



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

**TALLER: “APRENDO DE MÍ, APRENDO A QUERERME” LA
AUTOESTIMA COMO FACTOR INFLUYENTE EN LA
CONSTRUCCIÓN SOCIOEMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE
TERCER GRADO DE SECUNDARIA”**

**PROPUESTA PEDAGÓGICA
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO
DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

**PRESENTA:
MERARI LIZET ALEJANDRO GONZALEZ**

**ASESORA:
LIC. CARMEN MARGARITA PÉREZ AGUILAR**

CIUDAD DE MÉXICO, JUNIO DE 2025.



Ciudad de México, enero 08 de 2025

TURNO MATUTINO
F(08) S(41)

DESIGNACIÓN DE JURADO DE EXAMEN PROFESIONAL

La Coordinación del Área Académica Teoría Pedagógica y Formación Docente, tiene el agrado de comunicarle que a propuesta de la Comisión de Titulación ha sido designado **SINODAL** del Jurado del Examen Profesional de: **MERARI LIZET ALEJANDRO GONZALEZ**, pasante de esta Licenciatura, quien presenta la **PROPUESTA PEDAGÓGICA**: titulada: **"TALLER: "APRENDO DE MÍ APRENDO A QUERERME" LA AUTOESTIMA COMO FACTOR INFLUYENTE EN LA CONSTRUCCIÓN SOCIOEMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE TERCER GRADO DE SECUNDARIA"**, para obtener el título de Licenciada en Pedagogía.

Reciba un ejemplar de la misma para su revisión y **DICTAMINACIÓN**. Se le recuerda que con base en el Artículo 39 del Reglamento General de Titulación Profesional de Licenciatura, dispone de un plazo no mayor de 20 días hábiles, a partir de la fecha de recibido, para emitir el dictamen por escrito correspondiente.

JURADO	NOMBRE
Presidente (a)	GABRIELA RUIZ SANDOVAL
Secretaria (o)	CARMEN MARGARITA PÉREZ AGUILAR
Vocal	MAURO PÉREZ SOZA
Suplente	ERNESTO GUTIÉRREZ NÚÑEZ

Atentamente

"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"



JUAN PABLO ORTIZ DÁVILA
Presidente de la Comisión de Titulación
Programa Educativo: Licenciatura en Pedagogía

NOTA: Oficio revisado y aprobado por el Consejo de la Licenciatura en Pedagogía el 03/10/14 y por el Consejo Interno del Área Académica 5: Teoría Pedagógica y Formación Docente el 23/10/14 y entró en vigor el 05/11/14.
c.c.p.- Comisión de Titulación.

Alumnas.
ERP/JPOD/eco

Agradecimientos

Por lo cual estoy seguro de que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni potestades, ni lo presente, ni lo por venir, ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor de Dios, que es en Cristo Jesús Señor nuestro.

Romanos 8:38-39

Agradezco a Dios, mi Padre, por su infinito amor; a mí amado Señor Jesús, por su gran misericordia y su salvación; y al hermoso Espíritu Santo, por ser mi guía y por su amada compañía; porque sé que no sería nada sin la hermosa Trinidad. Por haberme dado el soplo de vida, por la bendición de permitirme estar en este mundo junto a las personas que más amo, y por darme un propósito y una vocación tan hermosa. Los amo con todo mi corazón, con toda mi mente, y con toda mi alma.

A mis padres, Pablo y Nantzi, por su gran amor, por criarme y cuidar de mí, por ser mis guías, por sus sabios consejos en cada etapa de mi vida, por educarme y haberme inculcado sus valores; e instruirme en el camino de Dios; por todo el esfuerzo que han hecho por ayudarme a alcanzar mis sueños, y hoy poder culminar mi carrera profesional, los amo muchísimo.

A Christian, mi hermanito; gracias por estar siempre a mi lado, por tu gran cariño, por motivarme y apoyarme cuando más lo he necesitado, por tener palabras sabias, que me animaron en los momentos más difíciles de mi vida y de mi carrera; gracias por esos bellos momentos de alegría que compartimos en familia, sabes lo orgullosa que estoy de ti, te amo muchísimo.

A Vladimir, mi amado esposo; eres mi felicidad y la bendición más hermosa que Dios me ha dado, mi mayor motivación, quien ha confiado en mí y me ha alentado a creer en mis capacidades, quien ha contribuido desmedidamente en ayudarme para cumplir mis sueños; amor, eres la razón de toda mi alegría, mi fortaleza en tiempos difíciles, mi protector en todo momento, un pilar fundamental en mi vida...

Eres lo que más amo en este mundo, mi lugar seguro, eres mi hogar, te amo con todo mi ser, te amo infinito. Gracias por apoyarme en cada paso, y por impulsarme en desempeñar la labor que más amo, ser maestra.

A mis abuelitos, quienes se encuentran en el cielo: Alfonso, Rebeca, y Adrián; deseo en mi corazón hacerlos sentir muy orgullosos; a mi abuelita Rosa, a quien aún tengo a mi lado, gracias por tu amor, por tu apoyo, y por alentarme. Los amo.

A Jessi, mi mejor amiga; gracias por tu gran apoyo en todo momento, por enseñarme la importancia del amor propio y del valor personal; a confiar en mí misma, y así poder darme la oportunidad de estudiar de nuevo, porque gracias a tus palabras, decidí ingresar a la universidad; gracias por todos tus sabios consejos, por tu compañía, y por la amistad tan hermosa que me has brindado; te amo, amiga.

A mis amigas: Abril, mi tulipán bonito, siempre me he sentido abrigada con tu cariño; Natt, gracias por enseñarme de lealtad, por tu cariño y por tu confianza; Vale y Keila, gracias por ese cariño que siempre me han mostrado. Las quiero mucho, niñas; gracias por su valiosa amistad, por acompañarme en este camino por la universidad, por permanecer a mi lado y formar parte de mi vida.

Gracias a mi Universidad, por haberme permitido formarme en la profesión que tanto amo, la pedagogía. A mis profesores: Ernesto, Mauro y Genoveva, quienes me acompañaron y me enseñaron durante los primeros semestres de mi carrera; a la profesora Gabriela Ruíz, quien me apoyó durante los momentos más difíciles de mi vida durante la pandemia; y especialmente, a mi asesora, la profesora Margarita Pérez, que creyó en mí y en mi propuesta, quien me apoyó y motivó para culminar mi trabajo recepcional. Para ustedes todo mi agradecimiento, cariño, y gran admiración.

Finalmente, a mis gatitos, Cookies, Frida, y Sargento Pimienta, gracias por su grata compañía en las largas noches de desvelos, por su cariño y ronroneos, y por siempre estar a mi lado... Los amo, gracias por existir.

Dedicatorias

Deléitate asimismo en Jehová, y él te concederá las peticiones de tu corazón.

Encomienda a Jehová tu camino, y confía en él; y él hará.

Salmos 37:4-5

Dedico este trabajo a Dios mi Padre, sin Él, definitivamente no sería quien soy...

A mis padres y mi hermano, son mi gran apoyo, mi motivación, los amo con todo mi corazón...

A mi abuelito "Mochis", mi "Abubu", te dedico cada línea y esfuerzo, porque siempre confiaste en mí, sabías que lo iba a lograr; hasta el cielo, con todo mi amor, te amaré por siempre...

A mi felicidad, y la más hermosa bendición que Dios me ha dado, lo que más amo en este mundo, mi esposo Vladimir, mi Cielito, te amo con todo mi ser...

Tabla de Contenido

Introducción.....	7
Capítulo 1. Política educativa y desarrollo integral de los adolescentes	19
1.1 Efectos educativos durante y post pandemia.....	25
Capítulo 2. Sustentos pedagógicos de la propuesta	27
2.1 Aportes de la neuroeducación	29
2.2 Plasticidad cerebral	30
2.3 Neurotransmisores	36
2.4 Inteligencia emocional	38
2.5 Educación emocional	40
2.5.1 Objetivos principales de la educación emocional	45
2.5.2 Competencias emocionales	46
2.5.2.1 Conciencia emocional	50
2.5.2.2 Regulación emocional	50
2.5.2.3 Autonomía personal (autogestión)	52
2.5.2.4 Inteligencia interpersonal	53
2.5.2.5 Competencia para la vida y bienestar	54
2.6 Autoconocimiento	55
2.7 Autoestima	59
2.8 Autoconcepto	63
2.9 Autoimagen	64
2.10 Autocuidado	65
Capítulo 3. Los adolescentes y su contexto socioeducativo	66
3.1 Adolescencia	66
3.1.1 Características físicas y fisiológicas durante la adolescencia	67
3.1.2 Aspectos sociales	72
3.1.3 Aspectos cognitivos	74
3.1.4 Aspectos emocionales	80
3.2 Contexto socioeducativo	85
3.3 Descripción del contexto	90
3.4 Instrumento diagnóstico	92
Capítulo 4. Diseño didáctico de la Propuesta pedagógica	113
Capítulo 5. Taller: “Aprendo de mí, aprendo a quererme”	120
Conclusiones	164
Anexos	168
Referencias en orden alfabético	183

Lista de Tablas y Figuras

Figuras

Figura 1.01 Reformas al artículo 3º constitucional	19
Figura 2.01 Neurotransmisores clasificación química	37
Figura 2.02 Competencias emocionales	49
Figura 2.03 Seis pilares de la autoestima	62
Figura 3.01 Organización curricular del tercer grado de secundaria técnica	86
Figura 3.01 Organización curricular de la Nueva Escuela Mexicana	87
Figura 3.03 Organización curricular por Fases	88
Figura 3.04 Campos formativos	88
Figura 3.05 Ejes articuladores	89
Figura 3.06 Delegación Tlalpan en la Ciudad de México	90
Figura 3.07 Escuela Secundaria Técnica No. 93	91

Instrumento diagnóstico

Figura 3.08 Gráfica uno: Género	93
Figura 3.09 Gráfica dos: Edad	94
Figura 3.10 Gráfica tres: ¿Consideras que cuentas con alguien en quien confiar, para platicar y consultar cosas que te preocupan?	95
Figura 3.11 Gráfica cuatro: ¿Qué inconvenientes tendrías para seguir estudiando?	96
Figura 3.12 Gráfica cinco: ¿Qué te gustaría hacer al salir de la secundaria?	97
Figura 3.13 Gráfica seis: ¿Qué es lo que te gustaría para ti en el futuro?	99
Figura 3.14 Gráfica siete: ¿Cuál es tu actividad principal fuera de la escuela?	101
Figura 3.15 Gráfica ocho: ¿Qué actividades de entretenimiento realizaste durante el último año?	102
Figura 3.16 Gráfica nueve: Señala qué defectos consideras tener	103
Figura 3.17 Gráfica diez: Señala qué cualidades consideras tener	105
Figura 3.18 Gráfica once: ¿Qué haces cuando estás muy enojado o triste por algo que pasó con alguien muy importante para ti?	106
Figura 3.19 Gráfica doce: Si en tus actividades hay un compañero que es diferente a todos, nadie le habla y lo maltratan, pero a ti te cae bien, ¿Qué haces?	107
Figura 3.20 Gráfica trece: ¿Qué tipo de actitudes puedes reconocer en tus padres?	109
Figura 3.21 Gráfica catorce: Test de Inteligencia Emocional	111

Diseño didáctico de la propuesta pedagógica

Figura 4.01 Modelo de la Nueva Escuela Mexicana (NEM)	113
Figura 4.02 Metodología de “Aprendizaje basado en proyectos comunitarios”	117
Figura 4.03 Fases de la metodología del Aprendizaje basado en proyectos comunitarios ...	118

Introducción

Durante la formación que recibí en la carrera de pedagogía, desarrollé mayor interés por algunas asignaturas (psicología, desarrollo humano, y didáctica), las cuales dirigieron mi mirada para aprender sobre etapa de la adolescencia, propia del nivel educativo de secundaria, fue donde surgió un interés sobre la importancia de impulsar la formación del autoconocimiento y la autoestima, así como la relación que tienen con respecto al desarrollo cognitivo, social, psicológico, y emocional.

Durante el tercer semestre, por medio de la materia de *Aspectos sociales de la educación*, a cargo del profesor Mauro Pérez Sosa, se hizo la invitación para participar en la *Escuela Autónoma Red Paulo Freire*, la asistencia consistía en realizar el acompañamiento a estudiantes de secundaria, para apoyarles en la preparación del examen de ingreso al nivel medio superior; se nos dio una capacitación en la que se nos mostró el valor del apoyo que podíamos otorgar como profesionales de la educación en formación, por que decidí participar.

La *Escuela Autónoma Red Paulo Freire* se componía de equipos, en los que participaban de 5 a 7 estudiantes de la materia, cada equipo atendía de 10 a 15 estudiantes de secundaria. Durante ese semestre se atendía a los estudiantes los días sábados, por lo que se nos permitió acudir a las instalaciones de la Escuela Secundaria Diurna No 195, en la cual podíamos hacer uso de las aulas, algo que me permitió desarrollar el entusiasmo por enseñar.

Durante esa etapa se logró poner en práctica algunas de las habilidades adquiridas en los primeros semestres, las cuales iban desde técnicas muy básicas que nos permitían poder socializar con ellos, hasta el hecho de comenzar a investigar características principales de los adolescentes. Para este momento aún desconocía cómo se realizaba una planeación, cómo podría enseñar, qué aspectos tomar en cuenta para los temas que se iban a presentar, entre otros aspectos que lograron despertar en mí un interés por conocer a los estudiantes a quienes iba a enseñar.

El acompañamiento fue una experiencia que marcó mi vida, durante ese periodo pude observar que los estudiantes quieren ser escuchados, quieren expresarse, pero quieren tener la confianza para hacerlo, quieren aprender y también quieren enseñar, tienen muchos sueños y anhelos, quieren alcanzar sus objetivos y metas, pero requieren contar con alguien que les motive, finalmente, saben convivir, aprenden de sus compañeros y se alegran de los logros de los demás.

Lo anterior, me hizo comprender mi propósito en la vida, quería ser docente, quería aprender a desarrollar estrategias para que los estudiantes aprendieran, pero que siempre sintieran el apoyo y la confianza, que no tuvieran miedo, que pudieran expresar sus dudas sabiendo que en conjunto podríamos resolverlas, comprendí que no quería ser la profesora que impone, aquella que asusta, o aquella que es indiferente; descubrí que quería ser esa profesora que ofrece aprendizaje, acompañamiento, motivación y apoyo.

Más adelante, con estos antecedentes, realicé junto con una compañera, una práctica durante el quinto semestre de la carrera, en la asignatura *Bases de la Orientación*, la cual consistió en asistir a la Escuela Secundaria Técnica No. 93 “Rosario Castellanos”, el objetivo fue realizar entrevistas y observaciones para identificar alguna de las necesidades educativas, con la finalidad de poder abordarla y proponer alternativas que pudieran ser de ayuda.

En dichas prácticas, se nos permitió tener acercamiento con los estudiantes, se les realizaron algunas entrevistas que nos permitieron conocer aspectos generales con respecto a su desarrollo cognitivo, y desenvolvimiento social; así como algunos aspectos personales que los estudiantes llegaron a expresar de forma espontánea, debido a la confianza generada; en su mayoría, los comentarios eran en relación con respecto a su persona, su aspecto físico, sus comportamientos, y su forma de ser, lo relevante es que la mayoría de los comentarios hacían un énfasis en ser negativos, expresando que buscaban ayuda para mejorar y cambiar.

El exponer sus inquietudes hacia su persona denotaban que existe una necesidad con respecto a buscar el cambio y mejora de los aspectos que ellos consideraban que afectaban a su desarrollo personal y social, de modo que, al exponer estas necesidades por mejorar estos aspectos de su vida, provocaron en mí el interés por conocer más acerca de las cosas que ellos querían compartir, algo que hizo evidente que no tenían un espacio para hacerlo.

Por lo anterior surge la idea de considerar un espacio que permitiera que los estudiantes pudieran expresar lo que sienten, lo que piensan, y lo que ellos consideran acerca de sí mismos, ya que durante las entrevistas los estudiantes solían hacer comentarios en los que llegaban a mencionar que requerían un espacio o un lugar para poder expresarse; por esta razón surge la idea de realizar un taller para que los estudiantes puedan expresarse, pero también para que puedan aprender y desarrollar habilidades sociales y emocionales que les sean de ayuda en su paso hacia la adultez.

En la última parte de mi formación académica, la realicé en el campo de: *Orientación Educativa, Desarrollo Humano y Neuro-aprendizaje Emocional*, durante esta etapa, cursé las materias de: *Orientación Educativa y Desarrollo Social I y II*, y *Taller de Concentración I y II: Desarrollo de Programas de Orientación Educativa*, y fue gracias a ellas que logré desarrollar las primeras bases del taller que forma parte de la propuesta pedagógica que realicé.

Al terminar la carrera, comencé el servicio social, el cual lo realicé dentro de la universidad, al ser un programa interno, en el cual fue posible realizar una propuesta pedagógica fundamentada en la educación emocional; fue necesario la búsqueda y análisis de información de diversas lecturas referentes a la educación emocional, neuroeducación, y ética del cuidado; y a través de ello, se pudo diseñar un diagnóstico de necesidades en aula educativa que fundamentó la elaboración de la propuesta pedagógica que ahora se presenta.

La etapa adolescente es uno de los procesos más significativos en el desarrollo humano, se compone de diversos cambios que repercuten en todos los ámbitos de la vida de la persona; parten desde el aspecto físico y endocrino (biológico), pasando por cambios cerebrales, hasta cambios psicológicos y emocionales; con respecto a esto último, los adolescentes pueden experimentar diversas situaciones que bien empleadas pueden ser una oportunidad para aprender y desarrollarse como persona.

Durante esta etapa, es conveniente que los adolescentes desarrollen habilidades y competencias que les sean de ayuda en el paso hacia la adultez; en este contexto, se entiende por competencias, al “*conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia*” (Bisquerra, 2003, p. 21), que les permitirán abordar y enfrentar las situaciones de vida que se les presenten.

Las habilidades y competencias pueden ser propias del aspecto profesional e intelectual; sin embargo, existen otro tipo de habilidades, las “competencias sociales y emocionales (habilidades sociales, disposición favorable, habilidades de solución de problemas sociales, autoeficacia, autoestima, habilidades de comunicación efectiva y aspiraciones elevadas)” (Bisquerra, 2003, p. 11), las cuales al ser desarrolladas tienen una notable influencia en el progreso integral de la persona.

Las competencias emocionales permiten que los adolescentes, puedan comprender y gestionar de forma positiva los procesos de cambio por los cuales están atravesando, y dotarles de competencias en su paso hacia la adultez, promoviendo su desarrollo personal y social. Además, es de ayuda para la prevención de condiciones de riesgo, y para afrontar situaciones cotidianas; tomando en cuenta estas características, los objetivos de la educación emocional dan respuesta a estas cuestiones, de acuerdo con Vivas, (2009) se busca que la persona sea capaz de:

- a. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- b. Identificar las emociones de los demás.

- c. Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones.
- d. Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas (sic) intensas.
- e. Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- f. Desarrollar la habilidad de relacionarse emocionalmente de manera positiva con los demás. (p.9)

A lo largo de los años la escuela ha centrado su enseñanza en el aspecto cognitivo e intelectual, dejando de lado la importancia de la educación emocional, la cual, como se menciona anteriormente puede ser de gran apoyo para el desarrollo de los adolescentes, ya que, “Los niños y jóvenes necesitan, en su desarrollo hacia la vida adulta, que se les proporcionen recursos y estrategias para enfrentarse con las inevitables experiencias que la vida nos depara” (Bisquerra, 2001, p. 306)

Por lo anterior, se planteó elaborar una propuesta para el desarrollo de las habilidades emocionales y sociales en estudiantes de tercer grado de secundaria, propios de la etapa adolescente, ya que como se menciona, al ser una etapa de diversos cambios, los adolescentes requieren que se les proporcione herramientas para desarrollarse de forma integral, desde el autoconocimiento y la autoestima, de modo que les sea de apoyo en su paso hacia la adultez.

El desarrollo de esta propuesta tiene su fundamentación en recuperar los aportes de las neurociencias para la educación, pertinentes para la formación en habilidades emocionales; por otra parte, considera las necesidades de la educación emocional en la educación secundaria, y a través de la observación de estas necesidades, se diseñó y elaboró un taller para el desarrollo del autoconocimiento y la autoestima con el que se pretende exponer la importancia del autoconocimiento y la autoestima en la formación de la personalidad de estudiantes de secundaria.

Por lo anterior, la propuesta se divide en tres etapas, la primera etapa se compone del *Capítulo 1. Política educativa y desarrollo integral de los adolescentes*, en el que se considera el contexto sociohistórico en el cual se ha planeado desarrollar la propuesta, y del *Capítulo 2. Sustentos pedagógicos de la propuesta*, en el que se dan las bases teóricas necesarias para justificar la elaboración de la propuesta, teniendo en cuenta las necesidades sociales a las cuales da respuesta.

En la segunda etapa, que corresponde al *Capítulo 3. Los adolescentes y su contexto* socioeducativo, se plantea la importancia de un perfil de los estudiantes y el contexto socioeducativo donde se desarrollan, lo que corresponde al perfil de ingreso, se analizó de manera minuciosa los aspectos propios de las personas con quienes se realizará la propuesta, qué características tienen y qué necesidades que presentan; en este capítulo se desarrolló un diagnóstico que expone las necesidades que los estudiantes presentan, lo que permitió tener en cuenta para la elaboración de la propuesta y el perfil de egreso, donde se plantean los propósitos formativos a cumplir.

En la tercera etapa, ya contando con el contexto y el perfil de ingreso y egreso de los estudiantes, se expone la propuesta, que corresponde al *Capítulo 4. Diseño didáctico de la Propuesta pedagógica*, y el *Capítulo 5. Taller: Aprendo de mí, aprendo a quererme*; la cual se elaboró a través de las necesidades expuestas en el diagnóstico que se realizó, el cual permitió analizar qué herramientas y cómo se realizará la propuesta, en este caso la propuesta se basa en la realización de un curso-taller. En este punto se considera caracterizar la modalidad de taller, así como de los elementos didácticos que, congruentes con la postura psicopedagógica antes señalada, permitan la consecución de los propósitos formativos antes definidos.

Como se explica anteriormente, en el primer capítulo se habla acerca de la política educativa y la influencia en el desarrollo integral de los adolescentes, se abordan las características del modelo educativo tradicional y las modificaciones que ha tenido en el último siglo, rescatando los aportes del modelo *Aprendizajes Clave para la Educación Integral*, así como las variantes que se implementaron durante la pandemia provocada por el virus SARS-CoV-2 durante el año 2020, y la reciente inserción del modelo de la *Nueva Escuela Mexicana*.

Los modelos educativos tradicionales han tenido un bajo impulso de la educación emocional, y se han centrado en el aspecto cognitivo no teniendo en cuenta que la educación emocional es de suma utilidad para la prevención de riesgos y el desarrollo integral de los estudiantes y docentes, ya que “El profesorado [también] puede beneficiarse en un doble sentido: a) para su propio desarrollo personal y profesional; b) para poderlo enseñar y difundir entre el alumnado como medida preventiva y de desarrollo personal” (Bisquerra, 2001, p.8)

Es importante reconocer que la educación emocional al ser un proceso continuo y que corresponde al desarrollo integral de la persona, debe estar “presente en el desarrollo de todo el currículum académico y en la formación a lo largo de la vida, por ello sus implicaciones educativas pueden ubicarse tanto en el plano de la educación formal como informal” (Vivas, 2003, p. 9)

En el servicio social que realicé en la Universidad Pedagógica Nacional, que tiene por nombre; *Habilidades emocionales en el desarrollo del ciudadano global*, se realizó el análisis de información del desarrollo de las habilidades emocionales, la neurociencia, la neuroeducación, la inteligencia y la educación emocional, siendo temas clave para el desarrollo de la propuesta que se realizó.

A través del servicio se elaboró una propuesta dirigida a estudiantes de secundaria, que promueva el desarrollo de la autoestima, bajo ese perfil se llevó a cabo el análisis de información para el fundamento teórico, se analizó las necesidades y características de los estudiantes, y a partir de ello se creó y se aplicó un instrumento diagnóstico; tomando en cuenta las necesidades expuestas se desarrolló y se elaboró el diseño didáctico de la propuesta:

Tomando en cuenta el contexto, el perfil de los estudiantes y a partir de las necesidades educativas y características obtenidas por medio del diagnóstico, se desarrolló el Taller: *Aprendo de mí, aprendo a quererme*; el cual busca brindar a los estudiantes un espacio donde puedan expresarse y desarrollar el autoconocimiento y la autoestima a través de la educación emocional; ya que a través de ella:

Se propone el desarrollo del autoconocimiento y la autoestima como requisitos que permiten un autocontrol emocional, la prevención de las emociones negativas (sic), el desarrollo de las emociones positivas y, por consiguiente, el desarrollo de la felicidad. Uno de los retos está en enseñar cómo ser feliz. (Bisquerra, 2011, p.235)

Por lo anterior, en el *segundo capítulo* se abordan los sustentos pedagógicos de la propuesta, en todo lo que corresponde a los aportes de la neuroeducación, el proceso de la plasticidad cerebral y cómo se desarrolla, a partir de qué factores y porqué debe ser de importancia para el conocimiento de los docentes, por otra parte, se explica la función de los neurotransmisores en dónde se encuentran y a partir de qué factores tienen su correspondencia.

Se habla acerca de la inteligencia emocional, en el que se aborda desde su origen y quiénes son sus precursores, así como las características que la componen, ya que la inteligencia emocional se fundamenta en la habilidad de manejar sentimientos y emociones propios, así como también saber reaccionar frente a los de los demás, se podría considerar que es la base la educación emocional.

Aunado a lo anterior también se aborda el tema de la educación emocional, partiendo desde la importancia de definir los conceptos de emoción y educación, para poder dar parte a las definiciones que aportan algunos autores, en los que se destaca, Bisquerra (2003), que considera que “La educación emocional es una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales” (p. 8)

Dentro de las características de la educación emocional se abordan los objetivos generales que están fundamentados en el desarrollo de las competencias emocionales y el bienestar de la persona, las cuales le permiten adquirir conocimiento sobre las emociones propias e identificar las de los demás, así como tener control de estas.

Por otra parte, se aborda la importancia del desarrollo de las competencias emocionales de las cual se sostiene la inteligencia emocional, ya que estas competencias son un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias que son fundamentales para permitir a la persona comprender los aspectos emocionales.

Las competencias emocionales permiten alcanzar el objetivo de la educación emocional, teniendo conocimiento de las emociones propias y de las de los demás, en este capítulo se abordan y se describen las siguientes: “conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar” (Bisquerra, 2003, p. 7).

Dentro del desarrollo de este capítulo, también se abordan conceptos relacionados con la manera en la que una persona se percibe a sí misma, específicamente en estudiantes de secundaria, ya que son el fundamento de la propuesta que se expone; los cuales son: autoconocimiento, autoestima, autoconcepto, autoimagen y autocuidado.

En el *capítulo tercero* se abordan los aspectos relacionados con los adolescentes y su contexto socioeducativo, partiendo de la definición de adolescencia desde su concepto etimológico, hasta los conceptos más recientes que la han resignificado considerando a la adolescencia como una oportunidad de cambio, dando un objetivo a los padres, educadores y cercanos a los adolescentes, para que sean de apoyo y guía en este proceso.

Dentro del mismo capítulo se menciona las características físicas y fisiológicas que se presentan durante la adolescencia, considerando el concepto de la pubertad propio de los cambios en el aspecto biológico, los distintos momentos en los que se desarrolla la adolescencia (inicial, media y tardía); los principales cambios hormonales, y una lista de cambios físicos observables en las niñas y niños en la etapa adolescente.

Se aborda de manera general los aspectos sociales, que como se ha mencionado, tienen una trascendencia en el desarrollo del adolescente ya que es parte del reflejo de la sociedad en la que se desenvuelve, por otra parte, se exponen los aspectos cognitivos que corresponde a los cambios psicológicos y cognitivos, y finalmente se abordan los aspectos emocionales, que tienen cierta relación con los cambios y procesos hormonales que se producen en el cerebro, lo que puede llegar a provocar comportamientos inestables, por lo que es necesario desarrollar un buen manejo de emociones y adquisición de habilidades sociales.

Por otra parte, dentro del mismo capítulo, se habla del contexto socioeducativo donde se aplicó el instrumento diagnóstico que se elaboró, es necesario destacar que el modelo que se encuentra vigente desde el año 2023 corresponde al plan educativo de la *Nueva Escuela Mexicana*, por lo que en este apartado se describe dicho modelo y los elementos que lo componen. Dentro de este mismo capítulo también se describe la ubicación y mapa de la secundaria.

En el aspecto del diagnóstico se describe algunos de los ítems que se consideraron de relevancia que aportaran elementos que describieran o expusieran las necesidades de los estudiantes para la realización de la propuesta, de forma que otorgará bases para la conformación de las sesiones del taller que se propuso. Entre ellos se destacan preguntas acerca de su relación con su entorno, planes a futuro y con relación a sus habilidades y cualidades.

En el *Capítulo cuarto*, se presenta el diseño didáctico de la propuesta pedagógica, la cual se compone de un taller de 4 unidades y 10 sesiones, en el cual se retoma la metodología del *Aprendizaje basado en proyectos*, propuesta por la Nueva Escuela Mexicana, en el que se explica de manera breve los componentes de la metodología con la que se trabajó y los alcances que se pueden obtener.

Esta propuesta pretende ser de apoyo a los estudiantes a través de un taller que les guíe y les apoye en impulsar el desarrollo de la autoestima y el autoconocimiento, a través de la elaboración de cápsulas de video que promuevan la reflexión y el crecimiento personal, para que en conjunto con sus compañeros puedan obtener habilidades socioemocionales que les sean de ayuda en su paso hacia la adultez.

En esta propuesta se contempla que los estudiantes recuperen experiencias y aprendizajes en comunidad que les doten de las herramientas para su desarrollo integral teniendo conciencia de los cambios por los que atraviesan en su paso por la adolescencia y a partir de ello, reconocer este proceso como una oportunidad de cambio y aprendizaje, en el cual pueden desarrollar habilidades socioemocionales.

En el *capítulo cinco*, se desarrolla el Taller: “Aprendo de mí, aprendo a quererme” La autoestima como factor influyente en la construcción socioemocional en estudiantes de tercer grado de secundaria, se expone el propósito general y específicos de cada unidad, así como las temáticas que se consideraron para la realización del taller, el cual está visto como un espacio donde el estudiante pueda

aprender acerca de sí mismo, en comunidad, y pueda expresarse libremente; además de que se le pueda orientar hacia el desarrollo del autoconocimiento y el desarrollo una autoestima positiva, para un desarrollo integral que le sea de ayuda en el proceso de la adolescencia, y en su paso hacia la adultez.

El promover el autoconocimiento y la autoestima son de gran beneficio para los estudiantes de secundaria dado que están en un proceso de desarrollo en cual darán paso a la adultez, por lo que ellos deben contar con herramientas que les sean útiles en este proceso y les prevengan en situaciones adversas en el futuro.

Por lo que es de considerar el taller como una opción necesaria que permita a los adolescentes dotarse de herramientas para enfrentar las situaciones cotidianas y de riesgo, que se pueden prevenir desde el autoconocimiento y el desarrollo de la autoestima, ya que, por ejemplo; “se estima que a lo largo del siglo XXI un 25 % de las personas pasará por estados de depresión. Las investigaciones sugieren una correlación entre depresión, déficit en habilidades sociales, desesperanza, falta de asertividad y baja autoestima” (Bisquerra, 2003, p. 9)

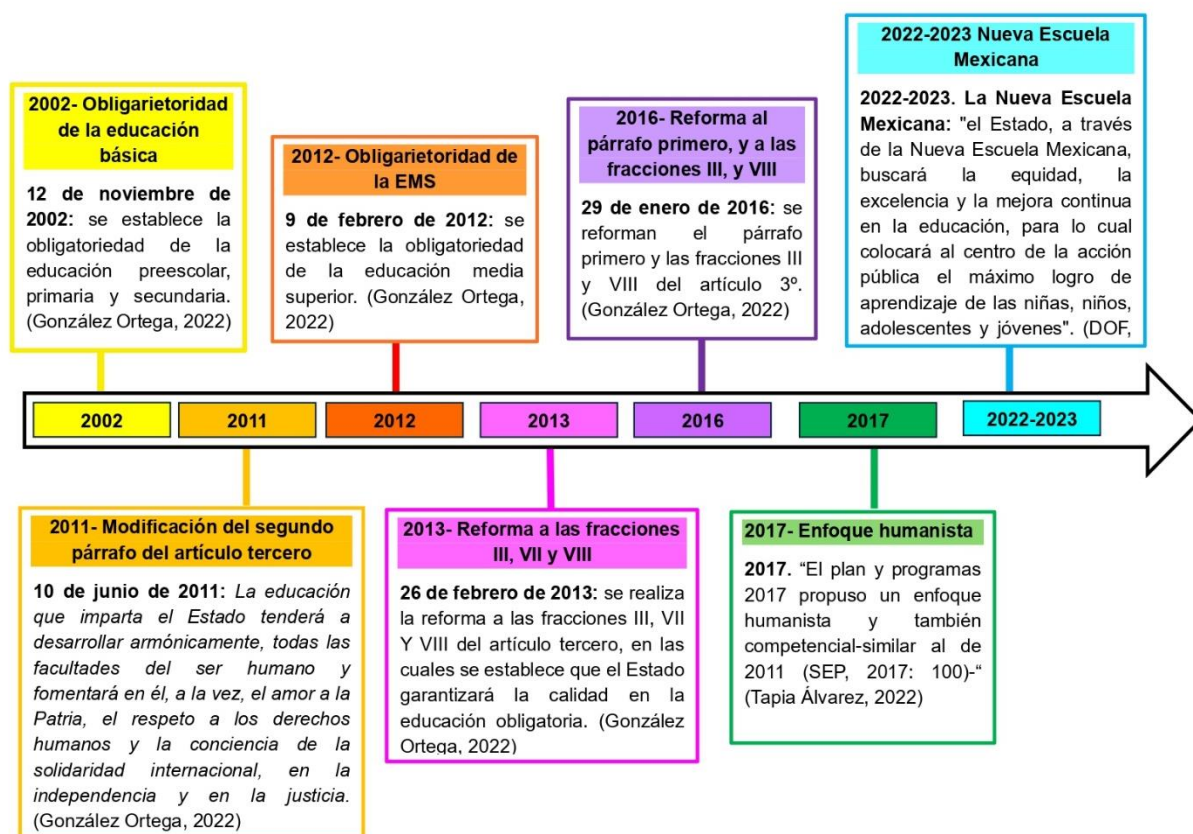
De acuerdo con lo anterior es importante considerar que las competencias emocionales son de gran ayuda para prevenir problemas sociales en un futuro, ya que la violencia debido a la falta de comprensión del otro, la depresión como tema de salud mental que va en aumento, y la desigualdad, son temas que cada día afectan a más personas y aún más a los adolescentes y jóvenes.

Los estudiantes de secundaria al estar respaldados por herramientas que les permitan saber quiénes son, reconocerse individualmente como parte importante de la sociedad, puede ser de utilidad para formar seres humanos conscientes de sus debilidades y de las de los demás, con una visión empática, que reconozca la diversidad y promueva la prevención de la violencia y el impulso de la paz.

Capítulo 1. Política educativa y desarrollo integral de los adolescentes

La educación es un derecho de todos los niños, niñas y adolescentes; en México la educación es un derecho social establecido en el artículo 3º de la Constitución, el cual establece que la educación que imparta el Estado deberá ser obligatoria, universal, inclusiva, pública, gratuita y laica, de esta manera garantiza una educación de calidad (Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos [CPEUM], Artículo 3o Constitucional, 15 de noviembre de 2024); a lo largo de los años este artículo ha sido modificado, en la siguiente imagen se destacan los principales cambios a las reformas de este siglo:

Figura 1.01 Reformas al artículo 3º constitucional.



Adaptada de:

(González Ortega, 2021, p. 5-6), (Tapia Álvarez, 2022, p. 19), (DOF, 2022, prr. 5).

Analizando la imagen anterior, el modelo que se ha seguido y qué es la base de la educación en México, se ha orientado a cumplir con el objetivo de erradicar el analfabetismo; a través de las últimas reformas se determinó la obligatoriedad del nivel preescolar a la educación media superior, además de reconocer el derecho de la niñez a la educación inicial, por lo que ahora los jóvenes también forman parte de la educación obligatoria.

Es importante mencionar que en el transcurso del 2019 que se mantenía en uso el modelo de *Aprendizajes clave para la vida*, sucedió un hecho histórico que marcó al mundo en todos los aspectos y tuvo una repercusión importante en el sistema educativo; durante esta etapa la Secretaría de Educación Pública, implementó estrategias que pudieran hacer frente a la situación en la que la educación se encontraba, por lo que:

A partir del día 22 de abril de 2020, se impulsó a nivel nacional la “Estrategia de Educación a Distancia”, para estudiantes de nivel inicial hasta bachillerato, por medio de plataformas digitales, así como con el programa “Aprende en Casa”, por medio de la televisión educativa y a través de canales de televisión de paga. Desde ese momento, la pandemia hizo visible las desigualdades educativas, mismas que se agudizaron a medida que se prolongaba la Jornada Nacional de Sana Distancia (p. 38)

En definitiva, esta situación mundial hizo visible muchas de las insuficiencias que el sistema educativo venía trayendo, así como las desigualdades que eran imperantes tanto para estudiantes como profesores, ya que en ambos casos se llegó a presentar la dificultad de no contar con los medios para continuar la educación y para impartir, todo esto en un ambiente hostil, de incertidumbre y miedo, que el mismo sistema educativo no pudo enfrentar, y demostró la importancia de contemplar la salud mental, de promover la educación emocional y tener estrategias para las dificultades.

