



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE MARIA AUXILIADORA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**PLAN DE INTERVENCIÓN PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES
SOCIOEMOCIONALES EN ADOLESCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA
PARTICULAR DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL**

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título de **Licenciatura en Psicología**

AUTOR: SOLÍS OSORIO AGUSTÍN – VERA REYES REBECA

TUTORA: MGS. CINTHYA SESME CAJO

2023 – 2024

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Nosotros, **Agustín Eloy Solís Osorio** con número de identificación N° 0943841387 y
Rebeca Filomena Vera Reyes con documento de identificación N° 0953443710
manifestamos que:

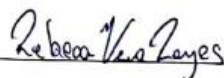
Somos autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro
la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera
total o parcial el presente trabajo de titulación.

Guayaquil, 1 de Marzo del año 2024

Atentamente,



Agustín Eloy Solís Osorio
0943841387



Rebeca Filomena Vera Reyes
0953443710

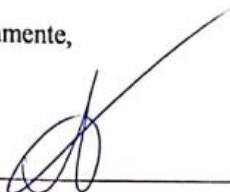
**CERTIFICADO DE SESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DE TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotros, **Agustín Eloy Solís Osorio** con número de identificación N° 0943841387 y **Rebeca Filomena Vera Reyes** con documento de identificación N° 0953443710, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores de la **Sistematización de experiencias prácticas, investigación y/o intervención**: “Plan de intervención para el desarrollo de habilidades socioemocionales en adolescentes de una unidad educativa particular de la ciudad de Guayaquil”, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciatura en Psicología** en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

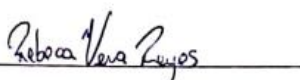
En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 1 de marzo del 2024

Atentamente,



Agustín Eloy Solís Osorio
0943841387



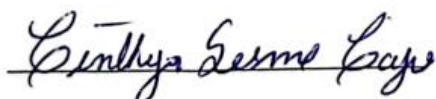
Rebeca Filomena Vera Reyes
0953443710

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Cintha Beatriz Sesme Cajo** con documento de identificación N° 0924194889 docente de la Universidad Politécnica Salesiana declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación **“PLAN DE INTERVENCIÓN PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN ADOLESCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL”**, realizado por **Agustín Eloy Solís Osorio** con número de identificación N° 0943841387 y **Rebeca Filomena Vera Reyes** con documento de identificación N° 0953443710, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de experiencias que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 1 de Marzo del 2024

Atentamente,



Cintha Beatriz Sesme Cajo
0924194889

Dedicatoria

El camino hacia el *Ser* es –indistintamente de los recursos– apedreado y, es solo debido a con quienes hemos compaginado que se nos permite comprar botas a todo terreno; llámese amigo, familia, pareja, desconocido o algún término adecuado en relación con algo que aún no posee nombre. Así que, a quien corresponda; gracias. Muchas gracias.

Agustín Solís Osorio

Si allí no hubieras estado, muy pronto me habría perdido; te llamé y, al sentirme desmoronar, con amor me sostuviste. En medio de mis miedos y angustias, me brindaste aliento. Personas, palabras, experiencias, oportunidades, a quienes corresponda.

Rebeca Vera Reyes

Resumen

La sistematización de experiencias descrita a continuación tiene como objetivo el identificar las dificultades durante la ejecución del plan de intervención propuesto, el cual busca abordar la escasez en el desarrollo de habilidades socioemocionales en adolescentes de 8^{vo} y 9^{no} de básica superior, cuyas edades oscilan entre 12 a 14 años y son parte de la Unidad Educativa Particular Católica Julio María Matovelle, destacando la importancia de considerar las dificultades que pueden emerger durante su implementación y, al tenerlas en cuenta, poder reconsiderar las actividades y tiempos que se deben estimar a la hora de elaborar un plan de intervención.

Se utiliza un enfoque cognitivo conductual para implementar un programa de intervención con la esperanza de contribuir al bienestar general de los alumnos y mejorar las prácticas académicas en la escuela. Este enfoque en la adolescencia es crucial, al ser una etapa marcada por importantes cambios físicos, emocionales y sociales; por lo tanto, el desarrollo de estas habilidades puede contribuir a mejorar la autoestima, la empatía y la toma de decisiones, factores esenciales para el bienestar emocional y el desarrollo saludable.

Además, en la presente son detalladas una serie de actividades y recursos planteados para promover el desarrollo de habilidades socioemocionales en la población elegida. Entre estas actividades se incluyeron talleres, ejercicios de reflexión y herramientas de autoevaluación. De manera que, se explica como las herramientas utilizadas sirvieron durante este proceso interventivo.

Palabras clave: Habilidades socioemocionales, desarrollo, adolescentes, plan de intervención, enfoque cognitivo conductual.

Abstract

The systematization of experiences described below aims to identify the difficulties during the execution of the proposed intervention plan, which seeks to address the shortage in the development of socio-emotional skills in adolescents in 8th and 9th grade of upper elementary school, whose ages range from 12 to 14 years and are part of the Julio María Matovelle Catholic Private Educational Unit, highlighting the importance of considering the difficulties that may emerge during its implementation and, by taking them into account, being able to reconsider the activities and times that must be estimated when develop an intervention plan.

A cognitive behavioral approach is used to implement an intervention program in hopes of contributing to the overall well-being of students and improving academic practices at school. This focus on adolescence is crucial, as it is a stage marked by important physical, emotional and social changes; Therefore, the development of these skills can contribute to improving self-esteem, empathy and decision making, essential factors for emotional well-being and healthy development.

In addition, a series of activities and resources proposed to promote the development of socio-emotional skills in the chosen population are detailed herein. These activities included workshops, reflection exercises and self-assessment tools. So, it is explained how the tools used were useful during this intervention process.

Keywords: Socioemotional skills, development, adolescents, intervention plan, cognitive behavioral approach.

Índice De Contenido

DATOS INFORMATIVOS DEL PROYECTO	13
Nombre De La Práctica De Intervención O Investigación.....	13
Nombre De La Institución O Grupo De Investigación	13
Tema Que Aborda La Experiencia	13
Localización	14
OBJETIVO	15
EJE DE LA INTERVENCIÓN O INVESTIGACIÓN	15
OBJETO DE LA INTERVENCIÓN DE LA PRÁCTICA.....	16
METODOLOGÍA.....	16
PREGUNTAS CLAVE	17
ORGANIZACIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	18
Primera Sesión.....	19
Segunda Sesión	22
Tercera Sesión	27
ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	31
JUSTIFICACIÓN	34
CARACTERIZACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS	35
INTERPRETACIÓN.....	39
PRINCIPALES LOGROS DEL APRENDIZAJE	44
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	49
Conclusiones	49

Recomendaciones.....	50
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	52

Índice De Figuras

Figura 1	14
----------------	----

Índice De Tabla

Tabla 1.....	31
--------------	----

Índice De Anexos

ANEXOS	53
Anexo 1	53
Anexo 2	54
Anexo 3	57
Anexo 4	58
Anexo 5	59
Anexo 6	60
Anexo 7	61
Anexo 8	67
Anexo 9	68
Anexo 10	73
Anexo 11	74
Anexo 12	75
Anexo 13	76
Anexo 14	77
Anexo 15	78

DATOS INFORMATIVOS DEL PROYECTO

Nombre De La Práctica De Intervención O Investigación

Plan de intervención para el desarrollo de habilidades socioemocionales en adolescentes de una unidad educativa particular de la ciudad de Guayaquil.

Nombre De La Institución O Grupo De Investigación

La sistematización de experiencia fue ejecutada en la Unidad Educativa Católica Padre Julio María Matovelle ubicada en la ciudad de Guayaquil, León de Febres Cordero y la 13. La institución es dirigida por las Hermanas Oblatas de los Corazones Santísimos de Jesús y de María, una congregación religiosa fundada por el Padre Julio María Matovelle en 1892, iniciando sus actividades en Guayaquil en 1951 como “Escuela Particular Dilia de Calero”.

Emerge con la misión el formar integralmente a sus estudiantes, desarrollando sus capacidades académicas, humanísticas, deportivas y éticas, e inspirándose en una sólida orientación católica y en la espiritualidad oblata, siguiendo el ejemplo de su fundador. De este mismo nace su visión, queriendo ser una Unidad líder en educación, avanzando de manera sólida en todos los ámbitos de la formación.

Para ello, consolida su formación integral católica, bajo el carisma del Venerable Padre Julio María Matovelle, y brindará una educación moderna y de calidad, que promueva los valores y la defensa de los derechos humanos y de la naturaleza. Además, será un agente activo en el mercado laboral, generando líderes comprometidos con la excelencia académica y humana.

Tema Que Aborda La Experiencia

El presente trabajo de sistematización está centrado desde el campo de la psicología clínica, el cual se ocupa del bienestar psicológico y, este caso, está dirigido en un contexto educativo, después de indicar en qué áreas de la psicología se desarrolló la experiencia, es

importante señalar que la misma aborda como las poblaciones estudiantiles de 12 a 14 años han logrado desarrollar las habilidades socioemocionales.

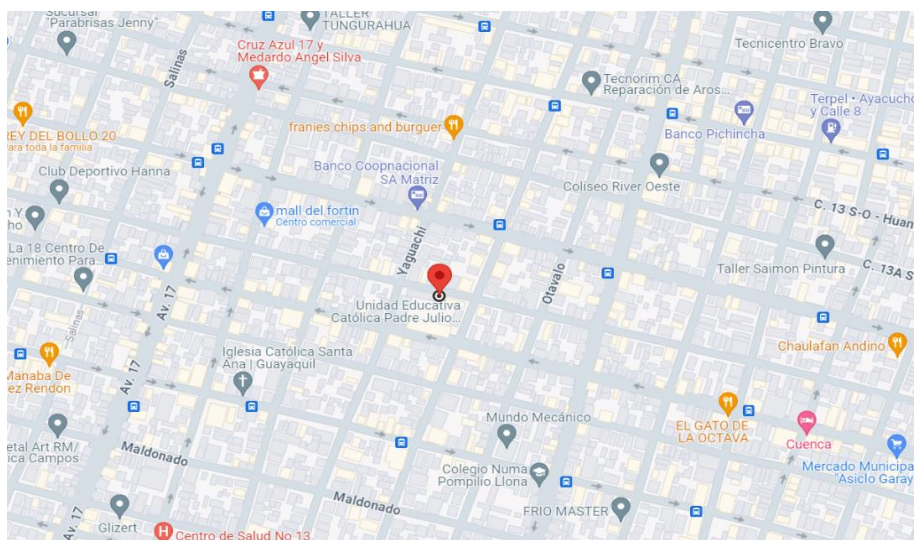
Se tiene presente que, la falta de desarrollo de las habilidades socioemocionales es un problema muy frecuente en nuestro contexto ecuatoriano, más aún en la etapa de desarrollo de la adolescencia, teniendo un impacto negativo en el crecimiento personal, social y académico de esta población. Por ende, lo anteriormente descrito tiene como resultado disputas, vandalismo, insultos, mismos que se encuentran con relación a problemáticas familiares o de factores de riesgos psicosociales como el consumo de drogas, delincuencia y embarazo en adolescentes.

Localización

El actual trabajo de sistematización de experiencias se ejecutó en la Unidad Educativa Católica Padre Julio María Matovelle ubicada en la ciudad de Guayaquil, León de Febres Cordero 3613 entre 13ava y 14ava, Centro. Limitando al norte con la calle León de Febres Cordero; al sur con la calle 14ava; al este con la calle 13ava, una calle comercial con tiendas y restaurantes; y, al oeste, se encuentra un parque público.

Figura 1

Ubicación Geográfica de la Unidad Educativa Católica Padre Julio María Matovelle



Nota: El gráfico presenta la ubicación exacta mediante el aplicativo GPS, Maps (2024)

OBJETIVO

El presente trabajo de sistematización de experiencias tiene como objetivo:

Describir las dificultades durante la implementación del plan de intervención para el desarrollo de habilidades socioemocionales en adolescentes y así fortalecer el desarrollo de futuros proyectos de intervención en instituciones educativas.

EJE DE LA INTERVENCIÓN O INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de sistematización de experiencia tiene como eje: ¿Cómo mejorar el plan de intervención para desarrollar las habilidades socioemocionales en adolescentes de una unidad educativa?

El abordaje del fenómeno fue caracterizado desde el enfoque cognitivo conductual, misma que es descrita como vigía de tratamiento interrelacionadora entre conductas y comportamientos, pensamientos y emociones; permitiendo identificar problemáticas específicas y modificar los patrones desadaptativos para favorecer el bienestar psicológico (Vernon & Doyle, 2018). Por ende, este enfoque es indispensable en el desarrollo de habilidades socioemocionales ya que, se reconoce que los patrones de pensamiento disfuncionales influyen directamente en las respuestas emocionales y, a su vez, en los comportamientos sociales.

En razón a los estudios realizados por Salovey, Mayer y Dipaolo (1990) se comprenden a las habilidades socioemocionales como la capacidad de entender y controlar las emociones propias y ajenas, discriminar entre ellas y utilizar esta información para guiar el pensamiento y las acciones de uno; mismas que, se encuentran proporcionalmente ligadas al desarrollo de padecimientos significativos en el asentamiento de la etapa adolescente. Por ejemplo, según Puchaicela et al. (2019) los adolescentes afectados por la depresión tienen

menos probabilidades de llevarse bien con sus compañeros, lo que puede afectar su desempeño en la sociedad. El estilo de abordaje ante este escenario sería mediante el desarrollo de habilidades sociales y el fortalecimiento de las emocionales ya que, se evita el aislamiento que ocurre como consecuencia del diagnóstico clínico de depresión.

En síntesis, las habilidades socioemocionales se refieren a la capacidad de comprender, expresar y gestionar adecuadamente las emociones propias y ajenas, así como a establecer relaciones positivas con los demás. En el caso de los adolescentes entre 12 y 14 años, experimentan un desarrollo significativo en estas habilidades. A medida que atraviesan la etapa de la adolescencia, los jóvenes adquieren la capacidad de manejar emociones más complejas, como la empatía y la autorregulación; y habilidades sociales cruciales, tales como la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y la toma de perspectiva. Permitiendo que, la intervención cognitiva-conductual facilite estrategias a los jóvenes puestos en proceso de intervención, permitiendo que puedan reconocer y desafiar pensamientos distorsionados que evocan cuando se relacionan con los demás y no posee un bienestar psicológico óptimo.

OBJETO DE LA INTERVENCIÓN DE LA PRÁCTICA

En este apartado referimos que el objeto de la sistematización de experiencia es el plan de intervención ya que, en el periodo de ejecución del plan se realizaron las siguientes actividades acorde al modelo cognitivo conductual de los teóricos Aaron Beck, Judith Beck, Albert Ellis y Donald Meichenbaum en razón a desarrollar y fortalecer habilidades socioemocionales.

METODOLOGÍA

El presente trabajo está diseñado desde la modalidad de sistematización de experiencias, lo cual es descrito por Jara como un proceso de reflexión crítico sobre una o varias experiencias, permitiendo identificar a través de estas aquellos factores que intervinieron, cómo se relacionaron y por qué lo hicieron de ese modo. Así pues, es

comprendida la experiencia con mayor claridad, pudiendo así aprender y mejorar futuras prácticas orientándolas hacia una perspectiva transformadora.

Además, se encuentra estructurado desde una metodología cualitativa con enfoque descriptivo, puesto que, ordena y describe desde una mirada realista la experiencia durante la puesta en marcha del plan de intervención a partir de la recopilación de datos cualitativos que ayudan a comprender cómo se desarrollaron los acontecimientos.

Son utilizados como instrumentos para la sistematización de experiencia:

- Formato de registro semanal. Este formato nos permitió asentar lo vivido de manera semanal durante las actividades realizadas a partir de los registros individuales de cada uno de los integrantes.
- Técnica de matriz de ordenamiento y reconstrucción de datos. Posibilitando acceder a una síntesis visual de lo realizado en la experiencia al ordenarla de forma cronológica, comprendiendo de esta manera también la continuidad del proceso interventivo.

PREGUNTAS CLAVE

Son elaboradas preguntas claves que permiten la estructuración del trabajo de sistematización de experiencia, de tal manera que se puedan tener en cuenta los siguientes puntos: comprender el por qué se llevó a cabo y de qué manera, los resultados del plan de intervención y, reflexionar sobre las implicaciones del plan de intervención para la práctica educativa.

- Preguntas de inicio:
 - ¿Cuál es el propósito de sistematizar esta experiencia?
 - ¿Qué aspectos específicos del plan de intervención nos interesan sistematizar?
 - ¿Qué procedimientos se van a seguir para llevar a cabo la presente sistematización?

- Preguntas interpretativas:
 - ¿Cuál fue la respuesta inicial de los adolescentes durante el programa de desarrollo de habilidades socioemocionales?
 - ¿Qué dificultades específicas se pudieron identificar durante la ejecución del plan de intervención?
 - ¿De qué manera influyeron las dificultades percibidas por los participantes durante la implementación del plan de intervención?
- Preguntas de cierre:
 - ¿De qué manera podría lograrse una participación más activa y comprometida de los adolescentes durante el desarrollo del plan interventivo teniendo en cuenta las experiencias?
 - ¿Qué aporta la presente sistematización de experiencias que se debe tener en cuenta para futuros planes de intervención en el desarrollo de habilidades socioemocionales en adolescentes?
 - ¿Qué aspectos del plan de intervención para el desarrollo de habilidades socioemocionales en adolescentes debe ser reestructurado?

ORGANIZACIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Se ordena, clasifica y organiza toda la información en torno al eje de la sistematización. El ordenamiento de la información permite la reconstrucción de ambos tipos de prácticas. Se pueden utilizar matrices de análisis para vaciar la información clasificada por actores o grupos.

Es importante señalar que la ejecución del proyecto se llevó a cabo en cuatro cursos: dos 8^{vo} EGB “A” y “B”; y dos 9^{no} EGB “A” y “B”, realizando en estos una sesión a la semana en horarios preestablecidos por la institución.

Primera Sesión

La primera sesión estuvo destinada en la semana del 08 al 12 de enero. El lunes 8 de enero del 2024 se dio inicio al proceso interventivo dentro de las instalaciones de la Unidad Educativa Particular Católica Julio María Matovelle. Para el desarrollo de la primera sesión en los cuatro cursos se explicó la definición, utilidad e importancia de las habilidades socioemocionales con ejemplos situados en su contexto inmediato (escolar y familiar), haciendo uso de herramientas tecnológicas como la computadora y proyector la cual permitió complementar las explicaciones mediante atractivos visuales.

Adicional, se brindó instrucciones para la primera tarea a realizar durante todo el proceso interventivo: el diario emocional, el cual consistió en escribir diariamente sus emociones, pudiendo ser estas las que se encuentran más presentes durante su jornada escolar o a las que más les prestaron atención durante el día; así también, se redactó el motivo por el cual se presentó esa emoción (bajo qué contexto) y cómo se actuó al respecto.

Se realizó la actividad denominada “CARTELES DE PENSAMIENTOS POSITIVOS”, en donde los adolescentes eligieron una frase llamativa o pensamiento positivo que les gustaría leer o escuchar y que los invite a sentirse felices, motivados o aliviados ante una situación abrumadora o incómoda. Antes de dar por finalizada la sesión se ofreció una retroalimentación acerca de los conceptos aprendidos, así como de la consigna de la tarea del diario de las emociones.

La primera sesión con los estudiantes de 8^{vo} “A” EGB tuvo lugar el 10 de enero de 2024 en horario de 09h20 – 10h00 en modalidad virtual debido a las disposiciones del Gobierno de Daniel Noboa Azín en razón al decreto de conflicto armado interno. Sin embargo, no resultó un impedimento para la continuidad de la presentación del plan de intervención. Así que, se lo desarrolló mediante un proceso psicoeducativo hacia 23

estudiantes a través de herramientas pedagógicas con el tema “Habilidades socioemocionales: concepto e importancia”.

Como introducción y primera actividad, se les explicó a los estudiantes el motivo de la intervención, su duración y los resultados estimados de la misma. Posteriormente, se inició con el tema destinado. Los estudiantes denotaron suma curiosidad por abordar un tema enfocado en algo que se les ha presentado como íntimo. No obstante, en contraste con 8^{vo} “A”, la participación de los estudiantes no se encontraba mayormente relacionada por su género, sino que, se encontraba de un modo singular. Por ejemplo, en una de las preguntas señaladas a razón de valorar lo aprehendido en la presentación inicial: ¿Hay alguna experiencia que pueda compartir e identificar su emoción en ese instante y su sentimiento ahora? Algunos estudiantes levantaban la mano en el aula virtual, otros compartían sus vivencias mediante el chat del aula virtual y generaban un diálogo entre sus pares. No obstante, como guía de la sesión, retroalimenté observaciones y realicé ejemplos relacionales entre los compañeros, mismos que denotaron un aumento en la participación mediante el chat del aula virtual debido a que valoraban como acertada o en necesidad de comparación a otro compañero.

Al finalizar con el abordaje conceptual e importancia de las habilidades socioemocionales, se inició con la segunda parte de la sesión: diario emocional. Ante la presentación de esta actividad, el grupo se dividió por género en razón a su participación, resaltando en primera instancia tan solo la del género femenino; donde en una de las intervenciones, las estudiantes resaltaron que no se encontraban afianzadas a otorgarle un espacio para vivenciar u expresar sus emociones, sino que, tan solo no las comprendían o actuaban sin reconocerlas y no realizaban nada con ello. Así que, entre las jóvenes, pudieron resaltar que dicha actividad resultaba fructífera por su propia naturaleza.

Por otra parte, en la primera sesión con los estudiantes de 8^{vo} “B” se realizó de manera

presencial, iniciando con preguntas en estilo lluvia de ideas con la finalidad de conocer el concepto inicial que presentaban acerca del tema. Algunas de estas preguntas fueron: ¿Qué consideran que son las habilidades socioemocionales? ¿Por qué es importante el desarrollo de estas habilidades? Teniendo como resultado respuestas alineadas al tema en cuestión “las habilidades socioemocionales son herramientas útiles para la vida” “nos ayudan a relacionarnos sanamente con los demás” “son habilidades que nos ayudan a cumplir objetivos y metas”.

Se vio una participación más activa por parte del género femenino a la hora de responder las preguntas; por otro lado, los varones argumentaban en respuesta a los ejemplos que se brindaban, haciendo más preguntas al respecto o planteando situaciones hipotéticas en las cuáles podría sacarse provecho al presentar habilidades socioemocionales.

Se realizó la actividad de los “Carteles de pensamiento positivo” de manera grupal y los grupos se formaron aleatoriamente, dando como resultado seis grupos de 4 estudiantes cada uno. La actividad tardó un aproximado de 15 minutos, sin embargo, algunos grupos no habían escrito nada pasado ese tiempo, por lo que se les brindó 10 minutos más. Hicieron preguntas pidiendo más ejemplos de que frase podrían escribir y, a pesar de que ya se habían puesto de acuerdo en que lo que se escribirían tardaban en plasmarlo en el formato de cartulina que se les brindo.

Se explicó la consigna del diario de las emociones y los estudiantes realizaron preguntas, tales como: ¿Debo poner los nombres de las personas involucradas en mi emoción? ¿Voy a tener que leer lo que escribí en frente de toda la clase? ¿Puede ser anónimo?, a partir de estas dudas se explicó que la tarea era individual y personal, por lo que podían expresarse con libertad.

En comparación a 8^{vo} “A” el tiempo predestinado hacia la actividad de carteles

pensamientos positivos no resultaba ser óptimo debido a que la sesión virtual estaba por culminar. Así que, se optó por no presentarlo y establecer expectativas con los estudiantes para la segunda sesión.

De la misma manera, en 9^{no} “A” y “B” se realizó la primera intervención de manera virtual por las cuestiones que acontecían en el país a nivel social. En estos cursos hubo una disminución notable de la participación e interacción por parte de los adolescentes a comparación con lo evidenciado en los cursos de 8^{vo}, resaltando así también que en 9^{no} “B” se tuvieron que repetir las consignas de las actividades hasta 3 veces, debido a que al preguntarle a los estudiantes que se les pedía realizar no respondían.

Así también, con ambos cursos se realizó la actividad de los “carteles de los pensamientos positivos” de manera virtual e individual, haciendo uso de “Padlet”, una página web a modo de mural, allí los alumnos pudieron escribir y subir sus trabajos. Esta, al ser una herramienta conocida previamente por ellos, logró reducir el tiempo empleado para la realización de esta dinámica, por lo que en aproximadamente en 10 minutos todos ya habían terminado de escribir su frase o pensamiento positivo y pudieron exponerlo en frente de sus compañeros.

En 9^{no} “A” varios estudiantes preguntaron si podían escribir varias frases y expresaban su interés de querer exponerlas en voz alta ante los demás, por lo que se les brindó esa apertura y, a partir de allí, todos los estudiantes pudieron leer su frase, argumentando que les gustaría escucharla en determinadas situaciones, dando ejemplos y explicando el porqué de haber elegido tal frase. Finalmente, ambos novenos no realizaron preguntas con relación a la consigna del diario emocional.

Segunda Sesión

La segunda sesión estuvo destinada en la semana del 15 al 19 de enero. El lunes 15 de

enero del 2024 se inició con la segunda sesión del proceso de intervención bajo la modalidad virtual tras suscitar en el país lo ya mencionado. De modo general, durante la segunda sesión se priorizó la revisión y reforzamiento de definiciones; enriquecer con nuevos ejemplos y tomar, acorde al número de participaciones de los estudiantes, lo que han conseguido redactar, identificar y concretar en el diario emocional durante la semana de espera hacia la sesión actual para así, presentar el periódico emocional, el cual consistió en un registro sobre eventos y acciones que han empleado otras personas en situaciones específicas. Por ejemplo, anotar cómo actuó un amigo cuando se molestó con su mamá y qué hizo para solucionar la dificultad.

Posterior al refuerzo, participaciones del diario emocional y explicación del periódico emocional. Se continuó con la actividad prevista: carteles de pensamientos positivos, el cual consistió en la revisión y retroalimentación de los carteles de pensamientos positivos. Los estudiantes, tras una breve explicación junto a ejemplos, consigan identificar reglas verbales en ellas. Por ejemplo, si un estudiante coloca un cartel “No debemos estar triste si lo tenemos todo”, se identifica que no hay lugar a la sensación y vivencia de la experiencia de la tristeza. Por ende, esto inadecua al joven a que elabore y transite adecuadamente algún malestar.

Se realizó un “periódico emocional” como se tenía previsto con los estudiantes de 8^{vo} “B” y 9^{no} “A” y “B”. Se pidió con antelación a los alumnos que lleven un registro de modo individual acorde una investigación sobre eventos y acciones específicas que haya tenido un Otro (persona adulta), y que haya brindado alguna enseñanza de vida o experiencia. A modo que, de manera grupal puedan dialogar sobre tales experiencias y, partiendo de la empatía, puedan obtener alguna enseñanza, redactándola en un papelógrafo para exponer lo aprendido delante de los demás compañeros.

Se inició esta semana el 15 de enero con la participación de los estudiantes de 8^{vo} “B” en modalidad virtual. Sin embargo, al haberse realizado de manera presencial y grupal la

actividad de los carteles de pensamientos positivos con este curso en específico, se dio paso a la exposición por parte de los estudiantes de las frases que habían elegido. Los adolescentes eligieron entre ellos a quienes expondrían la frase, el motivo del por qué la eligieron y ejemplos de momentos en los cuales les gustaría escucharla o leerla.

Durante la dinámica de la exposición los alumnos comentaron abiertamente ciertos momentos de su vida, en los cuales les gustaría escuchar una frase positiva, hicieron mucha referencia a situaciones en las que no se sienten bien consigo mismo porque sacan una baja calificación o por errores cometidos en cuanto a su manera de actuar, por ello las frases elegidas fueron: “Los errores no te definen como persona”, “Tus calificaciones no te definen como persona” “No vivas el pasado, vive el presente” “No te rindas y siempre sigue adelante para cumplir tus metas”, por lo que se buscó hacer una reflexión en base a lo expuesto mediante la retroalimentación de conceptos ya trabajados.

Esta segunda sesión con los estudiantes de 8^{vo} “A” EGB tuvo lugar el 17 de enero de 2024 en horario de 09h20 – 10h00. No obstante, en esta ocasión por factores externos asociados a la gestión del tiempo por el docente encargado, no dio paso a la presentación de la actividad sobre el periódico emocional. Así que, en compañía de los 23 estudiantes, se dio cabida a la presentación y elaboración de los carteles positivos mediante el aplicativo web Padlet.

Como introducción y acercamiento, se reforzaron conceptos preliminares con los estudiantes; mismos que, se acompañaron de ejemplos que mencionaban respecto a lo ya elaborado: diario emocional. Entonces, la dinámica se encontraba enfocada entre su elaboración y el material presentado. Por ende, se optó por priorizar en primera instancia conceptos y ejemplificaciones que ellos denotaban sumo interés

Posterior a la culminación del proceso de retroalimentación, se presentó el nuevo

material. Este material consistió en elaboración y búsqueda de frases e imágenes que les permita sentirse en un estado de alegría o motivación. En el transcurso de las palabras que iban colgando en el ambiente virtual, se daba paso a la lectura y comprensión de esta; otorgando así, comprensión sobre la perspectiva puesta dentro del entendimiento de la frase.

Al finalizar con la etapa de explicación y reflexión, se procedió a la toma de preguntas para tratar en la siguiente sesión. Asimismo, se comentó que se realizará una técnica de relajación que puede ser empleada en su diario vivir, mismo que; reduce ansiedad, estrés y permite la consolidación del sueño.

Para finalizar la sesión, se preveía fortalecer la vinculación entre los participantes y aumentar las expectativas mediante la conversación de dar cabida en la tercera sesión a técnicas que faciliten el gestionar las reglas verbales no óptimas y sensaciones que puedan subyacer al malestar primario. Por ejemplo, insomnio, estrés o ansiedad. ñ

Al recordar las definiciones con los estudiantes de 8^{vo} "B" no se observó un aumento en el nivel de participación, en comparación de la primera sesión, solo se limitaron a tres los estudiantes que brindaron ejemplos acordes a las habilidades socioemocionales, tales como "las habilidades socioemocionales se pueden poner en práctica al cumplir con mis responsabilidades a pesar de que estoy muy triste", "uso las habilidades socioemocionales cuando me pongo en el lugar de mi compañero (empatía)". Respuestas similares se observaron en los novenos; sin embargo, ellos si mostraron mucha curiosidad al recordar el tema, haciendo preguntas: "¿Estas herramientas me ayudarán a hacerle frente a los problemas?" "¿Qué habilidad necesitaría en el caso de no saber cómo reaccionar ante las bromas?".

Al hacer una revisión acerca de lo realizado en el diario emocional se encontró la felicidad y el enojo como una emoción recurrente en los estudiantes de 8^{vo} "B" y 9^{no} "B"; en

9^{no} “A”, por otro lado, los adolescentes identificaban el enojo y la tristeza como emociones comunes en su día a día. En la mayoría de las situaciones que enfrentaban en la cotidianidad durante la primera semana se evidenció una tendencia a reprimir las emociones, al realizar actividades como ver películas o series, acostarse a dormir, jugar videojuegos, etc. También se observó que, aunque en pocas ocasiones, los adolescentes reaccionaban con conductas disruptivas al sentir enojo, gritaban, utilizaban un lenguaje soez y llegaron a considerar la violencia física como un medio para hacer frente a su enojo.

De manera virtual, con los cursos de 9^{no} “A” y “B” se realizó una retroalimentación en base a la actividad de los Carteles de Pensamientos Positivos, recordando que ellos hicieron la dinámica de manera virtual e individual, uno a uno fueron exponiendo sus frases, las cuales, a diferencia que con octavo, giraban en torno a la perseverancia y el esfuerzo: "Con esfuerzo, puedes lograr lo que te propongas", "Tu esfuerzo, aunque lo aparente, no te abandona", "Cree que puedes y estarás a medio camino", "Tú puedes hacerlo", "Dios escoge a su mejor guerrero para los días más difíciles, ten fe que todo esfuerzo tiene su recompensa", "Cada esfuerzo es un éxito incluso si no ves los resultados".

Se identificó las reglas verbales que podrían predominar en los discursos positivos que esperan escuchar y que los ayudaría a sentirse mejor, esto contrastándolo con la información obtenida por los alumnos para realizar el periódico emocional. Se creó 5 salas virtuales distribuyendo a los adolescentes de manera aleatoria para la siguiente actividad, allí se llevó a cabo un diálogo para elegir entre ellos la historia, anécdota o acciones específicas que haya tenido un Otro (persona adulta), y que haya brindado alguna enseñanza de vida o experiencia. Esto estaba previsto a presentarse en forma de papelógrafo, por la modalidad virtual se optó por usar la herramienta “Padlet” para redactar el contenido solicitado, por ende, invitando al interés y reflexión ante acontecimientos vividos por otros.

Tanto los estudiantes de 8^{vo} “B”, como los de 9^{no} comprendieron la dinámica con

rapidez, por lo que la actividad estuvo culminada en Padlet en 15 minutos aproximadamente. Se presentaron muchos detalles de las experiencias vividas, tales como lugar, fechas, nombres, emociones, acciones, lo que brindaron la oportunidad a reflexión profunda, encaminada a la importancia de la empatía y el asertividad al actuar. A partir de este momento los estudiantes se mostraron muy participativos, hacían preguntas en base a que habilidad socioemocional que pudo predominar ante las situaciones planteadas y brindaban comentarios acerca de cómo hubieran actuado ellos en esos casos.

Finalmente, se agradeció la participación de todos los estudiantes y se pidió que se continuara con el diario emocional para hacer la última revisión en la tercera sesión, siendo importante mencionar que los estudiantes de 9^{no} “B” pidieron que se continuarán realizando actividades y sesiones tanto de manera virtual como cuando se regresara a la presencialidad.

Tercera Sesión

La tercera sesión estuvo destinada en la semana del 22 al 26 de enero. El lunes 22 de enero del 2024 se inició con la tercera sesión del proceso de intervención bajo la modalidad virtual tras suscitar en el país lo ya mencionado. De modo general, durante la tercera sesión se segmentó el proceso en tres etapas: primero se revisaron los avances del diario emocional y se intervino al respecto en base a dudas o surgimiento de dificultades; segundo, se presentaron la tenencia de reglas verbales dentro de los carteles de pensamiento positivo puestas por los estudiantes; y por último, se hizo un contraste con la misma para aplicar una técnica de relajación muscular progresiva guiada, la cual consistía en que los estudiantes observen el proceso y lo repliquen hasta conseguir un estado de consolidación de su experiencia emocional presente.

Esta tercera sesión con los estudiantes se dio inicio el 23 de enero de 2024 en modalidad virtual debido a las disposiciones del Gobierno de Daniel Noboa Azín en razón al

decreto de conflicto armado interno. Sin embargo, esto no resultó un impedimento y se continuó con el proceso psicoeducativo junto a los estudiantes presentes. Así que, se realizó un nuevo recordatorio sobre las habilidades socioemocionales y su aplicación, mediante preguntas específicas, tales como:

- En sus palabras, dígame qué comprende por habilidades socioemocionales.
- Elabore un escenario en donde usted consiga aplicar alguna habilidad social de modo emocional. Adicional, en esta petición se le ofreció un ejemplo al estudiante para que consiga ejecutarla.
- Si usted está inconforme con el modo en que un docente le explica una tarea, ¿cómo le solicitaría una nueva explicación? Aplique la habilidad socioemocional de empatía y sinceridad.

Mediante las preguntas presentadas se estimaba su participación para contrastar con lo presentado; fructíferamente, mediante ejemplificaciones y explicaciones los estudiantes comentaban sobre lo solicitado, pese a que presentaban de ciertos recordatorios. Así que, posterior a la primera participación, se solicitó que el mismo estudiante mencione a otro compañero para que participe y así conseguir una colaboración en cadena y mayor sinergia.

Tras finalizar la etapa de recordatorio, se proyectó a los estudiantes distintas presentaciones en donde se recopilaban los pensamientos positivos que colocaron en la actividad anterior. Solo que, divididos: en el primero se encontraban frases con reglas verbales desadaptativas. Por ejemplo, “Se vive para servir” En esta frase se identifica un patrón de predisposición hacia el cumplimiento de labores en donde se demande responsabilidad, indistintamente si se predispone a lo académico o a lo laboral; asimismo, se identifica la tenencia hacia la exclusión de lo emocional ya que, tan solo “se vive” para ser o hacer hacia la otra persona, mas no, hacia uno mismo; en la segunda presentación se

colocaron pensamientos positivos extraídos de la elaboración de los estudiante, estos con el fin de que se promuevan aquellos pensamientos que resultan óptimos y eficaces en razón al fortalecimiento de sus habilidades y gestión.

En el caso de los alumnos de 8^{vo} “B” no se mostró mucha apertura al momento de realizar las técnicas de relajación, no cerraban los ojos, no respiraban según se les indicaba y miraban constantemente a sus otros compañeros. Sin embargo, varios estudiantes mencionaron reconocer la utilidad de la dinámica de relajación muscular como un medio que tomarán en cuenta para relajarse.

En el último punto a tratar, con los estudiantes de 8^{vo} “A” se dio introducción a la actividad principal de esta intervención: técnica de relajación muscular progresiva, la cual consistía en que, de modo guiado, los estudiantes ejecuten la técnica satisfactoriamente. Inicialmente, se explicó la connotación científica y sus resultados: disminución del estrés y ansiedad junto a la posibilidad de agudizar el insomnio y conciliar el sueño. Posterior a ello, se solicitó a los estudiantes que observen la cámara principal debido a que se requería de la sincronización de los movimientos y de lo observado para conseguir un resultado óptimo.

Al finalizar la técnica de relajación muscular progresiva se intercambiaron distintas participaciones en donde se denotaba el interés por la técnica y su impacto e influencia en el grupo. Entonces, los estudiantes indicaron que es algo que podrían utilizar para reducir el insomnio y también el estrés que suele producirles ciertas asignaturas: matemáticas, inglés y estudios sociales.

Así también, los estudiantes de 9^{no} “A” estuvieron predispuestos a realizar las dinámicas de relajación, a pesar del poco tiempo brindado por parte de la institución educativa para poder trabajar con el curso; además, hablaron abiertamente de los contenidos escritos en su diario emocional y reconocieron sus patrones emocionales que los pueden

llevar tener conductas disruptivas, presentándose un cambio en sus dinámicas conductuales y un mejor manejo de esas emociones no tan agradables.

Finalmente, los adolescentes de 9^{no} “B” se mostraron curiosos y mencionaron el querer conocer más técnicas de relajación muscular. A través de interactuar en base al contenido del diario emocional, se reconoció pensamientos y conductas reincidentes que deben seguir trabajando de manera personal e individual. Adicional, y para tener en cuenta, varios alumnos preguntaron si era posible la realización de más intervenciones con respecto al mismo tema en un futuro.

Al término de la hora de intervención, se les agradeció a los estudiantes su disposición y amabilidad durante el conocimiento y la práctica de lo visto durante las sesiones, dando así, concluido el proceso de intervención con todos los cursos.

ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Tabla 1

Técnicas empleadas en el proceso de sistematización. Asimismo, en qué sesión junto a los resultados y el análisis correspondiente.

Técnica	Sesiones	Resultado	Análisis
Diario emocional	En la primera sesión se les presentó a los estudiantes el proyecto del diario emocional, mismo que sería puesto en práctica diariamente y revisado cada sesión.	Los estudiantes denotaron interés debido a la novedad de la actividad. Adicional, realizaron preguntas en torno al contenido: cómo redactarlo y con qué frecuencia; también, si en una libreta era ideal en comparación a un cuaderno.	Los estudiantes encontraban atractiva esta actividad. Se considera que la disposición de los estudiantes hacia el cumplimiento es acertado y fiable debido a las preguntas que realizaban para encontrarse acorde en el cumplimiento.
	En la segunda sesión los estudiantes expresaban sus anotaciones e inquietudes junto al contenido.	Los estudiantes emplearon técnicas de introspección y reflexión sobre aquella emoción y/o sensación que se transita junto a qué pensamiento.	Los estudiantes presentaron sus anotaciones y, aunque el contenido emocional no resultaba ser suficiente como para retroalimentar asertivamente sin tender a sesgar hacia la incomprensión del contexto, se optó por ofrecer ejemplos de situaciones similares mayormente delimitadas. Asimismo, se solicitó que en base a lo presentado consigan identificar factores que dispongan la situación.
	En la tercera sesión se retomaron las participaciones de los estudiantes. Al finalizar las participaciones se los motivó a que continúen con su proceso de introspección. Adicional, este producto fue correlacionado con la	Los estudiantes emplearon habilidades como: asertividad, inteligencia emocional, empatía, resolución de conflictos; para dialogar sobre sus registros y ofrecer vías de resolución.	Los estudiantes denotaron un nivel óptimo en la resolución de conflictos cotidianos. Sin embargo, estas no son acompañados de un diálogo interno favorable debido a la tendencia de estimular el pensamiento sobre la repercusión que tendrá entre sus amigos. Por ejemplo, una mala calificación.

	técnica de relajación muscular progresiva.		
Periódico emocional	Esta técnica fue empleada en la segunda sesión tras solicitar anteriormente, que recauden información sobre amigos o familiares que hayan transitado un malestar de algún tipo emocional y cómo lo solucionaron.	Los estudiantes se mostraron muy participativos al reflexionar desde una postura empática. Brindaron comentarios acerca de lo que aprendieron y cómo hubieran actuado ellos ante el malestar del Otro.	Los adolescentes se encontraron interesados en la dinámica, con siguieron ejecutarla sin dificultad y, como resultado, en las intervenciones que realizaron denotaron las categorías de las situaciones en las que se encontrabas oyentes. En determinados estudiantes, estas situaciones ocasionaban ruido en su mente y conseguían empatizar y llevarlo al plano personal mientras que, en otros, persistían los grados de resistencia al no conseguir entablar un modo de vinculación empático con el individuo que era tomado para realizar la actividad.
Carteles de pensamientos positivos	Esta técnica fue empleada en la segunda sesión y utilizada a modo de ejemplificación de las reglas verbales en la tercera sesión en la realización de la técnica de relajación muscular progresiva.	Los estudiantes accedieron al aplicativo web Padlet para colgar sus frases inéditas y extraídas de internet. Pese a que se solicitaron dos participaciones por estudiante, se presentaron más.	Los estudiantes colocaron sus participaciones con efectividad. Sin embargo, en el espacio destinado a la interpretación, se identificaron patrones desligados al cometido con el que lo seleccionaban. Por ejemplo, un estudiante deseaba poner una frase feliz y dentro de la frase existían patrones encubiertos que se podría instaurar como una regla verbal.
Técnica de relajación muscular progresiva	Esta técnica fue empleada en la tercera sesión junto a la proyección de las reglas verbales y ejemplo relacionados a problemáticas habituales que detallaron los estudiantes en el diario y periódico emocionales.	Los estudiantes emplearon la técnica de forma guiada por el interventor, mientras el mismo hacía hincapié en situaciones donde podría ejecutarse para apaciguar el malestar.	Los estudiantes consiguieron ejecutar la técnica con éxito. Adicional, señalaban en medida del desarrollo de la conclusión y retroalimentación, que la situación en la que se encontraban habituados y podrían emplearla, es cuando obtienen una calificación mala que ocasiona en ellos grados de estrés y decepción elevados; adicional, cuando intentan conciliar el sueño, pero este se les dificulta. Se recomendaron espacios destinados a su empleabilidad. También, que recuerden frases o situaciones en las que la sensación de paz y

tranquilidad sean las predominantes para así, favorecer su ejecución.

Nota. Esta tabla especifica la técnica utilizada en la sesión correspondiente, qué resultados se obtuvo y el análisis de este.

JUSTIFICACIÓN

La sistematización propuesta está centrada en la implementación de un plan de intervención cuya finalidad es potenciar las habilidades socioemocionales de los adolescentes de la Unidad Educativa Particular Católica Julio María Matovelle, específicamente de los cursos de 8^{vo} y 9^{no}. La iniciativa nace como una respuesta hacia el incremento de la necesidad del fortalecimiento de las competencias socioemocionales, por ende, el aumento de conductas disruptivas, en esta etapa esencial de transición que es la adolescencia, reconociendo su importancia en la salud mental y en el éxito académico y social.

El presente tiene como objetivo el describir aquellas dificultades que fueron encontradas durante la implementación del plan de intervención y, de esta manera se plasma esta información para mejorar el diseño y la ejecución de proyectos a futuro afines a intervenciones orientadas al tema de las habilidades socioemocionales en instituciones educativas. Se pretende aportar al desarrollo de estrategias más eficaces que promuevan y potencien el desarrollo socioemocional en la adolescencia.

Lo resultante brinda una amplia mirada de las dificultades emergentes y, de igual manera, permite observar los aspectos positivos observados durante la implementación del plan de intervención. Por lo que, la presente información ayuda a identificar posibles áreas de mejora y áreas de éxito, dando recomendaciones que puedan facilitar y optimizar futuros proyectos de intervención que se encuentren encaminados a trabajar en pro del desarrollo socioemocional de los adolescentes.

En el ámbito de la salud psicológica y sus contribuciones, este trabajo de sistematización es importante en diversos aspectos. Por ejemplo, en el área clínica, aporta información provechosa sobre la manera en la cual se pueden abordar las necesidades socioemocionales de los adolescentes, especialmente, dentro de un contexto escolar. Así

también; así mismo, en el ámbito educativo, permite una visión interna que ayuda a mejorar las prácticas psicopedagógicas dentro de las instituciones educativas e incentiven un entorno escolar más saludable y comprensivo.

Finalmente, es importante señalar las importantes contribuciones que persigue conseguir este trabajo al campo de la salud mental al ofrecer información a detalle sobre la implementación de un plan de intervención con esta temática, logrando que el producto obtenido pueda informar y mejorar futuros proyectos de intervención en instituciones educativas, sirviendo de esta manera al bienestar emocional de los adolescentes, así como a su éxito académico y social.

CARACTERIZACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS

El proyecto estuvo dirigido a la población adolescentes de etnia mestiza en un rango de edad entre 12 y 14 de la Unidad Educativa Católica Padre Julio María Matovelle ubicada en el centro de la ciudad de Guayaquil, pertenecían a un estatus social medio bajo siendo sus cursos 8^{vo} A y B; y 9^{no} A y B que, en su mayoría se encontraba predispuesto hacia la presencia del sexo femenino en relación con la cantidad de estudiantes. Sin embargo, la asistencia y compromiso no se encontraba influenciado.

Durante el proceso de intervención, los estudiantes denotaron un nivel de resistencia bajo ya que, el tema puesto a intervención: habilidades socioemocionales, les resultaba novedoso de acaparar debido a su primer acercamiento hacia algo fuera de la rutina. Es decir, que estudiantes universitarios ejecuten un proceso de intervención clínico en un contexto educativo sobre las habilidades socioemocionales, resultó novedoso. Asimismo, en el transcurso de las sesiones existió mayor desenvolvimiento de los estudiantes; el tono y grado de las preguntas escalaban sobre las actividades: función, ejemplos y gestión en cadena; refiriendo a cómo emplearlas y, en caso de no hacerlo, cuál es su repercusión.

También, durante el proceso de intervención los estudiantes emplearon y fortalecieron habilidades socioemocionales, entre las más relevantes destacamos las siguientes:

- Empatía. Esta habilidad fue una de las habilidades con mayor influencia ya que, resultó indispensable que los estudiantes comprendan situaciones afines o ajenas a su interés intrínseco y, con ello, realizar una gestión emocional óptima para ofrecer una respuesta adaptativa.
- Escucha activa e intuición. Esta habilidad es comprendida desde la función de que el estudiante escucha la consigna de la actividad y puede elaborar preguntas, ofrecer respuestas o realizar la actividad sin indisposición. Por ejemplo, durante la explicación del proyecto de diario emocional, los estudiantes comprendieron la actividad. Sin embargo, preguntaron sobre si debía ser presentado al docente de la hora asignada, si posee una valoración puntuada de modo académico y, si se lo debe de hacer en todas las sesiones. Con eso, se comprende que el estudiante englobó la consigna. No obstante, surgieron preguntas en efecto cadena hacia la intuición de lo que conlleva, pues comprendieron que algo así resulta en algo más que lo evidente
- Comunicación efectiva. Esta habilidad fue empleada en los momentos que se solicitaba la participación de los estudiantes. Por ejemplo, durante la puesta en marcha de la actividad de los carteles de pensamientos positivos, se solicitaba a los estudiantes que den lectura de su cartel y, puedan explicar para realizar un contraste de su significación. Durante la explicación ofrecida por los estudiantes, los recursos lingüísticos hispanohablante debía ser común, respetuosa y comprensible junto al contenido del mensaje.
- Inteligencia emocional. Esta habilidad fue observada y valorada durante las

intervenciones que realizaban los estudiantes. Por ejemplo, en relación con la elaboración del periódico emocional, estos compartieron que le realizaban la pregunta al individuo, pero no ofrecían, en su mayoría, palabras o frases que pudieron acercarla empáticamente con la persona, sino que, “no sabía que decirle”. No obstante, en la sesión estimada a la identificación de las reglas verbales en los carteles de pensamientos positivos, estos presentaron una notable capacidad para identificar patrones desadaptativos. Incluso, en esta etapa fue en donde se detectó mayor nivel de participación debido a que, pese a que eran presentados de forma anónima, deseaban darles lectura a sus carteles y valorarlos acorde a lo ya mencionado.

- Asertividad. Esta habilidad predominó en el grupo ya que, debido a sus enriquecedoras participaciones que denotaban un alto nivel de interés y respeto, se desarrollaban nuevos ejemplos y explicaciones en torno a las habilidades socioemocionales. Mismo que, se pudo comprobar durante la explicación de la actividad de los carteles de pensamiento positivo ya que, algunos estudiantes realizaron preguntas entorno al contenido y privacidad.
- Resolución de conflictos. Esta habilidad fue valorada cuando los estudiantes participaban durante la presentación del contenido del diario emocional y la ejecución de la técnica de relajación muscular progresiva. Se la presencié en el diario emocional en forma de cómo estos actuaban respecto a la demanda emocional y de gestión que requiere el contexto mientras que, en la técnica de relajación, en las situaciones que estos aportaban para que sea ejecutada. Por ejemplo, cuando desean llorar por una mala nota.
- Adaptabilidad y tolerancia a la frustración. Esta habilidad fue una de las mayormente cruciales cuando se presentó la actividad del diario emocional

puesto que, en situaciones de enojo, estrés, ansiedad, insomnio, tristeza u otras; la respuesta habitual es de evitación mas no de redactar la experiencia emocional. Por ende, se comprende que han conseguido gestionar la sensación cursante y ajustarla con comunicación redactora; adaptando su comportamiento a la necesidad, pese al contexto.

- Paciencia. Esta habilidad fue puesta en práctica cuando los estudiantes participaban mediante el chat virtual y, debido a la demanda que disponía la continuidad la sesión, no resultaba habitual frecuentar participaciones que no denotaban preguntas, sino observaciones o comentarios. A pesar de eso, otro espacio destinado a su empleabilidad fue en la elaboración del periódico emocional y la técnica de relajación muscular progresiva. La primera debido a que demanda el análisis, experimentación, comprensión y anotación; y el segundo por factores ajenos que pudiesen dificultar la conectividad durante la práctica guiada. Por ende, se comprende que han mantenido la compostura en situaciones que han presentado estrés.
- Autoconocimiento. Esta habilidad fue empleada por todo el grupo durante la duración de cada sesión puesto que, en cada instancia se incitó a los estudiantes a realizar una autovaloración y reflexionar sobre la misma en favor a que desarrollen una visión crítica y constructiva sobre su gestión emocional y su contexto.

Agregando a lo anterior, los resultados que se obtuvieron en consecuencia a la ejecución del proyecto de sistematización fue la empleabilidad de habilidades ya conocidas, de nuevas habilidades y el reforzamiento en razón a la adaptabilidad de esta. Por ejemplo, el primer acercamiento que se consiguió como producto fue con el diario emocional, en este los estudiantes solicitaban participar en compañía de sus anotaciones y comentaban sobre el

contenido. A medida que esto fue presentado, se visualizó que el contenido manifiesto reincidía en la perturbación que obtenían de la valoración de compañeros y familiares respecto a la problemática. En cambio, en la actividad de periódico emocional, los estudiantes pudieron obtener un acercamiento vivencial y reflexivo sobre situaciones ajenas y cercanas a su contexto actualmente vida. Tal y como lo es cuando un estudiante concuerda con una dificultad y obtiene aquella vivencia como producto de aprendizaje con la posibilidad de instaurarla o replicar.

Entonces, el producto de estas actividades dio paso al acompañamiento del método de afrontamiento; pese a que se abarca la gestión socioemocional, también se la acompañó de la actividad prevista: técnica de relajación muscular progresiva.

Algunos elementos que pueden ser considerados útiles en proyectos de intervención similares, es pautar con la institución un periodo de intervención con horas específicas; a parte del tiempo brindado para el ingreso y gestión del docente, que este tan solo sea observador pasivo y no quien pauté el inicio a la intervención. Puesto que así, ofrece mayor sinergia en la comunicación, desenvolvimiento y liberación de tensiones de los estudiantes hacia los interventores. Por último, considerar la posibilidad de concordar en un periodo extraordinario de intervención en caso de que exista un cambio de la modalidad de estudio. Por ejemplo, si los estudiantes son enviados de modalidad presencial hacia la modalidad en línea, coordinar un tiempo adicional debido a la naturaleza que demanda el proceso de intervención.

INTERPRETACIