



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027

SEGE
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DE GOBIERNO DEL ESTADO

**UNIVERSIDAD
PEDAGÓGICA
NACIONAL** | UNIDAD UPN 241
SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 241**

**"AUTOGESTIÓN EMOCIONAL EN NIÑAS BAJO CUSTODIA DEL ESTADO PROVENIENTES
DE CONTEXTOS DE VIOLENCIA FAMILIAR"**

INTERVENCIÓN E INNOVACIÓN
modalidad:
Proyecto de Intervención Pedagógica

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

PRESENTA

KATHIA DENISSE GOVEA PAISANO

ASESOR

DRA. Aleyda Yamilet Fandiño Ojeda

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.
febrero, 2025.



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027

SEGE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DE GOBIERNO DEL ESTADO



UNIVERSIDAD
PEDAGÓGICA
NACIONAL

UNIDAD UPN 241
SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

San Luis Potosí, S.L.P.,
13 de febrero, 2025.

KATHIA DENISSE GOVEA PAISANO
PRESENTE.-

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación y después de haber analizado su trabajo para titulación, **opción: Intervención e Innovación, modalidad: Proyecto de Intervención Pedagógica**, titulado: **"Autogestión emocional en niñas bajo custodia del estado provenientes de contextos de violencia familiar"**, para obtener el título de **LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**, manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado del Examen Profesional, por lo que deberá entregar dos ejemplares encuadernados y un ejemplar en CD como parte de su expediente al solicitar el examen.

ATENTAMENTE
"Educar para transformar"



MTRO. PASTOR HERNÁNDEZ MADRIGAL
Director de la UPN, Unidad 241

L*PHM/vgm.

"2025, Año de la Innovación y el Fortalecimiento Educativo"

Universidad Pedagógica Nacional Unidad 241, Italia No. 903 Fracc. Providencia, C.P. 78390, San Luis Potosí, S.L.P. Tel 444822-10-25

www.upnslp.edu.mx

Agradecimientos

Quiero expresar mi sincero agradecimiento a mi familia, además, a esa persona especial, quien ha estado para mí a través de los años, gracias por su apoyo incondicional y por estar siempre a mi lado. Su confianza en mí me ha motivado a seguir creciendo y esforzándome en este camino dentro de la pedagogía.

A las niñas de la Casa de Asistencia Social Rosario Castellanos (CASRC), quienes con su valentía, apertura y entusiasmo hicieron posible el desarrollo de este taller. Cada una contribuyendo de manera única a esta experiencia, y su disposición para aprender y compartir.

Finalmente, a mi asesora, mi agradecimiento por su guía, su apoyo, orientación y por compartir su conocimiento.

Gracias a todos por ser parte de este camino.

Índice

Introducción.....	1
Justificación.....	4
Capítulo 1. Comprensión y Descripción del Problema Educativo	6
Planteamiento Del Problema	7
Diagnóstico.....	8
<i>Observación</i>	9
Resultados Del Diagnóstico.	11
<i>Interacción Del Personal De Distintas Áreas Con Las Niñas.</i>	11
<i>Área De Educación y Formación</i>	12
<i>Área De Enfermería.</i>	15
<i>Área De Oficinas - Psicología, Pedagogía y Psicopedagogía.</i>	17
<i>Interacción De Las Niñas Con Sus Pares.</i>	18
<i>Interacción De Las Niñas Con Las Niñas Que Recién Llegan.</i>	19
<i>Manejo Emocional.</i>	19
Capítulo 2. Contexto.....	21
Marco Legal	21
Contexto Histórico	24
La Localidad	25
La Institución	26
Capítulo 3. Perspectiva Teórica	28
Inteligencia Emocional Por Daniel Goleman.....	29
Teoría Psicosocial De Erik Erickson	31
Concepto De Emociones y La Autogestión Emocional Por Damasio	33
Capítulo 4. Perspectiva Metodológica y Diseño Didáctico Del Proyecto De Intervención	36
Objetivos.....	38
Lugar y Participantes.....	38
Propuesta De Intervención	42
Evaluación De La Intervención	54
Aplicación Del Proyecto	55
Descripción de la Aplicación del Proyecto	55

Actividad 1: Test De Inteligencia Emocional	56
Descripción De Resultados Por Área De Inteligencia Emocional (IE).	59
Actividad 2: Mis Emociones y Yo	63
Actividad 3: Nube De Las Emociones	66
Actividad 4: Lista De Las Emociones.....	69
Actividad 5: Presentación ¿Qué Es La Autogestión Emocional?.....	72
Actividad 6: Playlist Emocional	75
Actividad 7: Establecer Relaciones.....	80
Actividad 8: Inteligencia Emocional y 5 Puntos Clave	82
Descripción De Resultados Por Área De Inteligencia Emocional (IE).	84
Resultados De La Intervención	87
Resultados De La Participante A.....	88
Observación General Sobre El Progreso De A Durante El Taller De Autogestión Emocional.....	91
Resultados De La Participante I	92
Observación General Sobre El Progreso De I Durante El Taller De Autogestión Emocional.....	95
Resultados De La Participante E	96
Observación General Sobre El Progreso De E Durante El Taller De Autogestión Emocional.....	99
Resultados De La Participante P	100
Observación General Sobre El Progreso De P Durante El Taller De Autogestión Emocional.....	103
Resultados de la Participante MT.....	103
Observación General Sobre El Progreso De MT Durante El Taller De Autogestión Emocional.....	107
Conclusiones	109
Referencias bibliografía	113
Anexos.....	115

Introducción

En el presente documento recepcional se expone detalladamente el proceso que se llevó a cabo para elaborar este proyecto de intervención pedagógica. Este trabajo se estructura en cinco capítulos, cada uno de los cuales aborda diferentes aspectos esenciales de la propuesta. A continuación, se describe brevemente el contenido de cada capítulo.

En el primer capítulo titulado "Comprensión y Descripción del Problema Educativo", se expone el planteamiento del problema desde una perspectiva macro a micro. Esto se realiza con el respaldo de artículos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas (ONU), así como la descripción de los estragos cognitivos, físicos, mentales y emocionales que afectan a la mayoría de las niñas que habitan las Casas de Asistencia Social, en este capítulo, se detalla el proceso de observación y recopilación de datos siguiendo la metodología propuesta por los autores Rodríguez, et al. (1996). A partir de estas observaciones, se identificaron diversas categorías relevantes, como la interacción del personal con las niñas, la interacción entre las niñas mismas, las relaciones entre las niñas y las niñas recién llegadas, así como el manejo emocional que exhiben las niñas de la Casa de Asistencia Social Rosario Castellanos (CASRC).

En el segundo capítulo, titulado "Contexto Socioeducativo" se describe el marco legal conforme a la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes de México, se presenta una reseña histórica acerca de la fundación de la institución, pasando por sus etapas de evolución a lo que es hoy en día. El contexto en el turno vespertino (sus dinámicas de convivencia diaria o ante situaciones especiales), la descripción de la ubicación geográfica de la institución y de su infraestructura, haciendo énfasis en los recursos y espacios disponibles con los que cuentan las niñas, para su desarrollo integral.

En el tercer capítulo, titulado "Perspectiva Teórica", se aborda detalladamente la selección de las teorías y su adaptación al contexto socioeducativo específico de la Casa de Asistencia Social Rosario Castellanos (CASRC). Se presenta la teoría de la Inteligencia Emocional (IE) de Daniel Goleman, explicando su relevancia, destacando la importancia de habilidades como la autogestión, autoconocimiento, la empatía,

autoestima y las habilidades sociales. Asimismo, se examina la teoría psicosocial de Erik Erikson, para la comprensión de las etapas de desarrollo y los desafíos emocionales y sociales que enfrentan las niñas en diferentes etapas de su vida, de igual manera se aborda la Autogestión desde el punto de vista del neurocientífico Antonio Damasio (1994) quien nos habla de la importancia de la conciencia emocional y Autogestión Emocional en la toma de decisiones racionales.

En capítulo cuarto titulado "Perspectiva Metodológica y Diseño Didáctico del Proyecto de Intervención" se detalla la metodología empleada para llevar a cabo la planeación de la estrategia educativa, la cual se estructuró como un taller. Este capítulo se centra en describir la planificación y la importancia fundamental que esta tiene para el aprendizaje efectivo de los alumnos, para el desarrollo del taller, se seleccionaron objetivos específicos tanto para el taller en su conjunto como para cada actividad individual. Estos objetivos fueron cuidadosamente diseñados para abordar las problemáticas identificadas, con el fin de contribuir a la disminución de estas. La planificación del taller se fundamentó en la identificación de necesidades y la formulación de estrategias pedagógicas que respondieran de manera eficaz a esas necesidades.

Uno de los primeros pasos en la planificación fue la selección de criterios de inclusión y la definición de los perfiles de las participantes adecuadas para el proyecto. Estos criterios aseguraron que las niñas seleccionadas pudieran participar en el taller. La cuidadora principal tuvo un papel crucial en la selección, verificando que cada niña cumpliera con los requisitos establecidos para su inclusión.

La propuesta de intervención se detalló a través de tablas individuales que describen cada actividad del taller y en los anexos se encuentra la ilustración de cada actividad. Estas tablas incluyen información sobre la aplicación por sesión. Cada actividad fue diseñada para cumplir con los objetivos específicos establecidos y para ser aplicadas de manera que maximizaran su efectividad. La propuesta también consideró la secuencialidad y la progresión de las actividades, asegurando que las niñas pudieran construir sobre lo aprendido en sesiones anteriores.

En el caso de este taller, la planificación se basó en la aportación de Campo (2015), que permitió la creación de un entorno de aprendizaje en el que las niñas pudieron explorar y

desarrollar sus habilidades emocionales. Esto implica que la estructura del taller se adapta a las realidades específicas de las participantes, facilitando su desarrollo emocional y social. La planificación en el enfoque en las necesidades de las niñas fueron clave para el éxito de la intervención, permitiendo que cada sesión se convirtiera en una oportunidad para fomentar la autogestión emocional, autoconocimiento, autoestima, habilidades sociales y empatía, elementos fundamentales en su desarrollo integral.

En la sección de resultados, se presentan los datos recolectados a lo largo del taller, analizando el progreso individual de cada participante: A, I, E, P y MT. Se observan mejoras en diferentes áreas de la inteligencia emocional, lo que permite realizar conclusiones sobre el impacto positivo del taller en su desarrollo socioemocional. Estos resultados son fundamentales para evaluar la efectividad de la propuesta y planificar futuras intervenciones que continúen apoyando el crecimiento emocional de las niñas.

En cuanto a las referencias bibliográficas, incluye referencias para respaldar la metodología y los enfoques pedagógicos aplicados. Finalmente, los anexos complementan la propuesta, ofreciendo materiales adicionales que incluyen, las preguntas del test, las hojas de trabajo, ejemplos de actividades y cualquier otra información pertinente que apoye la implementación del taller, como lo es la presentación Power Point. Considerando personalmente este apartado como algo importante, ya que permite a los lectores obtener una comprensión más completa de la metodología y los resultados obtenidos.

Justificación

Este apartado se fundamenta en una combinación de razones personales, sociales, profesionales y disciplinarias de la pedagogía en el abordaje de los problemas emocionales que enfrentan las niñas en casas hogar, hablando en el contexto de la Casa Hogar Rosario Castellanos; del DIF en San Luis Potosí.

Entre mis razones personales y sociales acerca de trabajar este tema que es tan importante tanto en el campo de la pedagogía como en la psicología que son las emociones, debo destacar mi conexión debido a la influencia de mi madre, quien en algún punto de su vida se dedicó como maestra a trabajar con comunidades vulnerables, con dedicación y compromiso con el bienestar y desarrollo de los jóvenes y adolescentes en situaciones desfavorables.

Observar de cerca su trabajo y escuchar sus experiencias ante las dificultades que enfrentan los niños, adolescentes y jóvenes en contextos de vulnerabilidad y posteriormente la gratitud de sus alumnos, me ha llevado al hecho de pensar en lo gratificante que sería el que yo pueda dejar en estas pequeñas un buen recuerdo, un consejo o un modelo a seguir. Esta es una razón que me inspiro a elegir este tema y este lugar en específico.

En cuanto a mis razones profesionales está el hecho de estudiar una maestría en psicología jurídica (o afines) , ya que pedagogía y psicología tienen conexión en cómo ambas disciplinas abordan los contextos, el desarrollo humano y el aprendizaje, por lo que el estar en la casa hogar y vivir de cerca los estragos hechos por la violencia y el abuso desde un punto de la pedagogía y enfocada en cómo estas experiencias afectan el aprendizaje, las relaciones sociales y el desarrollo integral del niño o adolescente, e implementando estrategias educativas adaptadas a sus necesidades, puede generar un impacto y hacer una experiencia enriquecedora.

Disciplinariamente, entiendo la importancia de abordar la autogestión emocional pues considero que es esencial reconocer que el bienestar emocional es un aspecto fundamental en el proceso de desarrollo de las niñas y jovencitas en situación de vulnerabilidad, por lo tanto, es necesario proporcionarles un acompañamiento

pedagógico que les permita comprender, manejar y canalizar sus emociones de manera saludable.

Este enfoque pedagógico busca promover un desarrollo emocional a través de un taller, cuidadosamente planeado que les permita no solo sobrellevar sus circunstancias actuales, sino también crecer y prosperar como individuos resilientes y empoderados.

Capítulo 1. Comprensión y Descripción del Problema Educativo

En este capítulo se abordará de manera desglosada el problema que es la violencia infantil pues a nivel mundial, según la ONU y la OMS cada año se registran millones de casos. Entre esas estadísticas, desgraciadamente se encuentran las niñas de la Casa de Asistencia Social Rosario Castellanos (CASRC), las cuales tienen diversos tipos de problemas, secuelas físicas, emocionales, psicológicas o cognitivas derivadas de los distintos tipos de abusos que han ejercido en su contra.

La violencia infantil es un problema que desgraciadamente se percibe en todo el mundo, pues estadísticamente hablando la Organización Mundial de la Salud (2020) menciona que el 58% de los niños mundialmente experimentan abusos cada año, entre los cuales la OMS incluye el maltrato infantil por parte de adultos en un puesto de responsabilidad (sexual, psicológica, verbal y física).

Así mismo la Organización de las Naciones Unidas ONU menciona que:

Se estima que 120 millones de niñas han tenido algún tipo de contacto sexual contra su voluntad antes de cumplir los 20 años.

Además, el maltrato emocional afecta a uno de cada tres niños, y uno de cada cuatro vive con una madre cuya pareja les trata con violencia.

Esos maltratos tienen consecuencias cuando los menores crecen, revela el informe. Así, por ejemplo, los niños que tienen cuatro o más experiencias violentas durante su infancia tienen siete veces más probabilidades de estar implicados en actos violentos, como víctimas o como autores, cuando son adultos. Y treinta veces más probabilidades de suicidarse. (Derechos humanos, 2020, párrf. 2).

Por lo que se resalta la importancia acerca de que, debido a los altos índices de violencia y los diversos tipos de abusos que las niñas, niños y adolescentes pueden llegar a sufrir en sus núcleos familiares ante ello las Casas de Asistencia Social son fundamentales en la sociedad, así como todas las instituciones que se ligan a estos Sistemas de protección infantil, y de esta manera además de brindar apoyo al salir de los contextos de violencia familiar, facilitar la recuperación física, mental y psicológica, pues estos Sistemas cuentan con una formación integral con la que puedan reestructurar sus patrones de vida de manera positiva.

A lo largo de este proyecto se abordará como ya veremos a continuación específicamente los problemas emocionales que se percibieron a través de la observación dentro de este lugar.

Planteamiento Del Problema

La Casa De Asistencia Social Rosario Castellanos, en donde el problema central radica en los desafíos emocionales que enfrentan las niñas y jovencitas que han sido separadas de sus familias debido a diversas circunstancias, como abuso, negligencia, abandono o pérdida de sus padres. A pesar de los esfuerzos por proporcionar un entorno seguro y estable, enfrentan problemas emocionales.

Algunos de estos problemas incluyen: trauma y estrés postraumático, muchos niños en Casas de Asistencia Social han experimentado estos, ya sea debido al abuso, abandono o experiencias traumáticas en sus hogares originales. Esto puede manifestarse en síntomas, como pesadillas, evitación de ciertas situaciones, irritabilidad, entre otros.

También experimentan problemas de apego ya que las experiencias de abandono o separación temprana pueden llevar a problemas. Estos niños pueden tener dificultades para formar relaciones interpersonales o socializar con otros niños, siendo el caso de las niñas de esta institución al llamar "mamá" a la mayoría de las figuras femeninas de la institución.

La autoestima baja, es algo que puede estar presente en las niñas de una Casa de Asistencia Social pues el estar en una, puede hacer que algunas niñas se sientan diferentes o menos valiosas que sus pares, lo que puede afectar su autoestima, sumado a que algunas salen a escuelas regulares fuera de la institución, por lo que conviven con pequeñas que tienen un núcleo y dinámica familiar distinto.

Problemas de conducta, como respuesta al trauma o la inestabilidad. Algunas niñas pueden desarrollar problemas de conducta, como agresión, desafío o comportamientos impulsivos. Así como tener dificultades académicas pues los traumas y las interrupciones en la educación (que se da al llevar a cabo el proceso jurídico al que son sujetas) pueden llevar a problemas de aprendizaje sumado al historial contextual familiar de violencia, abuso, daños físicos, sexuales y emocionales. estas situaciones modifican no solo la

conducta del niño como ser humano y educando, sino que también cambia su estructura a nivel cerebral afectando procesos cognitivos, modificando su capacidad de aprendizaje y desarrollo “regular”, de acuerdo con su edad.

De igual manera, según Correa (2021) los niños que han sufrido violencia suelen sufrir retrasos en el desarrollo, si no reciben estímulos adecuados, experimentan dificultades en áreas como el lenguaje, la motricidad o el desarrollo socioemocional.

Estos problemas están directamente relacionados con las experiencias traumáticas que han vivido, y afectan no solo su bienestar inmediato, sino también su capacidad para autogestionar emociones, formar relaciones interpersonales saludables y tener un rendimiento académico adecuado. La falta de estímulos adecuados, junto con los traumas y las interrupciones en la educación, contribuye a retrasos en el desarrollo en diversas áreas, como el cognitivo, motriz y del habla.

De igual manera, hay evidencia de la asociación entre el maltrato infantil y una serie de resultados adversos, incluidos problemas emocionales, dificultades académicas y riesgo de delincuencia juvenil. Siendo Edwin Sutherland (1939) quien menciona que la delincuencia juvenil se produce a través del aprendizaje de normas y comportamientos delictivos en interacciones con otros individuos (contexto). Los jóvenes que tienen relaciones con personas involucradas en actividades delictivas son más propensos a adoptar comportamientos similares. Esto puede incluir el robo o la intimidación, entre otras características, las cuales algunas niñas presentan en menor o mayor medida, siendo este un problema dentro de la CASRC.

Considerando lo anterior, el problema central radica en la poca autogestión emocional que se maneja por parte de las niñas dentro de la CASRC por lo que se consideró relevante conocer y llevar a cabo una indagación previa de las características y condiciones de las niñas y jóvenes, para saber la manera correcta para la aplicación de la intervención pedagógica, a continuación, se describe el proceso.

Diagnóstico

Se llevó a cabo un diagnóstico inicial con el objetivo de profundizar en la problemática identificada dentro de la CASRC. Este diagnóstico se desarrolló bajo un enfoque de

metodología cualitativa, orientado a comprender las dinámicas, experiencias y contextos específicos de las menores y del entorno en el que se desenvuelven.

Como parte del proceso, se determinó la implementación de técnicas e instrumentos cualitativos para recolectar información relevante. Entre las técnicas seleccionadas se encuentran:

Observación directa participante: Se utilizó para registrar comportamientos, interacciones y dinámicas grupales en contextos cotidianos, permitiendo captar aspectos que podrían pasar desapercibidos en otros métodos. Este enfoque no invasivo busca garantizar que las actividades se desarrollen de forma natural. Estas se llevaron a cabo durante un mes en horario de 2:00 pm a 6:00 pm 4 días a la semana.

Diario de campo: Se empleó como un instrumento clave para documentar de manera sistemática las observaciones, reflexiones y análisis del contexto. Así como la aplicación de cada sesión y su resultado. Este recurso permitió registrar no solo los eventos observados, sino también la interpretación subjetiva y las posibles conexiones entre los elementos identificados.

Observación

Al inicio del Servicio Social realicé la técnica observación directa participante que como menciona Díaz San Juan (2011):

- Es la observación del contexto desde la participación del propio investigador no encubierto y no estructurado
- Suele prolongarse en el tiempo y se busca la inmersión del contexto
- Este tipo de observación proporciona descripciones de los acontecimientos, las personas y las interacciones que se observan, pero también la vivienda, las experiencias y las sensaciones de la propia persona que observa. (p.11)

Estas observaciones se llevaron a cabo a lo largo de un mes, en distintos horarios durante las convivencias con las niñas y el personal. En el lugar había 23 niñas de inicio, aunque a veces varían los números, pues hay egresos e ingresos cada cierto tiempo y cada niña cuenta con distintas necesidades y contextos. De igual manera algo importante por aclarar son las edades de las niñas que van desde los 6 a los 17 años con 11 meses, al

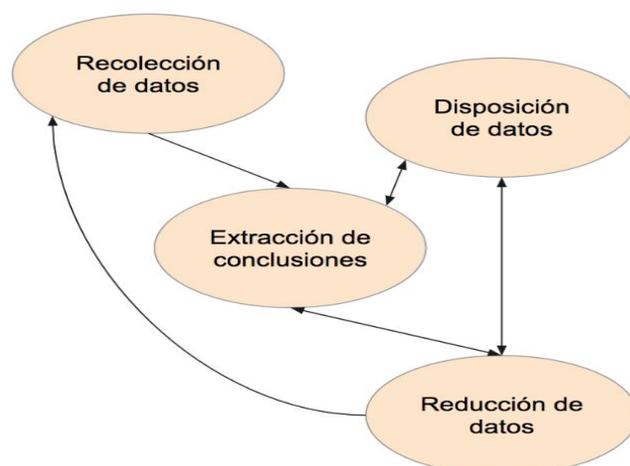
cumplir esa edad la Procuraduría de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (PPNNA por sus siglas) sigue un protocolo de inserción a la sociedad.

Con base a los autores Miles y Huberman (1994 citado por Rodríguez, et al., 1999) se llevó a cabo el análisis de resultados de la información recopilada. Ambos autores mencionan que los datos deben de llevar un proceso de operaciones oportunas que le lleven a dar estructura al conjunto de información para que pueda ser coherente y significativa, de igual manera ellos brindan 4 pasos para la clasificación de nuestros datos los cuales son:

- Recogida de datos: es como tal la recolección de los datos a trabajar.
- Reducción de datos: es la simplificación, resumen y selección de información para hacerla abarcable.
- Disposición de datos: es la categorización de los conjuntos de datos que pueden ser situaciones, contextos, actividades o acontecimientos, relaciones entre personas, comportamientos, sentimientos, etc.
- Extracción/verificación de conclusiones: habiendo cumplido con los pasos anteriores los resultados se interpretan y el investigador les da un resultado y esos resultados deben corresponder a los significados e interpretaciones que los participantes le atribuyen a la realidad.

Figura 1

Tareas implicadas en el análisis de datos.



Nota: Tomado de (Miles y Huberman 1994, p. 12 citado por Rodríguez et. al., 1999, p. 205).

Resultados Del Diagnóstico.

Tomando en cuenta a los autores, pude clasificar los datos en categorías que se desglosan de la siguiente manera. Dividiéndose en 2 categorías, siendo la primera el cómo el personal de distintas áreas convive con las niñas, de esta categoría se desglosa la convivencia del área de Educación y Formación, enfermería, pedagogía, psicología y psicopedagogía. Y la segunda categoría como las niñas conviven con sus pares en situaciones de la vida diaria, así como su convivencia con las niñas que ingresan a la CASRC, de igual manera se toca un poco el manejo emocional de las niñas

Interacción Del Personal De Distintas Áreas Con Las Niñas.

Durante el turno del personal vespertino de entre semana, que suele ser el horario que me toca cubrir la mayor parte del tiempo, se observa una dinámica multifuncional dentro de la Casa de Asistencia Social Rosario Castellanos (CASRC). Las diversas áreas, que incluyen Educación y Formación, Enfermería, Psicología, Pedagogía y Psicopedagogía. En el área de Educación y Formación, se promueve el aprendizaje académico y el desarrollo personal y diario de las niñas, como su aseo, alimentación y cuidados básicos. A través de actividades didácticas, tutorías y la organización de eventos, como juegos y celebraciones, se fomenta el crecimiento intelectual y emocional de las niñas. Esta área es cubierta las 24 horas del día los 365 días del año.

En Enfermería, se garantiza el cuidado de la salud física y el bienestar general de las niñas. Brinda atención médica, administra medicamentos y ofrece primeros auxilios según sea necesario. Además, juegan un papel crucial en la implementación de protocolos de contención en situaciones de crisis, asegurando la seguridad y el bienestar de las niñas en todo momento. De igual manera esta área es cubierta las 24 horas del día los 365 días del año.

En Psicología, Pedagogía y Psicopedagogía, se abordan las necesidades emocionales, cognitivas y conductuales de las niñas. A través de sesiones de asesoramiento, intervenciones terapéuticas y actividades de desarrollo personal, se trabaja para fortalecer la resiliencia y el bienestar de las niñas

Área De Educación y Formación.

Una empleada que se desempeña en el turno vespertino de entre semana, AT, cariñosamente conocida como “T”, es una persona que le brinda cuidado y dedicación hacia las niñas de la Casa de Asistencia. Con más de dos décadas de servicio, “T” es la cuidadora principal del turno

Su rol abarca mucho más que asegurar el bienestar físico y sana convivencia de las niñas. “T” despliega una creatividad excepcional al organizar eventos y actividades lúdicas, llenando el ambiente con una atmósfera de alegría, pues suele esforzarse por hacer que las niñas se sientan felices en las actividades que hace. Su compromiso hacia las niñas se manifiesta en cada detalle, desde la elaboración de pequeños juegos hasta la planificación de celebraciones especiales. En la Figura 2 se observa en la parte central de la mesa los regalos de niñas a adultos, las cuales fueron galletas, mientras que a los lados están las cartas, igualmente de niñas a adultos. Usualmente su interacción con las niñas se basa en la cordialidad, respeto y palabras de aliento para ellas.

A continuación, observamos una de las actividades planificadas por “T” llamada “navidad de fantasía, cartas a mi amiga secreta” en donde a los adultos se nos dio el nombre de alguna niña al azar para comprarle un regalo y viceversa a las niñas se les dio el nombre de un adulto para prepararle un postre, pero antes de ello, se preparó un buzón en donde tanto adultos como niñas metían cartas con pistas y mensajes de aliento para que tu amigo secreto tratara de adivinar quien es.

Figura 2

Festividad de navidad y año nuevo en CASRC



Lo que distingue a “T” es su habilidad para manejar situaciones difíciles con sensibilidad y comprensión. Si bien su trato cotidiano con las niñas es amable y alentador, no duda en intervenir de manera firme cuando la situación lo requiere. Su enfoque en el diálogo y el entendimiento suele ser la estrategia que más usa en momentos de conflicto, donde busca llegar a acuerdos pacíficos antes de recurrir a medidas de contención cuando las peleas escalan a golpes, conductas disruptivas o auto dañinas no duda en hacerlo. En este caso “T” que es una mujer muy sensible y cariñosa por lo que siempre trata de llegar a diálogos o acuerdos con las niñas antes de iniciar cualquier tipo de técnica de contención.

El protocolo de las técnicas de contención es únicamente sujetar de los brazos a las niñas para pedirles que se calmen o respiren, en caso de que esto no de resultado la niña es llevada a la planta alta a una habitación o a filtro (filtro es el espacio destinado a las niñas de nuevo ingreso, en donde pasaran sus primeros 15 días en observación y estudios médicos para saber si es apta en salud para convivir con las demás) en donde se cierra la puerta hasta que la niña se calme (la persona encargada de la contención en ningún momento la deja sola), una vez cuando la niña se tranquiliza “T” procede a hablar con ella lo que deriva en que las o la niña involucrada se disculpe con las personas afectadas y posterior a eso “T” o “L” la llevan a darse un baño o en algunas ocasiones a dormir.

Como se ha descrito la importancia de “T” en el día a día se puede decir lo mismo de “L” quien ha sido un apoyo importante dentro de esta área, siendo también cuidadora y de quien a continuación se describirá más detalladamente quien es y cuál es su función.

Desde su llegada a la CASRC en octubre de 2023, “L” ha desempeñado el rol de apoyo de “T”. Como cuidadora secundaria, su labor abarca responsabilidades, incluyendo la promoción de la convivencia positiva, la resolución de conflictos y el apoyo en las tareas y repasos escolares de las niñas, de igual manera abarca darles la ropa a las niñas, prepararlas o peinarlas para las salidas de la CASRC, etc.

Aunque su enfoque es más serio en comparación con “T” y no suele tener iniciativa en la preparación y creación de los eventos dentro de la casa si participa, “L” mantiene una relación relajada con las niñas, hay quienes son un poco más cercanas a ella o niñas que

prefieren mantener un poco más su distancia. A pesar de ser reservada, “L” demuestra una disposición abierta a la interacción y es receptiva a las bromas y muestras de afecto por parte de las niñas.

Cuando se enfrenta a situaciones de conflicto, “L” recurre a estrategias que reflejan su enfoque más disciplinado y duro. Su respuesta puede variar desde regaños firmes hasta la aplicación de sanciones menores, dependiendo de la gravedad del incidente, en el área de educación y formación es ella quien suele recurrir más a las técnicas de contención. En algunos casos, opta por ignorar a la niña que haya causado el conflicto, brindándole la oportunidad de reflexionar sobre sus acciones.

