

Desarrollo de habilidades socioemocionales en autoconocimiento y toma de decisiones en alumnos de telesecundaria desde el enfoque centrado en la persona.

Rosa Adelia Camacho Montoya
Maestra en Desarrollo Humano en la Docencia
Centro Universitario Mar de Cortés, Culiacán, México.

Resumen

Explora el desarrollo de habilidades socioemocionales en autoconocimiento y toma de decisiones en alumnos de telesecundaria desde el enfoque centrado en la persona. La investigación se llevó a cabo en la escuela Telesecundaria 117D en Culiacán, Sinaloa, con un grupo de primer año de secundaria. Se implementó una propuesta de 28 sesiones que incluyó temas como la empatía, el autoconocimiento y la gestión de emociones. El estudio argumenta que la promoción de estas habilidades puede mejorar el rendimiento académico y contribuir a la formación de individuos resilientes. El desarrollo de habilidades socioemocionales, a través de un enfoque centrado en la persona, puede mejorar el rendimiento académico y fomentar la resiliencia en los estudiantes de telesecundaria. Además, analiza estrategias implementadas por la Nueva Escuela Mexicana (NEM) para la promoción de estas habilidades.

Palabras clave: Habilidades socioemocionales, autoconocimiento, toma de decisiones, telesecundaria, enfoque centrado en la persona.

Abstract

This research explores the development of socio-emotional skills in self-awareness and decision-making in students from a telesecundaria school, using a person-centered approach. The study was conducted at Telesecundaria 117D in Culiacán, Sinaloa, with a first-year secondary school group. A proposal consisting of 28 sessions was implemented, covering topics such as empathy, self-awareness, and emotional management. The study argues that promoting these skills can enhance academic performance and contribute to the development of resilient individuals. The development of socio-emotional skills, through a person-centered approach, can improve academic performance and

foster resilience in telesecundaria students. Additionally, it analyzes strategies implemented by the New Mexican School (NEM) to promote these skills.

Keywords: Socio-emotional skills, self-awareness, decision-making, telesecundaria, person-centered approach.

Introducción

El desarrollo integral de los adolescentes es crucial para su bienestar, ya que este periodo de la vida se caracteriza por importantes cambios físicos, emocionales y sociales. Durante la adolescencia, los estudiantes atraviesan momentos de autodefinición, donde las decisiones que toman, tanto a nivel personal como académico, influirán en su futuro. Es un momento de búsqueda de identidad y de cuestionamiento de las normas sociales, lo que puede generar conflictos internos y dificultades para adaptarse a los cambios.

Dentro de este contexto, las habilidades socioemocionales juegan un papel esencial. Estas habilidades no solo abarcan el control de las emociones, sino también la capacidad de reconocerlas, comprender cómo influyen en el comportamiento y gestionarlas de manera efectiva. Las habilidades socioemocionales incluyen el autoconocimiento, la empatía, la comunicación efectiva y la toma de decisiones responsables, que son fundamentales para una vida social armoniosa y un buen rendimiento académico. Fomentar estas habilidades en los adolescentes puede ayudarles a gestionar mejor las presiones que enfrentan, mejorar sus relaciones interpersonales y fortalecer su autoestima.

La toma de decisiones es un proceso que, en la adolescencia, se ve influenciado por el entorno familiar, escolar y social, así como por las emociones que experimentan los jóvenes. Esta investigación destaca que los estudiantes, al desarrollar una mayor conciencia emocional y autoconocimiento, son más capaces de tomar decisiones que favorezcan su bienestar, tanto a nivel personal como académico. La toma de decisiones responsable también está ligada a una mayor capacidad para gestionar conflictos, establecer metas y actuar de manera ética.

El Enfoque Centrado en la Persona, basado en las teorías de Carl Rogers, se propone como una estrategia educativa eficaz. Rogers defendió que los individuos tienen un potencial innato para crecer y desarrollarse, siempre y cuando se les proporcione un ambiente de aceptación incondicional, empatía y autenticidad. Aplicado al contexto educativo, este enfoque busca crear un ambiente en el que los adolescentes se sientan valorados, comprendidos y libres para explorar sus emociones y pensamientos sin miedo al juicio. Este espacio de confianza les permite desarrollar su capacidad para el autoconocimiento y la reflexión, factores clave para mejorar su capacidad de tomar decisiones de manera consciente y responsable.

La investigación sugiere que el autoconocimiento y la toma de decisiones responsables no solo son habilidades importantes para el bienestar emocional de los adolescentes, sino también para su adaptación social y éxito académico. Utilizando el Enfoque Centrado en la Persona, se busca proporcionar a los estudiantes las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos emocionales y sociales de la adolescencia, favoreciendo un desarrollo integral que los prepare para un futuro más saludable y equilibrado.

Objetivo General:

- Desarrollar las habilidades socioemocionales y de autoconocimiento de los alumnos de la escuela Telesecundaria 117D, ubicada en la localidad de La Campana, en Culiacán, Sinaloa.

Objetivos Específicos:

- Identificar el nivel de habilidades socioemocionales que poseen los alumnos al inicio del ciclo escolar.
- Diseñar e implementar un programa de intervención basado en el Enfoque Centrado en la Persona que promueva el desarrollo de estas habilidades.
- Evaluar el impacto del programa de intervención en el desarrollo de las habilidades socioemocionales de los alumnos.
- Analizar la percepción de los alumnos sobre su propio autoconocimiento y su capacidad para tomar decisiones después de participar en el programa.

Diseño de la Investigación: Investigación Acción

La **investigación-acción** es un enfoque metodológico que busca resolver problemas prácticos a través de un ciclo de reflexión y acción. En este tipo de investigación, los investigadores no son solo observadores externos, sino también partícipes activos del proceso. En este caso, la **investigación acción** se utiliza para intervenir de manera directa en el desarrollo de habilidades socioemocionales de los estudiantes de telesecundaria, promoviendo la mejora en su autoconocimiento y toma de decisiones mediante una serie de actividades estructuradas.

Participantes

El grupo de participantes está compuesto por **10 alumnos de primer año de secundaria** de la **Telesecundaria 117D** en **La Campana**, Culiacán, Sinaloa. Este grupo se seleccionó debido a su condición de estudiantes de primer año, lo que los sitúa en una etapa clave de su desarrollo socioemocional. A esta edad, los adolescentes comienzan a afrontar desafíos relacionados con la identidad,

las emociones intensas y la toma de decisiones, lo que hace que este tipo de intervención sea particularmente relevante. Además, contar con un grupo reducido permite una mayor atención personalizada y facilita la implementación de estrategias centradas en cada alumno.

Instrumentos de Recolección de Datos

Para medir el impacto de la intervención y obtener una visión clara del desarrollo de las habilidades socioemocionales de los estudiantes, se utilizaron diversos **instrumentos de recolección de datos**:

1. **Observación:** La observación directa en el aula permite captar comportamientos y actitudes de los estudiantes en situaciones específicas, como la forma en que interactúan entre ellos, cómo gestionan sus emociones o cómo toman decisiones en actividades grupales. Esta técnica es útil para obtener datos cualitativos sobre el proceso de aprendizaje y el desarrollo de las habilidades emocionales.
2. **Entrevista:** Las entrevistas proporcionan un espacio para conocer las percepciones de los estudiantes sobre las sesiones y sus propias emociones, pensamientos y experiencias. A través de preguntas abiertas, se puede profundizar en cómo los alumnos perciben sus avances en autoconocimiento y cómo se sienten respecto a las decisiones que toman en su vida cotidiana.
3. **Test:** Los test estructurados sirven para medir el nivel de desarrollo de las habilidades socioemocionales antes y después de la intervención. Estos test pueden evaluar aspectos como el autoconocimiento, la autoestima, la capacidad para tomar decisiones y el manejo de emociones. La comparación de los resultados iniciales con los finales permitirá analizar el impacto de la intervención.
4. **Cuestionario:** Similar al test, pero con un enfoque más específico en las percepciones de los estudiantes sobre su propio proceso de aprendizaje. Los cuestionarios pueden abordar temas como la eficacia de las actividades realizadas, la utilidad de las sesiones y la percepción de mejora en las habilidades socioemocionales.

Plan de Acción de 14 Sesiones

El **plan de acción** diseñado para esta investigación consiste en un total de **14 sesiones** enfocadas en promover habilidades socioemocionales clave como el autoconocimiento, la empatía, la toma de decisiones y la autorregulación emocional. Estas sesiones están estructuradas de manera que combinan **teoría y práctica**, permitiendo que los estudiantes exploren y reflexionen sobre sus emociones mientras participan en actividades que promuevan la interacción y la reflexión personal.

Algunas de las actividades que podrían incluirse en el plan de acción son:

- **Ejercicios de autoexploración emocional:** Los estudiantes podrían realizar actividades donde identifiquen sus emociones y reflexionen sobre cómo estas afectan sus decisiones.
- **Dinámicas de grupo:** Se busca fomentar la empatía y las habilidades interpersonales a través de actividades en las que los estudiantes deban trabajar en equipo y resolver conflictos de manera positiva.
- **Estudio de casos:** Presentar situaciones hipotéticas donde los estudiantes deban tomar decisiones, evaluando las posibles consecuencias de cada una.

Procedimiento

El **procedimiento** implica la implementación de una propuesta de **28 sesiones** aplicadas al grupo de primer año de secundaria. A través de estas 28 sesiones, se implementarán las actividades diseñadas para desarrollar habilidades socioemocionales y proporcionar a los estudiantes herramientas para enfrentar desafíos emocionales y tomar decisiones responsables.

El proceso sigue estos pasos:

1. **Diagnóstico Inicial:** Se lleva a cabo un análisis inicial de las habilidades socioemocionales de los estudiantes mediante los instrumentos mencionados (observación, entrevistas, test y cuestionarios). Esto servirá para identificar las áreas clave que necesitan intervención.
2. **Aplicación de las Sesiones:** Se implementan las 28 sesiones, distribuidas en actividades semanales o según el calendario escolar, enfocadas en el desarrollo de competencias emocionales y sociales. Las sesiones se estructuran para ir aumentando la complejidad y profundidad de los temas abordados, adaptándose a las necesidades de los estudiantes.
3. **Evaluación Continua:** Durante el proceso, se realiza una evaluación continua a través de las observaciones y los cuestionarios. Los estudiantes serán invitados a reflexionar sobre su propio progreso en cada sesión y se buscará retroalimentación de ellos para ajustar las actividades si es necesario.
4. **Evaluación Final:** Al final de las sesiones, se realizarán nuevamente las pruebas de evaluación (test y cuestionarios) para medir el progreso en el desarrollo de habilidades socioemocionales, comparando los resultados con el diagnóstico inicial. Esta evaluación permitirá determinar la efectividad de la intervención y los avances de los estudiantes.

La investigación-acción busca no solo observar el impacto del Enfoque Centrado en la Persona, sino también involucrar a los estudiantes en un proceso de

transformación activa, donde puedan identificar y fortalecer sus habilidades socioemocionales clave, mejorando su capacidad de tomar decisiones y adaptarse a los desafíos emocionales de la adolescencia.

Resultados Evaluación Pre-Intervención

- Los alumnos de primer grado de telesecundaria muestran poca participación en dinámicas de clase, lectura grupal, exposiciones, resolución de problemas en equipo y responsabilidad con las tareas y materiales.
- Se identifica una falta de importancia hacia la educación socioemocional por parte de maestros, padres y los mismos alumnos, influenciado por las interrupciones causadas por la pandemia de COVID-19.
- Se observa que los estudiantes experimentan emociones a flor de piel y muestran actitudes de aislamiento y apatía hacia el trabajo escolar.

Interpretación de los Resultados

- Se destaca la importancia de que el docente propicie el desarrollo socioemocional y un clima de empatía en el aula.
- Se enfatiza la necesidad de implementar estrategias que estimulen el aprendizaje a través de acciones que involucren emociones y sentimientos, reconociendo su influencia en la conducta y el desarrollo de la personalidad de los estudiantes.
- Se argumenta que la pandemia ha afectado negativamente las relaciones socio afectivas entre padres, alumnos y maestros, subrayando la necesidad de impulsar estas relaciones en el ámbito educativo.

Comparación con Otros Estudios

- El documento incluye una revisión de investigaciones previas relacionadas con el desarrollo de habilidades socioemocionales, la regulación emocional en adolescentes, el ajuste socioemocional, la autoestima y la influencia de la crianza en el comportamiento de los adolescentes.
- Se establecen conexiones entre los hallazgos de estas investigaciones y el estudio actual, destacando la importancia de las habilidades socioemocionales en la toma de decisiones, el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.

Limitaciones y Consideraciones Futuras

- El documento detalla el contexto específico de la investigación, incluyendo la ubicación de la escuela telesecundaria, las características de la comunidad y la delimitación de la población estudiantil.

- Se menciona que la investigación se centra en el desarrollo de habilidades socioemocionales en alumnos de primer grado de telesecundaria, lo que sugiere una limitación en cuanto a la generalización de los resultados a otros grados o contextos educativos.
- El documento propone continuar con el seguimiento del proyecto en el próximo ciclo escolar, lo que implica una consideración futura para evaluar el impacto a largo plazo de la intervención.

Resultados

Se determinó que promover el desarrollo de habilidades socioemocionales desde el autoconocimiento y la toma de decisiones es fundamental para ayudar a los adolescentes a tener relaciones saludables, fortalecer la autoestima y fomentar un ambiente educativo positivo y enriquecedor, extendiéndose también a los padres de familia.

La aplicación de los principios de congruencia, empatía y aceptación incondicional del enfoque humanista fomenta el desarrollo integral de padres y alumnos, conduciendo a un mejor bienestar emocional, mayor confianza en uno mismo y una mayor capacidad para tomar decisiones informadas y seguras. Además, se promueve un ambiente de aprendizaje respetuoso, inclusivo y enriquecedor que facilita la toma de decisiones, donde el autoconocimiento impulsa la comprensión de las propias emociones, pensamientos y valores, impactando positivamente en la toma de decisiones consciente y alineada con el bienestar personal y social.

Conclusiones

1. El autoconocimiento y la toma de decisiones como pilares del desarrollo socioemocional

El estudio demuestra que el fortalecimiento del *autoconocimiento* permite a los estudiantes desarrollar una comprensión más clara de sus emociones, necesidades, pensamientos y motivaciones. Esto no solo les brinda mayor seguridad en sí mismos, sino que también se traduce en una *mayor capacidad para tomar decisiones conscientes y responsables*. En el contexto de la educación telesecundaria —frecuentemente caracterizado por condiciones de vulnerabilidad social y emocional—, estas habilidades se vuelven herramientas cruciales para afrontar los desafíos escolares y personales de manera resiliente.

2. La intervención pedagógica centrada en la persona como estrategia transformadora

Basada en el enfoque humanista de Carl Rogers, la intervención centrada en la persona fomenta un ambiente relacional genuino, donde el docente actúa no solo

como transmisor de conocimiento, sino como *facilitador del crecimiento personal*. Esta aproximación potencia el aprendizaje emocional a través del vínculo y la confianza, permitiendo a los estudiantes sentirse valorados, escuchados y comprendidos. En consecuencia, *mejoran las relaciones interpersonales, la autoestima y el sentido de pertenencia* dentro del aula.

3. Principios del enfoque humanista como motores del bienestar emocional

Los principios de *congruencia (autenticidad del docente)*, *empatía (comprensión profunda del otro)* y *aceptación incondicional (respeto sin juicio)*, cuando se aplican de manera constante, tienen efectos significativos sobre el clima emocional del grupo. Estos principios no solo crean un espacio seguro para expresarse, sino que también modelan conductas que los estudiantes replican en su vida cotidiana. El bienestar emocional, en este sentido, no es un objetivo periférico sino central en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

4. Entornos de aprendizaje inclusivos y respetuosos como catalizadores del desarrollo socioemocional

La creación de un ambiente donde *todos los estudiantes se sientan aceptados, valorados y desafiados positivamente*, promueve no solo el aprendizaje académico sino también el desarrollo humano integral. La inclusión, la colaboración y el respeto mutuo permiten a los estudiantes aprender con y de los otros, *reconociendo sus fortalezas individuales y colectivas*. Este contexto fortalece la capacidad de autorregulación emocional y genera una cultura escolar de apoyo mutuo y crecimiento.

5. Impacto del autoconocimiento en estudiantes y familias

El proceso de autoconocimiento no solo transforma al estudiante, sino que extiende sus efectos a las dinámicas familiares. Al comprender mejor sus emociones y valores, tanto los estudiantes como sus padres pueden *establecer límites sanos, expresar sus necesidades y resolver conflictos de manera más empática*. Esto repercute en una mayor armonía familiar, favoreciendo entornos que nutren el desarrollo emocional de todos sus miembros.

Referencias bibliográficas

- Arnold, J. y Brown, D. (2000). El Aula de ELE: Un Espacio Afectivo y Efectivo. La Dimensión Afectiva En El Aprendizaje de Idiomas, 256-283.
- BISQUERRA, R. (2000). Educación emocional y bienestar.
- Bisquerra, R. (2006). Educación emocional y bienestar.
- Carl Rogers (1961), Sobre convertirse en persona.
- Freire, P. (2004) Pedagogía de la Autonomía.
- Freire, P. (2005) Pedagogía del Oprimido.
- Goleman, D. (1995) La inteligencia Emocional.
- Hernández Sampieri, P. (2014), Metodología de la investigación respecto a la sexta edición por McGRAW-HILL
- SEP, 2022, p.38
- SEP, 2017, p. 30