



DESARROLLO DE LA CONCIENCIA EMOCIONAL Y REGULACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DEL APRENDIZAJE COOPERATIVO EN ESTUDIANTES DE NIVEL MEDIO SUPERIOR.

Diana Belem Ruíz González
dianabrg2803@gmail.com

Área temática: 4. Procesos de Aprendizaje y Educación

Línea temática: Procesos cognitivos y socioafectivos

Porcentaje de avance: 85%

b) Trabajos de intervención educativa (tesis o proyectos aplicativos) con resultados preliminares o definitivos.

Programa de posgrado: Maestría en Docencia para la Educación Media Superior: Campo de Conocimiento Psicología

Institución donde realiza los estudios de posgrado: Universidad Nacional Autónoma de México



Resumen

En este trabajo se presenta una propuesta de intervención educativa enfocada en la educación socioemocional, la cual en los últimos años ha sido considerada un elemento esencial en la formación de los estudiantes pues mediante esta se puede potenciar el desarrollo integral. Por lo que debe ser un proceso educativo continuo y permanente a lo largo de todo el currículum académico. Dentro del diseño de la intervención se consideró la estrategia del Aprendizaje Cooperativo la cual se sostiene puede potenciar las habilidades socioemocionales en los estudiantes.

Es por esto que, se diseñó, aplicó y evaluó un taller de Educación Socioemocional mediante el aprendizaje cooperativo dirigido a estudiantes de nivel medio superior. El taller estuvo orientado en favorecer las Habilidades Socioemocionales, “conciencia emocional” y “regulación emocional”, concretamente, las cuales son consideradas las dimensiones pilares del desarrollo socioemocional. Dicho taller fue diseñado como una estrategia didáctica de enseñanza-aprendizaje con una duración de 8 sesiones, y fue implementado en la Escuela Nacional Preparatoria N.6 “Antonio Caso” en la asignatura de Psicología con un grupo de 43 estudiantes que cursaban el Sexto Año. En la presente ponencia se muestra el procedimiento de la intervención, así como algunos resultados preliminares.

Palabras clave: Habilidades socioemocionales, Conciencia emocional, Regulación emocional, Aprendizaje Cooperativo, Nivel Medio Superior

Introducción

Hoy en día la educación socioemocional es una innovación que cumple un rol clave en la sociedad, pues con esta se provee al ser humano de herramientas para una gestión emocional saludable en todas las etapas de la vida, así que resulta necesario su inclusión en varios ámbitos sociales. Por ejemplo, en el ámbito educativo se considera que la Educación Socioemocional debe formar parte de los currículos para que sea implementada de manera transversal, pues los centros educativos son una de las principales instituciones socializantes donde los seres humanos construyen su identidad y aprenden a vivir en sociedad. Algunas investigaciones sobre Educación Socioemocional (Álvarez, 2020 y García 2018) sostienen que dicha educación puede favorecer al desarrollo de habilidades socioemocionales y así contribuir al bienestar y calidad de vida de las personas, mejorando sus relaciones sociales e interpersonales, además de la colaboración con otros.

Por lo anterior en la actualidad se ha prestado especial atención a la importancia del desarrollo de estas habilidades, las cuales han sido definidas por Rodríguez (2017 p.7) como el *“conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales propios y ajenos”* Se estima que la atención que se ha prestado es reciente (1990 a la fecha) debido a que anteriormente en el ámbito educativo se daba mayor importancia al desarrollo de habilidades cognitivas, sin embargo, se ha comprobado que ambas son igual de importantes y necesarias en la vida de los seres humanos.

Para este trabajo la importancia de la educación socioemocional en el Nivel Medio Superior radica en que los estudiantes están en la etapa de adolescencia, en donde están construyendo su identidad y tomarán decisiones que repercutirán en su vida adulta, por lo es necesario recibir una formación integral que no sólo proporcione conocimientos académicos, sino que les brinde las herramientas que les permitan enfrentar con éxito las demandas de un mundo complejo y cambiante para ayudar a prevenir en ellos conductas de riesgo como deserción escolar, baja autoestima, adicciones y violencia (Colom y Fernández, 2009; Palomera et al. 2012).