A pesar de su enfoque más reservado, “L” desempeña un papel en el mantenimiento del orden de la CASRC, aportando disciplina y responsabilidad al equipo de cuidadoras.

Como ya se ha expuesto “T” y “L” son trabajadoras del turno de entre semana, sin embargo, quien se encarga del turno de fines de semana y días festivos es A. Ella es la única cuidadora durante este turno, a continuación, se describirá su interacción con las niñas, su función dentro de la CASRC.

La persona con la trayectoria más larga en la CASRC es AN quien tiene la función de ser la cuidadora de fines de semana y días festivo. Su turno se caracteriza por presentar menos incidencias violentas, gracias a la implementación de límites claros y consecuencias por parte del personal, lo que ayuda a mantener el control sobre los impulsos de violencia de las niñas.

Aunque la interacción de AN con las niñas puede parecer más distante en comparación con T, su enfoque demuestra afecto y se preocupa por el bienestar de las niñas. Su manera única de demostrar cariño es a través de la creación de pulseras, proporcionando material de todas las formas, tamaños y colores y enseñando a las niñas a hacer diversos diseños. Actividad que fomenta la creatividad, en donde ella es guía, dando independencia y sugerencias a las niñas.

En situaciones de conflicto, AN adopta una estrategia clara y firme al comunicar las consecuencias de las acciones de las niñas, no suele repetir las cosas dos veces. Desde asignar tareas adicionales hasta suspender actividades recreativas como la zumba, los bailes ver televisión o salir al patio de juegos, AN establece límites claros para mantener

la armonía en el ambiente. Su enfoque disciplinario (siendo probablemente un tanto conductista) para abordar los conflictos fomenta la responsabilidad y la autorreflexión en las niñas, ayudándolas a entender las repercusiones de sus acciones ya sean buenas o malas. A pesar de ser más distante, AN es una figura sumamente respetada por las niñas.

Una vez terminando el área de Educación y Formación pasaremos a la siguiente área la cual es la de enfermería, siendo la otra área, además de Educación y Formación, que todo el día, todos los días está cubierta con personal capacitado, una vez aclarado esto, pasemos a su descripción.

Área De Enfermería.

Durante el turno de entre semana matutino, el equipo de enfermería está compuesto por tres enfermeras, una enfermera de base y dos pasantes. Su labor es fundamental en el cuidado y bienestar de la salud de las niñas (ellas no suelen tocar temas emocionales ni sociales con las niñas), ya que se encargan de administrar la medicación de cada una de ellas (pues hay niñas que toman diariamente medicamentos para las afecciones que su cuerpo presenta), brindar primeros auxilios y atender cualquier emergencia médica menor que pueda surgir. Además, tienen un papel crucial durante el tiempo del comedor, organizando turnos y supervisando las actividades de higiene personal de las niñas, como el lavado de manos antes y después de comer y el cepillado correcto de dientes. Estas enfermeras también están capacitadas y autorizadas para realizar técnicas de contención cuando sea necesario, garantizando la seguridad y el bienestar tanto de las niñas como del personal. Además, asumen la responsabilidad de acompañar a las niñas a sus citas médicas o a instituciones de ayuda, asegurándose de que reciban la atención necesaria fuera de la institución entre las instituciones se encuentran el hospital la Fiscalía, PPNNA, CREE, Neumann, Temazcali etc, de igual manera son las encargadas de usualmente llevar y traer a las niñas a la escuela o actividades como el fútbol.

Aunque suelen ser más reservadas, las enfermeras mantienen una relación positiva con las niñas, mostrando empatía y preocupación por su bienestar. Su enfoque ante los conflictos se centra en la imposición de límites claros y la aplicación de sanciones o restricciones cuando sea necesario, con el objetivo de promover un ambiente seguro y ordenado.

Siendo K la enfermera de base del turno de entre semana vespertino, se encarga en su mayoría de ser instructora de las pasantes, enseñándoles cosas diarias del área, como revisiones, medicamentos y apoyo al área de Educación y Formación.

K se caracteriza por su estricta disciplina y firmeza. Aunque puede parecer reservada e incluso un tanto autoritaria, suele también tener algunos detalles de vez en cuando con las niñas. Su naturaleza es exigente y se refleja en su manera de interactuar con las niñas, donde establece límites claros y espera un estricto cumplimiento de las normas y procedimientos. Su presencia en el área de enfermería aporta responsabilidad y profesionalismo, garantizando la atención médica adecuada y el cumplimiento de los protocolos de seguridad.

Durante el turno de fines de semana y días festivos, la enfermera a cargo es C, una mujer mayor quien es estricta en la disciplina, organizada y un tanto irónica hacia las niñas. Aunque sea firme, las niñas la aprecian y le tienen un gran respeto.

C es un apoyo muy importante del turno y de AN, encargándose de cualquier emergencia menor que pueda surgir y dando la medicación de las niñas. Además, tiene la responsabilidad de coordinar y supervisar a los practicantes que realizan su servicio durante este turno, para que cumplan con sus responsabilidades de manera efectiva dentro de la CASRC, ya que debido al contexto de la institución hay cosas que deben cuidarse.

Una de las estrategias distintivas de C para detener conflictos es que cuando detecta que una niña está molesta o alterada, la lleva consigo a la enfermería para ayudarla en alguna tarea sencilla o simplemente para brindarle compañía y apoyo. Esta atención no solo calma a la niña, sino que también fortalece el vínculo de afecto y confianza entre ellas y C a pesar de ser estricta e irónica, C es una figura querida y respetada por las niñas.

Por último, en el área de psicología, pedagogía y psicopedagogía son las áreas que tienen un horario de oficina, salen a las 4 pm y fines de semana son sus días de descanso, son las áreas dentro de la casa con las que menos contacto hubo dentro de mi servicio Social, sin embargo, puedo dar las siguientes observaciones.

Área De Oficinas - Psicología, Pedagogía y Psicopedagogía.

Dentro de la institución, las áreas de Psicología, Pedagogía y Psicopedagogía ofrecen un espacio seguro y de apoyo para las niñas durante sus tiempos libres o en ocasiones enojos en horario de oficina. LU, ME y AD son las profesionales encargadas de estas áreas respectivamente, y cada una desempeña un papel fundamental en el bienestar emocional y académico de las niñas.

LU (Psicología) es una persona que para las niñas es tranquilizadora y empática, LU brinda apoyo psicológico a las niñas, tratando de ayudarlas en sus problemas. Siendo ella compasiva y teniendo en cuenta su capacidad para escuchar sin juzgar la convierte en una figura de cariño para las niñas

ME (Pedagogía) suele ser apoyo en el desarrollo académico de las niñas. A través de actividades educativas y de refuerzo escolar, busca estimular el aprendizaje de las niñas. Su interacción con ellas es dinámica y enriquecedora, promoviendo un ambiente de aprendizaje positivo y motivador.

AD (Psicopedagogía) combina los aspectos psicológicos y pedagógicos para abordar las necesidades educativas especiales de las niñas. Su interacción con las niñas es cálida y alentadora, tratando de brindarles la atención que necesitan para alcanzar su máximo potencial.

Aunque mi experiencia en esta área fue limitada, ya que no conviví de cerca con estas 3 profesionales. Su interacción de ellas con las niñas o jóvenes está marcada por el respeto mutuo, la empatía y, en ocasiones, incluso la diversión, lo que contribuye a crear un ambiente de confianza y apoyo dentro de la institución.

Para concluir con este apartado acerca de la interacción e importancia del personal en la CASRC se resaltan diversos puntos, como el que desempeñan un papel fundamental en el bienestar y desarrollo de las niñas. Que además dentro de la CASRC existe el lema de “nada es personal” pues en ocasiones las niñas suelen ser algo irreverentes con el personal y el que manejen este lema es signo de una madurez.

En ambos turnos donde se realizó la observación se percibe que es importante la habilidad de manejo de conflictos por parte del personal, además de su capacidad para abordar

situaciones difíciles con sensibilidad, comprensión o firmeza contribuye a mantener un ambiente apto para la convivencia.

Interacción De Las Niñas Con Sus Pares.

Dentro del ambiente de la Casa De Asistencia Social Rosario Castellanos diariamente surgen desacuerdos y discusiones entre las niñas, independientemente de su rango de edades, es común observar peleas o discusiones, que pueden surgir por motivos tan simples como la elección de un programa de televisión o el reparto de dulces, ropa u otros utensilios, gestos no verbales, agresiones verbales etc. En ocasiones, estas situaciones pueden escalar a peleas físicas con intercambio de insultos, lo que requiere activar la intervención inmediata del personal para aplicar los protocolos de contención necesarios. Es importante destacar que solo las cuidadoras y el personal de enfermería están autorizados para llevar a cabo estas acciones.

A pesar de la intensidad de estos altercados, es notable cómo el personal (usualmente T) interviene de manera efectiva para resolver los conflictos emergentes. Las niñas involucradas son alentadas por T a dialogar y pedirse disculpas mutuamente, lo que facilita una pronta reconciliación.

Es digno de mención el hecho de que, durante los 60 minutos de juego diario que se les brinda ellas mismas proponen sus propias reglas en donde si una se enoja tratan de dialogar con ella primero para saber cuál es el problema, e intentar llegar a un acuerdo para que se resuelva, demostrando una predisposición para resolver sus conflictos de manera autónoma (incluso si a veces ellas no lo saben). Además, algunas niñas destacan por su responsabilidad y empatía hacia las demás, mostrándose dispuestas a enmendar errores y evitar confrontaciones, cuando esto no es posible la niña enojada se sienta separada del grupo, ya sea sola o con las cuidadoras y en casos más difíciles en donde se le tiene que aplicar a alguna niña técnicas de contención se aplica el protocolo antes mencionado.

Interacción De Las Niñas Con Las Niñas Que Recién Llegan.

Las niñas que llegan recientemente a la Casa de Asistencia Social a menudo experimentan ansiedad y depresión, aún sin haber procesado completamente las experiencias traumáticas vividas en sus hogares de origen.

Por otro lado, las niñas con más antigüedad en la Casa Hogar "Rosario Castellanos" suelen recibir a las recién llegadas con una cálida bienvenida y muchas preguntas. Tratan de hacer sentir a las nuevas niñas que todas están dispuestas a ser sus amigas y brindarles el apoyo que necesiten en su proceso de adaptación, enseñándoles a cómo hacer los deberes dentro de la CASRC. Sin embargo, esta actitud inclusiva puede generar conflictos entre las propias niñas, ya que algunas pueden sentirse intimidadas por la llegada de una nueva integrante y temer que esto cambie su amistad con las demás niñas.

A pesar de los posibles conflictos iniciales acerca de los miedos e inseguridades, con el tiempo las niñas suelen adaptarse a la presencia de las recién llegadas y olvidar sus preocupaciones iniciales.

Es importante destacar que el personal de la CASRC también juega un papel importante dentro del proceso de adaptación de las niñas recién llegadas, pues se trata de hacerles ver que todo estará bien brindándoles el apoyo necesario que puedan surgir durante esta transición, explicándoles la rutina, las labores, el horario, si necesitan algún consejo o una muestra de cariño ahí estará siempre alguien del personal para hacerles saber que a pesar de su situación todo estará bien.

Manejo Emocional.

La ausencia de información y educación emocional, de prevención o la falta de un adecuado control emocional son realidades que afectan profundamente a las niñas de la Casa de Asistencia Social Rosario Castellanos y aunque T realiza esfuerzos por brindarles material didáctico y organizar actividades inclusivas, una verdad es que muchas (o la mayoría) de ellas crecen sin haber recibido orientación sobre cómo manejar y comprender sus propias emociones y pensamientos.

Es por ello por lo que los desafíos emocionales que las niñas enfrentan pueden desencadenar sentimientos de enojo, frustración, tristeza, ansiedad, entre otros. Por lo

que es fundamental abordar estas situaciones de manera estructurada para promover su bienestar emocional y desarrollo integral.

De esta manera en se concluyó que durante esta observación se pudo:

- Observar los patrones de comportamiento emocional de las niñas en situaciones cotidianas dentro de la casa de Asistencia Social Rosario Castellanos, identificando los posibles desencadenantes de emociones y comportamientos.
- Reconocer las manifestaciones emocionales y señales de malestar en las niñas

Por ende, se considera que la decisión de trabajar para favorecer el manejo emocional de las niñas de la CASRC es una opción factible debido a las circunstancias que las rodean.

Capítulo 2. Contexto

Marco Legal

Para comenzar a redactar este apartado se debe especificar que este es un contexto no escolar, pues es una casa hogar o también conocidas como Casa de Asistencia Social (CAS), a continuación, se describirán brevemente las leyes y obligaciones que el estado tiene para con las niñas, niños y adolescentes del territorio mexicano.

La Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes de México (DOF, mayo, 2024) está diseñada para garantizar la protección y el respeto de los derechos de los menores de edad en el país, así como el interés superior del menor. Esta ley en su artículo primero incisos I y II establecen los principios y lineamientos para asegurar el bienestar, el desarrollo integral, la protección de los niños y adolescentes, reconociéndolos como sujetos de derechos para así garantizar y proteger sus derechos y su participación en la sociedad.

En el artículo segundo y cuarto y séptimo esta ley establece un marco de obligaciones para las autoridades, así como prever, primordialmente, las acciones y mecanismos que les permitan un crecimiento y desarrollo integral plenos y de ser necesario, los centros de Asistencia Social, el interés superior de la niñez, el derecho a la vida, a la supervivencia y al desarrollo, la corresponsabilidad de los miembros de la familia, la sociedad y las autoridades, la autonomía progresiva, mínima intervención en juicios cuando intervienen en procedimientos judiciales, no revictimización en juicios cuando intervienen en procedimientos judiciales como víctimas o testigos

Esta misma ley en su artículo 12 nos habla de la obligación de que toda persona que tenga conocimiento de casos de niñas, niños y adolescentes que sufran o hayan sufrido, en cualquier forma, violación de sus derechos, deberán hacerlo del conocimiento inmediato de las autoridades competentes, (siendo en el estado de San Luis Potosí, SLP, algunas opciones para la denuncia ciudadana la Procuraduría de Protección a Niñas, Niños y Adolescentes PPNNA, la Fiscalía Especializada a la Mujer, la Familia y Delitos Sexuales, así como Fiscalía General), de manera que pueda seguirse la investigación correspondiente, cabe recalcar que la ley pena a aquel ciudadano tenga conocimiento de

casos de violencia hacia un menor y no haga llegar la información a las autoridades competentes.

Esta ley en el Capítulo Cuarto llamado “Del Derecho a Vivir en Familia” rescatamos el Artículo 26, el cual nos habla que el Estado tiene Sistemas con el objetivo de tomar medidas para prevenir, atender y sancionar el descuido para verificar las irregularidades surgidas en ciertos casos, con un protocolo a seguir para la protección de las niñas, niños y adolescentes según sea la circunstancia.

En el Capítulo Séptimo titulado “Del Derecho a Vivir en Condiciones de Bienestar y a un Sano Desarrollo Integral” se rescata en el Artículo 43. el que todos las niñas, niños y adolescentes cuentan con el derecho a un crecimiento saludable, a un bienestar y a su desarrollo pleno en todos los sentidos.

Del Capítulo Octavo titulado “Derecho de Acceso a una Vida Libre de Violencia y a la Integridad Personal” podemos rescatar 3 artículos, los cuales se resumen:

Artículo 46: Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a vivir sin violencia y a preservar su integridad personal, garantizando su bienestar y desarrollo libre, Artículo 47: Las autoridades deben prevenir, atender y sancionar la negligencia, abuso físico, psicológico o sexual, corrupción, trata de personas, explotación laboral y sexual, y castigo corporal en menores de 18 años, Artículo 48: Las autoridades deben promover la recuperación física y psicológica de los menores afectados, garantizando la restitución de sus derechos y su reincorporación a la vida cotidiana.

Como Capítulo Único y muy importante para este proyecto tenemos el capítulo titulado “Centros de Asistencia Social” en el cual nos detalla los requisitos que estos deben cumplir para poder albergar niñas, niños y adolescentes que requieran el servicio.

Artículo 107: Las autoridades deben establecer los requisitos para autorizar, registrar, certificar y supervisar los centros de asistencia social, garantizando los derechos de niñas, niños y adolescentes sin cuidado parental o familiar.

Artículo 108: Las instalaciones de los centros de asistencia social deben cumplir con:

- Ser administradas por instituciones públicas, privadas o asociaciones que brinden cuidado alternativo a menores sin cuidado parental o familiar.

- Tener infraestructura adecuada, segura y acorde a los servicios que proporcionan.
- Ser accesibles y diseñadas universalmente.
- Contar con medidas de seguridad, higiene y comodidad para los menores, garantizando un entorno afectivo y libre de violencia.
- Alojjar a los menores según su edad y sexo en dormitorios separados de los adultos, salvo necesidad de asistencia.
- Contar con espacios específicos para las actividades de los menores.
- Cumplir con los requerimientos de protección civil, salubridad y asistencia social.
- Proveer apoyo para la inclusión de niños con discapacidad y no discriminar en función de la discapacidad.

Artículo 109. Todo centro de asistencia social es responsable de garantizar la integridad física y psicológica de las niñas, niños y adolescentes que tengan bajo su custodia. Los servicios que presten los centros de asistencia social estarán orientados a brindar, en cumplimiento a sus derechos (DOF, mayo 2024, p.45-46).

Figura 3

Constancia de inscripción de la Casa de Asistencia Social Rosario Castellanos (CASRC).



Figura 4

Constancia de Autorización de la Casa de Asistencia Social Rosario Castellanos (CASRC).



Una vez abordado el marco legal, vamos a conocer un poco acerca de cómo, cuándo, por qué y bajo que contexto surge la Casa de Asistencia Social Rosario Castellanos (CASRC).

Contexto Histórico

La Casa de Asistencia Social Rosario Castellanos, toma su nombre de Rosario Alicia Castellanos Figueroa (25 de mayo de 1925 - 7 de agosto de 1974) quien fue en vida una destacada escritora, periodista y diplomática mexicana. Considerada una de las literarias más importantes del siglo XX en México.

De esa manera La Casa de Asistencia Social Rosario Castellanos fue constituida como albergue, aproximadamente desde el año de 1968, administrada por una Congregación religiosa, tuvo su ubicación inicialmente en la de Calle de 5 de mayo en zona centro. Es en 1975 que fue reinaugurada como una institución del Gobierno del Estado, y pasa a ser administrada por el DIF, que por sus siglas significa Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia.

En 1987 su objetivo fue albergar y proteger a niñas desamparadas o aquellas cuyos padres o tutores carecieran de posibilidades económicas o morales que les permitiera

proporcionarles la educación necesaria. El 9 de marzo del 2017 el Centro de Asistencia Social “Rosario Castellanos” se hace un organismo público, con personalidad jurídica, patrimonio propio y con autonomía de gestión.

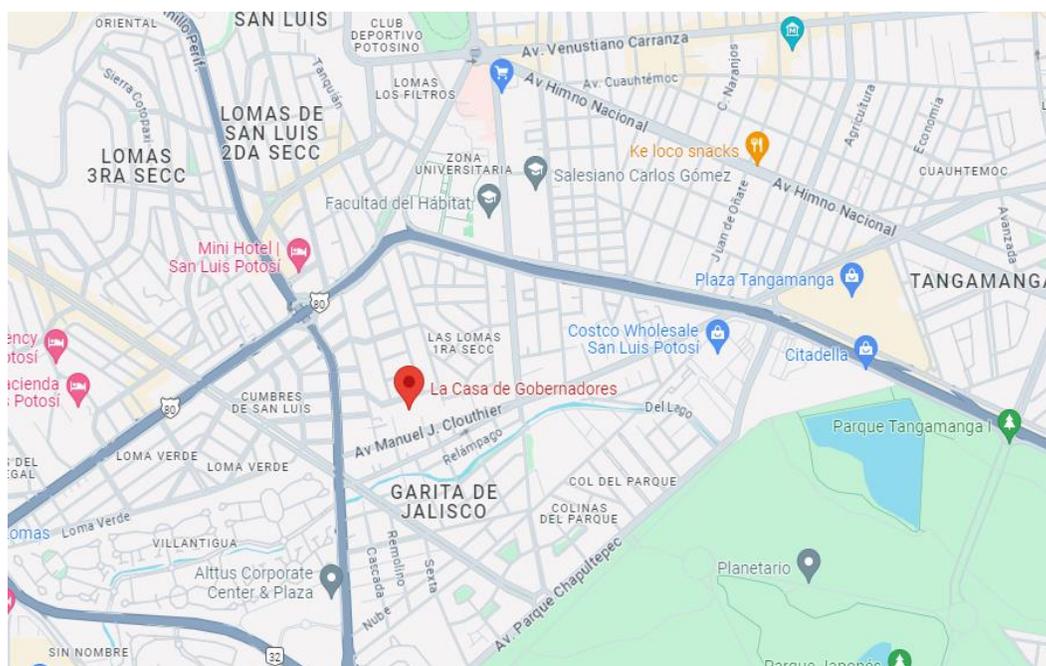
Esta casa ha contado con diversas direcciones a lo largo de su historia, siendo hasta hace un tiempo su dirección en Capitán Caldera esquina Agustín Vera San Luis Potosí, S.L.P, cerca de AV. Carranza, Zona Centro, actualmente y desde noviembre del 2023 la casa tuvo otra mudanza, que se describe a continuación:

La Localidad

La Casa de Asistencia Social Rosario Castellanos (CASRC) cuenta con 58 años de servicio y aún es parte del DIF y se encuentra ubicada en la colonia Loma Alta, calle Montañas Rocallosas #122 C.P. 78210 San Luis Potosí, SLP, en la que es llamada la antigua casa de gobernadores, en donde se dividió en dos partes para la creación de la estancia de personas de la 3ra edad y la Casa de Asistencia Social de niñas.

Figura 5

Ubicación de la Casa de Asistencia Social “Rosario Castellanos”,



Nota: en la imagen se observa que aún se encuentra en Google Maps como “La Casa de Gobernadores” (Fuente: www.google.com).

En el mapa se puede observar que la Casa de Asistencia Social Rosario Castellanos (CASRC) se encuentra cercana a puntos importantes de la ciudad. Por ejemplo, está próxima al Parque Tangamanga y a la zona universitaria, lo que ofrece diversas opciones recreativas y académicas en su entorno inmediato.

Además, gracias al traslado en coche realizado por el personal de la casa, las niñas tienen fácil acceso a avenidas principales como Himno Nacional y Venustiano Carranza, que conectan con el Centro Histórico de la ciudad. Esta ubicación facilita la movilidad y la participación en actividades culturales, educativas y sociales que complementan su desarrollo integral.

La Institución

La Casa de Asistencia Social Rosario Castellanos está constituido con personal de distintas áreas las 24 horas del día, los 365 días año. De inicio la casa cuenta con una caseta de seguridad a la entrada, al avanzar hacia la izquierda hay un pequeño edificio con varias oficinas, alrededor de la misma hay jardines, siguiendo a la izquierda y girando a la derecha se divisa el edificio principal, a la izquierda se puede llegar a enfermería, si vas a la derecha llegarás al acceso principal de la casa, la cual tiene una reja para mayor seguridad de las niñas, al entrar de frente está la sala principal de TV a la derecha esta una pequeña sala de juegos y la biblioteca, a la izquierda se encuentra el comedor seguido de la cocina, las oficinas de psicología y pedagogía, si bajas por las escaleras que están cerca del comedor se encuentra un área recreativa donde se tienen aparatos para que puedan hacer ejercicio, además de estantes de juguetes y muñecas, es ahí donde también se encuentra la oficina de la coordinadora de Educación y Formación.

En otro nivel, justo a un lado hay unas escaleras que llevan a los dormitorios de las niñas, los cuales están divididos en 4, el dormitorio 1 duermen las niñas de menor edad, en el 2 duermen las niñas de mediana edad y en el 3 las adolescentes y el 4 está desocupado, todos los dormitorios son extensos y cada uno cuenta con sus respectivos baños, regaderas y closets, además en ese mismo piso está prefectura y la oficina llamada “pedagogía” que funciona como almacén de materiales didácticos.

Como extra la casa cuenta con baño para personal, ropería, papelería y rampas de discapacidad, además de extensos jardines (delantero y trasero) el patio trasero cuenta con diversos juegos.

Figura 6

Jardín delantero, en la que se puede ver la puerta de entrada al área de Enfermería.



Como se puede leer la Casa de Asistencia Social Rosario Castellanos, es un lugar que cuenta con personal las 24 horas del día, sus extensas instalaciones fueron diseñadas para preservar la seguridad física de las niñas, pues los lugares peligrosos de la estructura original de la casa fueron adaptados de acuerdo a las necesidades de las niñas, siendo reemplazadas con áreas recreativas como, el patio de juegos o la sala de juguetes y aparatos de ejercicio, siendo esta una sala llamada “vida independiente”.

Capítulo 3. Perspectiva Teórica

En este capítulo se aborda de manera detallada la perspectiva teórica que se retoma para este proyecto y el porqué de las teorías seleccionadas, tomando en cuenta el contexto, que en este caso son las niñas bajo custodia del Estado en la Casa de Asistencia Social Rosario Castellanos. Se han seleccionado un conjunto de teorías para el diseño de intervenciones destinadas a favorecer su desarrollo de autogestión emocional.

El bienestar emocional se trabaja en el reconocimiento, comprensión y autogestión de las emociones, lo que implica ayudar a identificar sus emociones, entender sus causas y aprender estrategias efectivas para manejarlas de manera saludable.

Para sustentar estas intervenciones, en primer lugar, se retoma la teoría de la inteligencia emocional propuesta por Daniel Goleman en 1995. Esta teoría enfatiza la importancia de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como las emociones de los demás. La inteligencia emocional no solo abarca el manejo personal de las emociones, sino también el desarrollo de la empatía y las habilidades sociales, esenciales para un buen funcionamiento en la vida diaria.

En segundo lugar, se incorpora la teoría psicosocial de Erik Erikson, que se centra en las etapas de desarrollo psicológico a lo largo de la vida. Erikson postuló que las personas atraviesan una serie de crisis psicosociales a lo largo de su vida, y el cómo se resuelvan estas crisis afectará su desarrollo emocional y social. En el caso de las niñas bajo custodia del Estado, es de suma importancia considerar las etapas de desarrollo en las que se encuentran y las crisis que están enfrentando, ya que la resolución adecuada de estas crisis puede ser importante para su bienestar emocional.

Además de estas teorías, se incluye la contribución del neurocientífico Antonio Damasio (1994), quien estudio la relación entre las emociones, el cerebro y la toma de decisiones. Según Damasio, las emociones son fundamentales para la toma de decisiones racionales, ya que guían nuestras respuestas y nos permiten anticipar las consecuencias de nuestras acciones. En el contexto de este proyecto, su enfoque sobre la autogestión emocional es relevante, pues implica no solo aprender a identificar las emociones, sino también gestionarlas de manera que favorezcan decisiones más equilibradas y

saludables. Este concepto es clave para ayudar a las niñas a comprender cómo sus emociones pueden influir en su comportamiento y cómo aprender a gestionarlas puede mejorar su bienestar general.

Así, las teorías de Goleman, Erikson y Damasio se complementan para el trabajo que se llevará a cabo en el taller. Todas ellas convergen en la idea de que la Autogestión Emocional efectiva tiene un impacto positivo en la vida de las personas.

Inteligencia Emocional Por Daniel Goleman

La primera teoría es la “inteligencia Emocional” (IE) de Goleman (1995) define que la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como las emociones de los demás. Fue popularizado por el psicólogo Daniel Goleman en la década de 1990. Quien afirmaba que el éxito de una persona no viene determinado únicamente por su coeficiente intelectual o por sus estudios académicos, si no que la inteligencia emocional puede ser un factor más importante. Creía que era importante que la inteligencia emocional fuera enseñada y cultivada desde la infancia

Él creía que la IE era la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

Goleman (1995) identifica 5 puntos clave, los cuales eran:

1. Autoconciencia: Se refiere a la capacidad de una persona para reconocer y comprender sus propias emociones, así como sus estados de ánimo, pensamientos y reacciones. La autoconciencia implica estar consciente de cómo nos sentimos en diferentes situaciones, qué nos motiva y cómo nuestras emociones afectan nuestras acciones y decisiones.

2. Autogestión: La autogestión se refiere a la capacidad de controlar y regular nuestras emociones, pensamientos y comportamientos de manera efectiva, incluso en situaciones difíciles o estresantes. Esto implica ser capaz de gestionar el estrés, controlar los impulsos, mantener la calma en situaciones desafiantes y adaptarse a los cambios de manera flexible, además de llevar los malos pensamientos a una mejor acción, por ejemplo, el arte, la escritura o ejercicio

3. Motivación: La motivación se refiere a los impulsos internos que nos llevan a actuar y perseguir metas significativas. Esto incluye la capacidad de mantener el entusiasmo y la determinación a pesar de los obstáculos, así como la capacidad de autodisciplina y perseverancia. La motivación puede surgir de diferentes fuentes, como el deseo de lograr éxito, el interés en una actividad o el compromiso con un propósito más grande.

4. Empatía: Capacidad de comprender y compartir los sentimientos y perspectivas de los demás. Implica ponerse en el lugar del otro, escuchar activamente, mostrar comprensión y mostrar interés genuino por las experiencias y emociones de los demás. La empatía es fundamental para construir relaciones saludables, fomentar la colaboración y resolver conflictos de manera constructiva.

5. Habilidades Sociales: Se refieren a la capacidad de interactuar efectivamente con los demás, establecer relaciones positivas y construir redes de apoyo. Incluyen la comunicación efectiva, la resolución de conflictos, la negociación, el trabajo en equipo y la capacidad de influir en los demás de manera positiva. Desarrollar habilidades sociales sólidas es fundamental para el éxito personal y profesional, ya que nos permite construir relaciones sólidas, colaborar de manera efectiva y navegar en entornos sociales diversos.

