



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL UNIDAD 092,  
AJUSCO**

**ÁREA ACADÉMICA 3**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Propuesta de taller sobre educación emocional para estudiantes  
de nivel Secundaria**

Modalidad: Diseño de programa educativo

Que para obtener el título en: Licenciado en Psicología Educativa

**PRESENTA: ATILANO RIVERA ALDO FRANCISCO**

**MARTÍNEZ GONZÁLEZ JENNIFER**

Asesora

**Mtra. María Imelda González Mecalco**

Ciudad de México, Mayo, 2024



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**Secretaría Académica**  
**Área Académica 3**  
"Aprendizaje y Enseñanza en  
Ciencias, Humanidades y Artes"

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
COMISIÓN DE TITULACIÓN  
DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Ciudad de México, 4 de octubre, 2023

**DESIGNACIÓN DE JURADO**

La coordinación del Área Académica 3 tiene el agrado de comunicarle que a propuesta de la Comisión de Titulación, ha sido asignado miembro del jurado del Examen Profesional de:

**ATILANO RIVERA ALDO FRANCISCO Y MARTÍNEZ GONZÁLEZ JENNIFER**

Generación: **2017-2021**

Pasante de esta Licenciatura, quien presenta la **TESIS**:

**"PROPUESTA DE TALLER SOBRE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA"**

Inscrita en la Modalidad: **Diseño de Programas o proyectos educativos**

para obtener el Título de: **Licenciatura en Psicología Educativa**

Reciba usted un ejemplar de la **TESIS** para su revisión y en su caso, aprobación (al considerar un plazo no mayor de veinte días hábiles), para entregar a la Comisión de Titulación la carta-revisión adjunta.

JURADO	NOMBRE
<b>PRESIDENTE</b>	MIGUEL ÁNGEL HERNÁNDEZ TREJO
<b>SECRETARIO</b>	PAULO CÉSAR DEVEAUX GONZÁLEZ
<b>VOCAL</b>	MARÍA IMELDA GONZÁLEZ MECALCO
<b>SUPLENTE</b>	ALBA YANALTE ÁLVAREZ MEJÍA

ASESORA: **MARÍA IMELDA GONZÁLEZ MECALCO**

Atentamente  
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

  
GERARDO ORTIZ MONCADA  
COORDINADOR DEL ÁREA ACADÉMICA 3,

Carretera al Ajusco # 24, Col Héroes de Padierna., C.P.14200, Tlalpan, CDMX  
Tel. 56 30 97 00 www.upn.mx



**2023**  
AÑO DE  
**Francisco**  
**VILLA**  
EL ANIVERSARIO DEL PUEBLO

*Quiero dedicar este trabajo a mi madre Teresa Atilano y mi tío Alfredo Atilano, por apoyarme de forma incondicional en todo este trayecto de la universidad en mi proceso educativo, por hacer que no me faltase nada para poder concluir de la mejor manera posible la universidad, por sus consejos y esfuerzos para ayudarme a poder alcanzar mis metas y proyectos de vida.*

*A mis abuelos, María Rivera y Juan Francisco Atilano (póstumamente) por su apoyo moral y sus consejos para no rendirme, además de estar día a día conmigo.*

*A mi hermana Fatima Atilano por ayudarme en algunos trabajos de la universidad y por ser ese motor para poder ser alguien mejor y un buen ejemplo.*

*También a mis demás familiares y amig@s que siempre me apoyaron, estuvieron conmigo, me ayudaron cuando pasaba por dificultades y me brindaron la mano sin pedir nada a cambio.*

***Aldo Francisco***

*Dedico esta tesis a la persona que ha formado parte de mi inspiración, quien tiene mi admiración, y es mi ejemplo: mi madre Sandra González Ramírez. Gracias por sostenerme, por cada uno de los esfuerzos, sacrificios, por todo el apoyo y compromiso realizado, por impulsarnos a salir adelante a mi hermana y a mí. Cada logro mío, siempre será uno tuyo. Te amo con toda mi alma.*

*A mi hermana Ana Karen Martínez, quien también forma parte de mi inspiración y ganas por seguir creciendo como persona. Me siento orgullosa y agradecida de que seas mi compañera de vida. Te amo con toda mi alma.*

*A mis abuelos Víctor González y a la memoria de José Martínez, por ser mi figura paterna, por enseñarme el compromiso, constancia y perseverancia. Gracias a la vida por todos los momentos que me permitió pasar a tu lado, por cada palabra de aliento, por recordarme la importancia de no rendirme, por ser mi mayor admirador, y creer en mí hasta el último momento. La promesa se ha cumplido, aunque no estés, siempre estás en mi corazón.*

*A la memoria de mi abuela Catalina Ramírez, gracias por ser un ejemplo de fortaleza, autonomía, por ser un libro de historias, por sus consejos, por el amor que me brinda y cada uno de los regaños, por su apoyo al regalarme mis primeras antologías para que iniciara una nueva etapa académica.*

*A la memoria de mi tío Fernando González. Gracias por haberme compartido de tu aprendizaje y ser el primero en demostrar que si uno quiere, puede lograr lo que se propone.*

*A mis primos, quienes más que ser mis compañeros y amigos de juego durante la infancia, los considero mis hermanos, que han estado presentes cuando más los he necesitado. Gracias por todas las aventuras y lo que cada uno ha aportado en mi vida.*

*A cada una de mis amistades, quienes a pesar de los años han permanecido, y han estado en mis momentos más difíciles, a aquellos amigos que tuve durante mi formación académica y a los que de alguna manera se han ido, porque gracias a ello he obtenido un aprendizaje y me han permitido seguir creciendo como persona.*

*Agradezco y dedico esta tesis a mi pequeña niña interior. Gracias por tu fuerza, por no rendirte, porque a pesar de todas las adversidades que se te han presentado, lo has logrado aunque no te la creas, por tu capacidad de querer salir siempre adelante, aun en tus peores momentos mostrando una sonrisa. Quizás aún no estás donde quieres estar, pero sé que lo lograrás.*

*Por último y no menos importante a mis tíos quienes de alguna manera me han apoyado y han estado conmigo.*

**Jennifer**

## Agradecimientos

Queremos agradecer a la Universidad Pedagógica Nacional por instruirnos y brindarnos los conocimientos junto con las herramientas que nos permitirán afrontar el día a día en la vida laboral y así poder compartir nuestro conocimiento con los demás. Al jurado por tomarse el tiempo de leer nuestra tesis, brindarnos un espacio para estar presentes en nuestro examen profesional. A los profesores que forman parte de la universidad, quienes fueron parte de todo este camino compartiendo sus conocimientos, experiencias y paciencia para hacer amenas, didácticas e interesantes las clases que nos fueron impartidas. También agradecemos a quien lea este trabajo y esperamos que les sea de mucha utilidad.

Agradecemos a la psicóloga Norma y a la psicoanalista Edna por la atención, herramientas y orientación que nos dieron en diversas sesiones para nuestro bienestar en salud mental; nos enseñaron a trabajar en nosotros mismos y salir de momentos difíciles. También nos brindaron material de lectura para la realización de este trabajo. La salud mental no es un juego y debemos darle la debida atención que se merece.

También queremos realizar un agradecimiento especial a quien fue nuestra profesora y asesora de tesis, María Imelda González Mecalco, por acompañarnos y guiarnos en todo este proceso. Gracias por compartirnos sus conocimientos, por tener la paciencia y disposición, por transmitirnos tranquilidad en todo momento, sobre todo en los momentos difíciles de la tesis. Gracias su tiempo y retroalimentación para poder concluir este trabajo. Tiene nuestra admiración, no solo como profesora, sino también como persona.

*Jennifer y Aldo Francisco*

Agradezco a mi amiga y compañera Jennifer, que sin querer y sin planearlo, por ambas partes estuvimos juntos todo este trayecto en la universidad. Por algún motivo siempre coincidimos en todas las materias y en los mismos horarios hasta este punto de la carrera universitaria. Aprendimos a trabajar en equipo, a tenernos paciencia. Gracias por el apoyo brindado, a ayudarme a ser mejor y dar lo máximo en mi día a día.

*Aldo Francisco*

Agradezco a mi compañero, amigo y casi hermano, Aldo Francisco, por todos estos años de amistad brindados durante y después de la universidad, porque sin querer coincidimos en todas las materias y horarios, por compartir y acompañarme en este gran logro. Sé que no fue nada sencillo trabajar en equipo, sin embargo hicimos que fuera posible. Gracias por cada chiste, anécdota, consejo, y sobre todo por ser mi compañero de tesis. Que esta amistad permanezca por más años.

*Jennifer*

## Índice

	Página
Introducción	6
1. Educación emocional	8
1.1. ¿Qué son las emociones?	8
1.2. Teorías acerca de las emociones	10
1.3. Seis categorías de emociones básicas	14
1.4. Definiciones y características de la educación emocional	16
2. Adolescencia y desarrollo de las emociones	19
2.1. ¿Qué es la adolescencia?	19
2.2. Aprendizaje y educación emocional	21
2.2.1. <i>Beneficios de la educación emocional</i>	24
2.2.2. <i>Habilidades socioemocionales</i>	26
3. Educación socioemocional en educación básica, nivel secundaria	28
4. Procedimiento	33
4.1. Propósitos	33
4.2. Diagnóstico de necesidades	33
4.3. Consideraciones para el diseño	37
4.4. Proceso de validación	39
4.5. Descripción del taller ¿Cómo reconocer tus emociones?	41
4.6. Recomendaciones para su aplicación	43
Reflexión acerca de la función del profesional de psicología educativa en el apoyo a la comprensión del desarrollo socioemocional de los adolescentes	46
Conclusiones	49
Referencias	52
Anexo 1. Formato de evaluación del Taller	55
Anexo 2. Taller Cómo reconocer tus emociones?	59

## **Introducción**

Este trabajo es un trabajo de tesis que se presenta en modalidad Diseño de programa, que consiste en presentar un taller de habilidades socioemocionales para adolescentes, debido a que este es un periodo donde el intercambio con otros (amigos, padres, entre otros), se verá modificado por los cambios cognitivos y sociales propios de la adolescencia.

Esta propuesta se presenta desde la psicología educativa haciendo una propuesta que atienda las características de desarrollo de los adolescentes. Consideramos que es cuando inicia la adolescencia encontramos que el joven se encuentra con cambios fisiológicos y psicológicos, en donde en vez de identificar, entender y expresar estas emociones que suelen ser muy complejas y cómo es que repercute en la vida del sujeto, solo se van sobrellevando sin prestarle mucha atención a todo este proceso que tienen las emociones. Puede ser que en consecuencia de forma conflictiva este se vea influenciado por los diferentes contextos en los que se desenvuelve, ya sea en la escuela, o con la familia, etc.

La psicología educativa tiene gran importancia debido a que favorece el desarrollo de alternativas innovadoras que ayudan a la optimización de la educación.

El taller que se presenta en esta tesis tiene como propósito que el alumno aprenda a identificar sus propias emociones y de las personas que lo rodean, favoreciendo el reconocimiento y regulación de las mismas, desarrollando una escucha activa y empática, para la resolución de conflictos, confiando en sí mismo y en sus capacidades sin demeritar las de alguien más, todo esto bajo las normas que los mismos alumnos propondrán para un ambiente ameno y lleno de respeto para la realización del taller.

La mayoría de las personas creen entender qué son las emociones y para qué sirven, esto es hasta que intentamos definir las o explicarlas, debido a que no se tiene una definición en concreto con respecto a ellas, empezaremos abordando diferentes definiciones.

Es por ello que en el primer apartado se presenta a profundidad el tema de las emociones, así como diferentes perspectivas teóricas y cómo es que a través del tiempo se han manejado o inclusive han ido cambiando su definición con base a su contexto educativo, también se describen las diferentes categorías de emociones que existen y por último se presenta su definición y como es que estas definiciones trabajan de manera conjunta con la educación, y a la vez qué es lo que caracteriza a la educación emocional.

En el segundo apartado se describe la adolescencia, cómo se relaciona con el aprendizaje y en qué consiste la educación emocional, esto se considera importante para retomar para la realización del taller, a fin de tener una comprensión y poder explicar qué beneficios tiene la educación emocional, y se concluye este apartado con las habilidades socioemocional en adolescencia y cómo se lleva a cabo este aprendizaje en los adolescentes.

En el tercer apartado se aborda la educación socioemocional a nivel secundaria en el contexto histórico educativo en México, también se menciona algunas reformas que se implementaron y fueron de importancia para la educación socioemocional, esto lo tomamos en consideración para implementar una propuesta de taller.

En el cuarto apartado se caracteriza el diseño y el proceso para desarrollar el taller, así como las recomendaciones para su aplicación; el taller se conforma por cuatro bloques temáticos, los cuales se consideran de suma importancia: emociones, resolución de conflictos, habilidades sociales y autoestima.



## **1. Educación emocional**

El presente capítulo, pretende exponer los conceptos de diversos autores y algunas partes teóricas acerca del término emoción así como sus antecedentes de acuerdo a cada época y contexto sobre cómo es que cada una de estas definiciones trabajan de manera conjunta en la educación socioemocional.

### **1.1. ¿Qué son las emociones?**

Las emociones actúan como mecanismos de defensa y de supervivencia que nos ayudan a reaccionar rápidamente ante sucesos repentinos y/o inesperados, estos funcionan de manera automática, es decir son impulsos para actuar ante estos sucesos, cada emoción nos prepara para dar una respuesta distinta a lo que está ocurriendo en cada determinado momento, por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardiaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida (Carhuallanqui, 2021).

Las personas conforme a sus experiencias y aprendizajes van experimentando varias emociones, esto es de forma única para cada individuo ya que suceden en situaciones específicas. Esto conlleva a que haya reacciones en el comportamiento y fisiológicas que desatan las emociones que llevamos desde el nacimiento mientras que algunas otras se obtienen con el tiempo y en la trayectoria de la vida del individuo. Algunas emociones son adquiridas desde la experiencia propia pero otras se van aprendiendo mediante la observación y se asimilan desde la imitación con las personas que nos rodean en nuestro núcleo familiar o contexto, es por eso la importancia que los padres y profesores funjan como un modelo para los alumnos (Carhuallanqui, 2021).

Por otro lado, Bisquerra (citado por Redorta, Obiols y Bisquerra, 2006) considera que una emoción es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 26).

Las emociones que las personas experimentan las hace actuar de una forma en específico (dependiendo de la situación), ya que no todos los individuos sienten y actúan de la misma forma puesto son experiencias diferentes de cada sujeto, el autor menciona que las emociones son algo complejo en las reacciones fisiológicas ya que estas se ven caracterizadas por algún estímulo que se esté viviendo en ese momento que desencadena

a una respuesta esperada o inesperada. Las emociones funcionan como una respuesta ante un hecho externo o interno (De la Torre, s/f).

Aunque las emociones son un constructo complejo de definir, existe cierto acuerdo respecto a sus características más básicas y que las emociones están compuestas de múltiples facetas y factores, como son los fisiológicos, los cognitivos, los sociales y los comportamentales (Miñaca, Hervás y Laprida, 2013). Por su parte, Mora & Martin (citado en Miñaca, Hervás y Laprida, 2013, p. 2) mencionan que las emociones tienen una dimensión social porque las vivimos en situaciones y son desencadenadas por estímulos sociales y una dimensión cognitiva puesto que son interpretadas.

A mediados del siglo XX se utilizó por primera vez el término inteligencia emocional y se utiliza como la capacidad que tienen las personas para externar sus sentimientos y hacerse responsable de la forma más adecuada posible de estos mismos (Miñaca, Hervás y Laprida, 2003).

Por otro lado, la inteligencia emocional se define como la habilidad para poder percibir y entender las emociones de otros sujetos, diferenciando los sentimientos propios de los demás, teniendo así una guía de cómo pensar y actuar sobre uno mismo (Miñaca, Hervás y Laprida, 2013).

La inteligencia emocional nos ayuda adaptarnos a diferentes medios en los cuales nos podríamos encontrar dependiendo de la situación que se va viviendo o experimentando, y conforme más nos adaptemos podríamos encontrar soluciones eficaces a diversos problemas (Miñaca, Hervás y Laprida, 2013).

Estos autores proponen que la inteligencia emocional está formada por cuatro habilidades: a) Habilidad para percibir, valorar y expresar emociones; b) Habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; c) Habilidad para comprender las emociones; y, d) Habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Miñaca, Hervás y Laprida, 2013).

En conclusión cada autor realiza una definición de la palabra emoción de acuerdo a cada tiempo y contexto en el que se encontraban, en donde se ve influenciado por la cultura y el grupo social que son quienes determinan la idea de la educación.

Para comprender mejor las definiciones acerca de las emociones. A continuación, describiremos algunas de las teorías que consideramos más relevantes.

## **1.2 Teorías acerca de las emociones**

A lo largo de los años se ha hablado acerca de la conducta emocional, por lo cual diferentes autores han creado teorías, descripciones acerca de las emociones primarias y secundarias sintetizando en qué consiste cada una de ellas. A continuación, se describen las siguientes, fundamentadas por los autores (Vaquero y Vaquero, 2010)..

El autor William James formuló en su trabajo ¿Que es una emoción? Una de las primeras teorías sobre las emociones básicas, estas tiene como base el instinto las cuales pueden ser diferenciadas de los sentimientos.

Posteriormente en su libro Los principios de la psicología, publicado en el año 1890, James expresó sus ideas de la siguiente manera: la emoción no se deriva directamente de la percepción de un estímulo, sino que este ocasiona cambios corporales cuya percepción por parte del sujeto da lugar a la emoción, para James las reacciones vasculares y las reacciones corporales motoras son igualmente importantes para los estados emocionales; sin embargo, para Lange el énfasis debe recaer en los cambios vasculares, fundamentalmente en la presión sanguínea. El proceso inicial se encuentra conformado por tres momentos según un determinado orden (estímulo-emoción-cambios corporales) se convierten en un proceso diferente en el que los momentos se invierten (estímulo-cambios corporales-emoción) en este caso, los cambios corporales en general son los que dan lugar a la experiencia de la emoción

Los autores Cannon y Bard difieren de James-Langen, debido a los diversos estudios que los impulsos provocados por el tálamo (es una parte del sistema nervioso central que trabaja y cumple la función de procesar la información) e hipotálamo (es la zona del cerebro que se encarga de producir hormonas que ayudan a regular nuestra temperatura), debido a estos impulsos se producen excitaciones fisiológicas

Walter Cannon planteó que las emociones anteceden a las conductas, pues su misión fundamental es preparar al organismo para las situaciones de emergencia, pero los cambios corporales y las emociones se producen prácticamente al mismo tiempo, en 1929 Canon fue el primero en establecer la relación inmediata entre la actividad emocional y la función simpática. En lo que él llamó teoría emergente de la emoción se describe a la

división simpática del sistema nervioso autónomo como mediadora de la reacción ante el estrés.

La teoría de Cannon-Bard (citado en Vaquero, y Vaquero. 2010, p. 202) establece que la aceleración que ocurre con las emociones depende de una cadena de eventos que comienza con un estímulo ambiental sobre los receptores, los cuales transmiten estimulación, a través del tálamo, hasta la corteza. Esta por su parte estimula de nuevo al tálamo, que actuará según patrones particulares, correspondientes a determinadas formas de expresión emocional. Estos autores manifestaron que las emociones son una actividad fisiológica que prepara al organismo para la acción, ya sea para luchar, huir, o reaccionar de cualquier otra manera; sus mecanismos son fisiológicos., en donde a continuación se enlistan algunas características de esta teoría.