Después de la pandemia, surge *La Nueva Escuela Mexicana (NEM)*, un modelo que se destaca por hacer mayor énfasis en promover el aprendizaje significativo, el desarrollo individual y en comunidad, así como la importancia de la autonomía del profesorado en su labor docente, este modelo ahora se encuentra vigente y se conoce como, *Plan de Estudio para la educación preescolar, primaria y secundaria*, se propone que este modelo, de acuerdo con el Diario Oficial de la Federación (2022):

Garantizará a niños, niñas, adolescentes y jóvenes, el derecho humano a una educación en la que desarrollen aprendizajes significativos para su vida, que les impulse tanto a aprender, a aprender de otras y otros, como a preocuparse por su desarrollo individual y el de su comunidad. Para lograrlo, es imperante la revalorización de las maestras y maestros como agentes fundamentales del proceso educativo para que les sea reconocida su autonomía profesional para decidir sobre la forma en que contextualizará, para el máximo logro de aprendizaje de sus alumnos y alumnas, el currículo nacional, así como los criterios de evaluación de los aprendizajes, la didáctica de su disciplina, el trabajo colegiado interdisciplinario, y su formación docente (párr.15).

Es importante destacar que cada modelo que se implementa requiere ser analizado por organismos que evalúan la calidad de la educación en México y el mundo, desde finales de 1990 el sistema nacional ha sido evaluado por el Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (INEE, 2016), el cual evalúa la calidad, el desempeño y los resultados del Sistema Educativo Nacional en la educación preescolar, primaria, secundaria y media superior.

El sistema educativo mexicano ha sido evaluado de una manera específicamente disciplinar, estos organismos evalúan a través de un paradigma de educación tradicional que ha permanecido por generaciones, el cual minimiza las competencias emocionales y sociales de los estudiantes, profesores y las instituciones en general, así como las situaciones y desafíos que la vida presenta.

Las características del modelo educativo tradicional en México, que se mencionan anteriormente, hacen evidente que existe un inconveniente en su concepción y función en la sociedad, de acuerdo con Juárez Núñez y Comboni Salinas (2014) consideran que:

La educación básica en México atraviesa por una crisis múltiple: de identidad y calidad, pues no se sabe en qué o cómo se le puede identificar en el conjunto de la sociedad, si ayuda a la reproducción de la desigualdad social o si es un factor de cambio (p. 153).

El tipo de aprendizaje que se ha implementado corresponde en su mayoría a modelos educativos fundados en un paradigma tradicional, el cual sostiene sus principios en la transmisión del conocimiento de forma unilateral; el profesor transmite el conocimiento al alumno y él lo recibe de manera pasiva, por lo que no aporta al estudiante las herramientas necesarias para enfrentar la realidad, que es cambiante e impredecible.

Este modelo centra su objetivo en alfabetizar a la población y en consiguiente promover el desarrollo económico, minimizando la solución a los problemas sociales que les aquejan, de acuerdo con Azamar-Alonso (2015), “En el modelo educativo tradicional, primero se resuelven las necesidades del aparato productivo, después las necesidades económicas del Estado y, finalmente, se intenta resolver el problema social de los individuos que residen en la nación” (p. 137).

En cualquier momento de la vida se pueden presentar dificultades, ya sean personales, nacionales, y hasta mundiales; desde la sorpresiva muerte de un familiar, desastres naturales, pandemias, guerras, terrorismo, ataques entre narcotraficantes, pobreza, desigualdad, delincuencia, violencia, adicciones, suicidio; se considera que debe existir una solución que no sea centrada en la mera escolaridad y que permita el desarrollo integral de los estudiantes, ante esto, la educación emocional puede ser una alternativa que pueda sobrellevar estas vicisitudes

De acuerdo con lo anterior, se debe impulsar un modelo educativo que contemple estos problemas y que a vez sea busque su prevención, de tal forma que permita a los estudiantes, tener herramientas para responder ante las vicisitudes de la vida; uno de los modelos que resalta su importancia es el que promueve:

La SEP por medio de Aprendizajes Clave para la Educación Integral que es la concreción del planeamiento pedagógico que propone el Modelo Educativo en la educación básica aún vigente, [El cual] ha denotado e impulsado la importancia del desarrollo socioemocional de los estudiantes; la cual fundamenta la educación emocional, basada en los hallazgos de las neurociencias y las ciencias de la conducta, bajo las cuales, se ha comprobado la influencia de las emociones en el comportamiento y la cognición del ser humano, en particular, en el aprendizaje. (SEP, 2017, p 15)

Gracias a los avances de las neurociencias, se puede justificar que la educación emocional tiene una influencia importante en el aprendizaje, por lo que, a la par de la educación formal, se puede trabajar en la prevención ante situaciones de riesgo, por lo que, a través de talleres, cursos, libros y manuales, puede ser de beneficio para los estudiantes en cualquier nivel educativo, basado en dar respuesta a las necesidades sociales y personales que viven, y en donde los estudiantes puedan expresar libremente sus inquietudes. Por lo que:

La educación emocional pretende dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en la educación formal. Existen múltiples argumentos para justificarla. Así, por ejemplo, un sector creciente de la juventud se implica en comportamientos de riesgo, que en el fondo suponen un desequilibrio emocional, lo cual requiere la adquisición de competencias básicas para la vida de cara a la prevención. (Bisquerra, 2003, p. 9)

Los estudiantes suelen pasar por situaciones complicadas a lo largo de su vida escolar, algunos prefieren ocultarlo y comienzan a desarrollar soluciones que consideran que son de beneficio para sobrellevarlas, sin embargo, podrían desarrollar adiciones de cualquier tipo, a muy corta edad; un fragmento de la novela del autor Reyes Luna (2024), da un ejemplo,”- ¿Te sirvió la paleta, hermanito? Debes tener cuidado con el café, en exceso es malo... Aunque me sorprende, eres muy pequeño como para soportarlo o necesitarlo, ¿Qué te aqueja?” (p 75).

Es necesario reconocer la importancia de la educación emocional dentro del aula, como una herramienta que promueve su desarrollo personal, social y cognitivo, actuando también como medio de prevención ante adicciones y situaciones de riesgo, que permita a los estudiantes aprender a sobrellevar las situaciones difíciles que atraviesan; SEP (2017) reconoce que es necesario que:

Los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida (p. 518).

Los modelos educativos tradicionales han tenido un bajo impulso de la educación emocional, no teniendo en cuenta que es de suma utilidad para la prevención de riesgos, adicciones, y dificultades de la vida. Por esta razón, se propone que, a través de la educación emocional, se puedan prevenir estas situaciones de riesgo, promover el bienestar de los estudiantes a nivel personal, emocional, y social, partiendo de que, “es una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales. [y] La finalidad es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan un mejor bienestar personal y social.” (p. 7).

1.1 Efectos educativos durante y post pandemia

El año 2020 fue el escenario en el que se dejó de vivir la vida como se acostumbraba, ante la pandemia del COVID-19, en México por disposición del gobierno y de la SEP con la visión de salvaguardar la vida de los estudiantes y de la población en general, las escuelas quedaron vacías a partir del 23 de marzo de 2020, frente a esta situación estudiantes de todos los niveles en la mayoría de los casos quedaron en confinamiento en sus hogares juntamente con familia.

Los hogares se vieron afectados en áreas vitales como la salud física, salud mental y la economía, de esta manera también otra área afectada abarca las relaciones sociales dentro y fuera del hogar las cuales mostraron inconvenientes y asperezas, debido a los cambios radicales que se presentaron en la forma de relacionarse, la mayoría de las personas estuvieron confinadas dentro de sus hogares.

La educación de México se vio afectada, y la pandemia permitió observar las deficiencias que el sistema educativo presentaba frente a esta situación, así como a lo que corresponde a los profesionales de la educación y su labor docente, durante el confinamiento, Backhoff Escudero (27 de enero de 2021) reflejó lo siguiente:

El personal docente ha tenido que responder a demandas que impone la educación a distancia para las que no estaba preparado, como replanificar y adaptar los procesos educativos en línea, así como dar apoyo socioemocional a estudiantes y a padres de familia. El trabajo docente se ha realizado con una disponibilidad de recursos tecnológicos insuficientes y con el apoyo de plataformas y metodologías virtuales con las que no estaban familiarizados (párr., 7)

Es importante hacer énfasis en qué tanto docentes, estudiantes y padres de familia no estaban preparados para tales cambios, y esta situación vino a evidenciar el nivel de importancia que se le estaba dando a la realidad cambiante, la cual puso como primer punto la importancia de la educación emocional.

Se pretendía que la educación a distancia fuera normal, pero no se consideró que los padres y madres de familia, ni los mismos docentes estaban preparados para impartir clases en línea, y en el caso de los padres enseñar a sus hijos. Las autoridades educativas no tomaron en cuenta que, en su mayoría, los maestros del país han sido formados para impartir clases frente a grupo; "según la Unesco, en México sólo 10% de los docentes de primaria y secundaria están calificados para enseñar a través de la tecnología" (Hernández, 2020, párr. 5).

Haciendo referencia a las desigualdades tecnológicas para la educación en línea, no se consideró que se excluye del proceso de enseñanza a una cantidad considerable de estudiantes, ya que de acuerdo con, "INEGI, en 2019 sólo 44.3 por ciento de los hogares contaba con ordenadores y 56.4 por ciento tenía acceso a Internet. Apenas 44.6 por ciento del total de usuarios de computadora la usan como apoyo en la escuela" (Hernández Navarro, 2020, párr. 10).

Algunas de las propuestas frente a estas circunstancias, correspondieron a organizaciones internacionales como Unicef México, quien ofreció recomendaciones para hacer frente a los cambios que trajo la pandemia, ya que el miedo y la incertidumbre fueron actores principales durante el tiempo de confinamiento al que se tuvo que someter las escuelas públicas y privadas de todos los niveles.

Las recomendaciones de Unicef México publicado en el artículo *Educación en tiempo de COVID-19, juega con tus hijas e hijas en tiempo de COVID-19*, enlistan como primer punto el cuidado de la salud emocional de los hijos e hijas, lo cual nos permite saber que por primera vez la salud emocional era prioridad para sobrellevar el impacto que la pandemia estaba provocando.

Capítulo 2. Sustentos pedagógicos de la propuesta

Educar la mente sin educar el
corazón, no es educar en absoluto.

Aristóteles

La implementación de la educación emocional dentro del aula permite al estudiante desarrollarse de forma integral, ya que contempla el aprendizaje y el promover su bienestar frente a la vida, ya que de acuerdo con Bisquerra (2012), “pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2000)” (p. 27).

La educación emocional fundamenta su origen en: “Los movimientos de renovación pedagógica, con sus diversas ramificaciones (escuela nueva, escuela activa, educación progresiva, etc.), se proponían una educación para la vida, donde la afectividad tenía un papel relevante”. Su fundamentación también, la sustentan teóricos y representantes de estos movimientos, entre ellos, Pestalozzi, Froebel, Dewey, Tolstoi, Montessori, y Rogers (Bisquerra, 2003, p. 27). Por su parte:

La fundamentación teórica de la educación emocional desemboca en la selección de contenidos del programa de intervención. Criterios a tener en cuenta en la selección de contenidos son: 1) los contenidos deben adecuarse al nivel educativo del alumnado al que va dirigido el programa; 2) los contenidos deben ser aplicables a todo el grupo clase; 3) deben favorecer procesos de reflexión sobre las propias emociones y las emociones de los demás (Bisquerra, 2003, p.29).

La inserción de la educación emocional en las aulas ha sido reciente, la cual ha sido de gran contribución ya que da respuesta a otras necesidades que la educación formal no ha considerado, ya que, “La educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano. Es decir, el desarrollo personal y social; o dicho de otra manera: el desarrollo de la personalidad integral del individuo” (Bisquerra, 2012, p. 27).

Para un diseño curricular completo que logre atender estas necesidades, como la importancia del desarrollo integral de los estudiantes, teniendo en cuenta que la educación emocional es fundamental para el desarrollo de la personalidad; por su parte, Diaz Barriga (1993), propone como metas en el diseño curricular:

Promover el desarrollo intelectual y personal de los alumnos, ofreciéndoles experiencias curriculares que los induzcan al aprendizaje significativo, a la formación de esquemas conceptuales coherentes y flexibles, a aumentar su capacidad de resolver problemas dentro y fuera del ámbito escolar. Fomentar el desarrollo del pensamiento crítico, autorreflexivo y creativo, como manifestación de una visión del mundo madura, comprensiva y científica (p. 36)

Por lo anterior es de importancia promover el desarrollo de la educación emocional dentro del aula; se propone considerar un diseño curricular integral dentro de las asignaturas o para la educación en general, que enfatice la importancia de la educación emocional, ya que, al ser necesario, por ser “un proceso educativo continuo y permanente, [...] debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida” (Bisquerra, 2003, p. 27)

2.1 Aportes de la neuroeducación

Dentro del cerebro humano se realizan distintas funciones que son vitales para el funcionamiento del cuerpo, la mente, emociones y el procesamiento de la información, de acuerdo con Ortiz Ocaña (2015), "las tres funciones universales del cerebro humano son conocer, valorar y decidir" (p. 18), dentro de estas funciones se lleva a cabo el desarrollo y formación de la persona.

En el conocer está el saber y así el aprender, el cerebro juega un papel sumamente importante en los procesos de aprendizaje, de esta manera, quien enseña tiene el compromiso de conocer los procesos que llevan a cabo dentro del cerebro, el saber cómo funciona la mente permite al profesional de la educación herramientas sobre cómo enseñar y en qué momento, así como reconocer en qué etapa de la vida es mejor para cada enseñanza. La formación humana va más allá del desarrollo físico, psicológico y mental; incluye procesos cerebrales que:

Configuran las configuraciones cerebrales, formando así sistemas de configuraciones afectivas, cognitivas e instrumentales que le permitan al ser humano crear y/o modificar las redes y circuitos de comunicación neuronal en función de facilitar el aprendizaje autónomo, auténtico y neuro configurador (Ortiz Ocaña (, 2015, p. 22).

La configuración de estos sistemas cerebrales, que permiten al ser humano la modificación de las redes neuronales no solamente facilitan el aprendizaje, sino, como se mencionó anteriormente incluye configuraciones que predeterminan el desarrollo de la persona, estas configuraciones, principalmente las afectivas; son de gran importancia, ya que, "la vida emocional del ser humano es tan importante que cuando no marchan dialécticamente unido lo emocional, lo racional y lo volitivo se limita la eficiencia del desarrollo, la felicidad y el éxito en la vida" (Ortiz Ocaña (, 2015. p. 26).

2.2 Plasticidad cerebral

Una herramienta vital para la educación es la neurociencia, y es a través de ella que se puede conocer acerca de los procesos cerebrales y mentales, y cómo se podrían implementar estrategias que influyan en ellos de manera que sean de beneficio y potencien el aprendizaje, con mayor relevancia durante el crecimiento de los niños y adolescentes, esto se justifica en que:

La neurociencia nos enseña que el cerebro de los niños experimenta un crecimiento que no termina hasta los 25 años de edad, aproximadamente. A su vez, la neuroplasticidad, tal y como la denominan los científicos, implica que la formación de los circuitos cerebrales durante la etapa de crecimiento depende en gran medida de las experiencias cotidianas del niño (Bisquerra, 2012, p. 72).

Es importante destacar que a través del conocimiento de la neurociencia podemos conocer acerca del funcionamiento del cerebro y los procesos que se llevan a cabo, esto permite crear estrategias que fomenten el aprendizaje, de modo que, como profesionales de la educación se puedan crear oportunidades detonantes que lo propicien, justamente desde la cotidianidad.

López Moratalla (2019), define que la plasticidad cerebral es "la capacidad del cerebro de cambiar y adaptarse para aprender y mejorar sus habilidades cognitivas" (p. 13), esta capacidad de cambio, adaptación y modificación es de suma relevancia ya que permite que todo proceso de aprendizaje sea ilimitado, y puede abarcar distintas áreas, desde la social, emocional o académica.

Es importante destacar que la plasticidad tiene una estrecha relación del ser humano con su entorno, de modo que depende directamente de él que sus habilidades sean o no desarrolladas y que permanezcan, ya que, de acuerdo con López Moratalla (2019), "El nicho del hombre es cognitivo y cultural, por lo que es tarea y responsabilidad de cada uno conservar la plasticidad de su cerebro toda la vida" (p. 15)

La plasticidad cerebral no es un proceso aislado al proceso de aprendizaje, y tampoco es inherente al entorno; ya que, primeramente, este proceso se realiza a través de "cambios que se realizan en las neuronas y sus conexiones como expresión del funcionamiento del cerebro en su interacción constante con el medio ambiente que le rodea" (Mora, 2014, p. 114); en segundo lugar, el cerebro busca adaptarse para aprender y mejorar cognitivamente.

Como se mencionó anteriormente, "La plasticidad es una propiedad inherente del cerebro, algo que nos permite adaptarnos a nuestro entorno cambiante para poder elaborar conductas más adaptativas." (Cañizares, et al., 2015, p. 47); por esta razón las estrategias y técnicas adecuadas pueden propiciar la plasticidad cerebral y un aprendizaje significativo por medio de la interacción con el entorno.

Como se puede observar las neuronas juegan un papel de suma importancia en el proceso de la plasticidad cerebral, ya que gracias a la unión o conexión entre neuronas el cerebro puede modificarse y adaptarse, ya que "las neuronas no son células aisladas, sino que se encuentran formando asociaciones unas con otras" (Cañizares, et. al, 2015, p. 47)

El conocer qué es y cómo se lleva a cabo la plasticidad cerebral permite al docente saber que existen estrategias que podría implementar y desarrollar para propiciar el aprendizaje de los estudiantes teniendo en cuenta que "estos procesos de cambio cerebral se producen a lo largo de toda nuestra existencia, independientemente de nuestra edad" (Cañizares, et. al, 2015, p. 47).

La plasticidad cerebral al ser un proceso continuo y que no depende de la edad, permite que la persona siempre pueda aprender, razón por la que la neuropedagogía puede tener un aporte considerable en la educación. Es a través de las neurociencias que han aportado grandes descubrimientos que permiten a la pedagogía desarrollar estrategias para mejorar el aprendizaje, ya que es por medio de:

La Neurodidáctica o Neuropedagogía, como la denomina el conocido neurólogo Francisco Mora (2007) o Neuroeducación como la llama el psicopedagogo Roberto Paterno (2008), viene a ser esa suerte de eslabón que acaba por reunir lo que la Epistemología, la Neurología, las Ciencias Cognitivas, la Psicología del aprendizaje y la Pedagogía han intentado comprender desde siempre, y que tiene que ver con una mejor manera de aprender, que a su vez nos permita organizar la mejor manera de enseñar (Ibarrola, 2014, p. 140)

A la par de las neurociencias, la educación emocional es otra herramienta de gran utilidad que permite, en primer lugar, conocer que los sentimientos y el desarrollo de estos, tiene un gran impacto en el desarrollo cerebral de la persona, y en segundo lugar, que los sentimientos influyen en el desarrollo de la inteligencia, específicamente, el cerebro, que requiere del sentimiento del amor, ya que, de acuerdo con Ortiz Ocaña, (2015):

El amor genera una mayor plasticidad estructural en el cerebro humano que ocasiona una mayor actuación estratégica inteligente con el fin de generar interacciones recursivas, afectivas y trascendentes con los demás. El cerebro necesita del amor para su desarrollo. Debemos instaurar nuestro corazón en el cerebro. Eso es ser inteligente. Y eso sólo se valora en la vida, en la actuación cotidiana, en la práctica histórico-social del ser humano. (p. 96)

A partir del conocimiento de la educación emocional se pueden desarrollar sentimientos como el amor y la felicidad, estos sentimientos dependen en gran medida del impulso del mejoramiento de las relaciones afectivas; “José Martí, sitúa al ser humano en el contexto histórico-social en que vive, [y señala que] su felicidad no se completa sino dentro de la sociedad y en su contribución al mejoramiento y transformación de la misma” (Ortiz Ocaña, 2015, p. 18).

Por lo anterior se hace énfasis de la importancia del conocimiento de las emociones y su relación con los procesos cerebrales, lo que es la educación emocional y las neurociencias, como anteriormente se explica, la neurodidáctica o neuropedagogía, ya que, explicado de forma científica, el desarrollo de uno no existe sin el otro y se complementan de forma armónica; Ortiz Ocaña (2015), determina que:

La relación, interacción o interconexión entre el sistema afectivo o emocional y el sistema cognitivo o intelectual tienen una importancia extraordinaria, es decir, entre el Neocórtex o módulo prefrontal del cerebro y el sistema límbico regulador de las emociones y sentimientos humanos hay una relación armónica, configurados por medio de una inmensa red de canales de circulación en múltiples direcciones (p. 45)

Como se mencionó anteriormente dentro del cerebro ocurren distintas funciones que son clave para el desarrollo de la persona, en específico de acuerdo a la educación, conocer cómo orientar estas funciones pueden ser de gran ayuda para el profesional de la educación ya que se pueden implementar estrategias que lo impulsen; Ortiz Ocaña (2015) propone, “orientar la enseñanza, el aprendizaje, la instrucción, la educación, la formación y el desarrollo integral de la personalidad de los estudiantes, basados en el funcionamiento del cerebro humano” (p. 18)

Conociendo que cada proceso cerebral tiene un impacto importante dentro de la persona, se pueden crear estrategias y actividades que propicien el aprendizaje tomando en cuenta los procesos cerebrales y su desarrollo, así como la implementación de la educación emocional, y el desarrollo de las habilidades sociales que permitan al estudiante aprender de forma integral.

Por otra parte, aunado a lo anterior, desde las neurociencias se desprende el campo de la neuroeducación que proporciona herramientas basadas en el conocimiento del funcionamiento del cerebro que sean de utilidad para potenciar el aprendizaje a través de estrategias didácticas, Mora (2015), define qué:

Neuroeducación es tomar ventaja de los conocimientos sobre cómo funciona el cerebro [estos] integrados con la psicología, la sociología y la medicina en un intento de mejorar y potenciar tanto los procesos de aprendizaje y memoria de los estudiantes como enseñar mejor en los profesores (p.25).

La neurociencia se ha encargado de promover el conocimiento del funcionamiento del cerebro en un arduo trabajo que desde sus inicios ha traído grandes aportes a la educación específicamente en los procesos de aprendizaje, siendo de gran ayuda para el profesor y para el estudiante; Ortiz Ocaña (2015), describe que:

El desarrollo de las neurociencias en los últimos veinte años ha constituido un fuerte estímulo para enfocar un nuevo abordaje de la didáctica y de los procesos de aprendizaje. El cambio en la conceptualización de tales procesos enfatiza las habilidades de procesamiento que los individuos traen consigo a la situación de aprendizaje y se aleja cada vez más de la posición que concibe al estudiante como un receptor pasivo de información. Es un participante activo. (p. 27)

Es a través de la neuroeducación y la ayuda de la neurociencia, que se pueden encontrar estrategias que potencien el aprendizaje, conociendo cómo funcionan “los procesos cerebrales de la emoción, la curiosidad y la atención, y cómo estos procesos se encienden y con ellos se abren esas puertas al conocimiento a través de los mecanismos de aprendizaje y memoria” (Mora, 2015, p. 27).

Entre las diferentes estrategias, se habla de la afectividad, como se menciona anteriormente el aspecto emocional de parte del docente tiene un impacto importante y de beneficio en el proceso de aprendizaje, por lo que Ortiz Ocaña (2015), considera que es el momento más sensible para el aprendizaje:

Cuando el docente le imprime a su desempeño pedagógico una alta carga afectiva y emocional, los estudiantes muestran un mayor ritmo de aprendizaje, de manera que el proceso de construcción, asimilación y apropiación de conocimientos, desarrollo de habilidades y destrezas, fortalecimiento de valores, y apropiación de la cultura, se sustenta en los resortes afectivos, y es por ello que la afectividad es el principal mediador del aprendizaje humano. (p. 191)

Gracias a esta carga afectiva se puede propiciar el aprendizaje, como profesionales de la educación conocer estas herramientas permiten crear estrategias con gran impacto para que los estudiantes aprendan, principalmente durante la adolescencia, las neurociencias y la educación emocional, dotan de un sinnúmero de posibilidades para que los profesionales de la educación alcancen mayores objetivos. De acuerdo con Ortiz Ocaña (2015):

Existe una estrecha relación entre las emociones y el aprendizaje humano. Como dice Segal (1997) “Nuestro coeficiente intelectual puede ayudarnos a comprender y afrontar el mundo a determinado nivel, pero precisamos nuestras emociones para entendernos y tratar con nosotros mismos y, a su vez entender y tratar con los demás (p.43)” (p. 190).

2. 3 Neurotransmisores

El sistema nervioso actúa en un sistema de acción reacción, en el cual existe una respuesta tanto física como psicológicas ante cualquier estímulo externo, los autores, Cañizares, et al. (2015) considera que, “La emoción es un rasgo evolutivo que aparece, ante estímulos concretos y de forma no controlable” (p.41), de modo que la emoción es la respuesta ante cualquier estímulo. Aunado a lo anterior, en respuesta a estos estímulos externos, Cañizares, et.al. (2015), describe que:

El sistema límbico interacciona de forma rápida con el sistema hormonal (hipotálamo-hipófisis) y con el sistema nervioso autónomo (SNA simpático y parasimpático), lo que permite a la emoción actuar súbita y repentinamente sobre nosotros, provocándonos cambios físicos (latido cardíaco, sudoración, tono muscular, flujo sanguíneo, sistema digestivo...) y estados cognitivos (felicidad, tristeza...) asociados a dicha emoción (p.36).

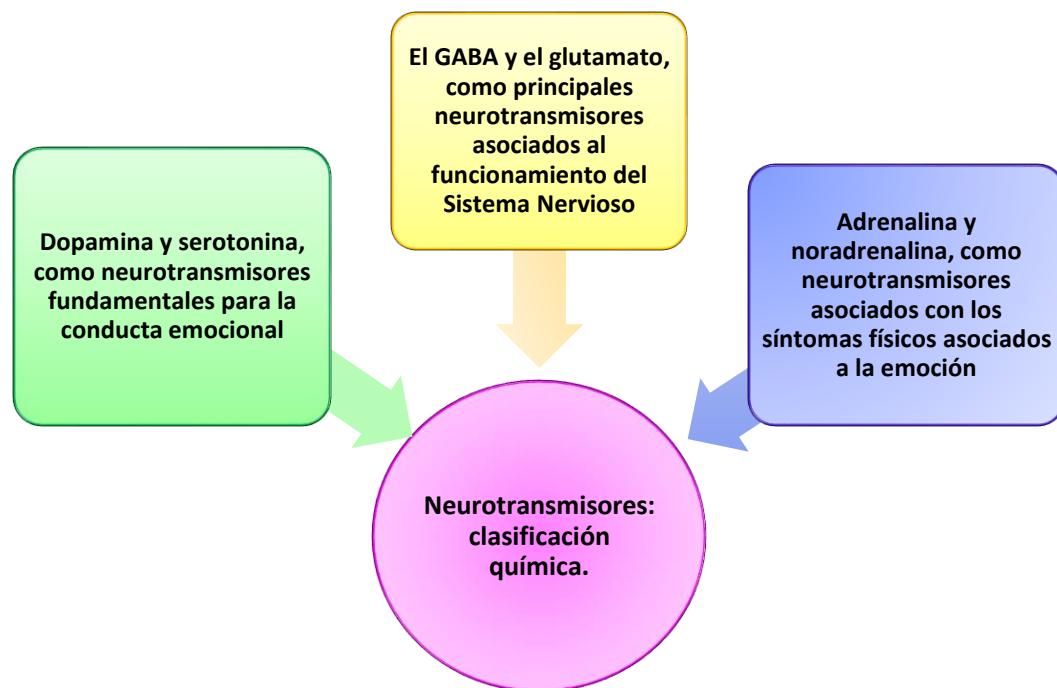
En el ser humano, la forma en que se va estructurando la personalidad y el temperamento es a través de la amígdala, ya que esta es “la principal implicada en generar una memoria emocional; [y] esto va a condicionar nuestro comportamiento y nuestra percepción del mundo” (Cañizares, 2015, p.39).

En relación con lo anterior es importante destacar que las respuestas a los estímulos externos dependen en gran medida de la visión del mundo que se tiene, y de este depende la reacción, comportamientos y acciones, así como la conformación de la personalidad, de acuerdo con Cañizares et al. (2015):

Es importante destacar que la respuesta a la emoción que tenemos cada uno de nosotros es diferente y forma parte de nuestra cosmovisión, o visión del mundo. Más importante todavía es comprender que nuestro cerebro es plástico, cambiante y que las conductas se aprenden y modifican. (p.46).

En reacción a estas emociones, se consideran los neurotransmisores, los cuales son sustancias que se segregan dando respuesta a los estímulos externos, los cuales son capaces de provocar cambios físicos y cambios cognitivos que pueden desembocar en sentimientos y emociones, estos se clasifican químicamente de la siguiente manera:

Figura 2.01 **Neurotransmisores clasificación química**



Adaptado de: (Cañizares et al., 2015, p.42-43)

Existen distintas respuestas ante los estímulos que se reciben, sin embargo, es importante reconocer qué emociones se están percibiendo ya que, “si somos más conscientes de las causas por las que se activa una emoción y de si esa activación es o no adaptativa, podremos valernos de la plasticidad cerebral para modificar nuestras conductas menos ecológicas ante determinados estímulos emocionales” (Cañizares, 2015, p.49)

De acuerdo con lo anterior, la plasticidad cerebral es de ayuda para realizar cambios y modificaciones en hábitos y rutinas, a través de la inteligencia emocional que permite reconocer las emociones percibidas y por lo tanto los cambios a realizar, ya que es “una herramienta básica al servicio del desarrollo de nuevas conductas, [...] más adaptativas y coherentes con nuestro propio camino vital. (Cañizares, 2015, p.49)

2.4 Inteligencia emocional

El termino, inteligencia emocional comenzó a tener presencia hacia finales de los años 90, surgió a través la publicación del artículo *Emotional Intelligence* por parte de Peter Salovey y John Mayer, pero tuvo mayor impacto más tarde, ya que quien lo desarrolló, fue “el psicólogo y autor norteamericano Daniel Goleman [quien] publicó un libro con el mismo título, basándose en el artículo anterior” (Bisquerra, et al., 2012, p. 8)

La inteligencia emocional ha tenido diferentes concepciones que se han ido modificando con el paso de los años, sin embargo, es de importancia hacer énfasis que los pioneros Salovey y Mayer consideran que la inteligencia emocional consiste en, “la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, tanto propios como los de los demás, saber discriminar entre ellos y utilizar la información que nos aportan para dirigir nuestros propios pensamientos y acciones” (Ibarrola, 2014, p. 196).

La inteligencia emocional se fundamenta en la habilidad de manejar sentimientos y emociones propios, así como también saber reaccionar frente a los de los demás, por su parte, Goleman profundiza en la importancia de no solo tener la habilidad para manejar las emociones, sino que considera que la inteligencia emocional consiste en: "Conocer las propias emociones. Manejar las emociones. Motivarse a sí mismo. Reconocer las emociones de los demás. Establecer relaciones positivas con otras personas" (Bisquerra, et al. 2012, p. 25).

Agregando a lo anterior, un punto importante dentro de la inteligencia emocional es la capacidad de regulación de la conciencia emocional, ésta "autorregulación emocional consiste en un difícil equilibrio entre la impulsividad y la represión" (Bisquerra, et al., 2012, p. 8), que permite a la persona ser capaz de conocer y reconocer, de forma consciente, los sentimientos y emociones propias, así como las de los demás, y dirigir sus acciones y pensamientos de forma equilibrada hacia un fin positivo.

La inteligencia emocional no es una simple habilidad para gestionar y manejar los sentimientos y emociones para un fin personal, sino que se convierte en un conjunto de habilidades y acciones que de forma consiente permite a la persona, conocer y manejar sus emociones y sentimientos, reconocer las emociones y sentimientos de los demás y de esta manera realizar acciones que contribuyan al desarrollo de relaciones positivas con los demás.

Se puede observar una estrecha relación entre varios factores, los autores mencionan: habilidad, emoción, sentimientos, pensamientos, conocer, reconocer y conciencia, esta relación refleja la importancia de regular de manera consciente los pensamientos, sentimientos y emociones propios, así como los de los demás con una única finalidad, el bienestar.

El bienestar personal es un factor de suma importancia en el desarrollo de la persona, aprender de ello y ser conscientes de la inteligencia emocional puede ser de gran ayuda para sobrellevar las situaciones cotidianas de la vida, dando paso a un concepto que la complementa, acuerdo con Bisquerra (2012), "cuando se habla de la aplicación de la inteligencia emocional en la educación, a menudo se habla de educación emocional, que es un concepto más amplio que la inteligencia emocional, ya que recoge otras aportaciones como la neurociencia" (p.8)

2.5 Educación emocional

Para hablar de educación emocional es necesario hacer referencia al concepto de la palabra emoción. Para Bisquerra (2003), "una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno" (p. 12)

Del mismo modo, Cañizares et.al (2015), considera que, "Las emociones son una respuesta neuro-psico-fisiológica y subjetiva ante una situación interna o externa, que provoca un cambio en nuestro estado y nos prepara para la acción" (p.69).

Por su parte, "En el Diccionario de Neurociencia de Mora y Sanguinetti (2004) se define la emoción como «una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo.» (Bisquerra, 2012, p. 14)

Se puede entender que la emoción es una reacción que se expresa de forma neuro-psico-fisiológica, a través de pensamientos y sentimientos basados en memorias previas que le dan significado, por lo cual, cada emoción tiene un impacto importante y permanente en la vida de la persona, por lo que cada una de ellas debe ser tomada en cuenta en cada proceso.

Las emociones son parte fundamental del desarrollo social y personal, su papel de influencia recae en el razonamiento y la toma de decisiones, lo cual tiene una estrecha relación con los procesos cerebrales, de acuerdo con Bisquerra (2012), "las emociones son como los pilares básicos sobre los que descansan casi todas las funciones del cerebro." (p. 18)

Las emociones comunican, expresan, e influyen en el razonamiento y la toma de decisiones interviniendo en las funciones del cerebro, de modo que tiene gran importancia en el proceso cognitivo, y a su vez en el proceso de enseñanza aprendizaje, al ser procesos íntimamente relacionados.

En el desglose del concepto de la educación emocional, surge otro concepto, la educación, de la cual, de acuerdo con Bisquerra (2003), "La finalidad de la educación es el pleno desarrollo de la personalidad integral del individuo. En este desarrollo pueden distinguirse como mínimo dos grandes aspectos: el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional" (p. 26).

De acuerdo con lo anterior, los conceptos explicados dan parte para que se pueda entender a la educación emocional como: "un proceso de desarrollo humano, que abarca tanto lo personal como lo social e implica cambios en las estructuras cognitiva, actitudinal y procedimental" (Vivas, 2003, p. 8).

La relación inherente que existe entre el desarrollo emocional y social de la persona determina que, "La educación emocional es una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales. [y] La finalidad es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social" (Bisquerra, 2003, p.8).

La importancia de la educación emocional es relevante debido a las necesidades sociales que nos atañen, ya que es claro que la sociedad va cambiando y existen circunstancias que afectan de manera directa a cada persona en los diferentes ámbitos de su vida, desde situaciones personales (depresión, ansiedad, baja autoestima, bullying, etc.), hasta problemas sociales (desastres naturales, pandemias, pobreza, violencia, etc.),

La introducción de la educación emocional en el mundo ha sido reciente, en el ámbito educativo se ha implementado de manera general debido a que la educación se ha enfocado mayormente en el desarrollo cognoscitivo, sin considerar que su contribución puede ser de gran beneficio ya que es uno de los campos que tendrían mayor impacto en la sociedad, previniendo casos como la depresión, el estrés, las adicciones, violencia y hasta suicidio.

En el ámbito educativo, la educación no está aislada del aspecto emocional, ya que la educación en general se fundamenta en el desarrollo integral del estudiante, acuerdo con Bisquerra (2003), “La finalidad de la educación es el pleno desarrollo de la personalidad integral del individuo. En este desarrollo pueden distinguirse como mínimo dos grandes aspectos: el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional.” (p. 26)

La inserción de la educación emocional ha tenido diversas dificultades debido a su invisibilización en el sistema educativo, para hacer frente a esto, autores destacados han aportado principios de gran ayuda para incluir la educación emocional en el ámbito educativo, en el aspecto del desarrollo personal y su relación con los demás, como ejemplo, esto se destaca en:

El conocido *Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI. La Educación encierra un tesoro* (Delors, et al. 1996) señala que para hacer frente a los nuevos desafíos del siglo XXI se hace imprescindible asignar nuevos objetivos a la educación, y por lo tanto modificar la idea que se tiene de su utilidad. Con objeto de cumplir su misión, la educación debe organizarse en torno a cuatro pilares: a) *aprender a conocer*; b) *aprender a hacer*; c) *aprender a vivir juntos*; y d) *aprender a ser*. (Bisquerra, 2003, p. 8)

Considerando lo anterior, la educación del siglo XXI ha de ser modificada a través de la pedagogía, con la finalidad de dar respuesta a las necesidades sociales e históricas que se presentan, tomando en cuenta su contexto; de modo que debe ser adecuada y reconstruida en un carácter humanista que destaque su utilidad en el bienestar y desarrollo integral del estudiante.

De acuerdo con los cuatro pilares antes mencionados; “a) *aprender a conocer*; b) *aprender a hacer*; c) *aprender a vivir juntos*; y d) *aprender a ser*” (Bisquerra, 2003, p. 8), corresponden al desarrollo de las relaciones sociales y el desarrollo personal, e integral del estudiante, de modo que son competencias de suma importancia en la educación emocional y justifican su importancia en el ámbito educativo.

Estos cuatro pilares permiten demostrar la significación de la educación emocional ya que es inherente al ámbito educativo, al ser un proceso que se destaca por la importancia de desarrollar el aspecto cognitivo junto con el aspecto emocional durante todo el proceso de la educación, favoreciendo el desarrollo integral del estudiante, de modo que dependen uno del otro. De acuerdo con Bisquerra (2003):

La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida. Es decir, la educación emocional tiene un enfoque del ciclo vital. La educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano. Es decir, el desarrollo personal y social; o dicho de otra manera: el desarrollo de la personalidad integral del individuo (Bisquerra, 2003, p. 27).

Su impacto preventivo en las necesidades sociales es significativo, debido a que permite el desarrollo integral de la persona, centrando su formación a través del, “desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social” (Bisquerra 2003, p. 8).