Aunque se abordaron de manera general los otros cuatro componentes clave de la Inteligencia Emocional con las niñas, dado su valor integral junto con la autogestión, se decidió retomar este último con mayor frecuencia y énfasis, ya que constituye el eje central del tema de mi proyecto: la "autogestión emocional", que busca transformar la comprensión de las emociones, la toma de decisiones y el bienestar general. En el contexto del Desarrollo de Autogestión Emocional la obra de Goleman resalta la importancia de cultivar habilidades emocionales, no solo para el bienestar personal, sino también para mejorar la interacción social y la empatía.

Es debido a lo anterior que se retoma a Goleman, por el lado de comprender la importancia de favorecer el desarrollo de la Autogestión, pero si buscamos comprender el lado psicosocial que han vivido las niñas debido a su contexto de origen es que retomamos a Erikson que como mencione previamente en el caso de las niñas en la Casa

de Asistencia Social, es importante comprender en qué etapa del desarrollo se encuentran y cómo pueden estar afectadas por las experiencias traumáticas que han enfrentado.

Teoría Psicosocial De Erik Erickson

La teoría psicosocial de Erik Erikson es de utilidad para comprender y abordar los problemas emocionales y de desarrollo social que enfrentan las niñas y jovencitas en la Casa de Asistencia Social Rosario Castellanos. se enfoca en cómo las personas desarrollan una identidad única y atraviesan diferentes crisis psicosociales a lo largo de sus vidas. Erikson, fue un psicoanalista que desarrolló esta teoría en la década de 1950. Erikson incluyó el desarrollo a lo largo de toda la vida y la influencia de factores sociales y culturales en la formación de la identidad. Erikson identificó ocho etapas del desarrollo, cada una caracterizada por una crisis psicosocial que debía resolverse para avanzar hacia la siguiente etapa con éxito. La teoría de Erikson ha tenido una gran influencia en campos como la psicología del desarrollo, la psicología clínica y la educación. Su enfoque en el desarrollo humano como un proceso continuo, influenciado por factores sociales y culturales, ha llevado a una comprensión más contextualizada del crecimiento y la formación de la identidad a lo largo de la vida por lo que habiendo explicado un poco más acerca de la teoría, psicosocial de Erickson (1950).

Es necesario aclarar que debido a las edades de las niñas se abordan únicamente las primeras 5 etapas del desarrollo psicosocial, que comprenden de los 0 a los 18 años, esto por dos razones, la primera es por el hecho de que algunas niñas que llegan a Rosario Castellanos vienen de la Casa de Asistencia Social Margarita Juárez Maza, la cual es conocida por ser la casa cuna del DIF, quien alberga niñas, niños y bebés de 0 a 6 años, al ser demasiadas las demandas individuales de los menores, no llevan como tal una atención personalizada como la llevarían en un núcleo familiar normal, la otra razón es por el simple hecho de llegar al CASRC, delata que han iniciado un proceso legal por algún tipo de abuso, en algunos casos el abuso se sufrió desde etapas muy tempranas, por lo que es importante en ambos casos abordar las primeras 5 etapas de esta teoría psicosocial.

Etapa 1. Confianza vs. Desconfianza (de 0 a 1 año): Erikson explica como en esta etapa, los bebés desarrollan un sentido de confianza en sí mismos y en el mundo, si sus necesidades básicas son atendidas de manera consistente y amorosa desarrollan la confianza. Para las niñas de la Casa de Asistencia Social, muchas de las cuales han experimentado abuso, negligencia o abandono, llevaron esta etapa en la desconfianza, por lo que buscan establecer relaciones seguras y confiables con las cuidadoras y otros adultos en su entorno o simplemente no desarrollan tampoco un apego en especial, pues piensan que todas las relaciones interpersonales con este tipo de figuras con pasajeras.

Etapa 2. Autonomía vs. Vergüenza y Duda (de 1 año a 3 años): Durante la primera infancia, los niños comienzan a explorar su independencia y autonomía al criticarlos en exceso, desalentarlos o descuidarlos en exceso se desarrolla la vergüenza y duda. Para las niñas de la Casa de Asistencia Social, probablemente en su mayoría vivieron en la etapa de la vergüenza y duda, por lo que según Erikson repercute psicológica, emocional y socialmente, algunas de estas repercusiones que se pueden observar es la baja autoestima, inseguridad, dependencia, ansiedad y estrés.

Etapa 3. Iniciativa vs. Culpa (de 3 años a 6 años): En la etapa preescolar, los niños comienzan a tomar la iniciativa en actividades y juegos, así como en tratar de socializar con sus pares. Las niñas de la Casa de Asistencia Social al crecer en la etapa de la culpa existen el miedo a ser juzgadas por ende a veces se vuelven asociales y dispersas, también de esta etapa surgen los problemas para autorregular sus emociones y comportamientos.

Etapa 4. Industria vs. Inferioridad (de 6 años a 12 años): Durante la infancia media, los niños se esfuerzan por tener éxito en actividades escolares y sociales. Las niñas que sufren la inferioridad son autoexigentes y autocríticos en exceso, sufren de baja autoestima, aquí se refuerza el no tener autorregulación emocional, y su rendimiento académico se ve afectado, en el caso de las niñas del CASRC especialmente considerando las interrupciones en su educación debido a sus circunstancias.

Etapa 5 Identidad vs. Confusión de Roles (de 12 años a 18 años): Durante la adolescencia, los jóvenes exploran su identidad personal y sus roles en el mundo, las niñas que crecen en la confusión de roles, como lo son las adolescentes del CASRC tienden a tener dudas existenciales fuertes y constantes, no saben qué lugar ocupan en el mundo, y se refuerzan todos los problemas de las etapas anteriores, sumado a que no saben si el hecho de haber denunciado sus circunstancias ante la ley fue lo correcto.

Erikson (1950) buscó comprender el desarrollo humano y la importancia de las primeras fases en la formación integral del ser humano, esta teoría podría guiar la implementación de intervenciones que promuevan la autogestión de las niñas en la Casa de Asistencia Social.

La combinación de la teoría psicosocial de Erik Erikson y la inteligencia emocional de Daniel Goleman proporciona un enfoque en el desarrollo a lo largo de toda la vida, nos recuerda la importancia de considerar el contexto social y emocional en el que estas niñas están creciendo. Sus etapas del desarrollo nos permiten identificar los posibles puntos de crisis y trabajar hacia su resolución para promover un crecimiento emocional saludable al favorecer su autogestión emocional.

La inteligencia emocional de Goleman (1995) nos proporciona herramientas prácticas para ayudar a estas niñas a desarrollar habilidades para reconocer, comprender y regular sus emociones. Esto es fundamental en un entorno donde muchas de ellas han experimentado traumas y desafíos emocionales significativos. Al centrarnos en el desarrollo de la autogestión emocional, podemos brindar a estas niñas información necesaria para enfrentar los desafíos emocionales que puedan surgir en sus vidas y construir relaciones saludables consigo mismas y con los demás.

Concepto De Emociones y La Autogestión Emocional Por Damasio

Antonio Damasio es un neurocientífico y autor que ha hecho una contribución significativa al estudio de la relación entre las emociones, el cerebro y el comportamiento humano. Damasio (1994) argumenta que, lejos de ser opuestas, las emociones y el razonamiento están profundamente interrelacionados y que las emociones son esenciales para la toma de decisiones racionales.

Para Damasio, las emociones no son solo respuestas automáticas o irracionales; más bien, desempeñan un papel fundamental en guiar nuestro comportamiento y decisiones. Desde su perspectiva, las emociones son una forma en que el cuerpo y el cerebro responden al entorno, brindándonos señales sobre cómo actuar. La autogestión emocional, en este contexto, no significa simplemente suprimir o ignorar las emociones, sino más bien entenderlas, interpretarlas correctamente y utilizarlas de manera eficaz para mejorar nuestro comportamiento (Damasio, 1994).

Uno de los conceptos más importantes en el trabajo de Damasio (1994) es la idea de los "marcadores somáticos". Estos son asociaciones emocionales que se generan a partir de experiencias pasadas y que influyen en nuestras decisiones. Por ejemplo, si una persona ha tenido una experiencia negativa en una situación particular, la próxima vez que se enfrente a una situación similar, su cuerpo (y su cerebro) recordarán esa emoción, afectando cómo decidirá actuar.

Damasio explica que estos marcadores somáticos son cruciales para la toma de decisiones racionales. Sin ellos, las personas pueden tener dificultades para tomar decisiones significativas, porque carecen de la guía emocional que proporciona un contexto para los posibles resultados. Las emociones, por lo tanto, permiten a las personas anticipar las consecuencias de sus decisiones y ajustar su comportamiento para maximizar los resultados positivos.

La autogestión emocional según Damasio tiene que ver con aprender a identificar y gestionar estos "marcadores somáticos" para tomar mejores decisiones. Esto implica ser conscientes de cómo las emociones influyen en nuestras percepciones y en la forma en que interpretamos el mundo. Algunas claves de su enfoque incluyen:

1. Conciencia emocional: Ser capaz de reconocer cuándo una emoción está influyendo en una decisión. Esto es esencial para diferenciar entre emociones útiles que nos guían adecuadamente y aquellas que pueden llevarnos por el camino equivocado.
2. Interpretación adecuada de las emociones: Las emociones no son siempre claras o fáciles de interpretar. Damasio sugiere que es necesario entrenar la mente

para interpretar correctamente las señales emocionales, lo que puede llevar a una toma de decisiones más precisa y controlada.

3. Equilibrio entre emoción y razón: Según Damasio, el error no es sentir, sino dejar que las emociones descontroladas tomen el mando sin la debida reflexión. La autogestión emocional implica encontrar un equilibrio saludable entre lo que sentimos y lo que razonamos, utilizando ambos para tomar decisiones más sabias.

4. Conexión entre el cuerpo y la mente: Damasio destaca que las emociones están profundamente conectadas con las respuestas físicas. La autogestión emocional también implica aprender a leer las señales corporales (como la tensión muscular, los cambios en la frecuencia cardíaca, etc.) para comprender mejor nuestras emociones.

En este capítulo, se han explorado las perspectivas teóricas fundamentales que guiarán el desarrollo del proyecto, enfocándose en el desarrollo de la autogestión emocional de las niñas bajo custodia del Estado, quienes habitan en la Casa de Asistencia Social Rosario Castellanos. A través de las teorías de Daniel Goleman, Erik Erikson y Antonio Damasio, se ofrece un marco para entender cómo las emociones influyen en el desarrollo personal y social. Las niñas que han experimentado traumas en su infancia requieren estrategias para reconocer y gestionar sus emociones.

La inteligencia emocional de Goleman subraya la importancia de reconocer y regular nuestras emociones, una habilidad crucial para el bienestar individual y social. Mientras tanto, la teoría de Erikson permite comprender las etapas del desarrollo psicosocial y cómo las experiencias traumáticas pueden impactar la identidad y la autogestión emocional de estas niñas. Por su parte, la contribución de Damasio resalta la conexión entre las emociones, la Autogestión Emocional y la toma de decisiones racionales, destacando la importancia de comprender nuestras emociones para guiar el comportamiento de manera más efectiva.

En conjunto, estas teorías son útiles para la implementación de intervenciones que favorezcan el desarrollo de la autogestión emocional en las niñas, ayudándolas a superar las secuelas del trauma y a construir una vida más saludable y equilibrada a corto y largo plazo.

Capítulo 4. Perspectiva Metodológica y Diseño Didáctico Del Proyecto De Intervención

A continuación, se presentará como estrategia un taller enfocado a favorecer el desarrollo de la Autogestión Emocional, con diversas actividades con un propósito y pasos a seguir para captar y mantener la atención de las niñas al tiempo que se promueven los aprendizajes y estrategias esperadas a lo largo del taller.

Para la creación de un taller se buscó crear condiciones para el desarrollo de las actividades y que las niñas puedan participar, decir cómo se sienten, que piensan y expresar libremente ideas o emociones que tengan a lo largo de las sesiones, buscando concientizarlas y favorecer acerca de sus emociones y su autogestión emocional.

El taller es definido como "... un proceso planificado y estructurado de aprendizaje, que implica a los participantes del grupo y que tiene una finalidad concreta. Ofrece siempre la posibilidad, cuando no exige, que los participantes contribuyan activamente" (Campo, 2015, p.2). Esto quiere decir qué... La Federación de Enseñanza de CC.OO. en Andalucía (2010) quien es una organización sindical española que busca mejorar la calidad de la educación y se ocupa de la formación y capacitación de los educadores y educadoras, y de la defensa de la igualdad de género y la lucha contra la discriminación en el ámbito educativo, entre otras cosas expone los siguientes puntos como los valores clave pedagógicos de los talleres:

- El niño fortalece su memoria y fija la atención mientras aplica los pasos de cada técnica en la realización de los trabajos.
- Estimula la investigación y la curiosidad al potenciar una gran cantidad de actividades tanto físicas como mentales.
- Fomenta la capacidad de análisis de los niños porque observan cómo se hacen las cosas, las características, entre otras.
- Los ejercicios propuestos en los talleres con una secuencia en progresión de dificultades enlazan las facultades mentales como las motoras.
- Se propicia la interrelación entre los jóvenes, fomentando así la sociabilidad y la colaboración en determinados trabajos.

Es importante comprender que el taller es una estrategia que nos facilita la aplicación de las actividades y los contenidos de una manera sutil, en este caso, se consideró la implementación de un taller, dirigido a favorecer la autogestión emocional en el contexto de la Casa de Asistencia Social Rosario Castellanos como algo importante por diversas razones:

- Aprender habilidades de autogestión emocional les brinda herramientas prácticas para manejar sus emociones de manera saludable, reduciendo el estrés, la ansiedad y otros efectos negativos asociados con el trauma o especialmente la culpa.
- La inteligencia emocional no solo se trata de manejar las propias emociones, sino también de comprender y comunicarse efectivamente con los demás. Al aprender a reconocer y expresar sus propias emociones de manera saludable, las niñas pueden mejorar sus habilidades para establecer relaciones interpersonales positivas y constructivas con sus compañeros, cuidadores y futuras relaciones. Y aunque no entraremos de lleno a los 5 puntos clave de la Inteligencia Emocional si los tocamos de manera y clara ya que los 5 puntos son importantes y se entrelazan unos con otros.
- Las habilidades de autogestión emocional ayudan a las niñas a desarrollar estrategias efectivas para hacer frente a los desafíos y adversidades que puedan enfrentar en la vida. En lugar de recurrir a comportamientos destructivos o evasivos, aprenderán a afrontar los problemas de manera constructiva.
- Al aprender a manejar sus emociones de manera efectiva, las niñas pueden concentrarse mejor en sus estudios, resolver problemas con más claridad y participar de manera más activa en el proceso de aprendizaje.
- Al proporcionar a las niñas habilidades de autogestión emocional, se les está brindando una herramienta para evitar comportamientos delictivos y tomar decisiones más positivas y proactivas en sus vidas.

Objetivos

En la organización de este taller cada actividad va encaminada a llegar al objetivo general planteado para este proyecto de intervención, el proyecto pretende favorecer el desarrollo de la autogestión emocional para que las jóvenes cuenten con estrategias y recursos para reconstruir de manera positiva sus patrones emocionales para hacer frente a los desafíos y adversidades que puedan enfrentar en la vida.

Con base a sus beneficios y objetivos del proyecto podemos concluir por resaltar que la modalidad de taller tiene diversas ventajas propiciando el compañerismo de las niñas dentro del taller, concientizar sobre la Autogestión Emocional, la empatía, el desarrollo de las habilidades sociales, el autoconocimiento y el hecho de que sean participativas y desarrollen confianza al pasar el tiempo.

Lugar y Participantes

Este estudio se centró específicamente en niñas de Casa de Asistencia Social "Rosario Castellanos" del DIF en San Luis Potosí. Luego de las observaciones hacia la problemática de su poca autogestión emocional, se delimitó el estudio a la población de niñas residentes en esta institución, en donde me permitieron trabajar con 5 niñas elegidas por las cuidadoras.

Criterios de Inclusión al Taller

Para la asignación de perfiles pedí solo cuatro características:

- Diversidad de edades, ya que incluir niñas de diferentes edades en el taller me permite una mayor variedad de perspectivas, procesamientos e ideas. Las niñas más jóvenes pueden aportar cosas espontáneas y sinceras en su expresión emocional, mientras que las mayores pueden ofrecer una mayor madurez y comprensión de ciertos temas, por lo que creo que la diversidad en edades puede enriquecer las discusiones y actividades del taller, además de ayudarse mutuamente a aprender las unas de las otras.
- La capacidad de leer y escribir para participar activamente en las actividades del taller y al mismo tiempo poder entenderlas, ya que involucran la lectura de

materiales educativos, la escritura de reflexiones personales o la participación en actividades donde tengan que leer y escribir. Esta habilidad asegura que las niñas puedan comprender y participar plenamente en el proceso de autogestión emocional.

- Diversidad de personalidades: Incluir niñas con personalidades distintas garantiza una variedad de perspectivas y enfoques para abordar los temas emocionales en el taller. Al tener diferentes tipos de personalidades, las niñas pueden aprender unos de otros y explorar diversas formas de enfrentar y gestionar sus emociones. Además, esto fomenta la tolerancia y el respeto hacia la diversidad de pensamiento y comportamiento.
- Evitar incluir a mejores amigas en el taller, con el fin de promover la interacción y la apertura entre todas las participantes, fomentar las habilidades sociales. Si dos niñas son mejores amigas, pueden sentirse más cómodas compartiendo sus emociones y pensamientos entre ellas, pero pueden ser menos propensas a abrirse con otros miembros del grupo. Excluir a las mejores amigas del mismo grupo puede fomentar nuevas conexiones y relaciones dentro del taller, permitiendo que todas las niñas se relacionen y aprendan unas de otras de manera más equitativa, además de evitar tantas interrupciones dentro del taller.

En la tabla 1 misma que se encuentra a continuación, se describen las características generales de las niñas elegidas al taller, al no poder incluirse su nombre por cuestiones de profesionalismo, se eligió su inicial, misma que se encuentra en la primera columna de la tabla, en esta misma tabla, pero en la segunda columna se encuentran cuestiones como su edad, acomodadas de menor a mayor, por último en la tercera columna, se encuentran características como su sistema educativo (regular, en línea, especial (se les llama “especial” cuando acuden a un centro de educación DIF o afines para llevar a cabo su proceso educativo) o sin centro educativo asignado), un poco acerca de su personalidad, algunos pasatiempos o sus intereses de profesión futura.

Tabla 1*Características de los perfiles seleccionados*

Nombre	Edad	Características
A	10	<p>A es una niña del sistema educativo regular, cuyo estilo de aprendizaje tiende a ser más disperso y requiere un poco más de tiempo para completar sus actividades diarias. Sin embargo, se destaca por su dedicación y atención al detalle en sus tareas, ya que, aunque sabe que le toma más tiempo prefiere ser perfeccionista, usando los recursos que tiene a su alcance o simplemente tomando tiempo para que las cosas salgan bien.</p> <p>A pesar de su naturaleza emocional, rara vez muestra comportamientos violentos o agresivos, y es poco común que se involucre en peleas físicas o altercado verbales. Aunque suele experimentar una amplia gama de emociones, (mayormente inclinada a la tranquilidad y la tristeza) también muestra una disposición seria y concentrada y hasta alegre en actividades.</p>
I	11	<p>"I" es una niña del sistema educativo regular, con algunas dificultades en el habla. Destaca por su participación en actividades deportivas, como el fútbol. Por lo general, muestra un comportamiento tranquilo, aunque es importante tener en cuenta que puede volverse reactiva y mostrar cierta agresividad cuando se siente enojada, por lo que es necesario saber cómo tratar con su fase reactiva. En estas situaciones, es posible que recurra a golpes e insultos, contra otras niñas, incluso hacia el personal, aunque es importante destacar que esta conducta tiende a ser esporádica y no representa su estado habitual.</p> <p>Sin embargo, es importante señalar que "I" tiene una notable capacidad para reconocer y reflexionar sobre sus acciones, y suele disculparse fácilmente cuando se da cuenta de que su reacción fue impulsiva. Además, una vez que se calma, muestra sensibilidad emocional.</p>

E	12	"E" es una niña recientemente ingresada a la CASRC, y hasta el momento no se ha determinado su sistema educativo. A primera vista, parece tener una personalidad fuerte, aunque tiende a mantener un perfil relativamente bajo en comparación con otras niñas, es aparentemente responsable en el cumplimiento de sus deberes y obligaciones dentro del entorno del CASRC.
P	13	"P" es una niña proveniente del sistema educativo especial, y aunque generalmente muestra un comportamiento tranquilo, tiende a tener un humor irritable en ciertas ocasiones, lo que la lleva a tener fuertes altercados físicos y verbales con otras niñas. Suele tener un sentido de "justicia" por lo que su disposición para defender a otros cuando lo considera necesario es innegable, aunque recurra a acciones que podrían catalogarse como "incorrectas", así que, cuando algo la molesta, no duda en expresarlo claramente, recurriendo así al uso de golpes para expresar su frustración. Dentro del CASRC, "P" es conocida y temida tanto por las niñas como por los adultos debido a su fuerza física y el riesgo que puede llegar a representar su humor irritable.
MT	15	MT es una niña que está en el sistema educativo regular en línea. Aunque frecuentemente experimenta altibajos emocionales, suele destacar por su actitud predominantemente alegre y risueña. Sin embargo, se ha observado que tiende a ser un tanto dispersa y tiene dificultades para memorizar información de manera correcta. A pesar de estos desafíos, muestra un compromiso notable en todo lo que emprende y se esfuerza por cumplir con sus responsabilidades, cuando llega a olvidar sus responsabilidades no duda en disculparse y tratar de enmendar las situaciones. Además, MT tiene un interés particular en la belleza y podría considerarla como una posible profesión en el futuro.

Propuesta De Intervención

Es importante aclarar que para el desarrollo de varias de las planeaciones que se diseñaron para esta Proyecto de intervención se tomó en cuenta a dos autoras para la justificación de las actividades, la primera autora es Marta Guerri (2013), Licenciada en Psicología con un Máster en Terapia de la Conducta y la Salud y autora de diversos libros de Inteligencia Emocional, la segunda autora es Marziyah Panju (2011) con su libro “7 estrategias exitosas para desarrollar la Inteligencia Emocional” de esta autora se tomaron tres de las siete estrategias que más se adaptaban a mis objetivos, las cuales fueron:

- Lenguaje de las emociones: nos describe como un niño, adolescente debe primero sentirse bien emocionalmente seguros para poder desenvolverse socialmente.
- Establecer relaciones: aquí habla de cómo el niño se siente bien cuando saben que les importas, esta estrategia busca promover la empatía, el respeto y el apoyo.
- Validar los sentimientos: nos habla de la importancia que da el validar las emociones, el escuchar a los jóvenes y tratar de brindarles apoyo emocional.

También se buscaron actividades que fueran encaminadas al tema para trabajar a la par con este proyecto de intervención, cada una de estas actividades que se tomaron como referencia fueron adaptadas de acuerdo con los objetivos, por ejemplo, para la actividad “playlist de las emociones” al no contar con internet o tecnología como una computadora para buscar y agregar las canciones a un drive como sugería la actividad se hizo a mano con lapicero y papel.

A continuación, se describe cada una de las actividades organizadas en ocho sesiones que variaron de 40-50 minutos, las planeaciones comprenden apartados como nombre de la actividad, objetivo, materiales e instrucciones.

Nombre del taller: Estrategias para favorecer el desarrollo de la Autogestión Emocional en niñas y adolescentes de contextos difíciles.

Objetivo del taller:

Favorecer el desarrollo de la autogestión emocional por lo que se busca construir estrategias y recursos que posibiliten la autogestión emocional y reconstruir de manera

positiva los patrones emocionales de las niñas, generando un impacto en su bienestar integral y emocional.

Planificación general del taller

La planificación presentada para el taller "Estrategias para favorecer el desarrollo de la Autogestión Emocional en niñas y adolescentes de contextos difíciles" consta de la aplicación de 7 actividades diseñadas que buscaban fomentar el desarrollo de competencias emocionales, sociales y de autogestión en las participantes.

El taller está dividido en 8 sesiones con actividades específicas, cada actividad cuenta con nombre, objetivos, tiempos, descripción de aplicación, competencias a desarrollar y materiales a utilizar, cada una de estas actividades está enfocada en desarrollar habilidades emocionales clave como el autoconocimiento emocional, la autogestión, la empatía, la expresión emocional (habilidades sociales) y la automotivación. Estas actividades se complementan entre sí para construir un aprendizaje progresivo que permita medir avances individuales.

Las actividades que componen este taller fueron:

1. Test de Inteligencia Emocional (Inicio del Taller)
2. ¡Mis Emociones y Yo!
3. Nube de las Emociones (Actividad Permanente)
4. Lista de las Emociones
5. Presentación: ¿Qué es la Autogestión Emocional?
6. Playlist Emocional
7. Establecer Relaciones
8. Test de Inteligencia Emocional (Fin del Taller)

A continuación, se describirá más detalladamente cada actividad.

Actividad 1: Este test, creado por Guerri (2013), experta en el tema de la Inteligencia Emocional, se realizará como primera y octava actividad del taller, es decir, al inicio y al término, esto con la finalidad de medir el avance de cada niña.

Criterios de la puntuación en el test de IE:

1. Autoconocimiento emocional (o conciencia de uno mismo): conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan
2. Autorregulación emocional: Nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento, implica ser capaz de identificar aquello que nos sucede y manejarlo.
3. Automotivación (incluye la autoestima): dirigir las emociones hacia un objetivo nos permite mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas en lugar de en los obstáculos
4. Reconocimiento de emociones ajenas (o empatía): saber interpretar las señales del otro o el reconocer las emociones ajenas
5. Relaciones interpersonales o habilidades sociales: incluye asertividad y resolución de conflictos. Darse cuenta de las relaciones con los demás.

La actividad que tuvo el objetivo de profundizar en su inteligencia emocional y buscó comprender cómo las niñas perciben, manejan e identifican sus propias emociones, así como su capacidad para reconocer las emociones de los demás. Además, analizar su nivel de autogestión emocional y explorar cómo esta área puede ser fortalecida a través de actividades didácticas.

A continuación, se presenta la planificación de las sesiones:

Nombre de la actividad	Inteligencia Emocional y sus 5 puntos clave
Tiempo:	40 minutos (toda la clase)
Competencia o habilidad por desarrollar:	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconocimiento emocional • Habilidades sociales
Objetivo	
<p>El objetivo de incluir un test de inteligencia emocional en un taller de autogestión emocional es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para poder identificar fortalezas y debilidades. • Para identificar la puntuación de la Autogestión de cada niña comprender mejor sus fortalezas y áreas de mejora. 	

- Al realizar el test al comienzo del taller y luego nuevamente al final, se puede medir el progreso individual y grupal en el desarrollo tanto de la Autogestión como indirectamente la Inteligencia emocional.
- Establecer metas concretas y medibles para su desarrollo de Autogestión emocional

Descripción de la actividad:

Al no contar con aparatos inteligentes con internet para el uso libre en las redes se modificó la actividad, ahora siendo aplicada en papel.

El siguiente link nos lleva al test de inteligencia emocional de la autora Marta Guerri (2013). <https://www.psicoactiva.com/test/test-de-inteligencia-emocional.htm?r=>

Se les dirá cada pregunta en voz alta a las niñas y sus posibles respuestas para que ellas en una hoja previamente entregada con su lapicero puedan apuntar únicamente el inciso que ellas creyeran pertinente de acuerdo con la situación narrada en el test.

Al final se comentará de manera rápida como se sintieron.