- El estímulo se transmite desde el órgano receptor hasta la corteza a través del hipotálamo y del tálamo
- Si es muy fuerte, supera la inhibición que ejerce la corteza sobre el tálamo y se activan los mecanismos talámicos
- A través del hipotálamo, los mecanismos talámicos desencadenan las manifestaciones organistas de la emoción
- Una señal de este desencadenamiento se transmite a la corteza
- La corteza procesa la respuesta (citado en Vaquero y Vaquero, 2010, p, 203).

La teoría de Schachter-Singer afirma que las emociones son el resultado de la activación fisiológica y la atribución cognitiva que es efectuada ante una situación, es decir la forma en que evaluamos los sucesos y cómo identificamos lo que ocurre en nuestro organismo. Ambos factores son indispensables para que se dé la emoción.

Para demostrar esta hipótesis, los autores llevaron a cabo un experimento en 1962. Estudiaron a un grupo de sujetos que trataba de investigar un nuevo complejo vitamínico. Sin embargo, en realidad se les inyectaba epinefrina, una hormona que se produce mediante las glándulas suprarrenales y esta provoca efectos como el incremento de la tensión arterial y el ritmo cardiaco. “Los resultados del estudio confirmaron que los componentes internos de la emoción nos afectan de manera distinta, de acuerdo con la interpretación o percepción que tengamos de la situación social” (citado en Vaquero y Vaquero, 2010, p. 203).

Lazarus sugiere que se debe incluir el sentimiento en el marco de las emociones, ya que estas se conciben en un sentido muy amplio. En otras palabras, él considera que sentimiento y emoción son conceptos interrelacionados y que el concepto de emoción englobaría al de sentimiento. Es por ello que define sentimiento como “el componente subjetivo o cognitivo de las emociones, es decir, la experiencia subjetiva de las emociones, la etiqueta que la persona pone a la emoción” En la tabla 1 se observa la descripción que realiza Lazarus.

**Tabla 1. Emociones**

<b>Negativas</b>	<b>Positivas</b>
Ira, susto, ansiedad, culpa, vergüenza, tristeza, envidia, celos y repugnancia	Alegría, orgullo, alivio y amor

Fuente: Vaquero y Vaquero, 2010, Psicología, 18-A p 205.

Lazarus indica que en el proceso de apreciación o valoración existen dos actos: una valoración primaria y una valoración secundaria, que están interrelacionadas y que funcionan de forma dependiente.

- **Primaria:** Se refiere a la relevancia que posee lo que está sucediendo en relación con los objetivos, las metas, los valores, los compromisos o las creencias que uno tiene, es decir, todo aquello que afecta el bienestar del individuo.
- **Secundaria:** Se valoraría la forma de enfrentar los acontecimientos atribución causal y expectativas futuras (citado en Vaquero y Vaquero, 2010, p. 205).

Por ejemplo, cuando se recibe una sorpresa la emoción nace de manera espontánea debido a un estímulo (sorpresa) surge una reacción primaria o automática debido al estímulo: que puede ser de forma indiferente, dañina, benéfica, por lo cual en este ejemplo es benéfico.

En el momento en que tomamos conciencia de las sensaciones (alteraciones) de nuestro cuerpo al recibir un estímulo, la emoción se convierte en sentimiento. Es decir, cuando notamos que nuestro organismo sufre una alteración (“como mariposas en el estómago”) y somos conscientes de ello, se etiqueta lo que se siente en ese momento, se produce una emoción.

Carroll Izard señala que la emoción se compone de tres elementos:

1. La actividad neuronal del cerebro y del sistema nervioso somático

2. El músculo estriado o la expresión facial- postural, junto con el feedback entre el rostro y el cerebro.
3. La experiencia subjetiva (citado en Vaquero y Vaquero, 2010, p. 206),

Cuando se percibe un estímulo, se produce una actividad específica de la emoción de la que se trata, desencadenando un patrón relativamente innato, de activación neuronal, que a su vez da lugar a la expresión de una conducta motora la cual provoca una sensación subjetiva de la emoción.

El autor Izard menciona que las expresiones y funciones sociales de las emociones son un facilitador para la comunicación de nuestros estados afectivos, ya que estos regulan la manera en la que los otros responden y la forma en la que se van dando las relaciones sociales, ya que promueven las conductas prosociales, para poder comunicar cómo nos sentimos es necesario expresar nuestras emociones a los demás, estos son mensajes de comunicación diferentes a los verbales.

Nuestras expresiones emocionales sirven para regular el modo en que reaccionan los otros ante nosotros. Algunos investigadores mencionan que cuando se expresan nuestras emociones estas regulan la forma en que responden las personas a los demás.

Tabla 2. Teorías acerca de las emocionales

Teoría	Representantes	Postulados
Producto físico	James-Lange  Cannon-Bard	La emoción es el resultado de reacciones intensas o periféricas. Debido a que la percepción de un estímulo hace que el cuerpo pase por ciertos cambios fisiológicos lo que ocasiona que se produzca la emoción. Al experimentar una emoción, esta ocurre al mismo tiempo que la otra, debido a los cambios biológicos.
Acontecimiento cognitivo	Schaes-Singer	La experiencia emocional depende de la percepción de cada persona o de su juicio sobre la situación en que se encuentre
Doble apreciación cognitiva	Lazarus	La expresión facial y la postura corporal son esenciales para experimentar una emoción. Un elemento clave para definir la experiencia emocional es la conducta expresiva que es conocida como (comunicación no verbal)
Efecto de expresiones faciales	Izzard	Las situaciones traen a la memoria un patrón especial de expresiones faciales y de posturas corporales, que el cerebro traduce en una experiencia emocional apropiada.

Fuente: Reelaborada a partir de Vaquero y Vaquero, 2010.

Una vez descritas estas teorías, es necesario explicar de manera clara cuáles son las emociones y en qué consiste la clasificación de ellas, para una mejor comprensión.

### **1.3. Seis categorías de emociones básicas**

El ser humano es capaz de sentir las emociones a lo largo de su vida, el ambiente en el que se desenvuelve moldea el estilo de vida de acuerdo al núcleo familiar al que pertenece, sin embargo, para poder identificarlas y nombrarlas es importante que aprenda a reconocerlas, es por ello que en este apartado se describirán las emociones básicas.

Diversos autores han intentado realizar una clasificación de las emociones, sin embargo, no ha sido una tarea fácil y sencilla. Por lo cual se retoman algunas de las categorías que han hecho algunos autores, a continuación se mencionan algunas.

Goleman menciona que “en este campo de los tipos de emociones no hay una respuesta clara y en el campo científico es debatible hasta la fecha actual” (Vivas, Gallego y González, 2007, p. 23).

La clasificación más utilizada se emplea para distinguir las emociones básicas y complejas o secundarias. Las emociones básicas o también llamadas primarias son caracterizadas por tener expresiones faciales. Paul Ekman estudio en la Universidad de Californi menciona la existencia de emociones que son universales e innatas más no son aprendidas, también descubrió que estas emociones van de la mano con expresiones faciales y son reconocidas por personas de diferentes tipos de culturas, esto le brinda un carácter universal (Vivas, Gallego y González, 2007).

Las emociones básicas se inician con rapidez y duran unos segundos cada vez. Como: la alegría, la aflicción o tristeza, la ira, el miedo, la sorpresa y el asco. No existe cultura alguna de la que estén ausentes estas emociones. Es decir que no son aprendidas, sino que forman parte de la configuración del ser humano. En la tabla 3 se describe cada una de estas.

**Tabla 3. Emociones básicas**

Miedo	Es considerada como una emoción primaria negativa, debido a que se activa ante la amenaza de peligro, ya que se encuentra ligada al estímulo que la genera, es decir, se podría considerar como una señal de alerta ante un daño físico o psicológico. Por ejemplo: el miedo es necesario, nos sirve para apartarnos de un peligro, para poder actuar con precaución. Sin embargo, también es considerada una de las emociones intensas y/o desagradables.
Sorpresa	También suele ser conocida como sobresalto, asombro, desconcierto. Es una reacción causada por algo imprevisto o extraño, su función principal es preparar a la persona para afrontar los eventos de forma repentina o inesperada. Ejemplo: Nos ayuda a orientarnos, para saber qué hacer, ante una situación nueva.

Asco	Es la respuesta causada por una impresión hacia algo desagradable, esto se genera por estímulos desagradables, como los químicos, es decir produce rechazo. Ejemplo comida descompuesta, olores fuertes.
Ira	Forma parte de las emociones primarias negativas, estas suelen ser propiciadas por situaciones injustas o que atentan contra los valores, se produce una sensación de energía o impulsividad que llevan actuar física o verbalmente de forma intensa, para tratar de solucionar la situación. Puede conllevar riesgos cuando se expresa de manera inadecuada.
Alegría	Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión. Nos induce deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien.
Tristeza	Es conocida también como, soledad, es definida como pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado. La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

Fuente: Elaboración propia con base en Vivas, Gallego, y González, 2007.

Por otro lado, Evans propone un cambio de perspectiva en la discusión sobre los tipos de emociones. Comenta que no se debe de pensar en las emociones básicas y las específicas que hay dentro de la cultura (también llamadas secundarias) como dos categorías diferentes, sino como los extremos de un mismo tipo. Dicho de otra forma: “Dependiendo del número de condiciones específicas se presenten para el desarrollo de una emoción determinada, y dependiendo asimismo de su grado de especificidad, la emoción se aproximará más al extremo “básico” o al polo “culturalmente específico” del espectro” (Evans, citado en Vivas, Gallego y González, 2007). Esto significa que la distinción entre emociones básicas y emociones culturalmente específicas es una discusión de grado más que de clase. Como resultado, habrá un espectro natural (innatismo) en las emociones universales (básicas) ubicadas en sus extremos de lo muy innato y las emociones culturalmente específicas en el extremo de lo menos innato.

Además, Evans está a favor de la idea de una tercera categoría de emociones conocidas como emociones cognoscitivas superiores, que son menos innatas que las emociones básicas, pero más innatas que las emociones específicas de la cultura. Las emociones cognoscitivas de nivel superior se diferencian de las emociones básicas que son menos rápidas y automáticas y se asocian con menos frecuencia a una sola expresión facial. Se cree que parte del neocórtex procesan estas emociones haciéndolas más receptivas al pensamiento consciente y en consecuencia más receptivas a las diferencias culturales. Según la propuesta estas emociones son universales porque son parte de la naturaleza humana, son más variables entre culturas y tardan más en desarrollarse y desaparecer que las emociones básicas. Entre las emociones cognoscitivas de nivel superior se incluyen las



siguientes: amor, culpabilidad, vergüenza, desconcierto, orgullo, envidia y celos (citado en Vivas, Gallego y González, 2007).

Por su parte, autores como Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (citado en Vivas, Gallego y González, 2007) clasifican las emociones en primarias, secundarias, positivas, negativas y neutras. En la tabla 4 se describen los tipos de emociones.

**Tabla 4. Tipos de emociones**

Emociones primarias	Parece que poseen una alta carga genética, debido a que presentan respuestas emocionales pre organizadas que son modeladas por el aprendizaje y la experiencia, estas se encuentran presentes en todas las personas y culturas.
Emociones secundarias	Estas emociones surgen de las primarias, se deben en gran grado al desarrollo individual, las respuestas difieren ampliamente de unas personas a otras.
Emociones negativas	Implican sentimientos desagradables, permite valorar la situación y la movilización de recursos para su afrontamiento. Ej.: el miedo, la ira, la tristeza y el asco.
Emociones positivas	Son aquellas que implican sentimientos agradables, es decir cuando una situación es beneficiosa, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento. Ej.: felicidad.
Emociones neutras	Son las que no producen intrínsecamente reacciones ni agradables ni desagradables, es decir que no pueden considerarse ni como positivas ni como negativas, las cuales tienen como finalidad facilitar la aparición de otros estados emocionales. Ej.: la sorpresa.

Fuente: (Vivas, Gallego y González, 2007)

De lo anterior se puede deducir que los autores difieren al definir las emociones, debido a que cada una de ellas ofrece una forma de actuar de forma diferente, por medio de la imitación se puede aprender a cómo reaccionar con alguna emoción que el sujeto sienta en ese momento, dependiendo del ámbito en el que se desenvuelven, es por ello que es importante reconocer y aprender a sentir cada una de ellas, para mejorar el desarrollo tanto social y profesional de cada individuo.

#### **1.4. Definiciones y características de la educación emocional**

Este capítulo pretende abordar diferentes definiciones sobre la educación emocional, debido a que este aspecto se adquiere en casa y continúa su desarrollo dentro de un salón de clases, siendo los adultos un modelo a seguir, capacitando al individuo para afrontar los retos de una mejor manera durante su vida cotidiana. En este apartado se abordará y la importancia que ha alcanzado la educación emocional en nuestra sociedad.

Cada emoción tiene una finalidad debido a que es percibida a través de conductas determinadas y específicas, se considera importante, ya que se produce a partir de la toma

de conciencia, de tal manera que la misma supone una organización de la conducta, para que se pueda tomar conciencia sobre una reeducación (García, 2012).

La educación de la afectividad y las emociones, debería ser considerada como una condición primaria para el desarrollo de la personalidad (Martínez-Otero, 2007), por lo tanto forma parte de un proceso continuo y permanente, para lograr el desenvolvimiento de las competencias emocionales como elementos fundamentales, para lograr el desarrollo integral de la persona, facilitando al individuo un proceso educativo continuo, para mejorar su calidad de vida, su capacidad de comunicación, aprender a resolver conflictos, tomar decisiones,

Planificar su vida, elevar su autoestima, incrementar su capacidad de flujo, y sobre todo, para afrontar los retos en la vida cotidiana (García, 2012).

Garaigordobil menciona que en la educación emocional se pueden distinguir dos ideas en un sentido amplio y limitado pero estas ambas ideas son complementarias entre sí mismas. En el sentido amplio; el objetivo de la educación emocional es desarrollar habilidades socioemocionales, algunas de ellas son: la conciencia emocional, regulación emocional, autocontrol emocional, la autoestima, asertividad, empatía, bienestar, etc. en el sentido limitado solamente se asocia a la mejora de la inteligencia emocional.

Estas dos ideas fomentan la capacidad para conocerse y valorarse a sí mismo ya que esto influye en las relaciones y conductas sociales (Garaigordobil, 2018).

Este conjunto de habilidades sociales y emocionales mejorarán el nivel de participación de los estudiantes en la comunidad educativa, influyendo positivamente en temas actuales como el acoso escolar, la depresión, el suicidio infantil y juvenil, el racismo, el sexismo. De hecho, las investigaciones han demostrado que estos problemas se reducen en gran medida mejorando la autoestima, desarrollando la empatía, la prosocialidad, aprendiendo a regular los impulsos y las emociones, entrenando las habilidades sociales, mejorando el reconocimiento, la comprensión y la expresión de las emociones (Garaigordobil, 2018).

Una vez explicado el concepto de emoción como de educación, es importante considerar que actualmente se emplean de manera conjunta, es decir se utilizan los términos educación emocional, para poder explicar el proceso que conlleva educar a los seres humanos, debido a que las emociones son impulsos que permiten actuar ante ciertas

circunstancias, lo cual desencadenan en determinadas conductas para establecer relaciones sociales.

A continuación, se abordarán diferentes conceptos de adolescencia para ayudar a comprender esta etapa de desarrollo y sus derivadas fases por las que se atraviesa.

## **2. Adolescencia y desarrollo de las emociones**

La adolescencia es una de las etapas de transición en la que dejas de ser un niño, pero tampoco te conviertes en un adulto. Esta etapa implica diferentes cambios tanto físicos, mentales y emocionales, es un estado en el cual atraviesan todos los seres humanos. En este apartado se abordan diferentes definiciones de adolescencia y algunos aspectos que se ven involucrados durante su desarrollo.

### **2.1. ¿Qué es la adolescencia?**

La adolescencia es el periodo de transición entre la niñez y la edad adulta. Se considera un período trascendental en la vida de todo ser humano, porque es el periodo en el cual hombres y mujeres definen su identidad afectiva, psicológica y social. La palabra adolescente proviene del latín *adulescens*, que a su vez es el participio presente de *adolescere*, que significa crecer. Esta puede considerarse como la etapa evolutiva que lleva al ser humano desde el nacimiento hasta la edad adulta y en la que se producen una serie de cambios a nivel físico, psicológico y social que se manifiestan con distinta intensidad en cada persona (González, 2001).

Es importante mencionar que en la adolescencia se resaltan ciertas manifestaciones de inestabilidad de su comportamiento en la sociedad, en la etapa de la adolescencia tienden a ser polifacéticos, tienden a tener polos extremos con respecto a la personalidad ya que pretenden ser muy dominantes ante los demás (González, 2001).

“La adolescencia es el periodo caracterizado por el crecimiento orgánico (expansión física), adquisición de la madurez sexual y capacidad reproductiva, fortalecimiento del dominio de la conducta y de la vida social, así como la maduración global de la inteligencia” (González, 2001, p. 2).

En la tabla 5 se presentan las diversas fases que atraviesa el adolescente.

**Tabla 5. Características del desarrollo por edad**

<b>Edad</b>	<b>Características</b>
10 años	Les gusta escuchar y relatar historias de eventos o situaciones que se han visto, oído o leído, y manifiestan predominancia por hablar; esta preferencia se presenta en sus relaciones con compañeros y maestros.
11 años	Son inquietos, investigadores y cada vez formulan más preguntas sobre los adultos, tratando de explorar las relaciones interpersonales con sus padres y hermanos.
12 años	Tienen un creciente sentido del humor y una alegre sociabilidad. Son más razonables y poseen una nueva visión de sí mismos y de sus compañeros; son menos ingenuos en las relaciones sociales y muestran una mayor adaptación dentro de éstas.
13 años	El adolescente se muestra muy susceptible a que lo molesten hermanos menores, aunque, por otra parte, es capaz de adaptarse y es digno de confianza.
14 años	Mantienen interminables comunicaciones telefónicas. En ambos sexos se observa mayor alegría y relajación.
15 años	Pueden llegar a la extravagancia en el vestir siguiendo la moda predominante en su grupo social; sin embargo, reflejan una madurez gradual que impacta a su madre y profesores. Adoptan actitudes indiferentes, que en el fondo reflejan una preocupación reflexiva por estados anímicos íntimos.
16 años	Tiene mayor confianza en sí mismo y autonomía, se ha vuelto más tolerante, muestra una felicidad permanente e interés por la gente, con respuestas positivas y sociales.
17 años	El interés del adolescente por formar parte de grupos en los que la presencia de líderes se hace evidente, así como de personajes altamente idealizados, como héroes cinematográficos, artísticos o deportivos, se observa alrededor de los 17 años de edad.
18 años	En la mayoría de los casos, el individuo se encuentra realizando una elección vocacional, situación que conlleva al surgimiento de la necesidad de actuar dentro de una realidad social con la creciente necesidad de cuestionar y refutar valores tradicionales.
19 años	Los adolescentes se encuentran en tránsito hacia la madurez, en una plena ejecución de los roles y las actividades formales que les obligan a emprender un proceso adaptativo. También se encuentran en la consolidación de una relación de pareja y a veces ya ejercen las tareas de procreación.
25 años	La adolescencia termina aproximadamente a los 25 años; cuando se espera una madurez plena, que implica la adquisición de intereses heterosexuales definitivos, independencia intelectual y económica, que incluya la terminación de una carrera profesional o el establecimiento de una actividad laboral, un manejo apropiado del tiempo libre con un ajuste emocional y social a la realidad, y la formación de una filosofía de vida.

