



Fortalecimiento de habilidades emocionales en estudiantes de la Institución Educativa
José María Villegas de Buga

Sistematización de la práctica profesional para optar al título de Psicólogas

Presentado por

Steffania Dávila Granobles ID: 567835

Paula Andrea Palacios Escobar ID: 576148

Jenny Alexandra Palacios Escobar ID: 574449

Director trabajo de grado

Mg. José Rodolfo Cabezas Preciado

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Programa de Psicología

Centro Regional Buga – Valle

2021

Tabla de contenido

Lista de siglas y abreviaciones	6
Resumen	7
Introducción.....	8
Parte 1: Descripción general de la sistematización.....	10
Descripción del contexto.....	10
Descripción de participantes.....	11
Tema u objeto de estudio.....	13
Eje de la sistematización	13
Justificación.....	14
Objetivo	15
Contexto teórico y conceptual	15
Producto e insumo.....	19
Parte 2: Diseño y metodología de la sistematización.....	20
Ruta metodológica	20
Técnicas e instrumentos empleados.....	21
Cuestionario diagnóstico de autopercepción de habilidades emocionales.....	21
Encuesta de satisfacción.....	21
Matriz de ordenamiento y reconstrucción.....	22

Formato registro de actividades	22
Ficha técnica de recuperación de aprendizajes	22
Parte 3: Recuperación del proceso vivido	23
Reconstrucción de la historia.....	23
Etapa 1: Iniciando el camino	23
Etapa 2: Identificando las necesidades.....	24
Etapa 3: Diseño y estructuración del plan de intervención	26
Etapa 4: Ejecución del plan de intervención	28
Etapa 5: Evaluación del proceso.....	33
Clasificación: Características y variables.....	34
Relación de actividades desarrolladas y resultados de acuerdo a las características	35
Parte 4: Reflexión de fondo de la experiencia	39
Reflexiones y análisis crítico de lo vivido.....	39
Autoevaluación del desempeño	42
Aplicación de teorías.....	44
Impacto de la práctica profesional en la institución.....	46
Parte 5: Aprendizajes de la experiencia	47
Conclusiones.....	47
Recomendaciones	49
Parte 6: Estrategias de socialización de la experiencia	51

Referencias bibliográficas	53
----------------------------------	----

Índice de tablas

Tabla 1. Relación de actores y/o participantes	12
Tabla 2. Clasificación: Características y variables	34
Tabla 3. Relación de actividades, características y resultados	36

Índice de gráficos

Figura 1. Línea de tiempo del proceso vivido en la práctica profesional.....	34
--	----

Índice de anexos

Anexo 1. Asistencia de estudiantes a los talleres aplicados	55
Anexo 2. Consentimientos informados	56
Anexo 3. Encuesta de datos sociodemográficos	60
Anexo 4. Cuestionario de “autopercepción de habilidades emocionales”	61
Anexo 5. Encuesta de satisfacción	63
Anexo 6. Matriz de ordenamiento y reconstrucción	64
Anexo 7. Evidencia de aplicación del taller virtual 1	70
Anexo 8. Evidencia de aplicación del taller virtual 2	71
Anexo 9. Certificado de participación	73
Anexo 10. Solicitud y firma de consentimientos informados por parte de los padres de familia .	74
Anexo 11. Resultados del proyecto de intervención en la práctica profesional	75
Anexo 12. Evidencia de aplicación del taller virtual 3	79
Anexo 13. Formatos registro de actividades	80
Anexo 14. Fichas técnicas de recuperación de aprendizajes	94

Lista de siglas y abreviaciones

IE: Institución Educativa

UNIMINUTO: Corporación Universitaria Minuto de Dios

JP: Jenny Palacios

SD: Steffania Dávila

PP: Paula Palacios

Resumen

El proyecto de fortalecimiento de habilidades emocionales se realizó en la Institución Educativa José María Villegas, la cual se encuentra ubicada geográficamente en el Municipio de Guadalajara de Buga perteneciente al departamento del Valle del Cauca. La experiencia se desarrolló hace 8 meses aproximadamente, este se llevó a cabo mediante actividades como procesos de concertación para consentimientos informados y tratamiento de la información de los estudiantes, recolección de información sociodemográfica que ayudó a la caracterización de la población estudiantil, aplicación de cuestionarios de autopercepción de habilidades emocionales, talleres sobre inteligencia emocional, proyecto de vida, reconocimiento de emociones, técnicas de afrontamiento y autorregulación, estrategias de adaptación y motivación, entre otros. Se aclara que dichas intervenciones fueron virtuales debido al marco de la pandemia (Covid-19), adoptando las recomendaciones del gobierno nacional y el ministerio de salud establecidas en el mes de marzo del año 2020. Además, la población involucrada en la experiencia estuvo conformada por actores directos e indirectos estos fueron: la Corporación Universitaria Minuto de Dios- UNIMINUTO, la coordinadora de practicantes e interlocutoras y los participantes son estudiantes de grados décimo de la Institución Educativa José María Villegas. El objetivo de la participación de la comunidad estudiantil (población directa), fue la construcción de estrategias para fomentar los procesos de mejora de las actividades en los estudiantes y lo que permitió un desarrollo óptimo a la hora de presentar resultados tanto educativos como relacionales.

Palabras claves: habilidades emocionales, estrategias de afrontamiento, autorregulación, estudiantes.

Introducción

El siguiente documento corresponde a la sistematización de la experiencia del proceso de la práctica profesional del programa de psicología en el área educativa, llevada a cabo con los estudiantes de grados décimo de la IE José María Villegas ubicada en la ciudad de Guadalajara de Buga, donde el objetivo principal del proyecto fue fortalecer las habilidades emocionales con el fin de contribuir al desarrollo psicosocial de los estudiantes. Ahora bien, una sistematización de experiencias es como lo menciona Expósito y González (2017), “la reconstrucción y reflexión analítica de una experiencia mediante la cual se interpreta lo sucedido para comprenderlo” y donde en este caso se expondrá la perspectiva, reflexiones y aprendizajes de las tres psicólogas practicantes, como un método de aportar a la disciplina y comunidad desde las vivencias y sentires particulares.

Para contextualizar, lo expresado al inicio hace alusión a la problemática identificada en la institución antes citada, en cuanto a la baja capacidad de autogestión de las emociones que se observó en los jóvenes al enfrentarse a los cambios suscitados por el marco de la emergencia sanitaria, generada por el Covid- 19, respecto a sus rutinas y la nueva modalidad académica virtual. Se toma como punto de referencia lo que menciona (Buey, s/f) “todas las personas necesitan sentirse seguras emocionalmente, es decir, tener sentimientos de bienestar y estabilidad emocional” (p.86), para alcanzar el éxito de manera más fácil y lo que justifica asimismo, que no es suficiente la capacidad académica o intelectual para enfrentarse a los retos que se presentan a lo largo de la vida, pues se ha comprobado que el tener desarrollada la inteligencia emocional, definida por Goleman (2013) como el conjunto de “habilidades entre las que destacan el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo” (p. 6), propicia pensamientos y conductas más adaptativas que den una mejor respuesta a eventos

estresantes.

De la misma manera, es necesario desde el rol del psicólogo evidenciar la importancia que adquiere la apropiada gestión de las emociones y capacidad de adaptación al cambio en la etapa de la adolescencia, como menciona Garaigordobil (2001) “en esta fase se definen los aspectos de la conducta que posteriormente van a controlar la personalidad en la edad adulta” (como se citó en Gaeta & Martín, 2009, p.329).

Lo antedicho, se alcanzó promoviendo la adecuada autogestión y autocontrol de las emociones, para fomentar el desarrollo de habilidades de afrontamiento y adaptación frente a situaciones de crisis o de cambios aportando un manual educativo sobre el control emocional que ofrezca estrategias para el adecuado manejo de las emociones y que les sirva a los educandos como insumo personal.

Ahora bien, este proyecto se llevó a cabo en un primer momento mediante la administración de cuestionarios que permitieron conocer cómo perciben los jóvenes su propia capacidad de gestión de emociones. Seguidamente, se dictaron talleres didácticos como método de promoción de estrategias emocionales adecuadas. Luego, se obtuvieron los resultados de la intervención por medio de encuestas y cuestionarios, además de la socialización de la reflexión final se estudiaron los resultados y hallazgos para realizar el análisis crítico y reflexivo de toda la experiencia, finalizando con las conclusiones y recomendaciones con el fin buscar la manera de mejorar los procesos.

En este orden de ideas, el siguiente proyecto pretende mostrar las enseñanzas, reflexiones, experiencias y el proceso experimentando durante las intervenciones realizadas a los jóvenes mediante los talleres psico-orientadores y educativos, que fueron llevados a cabo durante el tiempo de práctica y de los cuales se adquirieron múltiples aprendizajes, además se

analizó cuál es el aporte que como psicólogas en formación podemos proporcionar a la disciplina en relación a la búsqueda de la mejora en los procesos como método de impacto y aporte a nuestra sociedad.

Parte 1: Descripción general de la sistematización

Descripción del contexto

La sistematización que pretende describir la experiencia vivida en la práctica profesional se realizó en la IE José María Villegas, la cual está caracterizada por ser de carácter oficial y brinda una educación de calidad en niveles de: preescolar, básica primaria, secundaria y media técnica. Actualmente, se encuentra ubicada geográficamente en el Municipio de Guadalajara de Buga perteneciente al departamento del Valle del Cauca. Dicha institución está situada en la zona urbana, cuenta con dos sedes en diferentes jornadas diurna, nocturna y sabatina (Institución Educativa José María Villegas, 2020). Tiene como misión formar personas íntegras, que vivencien los valores institucionales y desarrollen competencias básicas, ciudadanas y laborales, que realicen su proyecto de vida y generen procesos de cambio a nivel personal y social. Como visión, se resaltan los valores humanos que contribuyan al enriquecimiento intelectual, físico y espiritual. Además, el objetivo principal es orientar a los estudiantes hacia una educación holística, que los lleve a mejorar su calidad de vida a través de procesos pedagógicos que los haga conscientes de su responsabilidad, ética personal, social e institucional, de acuerdo con las exigencias del entorno para transformar la sociedad en la que interactúa.

La política institucional se centra en ofrecer educación que sea consecuente con las demandas de la sociedad que promueva el desarrollo integral del ser y el excelente desempeño académico de los estudiantes, mediante un equipo humano capacitado y comprometido con la

educación de calidad, la eficacia de los procesos institucionales, la optimización de recursos y la mejora continua. Además, la estructura de la IE está constituida por unos órganos de administración y dirección, estos son: el consejo directivo, académico, de estudiantes, de padres y asofamilia, así como, la asamblea de estudiantes, docentes, padres de familia, el tesorero y el secretario.

La IE cuenta con un aproximado de 1.200 educandos de los cuales para la sistematización se tomó un aproximado de 36 estudiantes entre hombres y mujeres de los grados décimo de básica secundaria, el rango de edades comprende entre 14 y 18 años. La selección de la población fue de manera intencional debido a sus características sociodemográficas y de cercanía.

Como ya se mencionó, el objetivo de la institución es formar al educando como un ser integral, que los lleve a mejorar su calidad de vida social y emocionalmente. Sin embargo, al realizar el acercamiento y el diagnóstico a la población estudiantil quedó en evidencia la insatisfacción escolar y baja capacidad de gestión de emociones debido al cambio inesperado hacia la modalidad virtual, motivo por el cual se decidió intervenir en esta área tan importante del ser.

Descripción de participantes

Para llevar a cabo este proceso de sistematización, fue necesaria la intervención y/o participación directa o indirecta de varios actores. Por un lado, la Corporación Universitaria Minuto de Dios estuvo involucrada directamente con la entidad y población objeto de la práctica profesional por medio de las tres psicólogas practicantes, quienes fueron las responsables de desarrollar y ejecutar las actividades planeadas y la tutora de práctica profesional quien fue la encargada de supervisar los procesos para que cumplieran a cabalidad.

Además, la población beneficiada directamente del proyecto sistematizado fueron 36 estudiantes hombres y mujeres de grados décimo de básica secundaria, cuyas edades oscilan entre 14 y 18 años, de estrato socioeconómico 1 y 2, pertenecientes a la IE José María Villegas. Cabe resaltar que la población objetivo eran en un principio 69 alumnos que figuran matriculados en el grado décimo en la institución, sin embargo, debido a dificultades de conectividad y otros inconvenientes, no se pudo contar con su asistencia.

Por otro lado, la coordinadora de practicantes e interlocutoras fueron las encargadas de realizar la articulación con la institución educativa involucrada, para dar inicio a la intervención. Asimismo, la IE representada por directivos y docentes, hicieron parte en cuanto al otorgamiento de consentimientos informados y espacios virtuales en los horarios académicos (ver tabla 1).

Tabla 1. Relación de actores y/o participantes

Actor	Rol	Características	Tipo de contribución o impacto
Uniminuto	Ejecutor	La universidad contribuye con el compromiso en formar excelentes profesionales comprometidos con la transformación e innovación social.	Aporta recursos humanos como la tutora de práctica profesional y las practicantes en psicología, responsables de desarrollar las actividades del proyecto de intervención en el proceso de la práctica profesional.
Tutora de la práctica profesional de Uniminuto	Cooperante	Supervisa, dirige y contribuye en el desarrollo y ejecución del plan de intervención de la práctica profesional.	Aporta en el fortalecimiento del plan de intervención por medio de sugerencias y revisiones del proceso.
Estudiantes	Cooperante	Participantes directos, conformados por hombres y mujeres de grados décimo; cuyas edades oscilan entre 14 y 18 años, con nivel de estratificación socioeconómico 1 y 2.	Aporta con la participación de los talleres y el desarrollo de las actividades planteadas.

Actor	Rol	Características	Tipo de contribución o impacto
Institución Educativa José María Villegas	Cooperante	Profesionales compuestos por directivos y docentes que conocen las necesidades de la institución, además, desarrollan y aprueban proyectos en beneficio de la I.E.	Aportan con los parámetros legales solicitados como los permisos, consentimientos informados y espacios otorgados para la realización de los talleres virtuales en horarios académicos.
Coordinadora de practicantes e interlocutoras	Cooperante	Profesionales encargadas de dirigir los procesos de convivencia escolar en las IE orientar y delegar funciones a las practicantes.	Aporta en la colaboración del diagnóstico de la problemática evidenciada durante el periodo 2020-2. Además, de realizar el enlace directo con la IE y así llevar a cabo el proyecto.

Fuente. Elaboración propia, 2021

Tema u objeto de estudio

Tomando en consideración las problemáticas y el diagnóstico observado en la práctica profesional y en conjunto con las acciones de dicho proceso, se determina que es importante sistematizar la experiencia sobre el impacto generado en la realización de los talleres didácticos y reflexivos aplicados a los estudiantes de grados décimo de la IE José María Villegas que tiene como objeto fortalecer las habilidades emocionales.

Eje de la sistematización

La sistematización pretende describir la experiencia de la aplicación de talleres didácticos y reflexivos para fortalecer las habilidades emocionales, con el propósito de brindar estrategias que promuevan estas habilidades en los estudiantes. De acuerdo a lo anterior, se formulan los siguientes interrogantes que serán los ejes de sistematización:

- ¿Cuál fue el impacto generado en los estudiantes, tras la realización de los talleres didácticos y reflexivos para fortalecer las habilidades emocionales?
- ¿Qué aprendizajes significativos se obtuvieron a partir del desarrollo del proyecto “fortalecimiento de habilidades emocionales”?

Justificación

La sistematización de experiencias es un proceso que proporciona conocimientos y permite realizar un análisis del quehacer profesional, pues las acciones que se realizaron durante el proceso de práctica estuvieron encaminadas en proporcionar estrategias para el reconocimiento y fortalecimiento de las habilidades emocionales en los estudiantes. Es por ello que sistematizar este tipo de experiencias, adquiere relevancia en cuanto al aporte sustancial para establecer un punto de vista crítico y analítico respecto a los contenidos depositados dentro de las intervenciones psicosociales por parte del psicólogo desde múltiples perspectivas, dado que estas sirven de referencia para entender las problemáticas de los contextos donde se desenvuelven los seres humanos ofreciendo respuesta a los interrogantes generados. Además, proporcionando un panorama narrativo y explicativo de una vivencia y experiencia de manera reflexiva que permita dar a conocer situaciones en las cuales se lleva a cabo un proceso de práctica profesional.

Ahora bien, desde el rol del psicólogo es oportuno destacar la función que tienen los elementos emocionales dentro del proceso educativo de los estudiantes, debido a que los aspectos académicos de los adolescentes están altamente influenciados por sus capacidades y habilidades emocionales, pues como menciona Goleman (2013), la inteligencia emocional permite que el individuo esté en un bienestar emocional y social que le posibilita lograr el éxito de forma más fácil, demostrando de esta manera que no es suficiente la capacidad intelectual

para ello, lo que quiere decir que el proceso escolar depende de las facultades que tengan los estudiantes para afrontar retos o dificultades que se les presente. Dicho esto, es fundamental que la comunidad educativa tenga conocimiento del papel que juegan las habilidades emocionales en la etapa académica.

De esta manera, la sistematización de experiencias permite realizar un aporte significativo a la IE, al analizar y reflexionar sobre el impacto generado con la intervención (en relación al constructo intervenido) facilitando con ello acciones de mejora, igualmente se fomentaron procesos de enriquecimiento en la intervención disciplinaria, dando visibilidad a los aspectos relevantes acontecidos en las experiencias vividas.

Dicho lo anterior, se espera que esta sistematización de experiencia aporte herramientas a futuros practicantes y sirva como referencia para direccionar posteriores intervenciones para lograr darle un lugar importante a los aspectos emocionales dentro del ámbito educativo.

Objetivo

Describir el impacto que generó la aplicación de talleres didácticos y reflexivos del proyecto “fortalecimiento de las habilidades emocionales en los estudiantes de grados décimo” de la Institución Educativa José María Villegas de la ciudad de Buga.