Así mismo algunas investigaciones (Casassus, 2007, en Álvarez 2020) han considerado al clima emocional en el aula y afirman que éste repercute directamente en el aprendizaje, y que si se presta atención a estos aspectos se puede contribuir a la mejora de la calidad de las interacciones entre docentes y alumnos y entre pares, lo que favorecerá el aprendizaje significativo, como lo consideran Bisquerra (2006) y Chao (2008) al proponer que la educación socioemocional sea un proceso educativo continuo y permanente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente durante toda la vida.

Siguiendo con favorecer el clima en el aula se propone la estrategia de aprendizaje cooperativo, el cual es entendido como *“el empleo didáctico de grupos reducidos en los que los alumnos trabajan juntos para maximizar su propio aprendizaje y el de los demás”* (Johnson et al. 1994 p.5). Se estima que el empleo de esta estrategia puede favorecer ambientes de aprendizaje

que propicien la comunicación y la relación entre pares y entre alumnos y docentes. Algunas investigaciones (García, 2021 y Pérez, 2019) realizadas con estudiantes de Nivel Medio Superior sugieren que el empleo de la estrategia de aprendizaje cooperativo además de favorecer el aprendizaje significativo y rendimiento académico, promueve las relaciones entre compañeros porque al trabajar en grupos cooperativos heterogéneos, los estudiantes desarrollan habilidades como, escucha activa, compartir y expresar ideas, respetar turnos, tomar decisiones de manera responsable y a desempeñar roles con eficiencia y responsabilidad, contribuyendo así al desarrollo cognitivo y socioemocional de los estudiantes.

Ante la atención a los aspectos socioemocionales, en México se han implementado algunos programas para dar respuesta a dicha demanda, e incluir el aprendizaje socioemocional en el ámbito académico. Sin embargo, no se ha dado total respuesta a dicha problemática, pues la mayoría de las veces no se capacita a los docentes para que impartan este tipo de educación o se le dedica poco tiempo al desarrollo de estas habilidades, lo que contribuye a que continúe existiendo un alto índice de estudiantes que carecen de este tipo de habilidades.

Es por eso por lo que con la presente investigación se ha buscado favorecer el desarrollo de estas habilidades, concretamente las dimensiones de “Conciencia Emocional” entendida como la capacidad de ser consciente de las propias emociones y las de los demás, de comprender la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones, la evaluación de la intensidad de estas y la utilización de un lenguaje emocional. (Bisquerra, 2006). Así como la “Regulación Emocional” la cual es considerada el elemento esencial de la educación socioemocional, debido a que implica la capacidad de regular los pensamientos, sentimientos y conductas, para expresar emociones de manera apropiada, equilibrada y consciente y comprender el impacto que las expresiones emocionales y comportamientos pueden llegar a tener en otras personas y en uno mismo (Rodríguez et al., 2017).

El contexto educativo de este proyecto ha sido una Institución del Nivel Medio Superior, la Escuela Nacional Preparatoria N. 6 “Antonio Caso”. La intervención fue diseñada para implementarse como una secuencia-didáctica, considerando estrategias de Aprendizaje Cooperativo, para la enseñanza del tema Emociones que se imparte la asignatura de Psicología de la Escuela Nacional Preparatoria, la cual tuvo una duración de 8 sesiones. Los objetivos a perseguir con la presente intervención se muestran a continuación

Objetivo General:

Diseñar, implementar y evaluar un taller que favorezca la adquisición de habilidades socioemocionales (conciencia emocional y regulación emocional) en estudiantes de nivel medio superior, durante el proceso de enseñanza-aprendizaje por medio de una estrategia didáctica a partir del aprendizaje cooperativo.

Objetivos Específicos:

- Identificar si los estudiantes de EMS poseen las habilidades socioemocionales (conciencia emocional y regulación emocional)
- Contribuir a que los estudiantes de EMS desarrollen y fortalezcan su conciencia emocional y regulación emocional.
- Evaluar el programa de intervención de enseñanza-aprendizaje de las habilidades socioemocionales, para la realización de mejoras en futuras investigaciones.
- Evaluar los resultados del taller sobre los aprendizajes de los estudiantes (cognitivos, procedimentales y actitudinales) de los temas abordados.

Descripción de la experiencia de la intervención

Para el logro de los objetivos antes señalados se llevó a cabo el siguiente procedimiento:

- Se realizó la planeación de la secuencia-didáctica, empleando estrategias de Aprendizaje Cooperativo, con base en los contenidos del tema “Emociones” de la asignatura de Psicología de la ENP.
- Se construyeron y/o eligieron los instrumentos de evaluación y materiales para la secuencia didáctica.
- Se realizaron los trámites correspondientes establecidos por la Coordinación de MADEMS, para el acceso al escenario.
- Se informó a los estudiantes sobre los aspectos éticos y confidenciales para la protección de sus datos e información
- Posteriormente se llevó a cabo la implementación de la secuencia didáctica

Escenario: La secuencia didáctica se implementó en las aulas de la Escuela Nacional Preparatoria Plantel 6 “Antonio Caso”.

Participantes: 43 estudiantes de sexto año, 22 mujeres y 21 hombres, con edades de entre 16 y 18 años. Inscritos en el área III (Ciencias Sociales).

Para evaluar los resultados de la implementación del taller se eligieron o construyeron los siguientes instrumentos de evaluación:

- **La escala Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24).** Escala diseñada por el grupo de investigación de Salovey y Mayer para evaluar el metaconocimiento de los estados emocionales por medio de 24 ítems, en tres dimensiones: Percepción emocional, Comprensión y Regulación emocional.
- **Rúbrica:** Se construyó una rúbrica para la evaluación de los productos de los estudiantes.

- **Lista de Cotejo:** Se empleó una lista de cotejo propuesta por Johnson et al. (1999) para la coevaluación de los grupos cooperativos.
- **Bitácora Col:** Se empleó para la evaluación de conocimientos, factuales, actitudinales y procedimentales de los contenidos abordados.
- **Lista de Cotejo:** Se diseñaron para la evaluación y autoevaluación de los estudiantes y evaluación al docente.
- **Cuestionario final:** Se diseñó para analizar el aprendizaje de los contenidos factuales, actitudinales y procedimentales de la secuencia- didáctica.
- **Crucigrama de Emociones:** Se empleó el crucigrama del Diccionario de Emociones (2022) de la Facultad de Psicología para la evaluación del conocimiento de las emociones de los alumnos.

A continuación, se presenta la estructura y organización de las sesiones de la secuencia didáctica:

- Sesión 1: presentación y encuadre, aplicación de instrumentos de evaluación diagnóstica, revisión y presentación de la estrategia del aprendizaje cooperativo, formación de grupos cooperativos formales, explicación del Calendario de emociones que los alumnos registraron diariamente de manera individual durante 1 mes.
- Sesión 2: exploración de conocimientos previos y explicación del tema (emociones, sentimientos, estados de ánimo), realización role playing sobre emociones y elaboración de mapa conceptual en grupos cooperativos.
- Sesión 3: exploración de conocimientos previos y explicación del tema (funciones y teorías de las emociones), solución en grupos cooperativos sobre un caso hipotético de emociones.
- Sesión 4: exploración de conocimientos previos y explicación del tema (fisiología y anatomía de las emociones) realización en grupos cooperativos de un diagrama reticulado sobre las fisiología, anatomía y funciones de las emociones.
- Sesión 5: recuperación de conocimientos previos (expresión y regulación emocional), en grupos cooperativos lectura de cómic sobre regulación de las emociones y realización y exposición de collage sobre expresión emocional.
- Sesiones 6: Lluvia de ideas sobre las funciones de las emociones aflictivas y no aflictivas, en grupos cooperativos realización de un plan para generar emociones no aflictivas y regular las emociones aflictivas.
- Sesiones 7: Lluvia de ideas sobre la regulación emocional, técnica grupal sobre regulación emocional (respiración diafragmática) en grupos cooperativos resolución de crucigrama de emociones.
- Sesión 8: evaluación final y cierre de la secuencia didáctica.