Fuente: González, (2001).

Los determinantes biológicos de la adolescencia son prácticamente universales. Por otra parte, la duración y las características de este periodo pueden variar con el tiempo, entre unas culturas y otras de acuerdo con cada contexto socioeconómico. Como resultado se han observado cambios en relación con esta etapa imprescindible, en particular el inicio temprano de la pubertad, la postergación de la edad del matrimonio, la urbanización, la globalización de los medios de comunicación y el cambio de las actitudes y prácticas sexuales (Pareja y Sánchez, 2016).

La adolescencia es una etapa difícil ya que es una preparación para la adultez, esta etapa está llena de experiencias que ayudan más allá del desarrollo como en la maduración fisiológica, así como la búsqueda en su identidad, una independencia económica y la búsqueda de una actitud que es necesaria para entablar relaciones, su contexto social influye en su desarrollo, en general esta etapa aporta conocimiento en todo sentido (Gomez, 2021).

Por otro lado, otros autores mencionan que los adolescentes:

Experimentan diversos problemas uno de ellos es la salud mental, en donde esto puede o no llevarlos al consumo de drogas, una reducción para poder medir el peligro, prácticas sexuales sin protección, esto debido a que pueden llegar a tener ciertos riesgos si no se toman las precauciones adecuadas, llevando al individuo a afectar su bienestar (Martínez, Esquivel, García, Santana y Herrera, 2019).

## ***2.2. Aprendizaje y educación emocional***

Durante los últimos treinta años, muchos estudios en pedagogía han considerado la educación como un proceso cognitivo basado en el procesamiento de la información, en donde la actividad mental como expresión del aprendizaje tiene lugar a través de la existencia de conocimientos previos, el nivel, la cantidad y calidad de la acumulación de estos, conocimientos los cuales se van formando de una manera creativa son creadores de pensamiento productivo (Woolfolk, citado en García, 2012).

La educación no solo se trata de adquirir y retener información, y tener desarrollo cognitivo, sino que se deben de abarcar de forma detallada todas las dimensiones que abarcan la existencia humana (García, 2012).

Por otro lado, el aprendizaje se va desarrollando de forma consciente, y se manifiesta como la capacidad para realizar una conducta que no se tenía adquirida. Sin embargo esto no dice cómo es que el individuo puede realizar una conducta o tiene la capacidad para llevarla a cabo, mucho menos que lo impulsa para alcanzar sus metas (García, 2012).

Bruner considera que el aprendizaje tiene tres procesos que se dan de forma simultánea, la adquisición: que significa la incorporación de nueva información o se complementa la que ya se tenía, la modificación: implica hacer cambios en el conocimiento que ya se tenía, para

realizar nuevas tareas, y por último, la valoración: que es la forma en que comprobamos si la información es la adecuada.

Para que se logre este proceso educativo, se tiene que tener en cuenta la disposición del individuo para querer aprender, de uno u otro modo esto se implica en el carácter y responsabilidad emocional para adquirir y asumir el aprendizaje en uno mismo.

Estos tres procesos refieren a la unión de experiencias que son interpretadas y comprendidas de acuerdo a lo que las personas son y sienten (García, 2012).

Mediante la Teoría Sociocultural, es posible adquirir conocimiento debido a que a través del entorno social se pueden aprender hábitos, vocabulario, e ideas de las personas con las que se va creciendo. En las cuales se incluyen cuatro puntos, a continuación se menciona cada uno de ellos.

- El desarrollo cognitivo, el cual varía de una persona a otra, así como de una cultura a otra.
- La interacción social, la cual posibilita el crecimiento cognitivo de un individuo gracias al aprendizaje guiado dentro de las Zonas de Desarrollo Próximo lo que permite a los aprendices la construcción del conocimiento.
- La socialización, dónde se da la construcción de procesos psicológicos individuales como el habla social, lo que permite la comunicación
- El papel de los adultos, quiénes transmiten “herramientas” cognitivas en función de facilitar la adaptación intelectual dentro de la cultura que los aprendices deben internalizar (citado en García, 2012, p. 103).

El aprendizaje forma parte de un constructo tanto social como individual, este se ve afectado debido a los valores que individual y socialmente son atribuidos a las emociones, dependiendo de los contextos sociales/culturales, estos aspectos van a ir regulando y determinarán cuáles emociones son las correctas o bien cuales son aceptadas entre el sujeto y el ambiente, dentro de este mismo espacio emocional no dejando fuera los aprendizajes. Las emociones son cruciales qué tanto pueden facilitar como entorpecer los aprendizajes que están determinados por el sujeto (García, 2012).

El aprendizaje debe ser considerado como un producto cultural en donde dos aspectos interactúan entre sí, la razón que va vinculada a la cognición y la emoción que se encuentra ligada a los sentimientos, de tal manera que sería difícil separar uno del otro (García, 2012).

El pensamiento aunque parezca ser racional, se ve afectado por aspectos emocionales, es decir no existe un pensamiento que sea totalmente puro, ni racional, ni emocional, debido a que estos pensamientos dependen del sujeto, sus intereses o de sus necesidades de las personales, estas características se encuentran en el entorno a través de las emociones.

Cuando se piensa en cómo lograr solucionar problemas estas van acompañadas de sensaciones, emociones y sentimientos que se consideran son positivos, puesto que la persona que lleva a cabo esta solución al problema se siente realizada como persona, ahora por el contrario si no logra encontrar una solución al problema en el sujeto se puede dar por hecho que hay una aptitud para poder hacerse cargo de las emociones para poder experimentar los sentimientos lo más claro posible, para así poder entender los estados de ánimo, ya sean negativos y positivos, estos aspectos influyen en la salud mental del individuo, repercute en su equilibrio mental y tiene consecuencias en su rendimiento académico (García, 2012).

Por otro lado, Bisquerra (citado en García, 2003, p. 3) define la educación emocional como: Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el fin de formar al individuo para afrontar de una mejor manera los retos que se presentan en el día a día. Todo ello tiene como finalidad mejorar la salud personal y social.

El autor Bisquerra menciona que es de suma importancia impartir conocimientos teóricos y básicos sobre las emociones, ya que esto se hará a través de la educación afectiva (García, 2003).

Para autores como Steiner y Perry (1997) la educación emocional debe dirigirse al desarrollo de tres capacidades básicas: la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones.

García (2003) menciona que para comprender las emociones propias como las de los demás, y externarlas de la mejor manera posible, se tendría que tener la disposición de escuchar a los demás y ser empáticos por los momentos que están atravesando.



Por otra parte Greeberg sustenta que si se quieren enseñar las habilidades emocionales, sería imprescindible que tanto en las escuelas como en los hogares, se promuevan los valores y conocimientos que ayuden a las personas a fomentar las emociones del mismo modo que se fomentan intelectualmente y corporalmente, como socialmente (García, 2003).

Según Salovey y Mayer la inteligencia emocional es una categoría de la inteligencia emocional, ya que conlleva la capacidad y responsabilidad de valorar las emociones y sentimientos tanto propios como los de los demás, así para que estos puedan ser diferenciados y utilizarlos para guiar los pensamientos y acciones (Goleman, 2017).

### *2.2.1. Beneficios de la educación emocional*

Algunos estudios realizados recientemente en los últimos años han arrojado como resultado que fomentar la educación emocional y el desarrollo socioemocional, ha traído muchos beneficios, por ejemplo tanto en la salud mental y física, como en la educación social, personal, y en el rendimiento académico. Debido a que a través de la inteligencia emocional ha permitido desarrollar conductas positivas, como la empatía, cooperación, apoyo familiar y escolar, así como la resolución de conflictos. Por último se afirma que los estudiantes que tienen buen manejo de las habilidades socioemocionales, tienen buena salud, tanto física como mentalmente lo que les ayuda a tener una mejor socialización y solución de problemas de la vida cotidiana (Garaigordobil, 2018).

Se han hecho varios intentos de acercar el significado de la inteligencia emocional al campo de la educación, mediante la “educación emocional” o “educación socioemocional” como una posible resolución de problemas en el sistema educativo (Miñaca, Hervás y Laprida, 2013).

Es por ello que la educación emocional se ha hecho de suma importancia en las aulas debido a que es necesaria para el desarrollo en su madurez y en lo cognitivo de los adolescentes. Hay programas basados en la inteligencia emocional que es de mucha importancia enseñar a los adolescentes, estos programas contienen y resaltan las habilidades contienen estos tipos de inteligencias cómo se maneja en el modelo de Salovey y Mayer. En las escuelas tanto como los docentes y los alumnos se enfrentan a dificultades en su día a día lo cual demanda que tengan que poner en práctica todas sus habilidades emocionales para poder adaptarse al entorno en el que se encuentran el cual es la escuela (Miñaca, Hervás y Laprida, 2013).

Considerando el modelo de Salovey y Mayer sobre la inteligencia emocional, tanto alumnos como profesores, deberían de ser aptos de detectar las emociones tanto propias como las de los demás a través del lenguaje corporal ante una determinada situación en función de poder ayudar a regular sus acciones (emociones) asimismo ayudaría a conocer su estado de ánimo, y así poder utilizarlo, puesto que algunas personas son más emotivas a la hora de estudiar mientras están atravesando un momento de ansiedad, otras son más relajadas, otras pueden ser más empáticas, esto con la finalidad de que en algún determinado momento se llega a suscitar un problema entre los compañeros, ellos mismos sean capaces de poder llegar a una solución asertiva (Miñaca, Hervás y Laprida, 2013).

El constante estudio sobre la emociones obtuvo un crecimiento en el campo de la psicología y en la educación a tal punto que en Estados Unidos se ha propuesto un objetivo educativo indispensable en el aprendizaje de habilidades emocionales que promuevan un crecimiento saludable en la etapa de la adolescencia. Impartiendo programas con una amplia trayectoria se han obtenido resultados favorables en aspectos de suma importancia como la reducción de drogas o sustancias psicoactivas, una reducción en el comportamiento agresivo, comportamiento desafiante en clases, y una reducción en conductas destructivas y antisociales (Murillo, 2021).

Es por ello que la importancia de desarrollar habilidades socioemocionales (Secretaría de Educación Pública, 2021, Caja de Herramientas):

- Benefician el desarrollo personal y social de los individuos.
- Mejoran el control de las emociones.
- Evitan conductas de riesgo gracias a una toma de decisiones responsable.
- Enriquecen el entorno social, lo cual tiene consecuencias positivas, como el mejor desempeño académico y la reducción de posibilidades de desarrollar comportamientos negativos.
- Mejoran la autoestima y la confianza, lo que deriva en un menor estrés emocional.
- Provocan bienestar. (Committee for Children, 2017).

Todos los seres humanos experimentamos estas emociones de forma innata y también las usamos de forma adaptativa y social. Conforme vamos creciendo, estas emociones se van manifestando de diferentes maneras según el contexto, algunas de ellas se podrían demostrar mediante expresiones físicas, a través del lenguaje, y con el uso de las TIC's

también utilizamos los mensajes de texto, mensajes de voz, acompañados de emojis y stickers que contribuyen a una descripción gráfica para demostrar un sentimiento.

### *2.2.2. Habilidades socioemocionales*

Es importante conocer los antecedentes y el concepto de habilidades socioemocionales, a continuación, se citarán algunos autores.

El Concepto de inteligencia emocional fue realizado por Salovey y Mayer en el año 1980, quienes mencionan que el ser humano tiene la capacidad de observar tanto los propios sentimientos como los de los demás, así como controlar las emociones, utilizando esta información para construir un pensamiento propio. Por último mencionan que también implica tener la capacidad de percibir las emociones y ponerse en el lugar de los demás, permitiéndoles crear relaciones sociales (Aranda, y Caldera, 2019).

El concepto que se mencionó anteriormente fue retomado por el Psicólogo Goleman quien expresa como “una meta-habilidad” que ayuda a decidir aspectos personales como el éxito, tanto en lo personal como en el ámbito laboral. Por último concuerda con los autores anteriormente mencionados de manejar las emociones propias como ajenas (Aranda y Caldera, 2019).

Para Shapiro, el término inteligencia emocional se relaciona “con cualidades emocionales que impulsan la obtención del éxito, entre las que incluye: la empatía, la expresión y comprensión de los sentimientos, control del humor, independencia, adaptación, simpatía, la capacidad para resolver problemas, la persistencia, cordialidad, amabilidad y respeto” (citado en Aranda y Caldera, 2019, p.71).

Para los autores Cooper y Sawaf la inteligencia emocional es definida como: la capacidad para percibir, comprender y aplicar exitosamente la agudeza en las emociones que estas son utilizadas como una fuente de energía, así como Simmons y Simmons, comentan que la “inteligencia emocional” es la unión de las exigencias emocionales y sus impulsos que rigen a sus acciones (citado en Aranda y Caldera, 2019).

La inteligencia emocional puede definirse como aquellas habilidades personales emocionales y sociales que favorecen que los sujetos puedan interactuar satisfactoriamente con su medio, por tanto, se considera que esta afecta el bienestar de las personas (Bar-On; Hernández y Dickinson, citado en Aranda y Caldera, 2019).

Para los autores Graczyk, Weissberg y Elias, las habilidades socioemocionales establecen el conjunto de capacidades que ayudan a las relaciones sociales e interpersonales, puesto que las emociones nos ayudan a tomar decisiones más precisas, permitiendo la interacción social, obteniendo información propia y de la de los demás (Aranda y Caldera, 2019).

Casel menciona que las habilidades socioemocionales son de utilidad ya que brindan a las personas herramientas para comprender y regular sus emociones, percibir y generar empatía por las personas que rodean de su entorno, estableciendo y conservando los vínculos responsables y ayuda a la toma de decisiones de forma consciente. En sí estas son habilidades que nos facilitan la construcción de relaciones con los demás y nos ayuda a la resolución de problemas con creatividad y flexibilidad en el día a día (citado en Aranda y Caldera, 2019).

El término habilidad se utiliza para resaltar que las competencias sociales no son parte de la personalidad, sino más bien un conjunto de respuestas muy puntuales que se asocian directamente a determinados estímulos que son adquiridos por medio de procesos de aprendizaje (Monzón, 2014, p. 8).

Después de leer a estos autores, se llega a la conclusión de que las habilidades socioemocionales nos ayudan a la construcción y mejoría de relaciones interpersonales basados en la empatía, expresión de las emociones, regulación de emociones, respeto y asertividad entre otras habilidades, esto también nos ayuda a la resolución de problemas basándonos en la toma de decisiones, que sea con responsabilidad y de forma consciente.

### **3. Educación socioemocional en educación básica, nivel secundaria**

En este capítulo aclarar que la educación es para todas las personas, la educación en México atravesó una reforma la cual buscó optimizar la calidad educativa en diversos niveles académicos, además de brindar un enfoque en las habilidades socioemocionales, las cuales eran ignoradas anteriormente, la reforma mencionada pretende buscar nuevos modelos educativos fuera de lo tradicional, por último se menciona la materia de tutoría la cual esta no puede ser impartida por cualquier docente y/o autoridad en la escuela.

La educación es un derecho básico de todos los niños, niñas y adolescentes, que les proporciona habilidades y conocimientos necesarios para desarrollarse como adultos y además les da herramientas para conocer y ejercer sus otros derechos (Unicef México, Educación y aprendizaje).

El nuevo modelo educativo de la SEP surgió en el año 2017 ya que la sociedad presentaba una necesidad ante la falta de educación socioemocional que se tenía en el modelo anterior, este nuevo modelo pretende crear aprendizajes en los alumnos a través del respeto y para los demás de acuerdo con actividades que ayuden a responder a estas necesidades. La educación básica a nivel secundaria está formada con 3 grados y esta está conformada por adolescentes de entre 12 y 15 años de edad, este nivel secundaria comparte el mismo objetivo que los niveles anteriores de educación tales son como la educación preescolar y primaria, estos son los siguientes objetivos (Secretaría de Educación Pública, 2017).

- Formar estudiantes analíticos, críticos, reflexivos y capaces de resolver problemas.
- Centrar la atención en el estudiante para transitar del énfasis en la enseñanza al énfasis en el aprendizaje.
- Contar con programas con menos contenidos y mayor profundización en los temas de estudio.
- Formar a los estudiantes en el manejo de sus emociones.
- Tener en cuenta el contexto, las necesidades, los intereses y los estilos de aprendizaje de los estudiantes.
- Fomentar la tolerancia, el respeto, la convivencia, la interculturalidad y promover la equidad de género.
- Propiciar la construcción de redes de trabajo que favorezcan la colaboración entre docentes y estudiantes.

- Fortalecer la autonomía escolar.
- Promover una mayor participación de los padres de familia en la gestión escolar (Secretaría de Educación Pública, 2017, p. 92).

La SEP, en la educación básica determina los programas y planes de estudio, esto está estipulado por la Ley General de Educación. Es de orden obligatoria y se aplica a nivel nacional, como está marcado en el artículo 12°, fracción I, y 48°. Parte desde una visión humanista, con base en los artículos 7° y 8° de la misma ley, tomando en cuenta todas las nuevas investigaciones educativas, en la educación nivel básico está concentrado el desarrollo de aprendizajes clave a través del nuevo currículo, esto quiere decir que se permite seguir aprendiendo y que contribuyan al desarrollo integral de los estudiantes. al inicio de esta reforma este modelo se enfoca en 3 principios y se organizan en tres componentes: el primero en formación académica; el segundo en el desarrollo personal y social, con máxima atención en el manejo de habilidades socioemocionales, el tercer y último componente brinda a las escuelas una autonomía curricular para que pueda ser modificado de acuerdo a las necesidades e intereses que tengan la escuela y los alumnos (Secretaría de Educación Pública, 2017, Aprendizajes Clave para la educación integral).

Este diseño del plan busca una mejoría en el currículo puesto se detectaron tensiones importantes para mejorar la educación, en donde los alumnos puedan desarrollar nuevas habilidades, para que reconozcan la diversidad y la desigualdad, ya que se pretende renovar los modelos tradicionales a través de nuevos contenidos que dejen aprendizajes significativos para que estos sean desarrollados y aplicados por los alumnos con valores y nuevos conocimientos (Secretaría de Educación Pública, 2017, Aprendizajes Clave para la educación integral).

El currículum además de desarrollar el aprendizaje tradicional, es decir impartir los conocimientos escolares, también se impartirán las habilidades socioemocionales. La escuela atenderá tanto lo sociocognitivo y la adquisición de aprendizaje como las emociones. El currículum desarrollará la emoción y la razón reconociendo la integridad de cada persona ya que se busca atravesar esa división de lo tradicional, intelectual y emocional (Secretaría de Educación Pública, 2017, Aprendizajes Clave para la educación integral).

“El bienestar del estudiante, clave para el logro de aprendizajes relevantes y sustentables, requiere de la sinergia entre los aspectos cognitivos, emocionales y sociales, fortaleciendo la idea de que la persona y la personalidad no son divisibles en partes abstraídas del conjunto” (citado en SEP Aprendizajes clave para la educación integral, p. 95).

Esta reforma surge de los déficits de aprendizajes que la comunidad estudiantil presentaban, ya que la educación no cumplía con las necesidades de formación integral que se exigía en la sociedad, esto es, el currículo tradicional se enfocaba en asignaturas y contenidos académicos sin incluir el desarrollo personal y social, por esa razón se añade al currículo educativo el desarrollo de habilidades emocionales, a la par de los aprendizajes tradicionales, la cual se espera desarrolle en estudiantes (De Dios, 2019).

Durante la Educación Secundaria los estudiantes requieren mayor comprensión, asesoría y apoyo tutorial, pues enfrentan diferentes situaciones en su tránsito por el nivel educativo: desde los cambios físicos y psicológicos, hasta la organización misma de sus estudios, en los que cada asignatura es impartida por un docente especializado. Estos aspectos y el incremento de la presión social que se traduce en el tránsito a la vida adulta hacen que los tres años de educación secundaria requieren de apoyos diferenciados a las necesidades de los estudiantes (Gobierno de México, 2014).

El proceso de la educación es un aprendizaje en el cual los niños y adolescentes se esfuerzan e integran en su vida cotidiana todos estos aprendizajes tales como conceptos, valores, actitudes y habilidades que comprenden y manejan sus emociones, para así construir una identidad personal basada en la empatía, respeto, responsabilidad en las relaciones interpersonales, ética y la resolución de conflictos. Esto tiene como objetivo que los estudiantes pongan en práctica las herramientas que tienen desde la experiencia y rutinas escolares para crear un bienestar propio y con los que los rodean para enfrentar diversas dificultades para alcanzar sucesivamente sus metas (Secretaría de Educación Pública, Plan y programas de estudio para la educación básica, 2017).

La educación socioemocional está prevista para todos los niveles educativos, pero en específico, en el nivel de secundaria, se implementa como asignatura en “Tutoría y Educación Socioemocional”, la cual contiene los siguientes ocho propósitos:

1. Fortalecer estrategias para el autoconocimiento y la autorregulación, de manera que favorezcan la atención, necesaria para el desarrollo de funciones ejecutivas consideradas esenciales para la cognición.
2. Reforzar la toma de conciencia sobre las propias motivaciones, fortalezas, impulsos, limitaciones; y el sentido de que puede autodirigirse, lo cual es la base de la autonomía y la toma de decisiones libre y responsable.
3. Adquirir habilidades y estrategias asociadas a las dimensiones de autoconocimiento, autorregulación y autonomía, que les permitan identificar, manejar, valorar y actuar conforme a sus propios criterios, intereses y estados emocionales.
4. Enfatizar las habilidades y estrategias para lograr una sana convivencia, que permita la colaboración a través de la empatía, el respeto y la gratitud, a fin de alcanzar metas comunes en la escuela, familia y sociedad.
5. Desarrollar y poner en práctica la capacidad de actuar hacia quienes exhiben sentimientos y conductas empáticas, o contrarias a las propias valoraciones éticas y morales.
6. Afirmer la autoestima y acrecentar la capacidad para tomar decisiones conscientes y responsables, a fin de visualizar las consecuencias a largo plazo de las decisiones inmediatas o impulsivas.
7. Valorar el ser personas de bien, éticas y respetuosas, empáticas y colaborativas, resilientes, capaces de mantener la calma y de perseverar a pesar de la adversidad.
8. Contribuir a construir una comunidad en la cual sus integrantes reconozcan vínculos emocionales de interacción social y de reciprocidad (SEP, 2017, pág. 164).

En el nuevo plan de estudios de educación Secundaria 2006 se creó un espacio para una asignatura de nombre Orientación y tutoría, la cual será impartida por el tutor del grupo, con una duración de una hora por semana a lo largo de los tres grados. Este plan como ya se ha mencionado tiene modificaciones tanto en el ámbito curricular, pedagógico, como en la organización de la escuela, (Secretaría de Educación Pública, 2006).

La tutoría es un espacio curricular de acompañamiento, gestión y orientación grupal, coordinado por una maestra o un maestro, quien contribuye al desarrollo social, afectivo, cognitivo y académico de los alumnos, así como a su formación integral y a la elaboración de un proyecto de vida. En este sentido, la tutoría tiene como propósitos:



- Acompañar a cada grupo de alumnos en las acciones que favorezcan su inserción en la dinámica de la escuela secundaria y en los diversos momentos de su estancia en la misma.
- Contribuir al reconocimiento de las necesidades e intereses de los adolescentes en su proceso académico, coadyuvar en la formulación de un proyecto de vida viable y comprometida con su realización personal en el corto y mediano plazos.
- Favorecer el diálogo y la solución no violenta de los conflictos en el grupo y en la comunidad escolar, el respeto a la diversidad y la valoración positiva del trabajo colectivo como un medio para la formación continua y el mejoramiento personal y de grupo (SEP, 2006).

De acuerdo con la información anterior, la educación socioemocional, se encontraba presente dentro del ámbito educativo, sin embargo, esta fue tomando fuerza desde el año 2017 con la implementación de la reforma educativa, lo que provocó que fuera visibilizada y tomada en cuenta.

Por otro lado, la escuela forma parte de uno de los escenarios en donde las emociones juegan un papel importante en el aprendizaje, es por ello que se imparte la materia de Tutoría, la cual tiene como función brindar un acompañamiento, que atiende problemáticas dentro del grupo asignado, esto con la finalidad de mejorar y llevar una sana convivencia que propone desarrollar los conocimientos y habilidades de los alumnos acerca de las emociones.

Es por ello que se realiza esta propuesta de taller, con el objetivo de ayudar al sujeto a identificar y nombrar las emociones, que en ocasiones podrían llegar a obstaculizar el desempeño escolar, además del aspecto personal, psicológicos y sus relaciones sociales, en especial en esta etapa de desarrollo de la adolescencia que debido a su madurez no logran identificar, nombrar y canalizarlas las emociones, que como consecuencia podrían llevarlos a tomar decisiones poco satisfactorias, en el apartado siguiente se detalla en qué consiste dicho taller.

## **4. Procedimiento**

En este apartado se pretende dejar en claro cómo es que se aplicará dicho instrumento con un orden en específico para que se puedan obtener los resultados deseados, empezando por entender el propósito general en conjunto de los propósitos específicos. En el diagnóstico de necesidades abordamos nuestra experiencia personal mientras realizamos el Servicio Social para tomar en consideración dichas necesidades (tal vez a los aplicadores les resulte familiar o se sientan identificados) en la descripción del taller realizamos de manera puntual y resumida los puntos en los cuales está basado o dividido el taller, y en las recomendaciones para la aplicación se abordarán algunos puntos a tomar en cuenta ya que estos podría facilitar la aplicación de dicho taller y a su vez estos pueden ser modificados por los aplicadores.

### **4.1. Propósitos**

Propósito general: Diseñar una propuesta de taller denominado ¿Cómo reconocer tus emociones? Dirigido a estudiantes de educación nivel secundaria, a fin de favorecer el reconocimiento y regulación de sus emociones en beneficio de su desarrollo integral.

Propósitos específicos:

- Organizar secuencias didácticas que den orden a las sesiones del taller para lograr el propósito formativo.
- Diseñar actividades y seleccionar material pertinentes acordes al tema e intereses de los participantes, que les permita el reconocimiento de sus emociones.
- Establecer actividades de seguimiento para dar cuenta del logro de los propósitos.

### **4.2. Diagnóstico de necesidades**

La adolescencia es el periodo de transición entre la niñez y la edad adulta. Se considera un estadio trascendente en la vida de todo ser humano ya que es una etapa en la cual hombres y mujeres definen su identidad afectiva, psicológica y social. El ser humano atraviesa por diversos periodos a lo largo de su desarrollo, especialmente en la adolescencia, debido a que es una etapa crucial por la cantidad de cambios que se llevan a cabo en la misma, los cuales se presentan en diversos aspectos: físico, psicológico, social y emocional.

La conducta del adolescente se puede ver influenciada por los diversos contextos (familia, escuela, amistades, trabajo) que lo rodean, por lo cual esto se ve reflejado en su conducta, forma de hablar, inestabilidad emocional y falta de metas personales.

Las emociones en sí mismas no son un problema, ya que son parte de nosotros, nos conforman como seres humanos, el problema es cuando las personas no cuentan con herramientas para identificar las emociones, aceptarlas, nombrarlas, gestionarlas y expresarlas para así ser conscientes de ellas y poder regular los impulsos ocasionados por estas emociones que se dan ante cualquier situación.

En la actualidad vivimos en un contexto cultural complejo ya que abundan muchas problemáticas tales como, violencia escolar, familiar, consumo de sustancias adictivas/psicoactivas, baja autoestima, embarazos a temprana edad, deserción escolar, etc., en donde el adolescente puede ser influenciado, trayendo como consecuencia inestabilidad emocional, cambios en su conducta, cambios en su rendimiento escolar y pérdidas de metas personales.

Por ejemplo, el 21 de febrero del 2023 en Teotihuacán un pueblo arqueológico del Estado de México, la alumna Norma Lizbeth Ramos de 14 años de edad, murió a causa de golpes ocasionados en la cabeza, durante una pelea que sostuvo con una de sus compañeras de clase a las afueras de la escuela, familiares de Lizbeth aseguran que sufría bullying desde hace tiempo por parte de su compañera, tanto la directora como los profesores estaban enterados del acoso quienes en su momento no hicieron nada, es por ello que Lizbeth cansada del acoso que sufría decidió enfrentar a su agresora, las dos niñas que deciden enfrentarse, se dan golpes en condiciones desiguales, pues su contrincante toma una piedra o algo parecido empieza a golpear a Lizbeth quien apenas es incapaz de defenderse. A su alrededor se encuentran sus compañeros quienes se ríen con cada golpe, y gritan ¡Dale más fuerte! ¡Dale en la cara! mientras Lizbeth intenta levantarse del suelo quien recibe golpes en la cabeza. En uno de los videos Lizbeth aparece con la nariz rota, sus padres la llevan al doctor debido a que tuvo náuseas y mareos, en uno de esos desmayos ya no despertó (El País, 2023).

De acuerdo con el ejemplo anteriormente mencionado esto nos indica una señal de alerta en el cual los docentes y padres de familia deben estar más al pendiente de lo que ocurre en el contexto escolar de su hijo, debido a que si este tipo de problemáticas no son

atendidas, podrían ir escalando más hasta el punto de ocurrir infortunios y consecuencias a gran escala, y no solo para las personas involucradas en esa problemática, sino también para los familiares, podrían alcanzar a un grupo entero, es por ello que los padres de familia deberían trabajar en colaboración con los docentes y otras autoridades de la escuela para que se atienda la problemática que hay en ese momento. Una vez que se esté llevando a cabo este trabajo entre pares, se deberá sensibilizar a los alumnos sobre lo acontecido, brindar una intervención a tiempo para llevar a cabo una transformación en la educación mejorando la convivencia entre todos.

El contexto educativo, familiar y social tiene gran impacto en el control de las emociones, pues los profesores son seres humanos que también sienten y tienen sus propios problemas, lo que no les permite trabajar al cien por ciento, por otro lado en el contexto familiar depende de las condiciones económicas de las familias, hay padres que salen todo el día a trabajar, si tener quien cuide a sus hijos, dejándolos a cargo de otras personas o en el peor de los casos se quedan solos/as, no porque quieran sino por necesidad de tener que llevar algo al hogar, otros por su parte prefieren dejarlos hacer lo que quieran por “rebeldes” debido a que no saben qué hacer con ellos, no saben cómo poner límites dejándoles pasar el tiempo en el teléfono o con amigos todo el día en la calle, hay quienes no tienen conocimiento acerca de este tema y piensan que no tiene nada que ver con la conducta del individuo que todo está en la mente y uno puede controlarse a sí mismo sin depender de algo o alguien, por último hay quienes no cuenta con los recursos para asistir al psicólogo.

En el Centro de Integración Juvenil (CIJ) Tlalpan se proporcionan servicios de prevención y salud mental, para atender el consumo de drogas con criterios de equidad e igualdad, a través de diversos programas de apoyo en el cual se encuentra personal capacitado para poder manejar esos temas de la manera más profesional posible.

A través de esta institución (CIJ) los directores de las escuelas públicas de primaria y secundaria, le solicitan ayuda al Centro de Integración Juvenil para que nosotros (mientras realizamos nuestro servicio social) y la comunidad del CIJ pudiéramos realizar sesiones informativas tanto a alumnos como a padres de familia para abordar temas y situaciones preocupantes como bullying, drogas, alcoholismo, embarazos a temprana edad y manejo de habilidades socioemocionales.

Este último, en especial, era el más frecuente en nivel secundaria. Como anteriormente ya se ha mencionado en esta etapa de desarrollo los adolescentes son más vulnerables, pues surgen cambios tanto físicos como emocionales, tienen más contacto con el exterior a lo que puede tener consecuencias en el consumo de sustancias psicoactivas, comienzan a tener una vida sexual activa, no regulan de forma adecuada sus emociones y hay una búsqueda de su identidad, etc, ante estas circunstancias que suceden con los alumnos traen consecuencias a la secundaria en la cual más “compañeros y comunidad estudiantil” se ven afectados, es por eso que los profesores en algunas ocasiones nos comentaron que no sabían cómo abordar y trabajar este tema además de la carga de trabajo que ya tienen, no les da suficiente tiempo de poder tomar una capacitación, para trabajar dichos temas, no se sienten preparados y les preocupa estas situaciones en las cuales los estudiantes se pueden ver involucrados, en donde hasta su desempeño académico puede verse afectado. Es por ello que querían hacerles saber el porqué es importante la salud mental y el manejo de las emociones.

Por tanto, desde nuestro papel de estudiantes en servicio social, y dado que el programa del CIJ es un espacio avalado por la Licenciatura en Psicología Educativa para nuestro desempeño profesional y colaboración desde nuestra formación, fue que nos insertamos a las actividades solicitadas, entendiendo la problemática que el CIJ ha detectado por su trabajo desde hace muchos años con la población adolescente.

Un ejemplo de una sesión que se impartió en una secundaria fue la realización de una actividad para trabajar el tema con los alumnos; en donde nos relataron vivencias, pero además quisimos brindar ayuda de forma personalizada a cada uno de ellos, por cuestiones de logística y tiempo no se pudo hacer ya que solo se estaba brindando una sesión informativa. Es por esto que pensamos en desarrollar esta propuesta de taller para abarcar el tiempo necesario a fin de brindar ayuda a los alumnos que lo necesitan. Muchos adolescentes en ocasiones no son escuchados ni visibilizados por algunos profesores e, incluso, por algunos padres de familia.

Con el taller propuesto en esta tesis se podrán tratar varios temas con el objetivo de lograr un cambio y/o mejoría en los alumnos, brindándoles las herramientas necesarias para que puedan hacer frente a estas problemáticas día a día, trabajando en conjunto con los profesores, ya que ellos tienen conocimiento sobre la problemática que hay en ese momento sobre su contexto escolar.

Por ello es necesario sensibilizar a los adolescentes y brindarles un espacio en donde se permita una convivencia, además de crear estrategias para que los estudiantes identifiquen y expresen sus emociones, para que el taller tenga resultados en la mejora del rendimiento escolar.

### ***4.3. Consideraciones para el diseño***

Para realizar este taller se tomó en consideración el tiempo que se tiene establecida la clase/materia en la cual se llevará a cabo (50 minutos mínimo y 60 minutos máximo) y las veces que se imparte a la semana, el profesor o profesora tendrá que estar presente mientras se imparte el taller ya que él/ella podrá participar y brindar una retroalimentación.

La adolescencia es una de las etapas más críticas y más sensibles, debido a que se suelen tomar una serie de decisiones que van a marcar el resto de su vida, pues se enfrentan ante situaciones en las cuales se ven envueltas sus emociones y problemas, que no suelen hablarse con los padres o alguien más de su red de apoyo y en ocasiones ciertas conductas son aconsejadas por los mismos jóvenes (personas de su misma edad) esto podría tener como riesgo que no sea un buen consejo o pueda poner en peligro su integridad personal o la de alguien más, es por ello que si los adolescentes no conocen sus emociones no las podrán regular de forma más adecuada y/o asertiva a medida que estos podrían verse involucrados en una mala toma de decisiones.

La propuesta es realizada ante la necesidad de combatir la problemática acerca de la educación emocional. Debido a que los profesores no disponen de la formación adecuada y la misma escuela no les proporciona esta misma, y en ocasiones no cuentan con los medios suficientes para desarrollar su labor, por esta razón, tanto padres como profesores deben complementarse en estas tareas y de forma conjunta proporcionar oportunidades para mejorar la educación emocional del alumno. De esta forma se diseñó el taller organizado en cuatro bloques, que más adelante se describen.

Los psicólogos educativos ayudan a proponer estrategias durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, proporcionando apoyo a aquellos estudiantes que requieren una atención específica, adecuando recursos o materiales que ayuden a fortalecer el aprendizaje no solo en etapas como la infancia, sino también en la adolescencia, adultez y vejez informando sobre su desarrollo durante todo su proceso, permitiendo la innovación de proyectos educativos, y la planificación de los mismos. Todas estas herramientas nos ayudaron a la

elaboración de esta propuesta, debido a que para nosotros esta es una de las etapas más difíciles en las que el sujeto puede enfrentar en su vida.

Este taller se elaboró desde la perspectiva del constructivismo, ya que asumimos que los aprendices tienen un papel activo en su proceso de aprendizaje. En esta se retoman los supuestos de la teoría psicogenética y sociocultural. De acuerdo con la primera, el sujeto progresa intelectualmente a través del desarrollo de actividades en las que participa de forma activa, ya sea de forma física o mental, reconstruyendo sus esquemas iniciales, por lo tanto, desde esta perspectiva, el aprendizaje adquirido no se obtiene por acumulación de conocimiento.

Desde la perspectiva sociocultural, el desarrollo es un proceso social que inicia desde que el sujeto nace, ya que está en contacto con un mundo social (padres, hermanos, amigos), y significados de los que se va apropiando. La propia interacción social facilita la regulación cognitiva que los sujetos hacen, gracias a indicaciones y directrices que reciben por parte de los adultos.

A partir de ello, es que consideramos lo siguiente para la elaboración del taller, siguiendo a Hernández (2004) y retomando la perspectiva del constructivismo:

- una instrucción organizada desde el constructivismo favorece la creación de zonas de desarrollo que a su vez, contribuyen al desarrollo cognoscitivo de los sujetos,
- el papel del docente permite el traspaso de competencias (experto al novato), a su vez, es necesario, favorecer la autonomía,
- los alumnos deben ser protagonistas de su propio aprendizaje,
- los alumnos aprenden, con el tiempo, a hacer uso de manera autorregulada de lo aprendido y a transferirlo a otros contextos,
- la interacción con otros compañeros y con los adultos es de relevancia para el desarrollo cognoscitivo,
- es importante que los alumnos adquieran confianza en sus ideas, las exploren, tomen decisiones e identifiquen errores, sin que estos les representen una cualidad negativa.

Es por ello que, con ayuda de nuestro rol como psicólogos educativos, el taller permitirá desarrollar, perfeccionar hábitos, habilidades y capacidades que favorezcan en el alumno el desarrollo y transformación de su conocimiento, en un espacio que favorece la

convivencia, comunicación y se propicia a la reflexión, dando lugar a la participación y el aprendizaje.

El aplicador, por lo tanto, no enseña de una forma tradicional, enseña a través de actividades lúdicas, se pretende promover la conciencia, favoreciendo el reconocimiento y regulación de sus emociones en beneficio de su desarrollo, a través de sus respuestas, y la interacción con sus compañeros.

Este taller pretende brindar un apoyo, herramientas para el reconocimiento y la importancia de trabajar adecuadamente con las emociones y que los alumnos asuman la responsabilidad que tienen frente a la vida de cada uno de ellos mismos.

#### **4.4. Proceso de validación**

Se llevó a cabo un proceso de validación del taller, el cual fue realizado por nueve expertos de distintos niveles educativos, este se llevó a cabo por medio de un instrumento de evaluación con el propósito de tener información relevante para la mejora del mismo. El instrumento incluyó un apartado para recuperar los datos generales de los expertos, después fue dividido en 3 categorías: a) propósito del taller, b) contenidos y c) evaluación), así mismo, se agregó un espacio de comentarios generales. En el tabla 6 se desglosa la información de los expertos.

**Tabla 6. Datos de los expertos**

<b>Experto</b>	<b>Formación</b>	<b>Años de experiencia</b>	<b>Nivel educativo en que labora</b>
1	Licenciatura en Psicología	7	Primaria
2	Licenciatura en Formación Docente en Educación Básica	3	Primaria
3	Licenciatura en Psicología Educativa	14	Secundaria
4	Licenciatura en Pedagogía	8	Media Superior
5	Ing. Industrial / Licenciatura en Formación Docente en Administración	9	Preparatoria / Posgrado
6	Licenciatura en Psicología Educativa / Maestría en Desarrollo Educativo	25	Licenciatura / Maestría
7	Licenciatura en Educación Básica	16	Licenciatura
8	Licenciatura en Psicología Educativa / Maestría en Educación Inclusiva	21	Licenciatura
9	Doctorado	18	Licenciatura / Posgrado

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con la información proporcionada por los expertos las puntuaciones arrojadas son las siguientes (tabla 7).



**Tabla 7. Puntajes totales en la evaluación del Taller, por experto**

<b>E 1</b>	<b>E 2</b>	<b>E 3</b>	<b>E 4</b>	<b>E 5</b>	<b>E 6</b>	<b>E 7</b>	<b>E 8</b>	<b>E 9</b>
14	26	16	20	10	14	12	21	25

Fuente: Elaboración propia.

Cada uno de los puntajes fue sumado de acuerdo al nivel de escala De acuerdo (1) Neutral (3) y Desacuerdo (5) cada categoría fue sumada conforme a cada una de sus respuestas, el puntaje mínimo es 10 estando de acuerdo con cada una de las preguntas, por otro lado, el puntaje 20 muestra estar dentro de la media, y el puntaje máximo 26 siendo el menos conforme respecto algunas sesiones del taller. Las recomendaciones que brindaron se resumen en lo siguiente:

- Plantear y anotar acuerdos desde el inicio del taller, para generar que los alumnos se sientan cómodos, es decir, que lo que pase dentro del taller no salga de ahí generando un lugar seguro.
- Utilizar tiempo en cada actividad para generar conciencia y que los alumnos externen sus inquietudes, que los aplicadores consideren esto en el tiempo de cada sesión.
- Construir un espacio seguro dentro del taller, con el objetivo de que los alumnos puedan externar sus dudas, inquietudes y no tengan miedo a participar, es decir, que no tengan miedo a ser juzgados o que sus compañeros se burlen de externar su punto de vista.
- Replantear el objetivo y actividad de la sesión 8 para que vaya acorde con el tema de la sesión.
- Mejorar la evaluación en cada sesión y modificar la palabra “tarea”, con el diario, no se podría mostrar un cambio, pues no podría ser medible.
- Reformular la evaluación final, los profesores argumentan que no puede medir los conocimientos adquiridos generales del taller, y no se podrá observar si realizaron modificaciones o qué tanto conocimiento han adquirido.
- Dar una explicación detallada del contenido de la sesión 11, para que los alumnos logren reconstruir el aprendizaje adquirido, es decir, que logren generar conciencia y lo apliquen en su vida.

Es importante mencionar que más de la mitad del número de expertos estuvieron de acuerdo con el material del taller, realizando las observaciones anteriores para la modificación del mismo, cabe mencionar que a partir de estos resultados se realizaron las

modificaciones en pro de la mejora del Taller. De esta manera, se hicieron los siguientes cambios:

- Se adecuó la actividad 11 para propiciar una reflexión al final de cada una de ellas en donde los alumnos puedan generar conciencia y puedan aplicar el saber en su vida cotidiana.
- Se replanteó el objetivo y la actividad de la sesión 8 para lograr un mejor contenido y que vaya acorde con el taller.
- Se realizó el ajuste de la tarea “diario” como evaluación al final de cada sesión. Sin embargo, se enfatiza que el taller no tiene el objetivo de medir conocimiento, sino de que los alumnos logren canalizar y externar sus emociones, en donde a través del diario pudieran externar como pasaban su día.
- Los aplicadores del taller deberán de adaptar el taller al tiempo que se les brinda en cada sesión, en dado caso que se requiera.
- Se modificó “reglas” por “acuerdos” y se retoman en cada una de las sesiones, para lograr hacer un espacio seguro, para que todos los alumnos tengan una participación a lo largo de la aplicación del taller.
- Se cambió la palabra “tarea” por algo que no propicie la imagen de algo aburrido y que se logre que la lleven a cabo los alumnos, ya que para los expertos los alumnos le tienen miedo a la palabra y hay algunos que no realizan esta actividad.
- Se modificaron algunas preguntas de la evaluación final, debido a que para los expertos no se podría cuantificar un cambio en los conocimientos adquiridos. El taller no tiene como propósito medir conocimientos o clasificar alumnos, si bien tiene la intención de generar conciencia en cada uno de ellos, y que esto propicie realizar modificaciones en su actuar consigo mismo y para los demás.

Con ello, se mejoró el diseño del Taller “¿Cómo reconocer tus emociones?” para que sea más comprensible para los aplicadores y cumpla con su propósito.

#### ***4.5. Descripción del taller ¿Cómo reconocer tus emociones?***

El taller se presenta con el título “¿Cómo reconocer tus emociones?” y tiene como propósito: Contribuir al desarrollo de las herramientas necesarias para la identificación y el reconocimiento de emociones para favorecer la autonomía y empatía de estudiantes de educación básica a nivel secundaria, a través de diversas actividades.

Se espera que, a través del taller, los estudiantes participen en actos de reflexión y desarrollen estrategias que les ayuden en su desarrollo emocional y por ende, favorezcan su desarrollo integral.

El taller se divide en 4 bloques y cada bloque está constituido por sesiones, el cual consta con un total de 14 sesiones con una duración de 50 minutos y 60 minutos aproximadamente, su aplicación se puede llevar a cabo dos o tres veces por semana dependiendo de los días que está asignada la materia de tutoría. A continuación, se presenta el esquema del taller en la tabla 6 y se describe cada uno de ellos.

**Tabla 6. Descripción general del taller ¿cómo reconocer tus emociones?**

<b>Bloques</b>	<b>Descripción</b>	<b>Nombre de sesiones</b>
<b>Presentación</b>	Esta sesión servirá para dar a conocer a los alumnos con cuantas sesiones contará el taller, la duración de cada taller y los días que se llevarán a cabo (esto dependiendo de los días que se imparta la clase de tutoría), el aplicador también dejará en claro las reglas que habrán para aplicar el taller debido a que se aceptaran sugerencias por parte de los alumnos, los aplicadores dejarán en claro que habrá tarea en cada sesión para que la realicen en sus hogares y se vaya retomando en las siguientes sesiones.	<b>Sesión 1:</b> Introducción al taller.
<b>Bloque I: Conociendo las emociones.</b>	En este bloque se encontrarán actividades que ayuden a los alumnos a conocerse entre sí mismos, también entenderán cómo es que se manifiestan las emociones propias y de los compañeros, se brindarán herramientas para que puedan identificarlas y expresarlas.	<b>Sesión 2:</b> Conociendo las emociones. <b>Sesión 3:</b> ¿Cómo está el clima dentro de mí? <b>Sesión 4:</b> Mímica de emociones.
<b>Bloque II: Habilidades sociales</b>	Se espera que los alumnos serán capaces de comunicar sus emociones consigo mismos y con los demás, así como también entenderse así mismo, en un ambiente sano, respetando los puntos de vista de otras personas, con una escucha activa, aprendiendo a poner límites, sin invalidar lo que sienten.	<b>Sesión 5:</b> Ser asertivo. <b>Sesión 6:</b> ¿Establecimiento de límites y pensamiento reflexivo? <b>Sesión 7:</b> Hablarnos a nosotros mismos.
<b>Bloque III Resolución de conflictos.</b>	A través de las actividades de este bloque se espera fomentar las reflexiones y el criterio propio mediante la comunicación y la empatía, los estudiantes serán capaces de desarrollar una buena comunicación en los círculos donde se ven envueltos (familiar, social, escolar) además de que podrán desarrollar estrategias de aprendizaje (metacognición).	<b>Sesión 8:</b> ¿Estudio cómo se debe? <b>Sesión 9:</b> Juez y jurado. <b>Sesión 10:</b> Colores.

<p><b>Bloque IV: Autoestima.</b></p>	<p>Aquí se brindarán las herramientas para que el alumno tenga una mejor autopercepción, en donde se tomarán en cuenta los comentarios de terceras personas ya sean positivos o negativos y así se aprenderá a tomar como retroalimentación qué es lo que les sirve o no, para mejorar como individuos, los alumnos también aprenderán a no desvalorizar sus propios logros y metas, así como los de sus compañeros.</p>	<p><b>Sesión 11:</b> ¿Qué hay dentro de mí? <b>Sesión 12:</b> Autorretrato. <b>Sesión 13:</b> Yo soy tú.</p>
<p><b>Actividad final (Evaluación)</b></p>	<p>Se pondrá en práctica todo lo aprendido en el taller, con ayuda de un breve cuestionario y un diario en el cual dicho diario se deberá llevar desde la primera sesión, para ver cuáles han sido los cambios que los estudiantes han tenido en su persona y qué les deja de aprendizaje el taller.</p>	<p>¿Qué es lo que me llevo?</p>

En el Anexo 1 puede observarse cada una de las sesiones con sus cartas descriptivas respectivas.

#### **4.6. Recomendaciones para su aplicación**

Se sugiere llevar a cabo el taller en un ambiente donde no haya distractores, ya sea dentro o fuera del salón de clases, se espera que los aplicadores establezcan reglas en conjunto con el grupo de alumnos en donde ayuden a proponer lo que les parezca más conveniente, “lo que pasa dentro de la sesión se queda dentro de la sesión”, etc., desde la primera sesión esto debido a que podría ocurrir a que algunos alumnos no tengan una buena comunicación y/o trato con el resto del grupo, también considerando que haya algún/os alumno/s disruptivos. En el momento de cada presentación, se recomienda informar a los alumnos cuantos días y en qué horario se va a trabajar durante la semana, los aplicadores deberán de contar con material extra y con contenido para que puedan estar previstos ante algún cambio que se llegue a suscitarse durante la sesión que se esté llevando a cabo.

El tiempo que se propone para cada sesión es una estimación y puede variar dependiendo del tiempo que dure la clase (50 minutos o 60 minutos aproximadamente), los aplicadores deberán de adaptarse al tiempo que disponen de cada clase por semana, ya sea que se pueda extender el tiempo o pueda ser menos por posibles factores externos, se propone que cada bloque sea impartido en una semana, para no perder la continuidad de cada bloque, pero puede ajustarse dependiendo del contexto en donde se aplique.

Antes de dar el cierre de cada sesión se llevará a cabo una reflexión grupal, si hubiera alumnos que no participaron en el desarrollo del taller, podrían participar en las reflexiones

finales, lo importante es que todos tengan oportunidad de participar, conocer sus emociones, así como a cada uno de sus compañeros.

Toda intervención deberá ir acompañada de una retroalimentación y/o repaso de la sesión anterior. El aplicador puede considerar diseñar una actividad extra por cada bloque con la finalidad de dar más espacio a las dudas y aclaraciones o un tema de interés que los adolescentes manifiesten, y que esté relacionado con dicho bloque, de forma que éste retome los intereses y necesidades.

En el caso de ser dos o más aplicadores, se propone que traten de impartir los bloques de forma equitativa, pueden asignarse roles o distribuirse funciones en cada sesión o por bloques.

El/la o los/as aplicadores deberán de adaptarse al material que la escuela disponga para poder realizar el taller (equipo audiovisual), si no se cuenta con dicho equipo, los aplicadores deberán de llevar el material en físico o adecuarse a las herramientas que la escuela proporcione.

Es importante mencionar que durante el tiempo que se lleve a cabo el taller, los alumnos anotarán en una hoja unas preguntas que se realizarán antes de acabar cada sesión, estas hojas se entregarán a los talleristas con el objetivo de observar qué cambios han habido en la identificación y manejo de sus emociones, conocer las herramientas para la resolución de conflictos de manera asertiva y se les preguntaría que les gusto y que no les gustó del taller, que agregarían y/o cambiarían del taller para que al tallerista le permita realizar modificaciones en las sesiones posteriores si es que se requiere.

En la última sesión, la número 14 se utilizará el instrumento que se tiene previsto para finalizar el taller con algunas preguntas, estas preguntas evaluarán tanto su experiencia en las sesiones, como con el aprendizaje que adquiere cada alumno, y a su vez brindarán comentarios de retroalimentación para mejorar el taller y que se brinde una mejor experiencia.

Por último, para darle un mayor seguimiento y ver cómo es que han adaptado estos nuevos conocimientos, se recomienda que el taller se aplique nuevamente en el siguiente ciclo escolar o cada seis meses o bien dependiendo de la necesidad de la escuela podría solicitar que se aplique el taller con más frecuencia en los grupos, con la finalidad de realizar una comparación de las respuestas (utilizando el material de la sesión 14 de evaluación) del

ciclo escolar anterior con el nuevo ciclo escolar, esto con el objetivo de saber si los alumnos han mejorado en reconocer sus emociones o estados de ánimo y cómo trabajar en ellas, atendiendo las problemáticas por las que atraviesa el estudiante. Por ello este taller tiene como finalidad brindar las herramientas necesarias, para que el adolescente pueda trabajar y reconocer sus emociones durante este periodo y favorezca su vida futura.

## **Reflexión acerca de la función del profesional de psicología educativa en el apoyo a la comprensión del desarrollo socioemocional de los adolescentes**

En este apartado se abordará lo que nosotros consideramos en qué y cómo influye el rol del psicólogo educativo en esta creación del taller hablando desde nuestra experiencia.

Es importante promover las relaciones interpersonales, habilidades sociales, desarrollo personal y habilidades socio afectivas, por lo que desarrollamos un taller que promueva acciones psicoeducativas para el manejo y desarrollo de habilidades mediante el aprendizaje, mejorar la convivencia social y salud mental, tratando de prevenir el fenómeno de la violencia en aspectos familiares, escolares e individuales.

El ser humano necesita expresar sus sentimientos, hablar de lo que siente y piensa, debido a que de alguna manera pide ser escuchado, para nosotros la salud mental es importante, debido a que en ocasiones no sabemos por lo que los individuos atraviesan. Si estas necesidades se trabajan las personas podrán manejar sus emociones, de no ser así podrían reaccionar de una mala manera.

Es por ello que al realizar nuestro servicio social, algunas de las tareas que se nos pedía era realizar sesiones informativas a diferentes poblaciones, en especial en el nivel educativo secundaria, al ver las necesidades al manejar temas sensibles como las habilidades socioemocionales, surgió la idea de realizar este taller dirigido a adolescentes, y a docentes con la finalidad de crear una herramienta que pueda servir como material de apoyo, para trabajar este tema, debido a que en algunas ocasiones no se suele trabajar de la mejor manera, es por ello que los docentes pedían apoyo para abordar estos temas, sobre todo en escuelas que se encontraban ubicadas lejos del centro de la alcaldía, para ello utilizamos herramientas que dentro de nuestra formación académica fueron impartidas en materias como Estrategias de aprendizaje, la cual tiene como objetivo aplicar y desarrollar destrezas, tratando que a través de los contenidos logren desarrollar un pensamiento creativo, reflexivo y crítico, conduciendo a resolver cualquier tipo de situación educativa, así mismo esto se relaciona con Planeación de la enseñanza que nos ayudó a proporcionar bases para realizar los diseños de programas educativos, Comunicación educativa que de igual manera sirve de apoyo para el diseño de materiales y proyectos educativos, participando en la elaboración de propuestas de materiales temas multimedia apoyando los aprendizajes

de los estudiantes, llevando a cabo un aprendizaje educativo en colaboración con otros profesionales, para mejorar la calidad educativa, estableciendo un diálogo con ayuda del currículum para ofrecer a los alumnos de diferentes niveles, una formación completa y apropiada.

Nuestro rol como psicólogos educativos, es brindar atención a la diversidad social en los diversos contextos socioculturales en donde se presenten diversas necesidades, visibilizar las necesidades escolares que hay en la escuela y que no han sido atendidas o no han sido prioridad para realizar la formulación de programas educativos preventivos en colaboración con otros profesionales, contribuir a la mejora de los procesos educativos promoviendo la relaciones interpersonales, habilidades sociales, desarrollo personal para mejorar la relación, así como trabajar en conjunto con los docentes y otros profesionales con el objetivo del bienestar de los alumnos y que tengan un buen desempeño escolar.

Nos causó interés saber cómo se imparte la materia de tutoría en dos secundarias una técnica y diurna, es por ello que decidimos buscar información acerca de la educación socioemocional y cómo es que esta era impartida por dichas instituciones. Los temas que se imparten dentro de la materia de tutoría son muy variados, pues van desde la convivencia escolar, problemáticas entre compañeros, adicciones, etc. Estos temas dependen de las necesidades escolares o problemáticas escolares que hayan en ese momento en la secundaria, las cuales tratan de ser atendidas; se preguntó a un par de tutores si habían cambios o mejoras en su actitud o trato con los demás compañeros de clase, a lo que respondieron que hay alumnos que no le dan la importancia necesaria a la materia y la llegan a ver como tiempo libre o simplemente no ponen atención, después de brindar dicha asignatura de “tutoría”; por otro lado, hay alumnos que muestran gran interés por querer saber y conocer más de la materia, además de que han mostrado un cambio dentro de su conducta, esto se logra si los tutores se encuentran bien preparados para brindar estos diversos temas de la forma más clara posible.

También tuvimos conocimiento de que hay menos plazas en las escuelas, así como menos personal laborando, una vez que haya concluido su ciclo no se renuevan algunas plazas, por ejemplo, cuando los médicos que hay en algunas escuelas se jubilan no habrá más doctores en dicha escuela, lo mismo pasa con los/as orientadores escolares, ya que esto se remonta a las reformas del año 2016-2017 empleadas por el presidente de ese entonces, Enrique Peña Nieto.



Los docentes que imparten la asignatura de “educación socioemocional” son los tutores, los cuales tienen que estar bajo nómina para poder impartir esta “tutoría” ya que si no reciben una paga los profesores no brindarán su tiempo para cubrir este rol, también sin dejar de lado que no hay un horario fijo como puede ser la materia de español, historia, matemáticas, etc., para la asignatura de “tutoría” se tendría que agendar un espacio libre en la semana y que este espacio coincida con una hora libre del profesor, estos profesores que sí están bajo nómina se instruyen para ser tutores y recomiendan a otros profesores materiales, cursos, talleres, etc. para que puedan tener una visión amplia más allá de la materia que imparten.

Por último, este trabajo nos permitió combinar las herramientas y materiales que se nos brindó, aplicando todo lo que aprendimos dentro de nuestra formación, así mismo nos dimos cuenta del gran campo en el que tenemos que trabajar como psicólogos educativos, dentro de estas instituciones escolares aún queda mucho por hacer para el beneficio no solo de los alumnos sino también de quienes los rodea y en un futuro de la familia para que puedan tener un conocimiento más amplios sobre sus hijos y reconocer algunos focos rojos o llamadas de ayuda por parte de su hijo y así poder tomar cartas en el asunto lo antes posible.

## **Conclusiones**

Consideramos pertinente llevar a cabo la presente propuesta de taller para una intervención en el desarrollo emocional de alumnos de nivel secundaria que se encuentran en la etapa de la adolescencia, puesto que es un proceso en la vida del sujeto que puede ser algo conflictivo y difícil de entender para uno mismo y en ocasiones no se llega a tener algún apoyo, una escucha activa, etc., de manera profesional.

Por ello es que se diseñó el taller ¿Cómo reconocer tus emociones? como estrategia para que los adolescentes puedan manejar adecuadamente sus emociones, y puedan tener mejor calidad en sus relaciones sociales tanto en el contexto educativo como en el familiar, es por eso que en este taller se convertirá en un espacio seguro y de confianza para los alumnos y tengan una apertura para participar, comunicar y escuchar a los demás compañeros de forma respetuosa y activa.

El haber realizado nuestro servicio social en el Centro de Integración Juvenil unidad Tlalpan nos motivó construir esta propuesta debido a que de alguna manera pusimos en práctica todo lo aprendido durante el transcurso de la carrera, realizando diferentes planeaciones para la presentación de sesiones informativas tanto para alumnos y padres de familia, creación de talleres; todo esto se llevó a cabo en diferentes niveles educativos, lo que nos permitió conocer a diferente población estudiantil diversa y reconocer los problemas y necesidades más frecuentes.

Los docentes del nivel secundaria desempeñan un papel fundamental dentro del aula de clases, sin embargo en ocasiones por falta de tiempo, carga de trabajo o preparación adecuada, no pueden prestar más atención (y de forma personalizada) a los comportamientos o alertas que lleguen a presentar los adolescentes dentro del aula, por estos motivos no se suelen trabajar de la forma adecuada las habilidades socioemocionales, es por ello que nuestro rol como psicólogos educativos nos sirve para ayudar a trabajar y abordar este tipo de temas, en la planificación de actividades a través de la enseñanza/aprendizaje, el objetivo es ayudar a todos los educandos a lograr un consciente manejo de habilidades socioemocionales.

Es por eso que debido a la experiencias que tuvimos durante la realización del servicio social notamos que los alumnos de nivel secundaria no solían tener un buen manejo de las emociones, además de que algunos adultos como por ejemplo algunos de los docentes

daban consejos muy poco prácticos (inclusive podrían salir lastimados físicamente) sobre cómo manejar el enojo como por ejemplo si se enojaban o había algo que los hacía enojar, deberían de golpear la pared para que el enojo desaparezca, aunque igual había alumnos que ponían en duda estos “consejos” por parte de algunos adultos (docentes, padres de familia, familiares), habían alumnos que preferían escribir en un cuaderno que es lo que estaban pasando y encontrar el motivo de su enojo, otro método era gritar en una almohada o llorar si era necesario.

Con esta propuesta a través de actividades lúdicas se pretende promover la conciencia, favoreciendo el reconocimiento y regulación de sus emociones en beneficio de su desarrollo, propiciando un impacto en lo personal y en su círculo cercano. Este taller brinda un apoyo y herramientas para el reconocimiento y la importancia de trabajar adecuadamente con las emociones y que los alumnos asuman la responsabilidad que tienen frente a la vida de cada uno de ellos mismos.

Las estrategias didácticas son una propuesta que permite a los docentes y alumnos a desafiar algunos problemas, buscando el aprender.

Las ideas que nos ofrece la teoría constructivista permite analizar y fundamentar decisiones para planificar y guiar en el proceso de enseñanza y además proporciona algunos criterios que ayudan a comprender lo que puede llegar a ocurrir dentro del aula, y de alguna manera corregir o modificar el rumbo de las situaciones para obtener un mejor resultado.

El rol de los psicólogos educativos creemos que puede contribuir a la construcción de propuestas que favorezcan el desarrollo integral de los adolescentes, dada la formación recibida en relación con conocimientos acerca de los distintos periodos evolutivos en las diversas áreas del desarrollo; el conocimiento acerca de cómo diseñar un programa que contribuya al aprendizaje; y lo relativo a cómo desde una buena práctica educativa se pueden dar logros relevantes en el aprendizaje de los alumnos.

A modo general se espera que esta propuesta de taller permita la interacción y el conocimiento en donde los participantes logren construir aprendizajes con cada uno de los objetivos propuestos en el taller, pues cada uno de ellos garantiza el manejo y reconocimiento de las emociones que los estudiantes experimentan, no solo de forma individual, sino también con las emociones de sus compañeros, en donde sean más empáticos y conscientes de lo que sucede a su alrededor, y que esto a su vez ayude a

trabajar temas como prevención de suicidio, bullying, ciber bullying, acoso escolar, abuso sexual, consumo de drogas, sustancias psicoactivas, sustancias psicodélicas, etc., con la finalidad que tanto docentes como padres de familia participen.

No obstante, identificamos algunas limitaciones en relación con un taller como el propuesto aquí:

- El taller queda determinado por el tiempo que la materia de tutoría, y la escuela en general, pueda brindar a los aplicadores para llevar a cabo las sesiones, por tanto depende de que directivos y docentes comprendan la relevancia de trabajar estos temas.
- Puede haber dificultades respecto de contar con el material necesario para las sesiones del día correspondiente. En este sentido, puede buscarse apoyo en la escuela y padres de familia.
- Se requiere buen manejo y uso efectivo del tiempo de las sesiones, ya que puede ocurrir que haya gran participación de los alumnos y no alcancen a concluir la sesión, o bien, que algunos de los alumnos no se sientan escuchados.
- La asistencia y constancia de los alumnos puede ser también una limitante, si se da el caso de faltas frecuentes, y por tanto, no se consiga el logro de los propósitos.

Para cerrar, podemos comentar que, considerando el propósito de la tesis, creemos que se logró el propósito, dado que se diseñó un taller que considera las características de la adolescencia y el contexto en que se desarrollan y participan, esto fue elaborado desde los saberes de la Psicología educativa. Esperamos contribuir con esto al desarrollo integral de los adolescentes.

## Referencias

- Aranda R, M. G., & Caldera, M, J. F. (2019). El fomento de habilidades socioemocionales mediante una metodología gamificada en estudiantes de bachillerato (Doctoral dissertation, Universidad de Guadalajara, Universidad Politécnica de Cataluña). <http://repositorio.cualtos.udg.mx:8080/jspui/handle/123456789/882>
- Carhuallanqui, R., R. (2021). Reconocemos nuestras emociones en las actividades que realizamos en familia. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/2971>
- Contenidos, diálogos, progresiones de aprendizaje, orientaciones didácticas, y sugerencias de evaluación. Fase 6: 1º, 2º y 3º grados. <https://www.seg.gob.mx>
- De Dios, L. A. (2019). Aspectos de la educación socioemocional que contribuyen al fortalecimiento de la conducta prosocial. <https://ri.ujat.mx/handle/20.500.12107/3573>
- De la Torre, S. (s/f). Educación emocional. [http://www.ub.edu/sentipensar/pdf/saturnino/educacion\\_emocional.pdf](http://www.ub.edu/sentipensar/pdf/saturnino/educacion_emocional.pdf)
- Garaigordobil L., M., (2018). La educación emocional en la infancia y la adolescencia. Participación educativa, Revista del Consejo Escolar del Estado 5 (8), pp. 105-127, España.
- García, M. V. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. Sapiens. Revista universitaria de investigación, 4(2).
- García J., Á. (Junio, 2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. Revista educación, 36(1) pp. 97-109
- Gobierno de México, Secretaría de Educación Pública, Acciones y programas – Secundaria. Programas y estudio. <https://www.gob.mx/sep>
- Gobierno de México, Secretaría de Educación Pública, Acciones y programas – Secundaria. Programas de estudio. <https://www.gob.mx/sep>
- Goleman, D. (2017). La psicología de la inteligencia emocional. Salvat.
- Gomez R, A. I. (2021). Conocimientos y actitudes sobre la sexualidad en los adolescentes de bachillerato de las instituciones oficiales de la zona urbana del distrito de Riohacha–La Guajira. <http://repositorio.uan.edu.co>
- González N., J., J. (2001). Psicopatología de la adolescencia. El manual moderno México.
- Hernández, G. (2004). Paradigmas en psicología de la educación. Paidós.
- Martínez D., D., A., Esquivel L., M., García M., A., J., Santana E., M., C., & Herrera A., V., R. (Junio, 2019). Caracterización de la producción científica sobre la salud de los adolescentes en revistas médicas cubanas. Revista Cubana de Medicina General Integral, 35(2) e454.

- Miñaca L., M., I., Hervás T., M., & Laprida M., I. (julio, 2013). Análisis de programas relacionados con la Educación Emocional desde el modelo propuesto por Salovey & Mayer. *Revista de educación social*, 17.
- Monzón, M, J, A, (2014). Habilidades sociales en adolescentes institucionalizados entre 14 y 17 años de edad. Tesis, Universidad Rafael Landívar., Guatemala.
- Murillo M, Y. D. (2021). Percepción de sentimientos y vivencias en niñas entre 10 y 12 años, desde su experiencia escolar, a través del uso de un instrumento gráfico narrativo. <https://repository.ucc.edu.co>
- Pareja, E., A., & Sánchez, A., K. (2016). Nivel de conocimiento y actitudes sexuales en adolescentes de 14 a 17 años de la Institución Educativa Secundaria 19 de abril de Chupaca. Periodo 2016. Tesis, Universidad Privada de Huancayo “Franklin Roosevelt”, Perú.
- Redorta, J., Obiols, M., & Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto: aprenda a manejar las emociones*. España: Paidós.
- Secretaría de Educación Pública [SEP]. (2017). Aprendizajes clave para la educación integral. Tutoría y Educación Socioemocional Educación Secundaria. Plan y programas de estudio para la educación básica. <https://www.imageneseducativas.com>
- Secretaría de Educación Pública [SEP]. (2017). Aprendizajes clave para la educación integral. Plan y programas de estudio para la educación básica. <https://www.sep.gob.mx>
- Secretaría de Educación Pública [SEP]. (2006). La orientación y la tutoría en la escuela secundaria. Lineamientos para la formación y la atención de los adolescentes. México. [http://secgral4.edu.mx/documentos/pdf/lineamientos\\_2006.pdf](http://secgral4.edu.mx/documentos/pdf/lineamientos_2006.pdf)
- Secretaría de Educación Pública de Hidalgo. (2021) Caja de herramientas. Desarrollo de habilidades sociales y emocionales para entornos educativos armónicos. Tutoría para docentes, padres de familia y estudiantes. <https://educacionbasica.sep.gob.mx>
- Secretaría de Educación Guerrero (2022). Planes y Programas de Estudio 2022. Materiales Educativos. 5. Secundaria De lo Humano y lo Comunitario 1º, 2º y 3er grados. Educación Secundaria, Programa de Estudio del Campo Formativo: De lo humano y lo comunitario. <https://www.seg.gob.mx>
- Unicef México, Educación y aprendizaje, (16/04/2023). (Internet) <https://www.unicef.org/mexico>
- Vaquero C., C., Vaquero C., E. (2010) *Psicología*. Bachillerato. Editorial Esfinge.
- Viña, D., A. (Marzo 17, 2023), Muere una chica de 14 años en un colegio de Teotihuacan tras ser golpeada por una compañera de clase. *El País*. Fecha de consulta 22/06/23 <https://elpais.com/mexico/2023-03-17>
- Vivas M., Gallego D., & González B., 2da edición (2007). *Educación de las emociones*. Dykinson.

Yoamel A. M., (2018). Revisión teórica sobre la evolución de las teorías del aprendizaje.  
Revista Vinculando <https://vinculando.org/educacion/revision-teorica-la-evolucion-las-teorias-del-aprendizaje.html>

## Anexo 1. Formato de evaluación del Taller

### Formato de evaluación del taller “Como reconocer tus emociones”

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre del evaluador:

---

Formación académica:

---

Cuenta con experiencia docente (marque con una “x”):

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Con cuántos años de experiencia docente cuenta? \_\_\_\_\_

¿En qué nivel educativo? \_\_\_\_\_

A continuación, se le presentará un formato para la validación del taller “Cómo reconocer tus emociones”, agradeceríamos su participación evaluando este taller.

Este taller va dirigido a alumnos de educación básica de nivel secundaria, con el fin de favorecer en el reconocimiento de las habilidades socioemocionales, por medio de actividades lúdicas que les permitan tener autocontrol, para favorecer la autonomía y empatía tanto individual como grupal. Esta propuesta se presenta desde la psicología educativa haciendo una propuesta que atienda las características de desarrollo de los adolescentes.

Consideramos que durante la adolescencia es cuando inician los cambios tanto fisiológicos como psicológicos, en donde en vez de identificar, entender y expresar estas emociones que suelen ser muy complejas, repercuten en la vida del sujeto, debido a que solo se van sobrellevando sin prestarle mucha atención a todo este proceso que tienen las emociones. Puede ser que en consecuencia de forma conflictiva este se vea influenciado por los diferentes contextos en los que se desenvuelve, ya sea en la escuela, o con la familia, etc.

Instrucciones: Califique con una “x” la respuesta a cada una de las preguntas que aparecen a continuación por medio de 3 opciones: De acuerdo (1), Neutral (3) y Desacuerdo (5).

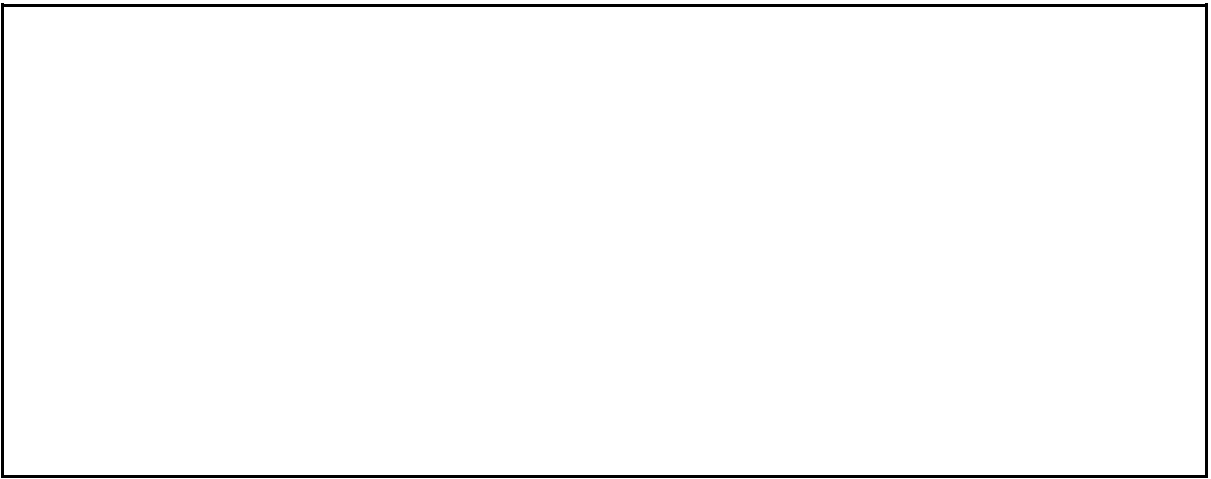


<b>1ra Categoría: Propósito del taller</b>	
<b>Criterios:</b>	<b>Respuesta:</b>
¿El taller cumple de forma pertinente y puntual con los objetivos propuestos?	1 _____ 3 _____ 5 _____
¿El tiempo establecido de duración total del taller (14 sesiones) son suficientes para abarcar los temas esperados?	1 _____ 3 _____ 5 _____
<b>Comentarios sobre el propósito del taller</b>	
<b>2da Categoría: Contenidos</b>	
<b>Criterios:</b>	<b>Respuesta:</b>
¿Las actividades propuestas dentro del taller son atractivas, lúdicas y mantienen la atención del alumno acorde al nivel educativo?	1 _____ 3 _____ 5 _____
¿Las actividades tienen coherencia y fomentan la participación de los alumnos?	1 _____ 3 _____ 5 _____
¿Las actividades propuestas propician un aprendizaje significativo?	1 _____ 3 _____ 5 _____

Los alumnos en su día a día ¿Podrían utilizar/poner en práctica lo que aprendieron en las sesiones del taller?	1 _____ 3 _____ 5 _____
¿La información que se brinda es clara y ayuda al tallerista para trabajar con los alumnos?	1 _____ 3 _____ 5 _____
<b>Comentarios acerca del contenido del taller:</b>	
<b>3ra Categoría: Evaluación</b>	
<b>Criterios:</b>	<b>Respuestas:</b>
¿La tarea propuesta en cada cierre de taller es significativa para los alumnos?	1 _____ 3 _____ 5 _____
¿La tarea de cada una de las sesiones es útil para mantener un seguimiento sobre las experiencias en las sesiones del taller?	1 _____ 3 _____ 5 _____
¿La evaluación final propuesta en el taller es acorde sobre lo aprendido en los contenidos vistos en las sesiones?	1 _____ 3 _____ 5 _____
<b>Comentarios de la evaluación del taller:</b>	

An empty rectangular box with a black border, intended for a drawing or image.

**Comentarios y observaciones generales del taller:**

A large empty rectangular box with a black border, intended for text or detailed notes.

## **Anexo 2. Taller ¿Cómo reconocer tus emociones?**

## Taller ¿Cómo reconocer tus emociones?



**Introducción:** El presente taller se divide en 4 bloques y cada bloque está constituido por sesiones, el cual consta con un total de 14 sesiones con actividades lúdicas enfocadas a trabajar las habilidades socioemocionales de una duración de 50 minutos y 60 minutos aproximadamente, su aplicación se puede llevar a cabo dos o tres veces por semana dependiendo de los días que está asignada la materia de tutoría. Se espera que a través del taller, los estudiantes participen activamente, de forma reflexiva, se desarrollarán estrategias que les ayuden en su desarrollo emocional y por ende, favorezcan su desarrollo integral con el objetivo que logre identificar sus propias emociones y de las personas que los rodean, para favorecer el manejo de las mismas.

Se sugiere llevar a cabo el taller en un ambiente donde no haya muchos distractores, ya sea dentro o fuera del salón de clases, se espera que los aplicadores establezcan reglas en conjunto con el grupo de alumnos. Antes de dar el cierre de cada sesión se llevará a cabo una reflexión grupal, si hubiera alumnos que no participaron durante la aplicación del taller, los aplicadores podrán realizar adecuaciones al material dependiendo si estas son requeridas por el contexto, en dado caso de que sean más de dos aplicadores, se recomienda que se dividan las sesiones de forma equitativa. Al cierre de cada sesión se dará una retroalimentación con el fin de reafirmar lo aprendido.

El aplicador puede considerar el dejar una actividad extra por cada bloque con la finalidad de dejar más espacio para las dudas y aclaraciones o un tema de interés que los alumnos manifiesten y estén relacionados con el tema que se trabajo, retomando los intereses y las necesidades.

**Propósito general:** El alumno aprenderá a identificar sus propias emociones y de las personas que lo rodean, favoreciendo el reconocimiento y la regulación de las mismas, en beneficio de su desarrollo integral, desarrollando una escucha activa y empática, para la resolución de conflictos, confiando en sí mismos y en sus capacidades.

## Bloque de presentación



## *Sesión 1: Introducción a las emociones*

**Propósito:** Al alumno se le dará a conocer en qué consiste el taller, se realizará una actividad para que se conozcan entre los alumnos y los coordinadores del taller.



Actividades	Tiempo	Materiales
<p><b>Inicio:</b> Los aplicadores se presentarán ante el grupo, se explicará en qué consistirá el taller, qué tipo de actividades pueden esperar, se menciona que es importante que todos actúen en un marco de respeto a sus compañeros y de escucha de lo que cada uno/a de ellos/as tiene que decir, se espera una participación activa del grupo, los aplicadores preguntarán a los alumnos qué tipo de acuerdos proponen para que el salón se convierta en un espacio seguro para los alumnos y estos acuerdos se mantengan a lo largo de las sesiones y las anoten en su cuaderno de tutoría.</p>	10 minutos	<p>Hoja de cuaderno Lápiz o bolígrafo Hojas de colores Etiquetas</p>
<p><b>Desarrollo:</b> Se describirá en qué consiste el taller, posteriormente para conocer a los alumnos se pide que cada uno de ellos se presente con la letra inicial de su nombre, diciendo un color, una canción, un personaje animado, algo que les guste o se identifiquen. Posteriormente con ayuda de etiquetas elaborarán y decorarán su nombre, pondrán a volar su imaginación, esta etiqueta les servirá para el resto de las sesiones, es decir hasta que termine el taller.</p>	30 minutos	
<p><b>Cierre:</b> Se resolverán dudas o preguntas, se les pedirá que en una hoja dibujen la emoción que sienten en ese momento y lo compartan de forma voluntaria ante el grupo.</p> <p><b>Actividad final de sesión:</b> Por último los alumnos escribirán las siguientes preguntas junto con su nombre en un pedazo de hoja, la cual al terminar de responder será entregada al tallerista.</p> <p>¿Te gustó la actividad?  ¿Cómo te sentiste durante la actividad?  ¿Qué cosas aprendiste en la sesión del día de hoy?  ¿Te pareció importante la sesión de hoy? ¿Por qué?  Maneras en que puedes aplicar lo que aprendiste.  Qué te gustaría mejorar del taller</p>	15 minutos	

## Bloque 1. Conociendo las emociones



### Síntesis del contenido:

En este bloque se abordarán las emociones. Frecuentemente las personas enfrentamos situaciones que nos alteran, y al experimentarlas se detonan dentro de nosotros a eso le llamamos emoción, la emoción se dispara a través de un estímulo/suceso.

Ahora bien, para el adolescente es todo un reto el identificar, entender y comprender las emociones, no solo las de él, sino las de su círculo social ya que también de esto dependen sus relaciones sociales de su entorno, trabajando en este apartado los alumnos serán capaces de utilizar estas habilidades con los demás (Extremera y Fernández, (2013).

## *Sesión 2: Conociendo las emociones*


**Propósito:**

El alumno logrará diferenciar las emociones agradables y desagradables que siente.

Actividades	Tiempo	Materiales																									
<p><b>Inicio:</b> Se brindarán los conceptos de las emociones básicas y para qué sirven.</p>	5 minutos																										
<p><b>Desarrollo:</b> Se les pedirá que en una hoja de cuaderno realicen una tabla con 5 columnas. Cada columna tendrá las siguientes letras M A T E (las cuales significan: Miedo, Alegría, Tristeza, Enojo) Realizará otra división abajo de cada letra en donde el alumno escribirá emociones y sentimientos agradables y desagradables, una vez que hayan terminado, el alumno podrá dar un ejemplo con una situación donde se presente alguna emoción. Este puede ser un ejemplo de tabla a utilizar:</p> <p><b>Nota:</b> Los aplicadores ayudarán a diferenciar las emociones de los sentimientos.</p> <table border="1" data-bbox="240 772 639 1087"> <thead> <tr> <th></th> <th>M</th> <th>A</th> <th>T</th> <th>E</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>+</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>-</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		M	A	T	E	+					-															40 minutos	<p>Hoja de cuaderno Lápiz o bolígrafo Hojas de colores Etiquetas</p>
	M	A	T	E																							
+																											
-																											
<p><b>Cierre:</b> Cada alumno compartirá qué cosas nuevas aprendieron y se responderán las dudas que tengan.</p> <p><b>Actividad final de sesión:</b> Los alumnos escribirán las siguientes preguntas junto con su nombre en un pedazo de hoja, la cual al terminar de responder será entregada al tallerista.</p> <p>¿Te gustó la actividad?          ¿Cómo te sentiste durante la actividad?          ¿Te pareció importante la sesión de hoy? ¿Por qué?          Maneras en que puedes aplicar lo que aprendiste.          ¿Qué no te gustó del taller?          Qué te gustaría mejorar del taller</p>	10 minutos																										

### ***Sesión 3: ¿Cómo está el clima dentro de mí?***

Propósito: El alumno identificará las emociones que sienten en determinados momentos del día.

Actividades	Tiempo	Materiales
<p><b>Inicio:</b> Se les preguntará a los alumnos qué tipos de clima hay, si hay más de un tipo de clima en un mismo día, por último qué clima hay en ese momento.</p> <p>Después se les dará una analogía en que las emociones tienen un parecido al clima ya que hay varias emociones, así como hay varios tipos de clima y que ambos pueden cambiar de un momento para otro además de que pueden haber varias emociones en un solo instante (explicar a más detalle la analogía).</p>	10 minutos	
<p><b>Desarrollo:</b> Se les pedirá que en una mitad de hoja dibujen el clima con el cual se sientan identificados en relación a la emoción que tengan en ese momento (los aplicadores pueden traer estas figuras y prestarlas a los alumnos), se les pedirá que pasen al frente y coloquen en el pizarrón el clima que mejor describa cómo se sienten el día de hoy. Posteriormente se les dirá que recuerden varios momentos en los que hayan sentido esa emoción o emociones en específico y si sintieron varias emociones en un mismo momento, a la vez externarán qué pasaba por su mente, cuánto tiempo duró esa emoción, y se preguntará qué hicieron para cambiar de emoción o relajarse. Antes de terminar con el ejercicio se les aclarará que en otro momento del día cambiará esa emoción, pero ese momento que están viviendo es como es y habrá que asimilarlo.</p> 	40 minutos	<p>Pizarrón Hojas de cuaderno Figuras de los diferentes tipos de clima Cinta adhesiva Lápiz y/o colores</p>
<p><b>Cierre:</b> Se les recordará que las emociones no son buenas ni malas, solo son agradables y desagradables, es normal sentir las, lo importante es saber qué hacemos con ellas, se responderán dudas de los alumnos.</p> <p><b>Actividad final de sesión:</b> Los alumnos escribirán las siguientes preguntas junto con su nombre en un pedazo de hoja, la cual al terminar de responder será entregada al tallerista.</p> <p>¿Te gustó la actividad? ¿Cómo te sentiste durante la actividad? ¿Te pareció importante la sesión de hoy? ¿Por qué?</p>	10 minutos	

Maneras en que puedes aplicar lo que aprendiste. ¿Qué no te gustó del taller? Qué te gustaría mejorar del taller		
--	--	--

## *Sesión 4: Mímica de emociones*

**Propósito:** Los alumnos identificarán las emociones de las otras personas, además de las personales, ya que esto es la base de la empatía.



Actividades	Tiempo	Materiales
<p><b>Inicio:</b> Se preguntará si han podido identificar sus emociones, si ya no han ignorado lo que sienten.</p>	10 minutos	<p>Hoja de papel partida a la mitad Lápiz Bolígrafo Plumones</p>
<p><b>Desarrollo:</b> En esta sesión los alumnos utilizarán un trozo de papel y una pluma o lápiz, en ese papel anotarán una emoción, al terminar se pasará con un bote o bolsa de plástico (si los aplicadores no cuentan con cualquiera de estos dos material tendrán que improvisar) a recoger cada papelito, un voluntario pasará al frente y tomará un papel del bote/bolsa, el alumno leerá (sin decirle a sus compañeros qué hay escrito en el papel) interpretará la emoción a través de movimientos corporales, sin que tenga que hablar, mientras el resto del grupo intentará adivinar, cuando adivinen la emoción pasará otro alumno a repetir la actividad con un nuevo papel, si un alumno no quisiera realizar la interpretación podrá dibujar la emoción en el pizarrón.</p>	40 minutos	
<p><b>Cierre:</b> Esta actividad cumplirá con la identificación de las emociones en otras personas, además de mencionar lo importante que son las emociones de cada persona, y se les preguntará si podrían hacer algo para cambiar dicha emoción, los alumnos compartirán qué les pareció la mímica de sus compañeros y podrán dar comentarios constructivos al respecto, se dará tiempo para resolver dudas.</p> <p><b>Actividad final de sesión:</b> Los alumnos escribirán las siguientes preguntas junto con su nombre en un pedazo de hoja, la cual al terminar de responder será entregada al tallerista.</p> <p>¿Te gustó la actividad?  ¿Cómo te sentiste durante la actividad?  ¿Te pareció importante la sesión de hoy? ¿Por qué?  Maneras en que puedes aplicar lo que aprendiste.  ¿Que harías con los comentarios constructivos que te realizaron tus compañeros?  ¿Qué no te gustó del taller?  Qué te gustaría mejorar del taller</p>	10 minutos	

## Bloque 2: Habilidades sociales.



**Síntesis del contenido:** Asertividad, se define como una habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos en el momento oportuno de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás. Es decir, nos permite referirnos hacia los demás interactuando de forma oportuna, en cualquier situación que permita a la persona ser directa, honesta y expresiva (Morera, et al, 2004).

## *Sesión 5: Ser asertivo*

**Propósito:** Los alumnos deberán de ser capaces de poder comunicar sus pensamientos y emociones a las demás personas que los rodean sin ser agresivos, a fin de mejorar su comunicación.

Actividades	Tiempo	Materiales
<p><b>Inicio:</b> Se les preguntara si saben que es la asertividad, posteriormente se les explicara el concepto de la “asertividad” (los aplicadores podrán contar con más información al respecto). Una vez explicado el tema se les preguntará: ¿qué reacciones tienen ante determinadas situaciones?, ¿lo hacen de forma agresiva o de forma tranquila? ¿Son impulsivos? Después se pasará a la actividad.</p>	10 minutos	
<p><b>Desarrollo:</b> Se desarrollará un “Role - Playing” en el cual se llevará a cabo una situación hipotética que se les presenta a continuación. <i>“Imaginen que se encuentran en un convivio dentro de su escuela, y para divertirse, se les pone un juego como fútbol, escondidas, o encantados. A la mitad del grupo no le parece esta idea, y a la otra mitad le parece divertido, se empiezan a manifestar diferentes opiniones en donde el ambiente se pone intenso.”</i> A partir de este momento los alumnos expondrán qué harían en ese caso y una posible solución, esto lo harán de forma “asertiva” manteniendo el respeto y sin gritar a los demás compañeros. Al finalizar, los aplicadores podrán proponer más casos hipotéticos en donde los alumnos propongan posibles soluciones o lleguen a acuerdos, para cada situación planteada.</p>	40 minutos	
<p><b>Cierre:</b> Se responderán dudas al respecto. <b>Actividad final de sesión:</b> Los alumnos escribirán las siguientes preguntas junto con su nombre en un pedazo de hoja, la cual al terminar de responder será entregada al tallerista. ¿Te gustó la actividad? ¿Cómo te sentiste durante la actividad? ¿Te pareció importante la sesión de hoy? ¿Por qué? Escribir o dibujar al menos 3 ocasiones en las cuales hayan sido asertivos con su familia y/o amigos. Maneras en que puedes aplicar lo que aprendiste. ¿Qué no te gustó del taller? ¿Qué te gustaría mejorar del taller?</p>	10 minutos	

## *Sesión 6: Establecimiento de límites y pensamiento reflexivo.*

**Propósito:** Los alumnos en esta sesión aprenderán qué son y cómo poner límites a través de una comunicación de forma consciente y respetuosa, por nuestros círculos sociales además de fomentar un pensamiento reflexivo.

Actividades	Tiempo	Materiales
<p><b>Inicio:</b> Se les preguntará si han puesto límites a su familia y/o amigos, después se abordará el tema de “Cómo poner límites”.</p>	10 minutos	
<p><b>Desarrollo:</b> Se llevarán a cabo algunas situaciones hipotéticas o los mismos alumnos pondrán casos que vivieron en vida propia. Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>No asertivo: ¿Por qué me excluyes?</i></li> <li>• <i>Asertivo; Cuando no me mandaste la invitación a tu fiesta de ayer, yo me sentí excluido.</i></li> <li>• <i>No asertivo: Es que tú nunca escuchas y quieres que siempre se haga lo que se da tu regalada gana.</i></li> <li>• <i>Asertivo: Parece que te molestaste por la propuesta que hizo Leyla ya que es diferente a la tuya, ¿es verdad?</i></li> <li>• <i>¿Cómo ves la propuesta?</i></li> <li>• <i>No asertivo: Siempre te veo con cara de mal humor, si no quieres llegar puntual es tu problema.</i></li> <li>• <i>Asertivo: Veo que últimamente has llegado tarde a nuestros compromisos/salidas, me gustaría que fueras más puntual.</i></li> </ul> <p>Después de los ejemplos los alumnos compartirán el “por qué y que den un ejemplo diferente al que se les menciona, desde la perspectiva de los alumnos” deben de decir “no” en algunos casos y también compartirán cómo es que dicha situación los hace sentir ya que en esa etapa de la vida hay mucha presión social por pertenecer a algún grupo, o inclusive por parte de la familia los lleguen a hacer sentir incómodos o se vean presionados a hacer cosas que no quieren.</p> <p><b>Nota para los aplicadores:</b> Si los alumnos comparten alguna experiencia muy privada o algo serio el aplicador deberá de recordar / revisar los acuerdos de convivencia, de ser posible al finalizar la sesión podrá hacer una intervención con un profesor acerca de lo que compartió (solo si la experiencia fue privada y/o muy seria).</p>	40 minutos	
<p><b>Cierre:</b> Se les aclarará que aprender a decir “no” evitará pasar momentos incómodos, los alumnos compartirán consejos de cómo decir “no” a sus demás compañeros, se dará tiempo para responder dudas.</p> <p><b>Actividad final de sesión:</b> Los alumnos escribirán las siguientes preguntas junto con su nombre en un pedazo de hoja, la cual al terminar de responder será entregada al tallerista.</p> <p>¿Te gustó la actividad?  ¿Cómo te sentiste durante la actividad?  ¿Te pareció importante la sesión de hoy? ¿Por qué?  Maneras en que puedes aplicar lo que aprendiste.  ¿Qué no te gustó del taller?  Qué te gustaría mejorar del taller  Por último, se les pedirá que traigan un objeto que haya sido o sea muy significativo en sus vidas y que les pregunten a mamá</p>	10 minutos	

y/o papá como era “yo” (o sea el alumno) cuando tenía 8 años, qué hacía, qué comía, qué jugaba, etc.		
--	--	--

### ***Sesión 7: Hablarnos a nosotros mismos***

**Propósito:** El alumno identificará emociones, a la vez sentirá las sensaciones que estas causan a su cuerpo y así podrá regular sus emociones.

Actividades	Tiempo	Materiales
<p><b>Inicio:</b> Se les preguntará si hay días en los cuales se han llegado a hablar a sí mismos (ejemplo como si se hablaran frente a un espejo) y si se han dado cuenta de sus habilidades.</p>	10 minutos	<p>Hoja de papel Lápiz o bolígrafo Objeto favorito</p>
<p><b>Desarrollo:</b> Antes de iniciar la actividad, se les pedirá que pongan en su mesa el objeto que trajeron, este tiene que ser o que haya sido importante en sus vidas. Para iniciar con la actividad se les pedirá una hoja, en la que deberán escribir una carta (puede ser breve) a su yo del pasado cuando tenían 8 años, en ella redactarán que es lo que les hubiera gustado escuchar, qué consejos les hubieran servido y qué aprendizajes les hubieran ayudado de mucho a esa edad, si recuerdan que comían, que hablaban (tomando en cuenta la tarea que se les dejó anteriormente de preguntar a su mamá y/o papá), etc, una vez finalizada su carta deberán de escribir otra carta pero a su “yo” del futuro cuando cumplan 16 años, escribirán qué cosas se dirían para motivarse, que les gusta de sí mismos, qué metas y objetivos les gustaría cumplir, etc. Al finalizar las cartas los alumnos compartirán el contenido de estas cartas de forma voluntaria manteniendo el respeto en el aula ya que se podrán tocar temas muy personales, privados y delicados.</p>	40 minutos	
<p><b>Cierre:</b> Se responden dudas.  <b>Actividad final de sesión:</b> Los alumnos escribirán las siguientes preguntas junto con su nombre en un pedazo de hoja, la cual al terminar de responder será entregada al tallerista.  ¿Te gustó la actividad?  ¿Cómo te sentiste durante la actividad?  ¿Te pareció importante la sesión de hoy? ¿Por qué?  ¿Qué perspectiva tienes de ti?  Maneras en las que puedes aplicar lo que aprendiste  ¿Qué no te gustó del taller?  ¿Qué te gustaría mejorar del taller?</p>	10 minutos	



## Bloque 3: Resolución de conflictos



**Síntesis del contenido:** En este contenido se desarrollará un pensamiento reflexivo con base en el valor como el respeto y apoyándose en el trabajo en equipo y colaborativo, ya que cuando se presentan ciertos problemas en un grupo o círculo social, este tiende a ser ignorado o pasado por alto, en este bloque se brindarán las herramientas necesarias para que se puedan tomar en cuenta las necesidades de las partes implicadas en los conflictos y se valoren, para así llegar a una solución que beneficie a todos y no solo a pocos (Silvina, 2000).

## *Sesión 8: ¿Estudio cómo se debe?*

**Propósito:** Los alumnos desarrollarán el pensamiento reflexivo, así mismo reflexionarán sobre los métodos de aprendizaje (metacognición) que utilizan para estudiar y también podrán dar soluciones a problemas de la mejor manera posible a través del análisis.

Actividades	Tiempo	Materiales
<p><b>Inicio:</b> Se les preguntará a los alumnos si estudian antes de un examen, si repasan apuntes, si hacen grupos de estudio o si no hacen nada de lo anterior, seguido de esto se les preguntará si estarían preparados para un examen sorpresa.</p>	10 minutos	
<p><b>Desarrollo:</b> Se les pondrá un caso hipotético sobre una situación en la escuela, es la siguiente: Se realizará un examen sorpresa sobre una materia que se les dificulta y por si fuera poco solo les dan 30 minutos para que lo resuelvan. A partir de ello, se preguntará, cómo estudian o qué es lo que hacen para estudiar, si de verdad estudian cómo deberían y si el tiempo que estudian es lo suficientemente necesario como para acreditar la materia.</p> <p><b>Los aplicadores brindarán unos ejemplos de estrategias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Subrayar lo importante.</li> <li>• Hacer mapas mentales y/o conceptuales.</li> <li>• Fichas de estudio.</li> <li>• Repasar lo visto en clase.</li> <li>• Realizar resúmenes.</li> <li>• Ver videos.</li> </ul>	40 minutos	
<p><b>Cierre:</b> Se responderan dudas.</p> <p><b>Actividad final de sesión:</b> Los alumnos escribirán las siguientes preguntas junto con su nombre en un pedazo de hoja, la cual al terminar de responder será entregada al tallerista.</p> <p>¿Te gustó la actividad?          ¿Cómo te sentiste durante la actividad?          ¿Te pareció importante la sesión de hoy? ¿Por qué?          Maneras en las que puedes aplicar lo que aprendiste          ¿Qué estrategias de estudio utilizas?          ¿Qué no te gustó del taller?          ¿Qué te gustaría mejorar del taller?</p>	10 minutos	

## *Sesión 9: Juez y jurado*

**Propósito:** Los alumnos serán capaces de proponer soluciones al conflicto mediante una actividad que los llevará a tener una comunicación asertiva, con honestidad y respeto afrontando las consecuencias de los actos.

Actividades	Tiempo	Materiales
<p><b>Inicio:</b> Se les preguntará brevemente si reflexionan sobre los problemas que tienen con otras personas en su día a día y si estos problemas los pueden resolver en el momento o solo dejan que pasen.</p>	5 minutos	<p>Hoja de papel Lápiz o bolígrafo (en caso de ser requeridos por el alumno)</p>
<p><b>Desarrollo:</b> Los alumnos dramatizarán el siguiente evento:  <i>“6 alumnos están involucrados por iniciar una pelea por un juego de fútbol que se dio a mitad del receso, en el cual otro grupo de 3 alumnos resultaron seriamente heridos, cuando sucedió la pelea 2 alumnos vieron que fue lo que ocurrió exactamente, pero mienten para no perjudicar a los que iniciaron la pelea”.</i>            Se les pedirá al resto del grupo que funja como juez y jurado (explicaran el rol de un juez y un jurado), analizarán la situación y propondrán posibles soluciones a la disputa que se llevó a cabo manteniendo una comunicación asertiva y con respeto en el salón.</p>	40 minutos	
<p><b>Cierre:</b> Se harán reflexiones acerca de la problemática que se manejó, los alumnos podrán exponer algunas experiencias que hayan vivido para comentar en la sesión y los alumnos compartirán qué piensan acerca de las reflexiones de los demás compañeros, se dará tiempo para responder dudas.  <b>Actividad final de sesión:</b> Los alumnos escribirán las siguientes preguntas junto con su nombre en un pedazo de hoja, la cual al terminar de responder será entregada al tallerista.            ¿Te gustó la actividad?            ¿Cómo te sentiste durante la actividad?            ¿Te pareció importante la sesión de hoy? ¿Por qué?            Maneras en las que puedes aplicar lo que aprendiste            ¿Qué soluciones aplicarías a un problema que se te presente en la vida cotidiana?            ¿Qué no te gustó del taller?            ¿Qué te gustaría mejorar del taller?</p>	10 minutos	

## *Sesión 10: Colores*

**Propósito:** Los estudiantes identificarán y compartirán qué acciones realizan para poder calmarse, relajarse o tranquilizarse, ante una situación en donde sientan que sus emociones pueden ser desagradables y/o agradables en diferentes situaciones.

Actividades	Tiempo	Materiales
<p><b>Inicio:</b> Se abordará el tema preguntando si vieron la película de “Intensamente”.</p>	5 minutos	Hojas de color Caja Cuaderno Lápiz o bolígrafo
<p><b>Desarrollo:</b> Para iniciar la actividad se irá pasando una caja con diferentes papeles de colores (este material lo traerán los aplicadores del taller), cada alumno irá tomando un papel, una vez que todos tengan un papel de color los estudiantes se sentarán en un círculo de acuerdo a cada papel, cada color representará una emoción (se puede tomar como ejemplo la imagen que se muestra abajo) posteriormente se les pedirá que cuenten una situación (que hayan vivido personalmente o que hayan escuchado) relacionada con dicho color, al término de cada experiencia, mencionarán cómo identifican sus emociones y qué recursos utilizan para controlar dicha emoción (ejemplo: dibujar, ejercicios de respiración, alejarse, etc.).</p> <p><b>NOTA:</b> Los aplicadores explicaran que la perspectiva propuesta por Disney es de 5 emociones básicas, y que así las caracterizan pero puede tener otros colores.</p> 	40 minutos	
<p><b>Cierre:</b> Se resolverán dudas y/o preguntas, se compartirán qué similitudes pudieron encontrar con algunas situaciones que hayan contado sus compañeros, qué recursos les parecieron útiles para manejar sus emociones.</p> <p><b>Actividad final de sesión:</b> Los alumnos escribirán las siguientes preguntas junto con su nombre en un pedazo de hoja, la cual al terminar de responder será entregada al tallerista.</p> <p>¿Te gustó la actividad?          ¿Cómo te sentiste durante la actividad?          ¿Te pareció importante la sesión de hoy? ¿Por qué?          Maneras en las que puedes aplicar lo que aprendiste          ¿Qué te gustaría mejorar del taller          ¿Menciona qué recursos utilizas para controlar tus emociones cuando afrontas una situación agradable o desagradable?          ¿Qué no te gustó del taller?</p>	10 minutos	

## Bloque 4: Autoestima



**Síntesis del contenido:** La autoestima se puede definir como la capacidad o actitud interna con que un individuo se relaciona consigo mismo y lo que hace que se perciba dentro del mundo, de una forma positiva, o bien con una orientación negativa. Es decir, se refiere a la percepción que se tiene de uno mismo, además del valor que nos damos de forma subjetiva (Escorcía y Pérez, 2015).



## *Sesión 11: ¿Qué hay dentro de mí?*

**Propósito:** Se ayudará al estudiante a conocer un poco de sí mismos y pondrá en práctica el significado de autoestima para que se dé un valor a sí mismo a través de la dignidad y el amor propio.

Actividades	Tiempo	Materiales
<b>Inicio:</b> Se explicará el concepto de autoestima ya que se trabajará ese tema en esta sesión.	5 minutos	Cuaderno Lápiz o bolígrafo Colores
<b>Desarrollo:</b> Cada alumno realizará una breve lista escribiendo (de forma asertiva) 5 cosas que les gustan de sí mismos y otras 5 cosas que debe mejorar, después de anotar en la lista, los alumnos participaran de manera voluntaria si estas críticas que anotaron fueron destructivas o autoconstructivas. Para finalizar los alumnos mencionarán qué es lo que harían para trabajar aquellas cosas en las que podrían mejorar.	40 minutos	
<p><b>Cierre:</b> Se resolverán dudas, y se les preguntará si el autoconcepto que tenían de sí mismos con esta actividad ha cambiado.</p> <p><b>Actividad final de sesión:</b> Los alumnos escribirán las siguientes preguntas junto con su nombre en un pedazo de hoja, la cual al terminar de responder será entregada al tallerista.</p> <p>¿Te gustó la actividad?  ¿Cómo te sentiste durante la actividad?  ¿Te pareció importante la sesión de hoy? ¿Por qué?  Maneras en las que puedes aplicar lo que aprendiste  Qué te gustaría mejorar del taller  ¿Qué tipo de palabras te dices sin lastimarte a ti mismo?  ¿Qué no te gustó del taller?</p> <p><b>Nota:</b> Para la sesión siguiente se les pedirá un abatelenguas o un palo de bandera y pegamento (los aplicadores explicarán que es para hacer un muñeco de palitos para la siguiente sesión).</p>	10 minutos	

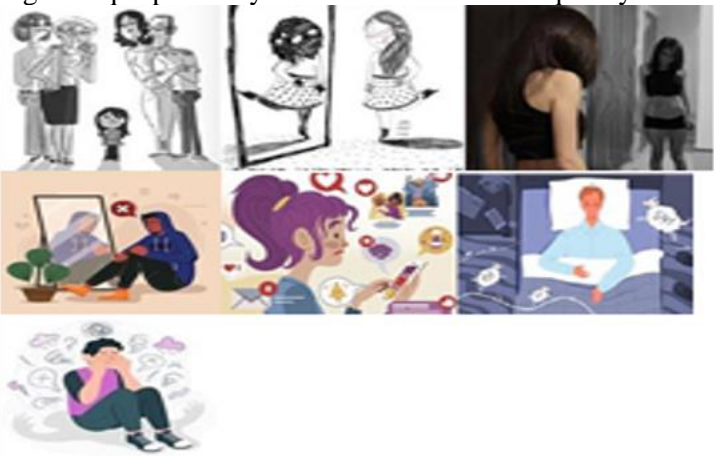
## *Sesión 12: Autorretrato*

**Propósito:** Se ayudará a mejorar la percepción que tienen los alumnos sobre sí mismos.

Actividades	Tiempo	Materiales
<p><b>Inicio:</b> Se les preguntará qué es lo que piensan sobre sí mismos y que es lo que hacen con los comentarios que hacen otras personas sobre ellos como su imagen.</p>	10 minutos	<p>Hoja de papel Lápices Colores o bolígrafos de colores</p>
<p><b>Desarrollo:</b> Se les pedirá que una hoja de cuaderno la dividan por la mitad, en una mitad escribirán 5 cosas que les gusten y en la otra mitad escribirán 5 que no les gustan de sí mismos. En otra hoja deberán de dibujarse a sí mismos, una vez que hayan terminado, recortarán el dibujo y lo pegaran en un palo de madera (utilizarán palos de bandera o abatelenguas que se les pidió de tarea, si no los traen pueden dejar el dibujo en su cuaderno) para finalizar la actividad deberán compartir su dibujo, presentándose de la siguiente manera: mi nombre es, me gusta que me digan, las cosas que me gustan son, las cosas que no me gustan son.</p>	40 minutos	
<p><b>Cierre:</b> Se les hará mención de que ellos son capaces de superar varias adversidades que se les presenten en su día a día, y mejorar su autopercepción.</p> <p><b>Actividad final de sesión:</b> Los alumnos escribirán las siguientes preguntas junto con su nombre en un pedazo de hoja, la cual al terminar de responder será entregada al tallerista.</p> <p>¿Te gustó la actividad?          ¿Cómo te sentiste durante la actividad?          ¿Te pareció importante la sesión de hoy? ¿Por qué?          Maneras en las que puedes aplicar lo que aprendiste          ¿Qué te gustaría mejorar del taller          ¿Te aceptas tal y como eres, o te gustaría cambiar algo de ti físicamente?          ¿Qué no te gustó del taller?</p>	10 minutos	

## *Sesión 13: Yo soy tú*

**Propósito:** Los estudiantes conocerán que todos somos diferentes, verán y analizarán que las diferencias no son buenas ni malas.

Actividades	Tiempo	Materiales
<p><b>Inicio:</b> Se les preguntará a los alumnos que es lo que caracteriza a las diferencias en cada uno de nosotros.</p>	5 minutos	
<p><b>Desarrollo:</b> Se les pedirá de forma voluntaria que lean en voz alta los párrafos que se les presentan (algunos ejemplos se encuentran al final de la descripción de la sesión, los aplicadores considerarán en mostrar problemáticas diferentes a los ya mencionados) con ayuda de imágenes que representaran las dichas situaciones, se recomienda ponerlas en el pizarrón.</p> <p>Al terminar de leer cada párrafo los alumnos tendrán que relacionar lo que leyeron con las imágenes (los aplicadores traerán estas imágenes u otras similares a cómo se maneja en los ejemplos abajo de la actividad) que se les presentan o que se encuentran pegadas en el pizarrón, así mismo se les pedirá que digan lo que piensan y sienten de acuerdo a lo que leyeron.</p> 	40 minutos	<p>Texto Cuaderno Lápiz Accesorios Hojas de papel Cinta adhesiva</p>
<p><b>Cierre:</b> Los alumnos escribirán las siguientes preguntas junto con su nombre en un pedazo de hoja, la cual al terminar de responder será entregada al tallerista.</p> <p>¿Te gustó la actividad?          ¿Cómo te sentiste durante la actividad?          ¿Te pareció importante la sesión de hoy? ¿Por qué?          Maneras en las que puedes aplicar lo que aprendiste          ¿Qué te gustaría mejorar del taller          ¿Te has identificado con alguna frase que se leyeron durante la sesión, por qué?          ¿Qué no te gustó del taller?</p>	10 minutos	

*Ejemplos para la actividad:*

- *Soy demasiado pequeño y en ocasiones eso me deprime, porque no parezco de mi edad en comparación con mis otros compañeros, incluso en ocasiones se llegan a burlar de mí y es algo que me acompleja, no me gusta como soy.*
- *Desde pequeña soy robusta de cuerpo y no es porque coma mucho, ni porque no realice ejercicio, he probado hacer dietas, pero por mi estatura mi cuerpo hace digestión rápido, por lo que después de unas horas vuelvo a tener hambre, intento disimularlo utilizando ropa holgada, pero no me sirve de nada, pues solo recibo burlas.*
- *Me siento y me veo diferente al resto de los jóvenes de mi edad a mis ojos, me gusta vestir con colores llamativos, camisas con personajes símbolos, me gustan los videojuegos, ver animés, coleccionar funkos.*
- *Soy demasiado delgada, por más que como no engordo, no me gusta ser así, pues la gente siempre realiza comentarios hacia mi persona que me atormentan, diciéndome ¿casi no comes? deberías de comer más estás en los huesos, tienes unas piernas muy delgadas, en ocasiones me pregunto ¿Ser delgada estará bien?*
- *Creo que soy demasiado alto, en ocasiones me llaman el piernas largas y me siento mal, cuando era niño, era muy pequeño y quería crecer porque me hacían burla, pero ahora he crecido mucho, ya ni siquiera me queda mi ropa, ahora y no sé si me gusta ser alto.*
- *No me gusta mi cuerpo, pues no me veo como las youtuber o las chicas de tiktok, y otras redes sociales, se ven muy bonitas y yo me siento fea en comparación de ellas, quisiera ser como ellas, pues muestran una vida perfecta que desearía tener, ante mis ojos me veo robusta, alta, y de piel morena, no me gusta ser así, en ocasiones aborrezco mi cuerpo, he intentado de todo, hasta vomitar después de comer, para ser como ellas, pero nada me funciona, siento que no cumplo con los estándares de belleza que la sociedad muestra.*
- *Todo el tiempo me la quiero pasar acostado en cerrado en mi cuarto, en la escuela echo relajo con mis compañeros, siempre me la paso sonriendo, pero nunca les puedo contar qué es lo que me pasa o cómo me siento, porque si les cuento seguro se burlan de mí por ser débil, y además por ser hombre no puedo mostrarme vulnerable. No quiero pasar por eso, mejor me guardo las cosas que ni a mis papás les puedo contar.*

# Sesión 14: Evaluación de lo aprendido

**Diálogo interno positivo**

algas las manijas que  
puedas recordar cada  
día.  
en el centro del espiral  
dibujale a ti mismo o  
algo que te represente.  
después léete en voz  
alta cada mañana  
y practica tu diálogo  
interno positivo.

**QUE TU MENTE SEA  
UN LUGAR TRANQUILO  
PARA ESTAR**

**NO  
PONAS  
EN  
LUGAR  
A TU  
SABER**

**LA TRANSFORMACIÓN  
COMIENZA EN CUANTO CAMBIAS  
COMO TE VES A TI MISMO**

**QUERERSE  
ES EL PRIMER  
PASO PARA  
SER FELIZ**

Si te obsesionas  
Escríbelo

Si te olvidas  
Escríbelo

Si lo sueñas  
Escríbelo

Si te duele  
Escríbelo

Léete bien y  
dale cuenta  
(o tu poder transformador  
te puede cambiar)

**EVALUACIÓN de LO APRENDIDO**



La última actividad, será diferente ya que en esta se trabajará todo lo aprendido en el taller

**¿Cómo reconocer tus emociones?**

**Propósito:** Los alumnos diferenciarán como eran antes del taller y después del mismo con lo aprendido a lo largo de las sesiones.

Actividades	Tiempo	Materiales
<p><b>Inicio:</b> Se les dará la bienvenida a la última sesión, se les preguntará cómo se sienten el día de hoy, qué piensan de que sea la última sesión y como se han sentido a lo largo del taller, posteriormente se pasará a la actividad.</p>	15 minutos	Cuaderno Bolígrafo, lápiz y/o colores
<p><b>Desarrollo:</b> Los alumnos responderán un breve cuestionario que se les realizará, este material deben de traerlo listo los aplicadores (se puede adaptar como mejor les parezca acorde a como se ha desarrollado el taller) o puede ser dictado (deben de traerlo listo) en una hoja de su cuaderno. Los alumnos realizarán el cuestionario de manera individual y se les dará un tiempo máximo de 30 minutos para responder.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>¿Soy capaz de reconocer mis emociones? y ¿Cómo las reconozco?</i></li> <li>2. <i>¿De qué forma expreso mis emociones?</i></li> <li>3. <i>¿Qué recursos utilizó para calmar mis emociones?</i></li> <li>4. <i>¿Qué tanto aprendí de mis emociones?</i></li> <li>5. <i>¿De qué forma resuelvo los conflictos con mis compañeros?</i></li> <li>6. <i>¿Me gusta la persona que soy física y emocionalmente?</i></li> <li>7. <i>¿por qué?</i></li> <li>8. <i>¿Cómo trabajo las cosas que se me dificultan de mí?</i></li> <li>9. <i>¿Qué me gustó del taller y qué es lo que cambiaría?</i></li> </ol> <p>Cuando finalicen el cuestionario compartirán algunas respuestas y los mismos alumnos podrán darse cuenta del cambio que han tenido en todo este proceso del taller.</p>	35 minutos	
<p><b>Cierre:</b> Para finalizar con la última sesión se les pedirá a los alumnos que compartan de manera voluntaria algo de lo que escribieron, además se les recomendará que sigan escribiendo en su diario ya que les podrá servir para expresar con confianza todo lo que sienten y piensan.</p>	15 minutos	

## Bibliografía

- Escorcía, I. S., & Pérez, O. M. (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista electrónica educare*, 19(1), 241-256. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v19n1/a13v19n1.pdf>
- Extremera, P., N., N. y Fernández, B., P. (2013) Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, (352), 34-39. <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1170>
- Morera, J., L., & Franco, L., P. (2004). NTP 667: La conducta asertiva como habilidad social. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales de España.
- Silvina, G., L. (2000) Resolución de conflictos en la escuela: una herramienta para la cultura de paz y la convivencia. *Contextos educativos: revista de educación*. 2000, v. 3; p. 91-106.