Contexto teórico y conceptual

Es importante resaltar la relevancia de la sistematización de experiencias como un método de investigación pertinente en el campo educativo y psicológico, en el que se busca principalmente comprender experiencias, extraer sus enseñanzas y comunicarlas (Jara, 2018, p.3), como herramienta para generar conocimiento a partir de hechos únicos y significativos. Es decir, que cada proceso vivido es un mundo diferente en constante cambio con sus propias

características e irreplicable, por lo que esto se puede convertir en una oportunidad de adquisición de conocimientos, destrezas y habilidades a partir de las reflexiones críticas y el desarrollo de nuevos cuestionamientos que permitan a su vez generar acciones de intervención desde nuevos enfoques.

Por otro lado, el campo educativo es un área de aporte importante en la sociedad y uno de los pilares fundamentales de la formación ciudadana, además es una de las primeras instituciones en la cual los niños adquieren sus conocimientos y se forman como individuos, sin embargo, como mencionan Messina y Osorio (2016) sigue siendo “un campo en disputa, tanto entre conocimientos como entre sujetos” (p.604), por lo que la sistematización de experiencias de esta índole, apuntan a producir conocimientos con la intención de hacerlos trascendentales (Jara, 2018, p.4) y como se mencionó anteriormente, convirtiéndose en un instrumento pedagógico de aporte a múltiples actores de la comunidad desde constructos psicológicos todavía débiles en cuanto al nivel de acción e intervención.

Ahora bien, para fortalecer las habilidades emocionales en los estudiantes de grados décimo, se tuvo en cuenta conceptos teóricos que permitieron contextualizar de forma clara las problemáticas identificadas para la fundamentación de esta experiencia. Por tanto, se tomó como componente principal o categoría estructurante las emociones en la etapa de la adolescencia, la cual comprende un periodo de crecimiento y desarrollo que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, siendo el ciclo de transición más importante en la vida del ser humano (Organización Mundial de la Salud, 2021). Si bien, existen numerosos estudios acerca de las emociones, se tomó como referente el estudio psicosocial de estas, el cual las define como un “producto de complejas variables intrapersonales e interpersonales en interacción con otras de tipo situacional” (Belli & Íñiguez-Rueda, 2008, p.141), donde se tomó

como enfoque el construccionismo. Sin embargo, el concepto de emoción ha sido objeto de múltiples definiciones a lo largo de las investigaciones, como señalan Belli & Íñiguez-Rueda (2008), por lo general “las emociones corresponden a experiencias corporales naturales que luego se expresan a través del lenguaje, (...) y que no son exclusivos de la interioridad de las personas, sino que son construcciones sociales” (p. 140). En función de lo planteado dentro de este enfoque, se tienen en cuenta otros factores diferentes al ámbito social, los cuales son los intrapersonales que se refieren al sujeto en sí mismo, es decir, sus características como individuo en particular, como indica Goleman (2013) “los investigadores cerebrales han identificado (...) zonas cerebrales determinantes para las competencias de inteligencia emocional y social” (p. 2), lo que quiere decir, que un individuo construye sus emociones y la forma de manejarlas desde múltiples ámbitos como el social, biológico y psicológico.

De igual manera, “hay múltiples tipos de emociones que se consideran como primarias y las que se derivan de éstas, si bien hay una discordancia sobre la existencia de las emociones primarias” (Goleman, 2010, p. 182), se sabe que estas se reflejan en la conducta, en el lenguaje corporal y son universales, por ejemplo la expresión de miedo, alegría y sorpresa es reconocida en todas las culturas. Por supuesto, estas emociones cumplen con ciertas funciones como en defensa a estímulos nocivos, aproximación a estímulos placenteros, motivación a conseguir o evitar alguna situación, como reacción conductual que permita obtener una respuesta útil ante un escenario, mantener la curiosidad, como medio de comunicación con otros individuos, para el almacenamiento de memorias o en la toma de decisiones conscientes ante algún hecho (Bisquerra et al., 2012).

Aunado a lo anterior, en la etapa de la adolescencia existen diversos factores que causan presión en los sujetos, no solo por el hecho de que se está evolucionando de un individuo

dependiente a uno independiente, sino que también está la fase escolar donde no solo hay factores cognitivos relacionados con las responsabilidades académicas, también están los factores emocionales y sociales, por ende el desarrollo de las habilidades emocionales es crucial.

Según Mayer & Salovey (1997) el desarrollo de la Inteligencia Emocional (IE) es la habilidad para manejar los sentimientos y emociones (...) dirigir los propios pensamientos y acciones (como se citó en Bisquerra et al., 2012, p. 24) de modo que en la escuela se promueve mediante la educación emocional, lo que es fundamental para optimizar el desarrollo integral de los educandos como forma de adquirir habilidades para la vida. Puesto que varios estudios constatan que en la etapa de la adolescencia existe una gran vulnerabilidad que cobra gran importancia al momento de enfrentar eventos estresantes y emocionales fuertes (en este caso el cambio social, económico y la virtualidad) de forma positiva con los recursos que les permitan controlar, tolerar o influir en la situación. Igualmente, es oportuno mencionar que los adolescentes necesitan de la inteligencia emocional “para autoafirmarse, valorar sus capacidades y limitaciones, tomar sus decisiones, tener responsabilidades y sentirse aceptados por los demás” (Bisquerra et al., 2012, p.45).

Relacionado a lo anterior, una de las habilidades emocionales cruciales para estos procesos es la autorregulación, que según Luszczynska et al. (2004) es la “disposición personal que permite al individuo un control sobre sus acciones (...), una de sus áreas es la habilidad de controlar y atender selectivamente a la información que se origina dentro de uno mismo, por ejemplo las emociones negativas” (como se citó en Gaeta & Martín, 2009, p. 338).

De acuerdo a esto, la autorregulación permite la creación de estrategias de afrontamiento adaptativo, que disminuyan la aparición de “problemas emocionales los cuales son muy

frecuentes en los adolescentes” (Del Barrio, 2003, como se citó en Gaeta & Martín, 2009, p.330). A su vez, Gaeta & Martín (2009) definen el afrontamiento como:

Proceso mediante el cual el sujeto analiza la situación, indagando si presenta una amenaza o un reto, valorando sus propios recursos, es decir, las posibles respuestas que se puedan dar y finalmente escoger una con el propósito de lograr un cambio.

Como resultado de esto, si un intento de afrontamiento no funciona, se iniciará nuevamente la evaluación de la situación en la que se buscan otras estrategias de los recursos con los que se cuenta. En relación a lo anterior, como mencionan Bisquerra et al. (2012) “la metodología educativa más eficaz, es la que se basa en los conocimientos previos de los niños, niñas y adolescentes, en sus intereses y necesidades personales, sociales y en sus vivencias directas” (p. 46).

Para simplificar, la promoción de competencias de la inteligencia emocional es fundamental en el desarrollo integral del ser de los educandos, puesto que permite la autoconciencia de sus emociones, la autorregulación, la motivación, la actitud positiva, la capacidad de adaptación y se promueve la resolución eficaz de conflictos, llevando esto al bienestar completo, tanto emocional como físico.

Producto e insumo

Para hacer significativa la sistematización de la experiencia, el producto final consta de un manual educativo sobre el control emocional en el que se incluye técnicas y herramientas con el fin de proporcionar a los estudiantes estrategias para el reconocimiento y gestión de las emociones, el cual puede ser empleado como guía personal por los estudiantes de la IE José María Villegas.

Dicho manual contiene temas como:

- Estrategias para el reconocimiento de las emociones.
- Técnicas para el control emocional.
- Ejercicios de respiración.
- Recursos para fomentar el adecuado afrontamiento de problemas o conflictos.

Parte 2: Diseño y metodología de la sistematización

El proceso de la sistematización tuvo como objetivo principal describir el impacto que generó la aplicación de talleres didácticos y reflexivos del proyecto “fortalecimiento de las habilidades emocionales en los estudiantes de grados décimo”, esta sistematización se llevó a cabo durante el periodo 2021-1, y se realizó de acuerdo a la experiencia que se tuvo sobre el proceso de la práctica profesional en la IE José María Villegas durante los periodos semestrales comprendidos entre el año 2020-2 y el año 2021-1.

Ahora bien, según Expósito y González (2017) la sistematización se realiza para dar una interpretación crítica de la experiencia durante el proceso de práctica, donde se le da un ordenamiento y reconstrucción al proceso vivido, a los factores que han intervenido, cómo se relacionan entre sí y por qué lo han hecho de ese modo.

Ruta metodológica

Fase 1. Estudio de la experiencia a sistematizar con el fin de delimitar los ejes en los cuales se trabajó, de igual manera se definió el objetivo principal para llevar a cabo el análisis de la experiencia.

Fase 2. Solicitud y firma de consentimientos informados, con el fin de preservar la confidencialidad de la identidad de los participantes y los datos institucionales (ver anexo 2).

Fase 3. Ejecución de las intervenciones grupales mediante talleres virtuales a la población conformada por 36 estudiantes de grados décimo de la IE José María Villegas.

Fase 4. Toma y registro de datos mediante las herramientas y técnicas elegidas para recopilar los hallazgos de los talleres aplicados.

Fase 5. Análisis de la experiencia para reflexionar sobre los aprendizajes y las posibles acciones de mejora.

Técnicas e instrumentos empleados

Para la recolección de información y evaluación de la sistematización se utilizaron una serie de instrumentos que permitieron conocer los resultados concernientes a los ejes de la sistematización definidos a partir de los talleres realizados con los participantes. A continuación se realiza una descripción de las herramientas.

Cuestionario diagnóstico de autopercepción de habilidades emocionales

Este cuestionario es tipo Likert y se compone de 18 afirmaciones con cuatro opciones de respuesta (ver anexo 4), para medir las actitudes de los estudiantes frente al reconocimiento de las propias emociones (utilizado como pre test y post test), con el fin de observar a partir de los resultados obtenidos, en qué grado los conceptos impartidos fueron de utilidad en los estudiantes y de esta manera observar el impacto en la comunidad desde otra perspectiva.

Encuesta de satisfacción

Representa una herramienta que permite evaluar el nivel de satisfacción, además de las opiniones y/o sugerencias de los participantes frente a los talleres realizados, por medio de una serie de preguntas de opción múltiple (ver anexo 5), que al final mostrará el impacto que tuvo la experiencia en los estudiantes.

Matriz de ordenamiento y reconstrucción

Instrumento que permite identificar las etapas y hechos significativos durante el proceso sistematizado, buscando con ello darle un orden y sentido a la información recolectada y observada, facilitando el análisis de todos los aspectos por separado (Jara, 2018, p. 16) (ver anexo 6).

Formato registro de actividades

Instrumento que permite recopilar información y llevar un registro organizado de la intervención, en el que se detalla la actividad, el objetivo, los resultados alcanzados, las impresiones observadas y los documentos de referencia empleados durante el proceso (ver anexo 13).

Ficha técnica de recuperación de aprendizajes

Herramienta que permite recuperar lecciones de momentos significativos para ir conformando un banco de información de aprendizajes, que puede utilizarse en la sistematización y ser compartido con otras personas interesadas en la experiencia realizada (ver anexo 14).

Parte 3: Recuperación del proceso vivido

Reconstrucción de la historia

Es importante recordar que la sistematización de experiencias está basada en la práctica profesional de tres psicólogas en formación de la Uniminuto asignadas a la Secretaría de Educación Municipal, la cual se realizó de manera virtual como medida de prevención debido a la situación provocada por la contingencia del covid-19.

Ahora bien, para la reconstrucción del proceso vivido se estipularon unas etapas que se ejecutaron progresivamente durante el transcurso de las semanas, donde se explica con detalle las actividades realizadas en el proceso de práctica.

Etapas 1: Iniciando el camino

Primer acercamiento. Fue de gran importancia dentro del proceso de práctica para las tres estudiantes; en esta semana del 10 al 21 de agosto del 2020 se conocieron las instalaciones de la Secretaría de Educación, se hizo una breve presentación con los funcionarios que laboran en dicho lugar y con el grupo de practicantes. Además, a cada interlocutor se le asignó un practicante diferente para iniciar el proceso de inducción donde se les dio una guía de instrucciones y pautas de cómo orientar a la comunidad educativa en casos de remisión y seguimiento. De esta manera, a la practicante Jenny Palacios (JP) se le asignó la IE Tulio Enrique Tascón (Chambimbal), a Paula Palacios (PP) se le asignó la IE San Vicente y a Stefania Dávila (SD) la IE José María Villegas; como ya se mencionó esta reunión se hizo con todos los practicantes y los psicólogos de apoyo psicosocial. En ese momento para las tres practicantes hubo una mezcla de sentimientos entre nerviosismo, altas expectativas, pero con motivación de aprender.

Conociendo los procesos. Así mismo, durante esa semana se trataron temas sobre ley 1620 del 2013 de convivencia escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, ley 115 de 1994 sobre el desarrollo de la educación y las guías pedagógicas de convivencia escolar. También, se tuvo una capacitación con la Secretaría de Salud para conocer el proceso de activación de: la ruta de atención y denuncia de violencia (física, sexual, psicológica y abandono), atención de casos de trastorno mental o adicciones y finalmente la ruta de atención integral para la convivencia escolar, que es implementada en las instituciones educativas; lo anterior, se llevó a cabo mediante una serie de reuniones virtuales con los líderes de este proceso.

Etapas 2: Identificando las necesidades

Durante la semana del 24 al 28 de agosto del 2020 se inició con el proceso de diagnóstico de las necesidades sentidas, donde se realizó la indagación sobre las problemáticas de cada IE.

¿Cómo se identificaron las problemáticas? Es importante conocer que la forma en que los directivos y docentes se comunican con el equipo de orientación psicosocial, es por medio de correo electrónico donde se envían las fichas de remisión que contienen los datos personales de los estudiantes y el motivo de remisión con psicología. Así pues, estas fichas dieron luz en cuanto a las principales problemáticas, las cuales fueron: bajo rendimiento académico, insatisfacción o desmotivación escolar por la virtualidad y conflictos en las relaciones profesor-alumno.

Momento de llevar a la práctica el conocimiento adquirido. Este fue el momento de llevar a la práctica los conocimientos aprendidos durante la carrera, así pues se realizaron psico-orientaciones en la modalidad de teleconsulta (en consideración de los protocolos de

bioseguridad) a los estudiantes remitidos por los directores de grupo, la duración de las llamadas eran de aproximadamente 20 minutos por estudiante o acudiente a cargo, allí se realizaban una serie de preguntas construidas estratégicamente relacionadas con antecedentes personales, relaciones familiares, sociales, aprendizajes y logros alcanzados, a fin de adquirir información e indagar sobre el problema. Esto fue un paso importante en la obtención de seguridad y conocimientos para orientar en cuanto al tema de intervención, puesto que en un principio las practicantes PP al igual que SD se sintieron realmente inseguras al momento de enfrentar este nuevo reto, ya que ninguna de las dos había tenido antes una oportunidad de utilizar sus conocimientos en casos reales; no siendo la misma situación para la practicante JP quien se mostró segura de sus palabras y actuar puesto que, además de tener alguna experiencia en este ámbito, su manera de afrontar las situaciones desconocidas es un poco más asertiva que la de sus compañeras y quien les dio orientación en un momento de retroalimentación grupal.

Hora de hacer el diagnóstico. En la semana del 31 de agosto al 04 de septiembre del 2020, en los encuentros realizados entre las practicantes para debatir y hacer aportes respecto a su sentir particular de necesidades, se llegó al diagnóstico observado por parte de las tres psicólogas en formación en colaboración con las interlocutoras asignadas donde se concluyó, que si bien los motivos de remisión fueron diversos, la raíz del problema fue la respuesta ante la situación que provocó la pandemia con la educación virtual desde casa, respecto al inadecuado manejo de las emociones, la falta de estrategias de afrontamiento, autogestión, la baja capacidad de adaptación en situaciones de crisis o cambio y la dificultad en la resolución de conflictos. Cabe aclarar que si bien las actividades de cada una eran en instituciones diferentes, siempre hubo comunicación y retroalimentación entre ellas en los momentos en que había vacíos, dudas, inquietudes o aportes significativos, es por ello que lograron identificar, en un trabajo conjunto,

que la situación problema era algo a lo que se estaban enfrentando las tres practicantes por igual.

Etapa 3: Diseño y estructuración del plan de intervención

Aprovechando las habilidades individuales. En el transcurso de las semanas del 07 de septiembre al 09 de octubre del 2020, se inició el desarrollo del plan de intervención, como un trabajo en conjunto en donde se unificaron las diferentes habilidades de las practicantes JP, PP y SD y en el que se generó un avance significativo en el desarrollo del proyecto de práctica, determinando que estaría enfocado en *el fortalecimiento de las habilidades emocionales de los estudiantes de grados décimo*, puesto que fue la población en la que más incidía el problema.

De esta manera, la practicante PP fue la encargada de definir el diagnóstico de necesidades y justificación aprovechando su capacidad analítica y de síntesis, el marco conceptual fue realizado por practicante SD quien demostró tener la competencia de desglosar e identificar las variables a intervenir de manera clara y concisa, además fue la practicante JP quien estableció las consideraciones éticas para tener en cuenta en este proceso, pues tiene un amplio conocimiento en este campo. Por otro lado, la propuesta técnica y objetivos fueron organizados a partir de una lluvia de ideas llevada a cabo de forma grupal. Simultáneamente, se construyeron actividades en conjunto con las interlocutoras de las practicantes JP, PP y SD para ser promocionadas en las instituciones educativas en donde los temas solicitados por estas fueron la inteligencia emocional, educación sexual, proyecto de vida y orientación vocacional, mediante presentaciones digitales e infografías sobre todo la practicante JP quien estaba asignada en la zona rural, pues su población no contaba con conexión a internet.

Fortaleciendo las habilidades de manejo de grupo. Como se mencionó anteriormente, se inició con la ejecución de talleres virtuales educativos, en las IE urbanas (San Vicente y José María Villegas). En donde la practicante SD abordó los grados 6° y 9°, la cual evidenció que los participantes del grado 6° fueron más participativos y receptivos con las actividades propuestas, mientras que los estudiantes del grado 9° se mostraron indiferentes ante estas actividades. Por otra parte, la practicante PP realizó sus talleres virtuales con los grados 5° y 8° abordando los temas antes mencionados y quien expresó que antes de iniciar la sesión de los talleres se sintió insegura de sus capacidades, sin embargo, al finalizar las sesiones fue gratificante para ella encontrar que sus grupos expresaron una excelente recepción de los temas, logrando así que estos se extendieran en tiempo debido a la participación activa de los estudiantes.