Materiales para usar:

Hojas, lapiceros, un solo aparato inteligente para abrir el test

Nombre de la actividad	Actividad: ¡Mis emociones y yo!
Tiempo:	Inicio 15 minutos, Desarrollo 10 minutos, Conclusión 15 minutos
Competencia o habilidad por desarrollar:	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de emociones ajenas (empatía) • Autoconocimiento Emocional • Expresión emocional
Objetivo	
<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a las niñas a identificar y relacionar emociones y estados de ánimo utilizando colores como herramienta visual. Esto les permitirá desarrollar habilidades para reconocer y expresar sus propias emociones, así como comprender las emociones de los demás • Reforzar el estímulo de los colores con las emociones 	
Descripción de la actividad:	
<p>Inicio: Preparar tarjetas de diferentes colores, cada una representando una emoción específica (rojo para enojo, azul para tristeza, amarillo para alegría, verde para calma, etc.). Comenzar la actividad hablando sobre la importancia de las emociones y cómo influyen en nuestras acciones.</p> <p>Desarrollo: Presentar cada color y su correspondiente emoción. Pedir a las niñas que identifiquen una situación o experiencia que les hagan sentir una de las emociones representadas por los colores.</p> <p>Conclusión: Se busca el intercambio de experiencias, la empatía y los sanos consejos. Crear un dibujo utilizando mayormente el color de cómo según se sientan en ese momento con una reflexión</p>	
Materiales para usar:	
<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas de colores. • Espacio para compartir experiencias. (biblioteca) • Hojas, lápices y colores 	

Nombre de la actividad	Nube de las emociones (actividad permanente en cada sesión)
Tiempo:	De 10 min a 15 min
Competencia o habilidad por desarrollar:	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión emocional • Habilidades Sociales • Autogestión Emocional • Autoconocimiento Emocional • Automotivación (autoestima):
Objetivo	
<ul style="list-style-type: none"> • Con el conocimiento de la actividad anterior ya habiendo comenzado a relacionar colores con emociones, se creó una nube de las emociones, para seguir desarrollando el identificar y relacionar emociones con colores. Esto les permitirá reconocer y expresar sus propias emociones • Que las niñas puedan expresar libremente sus experiencias, emociones y decidir si quieren oír o no consejos, respetando turnos, fomentando la empatía. 	
Descripción de la actividad	
<p>Se hace un cojín con forma de nube y por la parte de atrás se le pegan tiras largas de fieltro, cada una con un color distinto (rojo para enojo, azul para tristeza, amarillo para alegría, verde para calma.), se hacen gafetes con sus nombres y tanto la tira de la nube, como sus gafetes tendrán material adherible, esto con el fin de poder diariamente cambiar de lugar sus nombres.</p> <p>Pedir a las niñas que identifiquen como se sienten y en base a su emoción pegar su gafete en la tira que representa el sentimiento según el color. Las niñas reflexionaran y contarán el porqué de su elección al poner en determinada emoción su gafete</p>	
Materiales para usar	
<ul style="list-style-type: none"> • Nube de las emociones • Gafetes • Espacio para compartir experiencias 	

Nombre de la actividad	lista de las emociones
Tiempo:	Inicio 10 minutos, desarrollo 20 minutos, conclusión 10 minutos
Competencia o habilidad por desarrollar:	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión emocional • Habilidades Sociales • Autoconocimiento Emocional
Objetivo	
<ul style="list-style-type: none"> • Crear una lista de emociones que las niñas conozcan y poco a poco ir agregando más, esto con el fin de saber que existen derivaciones de las emociones principales y ellas puedan aprender a identificar de mejor manera como se sienten y bajo que circunstancia les causa esa emoción • Reforzar que existen distintas emociones y que cada una de ellas representan cosas distintas 	
Descripción de la actividad:	
<p>Preguntar a las niñas que emociones sienten en su día a día, como las llaman ellas.</p> <p>En una hoja las niñas comenzarán a escribir por turnos emociones que ellas conozcan una vez estén seguras de que sean solo esas las únicas emociones que conocen se procederán a hacer cuestionamientos (algo parecido al método mayéutico) en donde las niñas deben pensar y/o reflexionar acerca de más emociones existentes</p> <p>Una vez que estén segura de que no haya más, se les mostrara la imagen de la lista de emociones que yo tengo, de esa manera se complementara su lista.</p> <p>Como conclusión reflexionaremos rápidamente de que emoción principal se deriva cada emoción en nuestra lista y como estas emociones influyen en nuestra vida diariamente</p>	
Materiales para usar:	
<ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Colores • Lapiceros 	

Nombre de la actividad	presentación ¿Qué es la Autogestión Emocional?
Tiempo:	Inicio 10 min, desarrollo 10 minutos, conclusión 15 minutos
Competencia o habilidad por desarrollar:	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión emocional • Habilidades Sociales • Autogestión Emocional • Autoconocimiento Emocional
Objetivo	
<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar a las niñas una comprensión sobre el concepto de autogestión emocional. A través de una presentación en donde se espera que conozcan qué es la autogestión emocional, reconozcan habilidades que conforman la autogestión emocional, se familiaricen con técnicas y estrategias que pueden utilizar para gestionar sus emociones de manera efectiva en diferentes situaciones, participen en reflexiones sobre experiencias personales relacionadas con la autogestión emocional. 	
Descripción de la actividad:	
<p>Inicio: en la diapositiva viene una pregunta acerca de su estado de ánimo, por lo que cada niña debe expresar cómo se siente en ese momento utilizando las nubes. Se introduce el concepto de autogestión emocional, comparándolo con ser el jefe de sus propios sentimientos.</p> <p>Desarrollo: Se les pide a las niñas que compartan ejemplos de momentos en los que han manejado bien sus emociones. Se discuten los beneficios de la autogestión emocional, y se les cuestiona cómo puede mejorar sus relaciones, reducir el estrés y ayudarles a tomar mejores decisiones. Se les pide que reflexionen sobre cómo se sienten cuando logran manejar bien sus emociones.</p> <p>Se explican las habilidades clave necesarias para la autogestión emocional. Se presentan técnicas y estrategias para manejar las emociones. Las niñas ponen en práctica las técnicas de las que hablamos.</p>	

Se les pide a las niñas que piensen en una situación en la que se sintieron muy enojadas o tristes y que compartan lo que hicieron para sentirse mejor.

Se fomenta la reflexión y el compartir de experiencias entre ellas.

Se presentan escenarios comunes de la vida real y se discuten cómo aplicar las técnicas de autogestión emocional en cada uno. Se busca que las niñas puedan discutir en grupo sobre cómo manejarían cada situación.

Conclusión: Se formen equipos y se les pide que creen una historia sobre alguien que usa la autogestión emocional para superar un problema. Luego, compartan sus historias con el grupo.

Materiales para usar:

- Laptop
- Espacio de discusión

Nombre de la actividad	Playlist emocional
Tiempo:	Inicio 10 minutos, Desarrollo 15 minutos Conclusión 15 minutos
Competencia o habilidad por desarrollar:	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de emociones ajenas (empatía) • Expresión emocional • Habilidades Sociales • Autogestión Emocional • Autoconocimiento Emocional • Automotivación (autoestima):
Objetivo	
<ul style="list-style-type: none"> • Explorar la conexión entre la música y las emociones, identificar tus propias emociones, y la repercusión que puede causar una canción en nuestro sentir, buscar la autogestión a través de la música, además de buscar el desarrollo de la empatía. 	
Descripción de la actividad	
<p>Inicio: Se les proporcionara 3 hojas de distintos tamaños, cada una con sus respectivas indicaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En la primera hoja se les pedirá que pongan el nombre de una canción que les diera: alegría, tristeza, enojo o esperanza/tranquilidad (la lista es anónima y se intercambiaran las hojas) 2. En su segunda hoja tendrán que poner palabras de apoyo y opiniones de las canciones a la persona que les haya tocado 3. En la tercera hoja tendrán la indicación de poner una experiencia que recordaran mucho y mencionaran que emoción les traía (eran válidas todas las emociones) <p>Se les dará las indicaciones luego de que ellas observen las hojas y luego podrán pasar a contestar, mientras escuchan la música.</p> <p>Desarrollo: Cada niña hará una playlist anónima que refleje cada una de las emociones antes dichas. Se les pide que expliquen escrito por qué eligieron esa canción y a que les recuerda.</p>	

Después intercambiar las hojas entre ellos, van a leer los comentarios de las demás niñas y reflexionar sobre las elecciones de música de las demás. Se pondrán varias de las canciones escritas y ellas describirán cómo se sienten al escuchar las canciones de los demás y si pueden relacionarse con esas emociones, además de colocar un mensaje personal para esa persona que les tocó. Las niñas pueden hablar sobre cómo ciertas canciones pueden evocar recuerdos.

Conclusión: Al volver a tener en sus manos sus propias hojas leerán los comentarios que la otra niña le haya escrito y reflexionarán si ellas fueron empáticas escribiendo los comentarios hacia la persona que le haya tocado.

De igual modo al finalizar dirán como esta actividad les hizo sentir respecto a sus emociones y como procesaron sus emociones al hacer esta actividad.

Materiales para usar:

- Celular para reproducir música
- Hojas y lapiceros
- Ver anexo 6

Nombre de la actividad	Establecer relaciones
Tiempo:	Inicio 10 min, desarrollo 20, conclusión 10 min
Competencia o habilidad por desarrollar:	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de emociones ajenas (empatía) • Expresión emocional • Habilidades Sociales • Autogestión Emocional • Autoconocimiento Emocional • Automotivación (autoestima):
Objetivo	
<ul style="list-style-type: none"> • Reforzar lazos de confianza con las niñas, permitiendo que sepan algunas cosas de mí, como yo de ellas para que seguir fomentando su autoconocimiento, empatía y las habilidades sociales, yo ponerles ejemplos de cómo autorregulo mis emociones ante ciertas situaciones diarias ellas pueden tomar estos consejos para su auto • Saber cuánto las niñas pudieron haber aprendido de las emociones durante la sesión. 	
Descripción de la actividad:	
<p>En esta sesión no habrá materiales por repartir, sino más bien será una sesión para platicar situaciones de la vida diaria como la escuela, las mascotas y las emociones, durante esta sesión podremos hacernos preguntas acerca de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “¿cómo te sentiste cuándo...?” • “¿qué situación te hizo sentir de esta manera?” • “¿cómo crees que podrías reaccionar ante esta situación con tus conocimientos adquiridos a lo largo de este taller?” <p>Preguntar a las niñas si aplicarían alguna estrategia o consejo dado por alguna de las participantes, incluida yo.</p>	
Materiales para usar:	
<ul style="list-style-type: none"> • Celular para reproducir música 	

Evaluación De La Intervención

Descripción de las técnicas e instrumentos de evaluación:

1. Test de Inteligencia Emocional

Se aplicó un test de inteligencia emocional tanto al inicio como al final del taller. Esto permitió medir el progreso de las niñas en aspectos clave. Los resultados obtenidos en ambas instancias sirvieron como base para evaluar el impacto del taller en las competencias emocionales de las participantes.

2. Técnica de Observación y Diario de Campo

La observación fue directa y participante, siguiendo la metodología propuesta por Díaz San Juan (2011). Esta técnica consistió en:

- La inmersión en el contexto, observando interacciones, dinámicas y comportamientos en convivencia directa con las niñas y el personal.
- Se llevo un registro constante y detallado en un diario de campo, que incluyó descripciones de acontecimientos, experiencias y rutinas diarias.

La observación se llevó a cabo durante un mes en diferentes horarios. En este tiempo, se trabajó con un grupo de 23 niñas, aunque el número variaba debido a los ingresos y egresos. Las edades de las niñas iban de los 6 a los 17 años

3. Evidencias o Trabajos Realizados por las Niñas

Durante el taller, las niñas realizaron diversas actividades y trabajos que sirvieron como evidencia del desarrollo de sus habilidades. Entre estos se incluyeron:

- Ejercicios escritos y actividades didácticas.
- Dibujos que representaban sus emociones y situaciones personales.

Para el análisis de resultados recopilados se volvió a llevar a cabo la metodología propuesta por Miles y Huberman (1994, citado en Rodríguez, et al., 1999), la cual establece un proceso estructurado en cuatro pasos, los cuales se describieron en el capítulo 1 del documento:

1. Recogida de Datos
2. Reducción de Datos.
3. Disposición de Datos
4. Extracción y Verificación de Conclusiones

Aplicación Del Proyecto

Las intervenciones fueron aplicadas los sábados a lo largo de 3 meses, los cuales fueron sábado 17 y 24 de febrero, 2, 9, 16, 23 de marzo y 6, 13 de abril, no hubo concretamente un horario específico ya que las actividades se fueron aplicando según la disponibilidad del horario de las niñas y las actividades programadas por la Casa de Asistencia Social Rosario Castellanos, aunque la mayoría de sus sesiones fueron por las tardes, pasadas las 4 pm, solo siendo en una ocasión a la 1 pm.

Como se menciona anteriormente el objetivo de esta intervención fue favorecer el desarrollo de una autogestión emocional, como herramienta para el bienestar integral de las niñas. Esto considerando que el desarrollo de la autogestión emocional es una herramienta fundamental para el aprendizaje, la vida diaria, la salud mental e inclusive física, considerando que se está preparando a las niñas para una vida sana al salir de la CASRC, es de importancia el aprendizaje de herramientas como estas, además, es una habilidad transversal (blanda), es decir, que es aplicable y útil en una amplia variedad de situaciones, contextos y campos y que no es exclusiva de una materia o de una disciplina por lo que la responsabilidad del desarrollo de la autogestión no debería ser exclusivamente del área de Psicología, y el adquirir habilidad de autogestión emocional permite a las niñas ampliar su conocimiento dentro del bienestar emocional y tener herramientas de habilidades sociales y emocionales.

Descripción de la Aplicación del Proyecto

A continuación, se describirá en detalle la implementación del taller, sesión a sesión y como fue el desarrollo, interacción y aprendizaje de cada una de las integrantes del taller, se adjuntarán imágenes de las actividades, simbologías utilizadas, así como gráficas y tablas representativas de los resultados de las aplicaciones, de igual manera en los anexos se encontrará el cuadernillo ilustrado para las actividades y por ende para una mejor comprensión del lector.

Actividad 1: Test De Inteligencia Emocional

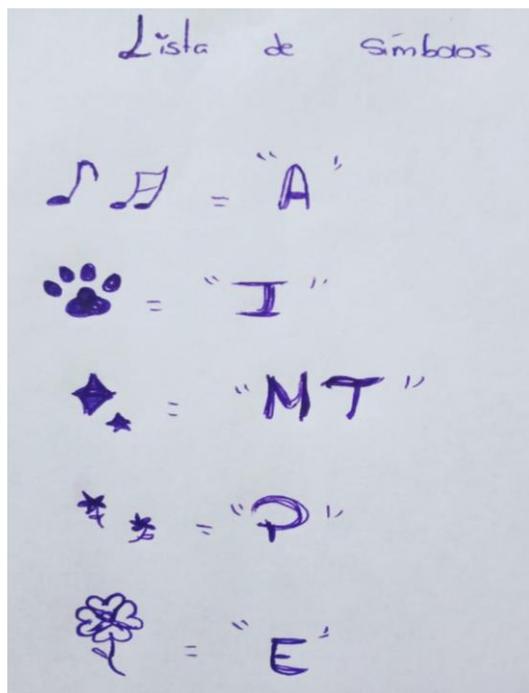
Para esta primera actividad se llevó a cabo el día 17 de febrero del 2024, ese día se le dieron los criterios de inclusión a su cuidadora en turno, quien luego de escucharlos a detalle, fue eligiendo niña por niña para este proyecto, luego de haberlas elegido comprobó conmigo los requisitos y si cada una de ellas los cumplía, luego de repasar para confirmar sus edades se dio luz verde a las 5 niñas que eligió su cuidadora.

Esta primera prueba duro 45 minutos y 15 minutos en el tiempo de la selección de las niñas, esta actividad se realizó de manera un poco apresurada, pues durante el turno de mi Servicio Social (2:00-6:00 PM) había practicantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Tangamanga, quienes estaban impartiendo una plática, por lo que se tuvo que tomar el tiempo de su salida al patio de juegos, aunque al principio a 2 de ellas se mostraron un poco indispuestas por tomar el tiempo de jugar a lo largo del test parecieron relajarse.

El propósito de esta actividad fue poder identificar fortalezas y debilidades dentro de los puntos de la Inteligencia Emocional, especialmente la puntuación de la Autogestión Emocional de cada niña y poder comprender sus fortalezas y áreas de mejora fomentándolas con actividades acordes al tema, resaltando la importancia sobre cómo estas actividades tenían la intención de mejorar su salud emocional.

Para iniciar la actividad se tomó el tiempo (6:15 PM) y comencé por hablarles a las niñas acerca del taller, sobre que tratábamos de abordar y algunos de los objetivos más comprensible para ellas, hablamos sobre si realmente querían ser partícipes del taller, a lo que todas estuvieron de acuerdo. Una vez dado su consentimiento acerca de participar en el taller procedí a darles hojas de máquina, cada hoja tenía un símbolo distinto en la esquina superior derecha, esto con la intención de que ellas se sintieran seguras sobre que poner en sus hojas dando el voto del anonimato, aunque los símbolos me sirvieron a mí para identificar de quien era la hoja de respuestas entregadas y así poder pasar los resultados. El signo de su primera actividad fue el signo asignado para todo el taller.

En la siguiente imagen podemos observar la lista con el respectivo símbolo que represento los trabajos de cada niña a lo largo del taller.

Figura 7.*Simbología de cada niña*

Se les dio las indicaciones de que harían una prueba test, se les cuestionó si sabían lo que eran las pruebas Test a lo que todas afirmaron de manera. El test consto de 44 preguntas con opción múltiple, en donde se les leyó la pregunta y las posibles respuestas por inciso y ellas respondían con el inciso en el que se sintieran más identificadas, "P" al tener un retraso cognitivo moderado pregunto en algunas ocasiones si podía repetir alguna de las preguntas o respuestas, a lo que A y MT se mostraron especialmente participativas al repetir ellas las opciones o la pregunta.

Durante la actividad "I" no tuvo problema en decir algunas de sus respuestas en voz alta, ni tuvo vergüenza en pedir que le explicara alguna pregunta, mientras que todo lo contrario "E" se mostró callada e incluso inquieta a la idea de no poder salir a jugar.

Durante el transcurso del test se hicieron diversas bromas que pudieron relajar el ambiente, el test se completó de manera apresurada, aunque correctamente. Ya para finalizarse les volvió a preguntar si estaban de acuerdo en la participación del taller, a lo que todas responderían de manera positiva, nos despedimos y les pedí que si había algo que en lo que no les gustara o alguna sugerencia podrían decírmelo con confianza,

haciendo hincapié en validar sus sentimientos y opiniones como parte importante del taller.

Como conclusión de esta actividad del test que marcó el inicio del taller me proporciono las fortalezas y debilidades emocionales de las participantes. A pesar de algunos contratiempos, la actividad se desarrolló con éxito. A lo largo del test, se observó un ambiente de cooperación y apoyo entre las participantes, lo que proporciono un ambiente de colaboración, todas las niñas participaron activamente y completaron el test de manera correcta.

El uso de símbolos para representar a cada niña ayudó a mantener el anonimato y les proporcionó seguridad para responder con honestidad, lo que fue una estrategia efectiva para asegurar la autenticidad de las respuestas. La asignación de símbolos también permitió una identificación eficiente de las respuestas para el análisis posterior.

A continuación, se mostrará la tabla representativa con los resultados de la aplicación de la prueba test, en porcentajes de cada una de las niñas:

Tabla 9

Resultados de aplicación de test de Inteligencia emocional

Área de I.E	A	I	E	P	MT
Autoconocimiento	10/22=45%	8/22=36%	10/22=45%	8/22=36%	11/22=50%
Autorregulación	19/36=53%	15/36=41%	18/36=50%	8/36=22%	9/36=25%
Autoestima	20/36=36%	18/36=50%	16/36=44%	17/36=47%	10/36=36%
Empatía	8/16=50%	11/16=69%	9/16=56%	6/16=37%	13/16=81%
Habilidades S.	18/36=50%	16/36=44%	17/36=47	15/36=42%	18/36=50%

Descripción De Resultados Por Área De Inteligencia Emocional (IE).

A continuación, se describe el desempeño en cada una de las áreas de Inteligencia Emocional para los cinco participantes: A, I, E, P, y MT, con un análisis de sus fortalezas y áreas de mejora.

1. Autoconocimiento

El autoconocimiento se refiere a la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones, estados de ánimo, y cómo estos influyen en las decisiones y el comportamiento:

- A y E muestran un desempeño moderado (45%), lo que indica una buena capacidad para reconocer sus emociones, pero aún existe margen para mejorar en términos de reflexionar más profundamente sobre ellas.
- MT se destaca con el mayor porcentaje (50%), lo que sugiere que tiene una mayor capacidad para identificar y comprender sus emociones.
- I y P tienen un desempeño más bajo, 36%, lo que sugiere dificultades en el reconocimiento emocional, lo que podría afectar su toma de decisiones y autocomprensión.

2. Autorregulación/ Autogestión:

Se refiere a la capacidad de manejar y controlar las emociones, manteniendo la calma en situaciones difíciles, así como la conciencia emocional:

- A y E muestran buenos niveles de autorregulación (53% y 50%, respectivamente), lo que refleja una capacidad moderada para controlar sus emociones, pero aún podrían mejorar.
- I, P, y MT presentan dificultades más notables en este aspecto, con porcentajes de 41%, 22%, y 25%, respectivamente. Esto indica que tienen desafíos importantes en controlar sus emociones, especialmente en situaciones estresantes.

3. Autoestima:

La autoestima mide el nivel de valoración personal y confianza en las propias capacidades:

- I y P tienen porcentajes altos (50% y 47%), lo que sugiere que, en general, se sienten confiados en sí mismos o en sus habilidades.
- A, E, y MT tienen porcentajes más bajos, entre el 36%, 44% y 36% respectivamente, lo que indica una autoestima más baja y una tendencia a ser más autocríticos o a sentirse menos valiosos en comparación con sus pares.

4. Empatía

La empatía se refiere a la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás:

- MT se destaca significativamente en esta área, con un 81%, mostrando una capacidad notable para comprender y conectar emocionalmente con los demás.
- I también tiene un porcentaje alto (69%), lo que refleja una habilidad sólida para empatizar con otras personas.
- A, y E, muestran porcentajes más bajos, entre 50%, 56% respectivamente lo que indica una empatía moderada, y áreas donde podrían mejorar en la comprensión de las emociones ajenas.
- P es quien en esta área tiene 37%, lo que podría indicar poca empatía o comprensión a los demás. Siendo esta un área de mejora.

5. Habilidades Sociales

Las habilidades sociales incluyen la capacidad de interactuar efectivamente con los demás y mantener relaciones positivas:

- A y MT tienen un 50%, lo que indica una capacidad razonable para relacionarse con otros, pero aún pueden mejorar en la construcción de relaciones más sólidas y efectivas.

- I y P tienen porcentajes ligeramente menores (44% y 42%), lo que sugiere que pueden tener dificultades en ciertas interacciones sociales.
- E alcanza un 47%, mostrando que está cerca del nivel promedio, pero aún puede trabajar en mejorar sus habilidades interpersonales.

Se llevó a cabo un análisis individual por participante y a continuación se describen.

La participante A se destaca en autorregulación, lo que indica que tiene una buena capacidad para manejar sus emociones, incluso en situaciones estresantes, y esto le permite ser una persona estable y resiliente. Sin embargo, enfrenta desafíos en el área de autoestima, lo que parece que, a pesar de su capacidad para controlar sus emociones, puede tener dificultades para valorarse a sí misma y reconocer sus propias capacidades.

Esta baja autoestima podría limitar su confianza personal y afectar su percepción de sí misma en comparación con los demás. A pesar de ello, A muestra una empatía moderada, tiene la capacidad de conectar emocionalmente con otros, aunque sus propias inseguridades podrían influir en cómo interactúa. En conjunto, A es una persona que puede mantener la calma bajo presión, pero necesita trabajar en fortalecer su autoestima para mejorar su bienestar general y sus relaciones interpersonales. A pesar de estas áreas de mejora, A demuestra ser fuerte y estable emocionalmente.

Con respecto a los resultados de I se destaca en empatía con un 69%, lo que indica una notable capacidad para comprender y conectarse emocionalmente con los demás. Esta habilidad nos habla que I es una persona sensible. Además, su autoestima es relativamente alta, con un 50%, lo que demuestra una confianza moderada en sus propias capacidades y valor personal.

Sin embargo, I enfrenta algunos desafíos en autoconocimiento y autorregulación, podría tener dificultades para reconocer plenamente sus propias emociones y para controlarlas en situaciones estresantes o difíciles. Estas son áreas de mejora. En general, I es una persona empática, con un buen sentido de sí misma, pero con espacio para mejorar en su autogestión emocional y en sus interacciones sociales.

Mientras que E muestra un buen nivel de empatía y de autorregulación demuestra una capacidad razonable para entender y compartir los sentimientos de los demás, es capaz

de controlar sus emociones y mantenerse relativamente calmada bajo situaciones estresantes, aunque tiene espacio para mejora.

En su autoestima, puede tener momentos de inseguridad que afectan su percepción de sí misma. Trabajar en reforzar su autoestima sería clave para fortalecer su confianza personal. En términos de autoconocimiento, tiene una comprensión moderada de sus propias emociones, aunque puede ser esta un área de mejora lograr una mejor conciencia de sus sentimientos y cómo estos influyen en su comportamiento.

Según el instrumento, P es fuerte en autoestima, mostrando una confianza en sí misma y en su valor personal. Esta seguridad personal le permite proyectar una imagen de fortaleza. Sin embargo, enfrenta retos en su autorregulación, lo que indica que podría tener dificultades para gestionar sus emociones en momentos de estrés o presión. Además, necesita trabajar en sus habilidades sociales y en su empatía para mejorar sus interacciones con los demás. P tiene un gran potencial para crecer emocionalmente si se enfoca en desarrollar estas áreas, lo que la ayudará a conectar mejor con quienes la rodean.

En MT destaca significativamente en empatía, lo que nos dice que tiene una comprensión tanto de sus propias emociones como de las de los demás, autoconocimiento y en las habilidades sociales también tiene un buen porcentaje. Sin embargo, enfrenta desafíos en autorregulación y autoestima, lo que indica la necesidad de desarrollar mayor control emocional y confianza en sí misma. A pesar de eso es una persona dulce y risueña.

En resumen, los perfiles emocionales de A, I, E, P, y MT reflejan una diversidad de habilidades y áreas de desarrollo en cuanto a inteligencia emocional. Cada uno de ellos exhibe fortalezas únicas, lo que las convierte en personas emocionalmente capaces y resilientes en ciertos aspectos de sus vidas. Sin embargo, también enfrentan desafíos específicos, que limitan su capacidad para manejar situaciones estresantes o para conectarse profundamente con los demás. A pesar de estas dificultades, cada uno tiene un gran potencial de crecimiento emocional a través de la práctica constante podrán mejorar.

Actividad 2: Mis Emociones y Yo

Esta actividad se programó para el martes 20 de febrero a las 4:30 de la tarde, después de la hora de comida, con el permiso de su cuidadora principal en turno, sin embargo, "I" al estar en un equipo de fútbol tuvo que acudir a su entrenamiento. Posteriormente se integró con las otras 4 participantes a la biblioteca, sin embargo, a los pocos minutos de haber comenzado el personal de enfermería solicitó llevar a hacer sus deberes a MT, al tener un tiempo limitado para aplicar la actividad y con dos participantes ausentes, decidí cancelar la aplicación ese día, por lo que para ver mejores resultados y que todas las participantes estuvieran presentes, las intervenciones serían los días sábados, ya que ese día las niñas no acuden a la escuela y sus tareas escolares y repasos son hechos los días los días viernes.

El día 24 de febrero se aplicó la intervención a las 5 participantes sin contratiempos a las 1 PM con el permiso de su cuidadora en turno, esta intervención tuvo una duración de 40 minutos, en esta intervención las niñas se notaban entusiasmadas, ya que en esta ocasión podrían tomar la sesión del taller y su tiempo de juego sin inconveniencia. El propósito de esta actividad fue el que las niñas comenzaran a identificar y relacionar emociones además de estados de ánimo utilizando colores, esto para desarrollar habilidades para reconocer y expresar sus propias emociones, así como comprender las emociones de las otras participantes, de igual manera era introductorio a otras actividades del taller.

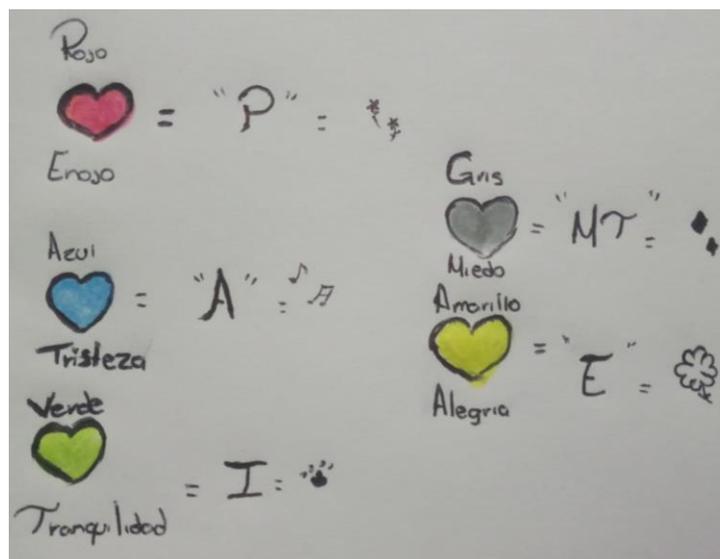
Se inició con una breve plática acerca de cómo nuestras emociones pueden influir en nuestras acciones, por lo que era importante identificar a tiempo cada una de ellas, mientras esto pasaba se sacaban las tarjetas de colores previamente recortadas y forradas, para posteriormente preguntarle a las participantes que emoción les venía a la cabeza con mostrar cada una de las tarjetas de color que alzaba, mientras que A se mostraba muy asertiva, "P" y "E" se mostraban muy calladas, "I" contestaba erróneamente y MT insegura de sus respuestas, incluso si fueron acertadas en su mayoría.

Una vez que todos acordamos y repasamos en repetidas ocasiones, que el color azul significaba tristeza, el rojo enojo, la verde la tranquilidad, el amarillo alegría y el gris miedo/dudas o incertidumbre, procedí a hacer una prueba, alzando la tarjeta verde me

puse de ejemplo y pregunté qué emoción era la que yo sentía en ese momento, esta vez I y P participaron asertivamente al igual que A Y MT quienes contestaron rápidamente entre risas y confianza. Una vez comprobado que entendieron el significado de las tarjetas las repartí al azar a cada una de las niñas, pidiéndoles que identificaran una situación o experiencia que les haya hecho sentir cada una de las emociones representadas por las tarjetas de colores que les haya tocado, esto con el objetivo del intercambio de experiencias, la empatía y los sanos consejos, durante el intercambio de experiencias los colores quedaron de la siguiente manera:

Figura 8

Colores asignados a cada niña para la actividad de intercambio de experiencias.



En el intercambio de experiencias a P le tocó el color rojo que se asoció a la emoción enojo y ella compartió diversas situaciones diarias que la hacían desencadenar su enojo (siendo quien más enumeró razones en vez de experiencias), por lo que entre todas le dimos consejos de respiración, de dibujo e incluso alguna niña mencionó el aislarse para no hacerle daño a los demás. A es una niña que como se ha mencionado es detallista, por lo que al narrar su experiencia dio detalles minuciosos sobre como paso recientemente un malentendido en la escuela con sus compañeros de clase y su maestra, por lo que los consejos de las participantes fue el que hablara con su maestra y

compañeros para poder explicar la situación. I por su parte fue breve al mencionar que se siente muy tranquila cuando hace sus entrenamientos de manera correcta y sus compañeras de equipo le dan su aprobación, para I no hubo consejos, pero si comentarios de apoyo. Por otra parte, MT decidió externar su experiencia al llegar a la Casa de Asistencia Social RC y como llego llena de dudas y miedo, dudas que permanecían en su cabeza hasta la actualidad, pues Fiscalía del Estado y la Procuraduría de Protección a Niñas, Niños y Adolescentes (PPNNA) no habían esclarecido aun su situación legal, los consejos de las participantes fue la reflexión, jugar, preguntarles a sus cuidadoras y hacer sus deberes, talleres o estudios para poder distraerse.