Descripción de los resultados parciales o finales

El análisis de los resultados de esta investigación será cuantitativo y descriptivo, realizado a partir de los datos cuantitativos obtenidos en la pre y post prueba de la escala cuantitativa *Trait Meta-Mood Scale-24* (TMMS-24), así como en las respuestas del cuestionario final. Los datos cualitativos se obtendrán de las evidencias de aprendizaje (Bitácora col, calendario de emociones, plan de acción de emociones). En este apartado se presentan los resultados preliminares de los datos cuantitativos y los primeros datos cualitativos obtenidos de los instrumentos aplicados.

Para comprobar la existencia de diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones de la aplicación pretest y postest, se empleó el estadístico no paramétrico de Suma de rangos de Wilcoxon para muestras relacionadas, ya que los datos no se ajustaban a la distribución normal. Al realizar dicho análisis estadístico para las puntuaciones pretest y postest, se observa que existen diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones medias. Los resultados se muestran a continuación en la Tabla 1.

Tabla 1 PRUEBA DE WILCOXON PARA MUESTRAS RELACIONADAS DE LAS DIFERENCIAS PRETEST-POSTEST DE LA ESCALA TRAIT META-MOOD SCALE-24 (TMMS-24)

Rangos

	N	Rango promedio	Suma de rangos
Rangos negativos	8°	13.19	105.50
Rangos positivos	34°	23.46	797.50
POSTES TOTAL-PRETEST TOTAL	1°		
Empates			
Total	43		

Prueba estadística

	Postest total-pretest total
Z	-4.329
Significancia asintót. (bilateral)	.000

Tabla 5: Con la interpretación de estos datos, se puede observar que como el valor de p (Significancia (bilateral)) es menor que 0,05, entonces se rechaza la hipótesis nula y se concluye que hay evidencias suficientes para sostener que existen diferencias en las Habilidades Socioemocionales (Conciencia emocional y regulación emocional) evaluadas de los estudiantes antes y después de la implementación de la secuencia didáctica con un nivel de significación del 5%.

Respecto a los datos cualitativos obtenidos en las actividades realizadas por los estudiantes durante las 8 sesiones, se ha iniciado el análisis descriptivo de los resultados preliminares y a continuación se muestran algunos.

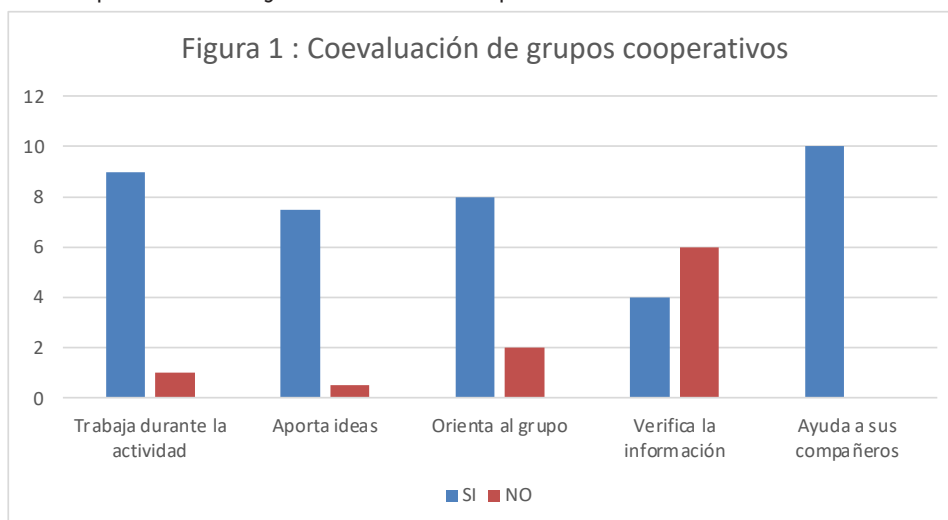
1) **Calendario de Emociones:** Con la revisión paulatina del registro de este calendario de los estudiantes y con sus reflexiones finales se pudo observar que un 82% de los miembros del grupo realizó un registro activo diariamente y cada vez lograron hacer mayor relación con los temas y actividades realizadas en las sesiones de clase y reconocieron su utilidad en la vida cotidiana.