Por otro lado, la practicante JP se esforzó por generar estrategias para llegar a la población asignada mediante herramientas como poster e infografías sobre temas como hábitos de estudio y proyecto de vida que se socializaron por medio de correo electrónico, pues debido a las problemáticas de conectividad era difícil tener contacto con ellos, lo que causó quizás un poco de frustración al no tener la oportunidad de ofrecer más colaboración a la comunidad.

Llegó el final del primer periodo de práctica profesional. En la últimas semanas del semestre 2020-2 por directriz de la psicóloga del programa de convivencia escolar, las tres practicantes realizaron un seguimiento a los estudiantes de grados décimo de las instituciones asignadas a cada una; esto se realizó por medio de llamadas telefónicas, pues la mayoría presentaba insatisfacción escolar por la sobrecarga de actividades virtuales, lo que estaba generando un bajo desempeño académico y debido a esto las practicantes toman la decisión de proponer la aplicación de talleres enfocados al proyecto de vida, puesto que se identificó que los estudiantes carecían de habilidades socioemocionales, pues se les dificultaba reconocer los

objetivos para lograr sus metas. Así pues, las tres practicantes consideraron en la primera etapa de su práctica profesional, la oportunidad para reforzar sus propias habilidades aprovechando el análisis de la oportunidad de mejora, para llevar a cabo el proyecto de intervención y así tener un impacto positivo.

Etapas 4: Ejecución del plan de intervención

Se lleva a cabo la primera parte del proyecto construido. En la semana del 22 al 26 de febrero de 2021 se inicia el proceso de articulación con las interlocutoras asignadas, sin embargo y para sorpresa de las practicantes, por dificultades internas en relación al personal vinculado, se les asignó a las tres la misma interlocutora, quien fue la encargada de realizar la articulación con las instituciones asignadas el período pasado.

Algunos obstáculos en el camino. El primer obstáculo presentado tuvo relación con la falta de psicólogos de apoyo psicosocial, lo cual generó que a la practicante JP la apartaran de la IE Tulio Enrique Tascón (Chambimbal), constituyendo esto la pérdida de una parte de la población objeto, por lo que se iniciaron diálogos con la interlocutora (que ahora era supervisora de las tres practicantes), pues a JP le generaba preocupación creyendo que su proceso iba a ser afectado. Sin embargo, la interlocutora asignada decidió solucionar la situación vinculando a la practicante JP a la IE San Vicente junto a PP, lo cual fue un respiro de tranquilidad para ella.

Como ya se había mencionado a la practicante SD le fue asignada la IE José María Villegas, por lo tanto a partir de las semanas del 1 hasta el 10 de marzo de 2021 se realizó la articulación con los directivos y docentes, logrando exponer en una reunión virtual la propuesta de intervención la cual fue aprobada y seguidamente se llevó a cabo todas las consideraciones

legales. Cabe resaltar, que se generó una excelente comunicación entre ambas partes y disposición de unir fuerzas en pro a sus estudiantes.

Por otro lado, la practicante PP presentaba gran preocupación por la falta de respuesta de la IE San Vicente a la petición del consentimiento para intervenir con sus estudiantes en el proyecto antes mencionado, utilizando varios recursos para comunicarse con los directivos y tras casi tres semanas no recibió respuesta por parte de la institución, por lo tanto, decidió actuar para solucionar este inconveniente, al cual se le sumó la practicante JP pues se encontraba nuevamente perjudicada. En ese momento, la practicante SD les propuso buscar alternativas como realizar una reunión virtual con la tutora de la práctica profesional para dar a conocer la problemática, buscar soluciones y llevar a cabo el proyecto de intervención enteramente en la IE José María Villegas, por lo que la tutora teniendo en consideración los inconvenientes presentados, les dio su aprobación. De esta manera, empezaron a trabajar en grupo para poder realizar un gran proyecto a pesar de la pérdida de dos poblaciones que conformaban una cantidad considerable de participantes.

Construyendo las actividades. Como ya se había mencionado, el modo de trabajo de las practicantes SD, PP y JP consistía en aprovechar al máximo las capacidades y habilidades particulares en pro al aporte sustancial del proyecto. Así pues, en un trabajo en conjunto por medio de llamadas y reuniones virtuales se realizó la construcción del plan de intervención (actividades, dinámicas, recursos a utilizar, etc), en la asignación de tareas la practicante JP se encargó de realizar y estructurar las pautas de relajación y respiración, pues su tono de voz y habilidad para el manejo de herramientas informáticas permitió el desarrollo de un buen recurso para implementar con los estudiantes incluyendo en esto los juegos virtuales que desarrolló para hacer más dinámico y divertidos los talleres. Por otro lado, la practicante PP se encargó de la

creación de las presentaciones audiovisuales (videos, diapositivas), pues tiene una gran capacidad de sintetizar los contenidos según la población objetivo y por último la practicante SD, denotó destreza en las actividades creativas y se encargó de realizar la estrategia de socialización (manual didáctico de control emocional) como entregable al finalizar la intervención.

Primer taller “Reconocimiento de las emociones”. El 11 de marzo del 2021, con gran expectativa se aplicó el primer taller didáctico a los dos grupos de décimo (ver anexo 7), con una asistencia de 36 estudiantes. Dado que la practicante SD fue quien tuvo el primer contacto con la población ya mencionada, ella direccionó ese primer momento, iniciando con la presentación y dando paso a la aplicación del “cuestionario de autopercepción de habilidades emocionales” utilizado como método para conocer en qué grado percibían sus capacidades.

Posteriormente se dio paso a la practicante JP quien realizó el ejercicio de respiración para que el grupo se dispusiera a recibir el taller, seguido a esto las practicantes SD y PP explicaron brevemente el tema concerniente al reconocimiento de las emociones primarias y secundarias como punto de partida, para luego continuar con el juego de la ruleta de emociones donde se les pidió al grupo participar, sin embargo, se evidenciaron conductas apáticas y pocas respuestas, a lo que las tres practicantes en forma de motivar e incentivar la participación dieron algunos ejemplos de respuestas e insistieron en que era un espacio lúdico sin dar lugar a los juicios de valor, lo cual fue cambiando en el transcurso del taller, pues se tornaron un poco más participativos con las dinámicas realizadas, logrando que expresaran algunas de las emociones secundarias. Sin embargo, al terminar la intervención los estudiantes se mostraron fatigados por su duración, lo cual fue expresado por ellos. Luego, al finalizar la jornada surgieron preguntas

¿Por qué no había motivación a la participación? ¿Qué se puede mejorar para fomentar la expresión emocional en este tipo de ejercicios?

Taller 2 “Afrontamiento y autorregulación”. El día 17 de marzo del 2021, se aplicó el segundo taller (ver anexo 8), en el cual se unieron los dos grupos de décimo (10-1 y 10-2) con un total de 36 estudiantes. Donde se utilizó la misma dinámica del primer taller, en la que la practicante SD iniciaba la presentación, seguidamente JP realizaba el ejercicio de respiración y posteriormente PP ofreció la explicación del tema referente a las técnicas de afrontamiento y autorregulación. Sin embargo, nuevamente hubo poca participación en el principio de este, por lo cual la practicante SD toma como estrategia realizar preguntas acerca del tema y expresar opiniones personales direccionando el enfoque a modo de conversación para generar confianza e incentivar la interacción de los asistentes, mostrándose los estudiantes más participativos al momento de expresar opiniones acerca del proceso de adaptación en la virtualidad, donde algunos manifestaron dificultad al adaptarse al cambio, por lo que mencionan el deseo de regresar a las aulas debido a la necesidad de socializar con sus pares. Posteriormente, la practicante JP les realizó una actividad en la que se les presentaban situaciones de la vida cotidiana donde debían seleccionar la conducta que más se adecuara a su forma de actuar, evidenciando que la mayoría de respuestas fueron inadecuadas en cuanto a su método de afrontamiento, y por otro lado la practicante PP realizaba la toma de asistencia.

Taller 3 “Estrategias de adaptación y motivación”. El día 18 de marzo de 2021 se realizó este taller en el grado 10-2 con una asistencia de 17 estudiantes, siguiendo la misma dinámica de orden. En esta ocasión, se observó mayor participación con las actividades realizadas (“entrevista con mi futuro yo” y “ruleta del juego de roles”) donde algunos estudiantes expusieron su proyecto de vida y sus estrategias de afrontamiento para resolver

posibles situaciones que se les presenten en el transcurso de la vida en su mayoría apropiadas, evidenciando una adecuada participación quizás porque para ese momento ya se había generado confianza y empatía. Finalmente, el 19 de marzo del 2021 se aplicó el mismo taller al grado 10-1; en el que se contó con la participación de 19 asistentes, en el cual se realizaron las mismas actividades del día anterior. Se observa que contrario al grupo pasado, en general hubo menos participación, además, en la dinámica “entrevista con mi futuro yo” se evidenció que gran parte de los estudiantes refiere que aún no tienen estructurado su proyecto de vida, pues les parece complejo visualizarse hacia el futuro. Lo anterior, genera algunos cuestionamientos ¿Si se utilizaron las mismas técnicas y dinámicas, porque hubo un resultado diferente? Por otro lado, ¿Qué causa la dificultad de visualizarse en el futuro en este grupo en particular? Luego, se realizó el ejercicio de la “ruleta del juego de roles” y la mayor parte de los estudiantes se mostraron interesados en darle solución a las situaciones planteadas, solicitando en su mayoría tener la oportunidad de participar como forma de poder expresar sus necesidades e inquietudes, generando buenas reflexiones, lo cual dejó una sensación de gratificación en las tres practicantes, pues percibieron que tuvieron la oportunidad de brindar un espacio amable y educativo de utilidad para ellos.

Es necesario mencionar que al terminar con las intervenciones del proyecto en ambos grupos, la practicante PP se encargó de aplicar nuevamente el cuestionario “autopercepción de habilidades emocionales”, con el fin de determinar si el nivel de habilidades emocionales había mejorado con la aplicación de los talleres, además la encuesta de satisfacción para valorar el nivel de apreciación de los contenidos impartidos como herramienta para determinar el impacto generado, desde otra perspectiva. Cabe señalar, que al finalizar cada actividad se estructuraron los diferentes instrumentos para la sistematización de experiencias realizada posteriormente,

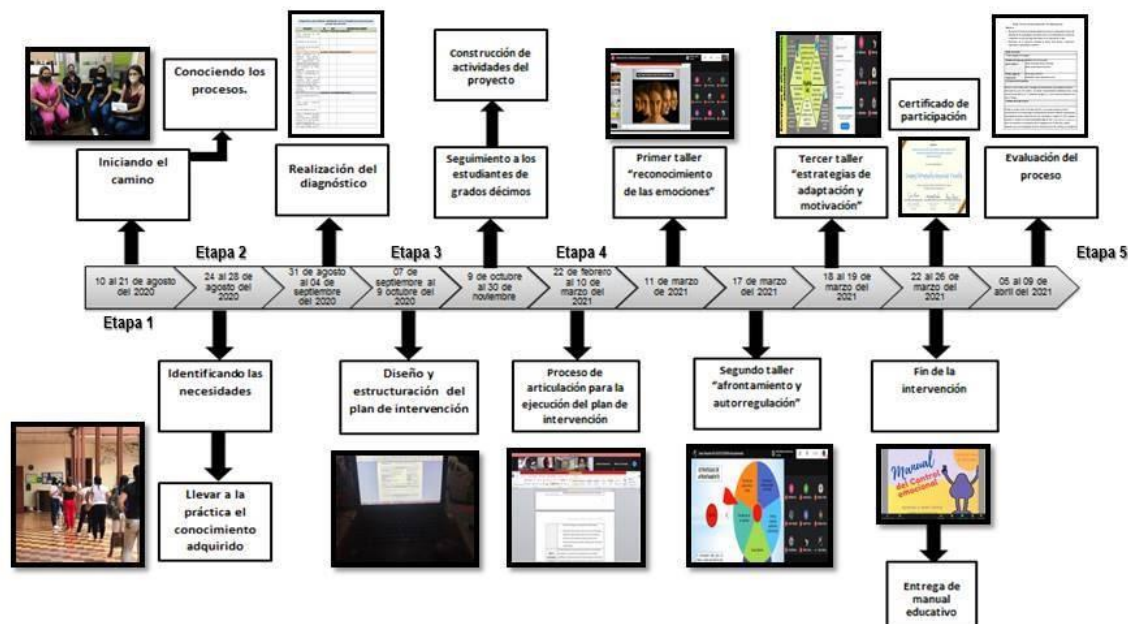
trabajando en equipo en estas tareas.

Llegando al fin de la intervención. En la semana del 22 al 26 de marzo del 2021, la practicante SD socializó y entregó virtualmente el manual educativo sobre el control emocional a los dos grupos, además se hizo entrega de un certificado (ver anexo 9) como acto simbólico por haber participado en el proyecto de fortalecimiento de las habilidades emocionales, lo que surgió como una idea para reconocer su esfuerzo, con el cual los estudiantes se mostraron contentos y expresaron su agradecimiento, al igual que los docentes y directivos al momento de finalizar el proyecto. Además, solicitaron aplicar el mismo proyecto en los diferentes grados de la IE.

Etapas 5: Evaluación del proceso

Finalmente en la semana del 05 al 09 de abril, las practicantes SD, JP y PP realizaron el proceso de evaluación de la experiencia vivida mediante el plan intervención, en el cual aplicaron instrumentos como fichas de recuperación de aprendizajes y registro de actividades con el fin de recopilar información y llevar a cabo el proceso de sistematización.

Figura 1. Línea de tiempo del proceso vivido en la práctica profesional



Fuente. Elaboración propia, 2021

Clasificación: Características y variables

La siguiente tabla se compone de los elementos principales que guiaron la sistematización, en el que se incluye la identificación, clasificación y definición de variables. Esto con el fin de delimitar los hechos y vivencias sobre lo que se trabajó y que permitieron el desarrollo de la sistematización, para posteriormente realizar el análisis y reflexión del proceso vivido.

Tabla 2. Clasificación: Características y variables

Característica	Definición	Variables
Participación	Intervención realizada por parte de los participantes en las actividades y dinámicas propuestas.	Respuestas dadas mediante aportes sustanciosos y reflexiones.

Característica	Definición	Variables
Respuestas actitudinales	Hace referencia a las reacciones conductuales positivas o negativas en las actividades en alusión a la percepción particular del contexto.	Reacciones comportamentales percibidas.
Valoración de la intervención	Opinión favorable o desfavorable en referencia al nivel de apreciación de las actividades, infiriendo con ello si los temas impartidos fueron percibidos con utilidad.	Opiniones y sugerencias expresadas.

Fuente. Elaboración propia, 2021

Relación de actividades desarrolladas y resultados de acuerdo a las características

En la siguiente tabla se hizo una descripción general de la metodología de las actividades llevadas a cabo durante el proceso de intervención, con el fin de ofrecer detalles particulares del proceso en donde a la vez se hizo una relación entre las categorías de la información y los resultados obtenidos, para el posterior análisis y reflexión.

Tabla 3. Relación de actividades, características y resultados

Actividad	Característica	Método	Resultados (Describir lo sucedido y acciones)
Taller 1 “Reconocimiento de las emociones”.	Participación. Reacciones actitudinales. Valoración de la intervención.	1-Presentación y aplicación del cuestionario de “ <i>autopercepción de habilidades emocionales</i> ”. 2- Técnica de respiración. 3- Introducción al tema mediante presentaciones digitales. 4-Juego interactivo ruleta de las emociones. 5-Videoforo y reflexiones finales.	En esta actividad se contó con la participación de 36 estudiantes de grados décimo; cuyas edades oscilan entre 14 y 18 años. Al iniciar se aplicó el cuestionario de autopercepción de habilidades emocionales, el cual arrojó que los estudiantes presentaban dificultad para el reconocimiento y manejo de las emociones. Al principio del taller, hubo poca participación e incluso se percibieron actitudes apáticas al momento de expresar opiniones, sin embargo, durante el desarrollo del mismo se incrementó su nivel de respuestas. No obstante, se observó la dificultad para expresar pensamientos sentimientos y emociones. Ante esta situación, las practicantes JP, SD Y PP decidieron incentivar la actividad exponiendo ejemplos acerca del tema, obteniendo así una respuesta positiva, pues se incrementaron los aportes por parte de los estudiantes. Al finalizar la actividad se proyectó un video donde los estudiantes lograron identificar las emociones secundarias, para luego dar un espacio a las reflexiones finales donde ningún participante intervino.

Actividad	Característica	Método	Resultados (Describir lo sucedido y acciones)
Taller 2 “Afrontamiento y autorregulación”.	Participación. Reacciones actitudinales. Valoración de la intervención.	1-Saludo de bienvenida. 2- Ejercicio de respiración y relajación. 3-Presentación teórica corta para introducción al tema mediante presentación digital. 4-Juego interactivo Kahoot. 5-Video educativo. 6-Reflexiones finales y conclusiones.	En esta actividad participaron 36 estudiantes de grados décimo; cuyas edades oscilan entre 14 y 18 años. Al iniciar el taller hubo poco interés en la participación, por lo que ante esta situación la practicante SD utilizó como estrategia expresar opiniones personales creando un espacio de diálogo educativo libre de juicios de valor, logrando con los estudiantes un ambiente empático y participativo, donde se obtuvieron aportes significativos en el tema tratado en el cual se reflexionó acerca de sus estrategias de afrontamiento, las cuales eran inadecuadas, por lo que se les ofreció otro tipo de métodos. Por otro lado, hubo momentos lúdicos que denotaron receptividad y buena actitud ante el taller.
Taller 3 “Estrategias de adaptación y motivación”.	Participación. Reacciones actitudinales. Valoración de la intervención.	1-Saludo y presentación del tema. 2-Sensibilización a la realidad y los cambios.	Esta actividad se dividió en dos jornadas en la cual asistieron 36 estudiantes de grados décimo, cuyas edades oscilan entre 14 y 18 años. Ahora bien, con los estudiantes del grado 10-2 se consiguió una buena participación en las actividades, logrando en ellos actitudes positivas y receptivas, además reflexiones profundas y mejor expresión emocional. Igualmente se generó un espacio donde los estudiantes tuvieron la oportunidad de expresar sus

Actividad	Característica	Método	Resultados (Describir lo sucedido y acciones)
		3- Dinámica “entrevista con mi futuro yo”.	necesidades, pues en ese momento ya se había generado un ambiente adecuado donde primó la educación y el diálogo.
		4-Juego interactivo Ruleta de situaciones.	Por su parte, el grado 10-1 mostró actitudes poco receptivas y apáticas en gran parte de la actividad, sin embargo, las tres practicantes generaron estrategias de participación en la última actividad, donde los estudiantes se mostraron receptivos y dispuestos.
		5-Conclusiones finales.	Al final de la sesión se aplicó nuevamente el cuestionario de “ <i>autopercepción de habilidades emocionales</i> ” a los estudiantes, en el cual se evidenció un incremento en el reconocimiento de las emociones y en general se vio un avance positivo en los aspectos abordados.
		6- Aplicación del cuestionario “ <i>autopercepción de habilidades emocionales</i> ” y encuesta de satisfacción.	Por otro lado, la encuesta de satisfacción arrojó que la intervención tuvo un efecto positivo, pues la mayoría de respuestas dadas por los estudiantes indicaron que los conceptos fueron de utilidad, además en los comentarios sugirieron que se continúen realizando este tipo de actividades.

