



“Aprendiendo a sentir emociones”: Experiencias de Taller psicoeducativo

Josué Josafat Campos Hernández

Iván Suárez Ramírez

Elsa Guadalupe López Morales

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

josueecampos@gmail.com

ivansuarez.rmz@gmail.com

elsa.lopez@iztacala.unam.mx

Área Temática: Evaluación del aprendizaje y del desempeño escolar

Resumen

Se presentan los resultados de una sesión derivada de un taller sobre habilidades socioemocionales impartido en la ENP 9 llamado “Aprendiendo a sentir emociones. El análisis de los resultados determinó la existencia de tres categorías de emociones que se dan en un contexto académico como: emociones de logro, emociones epistémicas, emociones tóxicas y emociones sociales, también, se les propuso una situación hipotética relacionada con su graduación donde tuvieron que identificar las emociones que tendrían en dicha situación clasificándolas, otra actividad donde experimentaron una introspección colocándose frente a un espejo y finalmente se les aplicó un cuestionario de *Google Forms* con una escala tipo Likert y una última pregunta abierta en el cual debían poner una breve reflexión. Teniendo en cuenta estos aspectos el alumno aprendió a ser crítico, identificando tanto sus emociones como su autoconcepto y cómo es que influyen en su desarrollo académico, de la misma manera se retoma la experiencia previa como elemento importante.

Palabras clave: Taller, habilidades socioemocionales, emociones, experiencia previa, introspección.

Planteamiento del problema

Se entiende como habilidades socioemocionales aquellas conductas observables, pensamientos y emociones que ayudarán a mantener relaciones interpersonales satisfactorias, procurando un respeto por el otro y sus objetivos, por lo que una persona socialmente hábil buscará actuar en pro de su beneficio, pero también de los demás, tomando en cuenta sus intereses y sentimientos, éstas mismas se relacionan con la capacidad de recibir críticas u opiniones sin responder despectivamente (Gil y Llinas, 2020; Roca, 2018).

El adolescente es visto como una persona que atraviesa por una etapa de la vida, la cual puede encontrarse como conflictiva dado que la mayoría no consigue participar en decisiones



familiares, escolares y sociales, tampoco pueden incorporarse al mercado laboral, ni están en condiciones de sostener una autonomía económica, desde un punto de vista emocional y afectivo, es una etapa que consolida su seguridad en sí mismo y su confianza en los demás, el humor, las emociones y los sentimientos son parte de un mundo emocional muy variable entre los adolescentes, y que dependen de la herencia, historia afectiva en sus diferentes relaciones, así como de sus aprendizajes personales y sociales (López, 2016).

Triangulando esta información, en favor de una construcción mental positiva en el adolescente, se busca un sentido positivo de la vida y un sentimiento de entusiasmo por vivir frente al pesimismo, al concebirse como pertenecientes a una sociedad, las emociones y sentimientos dependen mucho de cómo se interprete el mundo, la vida, las relaciones con la familia, los iguales y los educadores, es decir que, aquellos sucesos que acontecen en la experiencia condicionarán lo que piensa, pero lo que se interpreta mentalmente condiciona también el mundo emocional (López, 2016). Con relación a ello, el contar con las habilidades socioemocionales puede servir como un beneficio, es decir, el ser socialmente hábil ayuda a incrementar la calidad de vida, facilita el desarrollo y el mantenimiento de una sana autoestima, así como para obtener lo que se quiere, por otro lado, tener un déficit en las habilidades socioemocionales (HSE) podría traer consecuencias como padecer alteraciones psicológicas como ansiedad y depresión, o experimentar con frecuencia emociones *negativas* como la frustración o ira, sentirse rechazados, infravalorados o desentendidos por los demás (Roca, 2018).

Justificación

Para esta intervención se parte la precisa de la implementación de un taller de sensibilización como un espacio de trabajo en grupo, en donde se realiza un proceso de enseñanza-aprendizaje que permite favorecer la participación y un aprendizaje colaborativo, en pro del desarrollo en competencias y habilidades que pueden ser colocadas a prueba en el momento de aprender a aprender y con ello favorecer el desarrollo de habilidades socioemocionales que les serán útiles para toda la vida. Debido a que los programas que existen no consideran la evaluación de estas experiencias, el presente estudio pretende aportar información valiosa en este sentido.