2) **Bitácora Col:** Para el análisis de la bitácora se especificaron diferentes categorías, atendiendo el tema de emociones (funciones, clasificación, expresión y regulación). En cada categoría se clasificó una serie de subcategorías, lo que permitió manejar la información recogida durante la investigación.

Los datos obtenidos con el análisis de este instrumento muestran que los alumnos expresaron diferentes aspectos de la sesión, algunos se concentraron en lo que sintieron con los contenidos teóricos, otros con los casos hipotéticos, algunos en el trabajo cooperativo y algunos otros en lo que sintieron con cada una de las actividades. Dentro de este rubro además de identificar los contenidos que fueron más significativos para los estudiantes se puede identificar que los estudiantes reconocieron experimentar diferentes emociones sociales al trabajar en grupos cooperativos

3) **Plan de acción para afrontamiento emocional:** Con las respuestas de los estudiantes, se puede sostener que al trabajar de manera cooperativa lograron compartir ideas y alternativas, respetar ideas y hacer un consenso para realizar su plan de acción. De igual manera se puede interpretar que existen algunas similitudes y coincidencias entre las respuestas entre los diferentes grupos. Además, se aprecia que dentro las mismas los estudiantes han considerado aspectos retomados en las clases como son la importancia de identificar, regular y expresar las emociones evitando reprimirlas.

4) **Lista de cotejo para coevaluación de grupos cooperativos:** Como se muestra en la Figura 1 el 90% de estudiantes consideraba que sus compañeros trabajan en clase, el 75% estuvo de acuerdo en que todos los miembros aportaron ideas, el 80% considero que los miembros orientaban al grupo, solo el 40% de los grupos consideró que verificaban la información y el 100% coincidió en que existía ayuda entre compañeros.



Al finalizar las actividades y el trabajo en grupos cooperativos los estudiantes reconocieron que las cualidades y habilidades de los diferentes miembros de cada grupo, contribuyó a que realizaran de mejor forma las actividades durante la clase, algunas afirmaciones se escriben a continuación, cabe mencionar que por razones de confidencialidad los nombres de los estudiantes fueron cambiados.

Afirmaciones de los estudiantes:

- *A pesar de que al inicio prefería trabajar con mis amigos, me gustó conocer a nuevos compañeros con quienes casi no hablaba, pues tienen buenas ideas”.*
- *“La idea de trabajar en equipo con gente nueva me pareció muy buena y me ayudó a mejorar mi manera de relacionarme con distintos compañeros”.*
- *“Me agradó bastante que todas las clases fueron diferentes y bastante dinámicas a la hora de estar en grupo”.*
- *“Cada uno de mis compañeros aportó algo diferente, Danna es responsable, Fer tiene iniciativa y Natalia es muy creativa”.*
- *“Funcionamos bien porque Ricardo es muy versátil y ayudó a la adaptación del equipo, David es muy disciplinado y nos incitaba a cumplir y Luis nos motivó en todas las actividades cuando no sabíamos qué hacer”.*
- *“Las cualidades y diferencias nos hicieron lograr cumplir con las tareas, Iván aportó ideas y respetó las de los demás, Arely también respeto las ideas y opiniones de los demás, creando un sano ambiente y Tania ayudó bastante a la escritura de textos”.*