La adquisición del bienestar personal y social se centran en el desarrollo de las competencias emocionales, en singular, “Se puede entender *la competencia emocional como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales*” (Bisquerra 2003, p. 22).

Los fundamentos de la educación emocional en el proceso educativo también se encuentran en las aportaciones de la pedagogía, la psicología y la neurociencia, de acuerdo con Vivas (2003), estos aportes se fundamentan en la relevancia de la relación entre el aspecto afectivo y cognitivo, es así como:

Pensadores a lo largo de la historia han insistido en la importancia de la educación afectiva. De tal manera que pedagogos como Pestalozzi, Monstessorri, Freinet, Freire, Simón Rodríguez y Prieto Figueroa han insistido en la importancia de integrar lo cognitivo y lo afectivo en el proceso educativo (p. 7).

2.5.1 Objetivos principales de la educación emocional

La educación emocional se rige por ciertos objetivos generales que se enfocan en el desarrollo de las competencias emocionales y el bienestar; el desarrollo de estas habilidades permite a la persona adquirir conocimiento sobre las emociones propias e identificar las de los demás, así como tener control de las emociones; estos objetivos pueden resumirse en los siguientes términos, de acuerdo con Bisquerra (2001):

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas. (sic)
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir. (p. 308)

De los objetivos que se presentan es importante hacer énfasis en que los últimos tres puntos tienen mayor peso en el aspecto personal y emocional, ya que la automotivación es una habilidad que solo la persona puede realizar, así como adoptar una actitud positiva ante cualquier situación de la vida y fluir, entendiendo que, “El fluir se refiere a las ocasiones en que sentimos una especie de regocijo, un profundo sentimiento de alegría o felicidad, ...” (Bisquerra, 2003, p. 29)

Los resultados que se obtienen a través de la educación emocional influyen en el desarrollo personal, social y educativo, ya que permite al estudiante mejorar sus relaciones, obtener un mayor desempeño escolar, disminución en emociones desagradables, y desarrollo de habilidades preventivas de situaciones de riesgo. De acuerdo con Bisquerra (2001), los efectos de la educación emocional conllevan resultados tales como:

- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- Disminución en el índice de violencia y agresiones.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Menor número de expulsiones de clase.
- Mejora del rendimiento académico.
- Disminución en la iniciación en el consumo de drogas (alcohol, tabaco, drogas ilegales).
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la tristeza y sintomatología depresiva.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Disminución de los desórdenes relacionados con la comida (anorexia, bulimia). (p. 309)

2.5.2 Competencias emocionales

La palabra competencia, tiene diferentes significados dependiendo del contexto en el que se utiliza, de manera general, de acuerdo Frade (2009), es la “capacidad adaptativa cognitivo-conductual para desempeñarse frente a las demandas que se presentan en contextos diferenciados con distintos niveles de complejidad. Es un saber pensar para poder hacer, ser y vivir en sociedad” (p. 13).

Bisquerra (2003), considera que, competencia; “es el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia. En el concepto de competencia se integra el saber, saber hacer y saber ser” (p. 21).

Por su parte, de acuerdo con (Tejada, 1999, como se citó en Bisquerra, 2007), considera a las competencias como, “Conjunto de conocimientos, procedimientos y aptitudes combinados, coordinados e integrados en la acción, adquiridos a través de la experiencia (formativa y no formativa -profesional-) que permite al individuo resolver problemas específicos de forma autónoma y flexible en contextos singulares” (p.62).

Los conceptos que se exponen coinciden en que las competencias son la capacidad que desarrolla el ser humano para adaptarse, y responder a las necesidades que se le presentan; de tal forma que puedan poner en práctica las habilidades, conocimientos, y aptitudes adquiridas a través de la experiencia, y realizarlas de manera eficaz, procurando el bien propio, y común.

Existen diversos tipos de competencias, las cuales se pueden categorizar en, “dos dimensiones que podemos denominar como competencias de desarrollo técnico-profesional y competencias de desarrollo socio-personal” (Bisquerra, 2007, p. 64), desarrollar ambas categorías son indispensables, ya que permite que la persona pueda desempeñarse y alcanzar el éxito profesional, social, y personal.

El desarrollo de las distintas competencias permite a la persona tener una mejor forma de adaptación frente a los distintos contextos donde se desenvuelve, ya sea en el aspecto profesional o social, como ejemplo, en el caso de la educación, de acuerdo con Frade (2009), se trata de que, “el alumno y la alumna, desarrollen las competencias, su saber hacer, por interacción con los demás al desenvolverse en ambientes y escenarios de aprendizaje que les permitan poner en juego todas sus capacidades” (p. 74).

Por otra parte, dentro de la dimensión de las competencias de desarrollo socio-personal, se encuentran las competencias emocionales, las cuales son; “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2003, p. 22)

El desarrollo de las competencias emocionales tiene una relación directa con el ámbito profesional, ya que, como menciona Bisquerra (2007), permite “que los conocimientos académicos se aprenden mejor si el alumnado está motivado, controla sus impulsos, tiene iniciativa, es responsable, etc. Es decir, si tiene competencias emocionales” (p.65)

La educación emocional se sostiene del desarrollo de las competencias emocionales, como se menciona anteriormente, estas competencias son un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender específicamente los fenómenos emocionales, de acuerdo con Bisquerra (2003):

Del constructo de inteligencia emocional deriva el desarrollo de competencias emocionales. La *competencia es el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia*. En el concepto de competencia se integra el saber, saber hacer y saber ser. (p. 21)

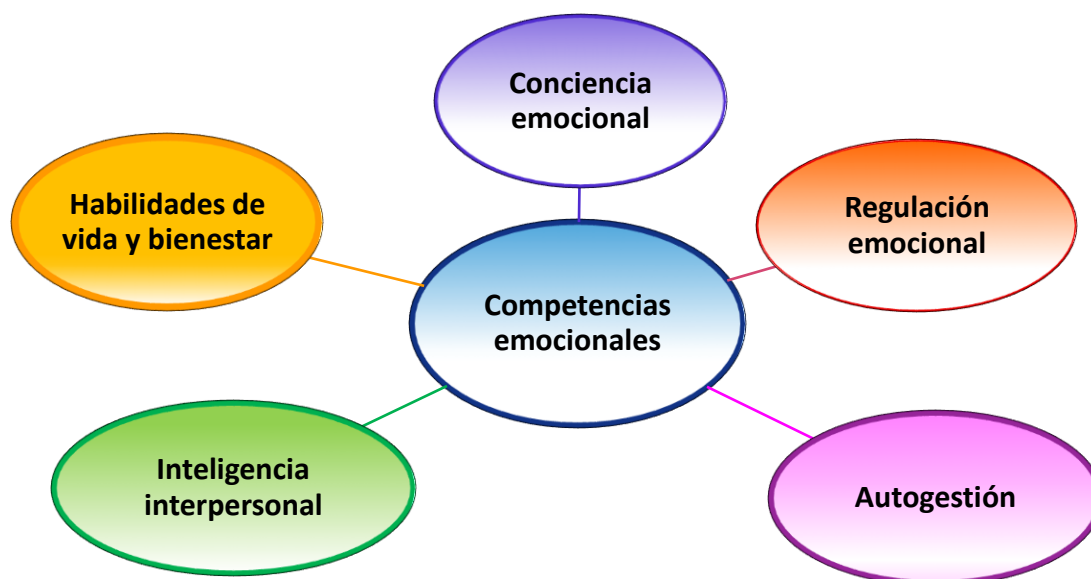
El desarrollo de las competencias emocionales, de forma general, permite a la persona tener la capacidad de distinguir e identificar las emociones propias y las de los demás, así como tener la habilidad de comprenderlas y en su caso expresarlas, de acuerdo con Bisquerra (2003): Entre las competencias emocionales se pueden distinguir dos grandes bloques:

- a) capacidades de autorreflexión (inteligencia intrapersonal): identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada;
- b) habilidad de reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo (inteligencia interpersonal): habilidades sociales, empatía, captar la comunicación no verbal, etc. (p. 22)

Entendiendo estos dos bloques, la educación emocional pretende desarrollar a través de las competencias emocionales, la habilidad de identificar las emociones propias y las de los demás a través de la inteligencia intrapersonal e interpersonal, con el objetivo de desarrollar su bienestar personal y social.

Bisquerra (2003) confirma que, “El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar” (p. 7). Estas competencias permiten alcanzar el objetivo de la educación emocional; a continuación, se explica cuáles son y cómo se desarrollan.

Figura 2.02 **Competencias emocionales**



Adaptada de: (Bisquerra, 2003, p.7)

2.5.2.1 Conciencia emocional

Es considerada como la capacidad para “tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado” (Bisquerra, 2003, p. 23), esta competencia, de acuerdo con Bisquerra (2003), se desarrolla a través de:

- Toma de conciencia de las propias emociones: Es la capacidad para percibir con precisión los sentimientos propios y emociones; identificarlos y etiquetarlos, es decir, que el individuo reconozca cómo se está sintiendo.
- Dar nombre a las emociones: Es la habilidad para utilizar el vocabulario emocional y los términos expresivos habitualmente disponibles en una cultura para etiquetar las propias emociones, es decir, que el individuo responda y nombre de manera clara qué es lo que siente.
- Comprensión de las emociones de los demás: Es la capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás.

Analizando lo anterior, la conciencia emocional permite a la persona reconocer de forma consciente las emociones propias, tener la habilidad para poder nombrarlas para expresar de manera clara lo que siente, de la misma manera puede comprender las emociones de los demás de manera que la empatía también es desarrollada, estas competencias permiten que la persona pueda desarrollarse emocionalmente de manera consciente y empática.

2.5.2.2 Regulación emocional

Como señala Bisquerra (2003) la regulación emocional es la “capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento;

capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.”. (p.23). Esta competencia, de acuerdo con Bisquerra (2003), se desarrolla a través de:

- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: Es aquí donde los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia).
- Expresión emocional: Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, tanto en uno mismo como en los demás.
- Capacidad para la regulación emocional: Los propios sentimientos y emociones deben ser regulados. Esto incluye autocontrol de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo) y tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (estrés, ansiedad, depresión).
- Habilidades de afrontamiento: Es la habilidad para afrontar emociones negativas (sic) mediante la utilización de estrategias de auto-regulación que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales.
- Competencia para auto-generar emociones positivas: Es la capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida, es decir, la capacidad para auto- gestionar su propio bienestar subjetivo para una mejor calidad de vida.

Las habilidades que componen esta competencia tienen como principal objetivo, tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, la persona al ser consciente de sus emociones puede expresar sus emociones de manera adecuada, a través de ello, desarrollar la capacidad de regulación emocional, así como también desarrollar estrategias para afrontar las emociones desagradables, y la habilidad de autogenerarse emociones agradables.

2.5.2.3 Autonomía personal (autogestión)

De acuerdo con Bisquerra (2003) esta competencia la incluyen “características relacionadas con la autogestión, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional” (p. 24). Esta competencia, de acuerdo con Bisquerra (2003) se desarrolla a través de:

- Autoestima: Es tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo; es decir, el aprecio que se tiene uno mismo.
- Automotivación: Es la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etcétera.
- Actitud positiva: Es la capacidad para automotivarse y mantener una actitud positiva ante la vida ya que permite ver al mundo de una mejor manera.
- Responsabilidad: Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos.
- Análisis crítico de normas sociales: Es la capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales y culturales, relativos a normas sociales y comportamientos personales.
- Buscar ayuda y recursos: Es la capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.
- Auto-eficacia emocional: Es la capacidad en donde el individuo se ve a sí mismo y se siente como se quiere sentir, es decir, que el individuo acepta su propia experiencia emocional, esta aceptación está de acuerdo con las creencias del sujeto sobre lo que constituye un balance emocional deseable.

Esta competencia muestra la importancia de la responsabilidad que la persona tiene sobre sí misma y la habilidad para apreciarse, motivarse, tener una actitud positiva ante la vida, desarrollar la auto-eficacia emocional que le permita aceptarse a sí misma; por otra parte, esta responsabilidad le permite hacer un análisis crítico de las normas sociales, culturales y de los medios de comunicación, y reconocer la búsqueda de ayuda y recursos para su apoyo.

2.5.2.4 Inteligencia interpersonal

Otra de las competencias de acuerdo con Bisquerra (2003) es la inteligencia interpersonal que es “la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación afectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc” (p. 25). Esta competencia, de acuerdo con Bisquerra (2003) se desarrolla a través de:

- Dominar las habilidades sociales básicas: Es saber escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, pedir disculpas, actitud dialogante, etcétera.
- Respeto por los demás: Es la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.
- Comunicación receptiva: Es la capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes claros, con precisión.
- Comunicación expresiva: Es la capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios emociones y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.

- **Compartir emociones:** Es la conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas por: a) el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva; y b) el grado de reciprocidad o simetría en la relación.
- **Comportamiento pro-social y cooperación:** Es la capacidad para aguardar turno; compartir en situaciones diádicas y de grupo; mantener actitudes positivas, de amabilidad y respeto a los demás.
- **Asertividad:** Es saber mantener un comportamiento equilibrado, entre la agresividad y la pasividad. Capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, es decir, expresar de manera adecuada pensamientos y emociones sin uso de la agresividad.
(p.25)

Esta competencia permite a la persona dominar las habilidades sociales a través de mantener buenas relaciones sociales basadas en el respeto, por medio de una comunicación receptiva, entendiendo los mensajes de forma clara y precisa, y una comunicación expresiva que demuestre a los demás que han sido bien comprendidos, manteniendo un comportamiento pro-social a través de actitudes positivas, de amabilidad y respeto a los demás, con un comportamiento equilibrado sin uso de la agresividad.

2.5.2.5 Competencias para la vida y bienestar

Estas competencias de acuerdo con Bisquerra (2003) son la capacidad de “adoptar comportamientos apropiados y responsables de solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales. Todo ello de cara a potenciar el bienestar personal y social” (p. 25). Estas competencias, de acuerdo con Bisquerra (2003), se desarrollan a través de lo siguiente:

- Identificación de problemas: Es la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión y evaluar riesgos, barreras y recursos.
- Fijar objetivos adaptativos: Es la capacidad para fijar objetivos ya sean positivos o realistas.
- Solución de conflictos: Es la capacidad para afrontar conflictos sociales y problemas interpersonales, proporcionando soluciones positivas e informadas a los problemas.
- Negociación: Es la capacidad para resolver conflictos en paz, considerando la perspectiva y los sentimientos de los otros.
- Bienestar subjetivo: Es la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar subjetivo y procurar transmitirlo a los individuos con los que se convive.
- Fluir: Es la capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social (p. 26).

Estas competencias permiten a la persona adoptar comportamientos apropiados y responsables de solución de problemas personales, lo cual es de suma utilidad en cualquier área de la vida, ya que, a través de la identificación de problemas y la solución de conflictos, se proporcionan soluciones positivas e informadas, por medio de negociaciones en forma pacífica considerando la perspectiva y los sentimientos de los otros.

2.6 Autoconocimiento

Cada experiencia que se vive en el día a día se almacena en la memoria personal, de esta manera van construyendo la personalidad de la persona de tal forma que cada experiencia, sea buena o mala, forma parte de la memoria la cual permite que la persona vaya adquiriendo recuerdos y a su vez conocimiento de sí misma; de acuerdo con López Moratalla (2019):

Lo vivido y lo conocido va configurando la memoria propia, la memoria autobiográfica. Es una fuerza unificadora de las experiencias que nos permite vivir en instantes de presente y al mismo tiempo tener conciencia de nuestra historia personal, al poder recordar las vivencias, las alegrías o los sinsabores. (p. 90)

Tener conciencia de lo vivido permite saber cómo reaccionar ante ciertas situaciones que se presenten en el futuro, ya que es gracias a la memoria autobiográfica que se desarrollan estas cualidades y rasgos que distinguen la personalidad.

Una etapa importante a lo largo de la vida, y que tiene un impacto en la vida adulta, es la adolescencia, de ella depende en gran manera la formación de la personalidad y la identidad, cada experiencia no se queda solamente en la memoria autobiográfica, el cerebro humano también cuenta con una memoria emocional y es durante la adolescencia que tiene una función especial:

La memoria emocional emplea los circuitos neuronales del complejo amigdalino para asociar los sentimientos a los sucesos. Las emociones al rojo vivo durante la adolescencia, hace que den preferencia a unos recuerdos filtrando la memoria, aumentando la cantidad de detalles memorizados y la sensación de realidad (López, 2019, p. 88).

A través de la memoria se va construyendo la personalidad, la identidad y en cierta manera el temperamento, ya que como se mencionó anteriormente, ésta construcción depende tanto de la memoria autobiográfica, como de la memoria emocional, por otra parte y en conjunto con estas memorias, se encuentra la memoria presente, la que determina "Las tareas de autoconocimiento, de mentalización, de saber lo que de uno piensan los demás, de atribuirse y atribuir intenciones, así como empezar a pergeñar su futuro" (López, 2019, p.91).

Conocer acerca de las funciones que ocurren dentro del cerebro, como lo es la memoria, es de suma importancia para comprender cómo se lleva a cabo el aprendizaje, el autoconocimiento y la conformación de la personalidad, cómo se puede observar estos procesos dependen en gran manera del exterior, de las vivencias que se tienen, de los aprendizajes obtenidos y de lo que los demás piensan de la persona y; a partir de ello se construye la personalidad, la identidad y el autoconocimiento.

El autoconcepto no es lo mismo que el autoconocimiento, sin embargo, es necesario considerarlo para explicar la relación que tienen con respecto lo que la persona conoce de sí misma y a partir de ello se tiene una percepción de lo que la persona considera que tiene. Cañizares et al. (2015), explica que: “el autoconcepto está basado en una doble percepción:

- La que tú tienes de ti mismo en relación contigo.
- La que tienes de ti mismo en función de la que tiene tu entorno (p. 60)

El autoconocimiento es parte importante de la persona, a través de lo que ella conoce de sí misma será de beneficio para la construcción de la personalidad, le dotará de herramientas que le permitan expresar lo que piensa o siente y comprender lo que las personas le comunican; viéndolo de una manera alegórica, Cañizares et al. (2015):

Las gafas del Autoconocimiento que te permitirán conocer mejor tu SER. A través del autoconocimiento tendrás información de cómo piensas, como sientes, cuáles son tus fortalezas, tus debilidades. Estas gafas también te informan de cómo son tus comportamientos con las personas y con las situaciones. Te muestran tu forma de actuar. Te hacen consciente. (p .53)

Por otra parte, y en relación directa con el autoconocimiento y el término del autoconcepto que se menciona anteriormente, es indispensable mencionar que la autoestima es inherente al autoconocimiento, ya que de la misma forma figurativa se describe a continuación, por el autor Cañizares et al. (2015), como:

Gafas robustas, [las cuales] son las de la Autoestima, ese sentimiento favorable o no que tienes de lo que sabes de ti, de tu autoconocimiento. Tiene que ver con la evaluación afectiva que haces de tus comportamientos, de tus sentimientos de tu forma de actuar en el entorno y contigo mismo. (p. 56)

Es tan importante la relación que existe entre ambos conceptos ya que se considera que la forma en que se desarrolle el autoconocimiento influirá directamente en la autoestima, de forma que, si este fuera deficiente, “el autoconcepto que elabores será pobre y la autorrealización resultará imposible. Mientras que, si tienes un buen conocimiento de ti, probablemente podrás amar lo que eres y tu autoestima será alta también” (Cañizares, et al., 2015, p.58).

La autorrealización es otro concepto importante que tiene una relación con el buen desarrollo del autoconcepto y de la autoestima, en la forma de encontrar el motivo para conocerse a sí mismo y crecer de forma personal; de acuerdo con Cañizares (2015), menciona que, “Todos necesitamos sentir que nuestra vida tiene un sentido. Saber que, una vez descubierto quien soy, soy capaz de encontrar mi lugar en el mundo algunos lo llaman misión” (p. 56). De modo que:

La suma de lo que sabemos de nosotros (autoconocimiento) y cómo amamos lo que sabemos (autoestima) influirá en nuestro autoconcepto. Otra tercera dimensión que influye en nuestro autoconcepto es nuestro grado de autorrealización, en la medida en que sintamos que avanzamos hacia nuestras metas personales, nuestro autoconcepto será más positivo (Cañizares, et al., 2015, p.61)

2.7 Autoestima

Analizar la autoestima en la etapa de la adolescencia, propia de estudiantes de tercer grado de secundaria, permite conocer, observar, y comprender cómo se puede desarrollar, qué aspectos pueden potenciarla y qué pueden aprender para seguir manteniéndola en la edad adulta.

Por medio del curso-taller: *Aprendo acerca de mí, aprendo a quererme*, se presenta una opción para estimular el desarrollo integral de los adolescentes que cursan el tercer nivel de secundaria, y se considera que puede tener implicaciones importantes en su construcción socioemocional, en aspectos personales, emocionales y cognitivos, los cuales en un futuro podrían ser de gran ayuda en la adultez. Carl Ramson Rogers, considera que la autoestima:

Es una actitud valorativa hacia uno mismo. Consideración positiva o negativa de sí mismo. Estos juicios auto-evaluativos se van formando a través de un proceso de reflexión por el cual los niños interiorizan las opiniones de las personas socialmente relevantes para ellos, en el ambiente familiar social y cultural, y las utilizan como criterio para su propia conducta. La autoestima está estrechamente relacionada con el propio auto-concepto, y el resultado o cristalización de sucesivas auto-evaluaciones (Diccionario de las Ciencias de la Educación, 1995, p. 157).

Es importante tener presente el concepto de autoestima, ya que nos permite considerar distintos puntos de vista, por esto se revisarán algunas definiciones. Una de éstas, es la que proponen Acosta Padron y Hernández (2004), en el sentido de que: “La autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro ser, de quiénes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y se puede mejorar” (p. 82).

Abraham Maslow, también se ha encargado del estudio de la autoestima y la define, como: “una teoría sobre la autorrealización. Afirmando que cada uno de nosotros posee una naturaleza interna, Maslow menciona las necesidades humanas (vida, inmunidad, seguridad, pertenencia, afecto, respeto, autoestima y autorrealización)” (Pérez Villalobos, 2019, p. 25).

El “Dr. Morris Rosenberg, profesor de sociología en la Universidad de Maryland, desde 1975 entiende a la autoestima como un fenómeno actitudinal creado por fuerzas sociales y culturales” (Pérez Villalobos, 2019, p. 26), la sociedad y la cultura juegan un papel de suma importancia en la autoestima, depende de lo que opinan los demás de cada persona, para que se pueda construir una idea de sí mismo.

La autoestima tiene un origen importante en el autoconcepto, la idea que se tiene de uno mismo, la estima que se tiene y la imagen que se crea a partir de ello, a partir de la relación que se tiene con los demás, de acuerdo con Melendo (1985) “el concepto que cada uno tiene de sí mismo lo ha ido conformando a través de la comunicación con los demás. -A través de- dos procesos recíprocos o simultáneos: necesitamos ser valorados y estimados por los demás para valorarnos a nosotros mismos” (p. 63).

Es por esta razón, que para el desarrollo una sana autoestima, se debe considerar un autoconcepto y autoestima positivos, que permita a la persona tener una idea clara de quién se es, contando con todos elementos que la componen, y que nada afecte esa idea, ya que influye de manera directa con su desarrollo personal y social.

El autoconcepto y la autoestima se configuran como elementos determinantes en la esfera personal y social de cada ser humano, donde los éxitos y los fracasos, la satisfacción de uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su impronta. Tener un autoconcepto y una autoestima positivos es de la mayor importancia para la vida personal, profesional y social (Roa García, 2013, p. 241)

La confianza es un factor crucial en la autoestima, parte de tener una convicción y conocimiento de lo que uno es, lo que es capaz de hacer y a lo que uno tiene derecho, razón por la que es parte fundamental en el desarrollo de la personalidad del adolescente en su paso hacia la adultez, de acuerdo con Branden (1995):

La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Más concretamente, podemos decir que la autoestima es lo siguiente:

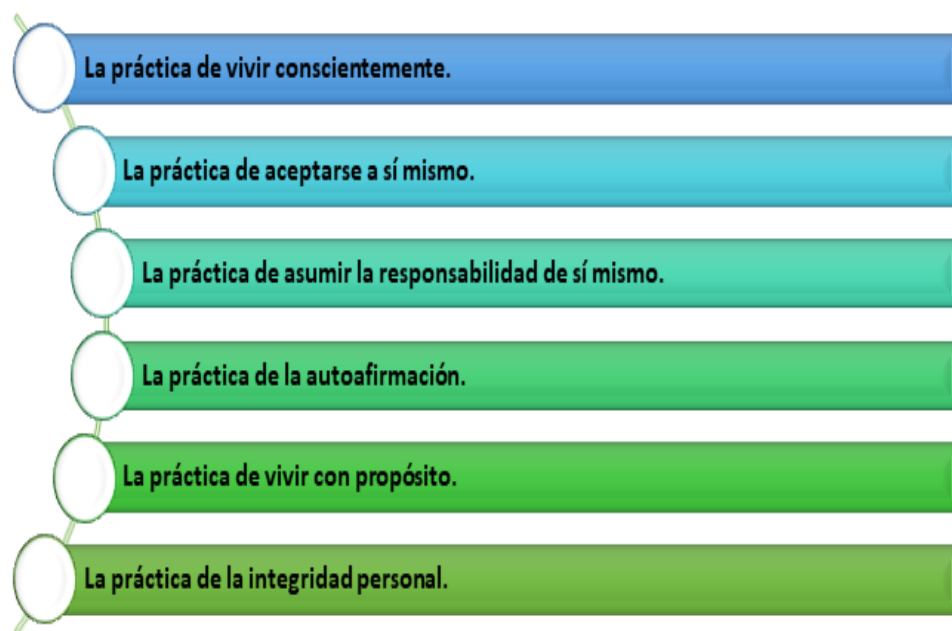
1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
2. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos (p. 21-22)

El desarrollo integral de la vida de las personas está basado en la capacidad y la confianza que tienen en sí mismos para enfrentarse a las situaciones cotidianas de la vida y la conciencia de saber que son dignos y que tienen derecho a vivir plenamente y a expresar sus sentimientos y emociones. De acuerdo con Sparisci (2013):

La autoestima es una necesidad que debemos aprender a satisfacerla mediante el ejercicio de nuestras facultades humanas, la elección la razón y la responsabilidad vincula el sentido de eficacia de la persona y el sentido del merecimiento personal, constituyendo la suma integrada de auto-confianza y auto-respeto. (p. 8)

La autoestima está relacionada con el desarrollo integral de la personalidad en los niveles: ideológico, psicológico, social y económico, por lo que se considera que es importante el desarrollo de la autoestima en adolescentes, ya que la serie de cambios, el proceso de transición, y el replanteamiento de su identidad, por lo que es importante considerar, las siguientes prácticas, *los seis pilares de la autoestima*:

Figura 2.03 **Seis pilares de la autoestima**



Adaptada de: (Sparisci, 2013, p. 8-9)

Es importante hacer mención que la autoestima es un elemento que se puede categorizar, ya que “diversos autores y teorías concuerdan con que la autoestima es categorizada como alta o baja de acuerdo con las características de cada persona, su forma de interactuar con el mundo y las respuestas ante situaciones importantes” (Panesso Giraldo y Arango Holguín, 2017, p. 2). Considerando lo anterior, tenemos que:

La autoestima alta hace referencia al conjunto de percepciones y actitudes positivas que tiene una persona de sí misma, la mayor capacidad de compromiso y responsabilidad con lo que se realiza y se quiere hacer, lo cual genera motivación para asumir nuevos retos y trabajar por cumplir las metas propuestas. (Panesso Giraldo y Arango Holguín, 2017, p. 2)

Por otra parte “la baja autoestima se caracteriza por la poca capacidad que tienen las personas para enfrentar los problemas. Su estado de ánimo puede disminuir fácilmente por situaciones difíciles y se les complica asumirlas, pues no tienen confianza en sí mismos para hacerlo.” (Panesso Giraldo y Arango Holguín, 2017, p. 3).

La autoestima, al ser un elemento tan moldeable, permite a la pedagogía crear estrategias que promuevan su aprendizaje y potencien su desarrollo, ya que los estudiantes al tener una relación con la valoración propia de los rasgos físicos, personales y mentales, le permite perfeccionar su valoración a través de la reflexión y cambios que ayuden a mejorar.

2.8 Autoconcepto

El autoconcepto es otro factor que se encuentra inerte a la autoestima, como se menciona anteriormente ambos dependen directamente de la relación que se tiene con los demás ya que depende de ello un buen desarrollo, en el Diccionario de Ciencias de la Educación (1995), Carls Rogers considera que:

El autoconcepto se forma a través de la interacción social, en el curso de la experiencia y de los contactos interpersonales. Se construye tanto a partir de la propia observación de uno mismo como de la imagen que los demás tiene de uno (o al menos, la imagen que parecen tener, en función de su comportamiento) (p. 155).

De acuerdo con lo anterior, podemos considerar que el autoconcepto tiene un impacto importante en la persona, ya que influye en “la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquico” (Roa García, 2013, p. 241).

2.9 Autoimagen

Por su parte, la autoimagen que también está relacionada con los conceptos anteriores hace mayor énfasis en los aspectos personales propios de la persona, de acuerdo con Buitrago Bonilla y Sáenz Salcedo (2021) se refiere a lo “que cada persona construye tanto de su físico como de los aspectos que se han interiorizado respecto a sí misma, a partir de las propias vivencias y de las apreciaciones de otros” (p. 5). Aunado a esto, es importante considerar también que:

La autoimagen tiene que ver con un modelo de apreciación aceptable que integra la motivación de sí mismo, el conocimiento y el papel que juegan los valores y sentimientos en cada persona. Así mismo, se pueden señalar tres dimensiones que, como es lógico, inciden de manera positiva o negativa en la autoimagen: las transiciones escolares, las interacciones entre pares y la relación con la familia (Roncancio & Mattos, 2019) en (Buitrago Bonilla y Sáenz Salcedo, 2021, p. 5)

Por lo anterior es importante destacar que la relación que los estudiantes adolescentes desarrollan con respecto a área escolar, entre pares y en familia, tienen una relevancia que puede ser positiva o negativa, razón por la que el taller que se propone pretende potenciar estas relaciones de manera que los estudiantes pueden desarrollar una autoimagen sana.

2.10 Autocuidado

El autocuidado es un elemento de suma importancia para el desarrollo integral de la persona, es fundamental ya que está relacionado directamente con la salud y el bienestar; “es una responsabilidad personal para prevenir enfermedades y mantener una buena salud; sus beneficios impactan también a la familia y la comunidad” Aunado a lo anterior se contemplan los factores de autocuidado:

- Nutrición saludable. Una buena salud comienza por la alimentación nutritiva y variada
- Actividad física. Evita que el cuerpo presente problemas de salud como enfermedades cardíacas u obesidad.
- Manejo de emociones. Si la mente está tranquila y saludable, el cuerpo lo estará también.
- Higiene. El aseo constante es vital para evitar infecciones de cualquier tipo.
- Descanso. Si no se duerme bien, ni el cuerpo ni la mente pueden estar saludables. (Bienestar, s.f., párr. 1).

De acuerdo con lo anterior, desarrollar el autoconocimiento a través de la educación emocional, es una base fundamental para la construcción integral de la persona; por medio de adquirir competencias emocionales, tomando en cuenta la importancia de mantener una autoestima optima, y fortaleciéndola a través del autoconcepto y autocuidado, con la finalidad de promover el bienestar de la persona.

Capítulo 3. El adolescente y su contexto socioeducativo

Podemos desafiar las leyes humanas,
pero no podemos resistirnos a las
leyes de la naturaleza. (Julio Verne)

El ser humano día a día se encuentra en constante desarrollo, es inevitable dejar de experimentar cambios en todos los ámbitos de la vida, es algo que no se puede contener, durante la adolescencia suceden cambios significativos de tipo físicos, psicológicos y sociales que son de gran importancia en el proceso, ya que la persona se encuentra en el proceso de abandonar la infancia y dar el paso hacia la adultez.

La adolescencia es una parte fundamental del trayecto de la vida del ser humano, surge de los diversos cambios propios de la pubertad de tipo físico y endocrino, y atraviesa los numerosos cambios psicológicos y emocionales, que también influyen en los cambios psicosociales, ya que durante esta etapa se conforma la personalidad que los caracterizará en la adultez.

Esta propuesta está dirigida a los estudiantes de secundaria, los cuales cursan por la etapa de la adolescencia, en la cual se experimentan distintos cambios que son parte fundamental de la formación de la persona, ya que es el paso hacia la adultez; por esta razón este capítulo tiene como propósito exponer conceptos y características propios de esta etapa, para exponer la importancia de todos los aspectos que el adolescente experimenta.

3.1 Adolescencia

Etimológicamente, la palabra adolescente, deriva “como lo señaló Terencio Varrón, escritor romano (116-27 a. C) del participio latino *adolescens*, que significa “que crece” y “se desarrolla” (Etimología de adolescente, s.f.). (García y Parada, 2018, p. 345); y confirmando lo anterior, de acuerdo con Hernández Moreno (2011), “del latín *Adolescens* “joven” y *Adolescere* “crecer”.” (p. 5).

El concepto de adolescencia es reciente, y de acuerdo con Pineda Pérez y Aliño Santiago (2002) es considerada como un “concepto relativamente moderno; fue definida como una fase específica en el ciclo de la vida humana a partir de la segunda mitad del siglo pasado, estando ligado este hecho a los cambios políticos, económicos, culturales, al desarrollo industrial y educacional” (p. 15).

De acuerdo con García y Parada (2018), el termino de autoestima, “aparece en Estados Unidos y Europa marcada por eventos relevantes relacionados con la revolución industrial, la clasificación de edades para ejercer un trabajo y para asistir de manera obligatoria a las actividades educativas, así como con la legislación laboral” (p. 352).

Es importante destacar que existe una diferencia entre los conceptos de adolescencia y pubertad, ya que de acuerdo con Iglesias (2013), “la pubertad es un periodo de cambios biológicos, [y] la adolescencia se trata de una construcción social de los países desarrollados” (p. 88).

De acuerdo con Pineda Pérez y Aliño Santiago (2002), se define a este periodo de crecimiento como, “una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales” (p. 16).

El inicio del desarrollo reproductivo se observa en: “El desarrollo del vello pubiano y crecimiento de los testículos, pene y desarrollo de las mamas [que] son los hechos más destacados de los cambios en la morfología corporal de los adolescentes: una preparación para el futuro reproductor” (Iglesias, 2013, p. 89).

El desarrollo de la adolescencia depende en gran parte del medio donde se desenvuelve, al ser “una transición del desarrollo que implica cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales, y que adopta distintas formas en diferentes escenarios sociales, culturales y económicos” (Papalia et al., 2012, p. 354).

Los cambios que el adolescente experimenta, como se explica anteriormente, dependen en mayor parte de su entorno, de su cultura y la sociedad en donde se desenvuelve, todos estos aspectos tienen repercusión en el desarrollo de la adolescencia razón por la que es importante considerar que estos cambios no son lineales y fijos, ya pueden variar de acuerdo con el contexto.

Por otra parte, la adolescencia al ser una etapa que comprende de la niñez a la edad adulta marca una inseparable relación con la infancia y lo aprendido en ella; López Moratalla (2019), considera que, “La adolescencia, en definitiva, se presenta como una gran oportunidad para avanzar y mejorar lo conseguido en la infancia” (p. 43).

El adolescente experimenta una serie de sensaciones que provienen del no identificarse como un infante o adulto, debido a que, “La adolescencia es aquella etapa del desarrollo ubicada entre la infancia y la adultez, en la que ocurre un proceso creciente de maduración física, psicológica y social que lleva al ser humano a transformarse en un adulto” (Gaete, 2015, p. 436).

Esta transición en la que se encuentra el adolescente, de la infancia a la adultez, tiene una repercusión importante en la conformación de su personalidad, ya que de acuerdo con Hernández Moreno (2011), “la adolescencia es un periodo crucial durante el cual se toma una nueva dirección en el desarrollo, se elabora la identidad y se plantea el sentido de la vida, la pertenencia y la responsabilidad social.” (p. 5)

Si bien la adolescencia se considera un periodo complicado, debido a los diversos cambios externos e internos, de tipo físicos, endocrinos, cognitivos, psicológicos y emocionales, es también una etapa propia del crecer, del progresar, en el cual se refleja lo aprendido en la niñez y se conforma la personalidad del adulto, de modo que todo lo aprendido será de aporte para la etapa a la que el adolescente asciende.

El concepto de adolescencia se ha ido resignificando, ya que como se puede observar en sus inicios fue considerado como un concepto de clasificación de edades y al paso de los años ha ido cambiando, como lo hace evidente la definición de UNICEF (2021), la cual considera que:

La adolescencia es una etapa necesaria e importante para hacernos adultos. Pero esencialmente es una etapa con valor y riqueza en sí misma, que brinda infinitas posibilidades para el aprendizaje y el desarrollo de fortalezas. Es una etapa desafiante, de muchos cambios e interrogantes para los adolescentes, pero también para sus padres y adultos cercanos. (p. 4)

La adolescencia debe entenderse como una etapa de oportunidad de cambio y de aprendizaje que permite, en el caso particular de esta propuesta, al estudiante de secundaria, desarrollar y conocer sus capacidades y habilidades, como el desarrollo de la autoestima, el autoconocimiento y la construcción socioemocional, capacidades que le serán de ayuda en la adultez.

Por lo anterior, los padres, educadores y cercanos a los adolescentes, deben tener presente que existe un objetivo principal al transitar la adolescencia, ayudarles a “que puedan aprender a tomar decisiones, aprender de sus errores, hacerse cargo de sus actos, responder con libertad, funcionar con responsabilidad y crecer en autonomía, para poder llegar a ser adultos saludables” (UNICEF, 2020, párr. 10)

3.2 Características físicas y fisiológicas durante la adolescencia

La pubertad, es el proceso biológico inherente a la adolescencia ya que es parte de la transición entre la infancia y la edad adulta, hace énfasis en ser un aspecto orgánico y hormonal, de acuerdo con Güemes-Hidalgo, et al., (2017):

El término pubertad proviene del latín “pubere” que significa pubis con vello. Es un proceso biológico en el que se produce el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, la maduración completa de las gónadas y glándulas suprarrenales, así como la adquisición del pico de masa ósea, grasa y muscular y se logra la talla adulta. (p. 8)

Es importante destacar en qué rangos de edades se desarrolla la adolescencia, de modo que permita ubicar las fases que existen; de acuerdo con Güemes-Hidalgo, et al., (2017), “La OMS considera adolescencia entre los 10 y 19 años y juventud al periodo entre los 19 y 25 años de edad. La SAHM (Sociedad Americana de Salud y Medicina de la Adolescencia) la sitúa entre los 10-21 años (p. 8).

Los distintos momentos en los que se desarrolla la adolescencia, tienen un rango de edad observable; se inicia con los distintos cambios puberales, dando paso a la etapa más vulnerable donde conflictos internos se expresan en actitudes de inestabilidad, y en los cuales se debe prestar mayor atención, y finalmente la etapa donde se observa el paso hacia la madurez. Las tareas de acuerdo con la etapa (inicial, media, tardía) de la adolescencia, de acuerdo con Güemes-Hidalgo, et al. (2017); son:

- Adolescencia inicial. Abarca aproximadamente desde los 10 a los 13 años, y se caracteriza fundamentalmente por los cambios puberales.
- Adolescencia media. Comprende de los 14 a los 17 años y se caracteriza, sobre todo, por conflictos familiares, debido a la relevancia que adquiere el grupo; es en esta época, cuando pueden iniciarse con más probabilidad las conductas de riesgo.
- Adolescencia tardía. Abarca desde los 18 hasta los 21 años y se caracteriza por la reaceptación de los valores paternos y por la asunción de tareas y responsabilidades propias de la madurez (p. 234).

La pubertad se inicia con el desarrollo de los órganos reproductivos, “El incremento en el hipotálamo de la hormona liberadora de gonadotropina (GnRH) da lugar al aumento en dos hormonas reproductivas clave: la hormona luteinizante (LH) y la hormona folículo estimulante (FSH)” (Papalia et al., 2012, p. 355). La producción de estas hormonas produce cambios físicos visibles de suma importancia en el desarrollo sexual de los adolescentes, “En las niñas, los mayores niveles de la hormona folículo estimulante dan inicio a la menstruación. En los varones, la hormona luteinizante inicia la secreción de testosterona y androstenediona (Papalia et al., 2012, p. 355).

Otras hormonas que juegan un papel importante en este proceso son las relacionadas con el crecimiento, ya que durante este proceso se producen cambios en; “los ejes hipotálamo-hipófiso-gonadal y de la hormona de crecimiento, así como en los factores de crecimiento semejantes a la insulina, la leptina y los andrógenos. También, se producen cambios en la composición corporal y en la mineralización ósea” (Muñoz Calvo y Pozo Román, 2011, p. 507).

Durante estas etapas se desarrollan cambios que están relacionados con la producción de hormonas de crecimiento y reproductivas, así como los cambios, endocrinos, genéticos y ambientales, los cuales tienen un impacto en el organismo del adolescente, de modo que se pueden observar los siguientes cambios físicos:

Con la llegada de la pubertad surgen cambios fisiológicos, entre los que se encuentran el aumento de secreciones hormonales, la progesterona en la mujer y la testosterona en el hombre, lo cual da como resultado modificaciones somáticas. En la mujer se da la aparición de vello púbico y axilar, crecimiento de mamas, ensanchamiento de caderas y la menstruación. En el hombre se da el crecimiento del pene y los testículos, aparición de vello púbico, voz grave, eyaculación, vello facial y crecimiento acelerado de la estatura en ambos sexos. (Medina et al., 2015, p. 317)

Lo anterior marca una etapa de suma importancia para el adolescente, ya que los cambios físicos tienen una relevancia considerable con el desarrollo social ya que la idea que desarrollan de sí mismos tiene una influencia de parte de la familia y su entorno, de ello depende en gran manera, la concepción de autoconcepto y autoestima que el adolescente desarrolla.

3.3 Aspectos sociales

Los distintos cambios que se presentan en la adolescencia tienen un impacto importante en las relaciones sociales de los adolescentes, de acuerdo con Pineda Pérez y Aliño Santiago (2002), explica que la adolescencia, “No es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social” (p. 16). Existen puntos clave durante la adolescencia que se deberían considerar:

- Los objetivos psicosociales de la adolescencia son: adquirir la independencia de los padres, tomar conciencia de su imagen corporal y aceptarla, establecer relaciones con los amigos (parejas) y establecer la identidad sexual, vocacional, moral y del yo.
- La adolescencia es el periodo más sano de la vida desde el punto de vista físico, pero el más problemático y de alto riesgo psicosocial. Es esencial el papel del profesional sanitario para acompañar y orientar para que el adolescente se convierta en un adulto competente. (Hidalgo Vicario y Ceñal González-Fierro, 2014, p.42)

Es importante hacer mención que el desarrollo de los adolescentes depende en gran medida del aspecto social, y del contexto donde se desenvuelve, de modo que los cambios por los que atraviesa pueden ser bien tolerados con el apoyo adecuado, de acuerdo con Güemes-Hidalgo, et al., (2017):

El adolescente actual no es ni mejor ni peor que en otras épocas pasadas, su comportamiento es reflejo de la sociedad en la que le ha tocado vivir. Muchos de sus problemas de salud son prevenibles y su atención no está adecuadamente organizada. Es necesario prevenir los factores de riesgo y potenciar los factores de protección o resiliencia. (p. 241)

Algunos de los aspectos o tareas que deben cumplir los adolescentes en el aspecto social, son los siguientes, como se menciona anteriormente el apoyo de los educadores y padres serán de gran ayuda para que se alcancen estos objetivos, de acuerdo con Céspedes Calderón (2013), de la edad puberal a finales de la adolescencia, se tiene que:

- Definir una identidad propia.
- Conquistar, a través de sucesivos ensayos, la autonomía responsable y la capacidad de autodeterminación.
- Consolidar el autocontrol a través de una capacidad reflexiva autónoma, no guiada. Incrementar progresivamente la capacidad reflexiva, integrándola con experiencias propias extraídas de lecturas, conversaciones con pares y con adultos que sepan ser interlocutores válidos (maestros, padres, abuelos, guías espirituales). Ampliar y fortalecer sus cosmovisiones.
- Proyectarse al futuro. Hacer opciones de vida desligándose de la influencia de los padres en estas elecciones (p. 58).

De acuerdo con lo anterior es importante destacar que el adolescente requiere desarrollar ciertas habilidades durante este periodo, que le permitan alcanzar los objetivos que se exponen anteriormente, en los que incluye un desarrollo personal y social, es de relevancia reconocer que, de acuerdo con Reolid Lorenzo (2016):

Durante este periodo los jóvenes aumentan su red de relaciones sociales, exponiéndose a múltiples interacciones, la capacidad que tengan para poner en práctica toda una serie de habilidades sociales será decisiva, e influirá en su correcto desarrollo. Los centros educativos, como principales agentes de socialización, se convierten en un ámbito privilegiado para el aprendizaje y desarrollo de estas habilidades. (p.3)

Por lo anterior, es importante destacar la importancia de la adolescencia, en su característica del paso de la niñez a la adultez, como una oportunidad valiosa de cambio y crecimiento, la cual, “tiene trascendencia en el colectivo social: [ya que] nuestros adolescentes de hoy son los ciudadanos de mañana, por lo que de ellos dependerá nuestra sociedad futura” (Del Barrio Fernández y Ruiz Fernández, 2014, p. 572)

3.4 Aspectos cognitivos

Uno de los aspectos que también resulta de los cambios puberales, es el correspondiente a lo psicológico y cognitivo; el adolescente se encuentra frente a destacados cambios relacionados con estos aspectos y los que derivan de ellos:

La adolescencia es una fase en la que se producen cambios a nivel hormonal, emocional, cognitivo y conductual. Algunos jóvenes pueden presentar conductas de riesgo. También experimentan un incremento en la sensibilidad social y emocional, desarrollan la toma de perspectiva y el autoconocimiento, y evalúan su propio lugar en la sociedad. (Torralva, 2019, p. 7)

El adolescente es muy receptivo a lo que sucede a su alrededor, su cultura y la sociedad, durante esta etapa se presentan diversos cambios psicológicos, de acuerdo con Mendizábal Rodríguez y Anzures López (1999): “Los principales cambios psicológicos propios de esta etapa son cuatro:

- Aumento de la agresividad.
- Aumento de la capacidad para el pensamiento abstracto.
- Intensificación de la imaginación y la fantasía.
- Intensificación del impulso erótico” (p. 193).

Con respecto a lo anterior el pensamiento abstracto comenzará a desarrollarse y dar paso a configuraciones mentales más elaboradas de modo que los cambios cerebrales repercutirán en todas sus funciones y de manera muy especial en lo correspondiente al aspecto emocional, estudios sobre el tema dan cuenta de ello:

Recientes investigaciones en el ámbito de la neurociencia demuestran que, junto a los procesos hormonales, se producen cambios drásticos en el cerebro durante la adolescencia. El desarrollo de la corteza prefrontal, región del cerebro responsable de funciones ejecutivas como la planificación y esencial en la regulación de las emociones, continúa durante todo este período crítico. (Ibarrola, 2014, p. 97)

Durante la adolescencia hay varias partes del cerebro que experimentan cambios, como son; el estriado derecho ventral, el cuerpo calloso, la glándula pineal, el cerebelo, y la corteza prefrontal, estos cambios repercuten en diversos aspectos que se explican a continuación:

- El **estriado derecho ventral**, el cual regula el comportamiento motivacional de recompensa, enfrenta ciertos cambios. Estas diferencias pueden conducir al cerebro adolescente a involucrarse en comportamientos de riesgo de elevada recompensa.
- El **cuerpo calloso** se desarrolla antes y durante la pubertad.
- La **glándula pineal**, que produce la hormona melatonina, crítica en la conducción del cuerpo al sueño, se entiende que alerta a las hormonas para secretar melatonina mucho después, las 24 horas del día durante el período de la adolescencia, más que en los niños y adultos.

- El **cerebelo**, que gobierna la postura, el movimiento y el equilibrio, continúa creciendo hasta la adolescencia tardía. El cerebelo también influye sobre otras partes del cerebro, responsables de las acciones motoras, y está involucrado en funciones cognitivas, incluido el lenguaje.
- La **corteza prefrontal**, responsable de importantes funciones ejecutivas, como la cognición a nivel elevado, es la última parte del cerebro en ser podada. Esta área crece durante los años preadolescentes y luego se encoge en la medida en que las conexiones neuronales son podadas durante la adolescencia. (Ibarrola, 2014, p. 97)

Lo anterior demuestra que los cambios a nivel cerebral son el principio de múltiples repercusiones en la composición del cerebro (materia gris y blanca), y a su vez con el comportamiento del adolescente en el ambiente donde se desarrolla (aula, hogar, sociedad, etc.) ya que de acuerdo con Torralva (2019):

Las modificaciones en la sustancia gris, en la sustancia blanca y en el sistema de neurotransmisores son inmensas y tienen implicancias directas sobre las grandes transformaciones de la conducta que presentan los adolescentes. Estos cambios neuronales son tanto progresivos (se van construyendo) como regresivos (se reducen y sincronizan) y son muy sensibles a las influencias de la maduración y del ambiente (p. 13).

Dentro del aula suceden diversos procesos cerebrales que dan lugar al aprendizaje, por lo que, explicando el proceso anterior, a nivel cerebral “La sustancia gris superficial es donde el procesamiento de la información se lleva a cabo; mientras que la sustancia blanca le brinda la conectividad necesaria para el cableado entre las diferentes zonas” (Torralva, 2019, p. 14), un cambio neuronal importante que sucede en la adolescencia inicial tiene relación con los procesos de reducción neuronal, ya que de acuerdo con Torralva (2019)

Durante la niñez, la sustancia gris aumenta en volumen y llega a un pico en la temprana adolescencia para luego comenzar a descender. Se cree que este crecimiento está relacionado con un aumento en el número de conexiones entre las dendritas y los axones, proceso denominado “arborización”. Un pico de este crecimiento se da justo antes de la pubertad (11 años en mujeres y 12 en varones, en promedio). (p. 14)

El cerebro adolescente presenta sobreabundancia de sustancia gris (las neuronas que forman las estructuras básicas del cerebro) y escasez de sustancia blanca (el cableado que facilita la comunicación entre sus diferentes partes)” (Torralva, 2019, p. 15). Lo anterior se explica como una reducción neuronal, debido a que:

Existe un notable aumento de las sinapsis justo antes del surgimiento de la pubertad y otro período prominente de poda sináptica y plasticidad durante la adolescencia. En algunas regiones cerebrales, se pierden hasta la mitad de las conexiones sinápticas. Esto es fundamental porque contribuye a la sintonía fina de las conexiones cerebrales necesarias para que se generen los circuitos del cerebro adulto (Torralva, 2019, p. 13).

Las estructuras del cerebro han madurado, pero existe una escasez en la sustancia blanca que no le permite al adolescente tener control de sus acciones y actitudes, ya que, de acuerdo con López Moratalla, (2019), “Ciertamente esta etapa de la vida supone un equilibrio inestable entre cabeza, corazón y desarrollo de las capacidades propias para ejercer actividades. Los procesamiento cognitivos, emocionales y ejecutivos tienen diferente velocidad, y su maduración lleva diferente ritmo” (p. 9).

Con respecto a lo anterior, estos comportamientos se explican debido a la falta de maduración de la parte prefrontal con respecto a las regiones emocionales del cerebro del adolescente, ya que de acuerdo con Torralva (2019), se explica que:

Los adolescentes se encuentran dominados mayormente por las regiones emocionales, cuya función está más madura que el sistema de control o prefrontal. En ese aspecto se diferencian de los niños en los que estos sistemas están aún en desarrollo, y de los adultos, para quienes estos sistemas ya están maduros (p. 31).

Para identificar estas partes del cerebro se pueden ejemplificar como funciones frías y calientes, de las cuales, “Las funciones más frías se vinculan a un área lateral de la corteza prefrontal; mientras que las funciones más calientes se relacionan con los procesos afectivos que se ubican anatómicamente en la corteza más anterior (orbitofrontal) del lóbulo frontal” (Torralva, 2019, p. 31).

El desarrollo de estas partes del cerebro y sus funciones tienen un tiempo de desarrollo, Torralva (2019) explica que, “Las regiones prefrontales del cerebro, que subyacen a las llamadas “funciones ejecutivas” y al control de impulsos, se van desarrollando a un ritmo lento y parejo a través de la adolescencia” (p. 16). Esta serie de transformaciones y cambios son propios de la etapa de la adolescencia, en ese proceso de crecimiento del cerebro adolescente, Torralva (2019) explica que:

Los procesos que están involucrados en el control cognitivo (la habilidad de ejecutar y controlar las conductas) mejorarán desde la infancia, durante la adolescencia y hasta llegar a la adultez; más allá de que las redes necesarias para ejecutar este control están presentes desde la niñez, la habilidad para utilizar estas redes aumenta con la edad (p. 17).

El cerebro del adolescente va cambiando y madurando al tiempo que el adolescente se transforma en adulto, durante este proceso todo lo aprendido en la infancia tiene gran repercusión, y durante la pubertad el ambiente y el medio donde se desarrolla tiene una influencia significativa. El proceso cognitivo que el adolescente desarrolla va mejorando conforme va madurando, esto se explica de la siguiente manera:

El adolescente transita desde el control cognitivo de las respuestas impulsivas-emocionales hacia un procesamiento cognitivo más selectivo (control inhibitorio). Luego desarrolla una mayor capacidad para mantener y manipular información de manera mental (memoria de trabajo), para más tarde alcanzar mayores y mejores alternativas de solución de problemas (flexibilidad cognitiva), lo que genera no solo un pensamiento más eficiente sino una mayor capacidad de abstracción. Esto lo prepara para un mundo adulto complejo en que pronto comenzará a navegar (Torralva, 2019, p. 35).

El desarrollo cognitivo es propio del aprendizaje, y estos cambios de gran importancia a nivel cerebral también tienen una relación con el aprendizaje emocional, los cambios que suceden en el cerebro repercuten en ambos aspectos; de acuerdo con Ibarrola (2014):

El aprendizaje se hace en dos niveles. Por un lado está el aprendizaje cognitivo o técnico de la materia en sí misma, y por el otro, el aprendizaje emocional, subyacente al cognitivo o técnico. Básicamente, el aprendizaje cognitivo o técnico depende del aprendizaje emocional; sin este aprendizaje emocional, toda trayectoria de aprendizaje cognitivo está comprometida. Paradójicamente, el aprendizaje emocional reposa en parte sobre lo que se va a producir en el aprendizaje cognitivo (p. 100).

Por lo anterior, es indispensable que el estudiante tenga un desarrollo integral, que le permita alcanzar objetivos académicos sin olvidar la importancia del aprendizaje emocional, ya que como se explica, el aprendizaje cognitivo está comprometido por el emocional, de modo que cada situación que tenga dentro y fuera del aula, tendrá un impacto en su vida, y lo preparará para el paso hacia la adultez.

3.5 Aspectos emocionales

Los diversos cambios que giran en torno al adolescente tienen una procedencia en los procesos hormonales que se producen en el cerebro, se explica que existe una notable reducción de neuronas lo que provoca la falta de maduración de la parte prefrontal a diferencia de las regiones emocionales, lo que provoca comportamientos inestables.

Los cambios a nivel emocional se explican debido a la falta de maduración de la corteza prefrontal, como se ha visto anteriormente el desarrollo cerebral es continuo y progresivo, sin embargo, el adolescente durante esta etapa no logra tener control de sus impulsos hasta que va madurando. Como describe López Moratalla (2019):

Los adolescentes suelen ser muy reactivos emocionalmente, especialmente a la tristeza y a la felicidad, y la corteza prefrontal no regula con eficacia los afectos. Como indica la enorme sensibilidad que muestran a la exclusión social, la debilidad del control les confiere una gran reactividad a los estímulos aversivos. En efecto, en esta etapa, el núcleo accumbens lleva “todo el peso” del sistema de recompensa/castigo al tener que complementar la acción de las regiones prefrontales aún inmaduras” (p. 106).

Esta etapa se describe por cambios de humor súbitos y violentos, ya que, como señala Ibarrola (2014), “La adolescencia es un período extremadamente importante en términos de desarrollo emocional, en parte debido al surgimiento de hormonas en el cerebro; la corteza prefrontal puede ofrecer explicaciones para su conducta inestable” (p. 85).

Lo anterior explica que estos procesos afectan de manera directa el aspecto emocional y social, así mismo pueden repercutir en la edad adulta; debido a que la adolescencia produce “cambios mentales profundos que afectan a la constitución emocional: la conciencia social, [y] el carácter” (Ibarrola, 2014, p. 98).

Estos cambios mentales influyen en la constitución emocional, en el desenvolvimiento social y en la conformación de la personalidad; y aunque el cambio es de forma progresiva se debe ser cuidadoso para que la formación sea apropiada e integral, el acompañamiento y la motivación son vitales debido a que:

La adolescencia es síntoma de inestabilidad emocional. En esa edad, los jóvenes pasan súbitamente de la desesperación a la euforia, del enamoramiento a la culpa, del aburrimiento a la excitación. Las emociones están en constante cambio y si no se les ayuda a regularlas, las conductas pueden resultar impulsivas y descontroladas" (Bisquerra, 2012, p.54).

A la par de estas eventualidades, surgen los peligros que se cursan durante la adolescencia, el sentir emociones intensas "explica que los adolescentes den más importancia a la recompensa que a los riesgos en la búsqueda de lo novedoso debido a que buscan el placer inmediato" (Ibarrola, 2014, p. 98).

Lo anterior es debido a que esta búsqueda tiene una pertinencia en el desarrollo hormonal, López Moratalla (2019), considera que, "El auténtico caos emocional de la adolescencia ocurre porque las hormonas de la pubertad provocan el gusto por las emociones fuertes, al conceder más peso a los beneficios que a los riesgos" (p.47).

La toma de estos riesgos, como se explica anteriormente, tiene su origen en el desarrollo hormonal que se ejecuta en el cerebro, de acuerdo con López Moratalla (2019); "El desequilibrio riesgo/beneficio en el comportamiento de adolescentes tienen como correlato neural las conexiones entre el núcleo accumbens del sistema de recompensa y el complejo amigdalino, con la corteza prefrontal que las regula" (p. 51).

Otro aspecto importante durante este proceso corresponde al crecimiento personal, "Los adolescentes buscan encontrar una definición de sí mismos y alcanzar una valoración personal. Esperan lograr una identidad fuerte y consistente, buscan vínculos maduros con su familia, con sus pares y también con su pareja" (Torralva, 2019, p. 26).

Al mismo tiempo, como menciona Bisquerra (2012), "también debe asumir su nueva imagen corporal, desarrollar las diferentes dimensiones de su identidad, aceptar, experimentar y regular su sexualidad, aprender a utilizar con flexibilidad sus nuevas capacidades cognitivas, afrontar la presión de los compañeros y la presión escolar." (p. 54)

Es importante destacar que durante la adolescencia pueden existir afectaciones en el aspecto educativo ya que la relación que tiene el sistema cognitivo con el emocional es de forma armónica y al estar alterado alguno, repercute en el otro, por esta razón es importante que se considere al estudiante adolescente en el proceso de crecimiento que está viviendo, ya que, de acuerdo con Ibarrola (2014):

El hecho de que la comprensión socio-emocional esté desarrollándose durante la adolescencia conlleva importantes implicaciones en el ámbito educativo, dado que puede interferir en el proceso de aprendizaje. El conocimiento del desarrollo cerebral en la adolescencia es crucial para el proceso de enseñanza y aprendizaje en el aula. (p 97)

La importancia de la construcción de la personalidad del adolescente tiene lugar en el desarrollo emocional, el cual es un proceso gradual y complejo, que tiene transcendencia en la adultez, Ortiz Ocaña (2015), considera que:

Los procesos afectivos se van configurando en la adolescencia, desde sus formas más elementales, variables y situacionales: los afectos y las emociones, hasta sus formas más complejas y estables: los sentimientos; hasta convertirse en actitudes y valores, configurados en la afectividad humana, mediados por el amor. (p. 65)

La travesía de los adolescentes por esta etapa se basa en la transformación de la infancia hacia la adultez, en la conformación de su identidad, durante este proceso, “La adolescencia exige hacerse más autónomo, salir del núcleo familiar a la sociedad, y el paso intermedio son sus iguales. Han de elaborar, de forma abierta al mundo social, el sentido de su propio yo.” (López Moratalla, 2019, p. 81)

En lo que corresponde a la identidad del adolescente y en la construcción de “su propio yo”, la autoestima es un factor importante que debe tomar en cuenta, ya que, el adolescente, “En esta época necesita ajustarla a la realidad, lo que tiene una gran influencia en su vida ya que posibilita el control de las emociones y de los impulsos. (López Moratalla, 2019, p. 81)

En lo que corresponde a la conformación de la autoestima, los adolescentes ponen principal atención a su entorno, y sus coetáneos para determinar quiénes son, “acuden a una vía muy directa: averiguar cómo los perciben los demás, idea que algunos psicólogos han dado en llamar “el yo-espejo”.” (López Moratalla, 2019, p.81)

A través de esta idea, durante esta etapa, “los adolescentes quieren y tienen que llevarse bien con otros y hacer más amigos. Es en esta etapa cuando tienen la necesidad de alejarse de su familia y desarrollar su personalidad y su propia identidad fuera de ese círculo” (Torralva, 2019, p. 42).

Se debe considerar que los adolescentes, necesitan el constante apoyo “de su familia, su comunidad, su escuela, sus servicios de salud y sus lugares de trabajo para aprender e incorporar una serie de competencias que pueden ayudarlos a hacer frente a las presiones que experimentan y así atravesar la adolescencia” (Torralva, 2019, p. 11).

Por lo anterior, es conveniente considerar que, aunque el adolescente puede tener actitudes negativas, inestables, rebeldes e incluso violentas, no deja de ser un ser humano en crecimiento y maduración que requiere ser escuchado, aceptado y comprendido, por lo que, los adultos tienen un objetivo importante:

Es necesario que aprendan a utilizar sus competencias emocionales y que el adulto esté a su lado ante los momentos de crisis y vulnerabilidad, aunque en algunos momentos sienta que el adolescente lo rechaza y muestre desconfianza hacia él. En este sentido, los padres y el profesorado juegan un papel muy importante para asegurar que el adolescente se convierta en un adulto emocionalmente inteligente, sin pasar por alto el ofrecerle amor, humor, límites y comunicación. (Bisquerra, 2012, p. 54)

La participación de los adultos, como es el caso de profesores y familiares, es de vital importancia en el desarrollo del adolescente, ya que, de acuerdo con Bisquerra (2012) “la adolescencia es una etapa evolutiva que debe ser reconocida, comprendida y aceptada por los adultos. [ya que] Los adolescentes necesitan a los adultos para construirse integralmente como personas y para su preparación para la vida independiente” (p. 53).

3.2 Contexto socioeducativo

El desarrollo del adolescente incluye distintos aspectos, y dado que es una etapa de cambios requiere mayor atención en todos ellos, en lo que corresponde al aspecto emocional, específicamente al desarrollo del autoconocimiento y la autoestima, es importante que el desarrollo de estas habilidades se pueda rescatar en el ámbito educativo, favoreciendo su desarrollo integral.

El autoconocimiento permite que los adolescentes puedan comprender los cambios que les suceden, ser conscientes de ellos, y sobrellevarlos positivamente, a través de ello pueden fortalecer la conformación de su personalidad en el paso hacia la edad adulta, a través del desarrollo del autoconocimiento que le permita construir una autoestima sana, para enfrentar los desafíos de la edad adulta

La escuela secundaria al ser un centro de educación formal ofrece a los estudiantes estrategias enfocadas a su desarrollo académico y cognitivo, sin embargo, se considera que es necesario incentivar la adquisición de competencias y habilidades emocionales que los capacite para afrontar las distintas situaciones que se viven cotidianamente.

En el tiempo que se realizó el diagnóstico la escuela secundaria técnica ya había implementado el Plan de Estudio de la Nueva Escuela Mexicana, es importante destacar que en esta organización curricular sobresale la asignatura, *Tutoría y Educación socioemocional*, la cual es un gran avance para el desarrollo integral de los estudiantes, a continuación, se muestra la organización:

Figura 3.01 **Organización curricular del tercer grado de secundaria técnica**

Tercer grado

Organización curricular		Periodos lectivos semanales
Campo formativo	Disciplina	
Lenguajes	Español / Lengua Indígena (Lengua materna)	5
	Inglés / Francés / Español / Lengua Indígena (Segunda Lengua)	3
	Artes	3
Saberes y pensamiento científico	Matemáticas	5
	Química	6
Ética, naturaleza y sociedades	Historia	4
	Formación Cívica y Ética	2
De lo humano y lo comunitario	Tecnología*	3
	Educación Física	2
	Educación Socioemocional / Tutoría	1
Integración curricular		1
Total		35

*En secundarias técnicas son al menos 8 periodos lectivos a la semana.

Fuente: (Consejo Técnico Escolar y Taller Intensivo de Formación Continua para Docentes TERCERA SESIÓN ORDINARIA, 2023, p.3)

De acuerdo con lo anterior, se propone que el reciente Plan de estudios de la Nueva Escuela Mexicana, sea un complemento a los planes y programas de estudio anteriores y que fortalezca los aprendizajes en la educación básica, de acuerdo con el Diario Oficial de la Federación (2023), este modelo:

Contribuye a que niñas, niños y adolescentes que se encontraban cursando sus estudios conforme a los planes y programas de estudio 2011 y 2017 se integren al proceso de formación que se establece en el nuevo currículo, el cual es consistente con una educación integral que promueve y fortalece los aprendizajes que habrán de desarrollar a lo largo de su educación preescolar, primaria y secundaria, en los que se vinculan las capacidades y valores expresados en los campos formativos y ejes articuladores (párr. 9).

Para el ciclo escolar 2022-2023 se presentó la organización curricular del Plan de Estudio para la educación preescolar, primaria y secundaria correspondiente a la Nueva Escuela Mexicana el cual se compone de niveles de desagregación, la cual se integra por 6 fases/grados, por 4 campos formativos, y 7 ejes articuladores:

- Propone programas sintéticos, que organizan los contenidos que las y los estudiantes deben aprender, pero que es necesario contextualizar para atender a la diversidad intercultural y social en su acción pedagógica.
- Plantea que las maestras y los maestros decidan qué enseñar y cómo enseñar, tomando en consideración a la comunidad y sus saberes, a sus estudiantes y sus conocimientos, y el Programa de estudios que define los contenidos nacionales comunes. (Subsecretaría de Educación Básica, 2022, p. 7).

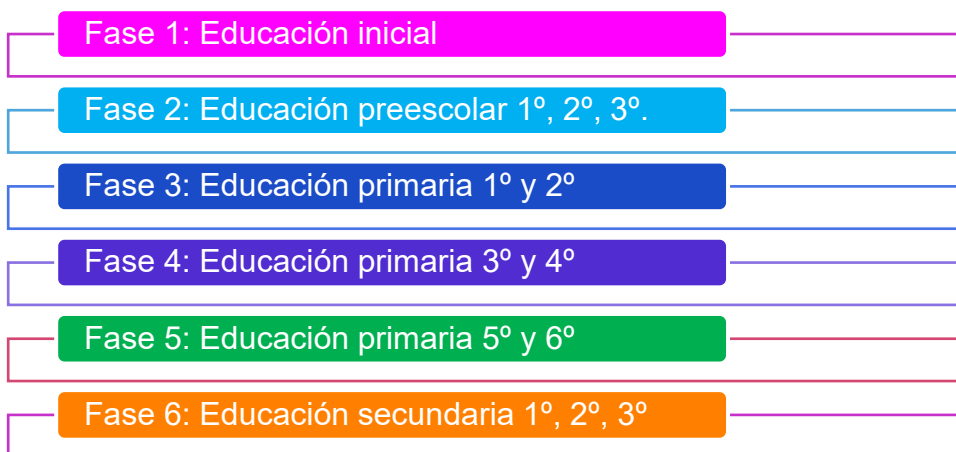
Figura 3.02 **Organización curricular de la Nueva Escuela Mexicana**



Fuente: (Subsecretaría de Educación Básica, 2022, p. 3)

Como se puede observar en la imagen anterior, esta organización curricular tiene diversos contenidos que lo conforman, anteriormente se explicó que esta organización curricular se desarrolla en 6 fases o grados, los cuales se enuncian a continuación:

Figura 3.03 Organización curricular por Fases



Adaptado de: (Subsecretaría de Educación Básica, 2022, p. 5)

Los campos formativos, “abarcan desde la educación preescolar a la educación secundaria a partir de fases de aprendizaje que deben estar en sintonía con los procesos de desarrollo y constitución subjetiva de niñas, niños y adolescentes en su diversidad” (p. 86), los cuales son:

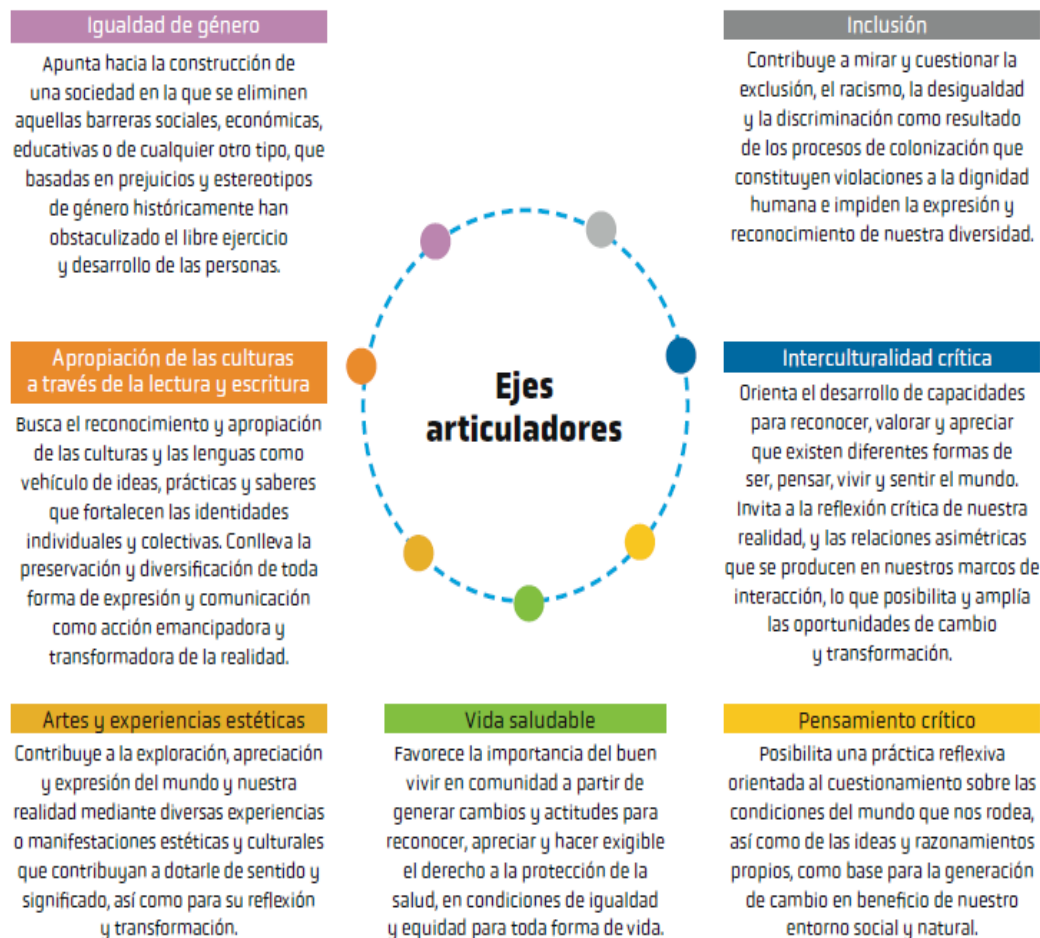
Figura 3.04 Campos formativos



Adaptado de: (Subsecretaría de Educación Básica, 2022, p. 4)

Por su parte, los ejes articuladores son de apoyo para que los docentes y los estudiantes, “Comprendan, problematicen y valoren las distintas formas de pensar, sentir y estar en el mundo y en el tiempo en el que vivimos” (Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación, 2023, p. 3)

Figura 3.05 **Ejes articuladores**

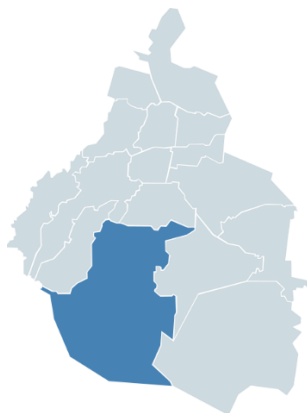


Fuente: (Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación, 2023, p. 5)

3.3 Descripción del contexto

La Escuela Secundaria Técnica, #93, “Rosario Castellanos”, con Clave: 09DST0093F, escuela pública que está ubicada en la calle Taiza, de la colonia Popular Santa Teresa, alcaldía Tlalpan, al sur de la Ciudad de México; a continuación, se presenta el mapa espacial de dicha alcaldía en la que se encuentra la institución escolar.

Figura 3.06 **Delegación Tlalpan en la Ciudad de México**



Fuente: EOZyo, (2008)

3.3.1 Ubicación

La ubicación de la secundaria tiene un acceso limitado al encontrarse dentro de una de las colonias más habitadas de la alcaldía Tlalpan, las vías de acceso, son la Avenida Unión, Carretera Picacho Ajusco, y Periférico; sin embargo, se encuentran demasiado alejadas, ya que para llegar a ellas solo puede acceder caminando o en taxi, el transporte público es muy escaso debido a la falta de unidades en la Ruta 87, y el horario para abordar es cada 60 minutos.

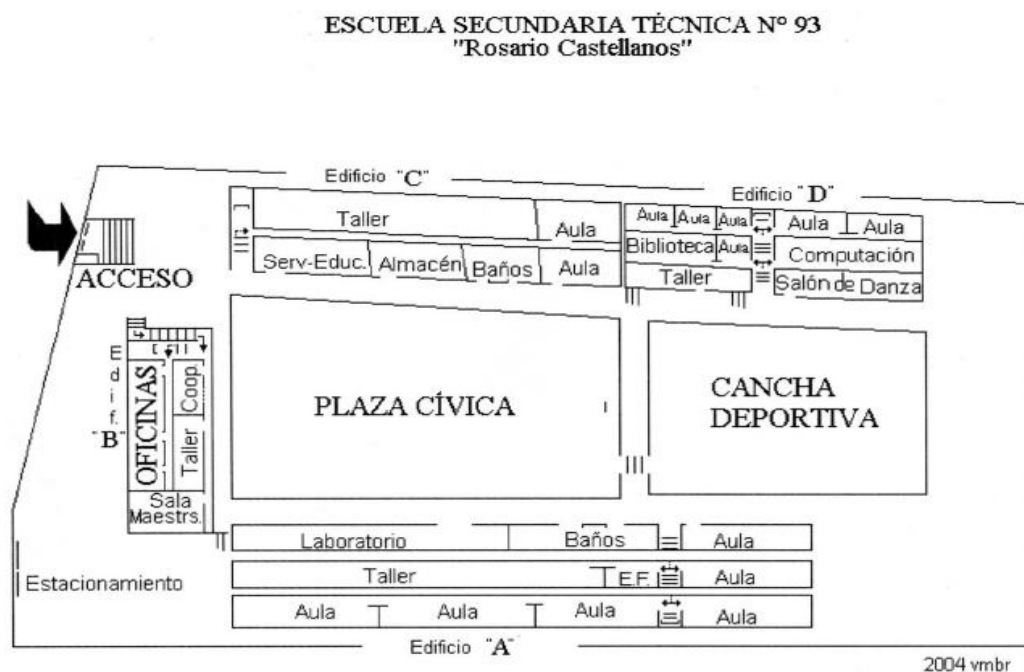
En el ambiente de los alrededores en un horario de 9:00 am a 8:00 pm no se observa inseguridad, drogadicción o violencia, hay iluminación y es una zona concurrida. En la comunidad existe una casa de cultura y a unos metros se encuentra el deportivo “Lomas Balancán”. También cuenta con comercios como:

- Papelerías,
- Cafeterías,
- Restaurantes,
- Mercado,
- Purificadora de agua,
- Supermercado,
- Gasolinera

3.3.2 Mapa de la Secundaria

La secundaria tiene una estructura de cuatro edificios, dentro de la escuela también hay jardineras con plantas y árboles, hay algunas bancas de cemento donde los estudiantes pueden descansar en horario de clase de educación física, y también estos espacios los estudiantes los pueden utilizar para comer sus alimentos a la hora del receso; a continuación, se muestra el mapa:

Figura 3.07 **Escuela Secundaria Técnica No 93**



Fuente: (Cruz, et al., 2008, p. 15)

La escuela cuenta con los edificios A, B, C y D; los cuales cuentan con:

- Edificio A: Laboratorio de ciencias, 2 talleres, 6 aulas y baños.
- Edificio B: Oficinas, sala de maestros, taller y cooperativa.
- Edificio C: Servicio educativos, taller, 2 aulas, y baños.
- Edificio D: Biblioteca, 6 aulas, sala de computación, salón de danza y 1 taller.