Por lo anterior, esta intervención se ve en pro de un aprendizaje socioemocional bajo un enfoque preventivo y que incluye un conjunto de habilidades distintas a las cognitivas, funcionando como un proceso el cual los estudiantes adquieren habilidades necesarias para



reconocer y regular sus emociones, mostrando interés y preocupación por los demás, desarrollando relaciones sanas, tomando decisiones responsablemente y manejando desafíos de manera constructiva (Álvarez, 2020). Con respecto estas habilidades socioemocionales, se reconocen como características adquiridas un mejor conocimiento sobre sí mismo, esto se refiere a ser consciente de lo que se siente y desea, además de una aceptación incondicional, sin que dependa de sus logros o la aceptación de terceros, también el mantenerse fiel a sí mismo bajo cualquier circunstancia, sintiéndose responsable de su vida y emociones, entre otras características se mencionan el saber manejar adecuadamente sus emociones y de los demás, acepta sus limitaciones, puede comunicarse con personas de todos los niveles, entre otras (Roca, 2018; Betina y Cortini, 2011).

Fundamentación teórica

Ahora sabiendo en qué consiste estas habilidades socioemocionales podemos definir cómo es que interactúa lo social con lo emocional, para la RAE define a la emoción como la alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de un interés, podemos decir que es un factor que potencializa una acción, si nosotros nos sentimos felices vamos a querer interactuar, si nos sentimos atacados vamos a confrontar, si sentimos miedo, posiblemente nuestro cuerpo nos pida correr, por lo cual las emociones son alteraciones que ocurren en reacción al ambiente y nos permiten enfrentarlos (Fernández, Dufey y Mongues 2007) siempre hay algo que acciona esta emoción, ya sean por factores interpsicológicos e intrapsicológicos, y van acompañadas de disposiciones corporales (acciones o conductas) que ocurren en función de la emoción que se está experimentando. Entendemos también que las podemos modelar, modificar, pudiendo aprender y a mejorar estas habilidades para relacionarnos con otros y cómo es que tomaremos una decisión responsable para esto el alumno debe estar consciente de sus emociones.

Pekrun (2014, citado en García, 2016) menciona que en el ámbito académico el alumno debe identificar cuatro categorías respecto a las emociones:



Figura 1. Tipos de emociones en el área académica

a) Emociones de logro,	Se relacionan con las actividades académicas y con el éxito y el fracaso resultantes de ellas
b) Las emociones epistémicas	Desencadenadas por problemas cognitivos, y especialmente importantes para aprender tareas nuevas y no rutinarias
c) Emociones tópicas	Aquellas que pertenecen a los temas presentados en las lecciones y que pueden despertar el interés de los estudiantes en el material de aprendizaje
d) Emociones sociales	Surgen en las relaciones con los maestros y compañeros en el aula y son especialmente importantes en la interacción profesor-alumno y en el aprendizaje grupal

Por otro lado, para evaluar las HSE, Pacheco y Berrocal, (2004. Pag:2.) las clasifica en torno a tres perspectivas: La primera incluye instrumentos basados en cuestionarios y autoinformes de los alumnos; la segunda abarca medidas de evaluación de observadores externos, basadas en cuestionarios que son llenados por los compañeros de los estudiantes o por el propio profesor; la tercera comprende medidas de habilidad o de ejecución frente a diversas tareas emocionales que los estudiantes deben resolver.

Objetivo General:

Evaluar el incremento en los niveles de aprendizaje respecto a las habilidades socioemocionales en estudiantes de último año de preparatoria mediante la experiencia de una intervención de tipo taller titulada “Aprendiendo a sentir emociones”.

Metodología

Se implementó un taller virtual sobre el tema de habilidades socioemocionales en 21 estudiantes de la Escuela Nacional Preparatoria número 9 perteneciente a la UNAM, los



cuales a partir de la segunda sesión fueron divididos en 4 o 5 participantes por cada uno de los cuatro facilitadores. La duración del taller fue de nueve sesiones (contando la sesión de presentación con el grupo), con un tiempo de una hora y cuarenta y cinco minutos por sesión, a lo largo de un año lectivo.

Previamente, con ayuda de una revisión teórica se diseñó una planeación que englobó objetivos específicos para cada sesión (ver Figura 2), así como diferentes actividades lúdicas que permitieran un mejor desempeño para el cumplimiento de los objetivos, cada una de estas sesiones contaba con espacios destinado a la retroalimentación de participaciones y evaluación. Para términos de practicidad en esta ocasión se presentarán los resultados de la quinta sesión.