En conclusión, con los datos preliminares obtenidos y de acuerdo con lo afirmado por Bisquerra (2006) sobre la Conciencia Emocional, se puede sostener que se logró lo planteado en los objetivos sobre favorecer esta habilidad pues los estudiantes demostraron prestar mayor atención a sus fenómenos emocionales, identificaron qué situaciones los generan y emplearon un lenguaje emocional. En cuanto a la Regulación Emocional se observó que los estudiantes son capaces de reconocer las situaciones que les pueden generar emociones aflitivas y no aflitivas, así como elaborar y emplear estrategias de afrontamiento para la regulación de estas, sin embargo, es necesario continuar trabajando y dar seguimiento a este aspecto pues como mencionan Rodríguez et al., (2017) es una habilidad que requiere de mayor tiempo para su desarrollo.

De igual manera, se puede afirmar que al trabajar en grupos cooperativos los estudiantes se proporcionaron ayudas para potenciar el aprendizaje de sus compañeros y que el integrarse en grupos heterogéneos facilitó la realización de las actividades del taller pues los alumnos reconocieron que las cualidades y características de los diferentes miembros de grupos contribuyeron de forma positiva al logro de objetivos. Así mismo se pudo apreciar que al trabajar con compañeros con los que anteriormente no habían interactuado les ayudó a fortalecer relaciones sociales dentro del grupo favoreciendo así el desarrollo socioemocional

de los estudiantes y la cohesión grupal, estos resultados coinciden con los encontrados en otras investigaciones como la realizada por Antón (2016) y García (2021) quienes encontraron relaciones positivas entre el aprendizaje cooperativo y el desarrollo socioemocional.

Referencias

- Álvarez, B., E. (2020) Educación Socioemocional. Controversias y Concurrencias Latinoamericanas, 11(20),388-408.
- Antón G., R, (2016) La inteligencia emocional a través del aprendizaje cooperativo en las clases de educación física (Tesis de maestría) Universidad de Oviedo, España.
- Bisquerra, A., R. (2006) Orientación psicopedagógica y educación emocional. Estudios sobre educación. (11) 1-17.
- Chao, R., C. (2018) Educación socioemocional: la frontera educativa del siglo XXI. *UIA* (México) 25-28.
- Colom, B, J., & Fernández, B, M. D. C. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 235-242.
- García, C., B. (2018). Las habilidades socioemocionales, no cognitivas o "blandas": aproximaciones a su evaluación. *Revista Digital Universitaria (RDU)*. 19(6), 1-17.
- García, H., F. (2021) El tema de recursos naturales a través del aprendizaje cooperativo en la asignatura de Geografía en el Nivel Medio Superior (Tesis de maestría) Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Johnson, D., Johnson, R., & Holubec, J., E. (1999) El aprendizaje cooperativo en el aula. (1ª Edición). Paidós.
- Rodríguez, L., C., Celma., L., Orejudo, H., S., & Rodríguez, B., L. (2017) Desarrollo de las habilidades sociales y emocionales de los adolescentes en el aula: Programa de educación socioemocional SEA. Universidad de Zaragoza. 2-14.
- Palomera, M., R., Salguero, J. M., & Ruiz, A., D. (2012). La percepción emocional como predictor estable del ajuste psicosocial en la adolescencia. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 20(1), 43-59.
- Pérez, M., J. (2019) Propuesta de una estrategia didáctica basada en el aprendizaje cooperativo del tema: Fotosíntesis impartida en el nivel medio superior (Tesis de maestría) Universidad Nacional Autónoma de México, México.