Fuente. Elaboración propia, 2021

Parte 4: Reflexión de fondo de la experiencia

Reflexiones y análisis crítico de lo vivido

La experiencia de este proceso fue guiada por las siguientes preguntas de sistematización ¿Cuál fue el impacto generado en los estudiantes, tras la realización de los talleres didácticos y reflexivos para fortalecer las habilidades emocionales? y ¿Qué aprendizajes significativos se obtuvieron a partir del desarrollo del proyecto “fortalecimiento de habilidades emocionales”?

A partir de estos cuestionamientos se originan tres categorías de análisis las cuales son: la participación con los estudiantes de grados decimo, las respuestas actitudinales y la valoración de la intervención, además se identificaron aspectos de la intervención que fueron observados como limitaciones o facilitadores durante las sesiones.

Ahora bien, para iniciar es relevante destacar la importancia de la aplicación de talleres didácticos y reflexivos enfocados hacia *reconocimiento de las emociones, estrategias de adaptación y motivación, y técnicas de afrontamiento y autorregulación*, que surgen del diagnóstico realizado en la IE, puesto que en un inicio los estudiantes presentaban bajo rendimiento y desmotivación escolar, debido a las clases virtuales y el aislamiento social ocasionado por el Covid-19 lo que estaba generando preocupación en docentes por el riesgo de deserción escolar en la IE.

Con respecto a los resultados de los talleres, se debe mencionar que se obtuvo experiencias significativas que posibilitaron el desarrollo de reflexiones sobre el proceso vivido, a continuación se realiza una profundización de los análisis alcanzados por los talleres aplicados, teniendo en cuenta las características propuestas.

En primera instancia, para la aplicación de los talleres fueron convocados 69 estudiantes de los cuales participaron 36 adolescentes ¿Por qué ocurrió esto? Esto sucedió debido a ciertas

limitaciones como la falta de conectividad, el poco interés, la desmotivación y la carencia de herramientas tecnológicas. Además, se infiere que la convocatoria no se realizó con un tiempo prudente, influyendo que un poco menos de la mitad no se involucraron en el proyecto de intervención lo que impidió llegar a la población completa. Vale resaltar que asistieron más de la mitad de los estudiantes a los talleres.

Con respecto a la **participación** durante los talleres, se evidenció que al principio hubo poca participación e incluso se percibieron actitudes apáticas y superficialidad al momento de expresar opiniones, sin embargo, durante el desarrollo de las intervenciones se incrementó el nivel de participación. No obstante, se observó la dificultad para expresar pensamientos, sentimientos y emociones por parte de los estudiantes, lo cual obstaculizó el objetivo principal de la intervención, que llevó a las tres practicantes a cuestionarse ¿Qué falló durante la aplicación de las actividades para que no se propiciará la participación? y ¿Qué evitó la expresión emocional de los adolescentes? Frente a esto se analizó que en un principio debido a la inexperiencia de las practicantes en este tipo de actividades y la falta de técnicas para implementar con adolescentes, no hubo un buen manejo del grupo y por tanto no se generó suficiente empatía con los estudiantes; además de esto, analizando sobre el por qué es tan difícil que los jóvenes expresen sus emociones y teniendo en cuenta algunos aportes de los mismos participantes, se reflexiona si en realidad se le da la suficiente importancia a este aspecto en su contexto tanto familiar como académico, es decir, se deduce que no cuentan con espacios que les permitan desarrollar este tipo de habilidades. Ante esta situación, las practicantes JP, SD y PP decidieron incentivar la actividad exponiendo ejemplos acerca del tema, obteniendo así una respuesta positiva, pues se incrementaron los aportes de los estudiantes. De estas sesiones, se logró evidenciar como facilitador del proceso, el cambio de estrategia pedagógica que permitió

captar la atención de los adolescentes y motivarlos a participar a través del compartir de experiencias personales en las intervenciones, comprobando así sus deducciones acerca de estos cuestionamientos. Además, la experiencia durante los talleres impartidos propiciaron la necesidad de implementar actividades didácticas en las capacitaciones, con el fin de contribuir a la participación de los asistentes y generar espacios en los que aportaron a la construcción de las temáticas.

En segunda instancia, sobre las **respuestas actitudinales** de los estudiantes se puede decir que al inicio de las intervenciones las conductas fueron apáticas debido a la falta de interés y motivación por participar, sugiriendo además de lo dicho anteriormente, que una dificultad pudo haber sido las jornadas programadas para los talleres, ya que eran horarios que normalmente los adolescentes destinaban para descansar, es decir, que la actitud de los estudiantes en ocasiones fue negativa y poco receptiva porque referían estar fatigados. No obstante, otros estudiantes estuvieron atentos y dispuestos a participar en las actividades donde demostraron actitudes positivas y receptivas logrando brindar aportes al tema y expresar algunas emociones. ¿Qué fue lo que motivó a los estudiantes a expresar emociones en los talleres? se puede decir que los motivó el propiciar un espacio de diálogo libre de críticas o juzgamientos y el tipo de estrategias implementadas durante las sesiones, las cuales fueron videoforos, reflexiones profundas, dinámicas, actividades lúdicas y juegos de roles, que ayudaron a generar confianza y participación al momento de expresar las emociones.

En tercera instancia, la **valoración de la intervención** permitió evidenciar que se lograron aprendizajes y un impacto positivo en los estudiantes, identificado a través de las opiniones expresadas, esto se alcanzó por medio del desarrollo de talleres y actividades lúdicas y formativas, las cuales ayudaron al reconocimiento de las emociones y la forma de afrontar

diversas situaciones, con esto no se quiere afirmar que los estudiantes alcanzaron un cambio en la regulación emocional, pero sí lograron internalizar los contenidos que ayudarían en su vida cotidiana. Con esto se llega a reflexionar acerca de la importancia que adquiere la educación emocional en las aulas como un aporte a su formación integral.

Autoevaluación del desempeño

Al evaluar el proceso de las actividades realizadas en el proyecto de la práctica, se deben tomar en consideración los aspectos tanto positivos como negativos. De esta manera, una de las falencias percibidas a lo largo del camino fue quizás la falta de práctica en el tipo de modalidad de intervención y de población evidenciada en la debilidad de las técnicas propuestas desde la virtualidad, pues llegar a impactar positivamente a los adolescentes resultó ser un reto desde el otro lado de la pantalla, tanto para romper la barrera creada para generar conexión con ellos, como para evaluar su percepción y conductas, lo cual se debió analizar en su totalidad por el tipo de respuestas y disposición para participar y lo que tal vez incidió en la riqueza del presente texto, pues el tener la posibilidad de observar a los sujetos desde todas las perspectivas (lenguaje corporal, tipo de aportes, nivel atencional...) es un punto a favor. Además, la inseguridad que se generó en las practicantes SD, JP, y PP al principio, jugó un papel importante durante el desarrollo de las actividades, pues esto pudo haber causado algún tipo de resistencia en la participación de los estudiantes.

Por otra parte, las fortalezas que se rescatan del desempeño de las practicantes en la experiencia vivida fue la capacidad de trabajo en equipo, pues es un factor importante para el éxito de cualquier proceso y la disposición en la delegación de tareas en consideración de las capacidades y habilidades de cada practicante, tomándolas como herramientas para el desarrollo tanto del proyecto como del proceso de sistematización.

Ahora bien, es imperativo realizar una autoevaluación individual en la experiencia, por lo que en los párrafos siguientes se expondrán las perspectivas de cada practicante:

Perspectiva de la practicante SD: En este punto del camino resulta un tanto sencillo realizar la comparación entre el antes y el después. En un principio, fue notable la marcada inseguridad tanto para la intervención individual como para la grupal, puesto que a pesar de tener los conocimientos, la falta de práctica en ocasiones juega en contra. Hubo momentos en los cuales las actividades no salieron según lo esperado, por debilidades en el manejo de grupo, nerviosismo e inseguridad y el desconocimiento de técnicas que ayuden en las intervenciones con adolescentes y el manejo del tiempo. Pese a esto, se intentó realizar un trabajo de retroalimentación y resolución de conflictos que dio resultados positivos, tanto para el aprendizaje individual como a nivel general, pues se considera que se fortaleció el trabajo en equipo.

Perspectiva de la practicante JP: Partiendo del proceso vivido en relación con la aplicación de talleres, es importante resaltar que esta experiencia se inició con alta expectativa, puesto que al trabajar con población adolescente se tiende a dificultar la ejecución de las actividades por causa de distractores que se presentan en la modalidad virtual, por lo que al inicio de las intervenciones los estudiantes mostraban poco interés al momento de participar en los temas impartidos, lo que resultó beneficioso porque de esa falencia se crearon estrategias, que contribuyeron a mejorar el proceso de intervención notando un cambio significativo en la mayoría de los estudiantes. De modo que, este tipo de experiencias resultan enriquecedoras, ya que permiten reflexionar sobre las acciones propias en la vida de otros, en la que se tiene un análisis de contradicciones que pueden tomar valor en la vida profesional.

Perspectiva de la practicante PP: Al llegar a este punto, se puede decir que la experiencia tuvo aspectos relevantes para la formación personal y profesional, donde se entiende la sistematización como un proceso reflexivo que permite abrir un panorama para entender la realidad vivida y sobre la cual se obtiene un análisis profundo, en el que se exponen aprendizajes significativos que se logran evidenciar a través del proceso. Cabe mencionar que, al inicio de este se generaron sensaciones de inseguridad ya que era un nuevo reto al que se estaba enfrentando, sin embargo al pasar los días se fue adquiriendo esa confianza para ejecutar cada intervención. Por lo que, es pertinente decir que estas intervenciones no solo aportaron positivamente a los estudiantes, sino que fortalecieron el proceso de aprendizaje de la labor realizada, por el hecho de haber contado con espacios enriquecedores en el que se logró poner a prueba los conocimientos obtenidos a lo largo del proceso académico.

Aplicación de teorías

En este apartado, se hace una relación general de las teorías que brindan las bases para realizar un adecuado análisis y reflexión, con los sucesos de la experiencia en relación a los resultados obtenidos.

A partir del hecho de que las habilidades emocionales son capacidades diferentes a las intelectuales y que son necesarias para lograr mejores resultados o llevar procesos más exitosos (Goleman, 2013) resulta imperativo relacionar este aspecto con los procesos académicos, pues como se mencionó anteriormente, la población intervenida presentaba dificultades académicas directamente relacionadas a este ámbito del ser. Así pues, como lo indica López, “una forma para desarrollar la inteligencia emocional, es mediante programas de educación emocional” en las aulas (Bisquerra et al., 2012, p. 45), lo cual se llevó a la práctica en la experiencia sistematizada como se ya describió.

Partiendo de esta premisa, se evidenció en las actividades desarrolladas resultados positivos en relación a las reflexiones obtenidas mediante las características antes definidas referentes al nivel de: participación basándose en el aporte significativo, respuestas actitudinales apreciadas y valoración por parte de los estudiantes del proceso de intervención.

Así pues, el uso de recursos didácticos (imágenes, fotografías, canciones, cuentos, literatura, juegos, videos, objetos de prensa, role-playing, etc.) suscitó la conciencia emocional y propiciaron la posibilidad de experimentar emociones, creándose además espacios de reflexión (Bisquerra et al., 2012, p.45), lográndose un incremento general de la participación y el aporte sustancial y significativo.

Por otra parte, se comprobó que las actitudes y comportamientos de los expositores pueden favorecer climas de seguridad, confianza y respeto ante los estudiantes (Bisquerra et al., 2012, p. 46) pues cuando las practicantes cambiaron sus estrategias comportamentales para capturar la atención, se obtuvo buena recepción y cambio de actitud de la mayoría de los participantes. Por el contrario, como se describió en otros apartados de la presente sistematización, hubo sesiones en las que algunos de los estudiantes no intervinieron en las actividades, lo que quizá está relacionado a que no tienen el conocimiento necesario sobre estrategias de autorregulación emocional al no realizar un uso consistente de ellas (Gaeta & Martín, 2009, p. 340), lo que a su vez dificulta su expresión.

Finalmente, los estudiantes realizaron una evaluación positiva de la intervención, haciendo énfasis en que requerían “más clases de estas”, como ejemplo algunas de las sugerencias que lograron expresar, pues denotaron que no contaban con espacios de este tipo, lo que sugiere la posibilidad de que este sea un factor que incide en la problemática, pues como menciona Gaeta & Martín (2009) “los ambientes sociales juegan un papel muy importante sobre

las actitudes y conductas de los adolescentes (p. 341), lo que lleva a reflexionar sobre la importancia que adquiere para los propios adolescentes, la educación emocional.

Impacto de la práctica profesional en la institución

Partiendo del proceso vivido, se puede inferir que el proyecto llevado a cabo en el sitio de práctica, tuvo un impacto positivo en la población intervenida, evidenciado a partir del análisis de las características y las variables escogidas. Así pues, partiendo del nivel de participación y la calidad de los aportes de los estudiantes tanto en el ámbito reflexivo como su expresión emocional, por lo que se puede deducir que hubo una interiorización de conceptos que les permitió minimizar la resistencia y conductas de oposición expresadas en un inicio, además de generar un espacio educativo y de confianza en el que se aclaró el motivo de las intervenciones, lo que logró aportar en estos cambios. Por otro lado, la sensibilización y el aporte de estrategias de adaptación ante la realidad de los estudiantes, generó en ellos la modificación de su actitud, pues fueron capaces de expresar libremente sus proyectos de vida, lo que infiere que hubo una buena impresión de estas.

Además, el impacto positivo también quedó evidenciado en la opinión que tuvieron los estudiantes acerca de las actividades, ya que fueron positivas e incluso sugirieron que se abrieran más espacios como estos; lo que también fue solicitado por los docentes y directivos de la IE. Si bien es cierto, el tipo de educación que se imparte en las instituciones educativas públicas se basa en aspectos cognitivos que permiten enriquecer el conocimiento y la interacción con su entorno, por lo que brindar este tipo de espacios en la institución aporta a los estudiantes ámbitos importantes para su desarrollo integral.

Finalmente, lo anterior permite deducir que el proyecto realizado tuvo en general un impacto significativo para la IE tanto en los procesos académicos, los cuales pueden llegar a tener una mejora a largo plazo, como para los estudiantes aunque es prudente decir que no se logró en su totalidad un cambio en la regulación emocional, pero adquirieron herramientas y nuevos conocimientos que pueden ser acogidos en su repertorio de estrategias propias.

Parte 5: Aprendizajes de la experiencia

Conclusiones

La sistematización permitió producir conocimientos y aprendizajes que posibilitaron la apropiación de los sentidos de la experiencia, por lo que a partir de esta se logró la reconstrucción del proceso vivido y el análisis reflexivo sobre los ejes planteados que guiaron el proceso y el desarrollo del mismo. Ahora bien, la práctica fue ejecutada durante los periodos semestrales comprendidos entre el año 2020-2 y el año 2021-1, tiempo en el cual se brindó un acompañamiento a los estudiantes en temas relacionados con el fortalecimiento de habilidades emocionales. Además, se estableció que los talleres aplicados generaron resultados positivos, no solo para los estudiantes de la IE José María Villegas, sino para las practicantes SD, JP, y PP puesto que se aportaron experiencias que permitieron adquirir competencias como manejo de grupo, creatividad, empatía y confianza en sí mismo que son importantes para el quehacer profesional.

Así pues, las etapas iniciales del proceso permitieron extraer información acerca de los procedimientos realizados en la IE José María Villegas, este momento proporcionó a las tres practicantes conocer no sólo las principales problemáticas dentro de la IE, sino también identificar las fortalezas, debilidades y los procesos de mejora que esta emplea. Así mismo, es

preciso mencionar que los talleres aplicados generaron un impacto positivo a los estudiantes en el reconocimiento de las emociones y en la forma de afrontar diversas situaciones, con esto no se quiere afirmar que los estudiantes alcanzaron un cambio total en la regulación emocional, pero si adquirieron estrategias para fortalecer sus habilidades emocionales que fueron evidenciados en los instrumentos aplicados.

Por otro lado, se puede decir que en la aplicación del proyecto de la práctica se vivieron experiencias importantes, que hacen referencia a momentos en los cuales se realizaron las intervenciones por medio de talleres didácticos reflexivos a los estudiantes, donde se brindaron recursos y estrategias para la adquisición de aprendizajes fundamentales que propiciaron el desarrollo de ellos, por lo que estos temas encaminaron a los participantes a diferenciar el uso estrategias de afrontamiento y a reconocer las propias emociones que ayudaron en el mejoramiento integral. De manera que, al conocer estos aspectos iniciaron un proceso de reflexión sobre cómo sería su conducta emocional ante determinadas acciones.

Por último, se enfatiza que con esta experiencia se promueve la construcción de conocimientos mediante la reflexión crítica sobre la experiencia de la práctica, ya que esto permitió que las tres practicantes estuvieran en la búsqueda constante de conocimientos para la elaboración de los temas impartidos enfocados al fortalecimiento emocional de modo formativo, que concibiera un aprendizaje significativo hacia la población intervenida. De la misma manera, se considera de gran soporte para el psicólogo en formación la realización de este tipo experiencias, puesto que clarifica las posibilidades de afianzamiento en los nuevos retos profesionales que se pueden presentar en diferentes campos.