Figura 2. Planeación del taller “Aprendiendo a sentir emociones”

Sesión	Nombre de la sesión	Objetivo específico	Actividades
0	Sesión de presentación	Que los alumnos conozcan a los psicólogos y entren en un ambiente de confianza.	-Actividad rompehielos -Formulario
1	Aprender a ser	Promover la confianza, el compañerismo, la colaboración y la motivación entre los participantes.	-Cierto o falso -Platico y escucho -Las HSE -“Yo soy...”
2	Aprender a recibir	Identificar las emociones de otras personas y aprender que existen diferentes formas de expresar emociones ante una misma situación.	-Actividad recreativa -Presentación de video “In a heartbeat” -Lista de emociones
3	Aprender a expresar	Identificar la importancia de expresar emociones de manera asertiva, promoviendo la confianza en los alumnos de bachilleres mediante la empatía y comprensión de las situaciones.	-Adivina la película o serie -Situaciones hipotéticas -Se murió Chicho
4	Aprender a aprender	Identificar y comprender las necesidades y puntos de vista de otros, así como aprender el respeto y aprecio hacia uno mismo y los demás.	-Adivina la canción -Sobreviviendo al desierto -Evaluación sobreviviendo al desierto
5	Aprender a ser críticos	Distinguir los aspectos positivos y negativos de su persona que influyen en su desarrollo académico.	-Introducción a tipos de emociones -Tipos de emociones en la graduación -“Yo me veo”
6	Aprender a analizar	Identificar sus propias necesidades y buscar soluciones a las mismas	-Puntos fuertes y puntos débiles -Emociones y toma de decisiones pt. 1 -Emociones y toma de decisiones pt. 2
7	Aprender a actuar	Desarrollar la capacidad de actuar y decidir de forma responsable para si mismo y los demás.	-Situaciones comunes, respuestas no comunes - Ilustración para vender - El cliente imprevisible
8	Evaluación y cierre del taller	Los participantes serán capaces de identificar emociones y sentimientos tanto de ellos mismos, como de las personas que estuvieron en el momento, además de despedir el taller.	-Sobreviviendo a la universidad -Devolución de experiencias

Fuente: autoría propia

Sesión 5: Después de explicarles brevemente sobre los tipos de emociones, se presentó a los participantes la situación académica de su graduación y se les pidió que, de acuerdo al contexto de la situación, mencionen qué emociones tendrían clasificándolas en emociones de logro, epistémicas, tópicas y sociales de acuerdo con Pekrun (2014).

Resultados

A continuación, se mostrarán algunos ejemplos significativos donde el alumno pudo identificar e internalizar las emociones que está viviendo en la actualidad. Los facilitadores evaluaron estas acciones con base en la fenomenología.



Figura 3. Emociones mencionadas en la actividad del contexto analizado

Emoción de logro 	Emoción epistémica 
Descripción Felicidad y orgullo por al fin terminar un paso más en mi vida académica.	Descripción Incertidumbre por saber cómo me irá en la siguiente etapa de mi vida y por conocer si podré entrar al plantel de mi gusto.
Emoción tónica 	Emoción social 
Descripción Asombro o curiosidad por toda la información nueva que se me vendrá encima.	Descripción Yo siento que en este apartado sería la frustración porque se me fueron 3 años de mi vida encerrado en mi casa sin poder salir al entorno social.