Por último, tenemos a E a la que le toco la alegría, menciono que algo que le causaba felicidad a pesar de estar en la CASRC era el tener a una familiar con la que fue ingresada, pues le daba consuelo y esperanza de que todo saldría bien para ambas y que pronto estarían nuevamente en un hogar, para E no hubo consejos tampoco, pero si algunas palabras de apoyo por su reciente ingreso.

Una vez terminada esta sección de experiencias, las niñas estaban muy animadas, y seguimos platicando un poco más acerca de sus sentimientos, pues trate de no interrumpir sus pláticas y validar sus emociones, por lo que esta parte de la sesión demoro más de lo pensado y el tiempo se agotó por lo que se les asigno de “tarea” la creación de un dibujo utilizando mayormente el color de cómo se sintieron al terminar la sesión, con una reflexión final, al despedirnos del taller para salir y alistarse para entrar al comedor, les volví a recordar acerca de la confidencialidad del taller, y como les agradecía el que hayan sido participativas en mayor o menor medida.

Acerca de dibujo que se quedó de tarea, MT se encargó de recogerlos, sin embargo, los guardo en su armario y no los volvió a encontrar, por lo que no se obtuvieron resultados de sus dibujos para saber sus sentimientos finales al haber hablado de sus experiencias pasadas.

Como conclusión de la actividad, esta fue una herramienta para expresar sus emociones a través del uso de colores, lo que facilitó su comprensión y reconocimiento de diferentes estados emocionales. A pesar de los contratiempos iniciales que llevaron a un cambio de fecha, la intervención del 24 de febrero se llevó a cabo exitosamente, logrando una

participación de todas las niñas. El propósito de la actividad se cumplió de manera efectiva. Las niñas aprendieron a asociar colores con emociones específicas y también comenzaron a adoptar el vocabulario emocional en sus interacciones diarias.

A lo largo de la sesión, se observó un progreso en las niñas para reconocer y nombrar sus emociones, así como en su disposición para compartir experiencias personales relacionadas con estas emociones. El intercambio de experiencias fortaleció la empatía y el apoyo, también proporcionó oportunidades para que las niñas recibieran consejos y palabras de apoyo.

Actividad 3: Nube De Las Emociones

El día 2 de marzo se introdujo esta actividad en el taller, con el objetivo de que, a partir del conocimiento adquirido en la actividad anterior, comenzaran a relacionar colores con emociones, se creó una "nube de emociones". Esta dinámica buscó seguir desarrollando la capacidad de identificar y vincular emociones con colores, permitiendo a las niñas reconocer sus propias emociones y expresarlas libremente. Además, se promovió que pudieran decidir si querían escuchar consejos o no, respetando los turnos de participación y fomentando la empatía entre ellas.

Al inicio se creó un cojín con forma de nube de 40X60 y por la parte de atrás se le añadieron tiras largas de fieltro, de aproximadamente 60 CM, cada una con un color distinto (rojo para enojo, azul para tristeza, amarillo para alegría, verde para calma y gris para el miedo), se hicieron gafetes con sus nombres y tanto la tira de la nube, como sus gafetes tenían material adherible, con el fin de poder diariamente cambiar de lugar sus nombres, sin embargo, la nube era demasiado grande para transportarla, sumado a que llamaba la atención de las demás niñas, que se sentían algo excluidas, por lo que se optó por cambiarla a algo más discreto escogiendo así una nube pequeña de papel de aproximadamente 20 CM.

Figura 9

Segunda nube de las emociones



Nota: Al lado se observan sus nuevos mini gafetes, sus nombres están tapados por stickers, de modo que únicamente se pueda ver la inicial.

El día que llevé por primera vez la nube, las niñas se mostraron emocionadas al ver su diseño, ya que les pareció muy acolchonada. Al entrar a la biblioteca, les pregunté qué creían que era, y les pedí que, si deseaban responder, levantaran la mano. Así, siguiendo el orden, les cedí la palabra para escuchar sus ideas sobre lo que podría ser aquella gran nube que llevaba conmigo.

Sus respuestas tal y como las dijeron las anote en mi diario de campo, la primera en levantar rápido la mano fue MT, seguido de I, y A, se les tuvo que preguntar directamente a P y E, que, aunque no levantarón la mano por cuenta propia estaban emocionadas, esperando que alguna de las que si levantarón la mano pudieran responder correctamente, se muestra a continuación una tabla con sus respuestas citadas en el orden en la que se les cedió la palabra.

Tabla 10

Respuestas de la actividad, nube de emociones.

niña	Respuesta
MT	¡Ay, maestra Katy, yo digo que es para decorar aquí! ¿no?
I	Yo pienso que es como una mochila y trae dulces para que los demás no vean, maestra.
A	Mami, tiene los colores de lo de ayer, así que yo digo que tiene que ver con eso ¿no?
P	Mmhh... no tengo ni idea maestra
E	he... no sé, ¿es una almohada?

Luego de eso procedí a explicarles bien lo que era realmente, dándole razón y retomando el comentario de A, confirmando que si tenían relación, una vez explicada la función de la nube, que era que cada niña identificara en los colores que habíamos hablado la semana pasada como se sentían y con base en eso colocaran su gafete en la tira que representaba su emoción al momento en que entraban a la sesión, se harían rondas para expresar su sentir y si así lo requerían, recibir consejos o consuelo o simplemente comentarios u opiniones.

Se percibió que E no parecía muy entusiasmada, sin embargo, retome el que no era obligatorio decir la razón de su elección si ellas así lo decidían, a lo que su reacción fue de alivio más de que de otra cosa.

A continuación, una tabla con los resultados de la primera aplicación de la nube y si quisieron o no consejos, consuelo o comentarios.

Tabla 11

Primera aplicación de la nube de emociones.

niña	A	I	E	P	MT
Emoción	Alegría	Tranquilidad	Miedo	Enojo	Tristeza
¿expresaron?	Si	Si	No	Si	Si
Comentarios	Si	Si	No	No	Si

Por su parte, A comentó estar feliz de que le fue bien en la escuela, de participar en el taller y de haber acabado su tarea el día pasado. I comentó estar tranquila, había estado bien, había hecho su tarea y simplemente se sentía tranquila. Si bien E no quiso recibir comentarios de las demás participantes, al terminar la sesión se acercó a mí para platicar un poco acerca de sus preocupaciones, al ser de nuevo ingreso tenía miedo del “que pasaría con ella”, con su madre abusiva y con su familiar con la que fue ingresada, pues no tenía familia cercana que quisiese hacerse cargo de su custodia, sin embargo en la sesión recibió un abrazo de A y de MT. P menciono estar molesta porque no la dejaron cargar a los gatitos de una gata que llegó a tener a sus crías en el patio delantero, y que no le importaba que le dijeran, porque de igual manera iba a estar enojada, MT comentó estar triste por razones de su pasado y por ende de su ingreso a la CASRC, comentó no tener mucho apetito, pero sabe que los demás se preocupan por ella y por eso mismo trata de estar bien y de comer, mayormente los comentarios fueron de consuelo hacia su situación.

Como conclusión, hablamos de que tratarían de ser sinceras en la nube, para poder ayudarnos mutuamente, que si bien habría momentos en los que no quisieran decir los motivos personales de su sentir, si pondrían su emoción en la nube independientemente de si querían o no expresarse frente a las demás. Nos dimos un abrazo todas y salimos del lugar.

Actividad 4: Lista De Las Emociones

Esta actividad fue aplicada el 9 de marzo luego de su hora de comida aproximadamente a las 5 PM, de igual manera estuvieron presentes todas las participantes, esta sesión de actividad tuvo una duración de 50 minutos. El propósito de esta sesión fue el crear una lista de emociones que las niñas conozcan y poco a poco ir agregando más a su vocabulario, esto con el fin de saber que existen derivaciones de las emociones principales y ellas puedan aprender a identificar de mejor manera como se sienten y bajo que circunstancia les causa esa emoción.

De inicio, se les presento rápidamente la nueva nube, les expliqué porque no podíamos usar la otra nube, a lo que 4 de las niñas se mostraron comprensivas, por otro lado P dijo no importarle lo que las otras niñas pensarán o sintieran, porque al final de cuentas, esas

otras niñas no estaban en el taller y ellas si, sin embargo, luego de decirle que sin importan el material con el que estaba hecha o su tamaño la nube tenía la misma función y seguía siendo la misma, P no respondió más que un “bueno”, luego de eso acomodaron sus gafetes en el siguiente orden:

Tabla 12

Segunda aplicación de la nube de emociones.

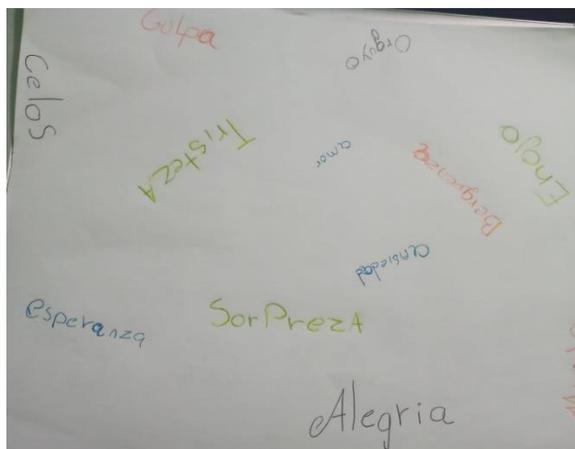
niña	A	I	E	P	MT
Emoción	Tranquilidad	Tranquilidad	Miedo	Tranquilidad	Tranquilidad
¿Expresaron?	Si	Si	Si	Si	Si
Comentarios	Si	Si	Si	Si	Si

Para esta ocasión los comentarios no se alargaron más de 10 minutos, todo fue muy simple, A,I,P y MT estaban tranquilas, comentaron unas cuantas cosas triviales, mientras que E estaba aun con miedo, sin embargo, para sorpresa de todas nos contó como su familia la culpaba del ingreso de ambas a la CASRC pues E fue quien hizo la denuncia de maltrato infantil, ante eso los consejos fue que asistiera con L, la psicóloga, que no se dejara llevar por lo que decía su familiar, ya que no era incorrecto su actuar, ya que era una manera de protegerse ambas.

Una vez terminada la actividad de la nube se les cuestiono a las niñas sobre las emociones que ellas conocían, posteriormente les entregue una hoja para que las niñas escribieran por turnos emociones que ellas conocían, entre todas las niñas escribieron 12, una vez de que ellas estuvieron seguras de que eran las únicas de las que tenían conocimientos, comencé a hacerles preguntas y a decir emociones incompletas para que ellas completaran y pensarán, de ese modo completamos una lista de 16 emociones.

Figura 10

Listado de emociones que las niñas hicieron



Cuando no tenían ya ninguna emoción para escribir procedí a mostrarles la lista de emociones que yo tenía para complementar su lista y explicar lo que cada una significa para reforzar que existen distintas emociones que se derivan de las principales y que cada una de ellas representan cosas distintas (véase el anexo 4 el cual consiste en un listado de 40 emociones).

Cuando se mostró la lista, P especialmente necesito que ejemplificara la emoción con situaciones diarias dentro de la CASRC para poder entender a lo que me refería, sin embargo, A, MT y en ocasiones I se mostraron muy participativas en ejemplificar o explicar las emociones que no entendían. Por otro lado, E se mostró muy reservada ante la actividad, participo cuando se le pregunto, respondió acertadamente, sin embargo, no participo por cuenta propia.

Una vez explicadas y al parecer entendidas todas las emociones procedí a preguntarles para finalizar la sesión si ellas identificaban situaciones en las que aplicaran las nuevas emociones descubiertas, a lo que A menciona sentirse como una persona melancólica a veces, cuando recordaba a su hermanito y a su madre. E mencionó sentirse ansiosa por su situación legal y la de su familiar dentro de la CASRC, mientras que I menciona sentirse serena, pues sus calificaciones habían subido, le iba bien en su deporte y en su chequeo médico mencionaron que todo estaba en orden. Por otro lado, P comento sentirse aliviada al saber que saco buenas notas de su tarea el día anterior con un cartel de valores en el que personalmente le ayude a ella y a dos niñas más de su escuela,

mientras que MT comento sentir gratitud por las nuevas enseñanzas pues MT solía entusiasmarse por las clases de gramática, matemáticas y ahora de las emociones, incluso si se le olvidaban rápidamente algunas cosas.

Como conclusión de la actividad "Lista de las Emociones" resultó ser una herramienta para ayudar a las niñas a ampliar su vocabulario emocional y a comprender mejor las distintas emociones que pueden experimentar. Al involucrar a las participantes en la creación de una lista de emociones, se logró que fueran más conscientes de la variedad de sus emociones.

El ejercicio de completar y ejemplificar emociones ayudo a la participación y el trabajo en equipo y facilitó la comprensión de cómo las emociones principales pueden derivar en emociones más específicas, pero que todos y todas sentimos. Esta actividad permitió que las niñas no solo identificaran emociones que ya conocían, sino que también descubrieran nuevas, lo cual es de suma importancia para su desarrollo emocional, cumpliendo así su objetivo.

Al concluir la sesión pregunte si habían aprendido emociones nuevas, por lo que todas acordaron que incluso no conocían de nombre tantas emociones y como derivan unas de otras, si que podían influir en su vida de manera positiva o negativa, pero que se sentían un poco más capaces de identificarlas y expresarlas más fácilmente ahora, hablamos sobre como el siguiente sábado cuando fuera su turno en la nube de emociones, especificarían que emoción de la lista sentirán. Para despedirnos volví a hacer mención sobre el hecho de lo que se platicaba dentro del taller, no salía de ahí.

Actividad 5: Presentación ¿Qué Es La Autogestión Emocional?

Esta actividad fue aplicada el 16 de marzo luego de su hora de comida aproximadamente a las 4:40PM, estuvieron presentes todas las participantes, esta sesión de actividad tuvo una duración de 40 minutos y el propósito de esta sesión fue proporcionar a las niñas una comprensión sobre el concepto de autogestión emocional a través de una presentación Power Point (en mi laptop, por lo que se tuvo que pedir permiso de la encargada del área de Educación y Formación), en donde se esperaba que conocieran qué es la autogestión emocional, habilidades que conforman la autogestión emocional y se familiarizaran con técnicas y estrategias que pueden utilizar para gestionar sus emociones de manera

efectiva en diferentes situaciones, de igual manera su participación en el círculo de reflexiones sobre experiencias personales relacionadas con la autogestión emocional.

Para el inicio de esta sesión coloqué la nube en el centro, para que ellas pusieran su nombre, no les recordé el acuerdo del sábado pasado, esperando que ellas mismas la recordaran y describieran sus emociones. La tabla quedo de la siguiente manera:

Tabla 13

Tercera aplicación de la nube de emociones.

niña	A	I	E	P	MT
Emoción	Tristeza (tristeza)	Tristeza (culpa)	Tranquilidad (serenidad)	Enojo	Tristeza (tristeza)
¿expresaron?	Si	Si	No	Si	Si
Comentarios	Si	Si	No	No	Si

Cuando A puso su nombre me miro a los ojos ansiosa por decir algo, conociéndola le hice un gesto de silencio con una sonrisa, pues ella si lo recordó, I al poner su nombre no espero para decir que estaba triste pero con culpa, cuando lo dijo P y MT recordaron la lista del sábado pasado y como I lo hijo en voz alta, E también menciono estar serena, P no se esforzó en decir que no lo había pensado ni en ocultarlo, por otro lado MT se disculpó por no recordarlo, aun así menciono solo estar triste, cuando les cuestione acerca de sus respuestas, A dijo que estaba triste porque AN puso de consecuencia tras una pelea grupal de I, P y (J) con otras niñas (MF y FC) no ver la televisión todo el fin de semana, por lo que I rápidamente reacciono un poco reactiva a defender su punto de vista acerca de la pelea y que quien comenzo la pelea a golpes fue FC, no ella, cuando note que I se levantó violentamente procedí a pedirle cuidadosamente que se sentara y me contara, por lo que procedió a contarme lo mismo que dijo A, pero más detalladamente, P dijo obscenamente que estaba enojada por eso y que ella solo intervino al final porque ya se estaban golpeando, por lo que le dije a I que la siguiente vez que pasara por una situación similar tenía que recurrir a las cuidadoras y no a los golpes, pues las consecuencias fue para todas, ella estuvo de acuerdo y me dio un abrazo y se disculpó con las demás. Fuera de eso MT menciono de manera rápida que estaba triste por eso mismo, no añadió más.

Una vez cerrada la actividad de la nube, se inició la actividad de la diapositiva la cual ya tenía puesta y eso nos ahorró tiempo, pues para este punto, habían pasado ya 10 minutos, por lo que tenía que ser rápida en el Power Point (véase anexo 5 para ver la diapositiva) pero de manera que entendieran la lección

En la segunda diapositiva puse una pregunta acerca de su estado de ánimo, ahí les dije que esa pregunta se respondía con la actividad anterior de la nube. En la tercera diapositiva se introdujo el concepto de autogestión emocional comparándolo con el ser jefe de nuestro sentir, lo cual les llamó la atención a las niñas, pues lo veían como el “nadie me manda en esto” o algo así lo comento E. La cuarta diapositiva acerca de la importancia y beneficios la escucharon en silencio.

En la quinta diapositiva P comento que ella no controla sus impulsos ni mucho menos el estrés, a lo que A comento que su maestra le dijo que a las personas que se estresaban mucho se les caía el cabello, y me pregunto y era verdad, cuando afirmo que si tenía que ver P exclamo que para no quedarse sin pelo trataría de tomar en cuenta el manejo de estrés.

En la sexta diapositiva nos detuvimos un poco e hicimos la técnica de respiración, que en este caso yo guie, luego con el ejemplo de lo que había pasado un rato antes especialmente para I y P contamos en voz alta al mismo tiempo, mientras que para la tercera y cuarta técnica solo se las expliqué de manera rápida.

En la séptima diapositiva, la cual es el ejercicio de reflexión, les pedí a las niñas que piensen en una situación en la que se sintieron muy enojadas o tristes y que compartan lo que hicieron para sentirse mejor, A dijo que cuando estaba muy triste se acordaba que yo le decía que siempre tenía que echarle ganas y que aunque estaba bien a veces estar triste había que llorar poquito, limpiarse las lágrimas y echarle ganas, porque además es más bonita cuando sonrío, esto fue lindo de saber por parte de A. Por su parte, I comento que a veces se muerde, por lo que le comente que en vez de hacer eso podría arrugar y romper hojas de papel que ya no utilizara o probar alguna técnica como la pasada, E dijo que ella se cortaba, pero desde que había ingresado a la PPNNA y posteriormente a la CASRC había dejado de hacerlo pero no tenía una técnica en especial para sentirse bien, le sugerí que escribiera su sentir o probara con las anteriores técnicas, P comentó de

manera directa que ella golpeaba a quien tuviera en frente o a quien la molestara, por lo le dije cuidadosamente que eso era incorrecto, porque si ella golpeaba la otra persona también iba a responder a la agresión, además de que golpear a la otra parte no resolvería el problema por el cual la golpeo, además de que ambas partes iban a tener consecuencias dentro de la CASRC, por lo que le hice hincapié en las técnicas, por último, MT comento que cuando se siente muy triste, para sentirse mejor no comía, pues comer le generaba malestar físico, por lo que trataba de evitarlo y repartía su comida a los demás de su mesa en secreto, ante esta revelación le pedí que cuando se sintiera mal no dejara de comer pues eso repercutía en su salud, por lo que prometió que cuando estuviera muy triste iría conmigo o con L, la psicóloga.

Para este momento habíamos abarcado ya 30 de los 40 minutos de la sesión, como conclusión pasamos a la siguiente diapositiva. A la octava diapositiva, la cual era acerca de los escenarios en la vida real, por lo que se les pidió a las niñas que compartieran ejemplos de momentos en los que han manejado bien sus emociones, el ejemplo podía ser de cualquier momento de su vida, dentro o fuera de la CASRC, gratamente las niñas demostraron haber adoptado el nuevo vocabulario de la lista de emociones al poder identificar, expresar y relacionar las situaciones que estaban contando y en las que experimentaron estas emociones y aunque fue manera muy rápida la diapositiva cumplió su función, incluso si no hicimos la historia en equipos.

Actividad 6: Playlist Emocional

Esta actividad fue aplicada el día 23 de marzo, igualmente en turno de fines de semana, luego de una plática que tuvieron con practicantes de la universidad Tangamanga, esta sesión fue aplicada pasando un poco las 6:00 PM (siendo esta mi hora de salida).

El objetivo de esta actividad fue que las niñas identificaran la conexión entre la música y las emociones, para que de esa manera ella mismas identificaran sus propias emociones, y la repercusión que puede causar una canción en su sentir, además de buscar desarrollo de la empatía a través de las diferentes fases de la actividad.

De inicio como ya se iba haciendo costumbre se contestó la actividad de la nube de las emociones, de igual manera se registraron las respuestas y se pasaron a formato digital en esta tabla:

Tabla 14

Quinta aplicación de la nube de emociones

niña	A	I	E	P	MT
Emoción	Tranquilidad (Alivio)	Alegría (Entusiasmo)	Tristeza (Desesperación)	Alegría	Miedo (ansiedad e inquietud)
¿expresaron?	Si	Si	Si	Si	Si
Comentarios	No	Si	No	No	No

En esta ocasión habían recibido noticias de sus situaciones legales hacia muy poco tiempo, A comento que a ella no le decían nada, por lo que se sentía aliviada, I comento que esta vez se sentía entusiasta de la clase, porque los practicantes de enfermería la aburrían, E expreso sentirse desesperada por querer irse de la CASRC pues recientemente habían contactado con algunos familiares a los que se les podía entregar su custodia, de manera que eso le hizo sentir la desesperación del que pasaría con ella y su familiar, P comento estar alegre porque en la escuela un compañero cumplió años y le dieron pastel, a MT de igual manera le dieron noticias, habían contactado con una tía de ella, para que recogiera su custodia permanente hasta su mayoría de edad o buscaban una familia adoptante en su municipio de origen. Les di ánimo a E y MT deseándoles que todo vaya bien en sus procesos legales y que todo lo que pase sea para bien, ya sea salir o quedarse en la CASRC, pues, aunque era un proceso difícil era por su bien y estaban protegidas de sus agresores.

Una vez terminada la plática de la nube, se les proporcioné tres hojas de distintos tamaños (Véase el anexo 6 para ver el formato), se personalizaron cada una de las hojas para que ellas se sintieran especiales a su manera cada una, de igual manera, se les

añadió en la esquina superior derecha su respectivo símbolo asignado, cada una de las hojas tenían sus indicaciones.

En la primera hoja se les pidió que pusieran el nombre de una canción que les hiciera sentir cada una de las emociones que estaban escritas sobre sus hojas, dándoles la indicación de que, si consideraban que sentían alguna de las emociones de la lista de la semana pasada podían ponerla y especificarla a un lado de la emoción que yo escribí, siendo las emociones principales, alegría, tristeza, enojo o tranquilidad y el porqué de su elección, de igual manera les pedí que su lista de canciones no tuviese nombre, con el fin de que intercambiaran las hojas y que quedaran de manera anónima sus respuestas, aunque eso último no lo mencione, una vez que las niñas terminaron, hice el intercambio al azar de sus hojas, lo que provocó en sus palabras vergüenza en MT y E, orgullo a A, no le importo a P, e inquietud a I, aunque les tranquilizo cuando les dije que no tenían nombres, por lo que no se sabría de quien era.

Luego les pedí que observaran la lista de canciones escritas ahí y dijeran si las conocían, que pensaban de ellas, si coincidían en emoción a la persona que les toco, en general las canciones alegres coincidieron pues todas al convivir y escuchar música en común, cuatro niñas tenían algunas canciones del grupo "Picus" mientras que A tenía una canción de la artista "Natalia Jiménez" titulada "Creo en mi", para la tristeza P e I coincidieron en una canción titulada "contacto 0" de "Juanse Laverde", artista que era muy escuchado dentro de la CASRC, mientras que E eligió "dame un beso y dime adiós" interpretada por "Carin León" y MT eligió la canción "Haru Haru" del grupo "Big bang" A eligió "Happier" del DJ "Marshmello", para el enojo no hubo más que una respuesta, la de E que puso en general al grupo "Cartel de Santa", pues menciono que a su madre violenta le gustaba, para las canciones que emiten tranquilidad para mi sorpresa eligieron dos canciones que había puesto anteriormente en las sesiones y me habían preguntado en ese momento los nombres "Waving flag" de David Bisbal y "Way back home" de "Shaun", mientras que MT escribió "Savage love" de "BTS" nervios/miedo no hubo respuestas.

Figura 11

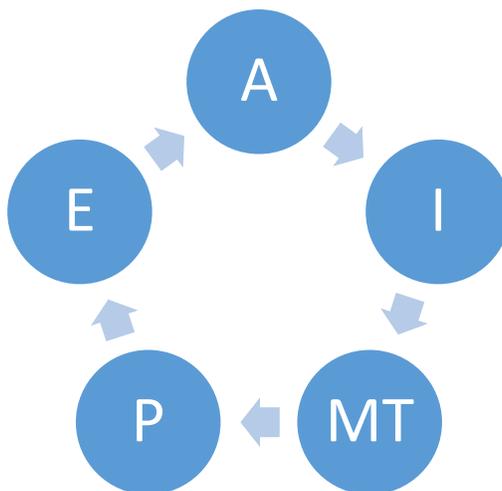
Hojas que se les asigno a las niñas



Continuando en su segunda hoja tenían que poner palabras de apoyo y opiniones de las canciones a la persona que les haya tocado, MT, P e I no supieron que poner, por lo que no escribieron “no sé” “ánimo” y “nada”, respectivamente, mientras que E y A si dieron palabras de apoyo, una vez terminado eso recogí las dos hojas que tenía cada niña y entregue la primera hoja a la persona que la escribió, sumado a la segunda hoja, para que pudieran leer las palabras de apoyo que habían escrito. Quedando de la siguiente manera:

Figura 12

Esquema de la repartición de hojas



- A dio palabras de apoyo a I y recibió palabras de apoyo de E lo que le pareció algo bonito.
- I no dio palabras de apoyo a MT pero las recibió de A, lo que la hizo sentir avergonzada de no haber escrito algo.
- MT no dio palabras de apoyo, ni las recibió de I, pero al ver que A e I si recibieron palabras de apoyo le dio culpa y remordimiento
- P no dio palabras de apoyo para E, ni las recibió de MT, aunque le dio gracia.
- E dio palabras de apoyo, pero no las recibió de P por lo que se sintió decepcionada, mencionando que era “lo que necesitaba en ese momento”

Para finalizar esta hoja reflexionaron en que A dio palabras de apoyo y las recibió, dio y recibió, se sintió bien, I no dio palabras, pero las recibió, por lo que al final agradeció, MT no dio palabras de apoyo, pero de alguna manera las esperaba por lo que concluyo que la siguiente vez daría para recibir, P acepto que al no dar nada no recibes nada y concluyó en que no importaba no haber escrito nada, E si dio palabras, pero no recibió, sin embargo, concluyo que la vida es similar, no siempre recibes lo que das.

En la tercera hoja tenían la indicación de poner una experiencia que recordaran mucho y mencionaran que emoción les traía (eran válidas todas las emociones), luego si querían compartirla, podrían hacerlo, para esta última hoja no hubo mucho tiempo ya, por lo que se hizo muy resumido.

Como conclusión de esta actividad que demostró ser una herramienta para que las niñas identificaran y expresaran sus emociones a través de la música. Al seleccionar canciones que representaran diferentes estados emocionales, las 5 participantes pudieron conectar con sus propias emociones y la influencia de la música en sus emociones.

Además, en la actividad se vio la importancia del apoyo emocional y la empatía. Al recibir y ofrecer palabras de aliento, las niñas pudieron ver el impacto de la empatía y la reciprocidad en sus relaciones. Aunque algunas se sintieron decepcionadas al no recibir apoyo, esta experiencia les enseñó lecciones sobre la importancia en mostrar comprensión y apoyo a los demás.

Esta dinámica no solo facilitó el reconocimiento de emociones propias y ajenas, sino que también promovió la empatía entre las participantes, ayudándoles a entender y valorar los sentimientos de sus compañeras.

Actividad 7: Establecer Relaciones

Esta actividad fue aplicada el día 6 de abril, luego de su hora de comida y aseo personal, pasadas las 5:00 PM para esta aplicación se buscó reforzar lazos de confianza con las niñas, permitiendo que sepan algunas cosas de mí, como yo de ellas para que seguir fomentando su autoconocimiento, empatía y las habilidades sociales, yo poniendo ejemplos de cómo autorregulo mis emociones ante ciertas situaciones diarias ellas pueden tomar estos consejos para su autorregulación.

De inicio como últimamente en todas las sesiones se colocó en medio de la mesa la nube de las emociones, siendo que esta actividad además de su función en las emociones nos sirve como actividad rompe hielos, pues las anima a hablar y expresarse unas con otras, en esta ocasión las niñas tenían en general un buen humor al momento de entrar al taller, exceptuando I.

Tabla 15

Sexta aplicación de la nube de emociones.