La escuela también cuenta con:

- Sala de usos múltiples,
- Cancha deportiva,
- Patio cívico,
- Cisterna
- Internet
- Servicio de teléfono

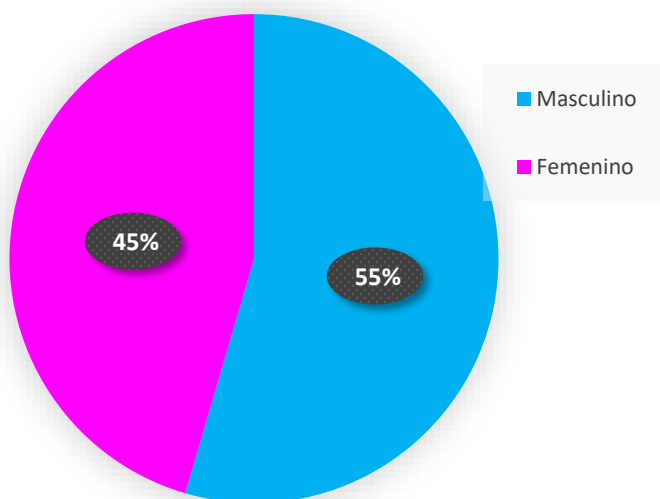
Con respecto a la escuela, se atiende un aproximado de 600 alumnos en el turno matutino, cuenta con una estructura 5 grupos por grado. La plantilla del personal académico y el personal de UDEEI, está completa. Es importante considerar que la mayoría de los alumnos provienen de familias disfuncionales, monoparentales o extendidas; en la mayoría de los casos el cuidado de los menores está a cuenta de familiares (tíos, abuelos, hermanos, tutores, etc.), mientras los padres trabajan.

3.4 Instrumento diagnóstico

Se realizó un instrumento diagnóstico a 33 estudiantes del tercer grado de la Secundaria técnica #93 “Rosario Castellanos”, perteneciente al turno matutino, lo que permitió observar características que dan cuenta de la importancia de la implementación de módulos que permitan a los estudiantes adquirir competencias emocionales y habilidades sociales necesarias para su desarrollo. A continuación, se muestran las gráficas de la información obtenida en este diagnóstico:

Gráfica uno: Género

Figura 3.08 **Gráfica uno:** Género

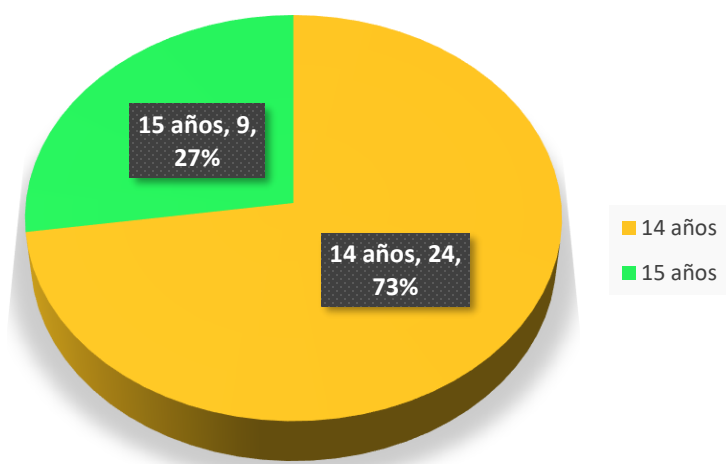


Descripción: En la gráfica uno, se puede observar que la mayoría de los estudiantes del grupo con el que se trabajó son del género masculino, ya que 18 de los jóvenes son del género masculino y 15 son del género femenino.

Análisis: Con relación en la gráfica 1, puede decirse que, aunque no es mucha la diferencia en el género de los estudiantes es posible observar que los jóvenes del género masculino presentaron un comportamiento más expresivo con un incremento de comportamiento ruidoso y de distracción durante la aplicación del cuestionario.

Gráfica dos: Edad

Figura 3.09 Gráfica dos: Edad

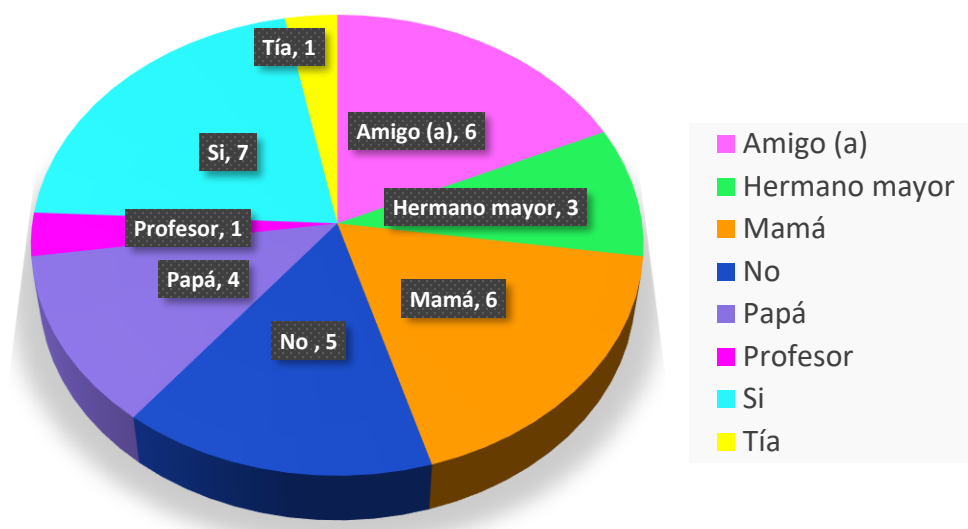


Descripción: En la gráfica dos, se observa que la mayoría de los estudiantes tienen 14 años, ya que representan el 73%, y solo 9 de ellos tienen 15 años.

Análisis: Con relación a la gráfica dos, se puede decir que la mayoría de los estudiantes se encuentran en los inicios de la etapa de la adolescencia, la cual, como se ha explicado anteriormente, es durante esta etapa que los estudiantes experimentan una serie de cambios internos y externos que influyen en sus comportamientos y repercuten en todos los aspectos de su vida.

Gráfica tres: ¿Consideras que cuentas con alguien en quien confiar, para platicar y consultar cosas que te preocupan?

Figura 3.10 **Gráfica tres:** ¿Consideras que cuentas con alguien en quien confiar, para platicar y consultar cosas que te preocupan?

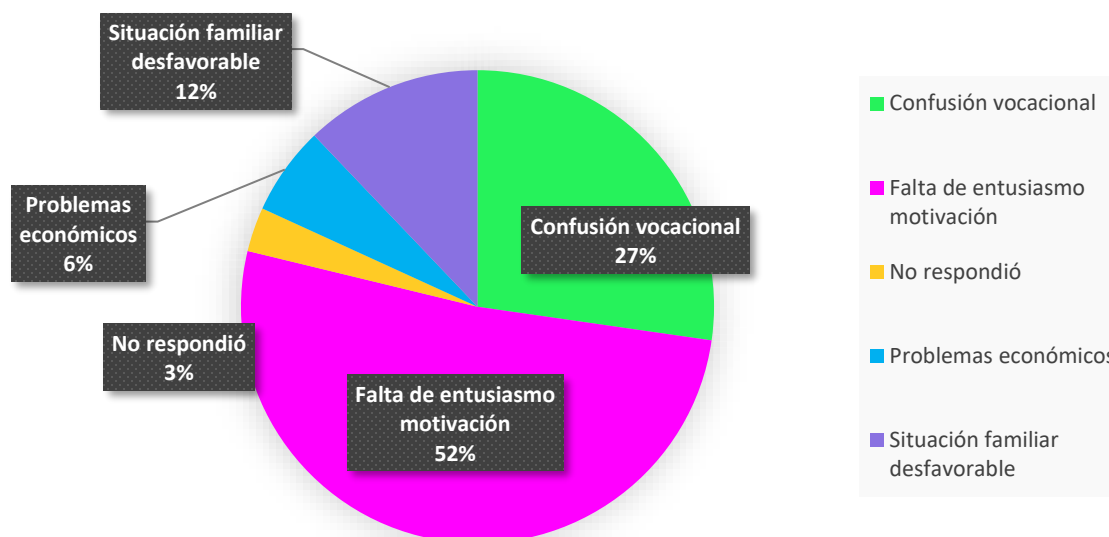


Descripción: De acuerdo con la gráfica tres, los estudiantes muestran que cuentan con alguien en quien confiar, en su mayoría respondieron que “Si”, sin especificar quien, se observa que no tienen la suficiente confianza en sus profesores, ya que solo 1 considera tener confianza en su profesor, y por otra parte 5 de ellos considera que no tiene en quien confiar. Aunque en su mayoría todos tienen en quien confiar para platicar y comentar sus preocupaciones, el pequeño porcentaje que considera que no tiene en quien confiar no deja de ser una parte importante de cada grupo,

Análisis: Los estudiantes reflejaron datos que son de importancia para considerar la implementación de talleres, cursos y actividades de parte de la escuela que estén relacionadas con la educación emocional, ya que 5 de estos estudiantes, aunque sean una minoría en un futuro pueden presentar problemas de autoestima, depresión, ansiedad y demás problemas psicológicos como adicciones y suicidio, los cuales podrían evitar si se les otorga la atención adecuada y oportuna.

Gráfica cuatro: ¿Qué inconvenientes tendrías para seguir estudiando?

Figura 3.11 **Gráfica cuatro:** ¿Qué inconvenientes tendrías para seguir estudiando?

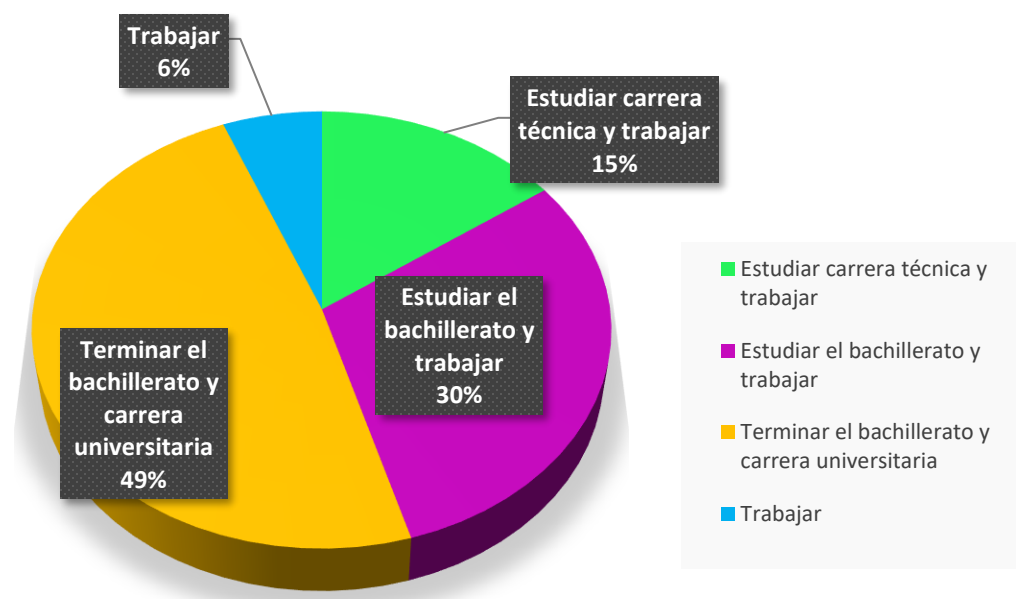


Descripción: La grafica cuatro describe que la mayoría de los estudiantes consideran que el inconveniente para continuar sus estudios seria la falta de entusiasmo y motivación, y en segundo lugar, la confusión vocacional, lo cual podría cambiar si se implementara un curso escolar que diera apoyo a los estudiantes con estas inquietudes.

Análisis: La falta de entusiasmo y motivación están relacionadas con las competencias emocionales; existen programas que pueden ser de ayuda en el conocimiento e implementación de actividades relacionadas con la adquisición de habilidades emocionales que pueden incentivar la motivación que los propios estudiantes consideran no haber adquirido durante la educación secundaria. De acuerdo con este programa, "Los materiales Primary y Secondary SEAL abarcan cinco competencias divididas en dos áreas: el área intrapersonal (que contiene la autoconciencia, la regulación emocional y la motivación), y el área interpersonal (empatía y las habilidades sociales)" (Bisquerra, 2012, p. 84)

Gráfica cinco: ¿Qué te gustaría hacer al salir de la secundaria?

Figura 3.12 **Gráfica cinco:** ¿Qué te gustaría hacer al salir de la secundaria?



Descripción: En la gráfica cinco, se muestra que la mayoría de los estudiantes desean terminar su bachillerato y tener una carrera universitaria, en segundo lugar, consideran terminar el bachillerato o carrera técnica y trabajar, y en una minoría solo trabajar, lo cual, es una excelente oportunidad para motivar a los estudiantes a cumplir con la meta de alcanzar la culminación de los estudios profesionales, lo cual les pueda dar un mejor nivel de vida en el aspecto profesional y personal, ya que hará de ellos personas exitosas.

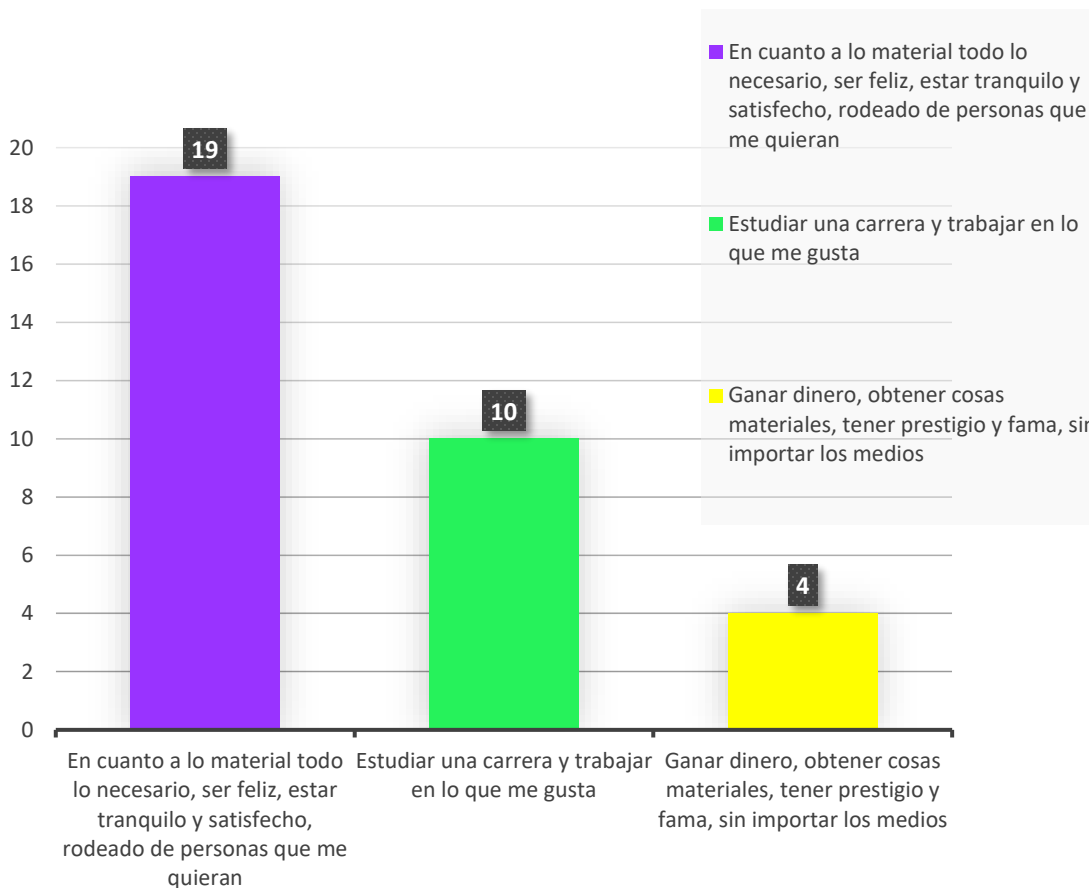
Análisis: La motivación es de suma importancia dentro del aula, los profesores tienen la oportunidad de fomentar, el liderazgo, el trabajo en equipo, la afectividad, y la motivación ya que esto permite al alumno adquirir habilidades que le permitan alcanzar sus objetivos y convertirlos en éxitos; Ibarrola (2014) considera que:

Está demostrado que los agentes de nuestro sistema de motivación son las experiencias positivas en las relaciones y los lazos afectivos que se establecen en el aula. Todo alumno, para estar motivado, necesita atención emocional, elogios, reconocimiento y experiencias de éxito que le hagan sentirse competente (p. 167).

El futuro en el que piensan los estudiantes destaca un aspecto relacionado con la felicidad, en su mayoría desean tener lo necesario, pero resaltan la importancia del ser feliz, otro punto es el estar tranquilo y satisfecho, y estar rodeado de las personas que los quieren, si analizamos estos aspectos todos tienen que ver con el bienestar emocional, la felicidad, la tranquilidad, el orgullo de haber alcanzado sus objetivos, y el sentirse amados.

Gráfica seis: ¿Qué es lo que te gustaría para ti en el futuro?

Figura 3.13 **Gráfica seis:** ¿Qué es lo que te gustaría para ti en el futuro?



Descripción: En la gráfica seis, el 58% de los estudiantes considera que les gustaría ser felices con lo que tienen, sobre el 12% que considera que ganar dinero es lo más importante.

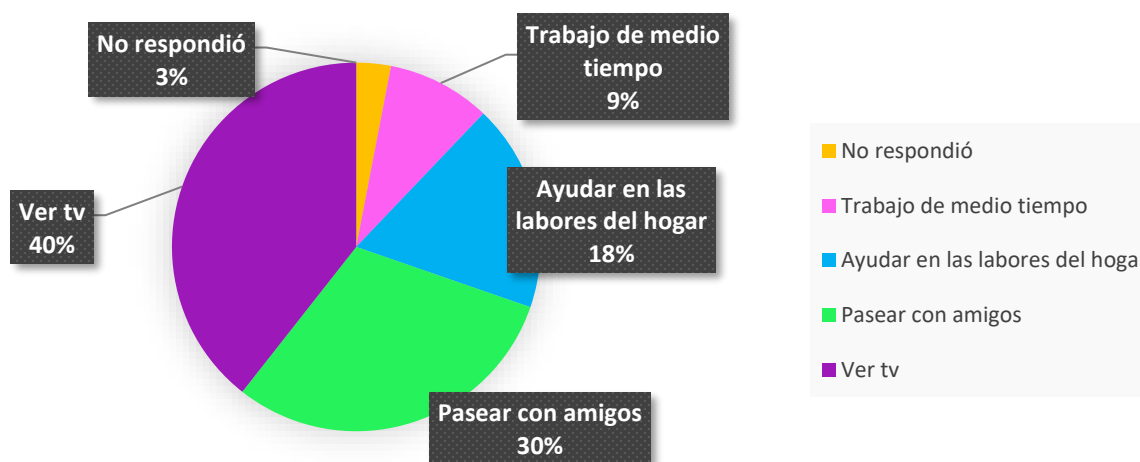
Análisis: La felicidad es un sentimiento que proviene de la emoción de la alegría; la cual es necesaria para tener una vida estable y armoniosa, es tan significativa que tiene repercusión en varios aspectos de la persona, de modo que el cultivarla y desarrollarla influye también en los comportamientos futuros; de acuerdo con Cañizares et al, (2015):

La alegría es considerada una emoción de agrado. Tiene la misión de aportarte bienestar y motivación. No solo cubre una necesidad, sino que te incita a reproducir su aparición invitándote a pensamientos y conductas que vuelvan a generala. Quieres reproducir ese estado de ánimo vital. Funcionas mejor cuando te sientes alegre. Todo tu cuerpo optimiza su funcionamiento. (p.79)

Si se conservan los pensamientos de bienestar, tranquilidad, motivación y alegría estos tendrán un efecto en el futuro, ya que, de acuerdo con Cañizares, et al, (2015), “Cambia tus pensamientos y cambiarás tus sentimientos. Si cambian tus sentimientos cambiará tu actitud, si cambia tu actitud cambiará tu conducta. Cambiando tu conducta cambias tus resultados” (p. 82).

Gráfica siete: ¿Cuál es tu actividad principal fuera de la escuela?

Figura 3.14 **Gráfica siete:** ¿Cuál es tu actividad principal fuera de la escuela?



Descripción: En cuanto a la gráfica siete, se destaca que la mayoría de los estudiantes, en un 40%, ven televisión, otro porcentaje alto, con un 30% respondieron que salen a pasear con amigos; por otra parte, un porcentaje de 18% ayuda en las labores de su hogar, y el 9% tiene trabajo de medio tiempo.

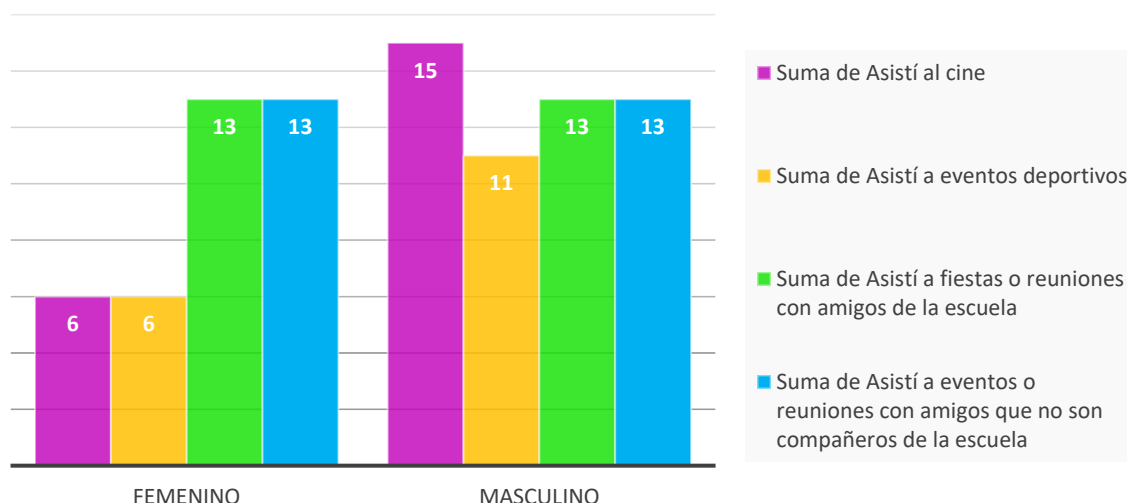
Análisis: La gráfica anterior se destaca un porcentaje considerable que describe a jóvenes que emplean su tiempo viendo televisión, el cual podría ser un medio para proporcionar herramientas durante la adolescencia en un acompañamiento extracurricular, a través cápsulas informativas o videos cortos. Por otra parte, el 30% de los estudiantes suelen salir con amigos, lo cual es una excelente herramienta de beneficio para su desarrollo personal, ya que la convivencia con otros aporta a su desarrollo social. Es importante destacar que una minoría desempeña trabajo de medio tiempo lo cuál podría ser un factor de distracción que dificulte su desempeño escolar, por lo que sería recomendable orientarlos para organizar sus tiempos y que no dejen sus actividades escolares prefiriendo el trabajo.

Gráfica ocho:

¿Qué actividades de entretenimiento realizaste durante el último año?

Figura 3.15 Gráfica ocho:

¿Qué actividades de entretenimiento realizaste durante el último año?

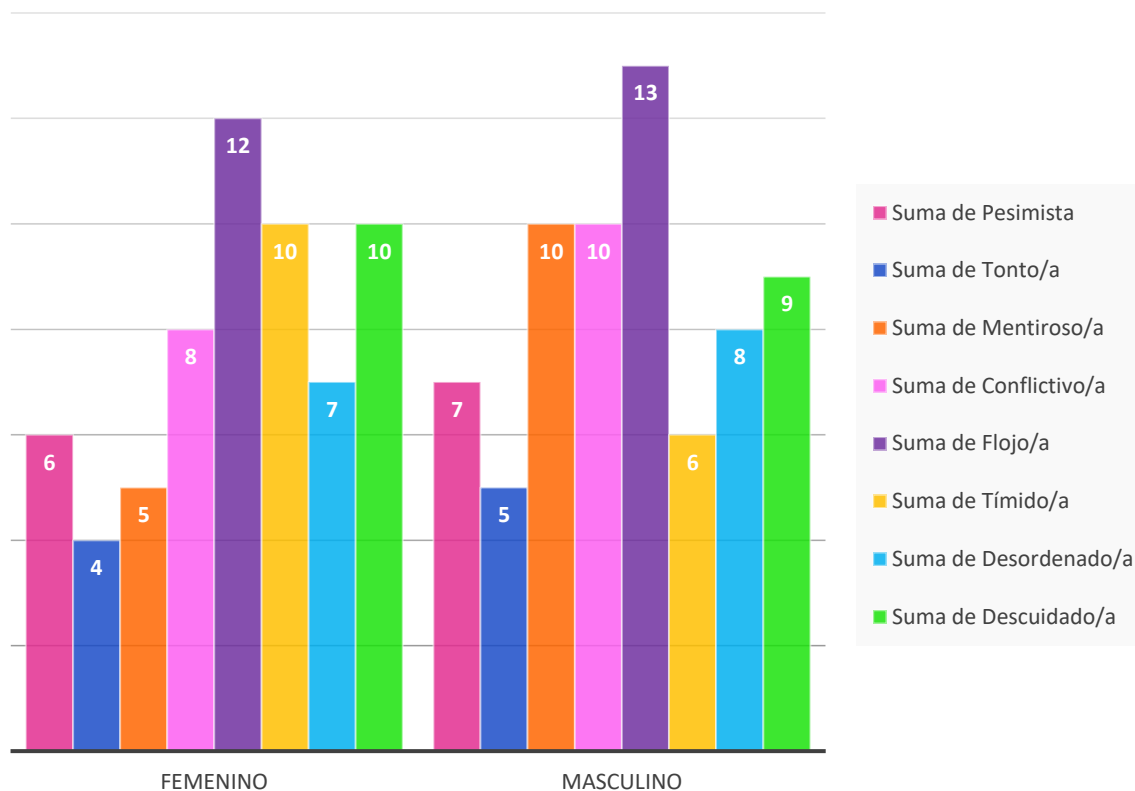


Descripción: En la gráfica ocho se muestran las actividades que los estudiantes realizan frecuentemente se observa que en su mayoría los jóvenes del género masculino asisten al cine y a eventos deportivos, en una diferencia considerable con sus compañeras, sin embargo, por otro lado, se observa una coincidencia en el mismo porcentaje de asistencia a fiestas y reuniones con sus compañeros de la escuela y fiestas con amigos que no son compañeros de la escuela

Análisis: Los estudiantes se encuentran en una etapa de descubrimiento, la mayoría cumplirá sus XV años durante el ciclo escolar, razón por la que las invitaciones a fiestas incrementan por lo que sería importante hacerlos conscientes del cuidado de sí mismos para enfrentar los peligros que ellos pueden experimentar en este tipo de reuniones y evitarles situaciones de riesgo que puedan traerles consecuencias graves, como accidentes, peleas, violaciones, embarazos no deseados, inicio en adicciones, entre otros.

Gráfica nueve: Señala qué defectos consideras tener

Figura 3.16 **Gráfica nueve:** Señala qué defectos consideras tener



Descripción: En la gráfica nueve se muestra que la mayoría de los estudiantes, tanto del género masculino como femenino, se consideran a sí mismos como flojos, coinciden también en considerarse como descuidados; una característica destacada de las adolescentes es que se consideran a sí mismas como tímidas, y como características sobresalientes de los jóvenes, se consideran como mentirosos y conflictivos.

Análisis: Es sumamente interesante observar que los estudiantes se consideran a sí mismos como flojos, de acuerdo con la Real Academia Española (2023), define esta característica como: “Que no tiene mucha actividad, fortaleza o calidad”; sin embargo esta característica no es aislada de la etapa adolescente, ya que se presenta como

parte de los cambios físicos que experimentan al inicio de la pubertad ya que ellos atraviesan un proceso en el cual su cuerpo está pasando por diversos cambios que producen diversas reacciones que se expresan en inactividad.

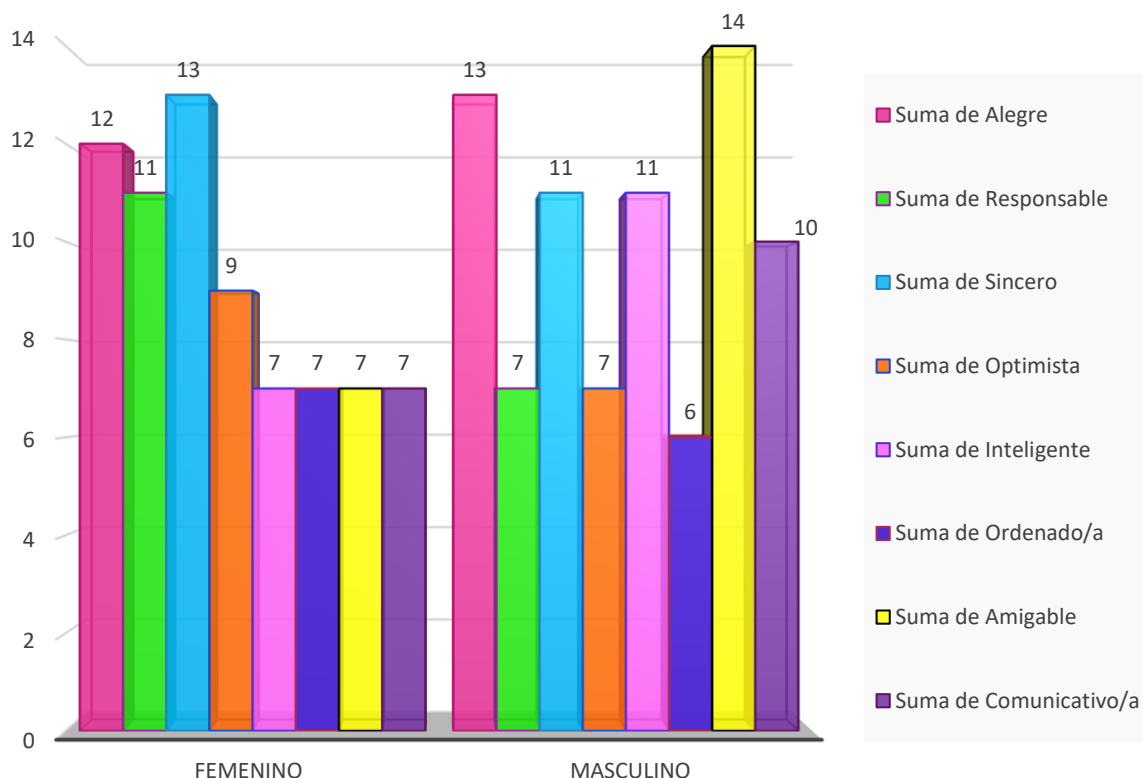
Otro punto interesante es que tanto las estudiantes como los estudiantes se consideran conflictivos, lo cual, como también se explicó anteriormente los jóvenes pasan por escenarios de agresividad debido a los cambios hormonales que experimentan; lo cual podría ser modificado con actividad física, ejercicios de meditación, lecturas, juegos, entre otros.

Por otra parte, los adolescentes tienen aumento en los pensamientos de fantasía, en el cuestionario los estudiantes reflejan tener un defecto al considerarse a sí mismos como “mentirosos”, ellos desconocen que es debido al aumento de la fantasía y es algo propio de la edad, de acuerdo con Mendizábal Rodríguez y Anzures López (1999), otros aspectos que se consideran también “aumento de la agresividad, aumento de la capacidad para el pensamiento abstracto, intensificación de la imaginación y la fantasía e intensificación del impulso erótico”.(p. 193) lo cual, debería ser utilizado para incrementar su creatividad y poderlo exponer en poesía, escritos, cuentos, obras teatrales, etc.

El hecho de que los estudiantes sean capaces de observar los defectos en sí mismos, es de beneficio en su desarrollo personal, ya que el reconocer aquellos defectos les permite tener la oportunidad de cambiar aquello que no les gusta, y aunque algunas de las características son propias de la edad, como se menciona anteriormente, existen herramientas que les puedan ayudar a modificar estas conductas y sean de beneficio para su bienestar.

Gráfica diez: Señala qué cualidades consideras tener

Figura 3.17 **Gráfica diez:** Señala qué cualidades consideras tener

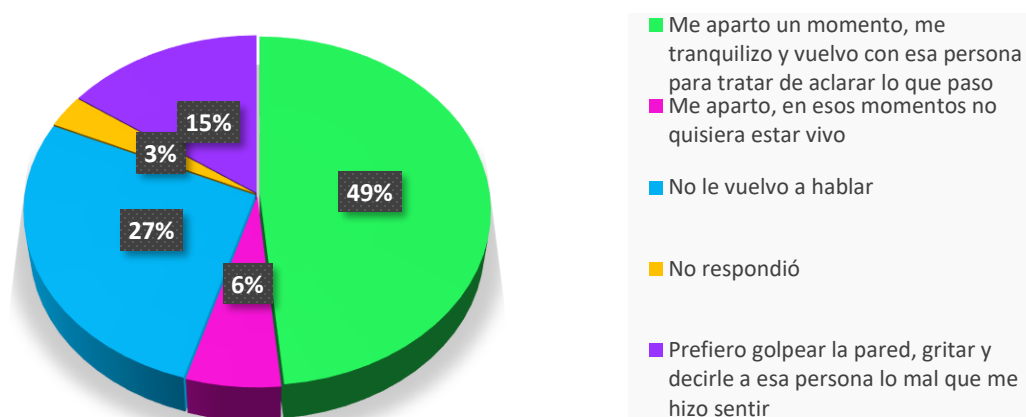


Descripción: Con respecto a la gráfica diez, es muy interesante observar que ambos géneros se consideran alegres, pero en su mayoría el género masculino se considera amigable a diferencia de sus compañeras, las cuales se destacan por considerarse responsables a diferencia de ellos; otra cualidad que resalta en ambos géneros es la sinceridad, una cualidad muy noble y difícil de conseguir, la cual debe ser cultivada.

Análisis: Las cualidades que se presentan son de suma importancia y de beneficio en los adolescentes, ya que la búsqueda de la felicidad es un factor que impulsa otras cualidades que serán de ayuda en la adultez, así mismo se debe considerar que los jóvenes que son optimistas están en constante ánimo por superarse por salir adelante en cualquier situación y son de beneficio en la resiliencia.

Gráfica once: Si estás muy enojado/a o triste, por algo que pasó con alguien muy importante para ti, ¿Qué haces?

Figura 3.18 **Gráfica once:** Si estás muy enojado/a o triste, por algo que pasó con alguien muy importante para ti, ¿Qué haces?

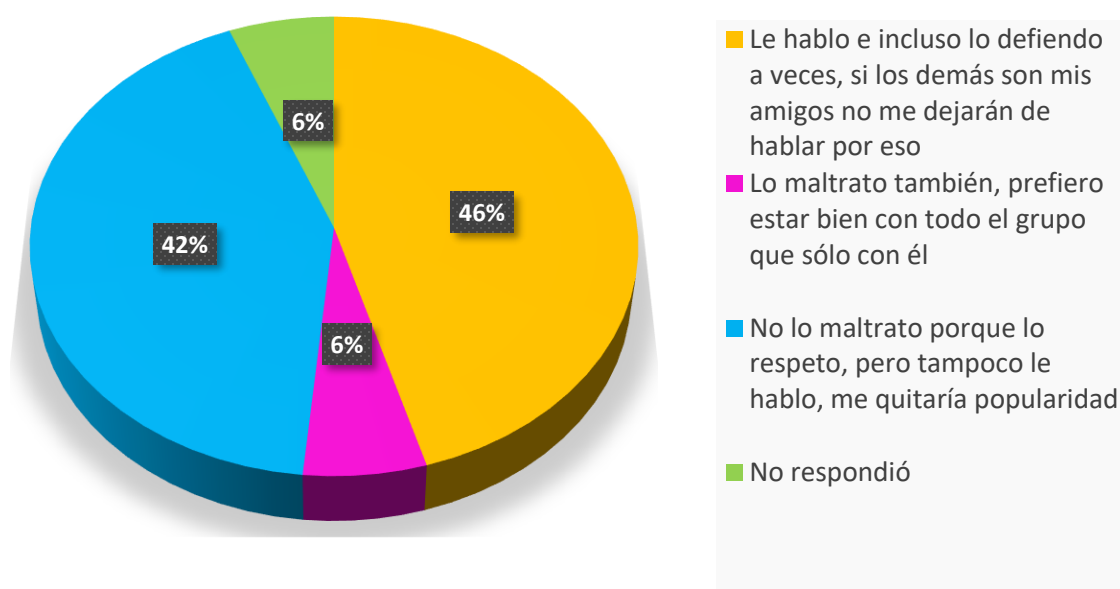


Descripción: La gráfica once nos muestra que el 49% de los estudiantes, ante una situación de enojo, lo resolverían con apartarse de la situación y más adelante resolver el conflicto, en segundo lugar, el 27% prefiere no volver a hablar con la persona que provocó el conflicto, en tercer lugar, con un 15% prefieren expresar sus emociones con reacciones físicas.

Análisis: Los estudiantes reflejan saber responder ante una situación que les incomoda y en la mayoría buscan aclarar lo que pasó, sin embargo, otra parte considerable prefiere no solucionarlo y no volver a hablar con la persona, razón por la que es necesario que los estudiantes desarrollen competencias emocionales que les permitan responder de la mejor manera ante las situaciones cotidianas de la vida, no reaccionando de manera inconsciente y que pueda traer consecuencias negativas a su salud emocional.

Gráfica doce: Si en tus actividades hay un compañero que es diferente a todos, nadie le habla y lo maltratan, pero a ti te cae bien, ¿Qué haces?

Figura 3.19 **Gráfica doce:** Si en tus actividades hay un compañero que es diferente a todos, nadie le habla y lo maltratan, pero a ti te cae bien, ¿Qué haces?



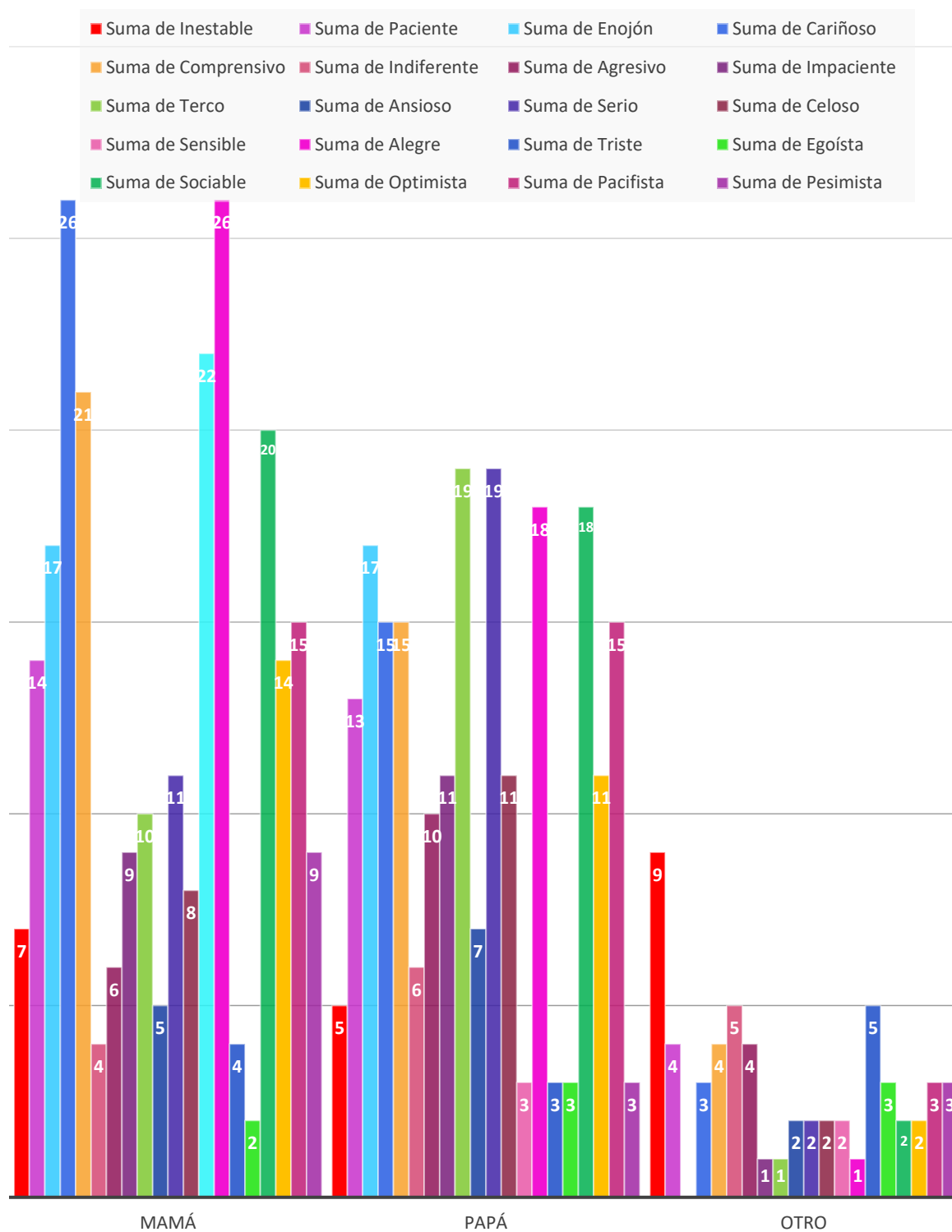
Descripción: La gráfica doce, muestra que la respuesta con mayor porcentaje con un 46%, fue "Le hablo e incluso lo defiendo a veces, si los demás son mis amigos no me dejarán de hablar por eso", y en un 42%, "No lo maltrato porque lo respeto, pero tampoco le hablo, me quitaría popularidad", menormente, en un 6% se respondió, "Lo maltrato también, prefiero estar bien con todo el grupo, que sólo con él", con un mismo porcentaje del 6%, no respondió.

Análisis: La empatía es una cualidad que debe ser adoptada como parte de la personalidad, ya que ante todo se es ser humano, y es una virtud que tenemos, ya que, aunque en la mayoría de los estudiantes la respuesta que prevalece es que ellos le hablarían a la persona que es maltratada, una parte considerable que corresponde al 42% considera que es mejor no hablarle, aunque no participe en el maltrato

Lo anterior muestra que, aunque las intenciones son buenas, los estudiantes desconocen que el ignorar a alguien también es sinónimo de maltrato, razón por la cual se debe considerar que hay cualidades que deben ser desarrolladas, como lo es la empatía, que es de suma importancia para formar seres humanos y de bien.

Gráfica trece: ¿Qué tipo de actitudes puedes reconocer en tus padres

Figura 3.20 **Gráfica trece:** ¿Qué tipo de actitudes puedes reconocer en tus padres



Descripción: La gráfica trece, muestra el conteo de actitudes positivas y negativas que los estudiantes perciben en sus padres, la actitud que más se repite con 26 menciones cada una, es: “Alegre”, y “Cariñoso”, en cuanto al aspecto materno; las actitudes de: “terco”, y “serio”, se repiten en 19 menciones cada una, en el aspecto materno, y menormente, con 5 menciones en el aspecto de “otro”, se repite: “Triste” e “indiferente”.

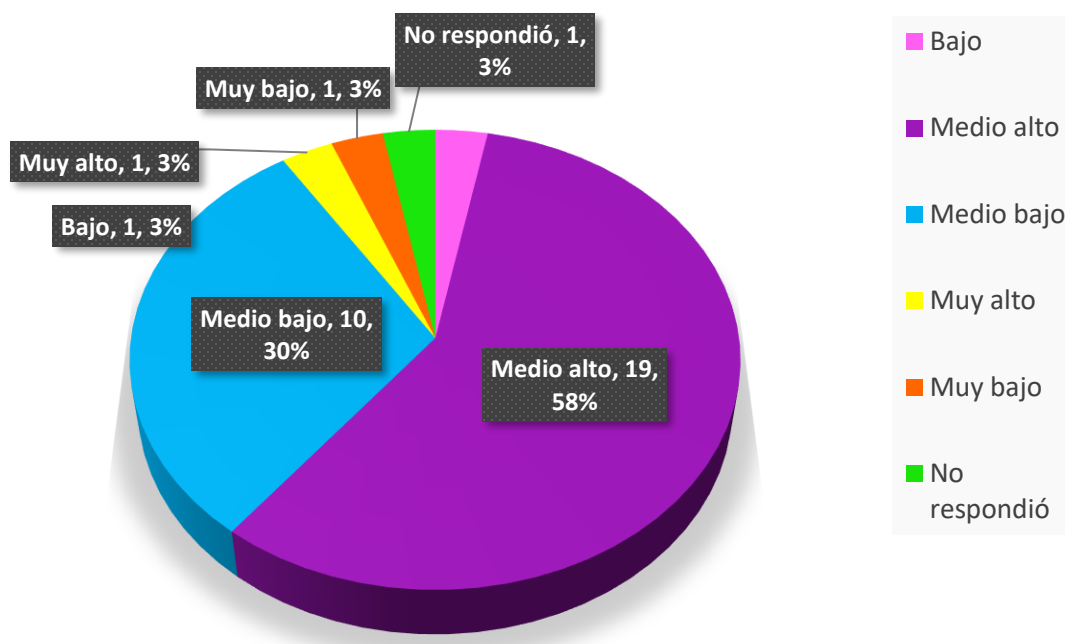
Análisis: Todos los estudiantes respondieron a esta pregunta, lo cual permite observar que son capaces de identificar las actitudes de sus cercanos, a partir de ello, pueden tomar una postura ante las situaciones que se les presenten; lo cual es de suma importancia les permite “tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado” (Bisquerra, 2003, p. 23).

Resultados del test de inteligencia emocional

La siguiente grafica muestra el nivel de inteligencia emocional que los estudiantes tuvieron como resultado en una prueba que realizaron:

Gráfica catorce: Test de inteligencia emocional

Figura 3.21 **Gráfica catorce:** Test de inteligencia emocional



Descripción: La grafica 14 nos muestra que un poco más de la mitad de los estudiantes tiene un nivel medio alto de inteligencia emocional, lo cual es de gran virtud y permite al estudiante prevalecer ante las situaciones emocionales de riesgo que se le puedan presentar, sin embargo una parte considerable, que es el 30% de los estudiantes muestran un nivel medio bajo, el cual representa a 10 estudiantes con un grado considerable hacia situaciones de riesgo que pueden terminar en depresión, ansiedad, adicciones, o situaciones que pueden desembocar en suicidio o muerte.

Análisis: Es importante considerar que la minoría es una parte que no se debe dejar fuera de cuidado, cada persona es importante, y aún más aquellos que se encuentran en mayor riesgo, como ejemplo, el estudiante que tuvo un nivel “muy bajo”, ya que esta minoría requiere atención, motivación, y cuidado, para que en un futuro sean adultos sanos y que puedan tener resiliencia ante las situaciones de vida que se les presente.

Aunque la mayoría de los estudiantes tengan un nivel adecuado de autoestima, se considera que deben desarrollar otras habilidades emocionales y sociales que sepan responder con empatía hacia aquellos estudiantes que presentan baja autoestima, por otra parte, no se debe dejar de considerar que también existe un rango del 38% en el que los estudiantes también presentaron autoestima en nivel medio bajo.

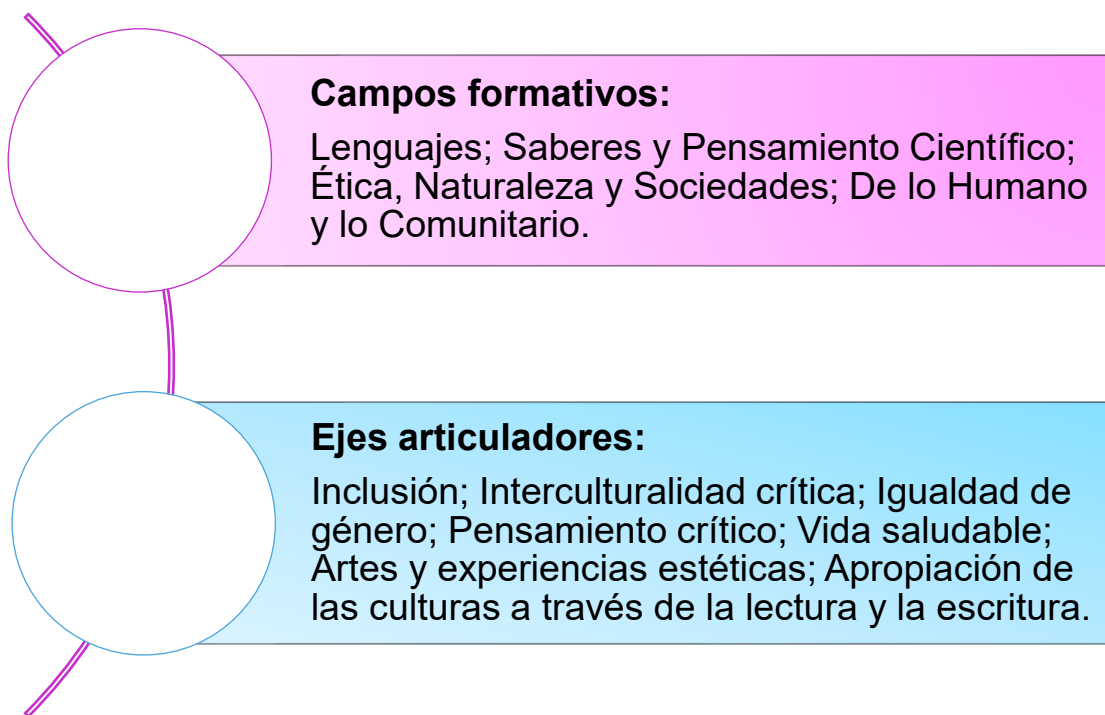
Por lo anterior, se consideró necesario desarrollar el taller, el cual, a través de las necesidades presentadas debía tomar en cuenta el desarrollo de la autoestima, el autoconocimiento, y el aprendizaje en comunidad, lo cual es uno de las metodologías que se propone en la Nueva Escuela Mexicana, que permite el desarrollo integral de los estudiantes.

Capítulo 4. Diseño didáctico de la Propuesta pedagógica

El modelo de la Nueva Escuela Mexicana (NEM), recientemente tuvo su implementación en los distintos niveles educativos del país, este proyecto educativo “propone una educación humanista, que sea intercultural e inclusiva, abierta a la diversidad, que promueva los Derechos Humanos, así como el ejercicio de la autonomía”, (SEP; 2022, p.2),

Este modelo educativo se compone de contenidos y ejes articuladores, los cuales son de suma importancia, ya que a través de ellos se realiza la planeación didáctica y el proceso de integración curricular, así como la implementación de las metodologías que la Nueva Escuela Mexicana propone.

Figura 4.01 **Modelo de la Nueva Escuela Mexicana (NEM)**



(Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación, 2023, p. 3)

En este modelo educativo se incluyen metodologías que permiten al docente implementar estrategias que promuevan el aprendizaje a través de proyectos educativos, estas metodologías permiten al docente tener sugerencias que le sean de utilidad para la implementación en el ejercicio de su práctica; de acuerdo con SEP (2022), existen 4, las cuales son:

- Aprendizaje basado en proyectos comunitarios
- Aprendizaje basado en indagación (STEAM como enfoque)
- Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)
- Aprendizaje Servicio (AS). (p.2)

Para la propuesta pedagógica que se propone, por medio del taller: *Aprendo acerca de mí, crezco y comparto: un viaje de autoconocimiento y autoestima*; se tomará en cuenta la metodología del *Aprendizaje basado en proyectos comunitarios*, el cual se explica a continuación:

El trabajo con esta metodología incluye diversos momentos y fases con las cuales se busca que las experiencias de aprendizaje de los alumnos diversifiquen sus posibilidades de expresión y comunicación en distintos modos y formatos de representación, entre los que se encuentran el oral, escrito, corporal, háptico, alternativo o aumentativo, pictórico, escultórico, dancístico, teatral, literario, cinematográfico, arquitectónico, musical, videográfico, fotográfico, del *performance*, de la instalación artística, entre otros. (SEP, 2022, p. 65)

La diversidad de esta metodología permite al docente crear diversas estrategias que promuevan el aprendizaje basado en la expresión y la comunicación, a través de esto, el taller que se propone dará lugar a la creación de un proyecto que propicie el aprendizaje del autoconocimiento y el desarrollo de la autoestima.

De acuerdo con el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM), (2005), esta metodología, “emerge de una visión de la educación en la cual los estudiantes toman una mayor responsabilidad de su propio aprendizaje y en donde aplican, en proyectos reales, las habilidades y conocimientos adquiridos en el salón de clase” (p. 3).

Cuando se utiliza el método de proyectos como estrategia, los estudiantes estimulan sus habilidades más fuertes y desarrollan algunas nuevas. Se motiva en ellos el amor por el aprendizaje, un sentimiento de responsabilidad y esfuerzo y un entendimiento del rol tan importante que tienen en sus comunidades (ITESM, p. 3)

Con respecto a la metodología que propone la NEM, está basada en el aprendizaje comunitario y propicia el desarrollo integral del estudiante, el cual, de acuerdo con Díaz Barriga (2006), promueve un aprendizaje significativo, ya que fomenta:

Aprender a manejar proyectos y a colaborar en ellos, entendiéndolos como una forma idónea de acción colectiva, es uno de los aprendizajes más significativos que puede lograr una persona, pues incide tanto en su facultamiento o construcción de una identidad personal sólida como en su preparación para el trabajo colectivo y la ciudadanía. (p. 30)

Es de suma importancia hacen énfasis en que el aprendizaje comunitario también tiene un impacto en lo personal; ya que a través de esta metodología el estudiante alcanzará un aprendizaje significativo e integral, ya que:

Además de las dimensiones social y científica del conocimiento, también son importantes las dimensiones referidas al auto conocimiento y la construcción de la identidad, el cambio de actitudes, del crecimiento personal o del facultamiento en general que los estudiantes experimentan conforme progresan en actividades significativas. (Díaz Barriga, 2006, p. 32)

Lo anterior toma significado con la visión deweyniana, que basa la enseñanza, “a) centrada en el facultamiento del alumno, en el desarrollo de su independencia y responsabilidad, y la formación orientada a mejorar la vida en sociedad en b) virtud de una práctica social y formas de comportamiento democráticas” (Díaz Barriga, 2006, p. 32), esta metodología de aprendizaje promueve el desarrollo integral y preventivo para el estudiante, ya que el aprendizaje debe tener un facultamiento para el futuro, y esto se justifica en qué;

Al igual que para Dewey, para Kilpatrick lo valioso de un proyecto es la posibilidad de preparar al alumno no sólo en torno a la experiencia concreta en que éste se circunscribe, sino en la posibilidad de tener una amplia aplicación en situaciones futuras. (Díaz Barriga, 2006, p. 34)

Esta preparación que promueve la independencia y responsabilidad en la práctica social tiene cierta relación con la educación emocional, la cual “pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2000)”

El diseño de la propuesta se compone de un taller de 4 unidades, de 10 sesiones; con este taller, se busca propiciar el desarrollo integral de los participantes, a través del autoconocimiento y la autoestima, como elementos centrales en su proceso de cambio y crecimiento, y su paso hacia la adultez.

La metodología de “Aprendizaje basado en proyectos comunitarios”, de acuerdo con SEP (2022), se compone “de tres fases y 11 momentos que permitirán que los contenidos y Ejes articuladores se encuentren de manera flexible de acuerdo con los escenarios pedagógicos” (p. 68). Esta metodología permite observar las diversas estrategias, actividades y experiencias que se pueden obtener durante el ejercicio de la práctica, en la cual los docentes podrán:

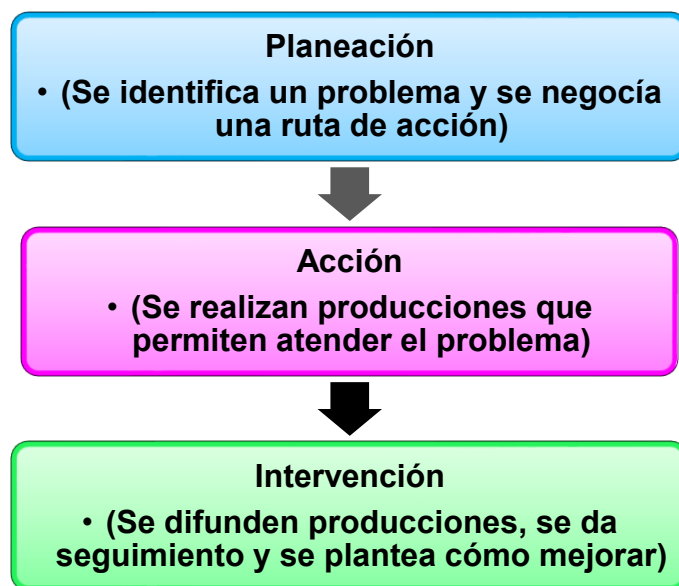
Figura 4.02 Metodología de “Aprendizaje basado en proyectos comunitarios”



Adaptado de: (SEP, 2022, p. 65)

Fases de la metodología del Aprendizaje basado en proyectos comunitarios

Figura 4.03 Fases de la metodología del Aprendizaje basado en proyectos comunitarios



Adaptado de: (SEP, 2022, p. 66)

Partiendo de las fases que se mencionan anteriormente los docentes podrán, a través de esta metodología, identificar un problema y crear estrategias que le permitan, en conjunto con los estudiantes, realizar un análisis del problema, planear una acción para atender el problema, y finalmente realizar una intervención. Aunado a lo anterior, de acuerdo con las fases y momentos que se desarrollan en la metodología del Aprendizaje Basado en Proyectos; Kilpatrick (1921) identificaba cuatro tipos de proyectos:

1. Las experiencias en que el propósito dominante es hacer o efectuar algo, dar cuerpo a una idea o aspiración en una forma material (p. ej., un discurso, un poema, una sinfonía, una escultura, etcétera).
2. El proyecto consiste en la apropiación propositiva y placentera de una experiencia (p. ej., ver y disfrutar una obra de Shakespeare).

3. El propósito dominante en la experiencia es resolver un problema, desentrañar un acertijo o una dificultad intelectual.
4. Experiencias muy variadas en las que el propósito es adquirir un determinado grado de conocimiento o habilidad al cual la persona que aprende aspira en un punto específico de su educación. (Díaz Barriga, 2006, p. 34)

Por su parte, de acuerdo con Espejo y Sarmiento (2017), se proponen algunos elementos importantes para la metodología del aprendizaje basado en proyectos, los cuales permiten tener una imagen más sintetizada de los pasos a seguir, se enuncian a continuación:

- a) **Elección del tema:** el profesor prepara posibles temas de trabajo que engloben los resultados de aprendizaje que busca desarrollar en su curso.
- b) **Elección de los temas del proyecto:** el profesor presenta los distintos temas de proyecto a la clase, solicitando a los estudiantes que conformen grupos de acuerdo a sus intereses. Cada grupo debe escoger un tema. Si bien es posible que el profesor presente temas ya definidos, es deseable que se trate de temáticas más generales y que los estudiantes definan el tema del proyecto cruzando estas temáticas con sus propios intereses.
- c) **Planificación del proyecto:** el grupo genera un plan de trabajo de acuerdo a las restricciones de tiempo que haya planteado el profesor. Es importante definir fechas de entrega parciales y una presentación final de los resultados del proyecto.
- d) **La investigación:** el desarrollo del proyecto necesariamente requiere del desarrollo de una investigación por parte del grupo. Es necesario que el profesor entregue lineamientos sobre fuentes confiables de información.
- e) **En relación con la entrega final,** se trata de un producto concreto que deberá cumplir los estándares que el profesor haya definido en conjunto con los estudiantes. (p. 53)

Capítulo 5. Taller: “Aprendo de mí, aprendo a quererme” la autoestima como factor influyente en la construcción socioemocional en estudiantes de tercer grado de secundaria”

Se decidió realizar un taller con el uso de la metodología del Aprendizaje Basado en Proyectos, ya que el taller permite al estudiante socializar con su entorno y es través de esta metodología que alcanzará un aprendizaje integral y significativo que le facultará para el futuro.

Se plantea realizar esta propuesta bajo un enfoque constructivista por medio de un taller, con este recurso pedagógico se promueve el trabajo grupal, la participación y construcción colaborativa de conocimiento con respecto a la autoestima y el desarrollo del autoconocimiento.

Se llevará a cabo a través de 10 sesiones grupales, se propone que respondan a los objetivos por unidad previamente descritos, y que se fundamenten con los contenidos teórico-prácticos que se plantean en las planeaciones de cada sesión. Se utiliza esta estrategia ya que complementa la metodología del Aprendizaje Basado en Proyectos, ya que:

El taller es una actividad participativa de consulta y elaboración de propuestas, dirigida a un grupo de personas pertenecientes a un determinado colectivo, cuyas características particulares los posicionan en calidad de informantes clave, cuyos conocimientos, opiniones, experiencias y criterios son reconocidos como de gran valor para el conocimiento y comprensión de una realidad social.” Mata (2020)

El establecimiento de un espacio de diálogo e intercambio de experiencias y percepciones por parte de los estudiantes integrantes de este taller, serán de gran utilidad para el desarrollo de la autoestima y el autoconocimiento, que responda la identificación de oportunidades y líneas de acción. A través de esta metodología, de acuerdo con Díaz Barriga (2006) el alumno podrá desarrollar competencias que le serán de gran utilidad para responder en situaciones cotidianas futuras:

- *Competencias para la definición y afrontamiento de problemas "verdaderos"*, para la transferencia o movilización de los saberes que se poseen así como para la toma de conciencia de lo que se sabe, y de la capacidad de utilizar y generar nuevos saberes.
- *Competencias para la cooperación y el trabajo en red*: saber escuchar, formular propuestas, negociar compromisos, tomar decisiones y cumplirlas; también enseña a ofrecer o pedir ayuda, a compartir saberes y preocupaciones, a saber distribuir tareas y coordinarlas, a saber evaluar en común la organización y avance del grupo, a manejar en conjunto éxitos, fracasos, tensiones.
- *Competencias para la comunicación escrita* (planes, protocolos de proyecto, memos, correspondencia, bocetos, pasos a seguir, informes, etc.) y *oral* (exposición oral, argumentación, animación, compartición y negociación de saberes).
- *Competencias para la autoevaluación* espontánea o solicitada, para el análisis reflexivo de las tareas cumplidas, de los logros y las limitaciones personales y del grupo, para la elección de ayudas remediales o de apoyos psicopedagógicos, para el establecimiento de nuevos planes de aprendizaje. (p. 38)

Es a través del taller que se realiza dentro de las aulas, que estas competencias se podrán desarrollar, ya que cuenta con el contexto particular para realizarse en grupo, de acuerdo con Díaz Barriga (2006) se adaptó una definición de Perreunoud (2000), que se denomina:

Estrategia de proyectos:

- Es una estrategia dirigida por el grupo-clase (el profesor anima y media la experiencia, pero no lo decide todo: el alumno participa activa y propositivamente).
- Se orienta a una producción concreta (en el sentido amplio: experiencia científica, texto, exposición, creación artística o artesanal, encuesta, periódico, espectáculo, producción manual, manifestación deportiva, etcétera).
- Induce un conjunto de tareas en las que todos los alumnos pueden participar y desempeñar un rol activo, que varía en función de sus propósitos, y de las facilidades y restricciones del medio.
- Suscita el aprendizaje de saberes y de procedimientos de gestión del proyecto (decidir, planificar, coordinar, etc.), así como de las habilidades necesarias para la cooperación.
- Promueve explícitamente aprendizajes identificables en el currículo escolar que figuran en el programa de una o más disciplinas, o que son de carácter global o transversales (p. 36).

Estas estrategias y competencias permiten al estudiante alcanzar un aprendizaje significativo e integral que será de gran utilidad para los adolescentes en su paso hacia la adultez, ya que podrán desarrollar soluciones de forma creativa por medio de un pensamiento reflexivo, del trabajo cooperativo, y la comunicación en sus distintas formas.

El taller también pretende promover el desarrollo de competencias emocionales a través de la educación emocional, la cual “sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, autoreflexión, razón dialógica, juegos...)”. (Bisquerra, 2012, p. 28) razón por la que es una excelente estrategia para el aprendizaje.

Por lo anterior, se realizará un curso-taller a través del cual se permitirá al tallerista y al estudiante adquirir experiencias que le permitan aprender de lo vivido y a partir de ello aprender y desarrollar lo que se ha aprendido. En definición de, De Barros, A y Gissi, B, en Maya Betancourt (2007):

El taller está concebido como un equipo de trabajo, formado generalmente por un docente y un grupo de alumnos en el cual cada uno de los integrantes hace su aporte específico. El docente dirige a los alumnos, pero al mismo tiempo adquiere junto a ellos experiencia de las realidades concretas en las cuales se desarrollan los talleres, y su tarea en terreno va más allá de la labor académica en función de los alumnos, debiendo prestar su aporte profesional en las tareas específicas que se desarrollan. (p. 13)

A través del taller, se pretende que el estudiante conozca la importancia del autoconocimiento y la autoestima, que a través de los contenidos aprenda a ser, aprenda a hacer y aprenda a convivir, ya que el taller es un lugar donde se comparten vivencias de forma grupal.

Cartel del taller (Presentar en la escuela secundaria)



TALLER:

*"Aprendo acerca de mí, crezco
y comparto: un viaje de
autoconocimiento y
autoestima"*

"Lo esencial es
invisible a los ojos"
Antoine De Saint-
Exupery

10 sesiones (1 hora)

Presentación del taller:

Taller: “Aprendo de mí, aprendo a quererme” la autoestima como factor influyente en la construcción socioemocional en estudiantes de tercer grado de secundaria”

No. de Horas: 10 Horas.

Número de unidades: 4 unidades

Número de sesiones: 10 sesiones de 1 hora, (2 sesiones por semana)

Perfil del participante:

Estudiantes de tercer grado de secundaria interesados en el desarrollo del autoconocimiento y la autoestima.

Ubicación teórica:

No forma parte del plan de estudios, sin embargo, tiene relación con la materia de *Tutoría y educación socioemocional* y *Formación cívica y ética*. Se considera que es un curso complementario.

Ubicación práctica:

Salón de clases, de preferencia el aula de medios de la escuela secundaria, ya que se realizan actividades que requieren el uso de computadora y proyector, para las presentaciones PowerPoint. Limitado a 25 participantes por sesión.

Horario:

Se propone llevar a cabo durante la clase de: *Tutoría y educación socioemocional*, o *Formación cívica y ética*. (1h por clase)

Propósitos del taller

Propósito general:

Atender al desarrollo de las habilidades y competencias emocionales y sociales de los estudiantes, para contribuir en el autoconocimiento, autoconcepto y la autovaloración, por medio del aprendizaje comunitario, y con ello propiciar un crecimiento integral a nivel personal y social.

Propósitos específicos:

Taller: “Aprendo de mí, aprendo a quererme” la autoestima como factor influyente en la construcción socioemocional en estudiantes de tercer grado de secundaria”
Unidad 1. ¿Sabes qué es la autoestima?
Propósito: Identificar el nivel de autoestima individual que se tiene, para potenciar su desarrollo.
Contenidos: 1.1 Presentación del proyecto a realizar: cápsulas informativas 1.2 ¿Qué es la autoestima? 1.3 Identificando mi nivel de autoestima
Unidad 2. Elementos que componen la autoestima
Propósito: Reconocer el autoconcepto y la autoimagen personal, para distinguir las cualidades y habilidades con las que pueden enfrentar sus situaciones de vida, así como sus debilidades o áreas de oportunidad, en las que pueden centrar su proceso formativo, para superar limitaciones en la vida cotidiana.

Contenidos:

- 2.1 El autoconcepto
- 2.2 La autoimagen

Unidad 3. ¿Quién soy?**Propósito:**

Reflexionar sobre las repercusiones que han tenido y pueden tener en su proceso de vida el autoconocimiento y la valoración que el estudiante tiene de sí mismo y que es parte fundamental del desarrollo de la personalidad.

Contenidos:

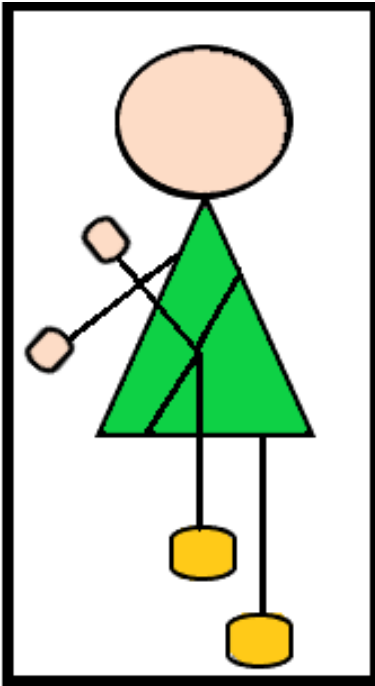
- 3.1 Autoconocimiento
- 3.2 Las experiencias de vida y la conformación de una valoración de sí mismo

Unidad 4. Potenciando mi autoestima**Propósito:**

Comprender que la autoestima se construye día a día, y que está relacionada con el servicio a la comunidad, por lo que es necesario impulsar programas que sean de ayuda a ésta.

Contenidos: (Estrategias para el desarrollo de la autoestima)

- 4.1 ¿Qué conozco de mí mismo y cómo puede ayudar a mi comunidad?
- 4.2 Creando un programa de enseñanza

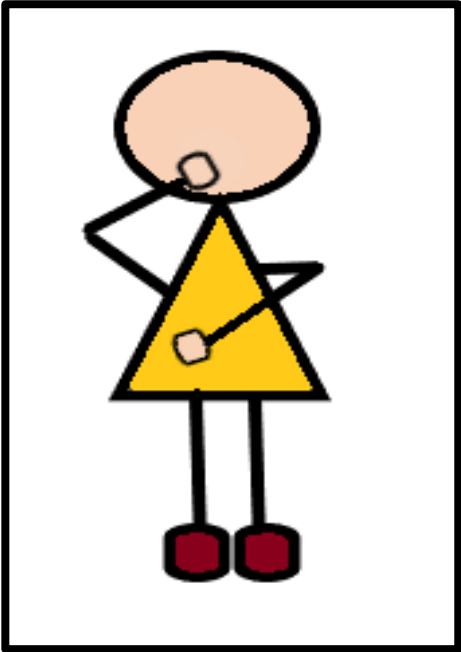
Unidad 1. ¿Sabes qué es la autoestima?	
Sesión 1. Presentación del proyecto a realizar	
Duración: 60 minutos	
Presentación: 5 minutos Bienvenida a los estudiantes, presentación personal y del taller.	
Encuadre: 5 minutos Antes de iniciar, se propone realizar un ejercicio de gimnasia cerebral.	
	“Gateo cruzado”, es un ejercicio de gimnasia cerebral, que consiste en mover un brazo simultáneamente con la pierna de la parte opuesta del cuerpo, se toca la rodilla izquierda con el codo derecho y viceversa, se debe realizar de manera enérgica (The British School Aljarafe, 2024) Se presenta a los estudiantes el taller, los criterios para acreditación y evaluación.
Acreditación para la entrega de una constancia de participación al finalizar el taller:	
Asistencia (Mínimo 7 sesiones) _____ 70% Participación en clase _____ 30%	
Evaluación:	
Participación y actitud _____ 20% Convivencia _____ 10% Proyecto final _____ 70%	

Desarrollo: 45 minutos			
Contenido	Actividades de Aprendizaje	Recursos Didácticos	Obs.
Presentación del proyecto a realizar 40 minutos	Presentación del proyecto a realizar. Diapositiva 1 Con ayuda de una presentación se describe brevemente qué es un proyecto, y cómo se realiza. Diapositiva 2 El proyecto que se propone consta de realizar cápsulas informativas en formato de video sobre la autoestima para el desarrollo pleno; con ayuda de aplicaciones y redes sociales, con el objetivo de aprender y compartir la información obtenida a través de una investigación en equipo. Se hace esta actividad ya que los estudiantes lo realizan de manera cotidiana, de esta	Presentación PowerPoint. (4 diapositivas) Diapositiva 1. Concepto de proyecto y elementos que lo componen. Diapositiva 2. Proyecto a realizar, qué es y cómo se realizará: Nombre: (Elegir 1, por mayoría de votos) * Aprendemos de... * Te cuento que... * Conoce de... Objetivo: Promover la información obtenida a través de la investigación de los estudiantes.	Se propone que los estudiantes participen en equipo, que puedan socializar y crear en conjunto ideas y planes para la realización del proyecto. Las anotaciones se harán en la libreta de la asignatura de Formación Cívica y ética o Tutoría y Educación Socioemocional, según se asigne en dirección. Se les proporcionará ligas de artículos sobre

	manera, el aprendizaje y la difusión serán amenos. Diapositiva 3 Los temas que se proponen serán: 1. Autoestima 2. Autoconocimiento 3. Autoconcepto 4. Autoimagen 5. Autocuidado Se les invita a que formen equipos de acuerdo con la cantidad de estudiantes que se compone el grupo, se propone que se haga con ayuda de algún juego. Por ejemplo, el juego de “Repartir números”, que consta de decir los números del 1 al 5 entre todos los estudiantes, y al terminar se juntan los que tienen el mismo número. Con la idea de que socialice todo el grupo.	En cada sesión hasta la número 5 se presentará la diapositiva para que no olviden el proyecto, el cual deberán entregar al final del taller. Diapositiva 3. Elección de temas y formación de equipos. Diapositiva 4. ¿Cómo se realiza el proyecto? Investigación: Los estudiantes buscarán información de los temas sugeridos, Creación: Se realizará la elaboración de cápsulas de video por medio de las redes sociales, como TikTok,	los temas sugeridos, para que les sea de ayuda en su investigación. Autoimagen, Autoconcepto y Autoestima, Perspectivas Emocionales para el Contexto Escolar https://revistas.utp.edu.co/index.php/educacion_y_ciencia/article/view/12759 Autocuidado https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf
--	--	--	--

	Ya que se formaron los equipos, realizarán una placa de identificación con su nombre; con ayuda de una hoja de cuaderno se les indica que deben doblarla en tres partes, ya sea horizontal o vertical, con el propósito de hacer un triángulo, el cual pondrán frente a sus cuadernos.  Esto ayudará a que cada estudiante pueda ser creativo y representar su nombre de la manera que más les, mostrando que cada uno de ellos es especial y único. (El modelo que pueden seguir se encuentra en los anexos) Los estudiantes conversarán de los temas que se han presentado y se responderá en una hoja por equipo:	YouTube, o alguna aplicación de difusión. Pondrán en práctica su creatividad, seleccionarán la información que ellos consideren relevante y que podría ser de ayuda para los demás. Intervención: Difundir los videos creados por los estudiantes, con la información obtenida a través de la investigación que los estudiantes realizaron en equipo.	
--	--	--	--

	• ¿Qué conocen de los temas presentados? • ¿Creen que son temas importantes para ellos? • ¿Cuáles temas elegirán cada equipo? (pueden elegir uno o varios, los que les sean de interés), • ¿Cómo se organizarán para investigar más de los temas elegidos? • ¿De dónde obtendrán la información para sus cápsulas? (se propone buscar información de libros, internet, revistas e imágenes)		
Evaluación: 5 minutos Se aplicará el sello “completado” en la actividad de cada estudiante. Se anotarán las participaciones			
Cierre: Apertura para dudas o comentarios. Se les avisará que deben traer la información de la investigación que están realizando. (Se proponen algunas páginas y libros que les sirvan de ayuda para realizar su investigación) Realizar 5 respiraciones profundas y estiramientos. Se da por finalizada la sesión.			

Unidad 1. ¿Sabes qué es la autoestima?			
Sesión 2. ¿Qué es la autoestima?			
Duración: 60 minutos			
Actividad de inicio: 5 minutos Ejercicio de gimnasia cerebral.  Botones de la Tierra Se deben colocar dos dedos debajo del labio inferior y dejar la otra mano debajo del ombligo y respirar varias veces. (The British School Aljarafe, 2024) Recordar lo visto en la sesión anterior.			
Desarrollo: 50 minutos			
Contenido	Actividades de Aprendizaje	Recursos Didácticos	Observaciones
¿Qué es la autoestima?	¿Te conozco? Se les pedirá a los estudiantes que se acomoden en los equipos que formaron, y se realizará la lectura del cuento: “El joven caballero” Merari A.G.	Diapositivas: Se pondrá en diapositivas se el cuento para que los estudiantes puedan seguirlo.	Las cápsulas que los estudiantes elaborarán son de formato libre, pueden usar imágenes, texto, animaciones, pueden añadir música, y

	La lectura se realizará en voz alta y por turnos se asignará a los estudiantes conforme se lleva la lectura. Al finalizar la lectura se les pedirá que conversen acerca de los personajes del cuento, podrían discutir: • ¿Se identificaron con alguno de los personajes?, ¿Por qué? • ¿Qué características podrían identificar que son similares a las suyas? • ¿Qué observan en el desarrollo de cada personaje? • ¿Alguna de las cualidades tiene que ver con alguno de los temas que eligieron para su proyecto? Cada estudiante en una hoja de su cuaderno identificará un personaje, la hoja se divide en 4 partes, se puede añadir un color a cada sección para que los estudiantes puedan observar la diferencia entre cada pregunta.	Se recomienda añadir imágenes que vayan de acuerdo al texto para que sea más atractivo.	demás elementos que ellos consideren.
--	---	--	--

La hoja se divide de la siguiente manera:

Personaje: _____	
1	2
3	4

1. ¿Cómo es el personaje que elegiste? (características físicas y personales)
2. ¿Qué opinas de su forma de ser?
3. ¿A qué crees que le teme, o qué le cuesta trabajo expresar?
4. ¿Qué podría hacer el personaje, al identificar sus temores y trabajar en ellos?

Por equipo en una hoja realizaran una serie de recomendaciones para apoyar a los personajes en su siguiente aventura: *La fiesta de XV años de Daniela*, ellos pueden considerar dificultades, pueden

	aconsejarles, darles ideas o consejos sobre situaciones que los estudiantes creen que los personajes puedan tener y cómo podrían resolverlas. Creando... Por equipo seleccionaran a una persona que proporcionará su dispositivo celular para la creación de la primera cápsula, otro compañero podría crear la lista de las recomendaciones, mientras otros estudiantes pueden seleccionar imágenes que complementen su video, otros podrían añadir el audio o seleccionar alguna canción que consideren para el video, la clave está en trabajar en equipo de forma creativa y divertida.		
Evaluación: 5 minutos Se aplicará el sello “completado” en la actividad de cada estudiante. Se anotarán las participaciones			
Cierre: Apertura para dudas o comentarios, se les recordará que deben seguir investigando y traer información de los temas que eligieron. Realizar 5 respiraciones profundas y estiramientos Se da por finalizada la sesión.			

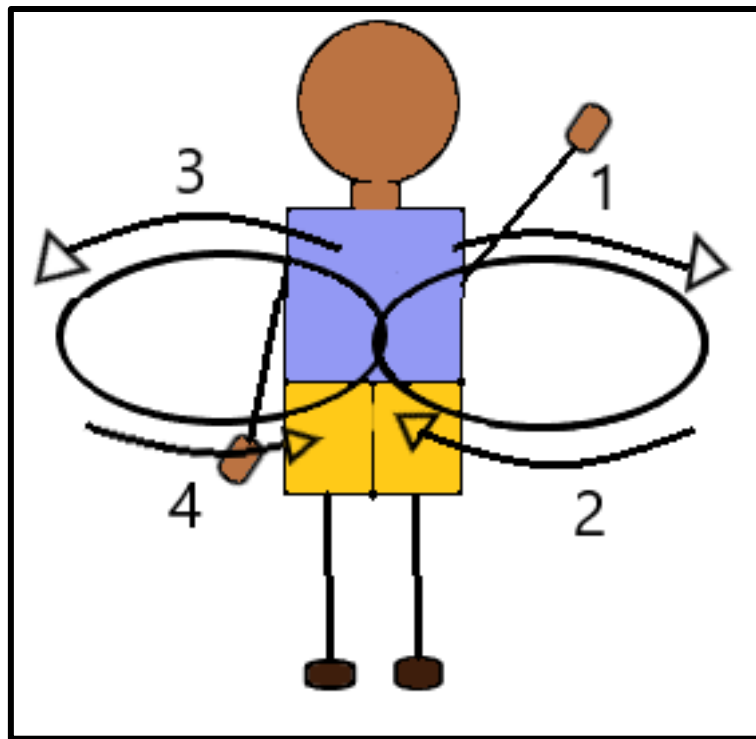
Unidad 1. ¿Sabes qué es la autoestima?

Sesión 3. Identificando mi nivel de autoestima

Duración: 60 minutos

Actividad de inicio: 5 minutos

Ejercicio de gimnasia cerebral.



Ocho Perezoso o Acostado

Consiste en dibujar de forma imaginaria o con lápiz y papel, un ocho grande “acostado”. Se comienza a dibujar en el centro y se continúa hacia la izquierda hasta llegar al punto de partida. Se debe estirar el brazo. (The British School Aljarafe, 2024)

Recordar lo visto en la sesión anterior.

Desarrollo: 50 minutos			
Contenido	Actividades de Aprendizaje	Recursos Didácticos	Observaciones
Identificando mi nivel de autoestima 15 minutos	“Niveles de autoestima” Se les pedirá a los estudiantes que se acomoden en los equipos que formaron. Por equipo, se realizarán tres dibujos (Un dibujo por hoja) que represente los niveles de autoestima que existen: • Bajo • Medio • Alto “Elevado, medio o bajo” Realizarán la escala de autoestima Rosenberg; se les darán los detalles necesarios para que puedan identificar el nivel de autoestima que tienen, hasta que todos los estudiantes cuenten con su resultado.	Presentación PowerPoint. Diapositiva 1 Niveles de autoestima. • Bajo • Medio • Alto Diapositiva 2 Resultados de la escala de Rosenberg. Diapositiva 3 Concepto de los niveles de autoestima que existen creado a través de la información de los estudiantes y de su propia experiencia.	Los dibujos que crearon como equipo se conservarán para añadirlos a las cápsulas de video. Es importante no hacer visible el nivel de autoestima que los estudiantes tienen, el objetivo es que individualmente ellos lo reconozcan para saber si tienen que potenciarlo, seguirlo desarrollando, o equilibrarlo. Al observar los resultados es importante percatarse del nivel de

	Al identificar el resultado se les pedirá que realicen un dibujo que represente su nivel de autoestima, ellos pueden realizarlo de la manera que gusten; al finalizar, lo estudiantes que quieran pueden explicar su dibujo frente al grupo, con la intención de identificar a qué nivel de autoestima corresponde. En una diapositiva se escribirán los niveles de autoestima que se comentaron previamente, con la información que los estudiantes obtuvieron a través de sus investigaciones, se escribirán los puntos más importantes que ellos mismos destaquen, y así se podrán conformar los conceptos de los niveles autoestima, creado por los mismos estudiantes, se pueden tomar en cuenta ejemplos, los dibujos que expusieron y elementos que ellos consideren.		autoestima que los estudiantes tienen para poder identificar a quienes se requiera canalizar.
--	--	--	--

	Creando de nuevo... Por equipo se trabajará en el dispositivo que los estudiantes previamente eligieron. Se les propone que reflexionen sobre la problemática de la baja autoestima y que puedan crear una actividad o un juego que contribuya para aumentar la autoestima media y la autoestima baja. Se podría considerar: • Cualidades de los compañeros • Habilidades que tienen • Logros que han obtenido		
Evaluación: 5 minutos Se aplicará el sello “completado” en la actividad de cada estudiante. Se anotarán las participaciones			
Cierre: Apertura para dudas o comentarios Se les pedirá que por equipo investiguen un ejercicio de gimnasia cerebral para realizar en la siguiente sesión. Se da por finalizada la sesión.			

Unidad 2. Elementos que componen la autoestima

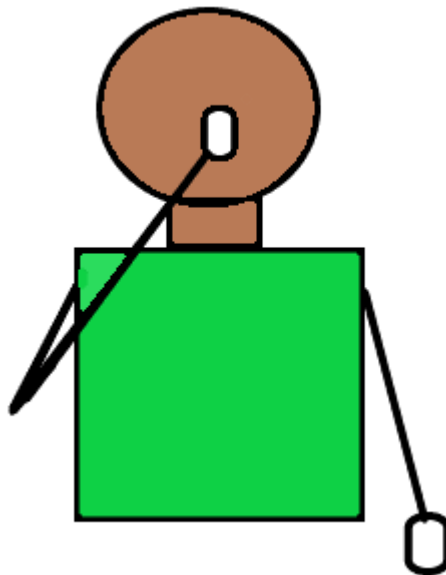
Sesión 4.

Autoconcepto

Duración: 60 minutos

Actividad de inicio: 5 minutos

Realizar uno de los ejercicios de gimnasia cerebral que los equipos investigaron, se elige por votación. (En caso de no contar con alguno, se propone el siguiente ejercicio)



El pinocho

Pasos: 1. Inhala aire por la nariz y frótala rápidamente diez veces. 2. Exhala ya sin frotarla. 3. Repite el ejercicio cinco veces más. 4. Cada vez que lo hagas nota si el aire que tomas entra por ambas fosas nasales.

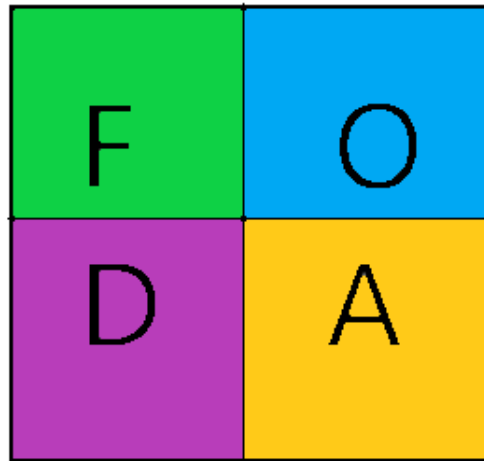
Beneficios: Activa e incrementa la memoria. Integra ambos hemisferios cerebrales. Centra la atención cerebral. Ayuda a la concentración. (Ibarra, 1997, p. 41)

Recordar lo visto en la sesión anterior.

Desarrollo: 50 minutos

Contenido	Actividades de Aprendizaje	Recursos Didácticos	Observaciones
Autoconcepto	Autoconcepto Se les pedirá a los estudiantes que se acomoden en los equipos que formaron. Se les pedirá que los equipos que han investigado sobre el tema del autoconcepto expongan de forma general qué es y las características que lo componen, partiendo de ello, por equipo se realizará una definición de “autoconcepto”. (siguiendo el ejemplo de la sesión anterior) Se anotará en el pizarrón las ideas más importantes y a partir de ello se conformará la definición de “autoconcepto” entre todos los equipos. FODA Cada estudiante realizará el cuadro FODA, identificarán en sí mismos sus: • Fortalezas • Oportunidades	Pizarrón	Se pretende que el estudiante pueda identificar las fortalezas y oportunidades que le permitirán resolver situaciones cotidianas, reconociendo sus capacidades.

- Debilidades
- Amenazas



Con la finalidad de que reconozcan las capacidades que tienen para resolver las dificultades y amenazas.

Soy un superhéroe...

Al identificar las características del FODA, se le pedirá a cada estudiante que realice un cuento de máximo una cuartilla, donde el personaje sea un superhéroe al cual le pondrán un nombre con relación a su poder principal, también se debe reconocer sus debilidades y posibles amenazas,

	que muestre una situación cotidiana y ellos puedan encontrar soluciones a través de las habilidades de su personaje. Por equipo se elegirá un cuento, después en grupo se elegirá solo uno, el cual será narrará en una cápsula de video, los estudiantes deberán apoyar para añadir imágenes, dar ideas de diseño, agregar sonidos, entre otros elementos.		
Evaluación: 5 minutos Se aplicará el sello “completado” en la actividad de cada estudiante. Se anotarán las participaciones			
Cierre: Apertura para dudas o comentarios. Realizar 5 respiraciones profundas y estiramientos) Dar por finalizada la sesión.			

Unidad 2. Elementos que componen la autoestima

Sesión 5. La autoimagen

Duración: 60 minutos

Actividad de inicio: 5 minutos

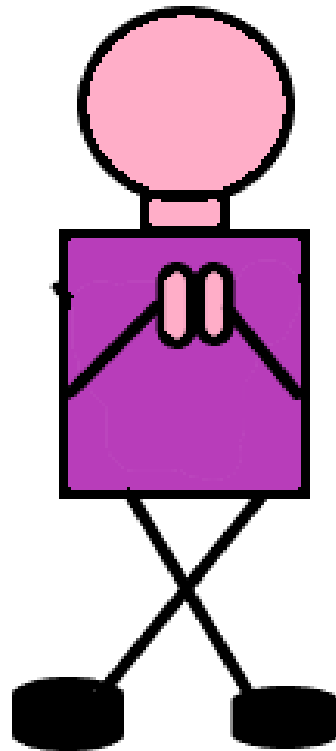
Realizar uno de los ejercicios de gimnasia cerebral que los equipos investigaron, se elige por votación. (En caso de no contar con alguno, se propone el siguiente ejercicio)

Nudos:

Pasos: 1. Cruza tus pies, en equilibrio. 2. Estira tus brazos hacia el frente, separados uno del otro. 3. Coloca las palmas de tus manos hacia afuera y los pulgares apuntando hacia abajo. 4. Entrelaza tus manos llevándolas hacia tu pecho y pon tus hombros hacia abajo. 5. Mientras mantienes esta posición apoya tu lengua arriba en la zona media de tu paladar. 6. Usa como fondo musical algún tema de: “Naturaleza Musical”

Beneficios: Efecto integrativo en el cerebro. Activa conscientemente la corteza tanto sensorial como motora de cada hemisferio cerebral. Apoyar la lengua en el paladar provoca que el cerebro esté atento. Conecta las emociones en el sistema límbico cerebral. Da una perspectiva integrativa para aprender y responder más efectivamente. Disminuye niveles de estrés refocalizando los aprendizajes. (Ibarra, 1997, p. 41)

Recordar lo visto en la sesión anterior.



Desarrollo: 50 minutos

Contenido	Actividades de Aprendizaje	Recursos Didácticos	Observaciones
La autoimagen	“En un espejo...” Se les pedirá a los estudiantes que se acomoden en los equipos que formaron. Se les pedirá que en una hoja cada uno realice un dibujo de cuerpo completo, pero con los ojos cerrados, al terminar, de lado izquierdo de la hoja se añadirán cinco características que les gustan de sí mismos, se le dará el dibujo a alguno de sus compañeros para que lo coloree y añadan cinco características que les agradan de su compañero. Como yo te veo Se les pedirá a los estudiantes que (en la parte de atrás del dibujo que colorearon) realicen un acróstico con el nombre del compañero con quien realizaron el ejercicio. Se devolverán los dibujos y se elegirán los dibujos que añadirán a la cápsula de video.	Hojas blancas	Se busca que los estudiantes compartan con sus compañeros las cualidades que perciben en sí mismos, y de esta manera, sus compañeros aporten a estas cualidades.

	Para finalizar, en una hoja en blanco, se responderá la pregunta: ¿Hay algo de mí que quiera mejorar? Realizaran una reflexión sobre sus cualidades, habilidades y destrezas que quisieran desarrollar, para aportar a su construcción personal, social, y emocional. .		
Evaluación: 5 minutos Se aplicará el sello “completado” en la actividad de cada estudiante. Se anotarán las participaciones			
Cierre: Apertura para dudas o comentarios Realizar 5 respiraciones profundas y estiramientos) Dar por finalizada la sesión.			

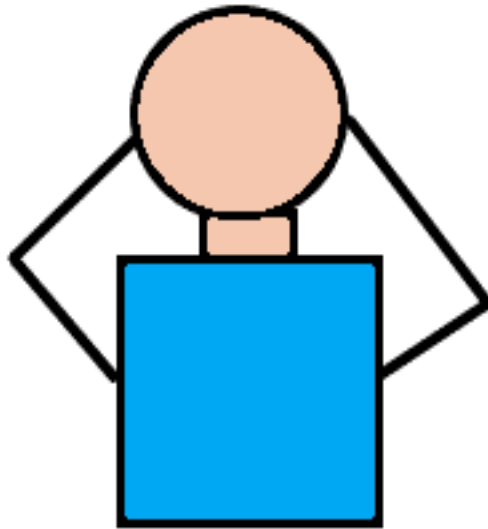
Unidad 3. ¿Quién soy?

Sesión 6. Autoconocimiento

Duración: 60 minutos

Actividad de inicio: 5 minutos

Ejercicio de gimnasia cerebral.



El Peter Pan

Pasos: 1. Toma ambas orejas por las puntas. 2. Tira hacia arriba y un poco hacia atrás. 3. Mantenlas así por espacio de veinte segundos. 4. Descansa brevemente. 5. Repite el ejercicio tres veces. 6. Usa como fondo musical “Cantos Gregorianos”.

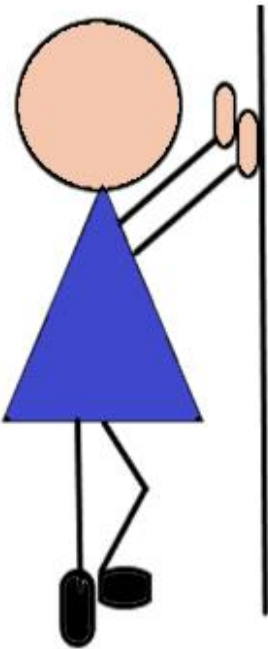
Beneficios: Despierta todo el mecanismo de la audición. Asiste a la memoria. Enlaza el lóbulo temporal del cerebro (por donde escuchamos) y el sistema límbico (donde se encuentra la memoria). (Ibarra, 1997, p. 38)

Recordar lo visto en la sesión anterior.

Desarrollo: 50 minutos

Contenido	Actividades de Aprendizaje	Recursos Didácticos	Obs.
Autoconocimiento	“Viaje en el tiempo...” Acomodados en equipo, se realizará una reflexión partiendo del tema: Si viera a mi “yo del pasado” ... Se puede partir de las siguientes interrogantes: • ¿Qué le diría? • ¿Le alertaría de algo? • ¿Le daría algún consejo? Mi “yo del pasado” ... ¿Qué le diría a mi “yo de hoy”? Se realizará una pequeña narración a partir de estas ideas, imaginando la situación donde se lleva a cabo un encuentro con el “Yo del pasado”. Mi “yo de hoy” ... ¿Qué le diría a mi “yo del futuro”?	Hojas de cuaderno	Los estudiantes podrán visualizar su pasado y verlo con amabilidad, para poder ver su futuro con esperanza y motivación por alcanzar el bienestar.

	En otra narración se plasma la situación de un encuentro con el “Yo del futuro”, se puede partir de las siguientes interrogantes: • ¿Qué tipo de persona es, ha cambiado, o todo es igual? • ¿A qué se dedica? • ¿Es feliz? Al finalizar, se compartirán en el grupo algunas de las narraciones. La entrevista... Se escogerá una narración por equipo para ponerlas en una de las cápsulas del proyecto, se propone que se realice como si fuera una entrevista (tipo podcast virtual) es una actividad que permite que los estudiantes pongan a volar su imaginación, desarrollando la entrevista en el momento del encuentro.		
Evaluación: 5 minutos Se aplicará el sello “completado” en la actividad de cada estudiante. Se anotarán las participaciones			
Cierre: Apertura para dudas o comentarios. Realizar 5 respiraciones profundas y estiramientos. Dar por finalizada la sesión.			

Unidad 3. ¿Quién soy?			
Sesión 7. Mi línea del tiempo			
Duración: 60 minutos			
Actividad de inicio: 5 minutos Realizar uno de los ejercicios de gimnasia cerebral que los equipos investigaron, se elige por votación. (En caso de no contar con alguno, se propone el siguiente ejercicio)  El bombeo de pantorrilla: Coloca un pie detrás del otro. Mientras te inclinas hacia adelante exhalando y con la rodilla delantera doblada, baja el talón del pie que está por detrás suavemente hasta el suelo. Luego relájate, levanta el talón y respira profundamente. Repítelo tres veces con cada lado. Cuanto más dobles la rodilla delantera, tanto más estiramiento sentirás en la pantorrilla. (Dennison, P. E., & Dennison, G. E., 2003, p. 44) Recordar lo visto en la sesión anterior.			
Desarrollo: 50 minutos			
Contenido	Actividades de Aprendizaje	Recursos Didácticos	Obs.
Las experiencias de vida y la conformación de una valoración de sí mismo.	Mi línea del tiempo Se les pedirá a los estudiantes que se acomoden en los equipos que formaron.	Cartulina blanca Plumones	Cada una de las experiencias que se han atravesado a

	En la mitad de la cartulina, cada estudiante realizará una línea del tiempo con las experiencias más significativas de su vida; desde su nacimiento hasta ahora. En la otra mitad de la cartulina se pondrán en el centro, objetivos personales que prevén para un futuro cercano, como si fuera parte de la misma línea de vida. En la línea del tiempo se podrán incluir: • Logros • Dificultades • Momentos importantes • Experiencias que les enseñaron • Situaciones que superaron y aquellas que tampoco lograron superar • Familia que se considera importante • Amistades que han dejado huella		lo largo de la vida han dado pauta a encontrarse en el lugar donde se está, aprender de las experiencias que se han vivido conforman a la persona que se es.
--	--	--	---

	Se podrán incluir dibujos, y demás elementos que ellos consideren. En grupo, se solicitará a los estudiantes que cuenten acerca de su línea de vida, o acerca de los objetivos personales que consideran alcanzar, esto con la intención de generar empatía y respeto hacia las historias que se presentan. Hagamos un tutorial Para terminar, realizaran un tutorial con la actividad que hicieron, el formato será en la cápsula de video. El tutorial estará dirigido a los compañeros de otros salones, podrán añadir elementos o actividades para hacerlo aún más interesante.		
Evaluación: 5 minutos Se aplicará el sello “completado” en la actividad de cada estudiante. Se anotarán las participaciones			
Cierre: Apertura para dudas o comentarios. Realizar 5 respiraciones profundas y estiramientos. Dar por finalizada la sesión.			

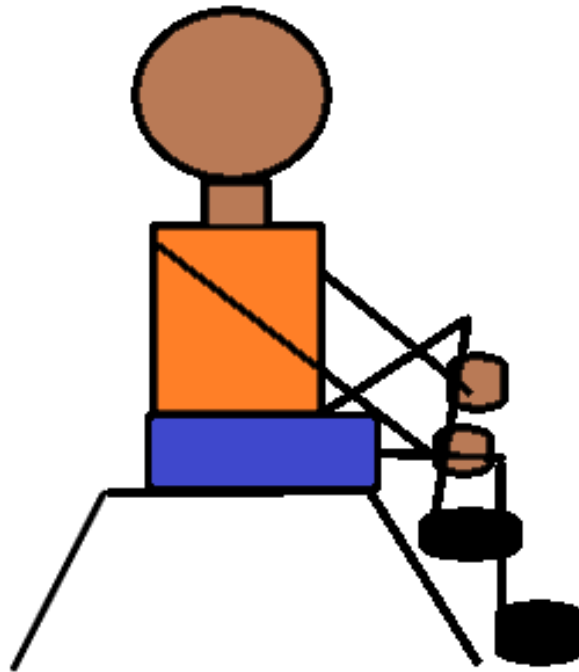
Unidad 3. ¿Quién soy?

Sesión 8

Duración: 60 minutos

Encuadre: 5 minutos

Ejercicio de gimnasia cerebral.



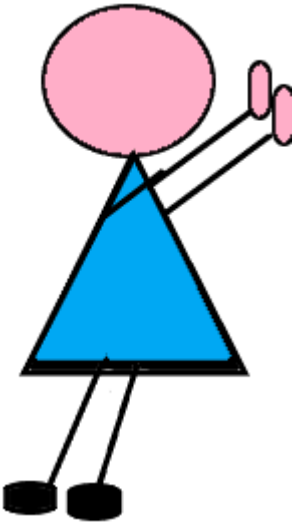
Flexión de pie: (Esto ayuda a "conectar" rápidamente la zona del lenguaje en el cerebro). Pon tus dedos en los puntos delicados del tobillo, la pantorrilla y por detrás de la rodilla, uno a la vez, mientras vas apuntando y doblando lentamente el pie. (Dennison, P. E., & Dennison, G. E., 2003, p. 43)

Recordar lo visto en la sesión anterior.

Desarrollo: 50 minutos

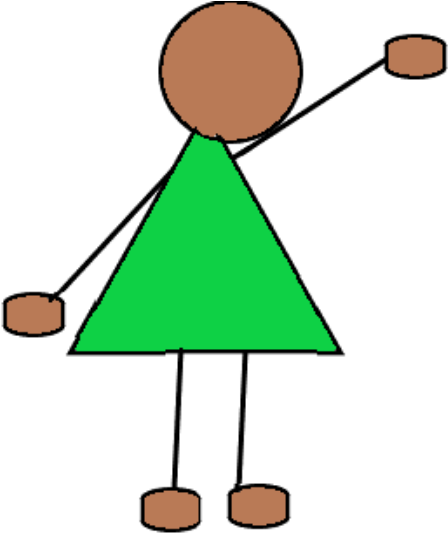
Contenido	Actividades de Aprendizaje	Recursos Didácticos	Observaciones
Me conozco, me quiero.	“Yo, soy...” Se les pedirá a los estudiantes que se acomoden en los equipos que formaron. Cada estudiante llevará dos metros de papel Kraft, cada estudiante se recostará sobre el papel Kraft y con ayuda de sus compañeros dibujaran su silueta, el estudiante dibujará dentro de ella lo que él quiera, y por fuera, con ayuda de los pulmones, pondrá frases y palabras que respondan a la frase: “Yo soy...” Al finalizar se pondrán todas las siluetas alrededor del salón, cada estudiante expondrá lo que significa su silueta, pero lo dirá como si fuera una obra de arte; la fecha de creación, características y detalles que lo hacen importante, y más	Papel Kraft Gises, plumones, pinturas, recortes, etc.	Los estudiantes han desarrollado compañerismo, amistad, confianza, capacidad de expresión, se espera que, en esta sesión, los estudiantes disfruten de pasar momentos de tranquilidad para exponer su creatividad junto a sus compañeros.

	características que ellos quieran agregar, se le dará un nombre al salón, como si fuera un museo, una galería de arte, porque cada uno de ellos son arte. Se tomarán fotografías y video de las siluetas en el salón y se hará una cápsula.		
Evaluación: 5 minutos Se aplicará el sello “completado” en la actividad de cada estudiante. Se anotarán las participaciones			
Cierre: Apertura para dudas o comentarios. Realizar 5 respiraciones profundas y estiramientos. Dar por finalizada la sesión.			

Unidad 4. Potenciando mi autoestima			
Sesión 9. ¿Qué conozco de mí mismo y cómo puede ayudar a mi sociedad?			
Duración: 60 minutos			
Actividad de inicio: 5 minutos Realizar uno de los ejercicios de gimnasia cerebral que los equipos investigaron, se elige por votación. (En caso de no contar con alguno, se propone el siguiente ejercicio)  Marcha cruzada y el salto cruzado: Al ritmo de la música. Yo hago el movimiento de forma que cuando muevo un brazo, la pierna de la parte opuesta de mi cuerpo se mueve al mismo tiempo. Me dirijo hacia delante, hacia los lados, hacia atrás y muevo los ojos. en todas las direcciones. (Dennison, P. E., & Dennison, G. E., 2003, p. 21) Recordar lo visto en la sesión anterior.			
Desarrollo: 50 minutos			
Contenido	Actividades de Aprendizaje	Recursos Didácticos	Obs.
¿Qué conozco de mí mismo y cómo puede ayudar a mi sociedad?	“En escena” Se les pedirá a los estudiantes que se acomoden en los equipos que formaron.	Cuaderno	Se espera que los estudiante s puedan reflexionar y desarrollar sobre lo

	Se presentan a los estudiantes algunas situaciones en la que ellos deben actuar. Se plantean las 4 situaciones siguientes: • ¿Qué harían en el caso de la reprobación de una materia? • ¿Cómo responderían a una invitación para consumir drogas? • ¿Qué harían en caso de que una amiga cercana estuviera pasando por un embarazo no deseado? • ¿Cómo manejarían la situación de divorcio en el hogar? En equipo: • Seleccionarán una situación y elegirán a sus personajes, deberán pensar en todas las características que tiene cada personaje, se recomienda colocarlos en		aprendido y que les ayuda para la resolución de posibles problemáticas que se les podrían presentar en un futuro.
--	---	--	--

	una hoja FODA como en la sesión 4. • Con la situación que seleccionaron escribirán un guion de dos cuartillas, este guion debe tener un inicio, un desarrollo y un desenlace. Al final realizarán una lista de recomendaciones. • Se organizarán para que elijan a sus compañeros que harán la interpretación. Creando: Por equipo se realizará una cápsula con la interpretación de una de las situaciones que el equipo haya seleccionado, deberán tomar en cuenta las actividades que han realizado.		
Evaluación: 5 minutos Se aplicará el sello “completado” en la actividad de cada estudiante. Se anotarán las participaciones			
Cierre: Apertura para dudas o comentarios. Realizar 5 respiraciones profundas y estiramientos. Dar por finalizada la sesión.			

Unidad 4. Potenciando mi autoestima			
Sesión 10. Creando un programa de enseñanza			
Duración: 60 minutos			
Actividad de inicio: 5 minutos Ejercicio de gimnasia cerebral.  El elefante: En el movimiento del Elefante, el torso, la cabeza, y la mano y el brazo apuntando, funcionan como una sola unidad. Esta unidad se mueve alrededor de un lejano e imaginario 8 perezoso, enfocando los ojos más allá de la mano.. (Dennison, P. E., & Dennison, G. E., 2003, p. 36) Recordar lo visto en la sesión anterior.			
Desarrollo: 50 minutos			
Contenido	Actividades de Aprendizaje	Recursos Didácticos	Obs.
Compartiendo lo aprendido	Compartiendo lo que sabemos... En equipo se pedirá a los estudiantes que hagan una lista de los videos que realizaron; en esta sesión se hará la recopilación de todos ellos; y serán subidos a la aplicación que hayan elegido.	Proyector audiovisual para la entrega de proyectos. Papel kraft	Todas las actividades que compartieron fueron pensadas para que los estudiantes se apoyen, se

	A lo largo del taller se realizaron capsulas de video las cuales se entregarán en la última sesión, como parte del proyecto final del taller. Un cartel Se les pedirá que por equipo realicen un cartel en el que pongan las ligas de acceso donde están disponibles los videos que realizaron, estos carteles se pondrán en las paredes o periódico mural de la secundaria. Comentarán entre ellos cómo hacer dicho cartel para que sea interesante para sus compañeros; se le recomienda que elijan un título atractivo, así como elementos y palabras clave que llamen la atención para que sus compañeros se interesen por conocer de los temas que se exponen.	espera que estas actividades permitan que desarrollen una relación más estrecha entre ellos; que tengan más confianza de comunicar y expresar sentimientos y emociones, así como comprender las de los demás, desarrollando empatía por sus compañeros. Se les hará entrega de una constancia por su participación.
--	--	---

	Compartiendo experiencias... Mis reflexiones.... Los estudiantes escribirán en una hoja las experiencias que vivieron, comentaran lo que han aprendido y qué fue significativo para ellos; también explicarán si consideran que el taller podría ser de ayuda para su comunidad, y cómo podría ayudar; se hará una lista donde agregarán temas que ellos consideren importantes pero que no se hayan visto durante el taller, explicarán qué podrían aportar al taller y por qué son de relevancia, se les pide que tengan la libertad de exponer sus ideas creativas. Las dificultades... En este espacio los estudiantes podrán compartir las dificultades que pudieron haber tenido, sentimientos y emociones que hayan experimentado, ya sea que hayan tenido conflictos, o situaciones que consideren que les impidieron o dificultaron durante el taller.		
--	---	--	--

	El final... Se propone que escriban en el papel Kraft un nombre que le asignen a su grupo, el cual deberán elegir entre todos, ellos dispondrán dónde colocar ese nombre y dónde añadirán, frases, ideas, experiencias, poemas, dibujos, o cualquier elemento que sea significativo para ellos, este mural se pondrá donde pueda ser visible para la comunidad escolar. En este último momento se hará entrega de las constancias de los estudiantes.		
Evaluación: 5 minutos Se hará entrega de un reconocimiento a cada estudiante, por su participación en el taller.			
Cierre: Realizar 5 respiraciones profundas y estiramientos. Dar por finalizada la sesión. Dar un fuerte aplauso para todos por la participación.			

Conclusiones

A través de la presentación de esta propuesta se logró exponer que la etapa adolescente es uno de los procesos de vida más significativo para una persona, que al componerse de variados cambios que van desde el aspecto físico, endocrino (biológico), aspectos mentales (propios del cerebro), hasta cambios psicológicos y emocionales; la persona puede experimentar diversos sentimientos y emociones, que requieren ser bien enfocados.

Se rescató también que durante esta etapa es recomendable que los adolescentes desarrollen habilidades y competencias que les sean de ayuda para el paso hacia la adultez, estas pueden ser propias del desarrollo profesional e intelectual; sin embargo, se expuso que las competencias emocionales que son; conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar, pueden ser de gran aporte para el desarrollo integral de la persona.

Por lo que es necesario que los estudiantes de tercer grado de secundaria puedan ser orientados y capacitados a través de la educación emocional y el desarrollo de estas competencias para que este proceso de cambio pueda ser de beneficio y una oportunidad para aprender y crecer como persona. Se observó que estas habilidades pueden ser una base importante que fortalezca el desarrollo de los adolescentes, que les sea de ayuda durante los procesos de cambio por los cuales están atravesando, y en su paso hacia la adultez, promoviendo su desarrollo personal y social.

Se expuso que el desarrollo de estas habilidades es de suma importancia para el desarrollo integral de los adolescentes siendo de ayuda para la prevención de situaciones de riesgo, así como dotarles de herramientas para afrontar situaciones cotidianas a las que puedan dar respuesta con base en las habilidades adquiridas, es de considerar que en el caso de los adolescentes, desarrollar el buen manejo de las emociones y comprender las emociones de los demás permite les permitirá reaccionar de manera más consciente.

Como parte del análisis del contexto, en esta propuesta se expuso que a lo largo de los años la escuela tradicional ha centrado su enseñanza en el aspecto cognitivo e intelectual, pero ha dejado de lado la importancia de la educación emocional, lo cual, como se mencionó anteriormente es de gran apoyo para el desarrollo de los adolescentes.

Se comentó que los modelos educativos tradicionales han tenido un bajo impulso de la educación emocional, y al centrarse en el aspecto cognitivo no teniendo en cuenta que la educación emocional que es de suma utilidad para la prevención de riesgos y el desarrollo integral de los estudiantes se puede observar que requieren que haya un cambio o añadidura en el currículo, que permita a los adolescentes adquirir estas habilidades.

Por medio del análisis de información acerca del desarrollo de las habilidades emocionales, la neurociencia, la neuroeducación, la inteligencia y la educación emocional, las competencias emocionales y demás temas que se han expuesto, las cuales fundamentaron esta propuesta, se puede comprobar que son temas que debes ser vistos como parte de las necesidades de los estudiantes de secundaria, ya que les dotan de habilidades que les permiten comprender los cambios que experimentan, así como darles herramientas en el proceso de cambio de la niñez a la adultez.

El tomar en cuenta el contexto, el perfil de los estudiantes y a partir de sus características fue posible desarrollar un instrumento que permitió conocer acerca de las características, pensamientos, y aspiraciones de los estudiantes, esto permitió tener un panorama más amplio de las necesidades que los estudiantes presentan, lo que permitió concretar un taller construyera un espacio donde los estudiantes puedan expresarse y desarrollar el autoconocimiento y la autoestima a través de la educación emocional; y a partir de lo aprendido, poderlo compartir a otros.

Es importante mencionar que el desarrollo de esta propuesta no fue tarea fácil, hubo complicaciones con respecto a los permisos que se pidieron para poder realizar el diagnóstico en la secundaria, se puede observar que los directores expresan cierta desconfianza y temor a ser evaluados, por mi parte tuve que realizar diversas visitas a dirección para que me fuera otorgado el permiso, aproximadamente un mes después ya obteniendo el permiso pude realizar el diagnóstico.

El diagnóstico que se realizó tuvo que ser filtrado en dirección, ya que se me mencionó que no tenía ciertos permisos para algunas preguntas, ya que fue aprobado se realizó y pude observar las necesidades que los estudiantes presentaban con respecto al área socioemocional, ya que por medio de algunas preguntas pudieron expresar sus preocupaciones y temores hacia el futuro, razón por la que consideré estas necesidades para la elaboración de las sesiones del taller.

La propuesta pretende dar información y sustento que avale la importancia de las neurociencias, la educación emocional y el desarrollo de competencias emocionales, así como tener en cuenta que se debe comprender los cambios físicos y endocrinos que los estudiantes adolescentes atraviesan, para que a través del taller que se propone, se logre impulsar el desarrollo de la autoestima y el autoconocimiento en los estudiantes, pero tomando en cuenta todos los factores que le rodean.

Es importante rescatar que una parte primordial de esta propuesta es la elaboración de las cápsulas informativas elaborarán los estudiantes en el taller, ya que los estudiantes podrán compartir con sus compañeros vivencias, que les den experiencias como equipo, como compañeros y que logren desarrollar la empatía, el sentido de pertenencia y que se sientan acompañados durante el proceso, que sepan que tienen la capacidad de crear y de compartir con otros de los grandes rasgos de creatividad con los que cuentan.

El desarrollo de esta propuesta me hizo comprender la importancia de conocer el contexto donde se desarrolla el estudiante adolescente, comprender que los

diversos cambios que atraviesa son factores que influyen en todas las áreas de su vida, y que también definen sus respuestas tanto personales como sociales.

La importancia del desarrollo de las competencias emocionales y habilidades sociales en los estudiantes es de considerar, ya que como se pudo exponer son de gran beneficio para el desarrollo integral de la persona, existen diversos medios para que se puedan promover, así como las oportunidades que se ofrecen con el nuevo modelo educativo vigente.

Considero que los estudiantes y profesores pueden ser beneficiados al tomar en cuenta la importancia de la educación emocional como parte del curricular escolar, si bien la inserción puede ser complicada, se puede partir de ideas como las que se exponen en esta propuesta, tomando en cuenta las áreas del desarrollo personal de los estudiantes, las correspondientes al autoconocimiento, autoestima, autoconcepto, autoimagen y autocuidado.

Partiendo de lo anterior, se pueden implementar diversas estrategias que doten a los estudiantes de competencias y habilidades que le serán de gran ayuda en el paso hacia la adultez, ya que partiendo del autoconocimiento los estudiantes pueden reconocer el proceso de cambio por el que te atraviesan como una oportunidad para desarrollarse personal y socialmente, y en el caso de la autoestima les permitirá crear confianza en sí mismos para crear, para aprender y desarrollarse plenamente.

El desarrollo de esta propuesta me permitió considerar que nunca se aprende lo suficiente, siempre es necesario tomar en cuenta todos los factores que hay alrededor del proceso de aprendizaje, comprendí que los estudiantes son seres únicos e irrepetibles, ya que cada momento que viví con relación con los estudiantes de tercero de secundaria era diferente, aprendí de cada momento, desde ser capacitadora, observadora y en la creación de la propuesta, todo lo he valorado para mi formación como pedagoga.

Anexos

Cuento de autoestima para nivel secundaria:

“El joven caballero” Merari Lizet Alejandro Gonzalez

Cumplir 15 años se había convertido en la nueva moda del salón, todos parecían muy emocionados, y la invitaciones no faltaban cada semana; mi mamá me cuenta que cuando ella tuvo esa edad también recibió muchas invitaciones para las fiestas de sus compañeras, y que siempre asistió a todas; eso sí, que se divirtió pero siempre “sanamente”, ya que siempre se cuidó de no “tomar y fumar”; me comentó que ella no tuvo festejo, porque dice que mis abuelos pasaron por una situación económica muy difícil, ya que mi abuelo había perdido el trabajo y mi abuela recién había encontrado una casa donde podía hacer labores domésticas, pero no les alcanzaba el dinero.

Mi mamá siempre me anima a asistir a las fiestas de mis compañeras, dice que soy muy tímido y que debería socializar, así que siempre me convence, y voy; me gusta llevarles un presente, suelo regalarles chocolates, ya que considero que son muy ricos y que nadie se puede negar. Reconozco que en verdad soy muy tímido, ya que en las fiestas “de que me siento, ya nadie me para”, pero lo que me gusta mucho es ver el vals, me encanta comer pastel, ver a mis compañeras tan contentas, la verdad es que no socializo mucho, pero les agradezco que me sigan invitando.

Varias de mis compañeras me han invitado para ser parte de su corte de “chambelanes”, pero siempre les digo que no tengo dinero o que no tengo tiempo, aunque no sea verdad, la verdad es que temo equivocarme en el vals, o peor aún, fallar en esos bailes modernos que mis compañeras y compañeros manejan muy bien. En la mayoría de los bailes que realizamos en la escuela siempre me he equivocado, sé que ha sido por falta de práctica y porque me distraigo en contar los pasos, tal vez si pusiera más atención podría hacerlo muy bien, pero siempre me gana la flojera.

En uno de los días soleados de Marzo, Daniela se acercó a saludarme, me pidió si podía conversar conmigo al final de la clase; ella es una persona muy amable, siempre está atenta a las clases, pocas veces he visto que le vaya mal en los exámenes, y cuando sucede siempre la he escuchado decir, “puede mejorar”, hemos platicado en algunas ocasiones, y en todas ellas ha sido muy agradable.

Daniela siempre está muy bien peinada, usa una coleta muy alta, su uniforme a pesar de tener algunas enmiendas siempre está limpio y planchado, sus calcetas son las más blancas, sus zapatos siempre impecables, no usa labial ni maquillaje, su rostro siempre está limpio, sus dientes son tan blancos y resaltan aún más cuando se ríe, siempre que saluda lo hace con una sonrisa, la única ocasión que no lo hizo fue hace dos semanas, se veía muy triste, así que me acerque y le pregunté, me dijo que su abuelito había fallecido, entonces le dije que lo sentía mucho, y que creía que su abuelito ahora estaba en un lugar mejor, me agradeció y sonrió.

Al terminar la clase Daniela se acercó, me comentó que en 2 meses cumpliría años y que le gustaría que pudiera asistir, con todo el miedo del mundo imaginé que me invitaría a ser “chambelán”, pero no, solamente me dijo que pronto me daría la invitación; y que estaba considerando a algunos compañeros para que fueran sus chambelanes; se despidió y salió. En ese momento sentí una inquietud nueva, comencé a sentir ánimos de ser su chambelán, imaginé que tal vez esta ocasión podría poner más atención en contar bien los pasos y que practicaría varias veces, y que seguro al final lo haría muy bien, sentí una estima hacia Daniela.

Camino a casa pensaba en cómo solucionar el tema de mis calificaciones, en las clases no iba del todo bien, recientemente habíamos hecho ejercicios de ecuaciones de tercer grado y en todas fallé, a Daniela siempre le iba muy bien en los exámenes, y desde que la conozco he tenido una admiración hacia ella, aunque a veces le vaya mal, se propone y mejora sus calificaciones, en ese momento pensé que podría pedirle que me ayudara, ya en alguna ocasión me había propuesto su ayuda, pero como me daba mucha pena, solo le agradecía, así que pensé pedir su ayuda.

Al día siguiente desperté muy temprano, sentía una emoción especial, una mezcla entre alegría y emoción, mientras me bañaba me sentí con muchos ánimos de hacerme un peinado nuevo, siempre ocultaba mi cabello rizado porque pensaba que no me iba bien, entonces recordé que mi mamá me había dado un gel para modelar ese tipo de cabello, y me decidí a usarlo, me miré en el espejo y noté que mis ojos se veían más grandes, sí, para mi sorpresa todo se veía muy bien, saliendo de casa noté que mi uniforme estaba un poco desalineado, y que mis zapatos estaban realmente sucios, ya era muy tarde así que en ese momento evité pensar en ello.

Daniela me saludo con mucha sorpresa, me dijo que me veía muy bien, y varios de mis compañeros me hicieron comentarios de mi cabello y me decían que si realmente era yo, y claro que era yo, pero ahora era “el chino”, al final de clases varios de mis compañeros me dijeron que había sido un buen cambio, que no sabían que tenía el cabello chino y que les causaba curiosidad que no me gustara; Daniela se quedó al final, al parecer se retrasó en levantar sus cosas, me acerqué para saludarla, y me comentó que seguía en la búsqueda de sus chambelanes pero que nadie podía, me sonrojé y quise decirle que yo quería, pero no le dije nada, salimos juntos y nos despedimos, tampoco pude pedirle su ayuda, aún tenía pena.

Esa tarde mientras caminaba a casa, pensé, me gusta cómo se ve mi cabello, pero mi uniforme hoy fue un desastre, así que me dispuse a llegar a lavarlo lo más pronto posible para que se secase pronto, al anochecer ya estaba seco, lo planché y aliste en un gancho frente a mi ropero, lustré mis zapatos y aunque ya estaban muy gastados se vieron muy bien con la “boleada”. Al día siguiente desperté con esa misma sensación, me emocionaba saber que mis compañeros podrían pensar que iba muy arreglado, siempre me habían visto muy desalineado; al llegar nadie dijo nada, pero sentí una sensación tan agradable, mi ropa olía a limpio, y mis zapatos brillaban, además era la primera vez que yo había alistado mi ropa, me sentía muy orgulloso.

En el receso unos compañeros se acercaron a mí, me dijeron que si mis zapatos eran nuevos porque les causó interés que brillaran tanto, y les respondí que no, que de hecho eran del año pasado pero que había encontrado una manera de bolearlos para que me quedaran así, les dije que primero los limpié, que después les puse tinta y los dejé reposar al sol, que después los cepillé con el cepillo, y al final con un “trapito viejito” que tenía, se sorprendieron y me dijeron que seguirían mi consejo, que mañana verían quién tenía los zapatos más limpios, comimos y compartimos nuestro desayuno en el receso, yo siempre comía solo, esta vez fue diferente, y me sentí muy contento de tener con quién compartirlo.

Llegando a casa mi mamá me dijo que me tenía una sorpresa, que me la daría cuando terminara mis tareas, corrí a lavar mi uniforme, y esta vez hasta le puse un poco de suavizante de telas, se secó muy rápido, el buen clima ayudó bastante, mi mamá me felicitó y me dijo que veía grandes cambios en mí y en mis acciones, empezando por lavar mi ropa y después por darle una oportunidad a mi cabello, me dijo que estaba muy orgullosa, que ahora me estaba convirtiendo en un “joven”, entonces saco de la bolsa del super una cajita, la cual traía un desodorante y un perfume, me sentía halagado pero un poco extraño, pensé, ¿de verdad ya soy un joven?, pero no quise divagar mucho en ello, así que me puse a alistar mi uniforme y mis zapatos, todo quedó excelente, esa noche dormí muy feliz.

Al amanecer, esa sensación de emoción y alegría estaban de nuevo dentro de mí, sentía que ya era parte de mí, ahora sonreía más que otros días; al mirarme al espejo con mi enorme sonrisa noté que mis dientes no eran tan blancos, así que pensé que si empezaba a lavarme los dientes tres veces al día, como decían, podría mejorar, así que lave mis dientes, acomodé mi cabello, me puse desodorante y el perfume que me dio mi mamá y salí a la escuela.

Entrando a clases sentí varias miradas y mis compañeros corrieron a ver quién tenía los zapatos más brillosos, les gané, pero les dije que todo era cuestión de práctica, rieron y me dijeron que ya platicaríamos en el receso, que además debía contarles porqué usaba perfume, solo me reí, dudo que entendieran el concepto de mi mamá, que era porque ya era un “joven”.

Habían pasado varios días con esa sensación de alegría, Daniela me hablaba mucho más seguido, ya que con pena y sin ella, le pedí que me ayudara con las ecuaciones, puede que es buena maestra porque aprendí en una semana, los exámenes son en dos semanas y me siento muy preparado, debo decir que ahora tengo amigos, desde ese día me acompañaban en el receso, dejé de desayunar solo, pues en cada receso les contaba mis técnicas de lavado y boleado, ahora ya todos ganábamos, los profesores nos comenzaron a decir que éramos “el club de los caballeros”, y nos tomaban como ejemplo de cómo debíamos asistir a la escuela.

Después de recibir los resultados de los exámenes en los cuales me fue muy bien, gracias a mis amigos que me ayudaron con español y geografía, y a Dani (quien me pidió que le comenzara a decir así) que me ayudó con matemáticas y física, decidí que hablaría con Dani para pedirle ser su chambelán, al final de la clase me acerque a ella y le agradecía mucho por ayudarme con las materias, y que por otra parte me quería proponer para ser parte de sus chambelanes, ella sonrió y me dijo que me había ayudado con mucho gusto, y que para ser su chambelán le alegraba mucho escucharlo, ya que le había avisado justo a tiempo porque al no tener chambelanes era probable que no tuviera vals.

Al día siguiente les comenté a mis amigos que Dani no tenía chambelanes para sus 15 años, así que les propuse que lleváramos al “club de los caballeros” a ser parte de la “corte de chambelanes de Dani”, ellos se emocionaron pero temieron porque no sabían bailar, les comenté que había aprendido que la práctica y la buena actitud son fundamentales en todo, que al igual que todo lo que habíamos hecho, desde lavar y

planchar, lustrar zapatos, hasta las ecuaciones de matemáticas, y los problemas de física, lo habíamos perfeccionado desde la práctica, y la buena actitud, ellos se alegraron y aunque temerosos me dijeron que sí, que podía ser buena idea intentarlo y que seguro nos divertiríamos.

Al salir de la escuela le dimos la buena noticia a Dani, y ella se alegró mucho, y nos dijo que no esperaba que “el club de los caballeros” quisieran ser sus chambelanes, que se sentía muy halagada, y que esperaba la pasáramos muy bien en los ensayos, que temía porque no era buena bailarina pero que seguro sería divertido intentarlo, ellos rieron y le dijeron que tenían el mismo miedo, pero que seguro la práctica nos ayudaría, habíamos aprendido algo y ahora éramos amigos.

Creo que los días que vienen serán cada vez mejor, la vida es mejor con amigos.

Instrumento de evaluación diagnóstica para alumnos

Instrucciones: Por favor resuelve el siguiente cuestionario con la mayor honestidad y sinceridad posible, la información que proporcionas se manejará de forma confidencial, para fines académicos y de investigación educativa.

I. Datos generales:

Edad: _____ Género: _____ Grado escolar: _____

II. Aspectos sociales, culturales y familiares

1. ¿Consideras que cuentas con alguien en quien confiar, para platicar y consultar cosas que te preocupan? Si contestas que si, por favor indica qué parentesco tiene contigo (si es amigo, familiar, maestro, orientador, etc.) y pon su edad aproximada.

2. ¿Con qué frecuencia, en el último año acudiste a los lugares que a continuación se mencionan? Selecciona con un X la opción más cercana a tu respuesta.

	Nunca	1 o 2 veces	3 o 4 veces	Más de 4 veces
Visité museos o exposiciones.				
Asistí a la ópera, obras teatro, ballet o conciertos de música clásica.				
Asistí a conciertos de música popular				
Asistí al cine				
Asistí a eventos deportivos				
Colaboré organizando eventos de mi escuela				
Asistí a fiestas o reuniones con amigos de la escuela				
Asistí a eventos o reuniones con amigos que no son compañeros de la escuela				
Visité zonas arqueológicas.				

3. ¿Cuál es tu principal actividad fuera de la escuela?

- a) Quedarse en casa a ver TV, jugar videojuegos o estar en internet.
- b) Salir a pasear con amigos, sin destino ni actividad específicos.
- c) Ayudar en las labores del hogar
- d) Trabajo de medio tiempo

4. ¿Cuáles son tus programas favoritos de TV?

- a) Caricaturas ¿cuáles? _____
- b) Series ¿cuáles? _____
- c) Telenovelas ¿cuáles? _____
- d) Programas de concursos ¿cuáles? _____

5. ¿Te gustaría seguir estudiando? _____
6. ¿Qué inconvenientes tendrías para seguir estudiando?
- Problemas económicos
 - Situación familiar desfavorable
 - Falta de entusiasmo y motivación
 - Confusión vocacional
7. ¿Qué te gustaría hacer al salir de la secundaria?
- Trabajar
 - Estudiar el bachillerato y trabajar
 - Estudiar una carrera técnica y trabajar
 - Terminar el bachillerato y estudiar una carrera universitaria
8. ¿Qué es lo que te gustaría para ti en el futuro?
- Ganar dinero, obtener cosas materiales, tener prestigio y fama, sin importar los medios
 - En cuanto a lo material todo lo necesario, ser feliz, estar tranquilo y satisfecho, rodeado de personas que me quieran.
 - Estudiar una carrera y trabajar en lo que me gusta
9. ¿Con quién vives?
- Mamá o Papá y hermanos
 - Papas y hermanos
 - Sin hermanos, Con mamá o papá
 - Abuelos, tías, primos, papas y hermanos. Otros: _____

10. ¿Quién toma las decisiones importantes en tu casa? Marca con una X la opción.

Tu o tus hermanos	
Mamá y Papá juntos	
Mamá o Papá	
Otro familiar	
Todos juntos	

Marca con una X las actitudes que presenten tus padres

Actitudes	Mamá	Papá	Otro	Actitudes	Mamá	Papá	Otro
Inestable				Serio			
Paciente				Celoso			
Enojón				Sensible			
Cariñoso				Alegre			
Comprensivo				Triste			
Indiferente				Egoísta			
Agresivo				Sociable			
Impaciente				Optimista			
Terco				Pacifista			
Ansioso				Pesimista			

III. Aspectos psicológicos

1. Señala con una X las cualidades y defectos que tienes

Alegre		Pesimista	
Responsable		Tonto/a	
Sincero		Mentiroso/a	
Optimista		Conflictivo/a	
Inteligente		Tímido/a	
Ordenado/a		Flojo/a	
Amigable		Desordenado/a	
Comunicativo/a		Descuidado/a	

2. Si un amigo te pide un favor que es muy importante para él, tú lo puedes hacer, pero no lo quieres hacer, terminas haciendo...

- a) El favor del amigo, no quería hacerlo, pero tampoco quería que se enojará conmigo
- b) Le explico por qué no lo quiero hacer y no lo hago.
- c) Le explico por qué no lo quiero hacer, pero me convence y lo hago.
- d) No hago nada, me alejo un poco hasta que el solo lo resuelva.

3. Si tienes algo muy importante que hacer y además solo llevas la mitad, que haces...

- a) Lo termino, no importa si no como, no duermo, pero lo termino a como dé lugar, aunque después me haga daño estresarme tanto.
- b) Hago una estrategia de trabajo, me organizo y termino, trabajo velozmente pero no me estreso más de lo necesario
- c) El estrés no es para mí, veo la tele un rato y lo intento hacer, si no puedo ni modo lo entrego a la mitad o como lo tenga.
- d) Bajo presión funciono mejor, me distraigo un rato, dejo lo que tengo que hacer al último momento, lo hago mal, me descuido, pero lo entrego.

4. Si en tus actividades hay un compañero que es diferente a todos, nadie le habla y lo maltratan, pero a ti te cae bien, que haces....

- a) Lo maltrato también, prefiero estar bien con todo el grupo que sólo con él
- b) No lo maltrato porque lo respeto, pero tampoco le hablo, me quitaría popularidad
- c) Le hablo e incluso lo defiendo a veces, si los demás son mis amigos no me dejarán de hablar por eso.

5. Si estás muy enojado/a o triste, por algo que pasó con alguien muy importante para ti que haces....

- a) Me aparto, en esos momentos no quisiera estar vivo/a
- b) Me aparto un momento, me tranquilizo y vuelvo con esa persona para tratar de aclarar lo que paso
- c) Prefiero golpear la pared, gritar y decirle a esa persona lo mal que me hizo sentir
- d) No le vuelvo a hablar.

Test de Inteligencia Emocional

Las preguntas que encontrarás en este TEST se refieren a la manera habitual que tienes de actuar con las personas con quienes te relacionas. No existen respuestas buenas ni malas, sino respuestas sinceras que deben reflejar tu estilo, tu modo habitual de pensar, hacer y sentir. La manera de responder es la siguiente. De acuerdo con cada comportamiento (pregunta), colocarás una **X** en la casilla correspondiente.

Comportamiento	Nunca	Algunas veces	Siempre	Puntos
Me conozco a mí mismo, sé lo que pienso, lo que siento y lo que hago.				
Soy capaz de auto motivarme para aprender, estudiar, aprobar, conseguir algo.				
Cuando las cosas me van mal, mi estado de ánimo aguanta hasta que las cosas vayan mejor.				
Llego a acuerdos razonables con otras personas cuando tenemos posturas enfrentadas.				
Sé qué cosas me ponen alegre y qué cosas me ponen triste.				
Sé lo que es más importante en cada momento.				
Cuando hago las cosas bien me felicito a mí mismo.				
Cuando los demás me provocan intencionadamente soy capaz de no responder.				
Mi fijo en el lado positivo de las cosas, soy optimista.				
Controlo mis pensamientos, pienso lo que de verdad me interesa.				
Hablo conmigo mismo, en voz baja claro.				
Cuando me piden que diga o haga algo que me parece inaceptable me niego a hacerlo.				
Cuando alguien me critica injustamente me defiendo adecuadamente con el diálogo.				
Cuando me critican por algo que es justo lo acepto porque tienen razón.				
Soy capaz de quitarme de la mente las preocupaciones que me obsesionan.				
Me doy cuenta de lo que dicen, piensan y sienten las personas más cercanas a mí (amigos, compañeros, familiares...)				
Valoro las cosas buenas que hago.				

Soy capaz de divertirme y pasármelo bien allí donde esté.				
Hay cosas que no me gusta hacer, pero sé que hay que hacerlas y las hago.				
Soy capaz de sonreír.				
Tengo confianza en mí mismo, en lo que soy capaz de hacer, pensar y sentir.				
Soy una persona activa, me gusta hacer cosas.				
Comprendo los sentimientos de los demás.				
Mantengo conversaciones con la gente.				
Tengo buen sentido del humor.				
Aprendo de los errores que cometo.				
En momentos de tensión y ansiedad soy capaz de relajarme y tranquilizarme para no perder el control y actuar apresuradamente.				
Soy una persona realista, con los ofrecimientos que hago, sabiendo qué cosa puedo cumplir y qué no me será posible hacer.				
Cuando alguien se muestra muy nervioso/a o exaltado/a lo calmo y tranquilizo.				
Tengo las ideas muy claras sobre lo que quiero.				
Controlo bien mis miedos y temores.				
Si he de estar solo no me agobio por eso.				
Fermo parte algún grupo o equipo de deporte o de ocio para compartir intereses o aficiones.				
Sé cuáles son mis defectos y cómo cambiarlos.				
Soy creativo, tengo ideas originales y las desarrollo.				
Sé qué pensamientos son capaces de hacerme sentir feliz, triste, enfadado, altruista, angustiado.				
Soy capaz de aguantar bien la frustración cuando no consigo lo que me propongo.				
Me comunico bien con la gente con la que me relaciono.				
Soy capaz de comprender el punto vista de los demás.				
Identifico las emociones que expresa la gente a mi alrededor.				
Soy capaz de verme a mí mismo desde la perspectiva de los otros.				
Me responsabilizo de las cosas que hago.				

Me adapto a las nuevas situaciones, aunque me cuesten algún cambio en mi manera de sentir las cosas.				
Creo que soy una persona equilibrada emocionalmente.				
Tomo decisiones sin dudar ni titubear demasiado.				

Puntos: _____ Resultado: _____

¡Muchas gracias por tomarte el tiempo para completar este cuestionario!

Resultados

A las respuestas NUNCA le corresponden 0 puntos

A las respuestas ALGUNAS VECES le corresponden 1 punto

A las respuestas SIEMPRE le corresponden 2 puntos

Puntuaciones

Entre 0 y 20 puntos: MUY BAJO

Entre 21 y 35 puntos: BAJO

Entre 36 y 45 puntos: MEDIO-BAJO

Entre 46 y 79 puntos: MEDIO-ALTO

Entre 80 y 90 puntos: MUY ALTO

EL SIGNIFICADO DE LAS PUNTUACIONES

MUY BAJO Con esta puntuación debes saber que todavía no conoces suficientemente qué emociones son las que vives, no valoras adecuadamente tus capacidades, que seguramente tienes. Son muchas las habilidades que no pones en práctica, y son necesarias para que te sientas más a gusto contigo mismo y para que las relaciones con la gente sean satisfactorias.

BAJO Con esta puntuación tus habilidades emocionales son todavía escasas. Necesitas conocerte un poco mejor y valorar más lo que tú puedes ser capaz de hacer. Saber qué emociones experimentas, cómo las controlas, cómo las expresas y como las identificas en los demás es fundamental para que te puedas sentir bien, y desarrollar toda tu personalidad de una manera eficaz.

MEDIO-BAJO Casi lo conseguiste. Con esta puntuación te encuentras rayando lo deseable para tus habilidades emocionales. Ya conoces muchas cosas de lo que piensas, haces y sientes y, posiblemente, de cómo manejar tus emociones y comunicarte con eficacia con los demás. No obstante, no te conformes con este puntaje conseguido.

MEDIO-ALTO No está nada mal la puntuación que has obtenido. Indica que sabes quién eres, cómo te emocionas, cómo manejas tus sentimientos y cómo descubres todo esto en los demás. Tus relaciones con la gente las llevas bajo control, empleando para ello tus habilidades para saber cómo te sientes tú, cómo debes expresarlo y también conociendo cómo se sienten los demás, y qué debes hacer para mantener relaciones satisfactorias con otras personas.

MUY ALTO Eres un superhéroe de la emoción y su control. Se diría que eres número 1 en eso de la INTELIGENCIA EMOCIONAL. Tus habilidades te permiten ser consciente de quién eres, qué objetivos pretendes, qué emociones vives, sabes valorarte como te mereces, manejas bien tus estados emocionales y, además, con más mérito todavía, eres capaz de comunicarte eficazmente con quienes te rodean, y también eres único/a para solucionar posconflictos interpersonales que cada día acontecen.

Fuente: <http://inteligencia-emocionalmarkos.blogspot.com/2007/08/test-de-habilidades-de-inteligencia.htm>

Escala de autoestima Rosenberg:

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG	
Indicación:	Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.
Codificación proceso:	1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE-a).
Administración:	La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.
Interpretación:	De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.
De 30 a 40 puntos:	Autoestima alta. Considerada como autoestima normal
De 26 a 29 puntos:	Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.
Menos de 25 puntos:	Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.
Propiedades psicométricas:	La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escala se encuentra entre 0.76 y 0.87 la fiabilidad es de 0.80

Escala de Autoestima de Rosenberg

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de si misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo**
- B. De acuerdo**
- C. En desacuerdo**
- D. Muy en desacuerdo**

ítems	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo (a).				

5. En general estoy satisfecho(a) de mí mismo(a).				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso(a).				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado(a).				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

Referencias

- Acosta Padrón, R. y Hernández, JÁ. (2004). La autoestima en la educación. *Límite. Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 1 (11), (pp. 82-95).
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83601104>
- Adolescencia y pubertad (S.F). ¿Qué es la adolescencia? *Profamilia*.
<https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/>
- Azamar-Alonso, A. (2015). El modelo educativo en México: una revisión de su alcance y una perspectiva para el futuro. *Rastros Rostros*. 17(31), (pp. 127-141).
<http://dx.doi.org/10.16925/ra.v17i31.1094>
- Backhoff Escudero, E. (27 de enero de 2021). Educación y covid-19: lecciones aprendidas. *Revista Nexos*. <https://educacion.nexos.com.mx/educacion-y-covid-19-lecciones-aprendidas/>
- Bienestar, (s.f.). <https://www.bienestar.gob.mx/sibien/index.php/salud/13-salud/4-autocuidado-e-higiene>
- Bisquerra, R. (2001). *Educación emocional y bienestar*. (6ª Ed.). Barcelona: Wolters Kluwer.
<https://corporacionlaudelinaraaneda.cl/wp-content/uploads/2020/11/Educacion-emocional-y-bienestar.pdf>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), (pp. 7-43).
<https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>

Bisquerra Alzina, Rafael; Pérez Escoda, Núria. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, vol. 10, pp. 61-82
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70601005>

Bisquerra, Rafael (Coord.); Punset, Eduard; Mora, Francisco; Garcia Navarro, Esther; López-Cassà, Élia; Pérez-González, Juan Carlos; Lantien, Linda; Nambiar, Madhavi; Aguilera, Pilar; Segovia, Nieves; Planells, Octavi. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
www.faroshsjd.net

Branden, Nathaniel, (1995), Los seis pilares de la autoestima, Barcelona: Paidós.
<https://books.google.com.pe/books?id=MfhI44CDPMMC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Buitrago Bonilla, R., y Sáenz Salcedo, N. (2021). Autoimagen, Autoconcepto y Autoestima, Perspectivas Emocionales para el Contexto Escolar. *Educación y Ciencia*, (24) <https://doi.org/10.19053/0120-7105.eyc.2021.25.e12759>

Cañizares, O. García, C. Castanyer, O. Ballesteros, I. Mendoza, E. (2015). *Hazte experto en inteligencia emocional*. Serendipity Maior. Desclée de Brouwer. Bilbao.

Céspedes Calderón, A. (2013), *Educación las emociones*. Santiago, Chile: Penguin Random House Grupo Editorial
https://www.catamarca.edu.ar/plataforma_educativa/wp-content/uploads/2021/04/Amanda-Cspedes-Educacion-las-emociones-Educacion-para-la-vida.pdf

Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación (2023). *¡Aprendamos en comunidad!* Los ejes articuladores: pensar desde nuestra diversidad.

https://www.mejoredu.gob.mx/images/publicaciones/fasciculo4_aprendamos-comunidad.pdf

Cruz Salina Verónica, Pablo Rico, Rebeca; Quiroga Migueles, Praxedis (2008). La tutoría como estrategia para mejorar la comunicación entre alumnos y maestros, caso, escuela secundaria técnica 93 "Rosario Castellanos", turno matutino. Lic. En pedagogía, UPN unidad Ajusco. <http://200.23.113.51/pdf/24686.pdf>

Dennison, P. E., & Dennison, G. E. (2003). Cómo aplicar gimnasia para el cerebro, técnicas de autoayuda para la escuela y el hogar. https://books.google.com.mx/books/about/C%C3%B3mo_Aplicar_Gimnasia_para_el_Cerebro.html?id=LbGFfpS75_EC&printsec=frontcover&source=kp_read_button&hl=es-419&newbks=1&newbks_redir=0&gboemv=1&ovdme=1&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Dennison, P. E., & Dennison, G. E. (2006). Brain gym: Aprendizaje de todo el cerebro. <https://books.google.com.ec/books?id=SVFD8sO3PgoC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Del Barrio Fernández, Á., y Ruiz Fernández, I. (2014). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), pp. 571–576. Recuperado de: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v3.537>

Díaz Barriga, F. "Aproximaciones metodológicas al diseño curricular hacia una propuesta integral", *Tecnología y Comunicación Educativas*, No. 21, México, Instituto Latinoamericano de la Comunicación Educativa, 1993, 19-39. Tomado exclusivamente con fines instruccionales.

Diccionario de las Ciencias de la Educación (1995)

DOF. (2022). ACUERDO número 14/08/22 por el que se establece el Plan de Estudio para la educación preescolar, primaria y secundaria. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5661845&fecha=19/08/2022#gsc.tab=0

EOZyo. (2008). Delegación Tlalpan en la Ciudad de México.

Frade Rubio, L. (2009). Desarrollo de competencias en educación: desde preescolar hasta el bachillerato. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgicfindmkaj/https://zona71sector5.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/09/desarrollodecompetencias-laurafraderuboio1.pdf

Fundasil, sf, *Manual de autocuidado*, <https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86 (6), pp. 436-443. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0370-41062015000600010&lng=es&nrm=iso

García Suárez, C.I. y Parada Rico, D.A. (2018). "Construcción de adolescencia": una concepción histórica y social inserta en las políticas públicas. *Universitas Humanística*, 85, pp. 347-373. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.uh85.cach>

González Ortega, B. (2021). Reforma educativa 2019: retos y perspectivas. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, Edición especial, año 8, artículo 1, pp.6-6. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2555>

- Güemes-Hidalgo, M., González-Fierro, M.J, Hidalgo Vicario, M.I. (2017). Pubertad y adolescencia. *Adolescere*, 5 (1), pp. 7-22. Recuperado de: <https://www.adolescere.es/pubertad-y-adolescencia/>
- Hernández Moreno, Lisbeth. (2011). Adolescencia: ¿Adolecer es padecer? *Salus*, 15(2), 5-6. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-71382011000200003&lng=es&tlng=es.
- Hernández Navarro, L. (2020). Martes 14 de abril de 2020, Coronavirus y educación. *La Jornada*, <https://www.jornada.com.mx/2020/04/14/opinion/018a1pol>
- Hidalgo Vicario, M.I. y Ceñal González-Fierro, M.J. (2014) Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Revista anales pediatría continuada*. 12(1). <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-pdf-S1696281814701672>
- Ibarra, L. M. (1997). Aprende mejor con gimnasia cerebral. <https://docs.google.com/file/d/0B8UEkrk6ZXkSMDY4ZWY4NDEtZGRiMS00NjE0LWI0NmEtMWY3ZWUwOTU3N2Nm/edit>
- Ibarrola, B. (2014). *Aprendizaje emocionante: Neurociencia para el aula*. Ediciones SM. España.
- Iglesias, J. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría integral*, 17 (2), pp. 88-93. Recuperado de: <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2013/xvii02/01/88-93%20Desarrollo.pdf>
- INEE. (2016). *Política nacional de evaluación de la educación*. Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación. <https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2019/01/P1E302.pdf>

- Juárez Núñez, J., y Comboni Salinas, S. (2014). La influencia de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos en la Reforma Educativa. *Argumentos*, 27(74), pp. 153-189. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-57952014000100007&lng=es&tlng=es.
- López Moratalla, N. (2019). El cerebro adolescente. *Fundación Familia Sociedad y Educación (FASE)*. Ediciones Rialp, A.C. Madrid
- Maya Betancourt, A (2007). El taller educativo. *El concepto de taller*. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Bo7tWYH4xMMC&oi=fnd&pg=PA5&dq=definicion+de+taller&ots=b9cB6W_RTb&sig=IS4Gwn3yl3dO3miVwep3aGj9Dw#v=onepage&q=definicion%20de%20taller&f=false
- Medina Sifuentes, M. G., Méndez Sánchez, C., y Renedo Cámara, N. (2015). El papel del orientador escolar durante la adolescencia. *Investigación y Práctica En Psicología Del Desarrollo*, 1, 317–324. <https://doi.org/10.33064/ippd1663>
- Melendo, M. (1985). Comunicación e integración personal. Editorial SAL TERRAE.
- Mendizábal Rodríguez, J. y Anzures López, B. (1999). La familia y el adolescente. *Revista médica del Hospital General de México*, S.S. 62 (3), pp. 191-197. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/h-gral/hg-1999/hg993g.pdf>
- Mora, F. (2014) Cómo funciona el cerebro. Edición en formato digital. Alianza Editorial. Madrid, España.
- Muñoz Calvo, M. y Pozo Román, J. (2011). Pubertad normal y sus variantes. *Pediatría Integral*, 15 (6), pp. 507-518. Recuperado de: [https://adolescenciasema.org/usuario/documentos/4_Pubertad PI_6.pdf](https://adolescenciasema.org/usuario/documentos/4_Pubertad_PI_6.pdf)

- Ortiz Ocaña, A. (2015). ¿Qué es el cerebro humano? En Neuroeducación Educación
¿Cómo aprende el cerebro humano y cómo deberían enseñar los docentes?
(p.31). Ediciones de la U.
- Panesso Giraldo, K., y Arango Holguín, M. (2017). La autoestima, proceso humano.
Revista Electrónica Psyconex, 9(14), pp. 1–9.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507>
- Papalia, D., Feldman, R., Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano*. (12a ed.). México
D.F.: McGraw Hill.
- Pérez Villalobos, H., (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal.
Alternativas en psicología. Número 41. Febrero - Julio 2019.
<https://www.alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>
- Pineda Pérez, S. y Aliño Santiago, M. (1999). Capítulo I. El concepto de adolescencia.
Ministerio de Salud Pública. Manual de prácticas clínicas para la atención
integral a la salud de la adolescencia.
<https://es.scribd.com/document/526015902/Manual-de-practicas-clinicas-para-la-atencion-integral-a-la-salud-de-la-adolescencia>
- Reolid Lorenzo V. (2016). Propuesta de un programa de intervención para la mejora
de las habilidades sociales en adolescentes. *Media Familiar*. 1(2).
http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/142985/TFM_2014_reolidV.pdf?sequence=1
- Reyes Luna, V. (2024). La bruja y otras historias misteriosas. *Impares*. Editorial Lebrí,
México.

- Roa García, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania. Estudios Y Propuestas Socioeducativos.*, (44), 241–257.
<https://revistas.ucv.es/edetania/index.php/Edetania/article/view/210>
- SEP. (2017). Modelo educativo para la educación obligatoria. Educar para la libertad y la creatividad. Secretaría de Educación Pública, 2017 Argentina 28, Centro 06020, Ciudad de México.
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/207252/Modelo_Educativo_OK.pdf
- Sparisci, V.M. (2013). Representación de la autoestima y la personalidad en protagonistas de anuncios audiovisuales de automóviles. Universidad Abierta Interamericana., 1–80.
<https://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/tc113919.pdf>
- Subsecretaría de Educación Básica (2022). *Plan de Estudio para la educación preescolar, primaria y secundaria*. <https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2023/03/Documento-Informativo-Plan-y-Programas-de-Estudio.pdf>
- The British School Aljarafe (2024). La gimnasia cerebral (Brain gym).
<https://thebritishschool.net/la-gimnasia-cerebral-brain-gym/>
- Tapia Álvarez, M. E. (2022). Educación en movimiento. Breve análisis de las reformas curriculares en primaria: entre lo prescrito y lo vivido. Boletín mensual de la Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación. Ciudad de México · Año 1, núm. 3. <https://www.mejoredu.gob.mx/images/publicaciones/boletin-3/Boletin-3-2022.pdf>

Torralva, T. (2019). *Cerebro adolescente, riesgos y oportunidades*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Paidós

UNICEF (2021). Adolescentes, Características, ¿Qué cambios y conductas son esperables en la adolescencia?, *UNICEF para cada infancia, Ficha 1*, pp. 1-10.
<https://www.unicef.org/uruguay/media/5416/file/Ficha%201%20-%20Caracter%C3%ADsticas%20de%20la%20adolescencia.pdf>

UNICEF, (2020). ¿Qué es la adolescencia?, *Unicef Uruguay*.
<https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>

Villalobos, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal.
<https://www.alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>