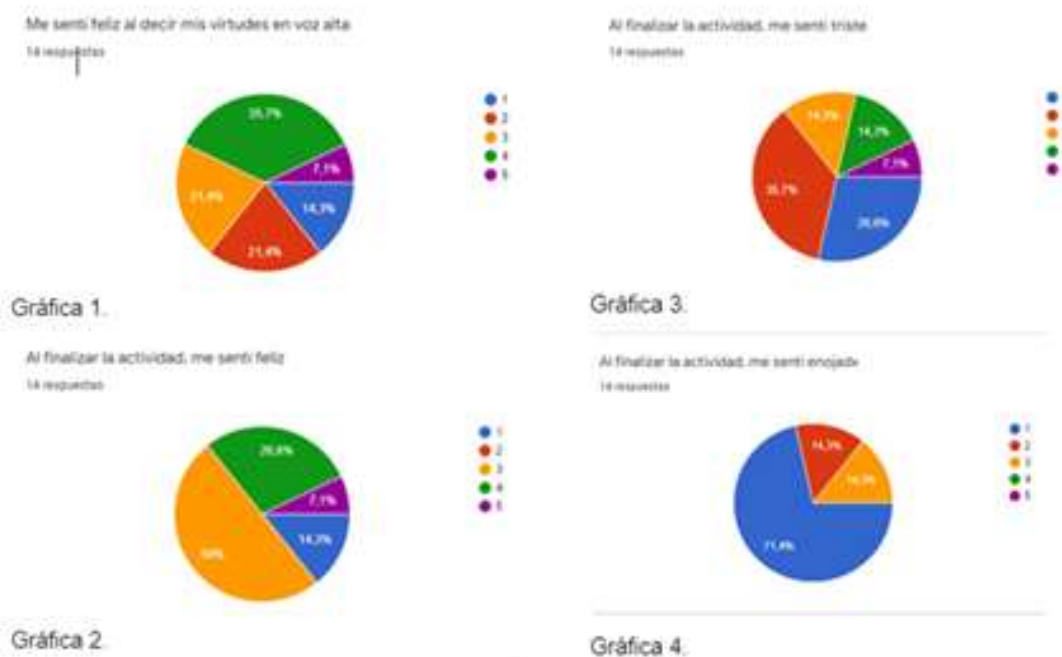
<p>Emoción de logro</p>  <p>Felicidad, Euforia, Alegría, Satisfacción, Triunfo, Nostalgia</p>	<p>Emoción epistemológica</p>  <p>Asombro, Felicidad, Tristeza, Enojo, Interés, Confusión</p>
<p>Descripción Me sentiría muy feliz por al fin haber terminado mis estudios, por poder lograr lo que me propuse y saber que todos mis esfuerzos valieron la pena.</p>	<p>Descripción Me gusta mucho leer, porque al hacerlo conozco más historias, es como entrar a otros mundos o vivir otras experiencias diferentes a las ya vividas en las que experimento muchas emociones.</p>
<p>Emoción tónica</p> <p>Curiosidad, Asombro, Admiración, Anhelos</p> 	<p>Emoción social</p> <p>Solidaridad, Compañerismo, Aprecio, Cariño</p> 
<p>Descripción Me gustan las ciencias porque me interesa saber más acerca de lo que me rodea y me es imposible no sentir estas emociones por todo lo que descubro.</p>	<p>Descripción Siento estas emociones con mis amigos y las personas cercanas que me rodean por todo lo que vivimos juntos y las experiencias que adquirimos.</p>

Como podemos evaluar, las emociones son diversas en cada alumno, quizá se pueden repetir algunas características. pero cada experiencia y contexto social es diferente, aunque lo que sí podemos identificar son los factores donde encontramos aquellas habilidades socioemocionales que están enlazadas con las emociones, presentes en nuestras conductas y que se encargan de motivarnos, darnos energía y dirigir los procesos cognitivos con los no cognitivos (Gil, 2020).



Por otra parte los resultados de la actividad “Yo me veo” donde se presentó una escala tipo Likert de satisfacción que llegaron a tener mientras realizaron la actividad tomando como referencia el valor de los números es la siguiente, 1. Nada, 2. Algo, 3. Bastante, 4. Mucho, 5. Demasiado, el cuestionario constó de 14 preguntas cerradas y 1 pregunta abierta, a continuación mostraremos las gráficas que se relacionan con las emociones principales, enojo, tristeza, felicidad.

Figura 4. Resultados del formulario donde se aplicó la Escala tipo Likert



En estos gráficos podemos destacar el modelo de autoconcepto de Núñez, González, , González y García (1997). En primera instancia vemos la dimensión funcional donde el objetivo de estas preguntas era ver el proceso y estrategias cognitivas y de autorregulación de emociones, ya que como sabemos el reconocer que tipo de emoción que tenemos, podemos evaluarla para después trabajar en ella y regular, por lo cual podemos observar que hay un alto porcentaje en donde existe una construcción de autoconocimientos que posibilita operaciones como aceptar, cuestionar, alterar o eliminar información con el objetivo de identificar la emoción.



Figura 5. Fragmentos de las respuestas en la actividad “Yo me veo”

Me gustó, siento que es necesario hacerlo a menudo porque es importante reconocer lo que uno es, uno no puede escapar de quien es y por eso es importante hacer una recapitulación de lo que hemos echo mal y bien. Es como un autoconsejo y autofelicitación, debemos aprender a aceptar como somos y si no nos gusta algo, aceptar también que debemos cambiar.

Me gusto mucho la actividad porque me hizo reflexionar acerca de lo que pienso de mí, lo que considero que son mis virtudes y defectos, me hizo feliz reconocer en lo que soy buena y como he avanzado en la confianza que tengo en mi misma, así como mis defectos y como puedo solucionarlos o tratar de que no me afecten. En general me gusto la actividad porque me permitió conocerme más a profundidad.

Durante la actividad sentí angustia, ansiedad y algo de miedo por decir mis defectos y virtudes delante de otros compañeros con los que no suelo hablas, sin embargo, también sentí el alivio de poder reconocer ambas partes y estar consciente de lo que se enseñó no sería tachado como una debilidad

Mientras que, en la pregunta abierta, podemos ver cómo reaccionaron al decir en voz alta sus virtudes y defectos, lo cual se confirma que existe una dimensión conceptual que conlleva componentes descriptivos como: La autoimagen, “el cómo me veo “da pauta a dos características una intrapersonal que es la identidad personal y privada y después encontramos la interpersonal que es lo relacionado a la sociedad, es el individuo desempeñando funciones sociales.

Otro componente que encontramos es el valorativo, ya que existen conceptos como la autoestima que tiene mucha importancia para la propia autoimagen que perciben de sí mismos, ya que son valoraciones que hacemos sobre cada una de nuestras características , es el cómo nos juzgamos , por eso es que es un rasgo emocional, si tomamos algunas de las preguntas como: “...no he tenido un gran progreso como el que yo me hubiera imaginado la primera vez que hice este tipo de actividad, me sentí estancado por decirlo de una manera,... en cuanto a las virtudes o fortalezas he descubierto unas nuevas que de alguna forma compensan lo que trato de mejorar” .

Conclusiones



Con este taller se pudieron clasificar tanto las emociones, como el autoconcepto puesto que en la actualidad ya no basta solo con saber si nos sentimos tristes o felices, también es necesario conocer el contexto detrás de esas emociones, es decir, si esas emociones están ligadas a un sentimiento de logro, o si esa emoción tiene un trasfondo social.

Con los resultados obtenidos en la intervención, se concluye que el objetivo inicial se cumplió, puesto que ahora los estudiantes son capaces de actuar desde con asertividad, autoconocimiento y una forma de relacionarse con terceros en pro de un beneficio colectivo, así mismo logran identificar sus emociones sin sentir la necesidad de reprimirlas, sino manejarlas de forma que le signifiquen un avance en su desarrollo personal.

En suma, la evaluación de habilidades socioemocionales representa un avance en la exploración de este campo en la educación media superior, porque si bien, existen intervenciones que se realizan en la escuela que son programadas para el área de tutorías (Por ejemplo “Construye-T) éstas pueden complementarse con las derivadas de la psicología educativa y así beneficiar a los adolescentes que se encuentran en este nivel educativo.

Referencias bibliográficas

- Álvarez, E. (2020). Educación socioemocional. *Controversias y Concurrencias Latinoamericanas*, 11(20), 387-401.
- Benítez, C. (2015). *Talleres de Sensibilización: De la mano y el corazón Un camino hacia la inclusión educativa* (tesis de maestría). Tecnológico de Monterrey, Bogotá, Colombia.
- Betina, A., y Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, 12(23), 159-182.
- Fernandez, A. Dufey, M. y Mourgues, C. (2007). Expresión y reconocimiento de emociones: un punto de encuentro entre evaluación, psicofisiología y neurociencias. *Revista chilena de Neuropsicología*.
- Gil, S., y Llinas, A. (2020). *Habilidades sociales*. Flamboyant: Barcelona.
- Ibañez, N. (2002). Las emociones en el aula. *Estudios pedagógicos*. Valdivia. (28).31-45.
- López, F. (2016). Necesidades en la adolescencia. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 4 (2), 81-92.
- Pacheco, N.E., y Berrocal, P. (2004). La inteligencia emocional: Métodos de evaluación en el aula. *Revista Iberoamericana de Educación*, 34 (1), 1-12.
- Roca, E. (2004). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. Valencia: ACDE.