Niña	A	I	E	P	MT
Emoción	Alegría (alegría)	Enojo (frustrada)	Tranquilidad (serenidad)	Tranquilidad (alivio)	Alegría (esperanzada)
¿expresaron?	Si	Si	Si	Si	Si
Comentarios	Si	No	Si	No	Si

Para comenzar A mencionó estar alegre, pues su amiga de la escuela llamada MA le obsequio un llavero de un personaje, menciono que la quería mucho y tenía 4 años siendo su mejor amiga, I se limitó a mencionar que no le gusto la comida y no comió, por lo que tuvo consecuencia, pidió no tener comentarios, E se sentía mejor que los días anteriores pues le comentaron de su situación legal; la probabilidad de que su familiar se haría cargo

de sus trámites para pedir su custodia era alta, por lo que A y MT le dieron un abrazo e I le dio un pequeño aplauso, por otro lado, P se sentía aliviada de sentirse mejor, pues un rato antes tuvo una pelea, pero logro irse antes de golpear a la otra niña, solo le di una pequeña felicitación, pues pidió que no le dieran comentarios, MT comento sentirse esperanzada de que su familiar también quisiera hacerse cargo de su custodia, por lo que todas le deseamos mucha suerte en su proceso.

Una vez terminada la actividad anterior procedí a decirles que en esta sesión no había materiales por repartir, ni diapositivas, tampoco íbamos a escribir y que, sino más bien, esta sesión sería más una sesión para platicar situaciones de la vida diaria, durante esta sesión hicimos preguntas acerca de mascotas, amigos, maestros, materias, profesiones u oficios. Para tener un ambiente más relajado puse una bolsa de papas sobre la mesa para que pudieran comer si así lo deseaban, esto también las motivo.

Para comenzar le pedí a A que hiciera una pregunta y todas incluida yo responderíamos, esto les emocionó especialmente a A y MT que se miraron sorprendidas con una sonrisa y haciendo pequeños ruiditos, A procedió a preguntarme cual fue la mascota que más había yo querido, respondí el nombre de una de mis gatitas y su historia de supervivencia, pues mi hermano la había encontrado ya moribunda, siendo una gatita de menos de dos semanas de nacida, mencione haciendo hincapié en la empatía y cómo aunque tuve miedo de cuidarla tuve que mantener la calma e investigar para saber los cuidados que requería el animalito y como es natural sentirse agobiada, preocupada o triste de cuidar a la gatita, como tienes que regular tus emociones en situaciones como esas o más críticas, luego A respondió que ella tenía un gatito que era de su vecina y ella le daba de comer a veces, pues su madre y su padrastro no la dejaban tener mascotas, se recalcó de igual manera que ese era un gesto de empatía hacia el gato del vecino y ella expreso sentirse bien consigo misma al hacer esas acciones, I menciono haber tenido muchos perros en el estado donde vivía (el cual no era San Luis Potosí) pues tenía una casa que tenía mucho terreno, en donde invitaba a otros niños a jugar, ahí le mencione la importancia de las relaciones sociales , E dijo no tener exactamente algo que platicar de eso, P dijo que su mascota favorita era la gatita que llevo a dar a luz a la CASRC y como ella junto con J se encargaban de la ración de alimento diario de la gata, así como el que otras niñas no molestaran a la gatita, por lo que le dije que eso al igual que en los

anteriores relatos era empatía y MT dijo que ella había vivido técnicamente toda su vida en casas hogar de Rio Verde, su municipio de origen, ya que estuvo 4 años con su madre y después de los 4 hasta los 14 años en una casa hogar, a la que su madre a base de mentiras logro sustraerla y traerla a la capital, en donde la triste historia de abusos se repitió por lo que MT le conto a una persona adulta su situación, a lo que esta persona adulta pudo ayudarla y llevarla a denunciar y así ingreso a la CASRC, en agosto de 2023. Luego de eso las preguntas siguieron y siguieron, descubrí cosas pequeñas pero interesantes sobre ellas y ellas también de mí, lo que fomento más confianza y fluidez a la convivencia diaria, dentro y fuera del taller.

Casi al concluir la sesión, ya entradas en risas y algunos pequeños juegos y grititos ahogados para que no se escucharan hacia fuera de la biblioteca, procedí a agradecerles por las experiencias que me habían contado, por el tiempo que dedicaron y por la ayuda que esto me había proporcionado tanto personal como académicamente. Dicho eso les di la noticia del siguiente sábado sería la última sesión y les dije que íbamos a aplicar la misma actividad que aplicamos el día que iniciamos, A expreso sentirse triste, sin embargo, dijo que estaba bien y le daba gusto haber podido convivir en el taller, I se mostró un poco desanimada, aun así pareció estar bien, E dijo que era el único momento en el que podía ella expresar verdaderamente sus sentimientos sin sentirse juzgada o con ciertas expectativas, por lo que a sus palabras era un poco decepcionante que no pudiera seguir con más actividades, P menciono estar bien, que aunque era divertido no importaba mucho, porque había aprendido cosas, MT por otro lado comenzó a llorar, pues a pesar de ser la más grande también era la más sensible dentro del taller, una vez que terminamos le di un pequeño abrazo a MT quien dijo sentirse mejor, pues yo aún iría a la CASRC incluso si ya no teníamos el taller.

Actividad 8: Inteligencia Emocional y 5 Puntos Clave

Esta sesión fue aplicada el 13 de abril luego de una plática de los chicos de enfermería a las 5:30 aproximadamente, como en la primera actividad el objetivo del test de inteligencia emocional de la autora Martha Guerri (2013) era identificar fortalezas y debilidades, para hacer una puntuación de las áreas de Inteligencia Emocional de cada niña, como este

mismo test se realizó al inicio y al final se puede medir el progreso individual, de manera comparativa en el desarrollo tanto de la Autogestión como la Inteligencia emocional.

Para iniciar la sesión se hizo la actividad de la nube, para cuando ellas entraron a la biblioteca ya tenía yo expuesta la nube con sus gafetes al lado, listos para colocarlos, a continuación, su registro:

Tabla 16

Séptima aplicación de la nube de emociones.

Niña	A	I	E	P	MT
Emoción	Tristeza (un poco)	Tristeza (un poco)	Tristeza (algo)	tranquilidad (serena)	Tristeza (melancólica) (rechazada)
¿expresaron?	Si	Si	Si	Si	No
Comentarios	Si	Si	No	No	No

A mencionó estar triste por el final del taller, al igual que I, para animarlas un poco les recordé que aunque el taller acabe, yo seguiré yendo a la Casa de Asistencia Social Rosario Castellanos por un tiempo más, E menciona estar triste por el término del taller, por una consecuencia que tuvo un día antes y por los problemas con su familiar, aunque no quiso que las demás le dieran comentarios, sino, simplemente expresar, P expreso sentirse serena, pues no tenía tarea, por otro lado MT se sentía melancólica y rechazada, sin embargo pidió no expresar ni que le dieran comentarios, siendo esto algo inusual en ella.

Siguiendo la planeación acordada se les volvió a aplicar el test de la misma manera, les explique que era para ver si pensaban y por eso respondían diferente a las preguntas planteadas y les mencione que quería se acordaran y mencionaran si era el caso, la aplicación siguió un curso normal, no hubo interrupciones, P pregunto en diversas ocasiones si podía explicarle o repetir algo, a lo que nuevamente A e I se mostraron muy participativas a explicar.

Para concluir la actividad cierre de las niñas les pedí total concentración a que recordaran respuestas de la primera actividad y de esta última A mencionó la situación en la pregunta, la cual trataba de un amigo que atacaba injustamente, (esta pregunta dentro del test es la número 3 y dice - Un amigo/a me ha atacado injustamente) ella dijo que al principio ella respondió el inciso en el que sufre por ello, pero ahora simplemente escogió la de “me olvido y me dedico a otras cosas”. I y E mencionaron no recordar nada, P mencionó la pregunta número 15 que decía “Cuando una tarea no me interesa” ella la primera vez puso que no podía evitar ver todos los aspectos negativos, sin embargo, esta vez ella puso el “Me mantengo al margen, lo hago y ya está, pero seguramente no me saldrá del todo bien”, mientras que MT menciona no tener un buen humor para participar. Finalmente volví a agradecerles el tiempo y esfuerzo.

Una vez que todas las niñas salieron MT me busco para contarme cómo fue que recibió una respuesta de PPNNA y de su tía: ella no podría hacerse cargo de MT, sin embargo una persona que la vio crecer en su municipio estaba interesada en su adopción, por lo que se autorizó una salida al municipio donde vivía MT para que ella pudiera ver a su posible familia adoptante, al llegar allá mucha gente la reconoció y ella admitió estar feliz, hasta que la gente comenzó a decirle que su madre y padrastro estaban viviendo nuevamente en Rio verde, esparciendo rumores maliciosos fuera de la verdad sobre MT. A lo que le dije que entendía su sentir y le tenía empatía pues debía de estar pasando por un torbellino de emociones. Trate de validar sus emociones al expresarle que era natural sentir dolor y confusión cuando escucha cosas que son difíciles, especialmente cuando se trata de rumores maliciosos que son creados por su propia madre. Pero que me gustaba que se sintiera alegre y la esperanza de encontrar una nueva familia que quisiera cuidarla y quererla como merece. Le hice saber que no está sola y estoy para escucharla y apoyarla en lo que necesitara, y que si lo necesitaba podía ir con L, la psicóloga.

Descripción De Resultados Por Área De Inteligencia Emocional (IE).

A continuación, se presenta descrito el desempeño en cada una de las áreas de Inteligencia Emocional para los cinco participantes: A, I, E, P, y MT, con un análisis de sus fortalezas y áreas de mejora

Tabla 17

Resultados de su segunda aplicación.

Área de I. E	A	I	E	P	MT
Autoconocimiento	10/22=54%	8/22=40%	10/22=59%	8/22=45%	11/22=45%
Autorregulación	19/36=56%	15/36=47%	18/36=55%	8/36=27%	9/36=36%
Autoestima	20/36=56%	18/36=50%	16/36=50%	17/36=50%	10/36=25%
Empatía	8/16=69%	11/16=62%	9/16=62%	6/16=44%	13/16=87%
Habilidades S.	18/36=50%	16/36=42%	17/36=38%	15/36=42%	18/36=55%

- Autoconocimiento

A muestra un desempeño de 54%, lo que indica una buena capacidad para reconocer sus emociones, pero aún existe margen para reflexionar más profundamente sobre ellas.

I tiene un desempeño más bajo, con 40%, sugiriendo que enfrenta dificultades en el reconocimiento emocional.

E se destaca con un 59%, lo que sugiere que tiene una mayor capacidad para identificar sus emociones.

P presenta un desempeño moderado con 45%, lo que indica que, aunque reconoce sus emociones, podría beneficiarse de un mayor trabajo en esta área.

MT muestra un 45%, similar al de P, indicando también oportunidades de mejora en la reflexión sobre sus emociones.

- Autorregulación/Autogestión:

A muestra un 56%, reflejando una buena capacidad para controlar sus emociones, aunque aún puede mejorar.

E presenta un 55%, sugiriendo una capacidad razonable para autorregularse.

I y P muestran dificultades, con 47% y 27% respectivamente, indicando que tienen desafíos importantes en la gestión emocional.

MT se encuentra en una posición intermedia con 36%, lo que indica la necesidad de trabajar en el control de sus emociones.

- Autoestima

A obtuvo un porcentaje relativamente alto 56%, en comparación a la primera prueba, fue un aumento significativo que nos habla de lo que se siente confiada en sí.

I, P y E tienen porcentajes de 50%, indicando una autoestima promedio, ya que no es baja.

MT muestra el porcentaje más bajo, con 25%, lo que podría limitar su confianza personal y afectar su percepción de sí misma.

- Empatía

MT destaca significativamente con un 87%, mostrando una capacidad notable para conectar emocionalmente con los demás.

A muestra una empatía alta 69% aunque un poco menor que la de MT

I y E también tiene un porcentaje alto 62%, indicando una buena habilidad para empatizar.

P tiene el porcentaje más bajo en esta área, con 44%, lo que indica que necesita desarrollar su empatía.

- Habilidades Sociales:

A y MT tienen un 50% y 55% respectivamente, lo que indica una capacidad razonable para relacionarse, aunque aún pueden mejorar.

I y P tienen porcentajes más bajos (42% y 42%), sugiriendo dificultades en algunas interacciones sociales.

E alcanza un 38%, mostrando que necesita trabajar en mejorar sus habilidades interpersonales.

Una vez descrita la aplicación de este taller, en favor del desarrollo de Autogestión Emocional, se puede advertir que los participantes mostraron tanto fortalezas como áreas de mejora en sus habilidades emocionales. Estos resultados reflejan una variedad de comportamientos y capacidades en cada una de las áreas evaluadas, lo que nos permite observar patrones de avance, retroceso o estabilidad. A continuación, se concretarán los resultados de dicha implementación, evaluando los desempeños individuales y colectivos de los participantes en términos de autoconocimiento, autorregulación, autoestima, empatía y habilidades sociales.

Resultados De La Intervención

En este apartado se describirán los resultados de todas las actividades realizadas a lo largo del taller (del 17 de febrero al 13 de abril), a las 5 niñas, cuyo propósito fue favorecer el desarrollo de la autogestión emocional para que las jóvenes cuenten con estrategias y recursos para reconstruir de manera positiva sus patrones emocionales para hacer frente a los desafíos y adversidades que puedan enfrentar en la vida.

Con base en sus beneficios y objetivos del proyecto se observó que la modalidad de taller tiene diversas ventajas propiciando el compañerismo de las niñas dentro del taller, concientizar sobre la Autogestión Emocional, la autoestima, la empatía, el desarrollo de las habilidades sociales, el autoconocimiento y el hecho de que sean participativas y desarrollen confianza al pasar el tiempo.

Las observaciones previas y la recopilación en el diario de campo fueron herramientas que me permitieron analizar y reflexionar la información para así poder identificar los procesos por los que pasaban las niñas, el comportamiento que tenían día a día y durante el taller, su interacción tanto con las demás como con las participantes del taller, la respuesta a las actividades del taller (si les gustaba, si les aburría, si necesitaban algo más). El taller fue de gran ayuda, ya que, aunque al principio no notaba tantos sus cambios, al verlas expresarse y desenvolverse sesión a sesión me di cuenta de que el taller si les estaba ayudando.

Podemos decir que a lo largo de todo el taller estuvo presente la teoría de Daniel Goleman (1995) sobre la Inteligencia Emocional y sus 5 puntos clave, ya que se presentaron en todo momento y actividad un mínimo de 2 puntos clave de su teoría por actividad, y todas las niñas mostraron mejoría en al menos cuatro áreas de los puntos clave.

Podemos encontrar también el que para Damasio (1994) las emociones y el razonamiento están relacionados para la toma de decisiones, desde su perspectiva, las emociones son una forma en que el cuerpo y el cerebro responden al entorno, brindando señales sobre cómo actuar, esto lo vemos reflejado en algunos comentarios y reacciones que tuvieron las niñas a lo largo del taller, en donde a veces necesitaban detenerse un momento a razonar antes de contestar o hacer algún comentario o actividad.

Finalmente, desde la perspectiva de Erik Erikson (1963), las niñas, al encontrarse en edad o en un atraso en la etapa de Industria vs. Inferioridad, están en un momento de su desarrollo donde buscan dominar habilidades, ganar confianza en sus capacidades y recibir reconocimiento por sus logros. A lo largo del taller, se fomentaron actividades que permitieron a las niñas sentir seguridad. Esto se reflejó en la mejora de su autoconocimiento, su autoestima y su capacidad para gestionar emociones, aspectos que fortalecen su sentido de identidad.

En el caso de las jovencitas que ya se encontraban en la etapa de Identidad vs. Confusión de Roles, donde el enfoque está en la formación de una identidad personal y social. Durante el taller, se promovieron actividades que les ayudaron a explorar sus emociones, valores y habilidades, contribuyendo al desarrollo de una autoimagen más clara y fortaleciendo su sentido de pertenencia.

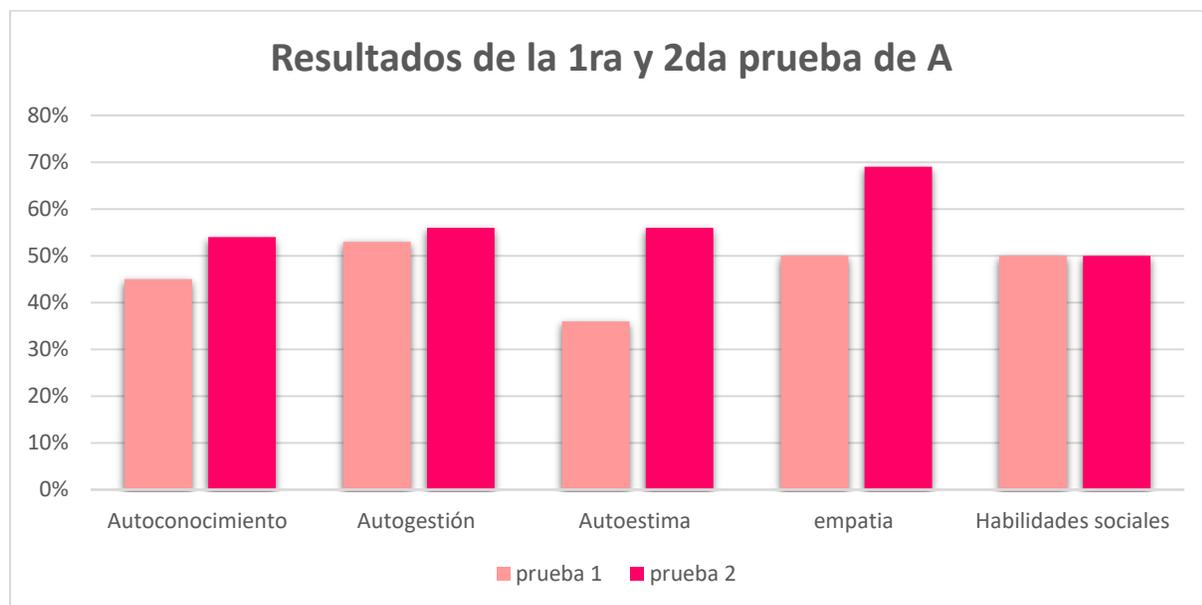
A continuación, se presentará el análisis de los resultados por participante de todas las actividades del taller, lo anterior, debido a que si bien el taller involucró a todas como grupo, se consideró relevante presentar los resultados significativos individuales

Resultados De La Participante A

En primer lugar, se exhiben los resultados de las actividades 1 y 8 juntas ya que son el mismo test, para hacer la comparativa de inicio vs final, se muestra el resultado de su inteligencia emocional al inicio del taller, con su resultado al final de este taller, ambos serán representados con gráficas comparativas de su progreso.

Figura 13

Resultados de aplicación de pruebas test de la participante A.



Al revisar las gráficas comparativas de A, de 10 años, podemos observar algunos cambios significativos en su desarrollo emocional pues en el área de autoconocimiento, se nota un incremento del 9%, lo que refleja una mejora en su capacidad para reconocer sus propias emociones.

En cuanto a la autogestión emocional, hubo un leve aumento del 3%, lo cual sugiere que A durante el taller aprendió técnicas/estrategias para manejar mejor sus emociones.

Por otro lado, en el área de autoestima, es la más significativa, pues aumentó en gran medida, con un 20% y en similitud en el área de empatía, se registra un aumento significativo del 19%, lo que indica que A ha desarrollado una mayor capacidad para comprender y conectarse con las emociones de los demás.

Finalmente, en habilidades sociales, el porcentaje también se mantuvo sin cambios, lo que refleja estabilidad en su capacidad para interactuar con los demás.

Tabla 18

Resultados de sus respuestas en la nube de las emociones

Niña	1ra sesión	2da sesión	3ra sesión	4ta sesión	5 sesión	6ta sesión
A	Alegría	Tranquilidad	Tristeza (tristeza)	Tranquilidad (Alivio)	Alegría (alegría)	Tristeza (un poco)

La tabla muestra las emociones con las que A ingresaba al taller a lo largo del taller, mostrando 3 variaciones en su estado emocional y reflejando cómo factores externos influyeron en su disposición al comenzar cada sesión.

- 1ra sesión: Alegría

A comenzó el taller sintiéndose alegre, ya que comentó que le había ido bien en la escuela, había terminado su tarea el día anterior y estaba emocionada por participar en el taller. Estas circunstancias positivas hicieron que A llegara con una actitud entusiasta y motivada, lo que sugiere que su bienestar emocional estaba influenciado por logros académicos y la participación en una actividad extra.

- 2da sesión: Tranquilidad

En la segunda sesión, A llegó en un estado de tranquilidad. Aunque no mencionó una razón específica para su calma, indicó que había tenido un buen día en general.

- 3ra sesión: Tristeza

A ingresó a la tercera sesión sintiéndose triste. La razón de esta emoción fue una consecuencia impuesta por AN tras una pelea grupal, en la que no estuvo involucrada, lo que generó en A un sentimiento de tristeza. Sin embargo, a pesar de su estado de ánimo, durante la actividad se mostró participativa e incluso ansiosa por compartir tanto los aprendizajes de la sesión pasada como la información de su estado de ánimo, cuando buscó una señal para hablar sobre el tema, lo que muestra cómo las situaciones conflictivas pueden tener influencia en su estado emocional.

- 4ta sesión: Tranquilidad (Alivio)

En la cuarta sesión, A entró con tranquilidad y alivio. Esto se debió a que varias niñas de la CASRC habían recibido noticias sobre su situación legal poco antes de la sesión,

aunque, en su caso, comentó que no le habían dicho nada específico. Su alivio parece estar relacionado con la falta de información que, en lugar de generar ansiedad, le brindó una sensación de calma temporal.

- 5ta sesión: Alegría

La emoción predominante al inicio de la quinta sesión fue nuevamente la alegría. A mencionó que estaba contenta porque su amiga de la escuela, MA, le había regalado un llavero de un personaje que le gustaba mucho y que llevaban cuatro años siendo mejores amigas. Este gesto de amistad reforzó su bienestar emocional, mostrando la importancia de las habilidades sociales y las muestras de afecto en su estado de ánimo.

- 6ta sesión: Tristeza (un poco)

En la última sesión, A expresó una ligera tristeza al llegar. Esta vez, su tristeza estaba relacionada con el final del taller, lo que refleja que había desarrollado un apego emocional positivo hacia las sesiones, el compañerismo y las experiencias vividas. Aunque no se sentía completamente abatida, la idea de finalizar el taller generó en ella una sensación de “pérdida”, como lo expreso con sus palabras, “perdió ratos agradables”. Para resumir, las emociones de A al entrar en cada sesión estaban en su mayoría, influenciadas por su entorno y sus interacciones personales. A lo largo de las sesiones, sus emociones fluctuaron solo entre 3 emociones, la alegría, tranquilidad, y tristeza, cada una ligada a experiencias específicas en su vida diaria, lo que demuestra cómo el contexto externo y las relaciones interpersonales afectan su estado emocional antes de cada taller.

Observación General Sobre El Progreso De A Durante El Taller De Autogestión Emocional.

Durante el taller, mostró avances en su desarrollo emocional, como una mejora en su autoconocimiento y empatía además de cambios que nos reflejan su capacidad para identificar y expresar sus emociones. Durante las sesiones, A demostró un claro entendimiento sobre la Autogestión Emocional un aspecto importante del taller, siendo capaz de identificar sus emociones y ampliar su vocabulario emocional con nuevas palabras para describir lo que sentía, además, mostró una mejora. En cuanto a su autoestima y habilidades sociales, no se observó un cambio significativo, A continuó siendo activa en las actividades grupales, mostrando una gran disposición para compartir sus experiencias y colaborar con sus compañeras.

A lo largo del taller, A mantuvo un nivel de participación alto. Se mostró muy activa, participando con frecuencia y colaborando de manera efectiva en las actividades grupales. Su disposición para compartir sus experiencias personales fue constante, lo que contribuyó de manera positiva al ambiente de confianza y aprendizaje en el grupo. A pesar de ser la participante más joven, su entusiasmo y actitud proactiva hicieron que su contribución fuera valiosa en todo momento.

En términos de su comprensión de los conceptos, A mostró un desarrollo emocional, no solo participando activamente en las actividades del taller, sino también aplicando las técnicas enseñadas fuera del mismo. Sin embargo, todavía necesita apoyo para integrar completamente estas técnicas en su vida diaria. Sin embargo, A supo manejar muchas situaciones difíciles dentro de la CASRC, mostrando una resiliencia notable para su edad.

Su esfuerzo consciente por poner en práctica todo lo aprendido en el taller, junto con su actitud siempre dulce y risueña, nos habla de su madurez emocional y su capacidad para enfrentar situaciones complejas a pesar de su corta edad.

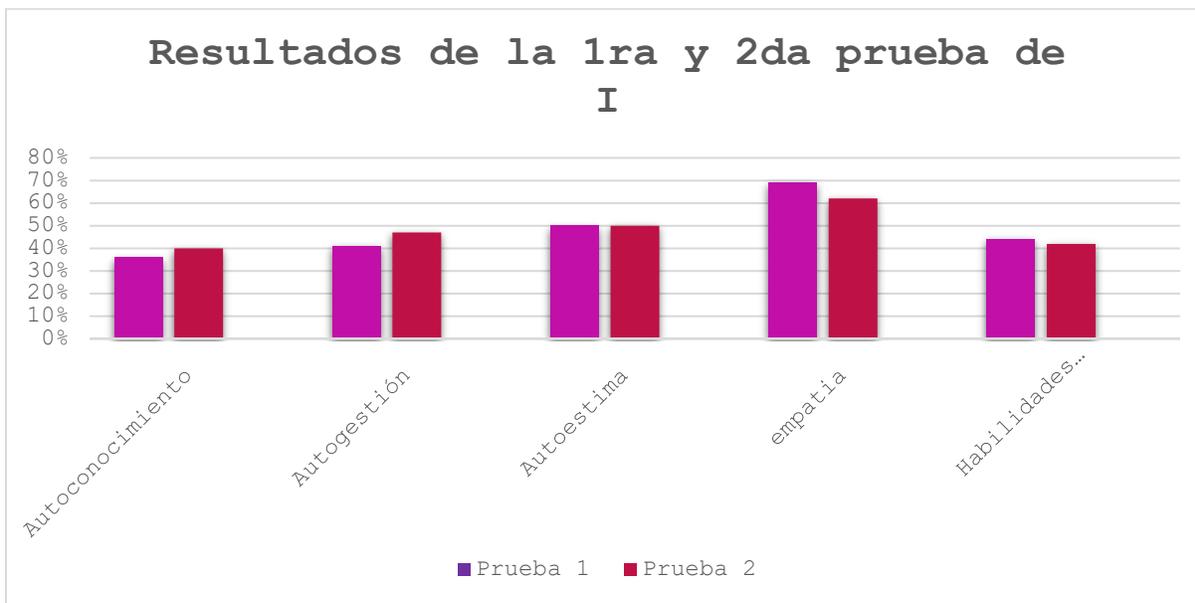
Resultados De La Participante I

Al revisar las gráficas comparativas de I, quien tiene 11 años, se observan algunos cambios leves, pero importantes, en su desarrollo emocional. La Empatía y habilidades sociales mostraron una ligera disminución, bajando un 7% y un 2%, respectivamente. Este descenso nos dice que, aunque I aún mantiene cierto nivel en estas áreas, ha experimentado una pequeña regresión en su capacidad para conectar emocionalmente con los demás y en la forma en que interactúa socialmente.

Sin embargo, durante las dinámicas grupales, se observó un mayor interés por comprender las perspectivas de sus compañeras, lo que sugiere una mejora cualitativa en esta área.

Figura 14

Resultados de aplicación de pruebas test de la participante I



Por otro lado, su autoestima se mantuvo estable en 50% en ambas evaluaciones, su confianza en sí misma no ha variado, permaneciendo constante durante el proceso del taller. En cuanto al autoconocimiento, se registra un incremento del 4%, lo que refleja una mejora en su capacidad para comprender mejor sus emociones y pensamientos. Además, su autogestión emocional también mostró una mejora del 6%, lo que sugiere que I ha comenzado a aplicar más efectivamente las estrategias para manejar sus emociones, cabe destacar que, aunque la autogestión emocional sigue siendo un desafío, a pesar de su aumento, se percibieron esfuerzos conscientes por regular sus emociones en situaciones de estrés.

En general, estos cambios leves, pero significativos, indican que I está en proceso de desarrollo emocional

Tabla 19

Resultados de sus respuestas en la nube de las emociones

Niña	1era sesión	2da sesión	3ra sesión	4ta Sesión	5ta Sesión	6ta sesión
I	Tranquilidad	Tranquilidad	Tristeza (culpa)	Alegría (Entusiasmo)	Enojo (frustrada)	Tristeza (un poco)

La tabla muestra las emociones con las que I ingresaba al taller a lo largo del taller, mostrando una variedad de 4 de estados emocionales influenciados por diferentes factores externos que influyeron en su disposición al comenzar cada sesión.

- 1ra sesión: Tranquilidad

I ingresó tranquila a la primera sesión. Comentó que había hecho su tarea y que, en general, se sentía bien. I entró en un estado emocional equilibrado y sereno, sin mayores preocupaciones externas que afectaran su disposición.

- 2da sesión: Tranquilidad

En la segunda sesión, I nuevamente se mostró tranquila. Mencionó que había comido su comida favorita y que le había ido bien en su deporte, lo que muestra cómo pequeños logros y momentos positivos en su vida diaria contribuyen a esa sensación de calma.

- 3ra sesión: Tristeza (Culpa)

Durante la tercera sesión, I expresó tristeza, combinada con un sentimiento de culpa. La razón de esta emoción fue una consecuencia impuesta por AN tras una pelea grupal en la que estuvieron involucradas I, P, y otras niñas. Cuando A estaba contando lo sucedido, I rápidamente reaccionó defensiva, intentando explicar que no fue ella quien inició la pelea, lo que mostró que su tristeza estaba ligada a la percepción de injusticia y la culpabilidad por la consecuencia, y al que las demás niñas la culpabilizaran. Su estado emocional más agitado fue evidente cuando se levantó abruptamente al contar su versión de los hechos.