Recomendaciones

A partir de las conclusiones y tomando en consideración los objetivos planteados en la presente sistematización, se proponen algunas recomendaciones para la IE participante en el proyecto, para futuras intervenciones en la práctica profesional, así como para los futuros practicantes.

Institución educativa

Fomentar la implementación de espacios de educación emocional en la institución para la prevención de problemáticas que afecten el entorno escolar, además es importante fortalecer este aspecto en los estudiantes, puesto que posibilita procesos de autorregulación emocional, es decir, que los estudiantes vean de sus errores grandes oportunidades de aprendizaje y en sus capacidades el aprender a manejar las emociones, lo que a largo plazo beneficiará tanto el componente personal como el académico.

Se plantea que los psicólogos en formación apoyen en la orientación a los docentes en habilidades sociales y emocionales a partir del reconocimiento de estas, con el fin de responder de manera asertiva a situaciones que se presenten en las aulas de clase.

Fomentar entornos empáticos y tolerantes en las aulas, que permitan una mejor expresión emocional en donde se incluya la promoción de la empatía como una habilidad social fundamental para la construcción de espacios tolerantes y libres de expresión.

Incentivar a padres de familia y docentes en el compromiso de involucrarse más en la formación de los estudiantes, no solo en el ámbito académico, sino también en el desarrollo de ellos como individuos.

Futuras intervenciones en la práctica profesional

Desde el punto de vista del proceso de intervención, se recomienda investigar sobre cuáles son las técnicas y estrategias en cuanto a las actividades, juegos y dinámicas, pertinentes para poder llegar de forma adecuada a la población seleccionada y generar impacto positivo, es decir, que logren captar la atención de los participantes y favorecer la apropiación de los conceptos impartidos, para esto se hace la recomendación especial de utilizar los juegos de roles pues resultaron ser muy efectivos para la expresión emocional; además, es importante desde la virtualidad escoger horarios y espacios apropiados de tiempo, para evitar barreras por parte de los estudiantes. De la misma manera, se hace énfasis para crear espacios amigables, empáticos, tolerantes que generen confianza y seguridad donde prime el respeto evitando juicios de valor, pues de lo contrario se pueden crear barreras y resistencia en la población, eliminando la posibilidad de obtener resultados esperados.

Igualmente, es importante socializar el proceso realizado con la IE, dejando en claro la importancia del manejo de las emociones en los estudiantes, ya que se evidencia que el no tener control de las mismas afecta significativamente el desarrollo académico y de interacción, no solo entre sus pares sino también con los docentes.

Por otro lado, se recomienda a los futuros psicólogos en formación implementar este tipo de experiencias en periodos más largos, que permitan la continuidad del proyecto y así garantizar la participación de la comunidad educativa en general, en el que se obtenga mejores resultados.

Igualmente, se hace énfasis en involucrarse activamente con las problemáticas sentidas y de esta manera identificar con claridad la raíz del problema logrando óptimos resultados mediante una intervención pertinente y coherente. Al igual que, propiciar la mejora de los

procesos por medio de la autocrítica y autoevaluación que es un paso importante para garantizar una adecuada intervención en la comunidad.

Futuras sistematizaciones de experiencias

Los futuros practicantes que estén interesados en sistematizar su experiencia en la práctica profesional, deben saber que un proceso de esta índole es un esquema con una estructura estricta, puesto que se debe llevar un orden y proceso definido, por lo que desde la experiencia vivida por las tres practicantes es crucial implementar esquemas y matrices que permitan recopilar información para llevar un registro organizado de las intervenciones.

Además, deben vivir significativamente la experiencia, apropiarse de ella y en efecto de su población, llevando consigo la consigna de Uniminuto la cual es formar a sus estudiantes como sujetos con alta vocación de servicio a la comunidad, esto en relación a que una sistematización adquiere un papel relevante en cuanto a los aprendizajes tan significativos y reflexiones que se les pueden transmitir a los lectores y los estudiantes que se acercan a esta etapa.

Dicho esto, a partir de los aprendizajes y reflexiones a los que se llegaron, surgen otras experiencias a sistematizar que pueden aportar un amplio aprendizaje, algunos son: la educación emocional en el contexto familiar, habilidades socioemocionales de los docentes, técnicas para fomentar la motivación o habilidades sociales en los adolescentes.

Parte 6: Estrategias de socialización de la experiencia

Como método para socializar la temática vivida en la experiencia sistematizada llevada a cabo en IE José María Villegas con los estudiantes de grado décimo, se desea compartir un manual educativo digital dirigido principalmente a los estudiantes, pero también a docentes,

futuros psicólogos practicantes y padres de familia, en el cual se recopiló información de manera sintetizada y con un lenguaje acorde, con la finalidad de que sirva como herramienta pedagógica y sea de utilidad a toda la población a la cual va dirigida.

De igual manera, se buscó como estrategia diseñar el manual de forma creativa y llamativa a fin de captar la atención del lector y lograr de alguna manera fomentar el aprendizaje y la internalización de los contenidos haciéndolos más accesibles. Así mismo, el manual contiene temas como: estrategias para el reconocimiento de las emociones, técnicas para el control emocional, ejercicios de respiración y recursos para fomentar el adecuado afrontamiento de problemas o conflictos.

Link del manual educativo:

https://drive.google.com/file/d/1vMEA1i0tOjtdqHeo0HeBTsXE3-gD_Xv/view

Referencias bibliográficas

- Belli, S., & Íñiguez-Rueda L. (2008). El estudio psicosocial de las emociones: una revisión y discusión de la investigación actual. *Psico*, 139-151.
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., & Esther, G. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. *Faros*, 14.
- Buey, M. L. (s/f). Importancia de la Inteligencia Emocional: Un nuevo reto para la orientación educativa. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Caro, L. (2020). Técnicas e instrumentos para la recolección de información [Lifeder].
<https://www.lifeder.com/tecnicas-instrumentos-recoleccion-datos/>
- Expósito, D & González, J. (2017). Sistematización de experiencias como método de investigación. *Gaceta Médica Espirituana*, 19(2), 10-16.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000200003
- Gaeta, M. L., & Martín, P. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Revista de humanidades*, 327-344.
- Goleman, D. (2010). *Inteligencia emocional*. Estados Unidos: Kairós
- Goleman, D. (2013). *El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos*. Barcelona: Ediciones B.
- Graciela Messina, J. O. (2016). Sistematizar como ejercicio eco-reflexivo: la fuerza del relato en los procesos de sistematización de experiencias educativas. *e-Curriculum*, 602-624.
- Holliday, O. J. (2018). *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias*. Costa Rica: Centro de Estudios y Publicaciones Alforja.
- Institución Educativa José María Villegas. (2020). IE José María Villegas. [Página oficial].
<http://www.iejosemariavillegasbuga-valle.edu.co/>

Organización Mundial de la salud. (2021). Desarrollo de la adolescencia. Sitio web mundial.

[https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/#:~:text=La%](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20adolescencia,10%20y%20los%2019%20a%C3%B1os.)

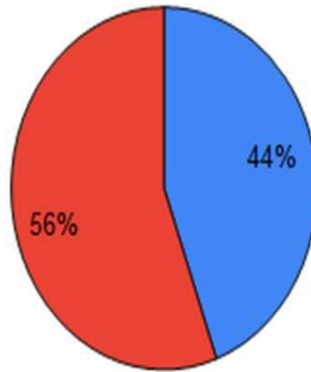
[20OMS%20define%20la%20adolescencia,10%20y%20los%2019%20a%C3%B1os.](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20adolescencia,10%20y%20los%2019%20a%C3%B1os.)

Anexos

Anexo 1. Asistencia de estudiantes a los talleres aplicados

Asistencia general

■ Hombres ■ Mujeres



Total : 36
Participantes

Anexo 2. Consentimientos informados

	GESTIÓN DIRECTIVA PROCESO DE COMUNICACIONES OFICIO IEJMV 1900-2021-0044	Código: GD -PC-O -002	
		Versión:002	
		Fecha: 03/02/2016	
		Página: 1 de 2	

IEJMV 1900-2021-0044

Guadalajara de Buga, miércoles 10 de marzo del 2021

Profesional
JOSÉ RODOLFO CABEZAS PRECIADO
 Director trabajo de grado
 Programa de Psicología Centro Regional Buga
 Corporación Universitaria Minuto de Dios

REF. Aprobación de la sistematización de aprendizajes de la práctica profesional.

Cordial saludo,

Apruebo la realización de la sistematización denominada: "Fortalecimiento de habilidades emocionales en estudiantes de grados décimos" a cargo de las psicólogas practicantes: Steffania Davila Granobles, Jenny Alexandra Palacios Escobar y Paula Andrea Palacios Escobar. Dando cuenta de la alta calidad del proceso de práctica profesional que amerita ser sistematizada. Certifico que las profesionales en formación se encuentran realizando su práctica profesional en la Institución Educativa José María Villegas

Así mismo, comprendo que el producto final de la investigación consiste en un documento académico que:

1. Será publicado en repositorio institucional y/o en diferentes medios de divulgación científico-académica.
2. Lo anterior implica que cualquier persona puede consultarlo vía google
3. Es posible que el documento describa dinámicas institucionales internas.
4. El documento puede tener evidencias fotográficas y documentales de libre acceso del ejercicio de investigación.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA "JOSÉ MARÍA VILLEGAS"
 RESOLUCIÓN DE APROBACIÓN DE RECONOCIMIENTO OFICIAL DAM-1100-161-2020 DE MARZO 30 DE 2020.
 CALLE 13 # 9-19 TEL: 2372877 FAX: 2382778 GUADALAJARA DE BUGA - VALLE
 Cra 96th 12-52 Sede Leonardo Tascón.
 EMAIL: lejosemaravillegasbuga@gmail.com contactenos@lejosemaravillegasbuga-valle.edu.co
www.lejosemaravillegasbuga-valle.edu.co

 <p>Institución Educativa José María Villegas</p>	GESTIÓN DIRECTIVA PROCESO DE COMUNICACIONES OFICIO IEJMV 1900-2021-0044	Código: GD -PC-O -002	
		Versión:002	
		Fecha: 03/02/2016	
		Página: 2 de 2	

5. La presente aprobación también será de libre acceso.

Atentamente,



DEIFAN LILIANA LENIS DOMÍNGUEZ
Rectora
Copia: Archivo IE.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Lugar y Fecha :	Guadalajara de Buga, 10 de marzo del 2021
Investigador(es) responsable(s):	Steffania Dávila Granobles Paula Andrea Palacios Escobar Jenny Alexandra Palacios Escobar

El propósito de esta introducción de consentimiento es proveer a las personas involucradas en esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

<p>Nombre de las Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taller "Aprendiendo a reconocer mis Emociones" - Taller " Me autorregulo para afrontar mejor mis problemas" - Taller " Adaptarse para avanzar"
<p>Título de la investigación: Fortalecimiento de las habilidades emocionales en los estudiantes de grados décimos.</p>
<p>Objetivos de la investigación: Describir el impacto de la aplicación de talleres didácticos y reflexivos para el fortalecimiento de las habilidades emocionales en los estudiantes de grados décimos.</p>
<p>Actividades a desarrollar: Las actividades que se desarrollarán en el marco de esta investigación son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de encuesta: datos sociodemográficos. - Aplicación de cuestionario: auto percepción de las habilidades emocionales. - Aplicación del taller: autocontrol y autogestión de las emociones. - Aplicación del taller: técnicas de afrontamiento y autorregulación. - Aplicación del taller: Estrategias de adaptación y motivación. <p>Las sesiones serán registradas por medio de fotografía (esta determinación está sujeta a la aceptación del participante), de modo que el investigador pueda transcribir posteriormente los resultados de cada una, bajo fines netamente académicos e investigativos. Al finalizar la investigación los resultados de la misma serán socializados en la institución, a la comunidad o población participante.</p>
<p>Participación, riesgos y beneficios</p> <ul style="list-style-type: none"> • La participación en la investigación es estrictamente voluntaria. • La participación en la actividad no generará ningún gasto, ni se recibirá remuneración alguna por ella. • La participación en la actividad y los resultados obtenidos en la investigación no tendrán repercusiones o consecuencias en las actividades laborales y/o académicas. • El participante tendrá el derecho a retirarse de la investigación en cualquier momento. No habrá ningún tipo de sanción o represalias.
<p>Confidencialidad</p> <ul style="list-style-type: none"> • La identidad y los datos personales serán tratados con reserva y se utilizarán únicamente para los propósitos de esta investigación. De esta manera, los resultados de cada actividad serán codificados usando un número de identificación (código asignado al consecutivo) y, por lo tanto, serán anónimas, o se emplearán seudónimos.

- Los investigadores responsables garantizarán la protección de la información suministrada antes durante y después de la investigación.

A quien contactar en caso de preguntas:
Investigadores.

(1) Steffania Dávila Granobles	Cel. 3158745173	Correo: sdavilagran@uniminuto.edu.co
(2) Paula Andrea Palacios Escobar	Cel. 3178538812	Correo: ppalacioses@uniminuto.edu.co
(3) Jenny Alexandra Palacios Escobar	Cel. 3173538934	Correo: jpalacioses@uniminuto.edu.co

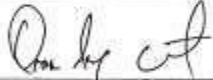
Si desea participar y que su hijo(a) participe, favor llenar la autorización anexa y entregarlo a la persona encargada debidamente diligenciada y firmada.

AUTORIZACIÓN

Fecha:	Marzo- 10- 2021
--------	-----------------

Luego de haber sido informado(a) sobre las condiciones en las que se realizará las actividades, objetivos, beneficios, posibles riesgos y las alternativas, los derechos y responsabilidades y teniendo total claridad de la información arriba descrita, respecto a la investigación: Fortalecimiento de las habilidades emocionales en los estudiantes de grados décimos y atendiendo a la normatividad vigente sobre consentimientos informados y protección de los datos (Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2012), de forma consciente y voluntaria, doy mi consentimiento para participar y que mi hijo(a) participe en el estudio que realiza Steffania Dávila Granobles, Paula Andrea Palacios Escobar y Jenny Alexandra Palacios Escobar.

Nombre del hijo(o) al que permite participar en la investigación	Edad
Juan Manuel Valencia	17

Nombre completo del padre de familia y/o acudiente que participa y autoriza la participación del hijo	FIRMA
#.CC: 6 322 320	

Anexo 3. Encuesta de datos sociodemográficos

Encuesta de datos sociodemográficos						
Responde las siguientes preguntas sobre tus datos personales, con el fin de tener conocimientos para la intervención						
Recuerda que las respuestas son anónimas						
¿Cuál es tu edad?						
¿Con cuál género te identificas?	Masculino			Femenino		
¿Cuál es tu estrato socioeconómico?	0	1	2	3	4	5
¿Cuántas personas viven en tu hogar?						
¿Cuentas con acceso a internet en tu hogar?	Si			No		
¿Tienes dispositivos electrónicos como celular, computador o Tablet?	Si	No		Cual		
¿Cuántas personas trabajan en tu casa?						
¿Cuál es el nivel de escolaridad más alto que hay en tu hogar?	Sin estudios	Primaria	Secundaria (bachillerato)	Técnico	Profesional	Especialista

Anexo 4. Cuestionario de “autopercepción de habilidades emocionales”

CUESTIONARIO DE AUTOPERCEPCION DE MIS EMOCIONES
El siguiente cuestionario consta de 18 afirmaciones, escoge la opción de respuesta que mejor se ajuste a tu caso
Recuerda que tus respuestas serán completamente anónimas

	1. Nunca	2. Rara vez	3. Algunas veces	4. Frecuentemente
Autoconciencia emocional				
Noto cuando estoy sintiendo una emoción negativa				
Suelo prestar mucha atención a mis sentimientos así que sé reconocer y describir mis estados de ánimo				
Mi estado de ánimo afecta mis pensamientos y lo que hago				
Entiendo por qué cambian mis emociones (e.j: cuando me siento triste, enojado, feliz, sé el motivo)				
Autocontrol				
En situaciones en las que me siento mal, suelo pensar en cosas agradables				
Cuando alguien me ofende o dice algo que no me agrada, reacciono bruscamente				
Cuando me siento mal, suelo tener pensamientos negativos				
Cuando estoy pasando por una situación angustiada o estresante, sé calmarme				
Cuando me enojo o discuto con alguien, me calmo y respiro, y luego le explico con tranquilidad las razones de mi enojo				
Gestión de los conflictos				
Cuando no consigo algo que quiero, me enojo y no tengo ganas de intentarlo nuevamente				
Cuando tengo un problema				

o conflicto suelo pensar y analizar la mejor manera de resolverlo				
Al enfrentarme a un reto o un nuevo problema suelo pensar que voy a fracasar y no lo conseguiré				
Cuando no consigo lo que me he propuesto suelo esforzarme más para ello, porque sé que soy capaz de conseguir lo que me propongo si le pongo empeño				
Estilos de afrontamiento				
En situaciones inesperadas o cambios, suelo buscar la forma de adaptarme, viendo el lado positivo de ello				
En momentos de angustia y estrés me preocupo mucho y me siento mal físicamente (dolor de cabeza, palpitaciones, sudoración, dolor de estómago), siento que no voy a ser capaz de afrontarla				
Cuando tengo algún problema o conflicto busco la manera de distraerme con algo que me guste para aclarar mi mente y pensar en cómo resolverlo				
Cuando paso por un problema habitualmente busco ayuda y lo comento con alguien de mi confianza				
Normalmente ignoro los conflictos o problemas que se me presentan y no hablo de ello con nadie, para no alterar mi estado de ánimo				

Anexo 5. Encuesta de satisfacción

A continuación responde las siguientes preguntas, que nos ayudarán a conocer tu opinión del proyecto y al mejoramiento continuo:

	1.Deficiente	2.Aceptable	3.Buena	4.Muy buena
¿Cómo calificas el contenido general impartido en los talleres?				
¿Cómo consideras que fue el lenguaje y tono utilizado por las expositoras en las intervenciones?				
¿Cómo calificas la duración de los talleres?				
¿Cómo crees que fue la comunicación de las expositoras con el grupo?				
Consideras que el material y recursos físicos y tecnológicos utilizados para los talleres fueron...				
¿Crees que la información brindada es útil para tu vida?	Si		No	
¿Implementarías las estrategias de gestión emocional compartidas en los talleres?	Si		No	
Comentario de sugerencia...				

Anexo 6. Matriz de ordenamiento y reconstrucción

Fecha	Actividad	Participantes	Objetivo	Método	Resultados	Observaciones
10 al 21 de agosto del 2020	Primer acercamiento: inducción.	Coordinadora del programa de convivencia escolar, practicantes JP, PP y SD y e interlocutoras asignadas.	Conocer los procesos que se realizan en la Secretaría de Educación y presentación de las interlocutoras a cada practicante.	Diálogo.	Se obtuvo conocimiento de los procesos del programa de convivencia escolar y las rutas de atención.	Se realizaron recomendaciones y pautas a los practicantes de cómo orientar los procesos.
24 al 28 de agosto del 2020	Identificación de las necesidades.	Interlocutoras asignadas. Practicantes JP, PP y SD.	Indagar sobre las problemáticas de la IE durante las primeras semanas de práctica.	Recopilación de la información.	Se logró identificar algunas necesidades sentidas en la IE como el bajo rendimiento académico, insatisfacción y desmotivación escolar por la virtualidad y conflictos en las relaciones profesor-alumno.	Se realizaron psico-orientaciones, en la modalidad de teleconsulta a los estudiantes remitidos por los directores de grupo.
31 de agosto al 04 de septiembre del 2020	Realización del diagnóstico.	Interlocutoras asignadas. Practicantes JP, PP y SD.	Identificar las problemáticas que se generaron a partir de la educación virtual desde casa.	Recopilación de la información.	Se logró evidenciar otras problemáticas como: el inadecuado manejo de las emociones, la falta de estrategias de afrontamiento o autogestión, la baja capacidad de	Las actividades de cada una de las practicantes JP, PP y SD eran en instituciones diferentes pero siempre hubo comunicación entre las tres.

Fecha	Actividad	Participantes	Objetivo	Método	Resultados	Observaciones
					adaptación en situaciones de crisis o de cambio y la dificultad en la resolución de conflictos.	
07 de septiembre al 09 de octubre del 2020	Diseño y estructuración del plan de intervención de la práctica profesional y promoción de talleres enfocados al proyecto de vida y actividades en las IE.	Interlocutoras asignadas. Practicantes JP, PP y SD.	Analizar la pertinencia del plan de intervención de la práctica profesional. Además, promocionar talleres y actividades enfocados al proyecto de vida en las IE.	Diálogo. Revisión de documentos. Reunión virtual.	Se logra un avance significativo en el desarrollo de los conceptos teóricos del proyecto de práctica. Además, se determinó que este estaría enfocado en el fortalecimiento de las habilidades emocionales. Por otro lado, se logró promocionar los talleres y actividades por medio de presentaciones digitales e infografías en temas como inteligencia emocional, educación sexual, proyecto de vida y hábitos de estudio.	Hubo aprobación del plan de intervención y aceptación de las actividades por parte de los docentes y directivos de la IE.

Fecha	Actividad	Participantes	Objetivo	Método	Resultados	Observaciones
9 de octubre al 30 de noviembre de 2020	Seguimiento a los estudiantes de grados décimo. Construcción de talleres y actividades del proyecto.	Interlocutora. Practicantes JP, PP, SD	Conocer las problemáticas que presentaban los estudiantes. Complementar el proyecto con talleres y actividades didácticas.	Llamadas telefónicas. Medios audiovisuales	Los estudiantes presentaban dificultades en reconocer los objetivos para lograr sus metas. Se crearon una serie de actividades entre presentaciones, juegos interactivos y dinámicas para llevar a cabo en el proyecto.	Las tres practicantes proponen aplicar talleres enfocados al proyecto de vida como una actividad adicional del sitio de práctica. La creación de las actividades fue trabajo en equipo.
22 de febrero al 10 de marzo del 2021	Proceso de articulación para la ejecución del plan de intervención	Interlocutora asignada. Practicantes JP, PP y SD. Directivos y docentes de la IE.	Presentar la propuesta de intervención Definir las consideraciones éticas.	Reunión virtual.	Aprobación del proyecto de intervención y firma de consentimientos informados.	Se logró la articulación con la IE y se generó una excelente comunicación entre ambas partes para otorgar los espacios en el que se ejecutaron las actividades. Simultáneamente se reasignó la IE José María Villegas a las practicantes JP y PP, para que se unieran a la practicante SD.

Fecha	Actividad	Participantes	Objetivo	Método	Resultados	Observaciones
11 de marzo del 2021	Primer taller “reconocimiento de las emociones”	Practicantes JP, PP y SD. Estudiantes de grados decimo.	Brindar recursos y estrategias para el reconocimiento y la adecuada autogestión y autocontrol de las emociones en las diferentes situaciones que se les presente.	Reunión virtual. Presentación y aplicación del cuestionario de “autopercepción de habilidades emocionales” Técnica de respiración. Introducción al tema mediante presentaciones digitales. Juego interactivo ruleta de las emociones. Videoforo reflexiones finales.	Los estudiantes reconocen las emociones negativas que experimentan en su vida. Además, se percibió que algunos cuentan con un adecuado control de ellas.	Se observó la participación de los estudiantes en las dinámicas realizadas, logrando que expresaran algunas de las emociones.
17 de marzo del 2021	Segundo taller “afrentamiento y autorregulación”	Practicantes JP, PP y SD. Estudiantes de grados décimo.	Brindar recursos de afrontamiento ante las diversas situaciones de la vida.	Reunión virtual. Ejercicio de respiración y relajación. Introducción al tema mediante presentaciones digitales. Juego interactivo Kahoot. Video educativo. Reflexiones finales.	Se generó confianza e incentivó la interacción de los asistentes en un ambiente neutral y divertido; mayor expresión emocional.	Se observó que los estudiantes presentan inadecuadas estrategias de afrontamiento. Además, algunos manifestaron la dificultad para adaptarse al cambio.
18 y 19 de marzo del 2021	Tercer taller “estrategias de adaptación y motivación”	Practicantes JP, PP y SD.	Ofrecer recursos y estrategias para	Reunión virtual. Presentaciones digitales	Se evidencia que gran parte de los estudiantes	Se observó la participación de los estudiantes en las dinámicas

Fecha	Actividad	Participantes	Objetivo	Método	Resultados	Observaciones
		Estudiantes de grados décimo.	promover la habilidad de adaptación al cambio y la motivación.	sobre sensibilización a la realidad y los cambios Dinámica “entrevista con mi futuro yo” Juego interactivo ruleta de situaciones. Aplicación del cuestionario de autopercepción de habilidades emocionales. Aplicación de la encuesta de satisfacción.	no tienen estructurado su proyecto de vida, pues les parece complejo visualizarse hacia el futuro.	realizadas, generando buenas reflexiones ante las situaciones planteadas.
22 al 26 de marzo del 2021	Fin de la intervención	Practicantes JP, PP y SD. Estudiantes de grados décimo.	Entregar de manera virtual el manual educativo sobre el control emocional a los participantes.	Reunión virtual	Los estudiantes obtuvieron un manual educativo como insumo personal. Además, como acto simbólico recibieron un certificado por haber participado en el proyecto.	Los estudiantes se mostraron contentos y expresaron su agradecimiento al igual que los docentes y directivos.
05 al 09 de abril del 2021	Evaluación del proceso	Practicantes JP, PP y SD.	Realizar el proceso de evaluación de la experiencia mediante el	Plan de intervención. Instrumentos de evaluación.	Se evidencia la importancia de haber aplicado este tipo de	Se logra evaluar la experiencia por medio del plan de intervención y los instrumentos aplicados para

Fecha	Actividad	Participantes	Objetivo	Método	Resultados	Observaciones
			plan de intervención y la aplicación de instrumentos.		experiencias, puesto que generan aprendizajes significativos que permiten el enriquecimiento de lo vivido.	ayudar al mejoramiento de los procesos.

Fuente. Elaboración propia, 2021

Anexo 7. Evidencia de aplicación del taller virtual 1 “reconocimiento de las emociones”



Anexo 8. Evidencia de aplicación del taller virtual 2 “enfrentamiento y autorregulación”



meet.google.com/uz-xuke-ory

Steffania DAVILA GRANOBLES está presentando

Karolstiana go... y 29 más 8:45

Kahoot! Home Overview Kahoot! Reports [Create](#)

Nombre	Rank	Correct answers	Unanswered	Final score
Luna Rodriguez	1	100%	—	9.00
Diana Lopez	2	97%	—	7.40
Maria Fernanda	3	97%	—	7.00
Marlene Cordero	4	93%	—	7.20
Przemyslaw	5	93%	—	6.05
Jalen Napora Te	6	77%	—	6.80
Karel Gómez Her	7	93%	—	6.40
Stephany Arce	8	93%	—	6.30
Sander Ramos	9	93%	—	4.70
Alejandra	10	93%	—	6.50
Michael	11	93%	—	6.10

Steffania DA... Ancohy Gonz... Melissa Perez

Andrea Uribe Diego Sola Helen Arizme...

Tatiana Rojas Jhojan Sola Jerry Alexan...

Detalles de la reunión

Steffania DAVILA GRANOBLES está presentando

Anexo 9. Certificado de participación



Anexo 10. Solicitud y firma de consentimientos informados por parte de los padres de familia

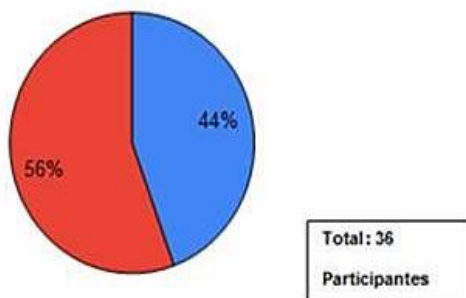


Anexo 11. Resultados del proyecto de intervención en la práctica profesional

Inicialmente la población objetivo era de 69 estudiantes que figuran matriculados en grado décimo en la institución educativa José María Villegas, sin embargo debido a dificultades como la (falta de conectividad) se contó con una asistencia total promedio 36 estudiantes en promedio. (ver gráfico 1)

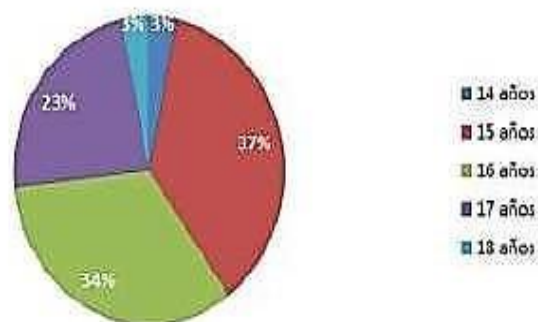
Asistencia general

■ Hombres ■ Mujeres

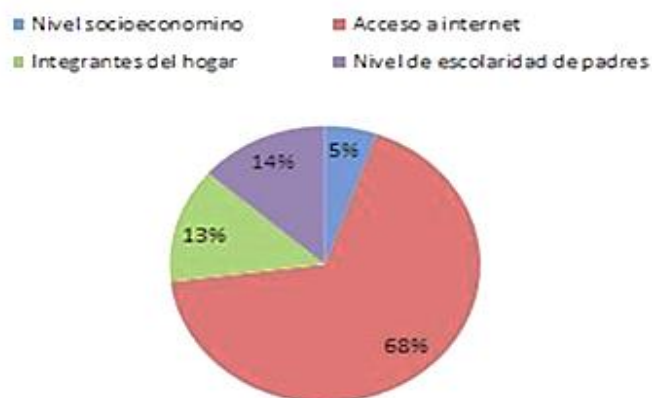


Gráfica 1. Elaboración propia. 2021

Edades de los participantes



Gráfica 2. Elaboración propia. 2021



Gráfica 3. Elaboración propia. 2021

También se evidenció que el 5% de los estudiantes son de un estrato socioeconómico 2 y el 5% de estrato 1. En cuanto a los integrantes del hogar, gran parte de los estudiantes indicó tener un círculo familiar amplio (entre 3 y 5 personas). En referencia al acceso a Internet el 68% indicó tenerlo, y además algunos manifestaron no contar con dispositivos electrónicos tales como tablet, computador y celular lo que crea dificultad al momento de las clases virtuales. Por otra parte el nivel de estudios más alto en el núcleo familiar de los estudiantes fue la educación secundaria.

Respecto a la gestión de conflictos, se observó en los resultados que el 58% de los estudiantes conocen sus propias capacidades de resolución de conflictos y se centran en ello mediante la automotivación, mientras que el 21% admitió que con frecuencia se frustran y piensan en el fracaso. Relacionado a esto, el 44% señaló que intentan adaptarse a situaciones inesperadas, por el contrario el 11% aceptó que les resulta difícil adaptarse; al mismo tiempo, el 49% de estudiantes seleccionaron la opción frecuentemente y algunas veces pues no cuentan con adecuadas estrategias de afrontamiento al momento de presentarse una situación de estrés o angustia. Por otro lado, el 50% de los estudiantes cuentan con estrategias de afrontamiento relacionadas con la orientación en la resolución del problema; a su vez el 22% indicó que nunca busca ayuda ante las adversidades y solo el 11% de ellos indicó buscar ayuda frecuentemente.

Al finalizar la intervención del proyecto, se aplicó nuevamente el cuestionario de autopercepción de habilidades emocionales, con el fin de conocer en qué nivel influyó el contenido impartido de los talleres a los estudiantes, donde se obtiene los siguientes resultados: el 100% de los asistentes afirmaron que normalmente reconocen cuando tienen emociones negativas; por su parte el 50% manifestó que frecuentemente reconocen y saben describir sus emociones y estados de ánimos, al mismo tiempo el 33% reconoció que solo algunas veces lo hacen; asimismo el 55% afirmó que frecuentemente y algunas veces sus estados de ánimo afectan tanto sus pensamientos como sus acciones; sin embargo el 55% reconocen que en cualquier momento pueden identificar el motivo de sus emociones. Además, el 39% de participantes manifiesta que nunca reaccionarían de manera agresiva ante ofensas, mientras que el 11% admitió hacerlo.

Respecto a la evaluación del grado de autocontrol emocional en situaciones angustiosas arrojó como resultado que el 50% tiene buen autocontrol, en cambio el 50% restante no sabe cómo controlarlo. En cuanto a la comunicación asertiva el 33% afirmó que frecuentemente la aplican y el 32% rara vez la practican. En referencia a la gestión de conflictos el 11% admitió pensar frecuentemente en el fracaso y el 80% selecciono que rara vez o nunca piensan que fracasarían en la consecución de objetivos; por otro lado el 61% de los participantes direccionan su conducta a la resolución eficaz de los conflictos mediante la automotivación.

En relación a lo anterior, el 33% de los participantes afirmó que frecuentemente buscan métodos de adaptación, en comparación al 21% que admite dificultad en este ámbito; a su vez el 58% indicaron que frecuentemente y algunas veces no cuentan con adecuadas estrategias de afrontamiento al momento de presentarse una situación de estrés o angustia; mientras que el 33% de los estudiantes tienen estrategias de afrontamiento relacionadas con la orientación a la resolución del problema; igualmente el 28% de estudiantes afirmó que nunca buscan ayuda ante las adversidades, por el contrario el 22% de los estudiantes indicó que busca ayuda frecuentemente.

Sobre el impacto y el nivel de satisfacción de los estudiantes con los talleres impartidos, se aplicó una encuesta de opinión, de la cual se obtuvieron los siguientes resultados: el 84% calificó el contenido y lenguaje utilizado como favorables; seguidamente el 72% consideró que la duración de cada taller era buena, por el contrario el 28% de los participantes lo consideró como aceptable.

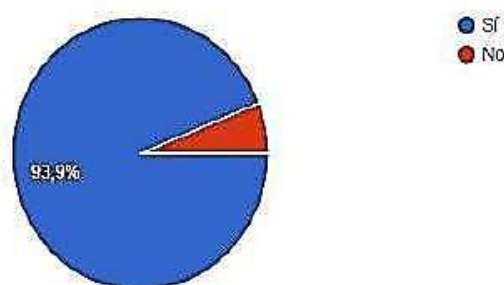
Con base en la siguiente gráfica, el 100% de los estudiantes consideró la información como importante para su vida (ver gráfico 4).

¿La información brindada es útil para tu vida?



Gráfica 4. Elaboración propia. 2021

Igualmente la mayoría de los participantes afirmaron que pondrán en práctica las estrategias para fomentar las habilidades emocionales, socializadas durante las intervenciones (ver gráfica 5).



Gráfica 5. Elaboración propia. 2021

Por último, se solicitó a los estudiantes colocar alguna sugerencia que considere oportuna donde se obtuvieron respuestas abiertas como: “ninguna”, “enfocarme en lo mío y seguir adelante solo”, “me gusto lo que las psicólogas dijeron porque tengo muy mal control de mis emociones y esas clases sirven para uno ayudarse”, “es muy chévere”. “me gusta este taller porque estoy en terapia con psicólogo”, “me gusta mucho la clase”, “buena clase satisfactoria”, “hasta el momento no tengo sugerencias”, “ninguno todo fue bastante bueno”, “que deben abarcar más temas que nos veamos involucrados, que nos pongan a pensar y se recoja en nuestras vidas”, “más clases”.

Anexo 12. Evidencia de aplicación del taller virtual 3
 “estrategias de adaptación y motivación”

Zoom Meeting

Participante (21)

Find a participant

DM Daniel Muñoz
 DS Diego Solís 10-1
 JE Juan Escobar
 JP Juan Pablo Bultrón
 JO Juliana Ortiz
 LH Luis Hernández
 LR Lina Rodríguez
 MA Manuela Buzema Cortes
 MV María Fernanda Vargas
 MC Mariana Echeverri Vargas D-1
 PP Paula Palacios
 SE Steven Castrillon
 SH Sherif Abdelkhalik

Invite Max/Ms

¿Qué edad tienes?
 ¿Estudias? ¿Qué estudias?
 ¿Trabajas? ¿En qué? ¿Cómo conseguiste el trabajo?
 ¿Tienes novia o esposo?
 ¿Hijos?
 ¿Vives independiente o con tus papás?
 ¿Tienes los mismo amigos?
 ¿Qué es lo que más te gusta hacer?
 ¿Cuáles han sido tus mayores logros en estos 10 años?
 ¿Y tus mejores experiencias?
 ¿Eres feliz?
 ¿Qué consejo les darías a los adolescentes para que logren sus metas?

¿QUÉ TE PREGUNTARÍAS?

Zoom Meeting

Participante (22)

Find a participant

JE Juan Escobar
 JP Juan Pablo Bultrón
 JO Juliana Ortiz
 LH Luis Hernández
 LR Lina Rodríguez

Invite Max/Ms

Chat

From Daniel Góiz to Sherif (Direct Message)
 Hola, puedo yo de nuevo?
 From Me to Daniel Góiz (Direct Message)
 Si claro
 despues tu otra vez
 To Daniel Góiz (Direct Message)
 Type message here...

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Embarazo a temprana edad de mi hija
 Traición por parte de un amigo
 Mi hijo consume sustancias psicoactivas
 Acoso laboral
 Pérdida de un ser querido

BOTÓN

El participante debe girar la ruleta y contar que haría en esa situación.

Anexo 13. Formatos registro de actividades

Nombre Practicante:	Steffania Davila Granobles Jenny Alexandra Palacios Escobar Paula Andrea Palacios Escobar	ID:	567835 574449 576148
Programa Académico:	Psicología	Periodo:	2021-1
Área de desempeño	Educativa		
Empresa / Institución:	Secretaria de Educación Municipal- Institución Educativa José María Villegas	Ciudad:	Guadalajara de Buga
Dirección:	Calle 6 N° 16-64	Teléfono	2361636

Actividad:	"Taller aprendiendo a reconocer mis emociones"		
Fecha de realización de la actividad:	11 de marzo del 2021		
Modalidad de la actividad:	Presencial:		Virtual: X
Cantidad de participantes:	17	Duración:	1 hora
Descripción de la actividad (una página máx.):			
<p>El taller se realizó el día 11 de marzo del 2021, en el primer momento se hizo la presentación de las tres psicólogas en formación que dictaron el taller "aprendiendo a reconocer mis emociones" al grado 10-2.</p> <p>En el segundo momento, se realizó la aplicación del cuestionario de "<i>autopercepción de habilidades emocionales</i>" mediante un formulario de google con un tiempo estimado de 5 minutos para dar respuesta a los ítems. En el tercer momento, se hizo un ejercicio de respiración y relajación en grupo por medio de una grabación de video ejecutada en un tiempo de 5 minutos por la practicante encargada Jenny Palacios.</p> <p>En el cuarto momento, las practicantes Steffania Dávila y Paula Palacios explicaron el tema mediante una presentación de PowerPoint, seguidamente se realizó una actividad denominada "<i>ruleta de las emociones</i>" con una duración aproximada de 10 minutos, donde se les pedía a los participantes que eligieran un número al azar para seleccionar el</p>			

<p>estudiante que hiciera girar la ruleta, en la cual se describieron emociones de diferentes tipos y según la que señalará la ruleta, relatando la situación que les provocó dicha emoción, observando en algunos de ellos la dificultad para interpretar y expresar pensamientos sentimientos y emociones.</p> <p>En el quinto momento, se les presentó un video reflexivo acerca de las emociones, luego se les preguntó qué emociones observaron en él, logrando una participación mayor que al inicio. En el sexto momento, se les solicitó a los estudiantes que diligenciaran la asistencia y el registro de datos sociodemográficos mediante formularios de google. Por último, se tomaron observaciones finales y se dio paso a posibles dudas o inquietudes por parte de los estudiantes donde ninguno intervino, posiblemente se sentían fatigados debido a la duración del taller pues referían cansancio y deseos de desconectarse.</p>
<p>Objetivo de la actividad:</p>
<p>Brindar recursos y estrategias para el reconocimiento y la adecuada gestión de las emociones en las diferentes situaciones que se les puedan presentar como método para la reflexión, además de técnicas de contención y regulación de estas.</p>
<p>Resultados alcanzados:</p>
<p>Es importante resaltar la participación de los estudiantes en la realización de los talleres ofrecidos a través de presentaciones, videos y dinámicas lo que generó en ellos conocimientos por medio de los temas tratados. Sin embargo, varios participantes evidenciaron timidez e indiferencia y optaron por no intervenir durante la sesión.</p> <p>Por otra parte, algunos de los asistentes no diligenciaron la asistencia y el registro de datos sociodemográficos al final de la sesión.</p>
<p>Impresiones y observaciones sobre la actividad:</p>
<p>En el desarrollo de la actividad virtual "<i>aprendiendo a reconocer mis emociones</i>", se observa cierta barrera con los participantes a la hora de generar confianza o empatía, por lo que no se logró una participación mayor de los asistentes. Además, se observó que finalizando la actividad los estudiantes referían cansancio o deseos de retirarse de la sesión, por lo que se concluye que las sesiones deben ser un poco más cortas para lograr captar la atención sin agotamiento.</p>

Por otro lado, la conectividad y la señal de internet crearon interferencia lo que generó un retraso en las actividades propuestas. También, el total de estudiantes inscritos al salón son 32 y se conectaron 17 estudiantes, por lo que no se logró llegar a toda la población estudiantil.

Documentos de referencia sobre esta actividad

La actividad se llevó a cabo mediante presentaciones digitales en la plataforma meet por medio de (videos, audios, presentaciones en Powerpoint y juegos digitales interactivos), lo que permitió desarrollar la actividad de manera exitosa.

Además, se implementaron formularios de google para la recolección de datos y de esta manera evidenciar la asistencia de los participantes. También, se tomaron capturas de pantalla durante las sesiones.

Presentación de PowerPoint





Video foro



Nombre Practicante:	Steffania Davila Granobles Jenny Alexandra Palacios Escobar Paula Andrea Palacios Escobar	ID:	567835 574449 576148
Programa Académico:	Psicología	Periodo:	2021-1
Area de desempeño	Educativa		
Empresa / Institución:	Secretaria de Educación Municipal - Institución Educativa José María Villegas	Ciudad:	Guadalajara de Buga
Dirección:	Calle 6 N° 16-64	Teléfono	2361636

Actividad:	"Taller aprendiendo a reconocer mis emociones"		
Fecha de realización de la actividad:	12 de marzo del 2021		
Modalidad de la actividad:	Presencial:		Virtual: X
Cantidad de participantes:	21	Duración:	1 hora
Descripción de la actividad (una página máx.):			
<p>El taller se realizó el día 12 de marzo del 2021, en el primer momento se hizo la presentación de las tres psicólogas en formación que dictaron el taller "aprendiendo a reconocer mis emociones" al grado 10-1.</p> <p>En el segundo momento, se realizó la aplicación del cuestionario de "<i>autopercepción de habilidades emocionales</i>" mediante un formulario de google con un tiempo estimado de 5 minutos para dar respuesta a los ítems. En el tercer momento, se hizo un ejercicio de respiración y relajación en grupo por medio de una grabación de video ejecutada en un tiempo de 5 minutos por la practicante encargada Jenny Palacios.</p> <p>En el cuarto momento, las practicantes Steffania Dávila y Paula Palacios explicaron el tema mediante una presentación de PowerPoint, seguidamente se realizó una actividad denominada "<i>ruleta de las emociones</i>" con una duración aproximada de 10 minutos, donde se les pidió a los participantes que eligieran un número al azar para seleccionar el estudiante que hiciera girar la ruleta, en la cual se describieron emociones de diferentes</p>			

<p>tipos y según la que señalará la ruleta, relatando la situación que les provocó dicha emoción, observando en algunos de ellos la dificultad para interpretar y expresar pensamientos sentimientos y emociones.</p> <p>En el quinto momento, se les presentó un video reflexivo acerca de las emociones, luego se les preguntó qué emociones observaron en él, logrando una participación mayor que al inicio. En el sexto momento, se les solicitó a los estudiantes que diligenciaran la asistencia y el registro de datos sociodemográficos mediante formularios de google. Por último, se tomaron observaciones finales y se dio paso a posibles dudas o inquietudes por parte de los estudiantes donde ninguno intervino, posiblemente se sentían fatigados debido a la duración del taller pues referían cansancio y deseos de desconectarse.</p>
<p>Objetivo de la actividad:</p>
<p>Brindar recursos y estrategias para el reconocimiento y la adecuada gestión de las emociones en las diferentes situaciones que se les pueda presentar como método para la reflexión, además de técnicas de contención y regulación de estas.</p>
<p>Resultados alcanzados:</p>
<p>Es importante resaltar la participación de los estudiantes en la realización de los talleres ofrecidos a través de presentaciones, videos y dinámicas lo que generó en ellos conocimientos por medio de los temas tratados. Sin embargo, varios participantes evidenciaron timidez e indiferencia y optaron por no intervenir durante la sesión. Además, en la actividad del video reflexivo se logró evidenciar la capacidad de algunos participantes para reconocer las emociones primarias y secundarias.</p>
<p>Impresiones y observaciones sobre la actividad:</p>
<p>En el desarrollo de la actividad virtual “<i>aprendiendo a reconocer mis emociones</i>”, se observa cierta barrera con los participantes a la hora de generar confianza o empatía, por lo que no se logró una mayor participación de los asistentes. Además, se observó que finalizando la actividad los estudiantes referían cansancio o deseos de retirarse de la sesión, por lo que se concluye que las sesiones deben ser un poco más cortas para lograr captar la</p>

atención sin agotamiento.

Por otro lado, la conectividad y la señal del internet crearon interferencia lo que generó un retraso en las actividades propuestas. También, el total de estudiantes inscritos al salón son 32 y se conectaron 21 estudiantes, por lo que no se logró llegar a toda la población estudiantil.

Documentos de referencia sobre esta actividad

La actividad se llevó a cabo mediante presentaciones digitales en la plataforma meet por medio de (videos, audios, presentaciones en PowerPoint y juegos digitales interactivos), lo que permitió desarrollar la actividad de manera exitosa.

Además, se implementaron formularios de google para la recolección de datos y de esta manera evidenciar la asistencia de los participantes. También, se tomaron capturas de pantalla durante las sesiones.

Presentación de PowerPoint





Video foro



Nombre Practicante:	Steffania Davila Granobles Jenny Alexandra Palacios Escobar Paula Andrea Palacios Escobar	ID:	567835 574449 576148
Programa Académico:	Psicología	Periodo:	2021-1
Area de desempeño	Educativa		
Empresa / Institución:	Secretaria de Educación Municipal- Institución Educativa José María Villegas	Ciudad:	Guadalajara de Buga
Dirección:	Calle 6 N° 16-64	Teléfono	2361636
Actividad:	"Taller adaptarse es avanzar"		
Fecha de realización de la actividad:	18 de marzo del 2021		
Modalidad de la actividad:	Presencial:		Virtual: X
Cantidad de participantes:	17	Duración:	1 hora
Descripción de la actividad (una página máx.):			
<p>El taller se realizó el día 18 de marzo del 2021, en el primer momento se hizo la presentación de las tres psicólogas en formación que dictaron el taller de "Afrontamiento y autorregulación frente a situaciones de crisis o de cambios" al grado 10-2. En el segundo momento, se realizó la actividad denominada juego de roles "<i>Entrevista con mi futuro yo</i>", allí se les solicitaba a los estudiantes que se imaginaran con 10 años más y respondieran una serie de preguntas acerca de situaciones de la vida cotidiana, por ejemplo si con esa edad imaginada ya se encontraban trabajando, estudiando, con pareja o hijos, donde se obtuvieron respuestas enfocadas a la realidad reflejando en ellos un proyecto de vida planeado.</p> <p>En el tercer momento, se realizó otra actividad que consistía en hacer girar una ruleta, manteniendo su rol de adultos, allí debían responder cómo actuarían ante situaciones sociales expuestas como "acoso laboral, embarazo a temprana edad, consumo de SPA, engaños...".</p>			

<p>En el cuarto momento, se dieron las conclusiones finales y les solicitó a los participantes que respondieran nuevamente el cuestionario de “<i>autopercepción de habilidades emocionales</i>” asimismo se les requirió que diligenciaran la asistencia y la encuesta de satisfacción con el contenido de la intervención. Por último, se tomaron observaciones finales y se dio paso a posibles dudas o inquietudes a los estudiantes.</p>
<p>Objetivo de la actividad:</p>
<p>Ofrecer recursos y estrategias para promover la habilidad de adaptación al cambio y la motivación.</p>
<p>Resultados alcanzados:</p>
<p>La actividad logró un mejor resultado, aproximadamente el 90% de los estudiantes tuvo una participación activa donde realizaron aportes significativos, entre ellos se observó las estrategias de afrontamiento de algunos estudiantes y su modo de actuar ante situaciones sociales y proyectos de vida.</p>
<p>Impresiones y observaciones sobre la actividad:</p>
<p>En el desarrollo de la actividad virtual “adaptarse es avanzar”, se observó que en las dinámicas “<i>entrevista con mi futuro yo</i>” y “<i>ruleta del juego de roles</i>” los estudiantes se mostraron más participativos con las actividades realizadas, donde se evidencio que tienen definido su proyecto de vida y cuentan con estrategias de afrontamiento para resolver diversas situaciones que se les presenta en el transcurso de la vida.</p>
<p>Documentos de referencia sobre esta actividad</p>
<p>La actividad se llevó a cabo mediante presentaciones digitales en la plataforma meet por medio de (videos, audios, presentaciones en PowerPoint y juegos digitales interactivos), lo que permitió desarrollar la actividad de manera exitosa.</p> <p>Además, se implementaron formularios de google para la recolección de datos y de esta manera evidenciar la asistencia de los participantes. También, se tomaron capturas de pantalla durante las sesiones.</p>

Entrevista con mi futuro yo



Ruleta del juego de roles



Presentación de PowerPoint



Nombre Practicante:	Steffania Davila Granobles Jenny Alexandra Palacios Escobar Paula Andrea Palacios Escobar	ID:	567835 574449 576148
Programa Académico:	Psicología	Periodo:	2021-1
Área de desempeño	Educativa		
Empresa / Institución:	Secretaria de Educación Municipal - Institución Educativa José María Villegas	Ciudad:	Guadalajara de Buga
Dirección:	Calle 6 N° 16-64	Teléfono	2361636

Actividad:	“ Taller adaptarse es avanzar”		
Fecha de realización de la actividad:	19 de marzo del 2021		
Modalidad de la actividad:	Presencial:		Virtual: X
Cantidad de participantes:	19	Duración:	1 hora
Descripción de la actividad (una página máx.):			
<p>El taller se realizó el día 19 de marzo del 2021, en el primer momento se hizo la presentación de las tres psicólogas en formación que dictaron el taller de “Afrontamiento y autorregulación frente a situaciones de crisis o de cambios” al grado 10-1. En el segundo momento, se realizó la actividad denominada juego de roles “<i>Entrevista con mi futuro yo</i>”, allí se les solicitaba que se imaginaran con 10 años más y respondieran una serie de preguntas acerca de situaciones de la vida cotidiana, por ejemplo si con esa edad imaginada ya se encontraban trabajando, estudiando, con pareja o hijos, donde se obtuvieron respuestas enfocadas a la realidad reflejando en ellos un proyecto de vida planeado.</p> <p>En el tercer momento, se realizó otra actividad que consistía en hacer girar una ruleta, manteniendo su rol de adultos, allí debían responder cómo actuarían ante situaciones sociales expuestas como “acoso laboral, embarazo a temprana edad, consumo de SPA, engaños...”.</p> <p>En el cuarto momento, se dieron las conclusiones finales y les solicitó a los participantes que respondieran nuevamente el cuestionario de “<i>autopercepción de habilidades emocionales</i>”</p>			

<p>asimismo, se les requirió que diligenciaran la asistencia y la encuesta de satisfacción con el contenido de la intervención. Por último, se tomaron observaciones finales y se dio paso a posibles dudas o inquietudes por parte de los estudiantes.</p>
<p>Objetivo de la actividad:</p>
<p>Ofrecer recursos y estrategias para promover la habilidad de adaptación al cambio y la motivación.</p>
<p>Resultados alcanzados:</p>
<p>La actividad contó con un buen resultado aunque hubo menos participación, además en la dinámica “<i>entrevista con mi futuro yo</i>” se evidencia que aún no tienen estructurado su proyecto de vida pues les parece complejo visualizarse hacia el futuro. Por su parte, en el ejercicio de la “<i>ruleta del juego de roles</i>” los estudiantes se mostraron interesados en darle solución a las situaciones planteadas, dado que cuentan con estrategias de afrontamiento para resolver diversos problemas.</p>
<p>Impresiones y observaciones sobre la actividad:</p>
<p>En el desarrollo de la actividad virtual adaptarse es avanzar, se observó que en las dinámicas “<i>entrevista con mi futuro yo</i>” y “<i>ruleta del juego de roles</i>” los estudiantes se mostraron más participativos con las actividades realizadas, donde se evidencio que tienen definido su proyecto de vida y cuentan con estrategias de afrontamiento para resolver diversas situaciones que se les presenta en el transcurso de la vida.</p>
<p>Documentos de referencia sobre esta actividad</p>
<p>La actividad se llevó a cabo mediante presentaciones digitales en la plataforma zoom por medio de (videos, audios, presentaciones en PowerPoint y juegos digitales interactivos), lo que permitió desarrollar la actividad de manera exitosa.</p> <p>Además, se implementaron formularios de google para la recolección de datos y de esta manera evidenciar la asistencia de los participantes. También, se tomaron capturas de pantalla durante las sesiones.</p>

Entrevista con mi futuro yo



Ruleta del juego de roles



Presentación de PowerPoint



Anexo 14. Fichas técnicas de recuperación de aprendizajes

Título de la ficha	
"Taller aprendiendo a reconocer mis emociones"	
Nombre de la persona que la elabora:	Steffania Davila Granobles Jenny Alexandra Palacios Escobar Paula Andrea Palacios Escobar
Fecha y lugar de elaboración:	11 de marzo del 2021 Modalidad virtual- plataforma meet
1) Contexto de la situación	
Se llevó a cabo el taller sobre "reconocimiento de emociones" de manera virtual mediante la plataforma meet, con una asistencia participativa de 17 estudiantes del grado 10-2 de la Institución Educativa José María Villegas.	
2) Relato de lo que ocurrió	
<p>El taller se realizó el día 11 de marzo del 2021, en el primer momento se hizo la presentación de las tres psicólogas en formación que dictaron el taller "aprendiendo a reconocer mis emociones" al grado 10-2.</p> <p>En el segundo momento, se realizó la aplicación del cuestionario de "<i>autopercepción de habilidades emocionales</i>" mediante un formulario de google con un tiempo estimado de 5 minutos para dar respuesta a los ítems. En el tercer momento, se hizo un ejercicio de respiración y relajación en grupo por medio de una grabación de video ejecutada en un tiempo de 5 minutos por la practicante encargada Jenny Palacios.</p> <p>En el cuarto momento, las practicantes Steffania Dávila y Paula Palacios explicaron el tema mediante una presentación de PowerPoint, seguidamente se realizó una actividad denominada "<i>ruleta de las emociones</i>" con una duración aproximada de 10 minutos, donde se les pidió a los participantes que eligieran un número al azar para seleccionar el estudiante que hiciera girar la ruleta, en la cual se describieron emociones de diferentes tipos y según la que señalará la ruleta, relatando la situación que les provocó dicha emoción, observando en algunos de ellos la dificultad para interpretar y expresar pensamientos sentimientos y emociones.</p>	

En el quinto momento, se les presentó un video reflexivo acerca de las emociones, luego se les preguntó qué emociones observaron en él, logrando una participación mayor que al inicio. En el sexto momento, se les solicitó a los estudiantes que diligenciaran la asistencia y el registro de datos sociodemográficos mediante formularios de google. Por último, se tomaron observaciones finales y se dio paso a posibles dudas o inquietudes por parte de los estudiantes donde ninguno intervino, posiblemente se sentían fatigados debido a la duración del taller pues referían cansancio y deseos de desconectarse.

3) Aprendizajes

Como aprendizajes se toma la importancia que adquiere el manejo de las emociones en el contexto escolar, evidenciando comportamientos por parte de los estudiantes sobre el adecuado manejo de estas; es decir, que la autogestión de las emociones puede llevar a un proceso académico exitoso, si ellos mismos son capaces de reconocer los momentos en los que no gestionan adecuadamente sus emociones.

Por otro lado, la enseñanza que se logra identificar respecto a la intervención es el manejo de grupo en modalidad virtual, es decir, aunque hubo participación de los estudiantes en ocasiones estos no atendieron al llamado. Por último, teniendo en cuenta que la actividad fue de manera virtual se notó dificultad en la conexión de algunos, pues se escuchaban interferencias en el transcurso del taller. Sin embargo, esta nueva generación debe adaptarse a los cambios y buscar métodos que se ajusten a la necesidad.

4) Recomendaciones

Como recomendación se sugiere buscar estrategias dinámicas o métodos que permitan la interacción de los participantes en la modalidad virtual, puesto que la participación es uno de los elementos clave en los talleres, por tanto se debe involucrar a los participantes en todas las etapas de la sesión, invitarlos a preguntar, discutir y debatir, también se debe buscar la manera de lograr un buen punto de conexión evitando problemas de audio y presentación para evitar la dispersión del grupo.

Además, al dictar los talleres virtuales se debe llevar un ritmo apropiado para mantener la atención de los estudiantes, por último es importante preguntarle a los asistentes si se cumplieron con los objetivos del taller o que sugerencias brindan para mejorar en una próxima sesión.

Palabras Claves

Taller, emociones, reconocimiento, autocontrol, autogestión

Título de la ficha	
"Taller aprendiendo a reconocer mis emociones"	
Nombre de la persona que la elabora:	Steffania Davila Granobles Jenny Alexandra Palacios Escobar Paula Andrea Palacios Escobar
Fecha y lugar de elaboración:	12 de marzo del 2021 Modalidad virtual- plataforma zoom
1) Contexto de la situación	
Se llevó a cabo el taller sobre "reconocimiento de emociones" de manera virtual mediante la plataforma zoom, con una asistencia participativa de 21 estudiantes del grado 10-1 de la Institución Educativa José María Villegas.	
2) Relato de lo que ocurrió	
<p>El taller se realizó el día 12 de marzo del 2021, en el primer momento se hizo la presentación de las tres psicólogas en formación que dictaron el taller "aprendiendo a reconocer mis emociones" al grado 10-1.</p> <p>En el segundo momento, se realizó la aplicación del cuestionario de "<i>autopercepción de habilidades emocionales</i>" mediante un formulario de google con un tiempo estimado de 5 minutos para dar respuesta a los ítems. En el tercer momento, se hizo un ejercicio de respiración y relajación en grupo por medio de una grabación de video ejecutada en un tiempo de 5 minutos por la practicante encargada Jenny Palacios.</p> <p>En el cuarto momento, las practicantes Steffania Dávila y Paula Palacios explicaron el tema mediante una presentación de PowerPoint, seguidamente se realizó una actividad denominada "<i>ruleta de las emociones</i>" con una duración aproximada de 20 minutos, donde se les pidió a los participantes que eligieran un número al azar para seleccionar el estudiante que hiciera girar la ruleta, en la cual se describieron emociones de diferentes tipos y según la que señalará la ruleta, relatando la situación que les provocó dicha emoción, observando en algunos de ellos la dificultad para interpretar y expresar pensamientos sentimientos y emociones. Igualmente, algunos estudiantes lograron manifestar las emociones reflejadas</p>	

en la situación expuesta en la ruleta como por ejemplo, un estudiante refirió que ante la situación de miedo e inseguridad su respuesta fue *"cuando voy a exponer un tema me pongo demasiado nervioso, la gente no se da cuenta porque escondo las manos por mi tembladera"* otra estudiante, mencionó que ante la emoción de amor y ternura su respuesta fue *"cuando estoy con mi sobrino"*, de modo que por medio de esta actividad se evidenció aportes significativos sobre el reconocimiento de las emociones.

En el quinto momento, se les presentó un video reflexivo acerca de las emociones, luego se les preguntó qué observaron en él, obteniendo como respuestas: *"soledad"*, *"tristeza"*, *"decepción"*, *"rechazo"*, *"felicidad"* evidenciando con ello el reconocimiento de las emociones primarias y secundarias.

En el sexto momento, se les solicitó a los estudiantes que diligenciaran la asistencia y el registro de datos sociodemográficos mediante formularios de google. Por último, se tomaron observaciones finales y se dio paso a posibles dudas o inquietudes por parte de los estudiantes donde ninguno intervino.

3) Aprendizajes

Como aprendizajes se toma la importancia que adquiere el manejo de las emociones en el contexto escolar, evidenciando comportamientos por parte de los estudiantes sobre el adecuado manejo de estas; es decir, que la autogestión de las emociones puede llevar a un proceso académico exitoso, si ellos mismos son capaces de reconocer los momentos en los que no gestionan adecuadamente sus emociones.

Por otro lado, la enseñanza que se logra identificar respecto a la intervención es el manejo de grupo en modalidad virtual, es decir, aunque hubo participación de los estudiantes en ocasiones estos no atendieron al llamado.

4) Recomendaciones

Como recomendación se sugiere buscar estrategias dinámicas o métodos que permitan la interacción de los participantes en la modalidad virtual, puesto que la participación es uno de los elementos clave en los talleres, por tanto se debe involucrar a los participantes en todas las etapas de la sesión, invitarlos a preguntar, discutir y debatir.

Además, al dictar los talleres virtuales se debe llevar un ritmo apropiado y un tono de voz adecuado para mantener la atención de los participantes, por último es importante preguntarle a los asistentes si se cumplieron con los objetivos del taller o que sugerencias brindan para mejorar en una próxima sesión.

Palabras Claves

Taller; emociones, reconocimiento, autocontrol, autogestión.

Título de la ficha	
“ Taller adaptarse es avanzar”	
Nombre de la persona que la elabora:	Steffania Davila Granobles Jenny Alexandra Palacios Escobar Paula Andrea Palacios Escobar
Fecha y lugar de elaboración:	18 de marzo del 2021 Modalidad virtual- plataforma zoom
1) Contexto de la situación	
Se llevó a cabo el taller sobre “estrategias de afrontamiento y autorregulación frente a situaciones de crisis o de cambios”, de manera virtual mediante la plataforma zoom, con la asistencia participativa de 17 estudiantes del grado 10- 2 de la Institución Educativa José María Villegas.	
2) Relato de lo que ocurrió	
<p>El taller se realizó el día 18 de marzo del 2021, en el primer momento se hizo la presentación de las tres psicólogas en formación que dictaron el taller de “afrontamiento y autorregulación frente a situaciones de crisis o de cambios” al grado 10-2. En el segundo momento, se realizó la actividad denominada juego de roles “<i>entrevista con mi futuro yo</i>”, allí se les solicitaba a los estudiantes que se imaginaran con 10 años más y debían responder una serie de preguntas acerca de situaciones de la vida cotidiana, por ejemplo si con esa edad imaginada ya se encontraban trabajando, estudiando, con pareja o hijos, donde se obtuvieron respuestas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “ trabajo en mi propia estética, me preparé para ello y la estoy haciendo crecer, comparto con mi familia y me siento realizada”, “estudio y trabajo, estoy cerca de mi familia”, “me veo con mis empresas conformadas, con mi propia casa, haciendo lo que me gusta”, “estudié estética y trabajo en ello”, “me veo viviendo independiente, saliendo del país, con mi trabajo, estudié ingeniería en sistemas y dándole a otro hobby que tengo, que es ser jugador profesional de Free Fire”, 	

- “me veo trabajando y estudiando, saliendo adelante, consiguiendo lo que me propongo”.

A la pregunta ¿Eres feliz? respondieron:

- “Sí, hay cosas buenas y malas”

A la pregunta ¿Cuáles son las actividades que más les gusta hacer? respondieron:

- “Viajar”, “estar con los amigos”

A la pregunta ¿Qué consejos les darían a los adolescentes para fomentar la consecución de metas? Respondieron:

- “Que sean enfocados, que disfruten la vida pero siempre con moderación, que no se dejen llevar por las drogas o el alcohol, que disfruten pero siempre teniendo la meta fija”

En el tercer momento, se realizó otra actividad que consistía en hacer girar una ruleta, manteniendo su rol de adultos, allí debían responder cómo actuarían ante situaciones expuestas y que harían ante una situación de acoso laboral a la cual respondieron:

- “renunciaría, reportaría el caso, hablaría con el jefe”

Ante el tema de embarazo a temprana edad hubo respuestas como:

- “Le dejaría tomar la decisión que mejor le convenga, pero la incitaría a que lo tuviera y le brindaría mi apoyo”, “le dejaría quedarse en la casa para cuidarlos y luego la apoyaría para que estudie y trabaje”

Ante el consumo de SPA respondieron:

- “le pegaría con un palo para que no haga esas cosas”, “hablaría con él, para saber por qué lo está haciendo y ayudarlo a salir”, “le ayudaría a dejarlo, lo llevaría a un psicólogo”

Allí, se brindaron otras alternativas para no usar la violencia como retroalimentación.

A la pregunta sobre cómo reaccionaría a una traición o engaño de un amigo hubo respuestas como:

- “Le dejaría de hablar”, “no le volvería a hablar”, “depende, si es muy amigo hablaría para saber qué pasó, o sino simplemente le dejo de hablar”

Al preguntar sobre cómo afrontarán la pérdida de un ser querido respondieron:

- “yo oraría mucho por mí y por ellos, buscaría la manera de distraerme, porque a ellos no les gustaría verlo a uno llorando y estando mal todo el tiempo, hace poco perdí a mis amigos y fue muy duro para mí, pero oré mucho porque yo sé que ellos lo hubieran querido ver a uno bien como éramos antes”, “pero uno necesita llorar para sacar todo, no posponer el llanto porque es peor, es mejor llorar cuando toca y no después para no explotar”, en otra ocasión una participante no quiso responder esta pregunta.

Cabe mencionar que algunos estudiantes se mostraron apáticos y no desearon participar en la dinámica del juegos de roles.

En el cuarto momento, se les solicitó a los participantes que respondieran nuevamente el cuestionario de “*autopercepción de habilidades emocionales*” asimismo, se les requirió que diligenciaran la asistencia y la encuesta de satisfacción con el contenido de la intervención. Por último, se tomaron observaciones finales y se dio paso a posibles dudas o inquietudes por parte de los estudiantes.

3) Aprendizajes

De la metodología aplicada en el taller, se tiene en cuenta la importancia que adquieren los juegos de roles y las dinámicas que requieren la participación para la integración del grupo y del fomento de la expresión emocional, dado que hubo una significativa participación de los estudiantes donde se tuvo mayor confianza al expresar sus pensamientos y emociones; cabe mencionar que ningún estudiante emitió juicios de valor en este tipo de actividades, esto ayudó a que los participantes no se sintieran cohibidos y de este modo facilitaran la expresión emocional y así generar un rapport.

4) Recomendaciones

Se recomienda que un taller virtual no sobrepase el tiempo de 40 minutos, pues debido a la participación este se extendió un poco más de lo esperado, lo que generó un agotamiento en los estudiantes. Por otro lado, es importante fomentar el uso de estrategias como los juegos de roles que promuevan la participación, para que los estudiantes puedan expresar sus

ideas, opiniones y sobre todo incentivarlos a no emitir juicios de valor a quienes participen. Además, al dictar los talleres virtuales se debe llevar un ritmo apropiado y un tono de voz adecuado para mantener la atención de los participantes, por último es importante preguntarle a los asistentes si se cumplieron con los objetivos del taller o que sugerencias brindan para mejorar en una próxima sesión.

Palabras Claves

Taller; emociones, afrontamiento, cambios, estrategias

Título de la ficha	
“ Taller adaptarse es avanzar”	
Nombre de la persona que la elabora:	Steffania Davila Granobles Jenny Alexandra Palacios Escobar Paula Andrea Palacios Escobar
Fecha y lugar de elaboración:	19 de marzo del 2021 Modalidad virtual- plataforma zoom
1) Contexto de la situación	
Se llevó a cabo el taller sobre “estrategias de afrontamiento y autorregulación frente a situaciones de crisis o de cambios”, de manera virtual mediante la plataforma zoom, con la asistencia participativa de 19 estudiantes del grado 10- 1 de la Institución Educativa José María Villegas.	
2) Relato de lo que ocurrió	
<p>El taller se realizó el día 19 de marzo del 2021, en el primer momento se hizo la presentación de las tres psicólogas en formación que dictaron el taller de “afrontamiento y autorregulación frente a situaciones de crisis o de cambios” al grado 10-1. En el segundo momento, se realizó la actividad denominada juego de roles “<i>entrevista con mi futuro yo</i>”, allí se les solicitaba a los estudiantes que se imaginaran con 10 años más y debían responder una serie de preguntas acerca de situaciones de la vida cotidiana, por ejemplo si con esa edad imaginada ya se encontraban trabajando, estudiando, con pareja o hijos, de las cuales se obtuvieron respuestas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Saliendo adelante, cumpliendo mis sueños”, “tendría familia” <p>A la pregunta ¿Cuáles son las actividades que más les gusta hacer? respondieron:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Estar con mi familia” <p>A la pregunta ¿Qué consejos les darían a los adolescentes para fomentar la consecución de metas? respondieron:</p>	

- “Que no se dejen llevar por las malas amistades, para que no los lleven por malos caminos”

En el tercer momento, se realizó otra actividad que consistía en hacer girar una ruleta, manteniendo su rol de adultos, allí debían responder como actuarían ante situaciones sociales expuestas y que harían ante una situación de acoso laboral al cual respondieron:

- “Renunciaría”

Ante la pregunta sobre el embarazo a temprana edad de su hija hubo respuestas como:

- “Le brindaría el apoyo”, “esto no pasaría, porque yo le hubiera dado la confianza para tener educación sexual”

Ante la pregunta del consumo de SPA de sus hijos respondieron:

- “Pues hablaría con él para saber por qué lo hace”, “le ayudaría a salir de eso”

A la pregunta sobre cómo reaccionaría a una traición o engaño de un amigo hubo respuestas como:

- “Le dejaría de hablar”, “no le volvería a hablar”, “hablaría con él para saber por qué lo hizo”

Al preguntar sobre cómo afrontarían la pérdida de un ser querido respondieron:

- “No pues toca salir adelante”, “son situaciones que siempre van a pasar, hay que seguir”

Cabe mencionar que algunos estudiantes se mostraron apáticos y no desearon participar en la dinámica del juegos de roles.

En el cuarto momento, se les solicitó a los participantes que respondieran nuevamente el cuestionario de “*autopercepción de habilidades emocionales*” asimismo, se les requirió que diligenciaran la asistencia y la encuesta de satisfacción con el contenido de la intervención.

Por último, se tomaron observaciones finales y se dio paso a posibles dudas o inquietudes por parte de los estudiantes.

3) Aprendizajes
De la metodología aplicada en el taller, se tiene en cuenta la importancia que adquieren los juegos de roles y las dinámicas que requieren la participación para la integración del grupo y del fomento de la expresión emocional, dado que hubo una significativa participación de los estudiantes donde se tuvo mayor confianza al expresar sus pensamientos y emociones; cabe mencionar que ningún estudiante emitió juicios de valor en este tipo de actividades, esto ayudó a que los participantes no se sintieran cohibidos y de este modo facilitarían la expresión emocional y así generar un rapport.
4) Recomendaciones
Se recomienda que un taller virtual no sobrepase el tiempo de 40 minutos, pues debido a la participación este se extendió un poco más de lo esperado, lo que generó un agotamiento en los estudiantes. Por otro lado, es importante fomentar el uso de estrategias como los juegos de roles que promuevan la participación, para que los estudiantes puedan expresar sus ideas, opiniones y sobre todo incentivarlos a no emitir juicios de valor a quienes participan. Además, al dictar los talleres virtuales se debe llevar un ritmo apropiado y un tono de voz adecuado para mantener la atención de los participantes, por último es importante preguntarle a los asistentes si se cumplieron con los objetivos del taller o que sugerencias brindan para mejorar en una próxima sesión.
Palabras Claves
Taller, emociones, afrontamiento, cambios, estrategias.