- 4ta sesión: Alegría (Entusiasmo)

En la cuarta sesión, I ingresó con una actitud de entusiasmo, mencionando que estaba emocionada por la clase. La razón detrás de su alegría era que las exposiciones de los practicantes de enfermería la aburrían, lo que me hace pensar que si valoraba la oportunidad de participar en actividades más dinámicas y/o personalizadas como las del taller.

- 5ta sesión: Enojo (Frustrada)

Durante la quinta sesión, I se sintió enojada y frustrada. Mencionó que no le había gustado la comida y que, al no comer, tuvo una consecuencia, que fue limpiar el comedor. Su falta de disposición para comentar más al respecto refleja cómo el enojo a veces la lleva a ser un tanto cerrada, mostrando una respuesta emocional más cerrada.

- 6ta sesión: Tristeza (un poco)

En la última sesión, I mencionó que se sentía un poco triste, en parte debido al final del taller. Al igual que otras niñas, mencionando que era entretenido, mostrando que el taller había sido una parte significativa de su experiencia, y que el final generó en ella cierta tristeza.

En conjunto, las emociones de I al ingresar a las sesiones fueron diversas, oscilando entre la tranquilidad, tristeza, alegría y enojo, influenciadas principalmente por situaciones externas como interacciones personales, conflictos grupales, y sus propias expectativas o experiencias diarias. Esto muestra que su estado emocional era variable y sensible a las circunstancias externas, reflejando cómo las situaciones cotidianas afectaban su disposición emocional al comenzar cada sesión del taller, demostrando también su hipersensibilidad para el cambio de emociones.

Observación General Sobre El Progreso De I Durante El Taller De Autogestión Emocional.

La participante I, de 11 años, mostró algunos cambios en su desarrollo emocional a lo largo del taller. Aunque experimentó una leve disminución en empatía y habilidades sociales, mantuvo un nivel aceptable en estas áreas. Su autoestima permaneció estable, lo que reflejó una confianza constante en sí misma. Sin embargo, lo más destacable fue

su mejora en autoconocimiento y autogestión emocional, donde comenzó a aplicar estrategias aprendidas para gestionar mejor sus emociones, aunque sigue siendo algo reactiva en situaciones difíciles.

Demostró I una capacidad notable para reconocer sus emociones, aunque tuvo dificultades para comprender plenamente el concepto de autorregulación emocional y la aplicación de técnicas de relajación. Esto se evidenció en su tendencia a ser reactiva en algunas situaciones, mostrando que, aunque podía identificar lo que sentía, aún luchaba por manejar adecuadamente esas emociones, especialmente en momentos de tensión.

En cuanto a su nivel de participación e interacción, I participó de manera constante, aunque no con tanta frecuencia. Su colaboración en actividades grupales fue positiva, mostrando una disposición para mejorar y compartir sus experiencias personales. Aunque a veces era más reservada.

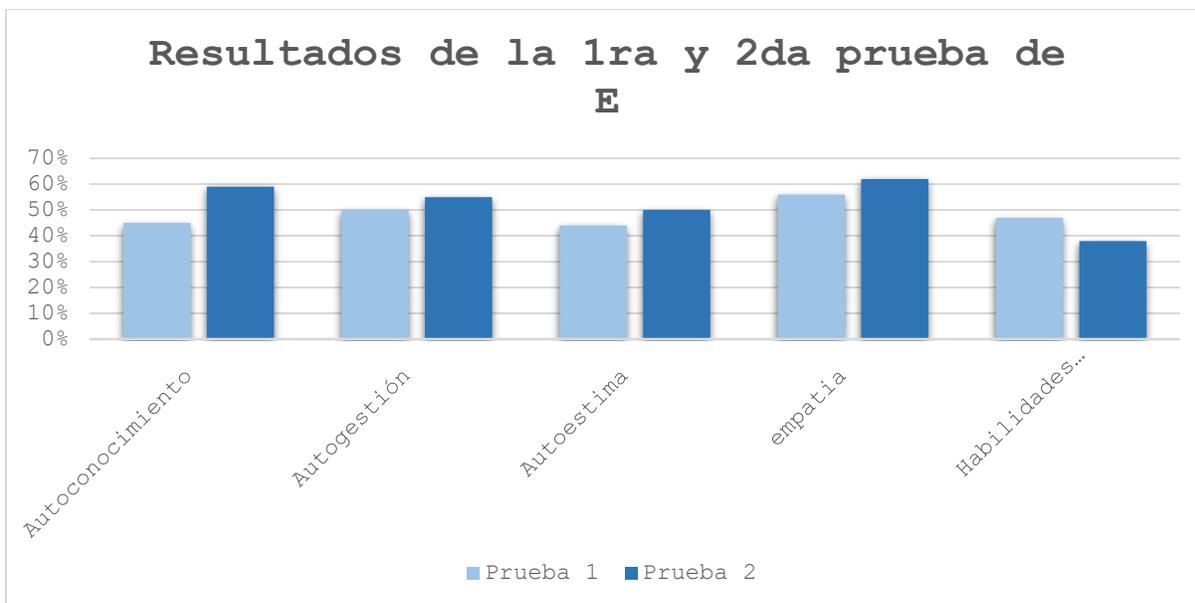
En el taller, I progresó de manera consistente, demostrando una buena comprensión de los conceptos. Fue capaz de internalizar algunas de las habilidades, aplicándolas de forma adecuada durante las sesiones. I mostró un progreso en su desarrollo emocional dentro del taller, especialmente en su capacidad para identificar emociones y colaborar en un ambiente grupal. No obstante, el ser hiperreactiva, nos habla que todavía requiere un apoyo continuo para las habilidades de autogestión emocional y manejo del estrés en su rutina diaria.

Resultados De La Participante E

Al observar las gráficas de E, quien tiene 12 años, se nota un descenso preocupante en sus habilidades sociales, con una reducción del 9%, nos habla de probablemente que ha experimentado dificultades para relacionarse, desenvolverse e interactuar con los demás de manera efectiva dentro de la CASRC.

Figura 15

Resultados de aplicación de pruebas test de la participante E



Sin embargo, también hay aspectos positivos en su desarrollo emocional. Tanto su autoestima como su empatía mostraron un aumento del 6%, nos dice que E ha mejorado en su capacidad para reconocer su valor personal y conectarse emocionalmente con los demás. Nos habla de que, a pesar de los desafíos en su interacción social, ha logrado un mayor entendimiento de sí misma.

En cuanto a su autogestión emocional, también se observa una mejora del 5%, lo que implica que E comenzó a manejar sus emociones de manera más efectiva, aunque aún queda trabajo por hacer para consolidar esta habilidad. Finalmente, el cambio más significativo se encuentra en su autoconocimiento, que experimentó un aumento del 14%. Esto refleja una mayor capacidad para comprender sus propias emociones, pensamientos y cómo estos influyen en su comportamiento diario.

En conjunto, aunque el descenso en habilidades sociales es un aspecto que requiere atención, el progreso de E en autoestima, empatía, autogestión emocional, y autoconocimiento muestra un desarrollo emocional positivo y constante.

Tabla 20

Resultados de sus respuestas en la nube de las emociones

Niña	1era sesión	2da sesión	3ra sesión	4ta Sesión	5ta Sesión	6ta sesión
E	Miedo	Miedo	Tranquilidad (serenidad)	Tristeza (Desesperación)	Tranquilidad (serenidad)	Tristeza (algo)

La tabla 20 muestra las emociones con las que E ingresaba al taller a lo largo del taller revelando un rango de emociones intensas que reflejan su situación personal y las circunstancias difíciles que enfrenta.

- 1ra sesión: Miedo

E ingresó con miedo en la primera sesión. No quiso compartir con el grupo, pero al final se acercó a comentar sus preocupaciones. Como era de nuevo ingreso en la CASRC, expresó su miedo sobre lo que pasaría con ella, su madre abusiva y la familiar que ingresó con ella a la CASRC. Menciona como no tenía otros familiares que quisieran hacerse cargo de su custodia, lo que la llenaba de incertidumbre.

- 2da sesión: Miedo

En la segunda sesión, E seguía sintiéndose asustada. Compartió que su familiar la culpaba por su ingreso a la CASRC debido a que E fue quien denunció el maltrato infantil que sufrían. Este miedo estaba relacionado con la culpa que le atribuían. En el grupo del taller se le aconsejó asistir con la psicóloga L y se le reafirmó que había hecho lo correcto al protegerse a sí misma y a su familiar con su denuncia.

- 3ra sesión: Tranquilidad (Serenidad)

En la tercera sesión, E experimentó una mejora en su estado emocional, describiendo una sensación de tranquilidad y serenidad. Aunque su situación no había cambiado del todo, parecía más en paz consigo misma y con las decisiones que había tomado.

- 4ta sesión: Tristeza (Desesperación)

Durante la cuarta sesión, E manifestó una profunda tristeza y desesperación. Comentó que se sentía agobiada por querer salir de la CASRC y que se había puesto en contacto con familiares con ayuda de las instituciones legales pertinentes, que podrían hacerse cargo de su custodia, pero no de la de su familiar. Esta incertidumbre sobre su futuro y el de su familiar le provocaba ansiedad y desesperación. Justo cuando presentaba una mejoría.

- 5ta sesión: Tranquilidad (Serenidad)

En la quinta sesión, E se sentía un poco más tranquila en comparación con los días anteriores. Había recibido noticias positivas sobre su situación legal y la alta probabilidad de que su familiar se hiciera cargo de sus trámites de custodia. Este avance la hizo sentir un alivio, y sus compañeras, A, MT, e I, mostraron su apoyo con abrazos y aplausos.

- 6ta sesión: Tristeza (un poco)

En la última sesión, E expresó estar triste por varios motivos. Mencionó el final del taller, una consecuencia que había enfrentado el día anterior, y los problemas continuos con su familiar. Aunque decidió no recibir comentarios de las demás, sintió la necesidad de expresar su tristeza.

En conjunto, las emociones de E a lo largo del taller revelan una montaña rusa de sentimientos, que usualmente variaban desde el miedo y la desesperación hasta la tranquilidad temporal, mientras navegaba por una situación legal y familiar incierta. Su disposición a compartir con el grupo y expresar sus emociones, aunque limitada, muestra que estaba procesando activamente sus experiencias y buscando una forma de enfrentar sus circunstancias con el apoyo de las personas a su alrededor.

Observación General Sobre El Progreso De E Durante El Taller De Autogestión Emocional.

La joven E mostró un desempeño en su capacidad para identificar sus emociones durante las actividades del taller. Sobresalió particularmente en el reconocimiento y descripción lo que sentía. Sin embargo, tuvo dificultades al expresar al principio su sentir con las demás, aunque fue mostrando un desarrollo progresivo clase a clase en este aspecto.

En cuanto a su frecuencia de intervención, E fue más reservada. Solo intervenía cuando algo llamaba su atención o cuando se le cuestionaba directamente, lo que redujo su participación en comparación con otras niñas. No obstante, su colaboración en actividades grupales fue adecuada; demostró empatía hacia sus compañeras.

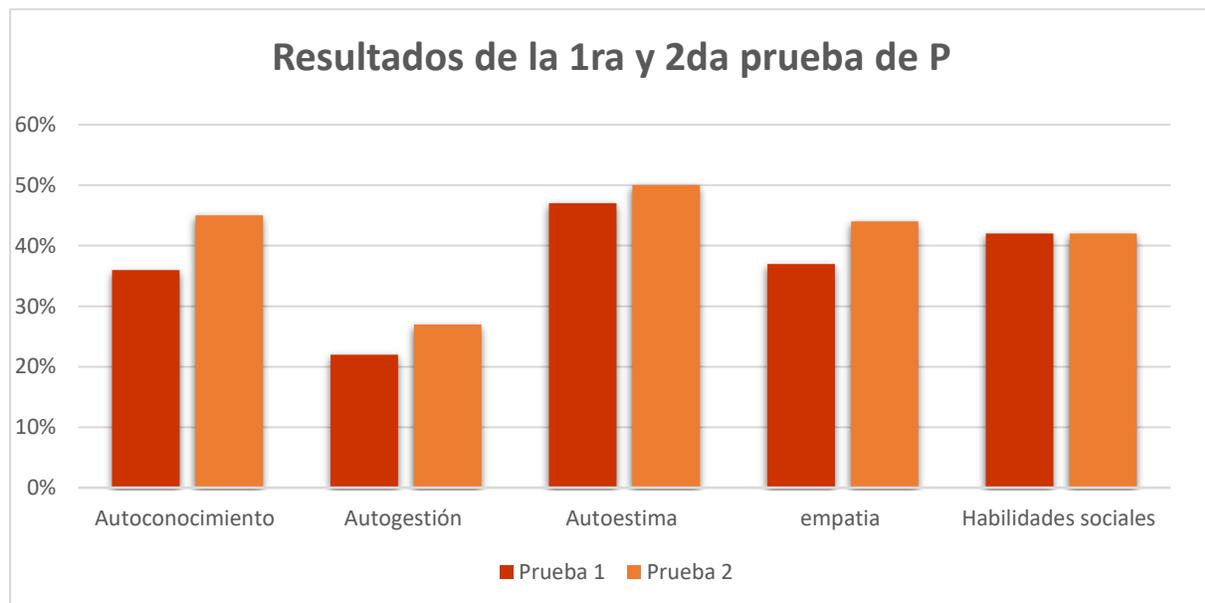
A lo largo del taller, E demostró un progreso constante en la comprensión de los conceptos y en la práctica de las habilidades emocionales enseñadas. Desgraciadamente continuaba cediendo a emociones como la tristeza, principalmente debido a las complicaciones con su familiar, el entorno en la CASRC y sus situaciones familiares.

Resultados De La Participante P

En las gráficas de P, de 13 años, podemos notar un progreso positivo en diversas áreas de su desarrollo emocional. Su autoestima es la más alta, con un aumento del 3% desde la primera prueba, lo que refleja una confianza personal sólida. También se observa una mejora en su autorregulación emocional, con un incremento del 5%, lo que sugiere que P está aprendiendo a manejar mejor sus emociones en situaciones difíciles.

Figura 16

Resultados de aplicación de pruebas test de la participante P



Además, su autoconocimiento sube un 9%, lo que indica que ha desarrollado una mayor comprensión de sus emociones y pensamientos. La empatía también ha mostrado un

aumento del 7%, lo que significa que P está mejorando en su capacidad para conectarse emocionalmente con los demás. En contraste, sus habilidades sociales se mantuvieron estables en un 42%, sin mostrar ni mejoras ni retrocesos.

Esto convierte a P en la única niña que no experimentó un descenso en ninguna de estas áreas, sus gráficos reflejan en su proceso un crecimiento emocional, destacando su capacidad para desarrollar una mejor gestión emocional y comprensión de sí misma sin mostrar cambios negativos en ninguna de las áreas evaluadas.

Tabla 21

Resultados de sus respuestas en la nube de las emociones

Niña	1era sesión	2da sesión	3ra sesión	4ta Sesión	5ta Sesión	6ta sesión
P	Enojo	Tranquilidad	Enojo	Alegría	Tranquilidad (alivio)	Tranquilidad (serena)

La tabla muestra las emociones con las que P ingresaba al taller, reflejando una variabilidad emocional de principalmente 3 emociones, influenciadas por eventos específicos en su entorno diario.

- 1ra sesión: Enojo

P llegó a la primera sesión molesta porque no la dejaron cargar a los gatitos que habían nacido en el patio delantero de la CASRC. A pesar de expresar su enojo con firmeza y decir que seguiría molesta sin importar lo que le dijeran, se mantuvo estable durante la sesión.

- 2da sesión: Tranquilidad

Durante la segunda sesión, P mencionó sentirse tranquila después de finalmente haber podido cargar a los gatitos, logró encontrar alivio en ese pequeño logro, lo que le permitió ingresar al taller con una actitud más calmada.

- 3ra sesión: Enojo

En la tercera sesión, P nuevamente mostró enojo. La razón de esta emoción fue la consecuencia impuesta por AN tras la pelea grupal en la que estuvieron involucradas I, P, y otras niñas. Mencionando que de no haber sido por AN hubiera le habría pegado más a las otras niñas, no hizo ningún esfuerzo por explicar sus emociones o participar más profundamente en la actividad de la nube de emociones. Simplemente dejó claro que estaba molesta, sin dar más detalles. Sin embargo, durante la actividad de la semana participo sin ningún problema.

- 4ta sesión: Alegría

En la cuarta sesión, P llegó con una actitud más positiva, mencionando que estaba alegre porque en la escuela un compañero cumplió años y le dieron pastel. Sin embargo, al igual que en la sesión anterior, no ofreció más detalles ni profundizó en su estado emocional.

- 5ta sesión: Tranquilidad (Alivio)

P expresó sentirse aliviada. Había tenido una pelea anteriormente, pero logró controlarse y retirarse antes de que la situación escalara. Aunque pidió no recibir comentarios, aceptó una pequeña felicitación por manejar la situación sin violencia.

- 6ta sesión: Tranquilidad (Serena)

En la última sesión, P mencionó estar tranquila y serena, principalmente porque no tenía tarea pendiente. Este estado de serenidad parecía estar relacionado con la falta de estrés en ese momento, lo que le permitió entrar al taller con una actitud relajada.

En conjunto, las respuestas emocionales de P a lo largo de las sesiones muestran una fluctuación entre el enojo y la tranquilidad, con algunos momentos de alegría. P tiende a ser reservada al compartir detalles sobre sus emociones y no siempre profundiza en lo

que siente. Sin embargo, sus emociones están claramente influenciadas por eventos específicos en su vida diaria, como interacciones con otros y situaciones de control o autocontrol.

Observación General Sobre El Progreso De P Durante El Taller De Autogestión Emocional.

En la figura 16, siendo las gráficas de P de 13 años, se observa un progreso positivo en varias áreas de su desarrollo emocional. Su autoestima es la más alta, mejoras en su autorregulación emocional, desarrollo de autoconocimiento e incrementado de empatía hacia los demás. Sus habilidades sociales se mantuvieron estables. A diferencia de otras niñas, P no experimentó retrocesos en ninguna área.

La joven P mostró algunas dificultades para comprender el concepto de Autogestión Emocional, aunque demostró que fue capaz Autogestionar sus emociones, de igual manera mostro reconocer sus emociones. En ocasiones, intentó aplicar técnicas de relajación, aunque no de manera constante. Durante las actividades, su participación fue limitada, interviniendo con poca frecuencia y mostrando una moderada disposición para colaborar en actividades grupales. En cuanto a compartir sus experiencias personales, P tendía a ser más reservada y a menudo solicitaba que no se comentaran sus respuestas durante las actividades de la "nube de emociones" y no describía sus emociones basadas en la lista vista en el taller.

En cuanto a la comprensión de conceptos y práctica de técnicas emocionales, P presentó un desarrollo emocional moderado dentro del taller, con progresos visibles en el reconocimiento y manejo de emociones y un buen desempeño en trabajo en equipo, todo esto notable en su gráfica. Sin embargo, fuera del taller, la aplicación de estas habilidades fue más inconsistente. En algunas ocasiones, P recurrió a golpes o insultos cuando interactuaba con otras niñas, lo que evidencia la necesidad de un enfoque más intensivo y personalizado para ayudarla a reforzar y consolidar las habilidades de autogestión emocional en su vida cotidiana.

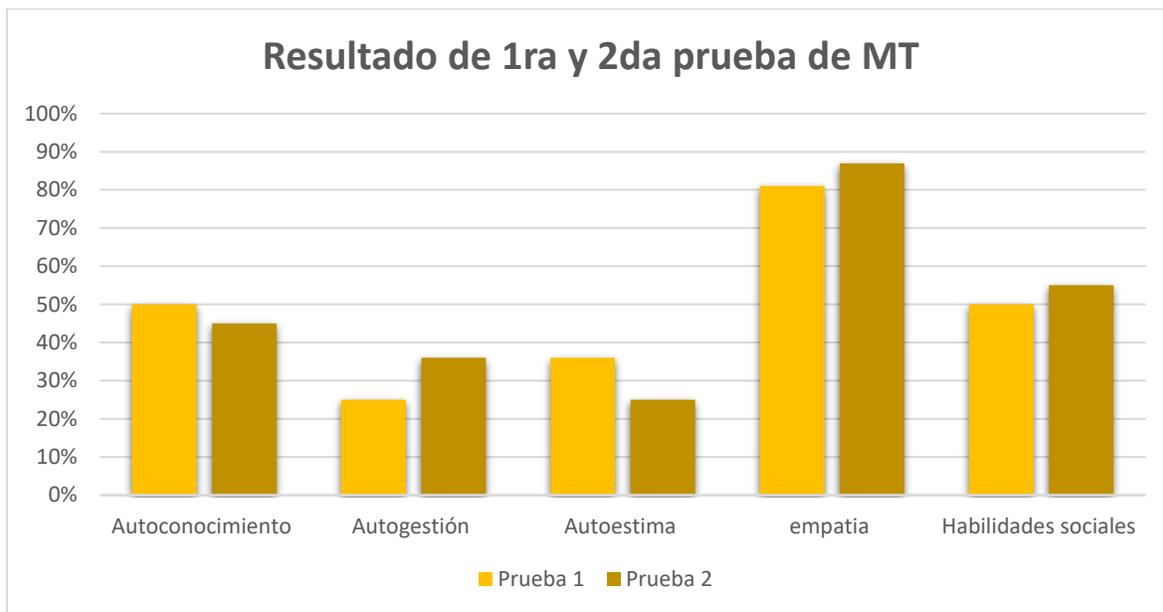
Resultados de la Participante MT

Al observar las gráficas de MT, de 15 años, se confirma su naturaleza empática y risueña ya que sobresale con el mayor porcentaje en empatía entre todas las niñas,

alcanzando un impresionante 87% en la segunda prueba. Este alto nivel de empatía resalta su capacidad para conectar emocionalmente con los demás y ser una fuente de apoyo en su entorno.

Figura 17

Resultados de aplicación de pruebas test de la participante MT



En cuanto a sus habilidades sociales, subió un 5% en la segunda gráfica, lo que indica que, aunque es empática, aún tiene espacio para mejorar en cómo se relaciona y comunica en contextos grupales o sociales más amplios.

Desafortunadamente, MT recibió malas noticias por parte de la PPNNA y algunos conocidos durante este tiempo, lo que tuvo un impacto notable en su estado emocional. Como consecuencia, se observó una disminución en su autoconocimiento y autoestima, con bajones del 5% y 11%, respectivamente. Estas áreas fueron afectadas debido a las noticias adversas, lo que sugiere que MT pudo estar atravesando un período de inseguridad y cuestionamiento personal, afectando su percepción de sí misma.

A pesar de estos desafíos, hubo una grata sorpresa en su autorregulación emocional, que mostró una mejora considerable al subir un 11%. Este aumento indica que, a pesar

de las dificultades emocionales externas, MT ha logrado avanzar en su capacidad para manejar y controlar sus emociones de manera más efectiva. Esto es un avance significativo, dado el impacto negativo que las noticias pudieron haber tenido en otros aspectos de su bienestar emocional.

En resumen, aunque MT enfrenta desafíos debido a situaciones externas, su crecimiento en la autorregulación emocional muestra una fortaleza interior que puede ayudarla a superar estos momentos difíciles.

Tabla 22

Resultados de sus respuestas en la nube de las emociones

Niña	1era sesión	2da sesión	3ra sesión	4ta Sesión	5ta Sesión	6ta sesión
MT	Tristeza	Tranquilidad	Tristeza (tristeza)	Miedo (ansiedad e inquietud)	Alegría (esperanzada)	Tristeza (melancólica) (rechazada)

MT atravesó por una gama de emociones intensas y variadas a lo largo de las sesiones, las cuales reflejan tanto su situación personal como las noticias externas que impactaron su bienestar emocional. Sus emociones fluctuaron en la tristeza, el miedo, la tranquilidad y la alegría.

- 1ra sesión: Tristeza

MT comenzó el taller sintiéndose triste debido a su pasado y el motivo de su ingreso a la CASRC. Comentó que no tenía mucho apetito, pero que intentaba comer para no preocupar a los demás. Sus compañeras le brindaron palabras de consuelo y apoyo ante su situación.

- 2da sesión: Tranquilidad

En la segunda sesión, MT expresó sentirse tranquila. Aunque tuvo momentos triviales como ayudar a la pedagoga, que le agradeció con dulces, no mencionó grandes preocupaciones en ese momento. Estaba en un estado emocional más equilibrado.

- 3ra sesión: Tristeza (tristeza)

Durante la tercera sesión, MT volvió a mencionar su tristeza, esta vez relacionada con la consecuencia de la pelea grupal, ya descrita anteriormente. No quiso ahondar en el tema, ya que A e I lo habían hecho.

- 4ta sesión: Miedo (ansiedad e inquietud)

En la cuarta sesión, MT expresó miedo e inquietud, ya que había recibido noticias sobre su situación legal. Se le informó que su tía podría hacerse cargo de su custodia permanente o que se estaba buscando una familia adoptiva en su municipio de origen. Aunque mostraba ansiedad por lo incierto de su futuro, también mantenía la esperanza de que su tía se hiciera cargo de ella.

- 5ta sesión: Alegría (esperanzada)

En la quinta sesión, MT se mostró más positiva y mencionó sentirse alegre y esperanzada. Estaba animada por la posibilidad de que su tía asumiera su custodia, y todas le desearon buena suerte en su proceso legal. Se sentía más optimista acerca de su futuro, ya que estaba protegida de sus agresores.

- 6ta sesión: Tristeza (melancolía y rechazo)

Finalmente, MT expresó una tristeza profunda, sintiéndose melancólica y rechazada. No quiso recibir comentarios durante la sesión, pero luego se acercó en privado para compartir que había recibido una respuesta de la PPNNA. Su tía no podía hacerse cargo de ella, pero una persona que la había visto crecer estaba interesada en adoptarla. Aunque este hecho la había hecho feliz en un inicio, la situación se complicó al escuchar rumores maliciosos sobre ella, provenientes de su madre y padrastro. MT se sintió confundida y herida por estos rumores. Se le ofreció apoyo y validación de sus emociones, reconociendo lo difícil que debía ser para ella escuchar esas cosas.

En resumen, MT pasó por una mezcla de emociones. Las circunstancias externas relacionadas con su situación legal y los rumores malintencionados influyeron profundamente en su bienestar emocional, aunque a lo largo de las sesiones mostró resiliencia y un deseo de encontrar estabilidad y un sentido de pertenencia.

Observación General Sobre El Progreso De MT Durante El Taller De Autogestión Emocional.

La participante MT, de 15 años, destacó como la niña con el mayor nivel de empatía entre todas, además de ser un pilar de apoyo en su entorno. Aunque sus habilidades sociales mostraron una ligera mejora, aún tiene espacio para desarrollarse en la forma en que se relaciona en contextos grupales, su autoconocimiento y autoestima, bajo, llevándola a atravesar un periodo de inseguridad y cuestionamiento personal. Sin embargo, a pesar de esto, mostró una notable mejora en su autorregulación emocional.

La joven mostró un progreso destacado dentro del taller, particularmente en su identificación y descripción de emociones, demostró una notable capacidad para reconocer y expresar sus emociones. Este avance en la identificación emocional fue uno de sus puntos fuertes, permitiéndole integrarse mejor en las dinámicas grupales y colaborar de manera efectiva.

En cuanto a su participación, MT se destacó por su disposición activa en las actividades grupales, a pesar de estar triste, donde no solo participó con frecuencia, sino que también mostró una gran apertura para compartir sus experiencias personales. Su nivel de integración fue alto, lo que la convirtió en una participante comprometida y receptiva durante el taller.

A nivel de comprensión de conceptos, MT destacó en el manejo de la empatía y la autogestión, logrando un desarrollo emocional positivo dentro del taller. Aunque ha hecho progresos significativos, las circunstancias de su vida diaria dentro de la CASRC y los problemas legales que enfrenta a veces afectan su estado emocional. Esto le genera momentos de decaimiento, aunque suele esforzarse por mantener su naturaleza risueña y sonriente, intentando olvidar temporalmente los problemas que la aquejan.

MT ha demostrado un avance considerable en el reconocimiento y manejo de sus emociones, pero podría beneficiarse de un apoyo continuo para aplicar estas habilidades de manera más consistente en su vida cotidiana.

Fue así como la intención principal del taller, enfocada en favorecer la autogestión emocional de las niñas participantes mostro que los resultados obtenidos hasta el momento reflejaron un impacto positivo. A lo largo del taller, se buscó proporcionarles

herramientas prácticas que les permitieran reconocer, comprender y gestionar sus emociones de manera efectiva, especialmente en situaciones difíciles o estresantes, que son comunes en su entorno.

Durante el desarrollo de las sesiones, se promovió que las niñas identificaran sus emociones, las nombraran y reflexionaran sobre las causas de estas, lo que fortaleció su autoconocimiento. Este reconocimiento emocional fue clave para que pudieran comenzar a autogestionar sus reacciones emocionales de forma más saludable, lo que es particularmente importante para niñas que han experimentado situaciones traumáticas o de vulnerabilidad.

El taller también hizo énfasis en la importancia de autorregularse en momentos de frustración, tristeza o enojo, utilizando técnicas de relajación y respiración enseñadas durante las sesiones. Además, se buscó mejorar la empatía y las habilidades sociales, aspectos que son fundamentales para fomentar relaciones más saludables con sus pares y con los adultos que las rodean.

En conclusión, el propósito de la intervención fue cumplido en gran medida, ya que cada participante mostró avances en las áreas de autogestión emocional, aunque en distintos grados. El taller permitió que las niñas pudieran identificar sus emociones y comenzaran a trabajar en gestionarlas de manera más consciente.

Conclusiones

A lo largo del diseño e implementación del taller en la Casa de Asistencia Social Rosario Castellanos (CASRC), adquirí aprendizajes significativos que han enriquecido tanto mi desarrollo personal como profesional.

Primero, he llegado a comprender la importancia de la inteligencia emocional y su aplicación en el entorno de los niños, pues a lo largo del proceso de diseño e implementación del taller de autogestión emocional, adquirí un conocimiento sobre el manejo de emociones en contextos pedagógicos y vulnerables, con tesinas como la de Correa (2021). Como pedagoga, este aprendizaje me brindó una comprensión más completa de la inteligencia emocional, no solo desde una perspectiva teórica, sino también desde una aplicación práctica, lo que me permitió ver de primera mano cómo estas habilidades pueden ser desarrolladas y fortalecidas en niñas que se encuentran en situaciones difíciles, como las de la Casa de Asistencia Social Rosario Castellanos.

Este conocimiento no se limitó únicamente a la identificación de las emociones, sino que también me ofrecieron herramientas para entender cómo intervenir de manera efectiva. Como pedagoga, es esencial no solo comprender los conceptos de inteligencia emocional, sino también conocer a las personas con las que trabajamos, su contexto, y las interacciones que influyen en su comportamiento y bienestar. Este entendimiento fue clave para transformar lo teórico en acciones concretas.

Al implementar el taller, tuve que llevar a cabo un proceso sistemático que incluyó la observación, el conocimiento profundo de las niñas, y la comprensión de su entorno y dinámicas. Esto me permitió adaptar las estrategias de intervención emocional a sus necesidades, logrando que las actividades diseñadas tuvieran un impacto positivo en el desarrollo de su autogestión emocional.

Ahora reconozco más cómo ayudarles a identificar y gestionar sus emociones, lo que es crucial para su bienestar. Además, me he familiarizado con diversas técnicas de intervención y dinámicas grupales que fomentan un ambiente de confianza, donde los niños se sienten cómodos expresando lo que sienten.

Como pedagoga en este proceso educativo, comprendí que el desarrollo de la autogestión emocional requiere no solo el conocimiento teórico, sino también la capacidad de reflexionar y adaptar las estrategias a las necesidades particulares del grupo de participantes.

A lo largo de las sesiones, reflexioné sobre los métodos empleados y me di cuenta de que, es fundamental estar en un constante proceso de evaluación, de lo que las niñas entiendan el proceso por el que están pasando. Esto me llevó a realizar cambios en las estrategias, ajustando las actividades para que fueran más accesibles, dinámicas y significativas para las niñas. Comprendí que la intervención educativa no es un proceso rígido, sino que debe ser flexible y adaptarse a las necesidades emocionales y cognitivas del grupo.

Además, pude observar cómo el contexto influye en el desarrollo emocional de cada niña. Estas reflexiones me llevaron a generar conclusiones sobre la importancia de las intervenciones pedagógicas, sobre todo en entornos vulnerables. Al adaptar mis enfoques y técnicas, no solo logré un mayor impacto en las niñas, sino que también me enriquecí profesionalmente, adquiriendo herramientas que serán fundamentales en futuras intervenciones educativas.

Asimismo, he comprendido la relevancia de validar las emociones de los niños, reconociendo que este acto es fundamental para su proceso de sanación. Como profesional en pedagogía, mi función se extiende mucho más allá de la simple transmisión de conocimientos teóricos. Me impliqué activamente en el proceso de aprendizaje, no solo desde el ámbito cognitivo, sino también considerando el impacto que tienen las emociones en dicho proceso. Este enfoque integral me ha permitido comprender que el desarrollo socioemocional es clave para el éxito del aprendizaje, ya que las emociones no solo influyen en la forma en que los niños y niñas procesan la información, sino también en su disposición para aprender.

Durante el taller de autogestión emocional en la Casa de Asistencia Social Rosario Castellanos, tuve la oportunidad de ver de primera mano cómo las emociones de las niñas afectaban su capacidad de concentrarse, participar y colaborar. Como pedagoga,

entendí que el aprendizaje no puede ocurrir en un vacío emocional; es necesario crear un ambiente seguro y emocionalmente equilibrado.

La reflexión pedagógica también me llevó a ajustar y modificar las estrategias de intervención, reconociendo que no todos los estudiantes responden de la misma manera a las mismas técnicas. Las emociones juegan un papel fundamental en cómo cada niña interactúa con el conocimiento y con sus pares. Aprendí que, como pedagoga, debo estar siempre atenta a las señales emocionales que los niños expresan y cómo estas pueden potenciar o bloquear el proceso de aprendizaje.

Esta experiencia ha sido fundamental en mi desarrollo como pedagoga, ya que me permitió profundizar en el vínculo entre las emociones y el aprendizaje. Este enfoque integral me brindó una perspectiva más holística de la pedagogía, donde el bienestar emocional y el aprendizaje cognitivo van de la mano, reforzando mi rol como facilitadora del bienestar integral en los procesos educativos.

Por ende, pude reflexionar que la función de la pedagogía en este caso fue, en el contexto de la Casa de Asistencia Social Rosario Castellanos (CASRC), como facilitadora del Aprendizaje Emocional, lo que implicó crear un ambiente donde las niñas pudieron identificar y gestionar sus emociones. La pedagogía te permite ayudar a los niños a comprender sus sentimientos y a desarrollar estrategias para enfrentarlos.

Se diseñaron intervenciones grupales para atender características específicas, adaptando las actividades. Promoviendo las Habilidades Sociales, parte la función fue el fomentar la interacción social entre las participantes, ayudándoles a desarrollar habilidades de comunicación y empatía. Esto fue crucial para su integración en grupos y su capacidad para formar relaciones saludables.

Intentado prevenir los problemas de conducta, utilizando enfoques que les enseñen a las niñas a autorregularse y a responder de manera positiva a las frustraciones. Brindando una validación emocional, reconociendo sus sentimientos y ayudándoles a entender que es normal sentir tristeza, miedo o inseguridad, especialmente en situaciones difíciles.

En este caso la pedagogía, no solo se trató de la enseñanza académica, (siendo solo una de mis tareas dentro de la CASRC), sino de un enfoque que apoyo el desarrollo

emocional y social de las niñas, tratando de ayudarles a superar sus experiencias pasadas y a construir un futuro más positivo.

El ejercicio realizado en el taller de autogestión emocional tuvo un impacto en mi identidad como pedagoga. A través de esta experiencia, pude aplicar teorías y métodos aprendidos durante mi formación.

Una de las habilidades que logré fortalecer fue la capacidad de diseñar e implementar propuestas educativas innovadoras. Al trabajar directamente con las niñas, pude construir actividades que no solo eran teóricas, sino que respondían a sus realidades y necesidades emocionales. Esto se alinea con la competencia del perfil de egreso de la UPN, que enfatiza la necesidad de construir propuestas educativas basadas en el trabajo grupal e interdisciplinario.

También desarrollé habilidades en la evaluación de programas educativos. Al monitorear el progreso de las participantes, pude analizar y ajustar las actividades en tiempo real, lo que es importante para el diseño y desarrollo de programas educativos. La práctica reflexiva sobre lo que funcionaba y lo que no, me permitió adaptarme a las necesidades del grupo y mejorar continuamente las intervenciones.

Referencias bibliografía

- Campo, A. (2015) *Como planificar un taller*. Obtenido de:
https://www.irekia.euskadi.eus/uploads/attachments/8677/Proyecto_18_09.pdf?1478097924.5
- Correa, A. (2021) *Las emociones como vehículo de aprendizaje*. (tesina)
- Díaz San Juan. (2011). *La observación*. México: facultad de psicología UNAM
- DOF (Mayo 2024) *Ley general de los derechos de niñas, niños y adolescentes*.
 Obtenido de: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGDNNA.pdf>
- Damasio, A. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. Nueva York: G.P. Putnam's Sons.
- Federación de enseñanza de CC.OO. de Andalucía (2010). *Talleres de educación infantil. Revista digital para profesionales de la enseñanza. Temas para la educación*. Obtenido de: <https://feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7011.pdf>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Guerri, M. (2023). *Inteligencia Emocional*. Obtenido de:
<https://www.psicoactiva.com/test/test-de-inteligenciaemocional.htm>
- Panju. M. (2011). *7 estrategias exitosas para desarrollar la Inteligencia Emocional en niños*. Borum.
- Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1996) *Metodología de la investigación cualitativa*. Aljibe.
- Sutherland, E. H. (1939). *Principios de criminología*.
- Sistema Nacional DIF. Integra SNDIF *Registro Nacional de Centros de Asistencia Social (2021)* Obtenido de: <https://www.gob.mx/difnacional/es/articulos/integra-sndif-registro-nacional-de-centros-de-asistencia-social?idiom=es>
- Psicología y mente. *La Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erik Erikson* Obtenido de:
<https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-del-desarrollo-psicosocial-erikson>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Violencia contra los niños*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-children>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Informe sobre la situación mundial de la prevención de la violencia*. Recuperado de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332450/9789240007154-spa.pdf>

Anexos

Anexo 1 Test de Inteligencia Emocional por M. Guerri

1- Si estoy pasando por un mal momento y me siento desanimado/a:

- a) Pierdo el apetito y se me hace un nudo en el estómago.
- b) Procuro que mi cuerpo tenga una alimentación sana y equilibrada.
- c) Como más de lo debido, sobre todo caprichos.

2- Voy a comprar y dispongo de bastante dinero:

- a) Sólo gasto lo que tenía pensado.
- b) Me permito algún capricho extra, pero no más de uno o dos.
- c) Compró más de lo que realmente necesito.

3- Un amigo/a me ha atacado injustamente:

- a) Por la noche todavía sufro por ello.
- b) Pienso en la manera de devolverle su mal trato conmigo.
- c) Me olvido y me dedico a otras cosas.

4- Delante de los hijos, los padres, en relación con sus propios errores deben:

- a) Ocultarlos.
- b) Reconocerlos.
- c) No reconocerlos claramente, pero admitir que los adultos también cometen errores.

5- Cuando una persona me inspira algún sentimiento importante:

- a) Suelo decírselo.
- b) Me guardo la opinión para mí solo/a.
- c) Me cuesta muchísimo decírselo, sólo lo hago en pocas ocasiones.

6- Cuando tengo que esperar mi turno haciendo cola:

- a) Aguardo con paciencia, es algo que se tiene que asumir en ocasiones.
- b) Suelo impacientarme rápidamente.

7- Mi conciencia:

- a) Me avisa cuando cometo un gran error.
- b) Es una "pelmaza" permanente.

c) Realiza su trabajo desde hace mucho tiempo.

8- Tus amigos alaban una película que a ti te ha parecido mala o aburrida:

a) Me guardo mi opinión para no entrar en discusiones sin sentido.

b) Les contradigo sin temor, aunque me tachen de raro.

9- Ante situaciones nuevas e inesperadas:

a) Analizo la situación e intento adaptarme poco a poco a la novedad.

b) Me suelo bloquear y no sé qué hacer.

c) Tengo cierto miedo a lo desconocido, pero intento enfrentarme cómo puedo.

10- ¿Sabes detectar los sentimientos de los demás?

a) No es algo que me quite el sueño, espero que sean los demás que las expresen abiertamente.

b) Generalmente sintonizo muy bien con las emociones de los que me rodean.

c) Lo intento y algunas veces no consigo acertar.

11- Cuando hay un desacuerdo en el trabajo o en la familia, pareja, etc.

a) Hay que hacer lo posible para alcanzar un acuerdo.

b) Evito los conflictos y me voy hasta que el ambiente se relaje.

c) Intento arbitrar respetando la opinión de cada uno.

12- Cuando estoy enojado o irritado:

a) Me reprimo para no explotar sin control y crear malestar en los demás.

b) Lo expreso sin temor rápidamente para que no se me quede dentro.

c) Lo expreso intentando siempre no ofender a los que me rodean.

13- Mi estado de ánimo:

a) Sufre altibajos con frecuencia.

b) Normalmente es estable.

14- Cuando algo me sale mal:

a) A menudo me siento responsable y culpable.

- b) Pienso que he tenido un mal día y que en otra ocasión lo haré mejor, no le doy más vueltas.
- c) Sopeso si ha sido por mi culpa o no, sólo me siento culpable si veo claro que soy responsable.

15- Cuando una tarea no me interesa:

- a) Intento realizarla igualmente lo mejor posible.
- b) No puedo evitar ver todos sus aspectos negativos.
- c) Me mantengo al margen, lo hago y ya está, pero seguramente no me saldrá del todo bien.

16- Cuando te hacen sugerencias sobre aspectos que debes cambiar:

- a) Lo admites solamente si provienen de personas muy cercanas a ti.
- b) Agradeces que te hagan sugerencias, es una forma de mejorar.
- c) Crees que detrás de la mayoría de las críticas se esconde una mala intención.

17- Estás en un apuro y necesitas la ayuda de alguien:

- a) Expones a la persona más cercana en ese momento lo que te ocurre y le pides que te ayude.
- b) Acudes a alguien y le cuentas lo que te ocurre, pero esperas a que él se ofrezca a ayudarte.
- c) No sueles pedir ayuda, te cuesta pedir favores y expresar abiertamente lo que necesitas.

18- Los problemas de los demás:

- a) No me afectan en exceso.
- b) Me afectan mucho.
- c) Depende de la cercanía de la persona, me afectan o no.

19- Cuando tengo que trabajar en un grupo:

- a) Sé conducir el grupo y no me afectan en exceso las críticas de los demás.
- b) Prefiero pasar desapercibido/a con, pues soy muy sensible a los comentarios ajenos.

c) Me mantengo neutral, si es preciso hablo y expongo mi opinión, pero no me gusta conducir el grupo.

20- Dos compañeros empiezan a levantar el tono de voz en una conversación:

- a) Medio para tranquilizarlos y calmar el ambiente.
- b) Prefiero mantenerme a distancia de dicha discusión.
- c) Intento suavizar el ambiente con una broma.

21- Cuando me encuentro grandes dificultades:

- a) Me hundo y no pienso con claridad.
- b) Saco todo mi potencial para superarlas, aunque luego me venga algo de "bajón".
- c) Las dificultades son un reto en la vida para crecer y hay que seguir.

22- Me siento solo/a:

- a) A menudo.
- b) Nunca o casi nunca.
- c) Sólo a veces.

23- Cuando voy a una fiesta:

- a) Me gusta hablar con mucha gente y contar historias divertidas.
- b) Me relaciono principalmente con mis amigos íntimos y nada más.
- c) No me gusta ir a fiestas, prefiero estar solo/a.

24- Cuando alguien quiere hablar conmigo:

- a) Le escucho con atención, aunque de rodeos antes de explicarme lo principal.
- b) Le animo todo lo posible a ir directo al grano.

25- Mi forma de actuar es:

- a) Casi siempre actúo rápidamente y no pienso las cosas tanto como debería.
- b) Soy más bien reflexivo/a, pienso bastante antes de actuar.
- c) No me considero ni especialmente impulsivo/a ni reflexivo/a, depende de la situación.

26- Estás con un grupo de amigos y empiezan a hacer bromas sobre ti:

- a) Te ríes con ellos, tengo mucho sentido del humor.

- b) Respondes agresivamente y lo tomas como algo personal contra ti.
- c) No te gusta que tomen tus cosas en broma, pero les haces ver que no te afecta.

27- En tu nuevo trabajo te das cuenta que tus compañeros no cuentan contigo para ir a tomar algo con ellos:

- a) Cuando tengan más confianza seguramente me lo pedirán.
- b) Piensas que pueden estar ofendidos contigo por algo que hayas hecho mal.
- c) No esperas a que te lo pidan, lo sugieres tú abiertamente.

28- Me entusiasmo fácilmente ante cualquier cosa:

- a) No, todo lo contrario.
- b) Sólo si veo que aquello es verdaderamente interesante para mi.
- c) Soy una persona que me entusiasmo por las cosas con facilidad.

29- En tu trabajo se incorpora un compañero que tiene fama de aprovecharse de los demás:

- a) Antes de sacar conclusiones te aseguras de que realmente es cierto.
- b) Intentas convertirte en su confidente para descubrir si es realmente como dicen.
- c) Te relacionas lo menos posible con él.

30- Alguien en quien tú confías y aprecias te ha defraudado:

- a) Intentas perdonar y darle otra oportunidad, ya que todos cometemos errores.
- b) Te resulta imposible darle otra oportunidad.
- c) Le das otra oportunidad, pero lo que ha ocurrido no se te olvida nunca.

31- Le doy muchas vueltas a las cosas, incluso a temas sin importancia.

- a) Sí, a menudo.
- b) No, nunca o casi nunca.
- c) Sólo me preocupo de las cosas importantes de verdad.

32- Cuando una situación me produce malestar:

- a) Suelo buscar excusas para evitarla a toda costa.

b) La enfrento, es la única forma de superar los miedos.

33- Me cuesta decir que no.

- a) Sí, es cierto.
- b) No, no me cuesta.
- c) Sólo a veces.

34- Lo que los demás piensan de mi:

- a) En realidad, me preocupa y me afecta, aunque no lo diga abiertamente.
- b) No me interesa en absoluto.
- c) Sólo me interesa la opinión de las personas muy cercanas a mi (familia y amigos íntimos).

35- Ante los desconocidos:

- a) Me gusta mostrar una expresión alegre.
- b) Muestro una expresión de seriedad y desconfianza.

36- ¿Te invaden sentimientos de culpabilidad?

- a) Nunca o casi nunca.
- b) Sí, a menudo.
- c) Sólo a veces.

37- Pienso que tres de las principales cualidades que se debe inculcar a los hijos:

- a) Obediencia, poder de concentración, disciplina.
- b) Educación, capacidad de aprendizaje, alegría.
- c) Ambición, ganas de superación, ilusión.

38- Cuando debo tomar una decisión importante:

- a) Lo hago y me hago responsable de las posibles consecuencias que de ella se deriven.
- b) Pido consejo continuamente a gente de mi alrededor, pues no acabo de confiar en mis propias decisiones.
- c) Si no tengo más remedio tomo la decisión, aunque no me agrada demasiado.

39- A menudo renuncio a hacer cosas porque temo no hacerlas bien.

- a) Sí, es cierto.

b) No, no es cierto.

40- Hago lo posible para complacer a los demás, incluso a quienes no me gustan.

a) Sí, es cierto.

b) No, no es cierto.

41- Me siento triste y abatido/a:

a) Sí, a menudo.

b) Sólo a veces.

c) No, casi nunca.

42- Me he presentado a una entrevista de trabajo y todo y prometerme que me llamarían en breve, no lo han hecho:

a) Eso es que no les gusto, que no contesté lo que debía ni me comporté como hubiera sido deseable.

b) Si no me llaman ellos se lo pierden, sé que soy un candidato/a ideal.

c) Quizás todavía no han tomado una decisión, de todas formas, sólo es un trabajo, encontraré otro.

43- Cuando me siento triste o deprimido:

a) Siempre sé el motivo que causa esta sensación en mi en algún momento puntual.

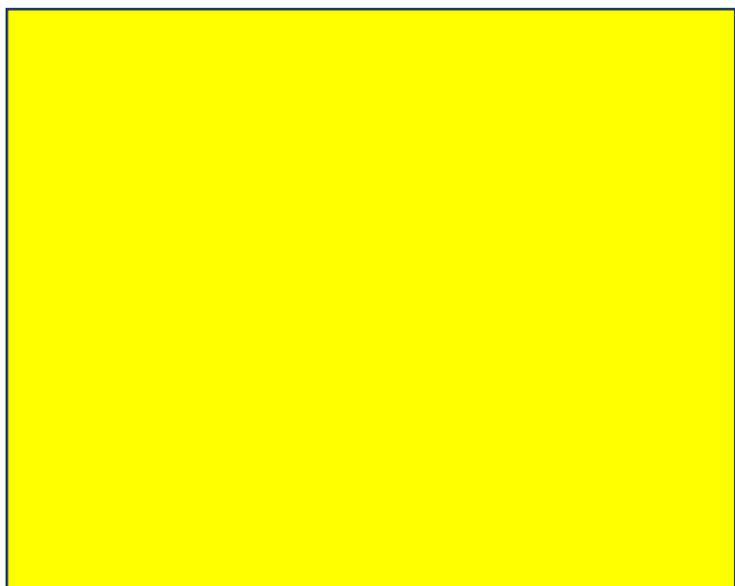
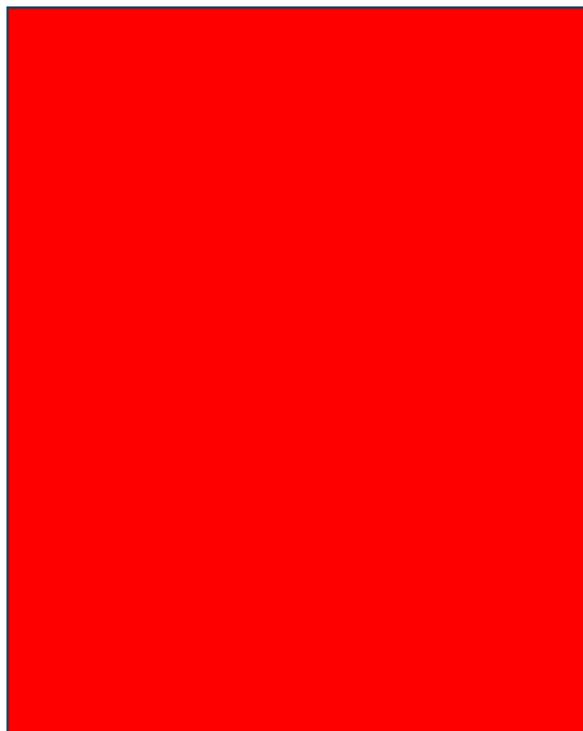
b) A menudo me siento así sin saber por qué.

c) Casi nunca me siento deprimido.

44- Mis propias emociones:

a) A menudo me superan.

b) Las reconozco fácilmente y las controlo

Anexo 2: tarjetas para la actividad numero 2 ¡mis emociones y yo!

Anexo 3: nube de las emociones



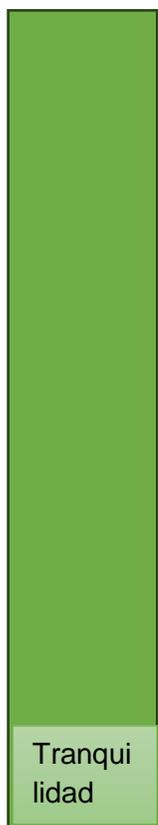
Gafetes



enojo



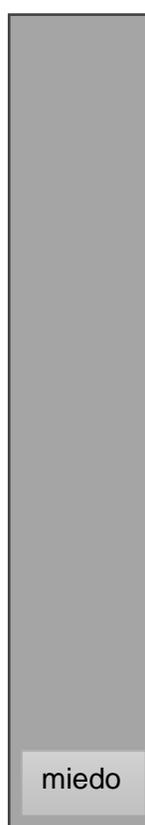
alegría



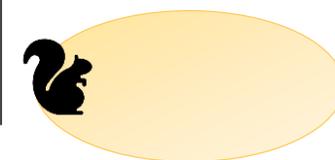
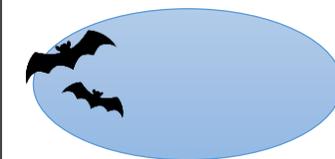
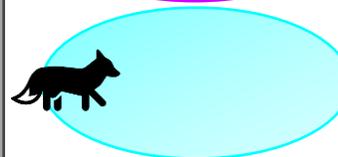
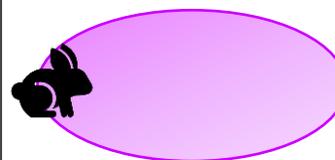
Tranquilidad



tristeza



miedo



Anexo 4:

Listado de emociones

Alegría



Emoción	Significado
1 Alegría:	sentimiento de felicidad y bienestar que ocurre cuando algo bueno pasa.
2 Amor:	sentimiento profundo de afecto y apego hacia alguien
3 Esperanza:	sentimiento de confianza en que algo bueno sucederá en el futuro
4 Orgullo:	sentimiento de satisfacción por los propios logros o los de alguien cercano
5 Compasión:	Sentimiento de preocupación y deseo de ayudar a quien está sufriendo.
6 Gratitud:	Sentimiento de agradecimiento hacia alguien por su ayuda o amabilidad
7 Empatía:	Capacidad de entender y compartir los sentimientos de otra persona.
8 Admiración:	Sentimiento de respeto hacia alguien por sus cualidades o logros.
9 Alivio:	Sentimiento de tranquilidad tras la desaparición de una preocupación o problema.
10 Confianza	Sentimiento de seguridad en las habilidades o intenciones de alguien
11 Empoderamiento	Sentimiento de fortaleza y control sobre la propia vida
12 Entusiasmo:	Sentimiento de gran interés y emoción por una actividad o idea
13 Inspiración:	Sentimiento de motivación y creatividad a alguna situación
14 Optimismo:	Sentimiento de esperanza y expectativa positiva sobre el futuro
15 Triunfo:	Sentimiento de alegría y orgullo al lograr una victoria o éxito

Miedo



	Emoción	significado
1	Miedo	Sentimiento de inquietud o angustia ante un peligro real o imaginario
2	Ansiedad	Sentimiento de preocupación o nerviosismo ante una situación incierta
3	Pánico	Sentimiento de miedo intenso y abrumador
4	Inquietud	Sentimiento de nerviosismo o agitación debido a la incertidumbre

Tristeza



	Emoción	Significado
1	Tristeza:	Sentimiento de pena o aflicción que surge por una pérdida o decepción
2	Culpa:	Sentimiento de responsabilidad o remordimiento por haber hecho algo mal
3	Vergüenza	Sentimiento de incomodidad cuando creemos que hemos hecho algo incorrecto o embarazoso.
4	Decepción:	Sentimiento de tristeza o desilusión cuando algo no cumple nuestras expectativas
5	Nostalgia	Sentimiento de anhelo y tristeza por algo que pasó en el pasado
6	Desesperación	Sentimiento de pérdida de esperanza y desánimo extremo
7	Melancolía	Sentimiento de tristeza vaga y continua, a menudo sin una causa específica

8	Remordimiento	Sentimiento de culpa y tristeza por una acción incorrecta pasada
9	Rechazo	Sentimiento de ser no aceptado o no querido por otros

Enojo



	Emoción	significado
1	Enojo:	Sentimiento de irritación o enfado cuando algo no sale como se esperaba
2	Asco:	Sentimiento de repulsión o desagrado hacia algo que consideramos desagradable.
3	Celos:	Sentimiento de inseguridad y envidia hacia alguien por lo que tiene o hace
4	Ira	Sentimiento de furia intensa que puede llevar a la agresión
5	Frustración	Sentimiento de irritación y desaliento cuando se enfrentan obstáculos.
6	Aversión	Sentimiento de rechazo o desagrado hacia algo o alguien.
7	Resentimiento	Sentimiento de amargura por una ofensa percibida, pasada o presente.

Tranquilidad



	Emoción	Significado
1	Serenidad	Sentimiento de calma y paz interior
2	Alivio	Sentimiento de tranquilidad tras la desaparición de una preocupación o problema
3	Confianza	Sentimiento de seguridad y certeza en las habilidades o intenciones de alguien.

4	Optimismo	Sentimiento de esperanza y expectativa positiva sobre el futuro
5	Esperanza	Sentimiento de confianza en que algo bueno sucederá en el futuro

Anexo 5. Diapositivas de actividad 5

¿QUÉ ES LA
AUTOGESTIÓN
EMOCIONAL?

Taller de Autogestión Emocional para Niñas



BIENVENIDAS AL
TALLER

¿Qué emoción sientes ahora mismo?

Hoy vamos a hablar sobre cómo manejar nuestras emociones
para sentirnos mejor.

¿QUÉ ES LA AUTOGESTIÓN EMOCIONAL?

La autogestión emocional es saber manejar nuestras emociones para sentirnos bien y tomar buenas decisiones. Es como ser el jefe de tus propios sentimientos

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Nos ayuda a mantener la calma, llevarnos bien con los demás, y ser más felices.

Cuenta con beneficios como: Mejorar las relaciones, reducir el estrés, tomar mejores decisiones.

HABILIDADES CLAVE PARA LA AUTOGESTIÓN EMOCIONAL

- **Control de Impulsos:** Pensar antes de actuar.
- **Manejo del Estrés:** Relajarse y no dejarse llevar por los problemas.
 - **Autorregulación:** Mantener la calma

TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS

- Respiración profunda.
 - Contar hasta 10.
 - Pensar en algo positivo
- Alejarse un momento para reflexionar .

EJERCICIO DE REFLEXIÓN

Piensa en una vez que te sentiste muy enojada o triste. ¿Qué hiciste para sentirte mejor?

ESCENARIOS DE LA VIDA REAL

Cada una de las participantes van a contar situaciones diarias (por ejemplo, discusión con un amigo).

ACTIVIDAD DE GRUPO

Trabajar en un equipo de 3 y otro de 2 para crear una historia sobre alguien que usa la autogestión emocional para superar un problema.

CONCLUSIÓN Y PREGUNTAS

Anexo 6.

Mi "Playlist emocional"



Canción que me hace sentir...

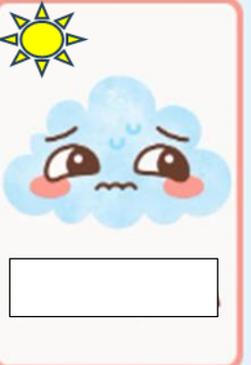
Feliz:**¿Por qué?****Triste:****¿Por qué?****Enojado:****¿Por qué?****Tranquilo:****¿Por qué?****Miedo/nervios:****¿Por qué?:**

¿Qué palabras de apoyo le darías a la persona que te toco?



Narra una experiencia que recuerdes y menciona que emoción te genera

Nubes de emociones

 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>
 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>
 <u>divertida</u>	 <u>enfadada</u>	 <u>triste</u>	 <u>tranquila</u>
 <u>cansada</u>	 <u>feliz</u>	 <u>contenta</u>	 <u>preocupada</u>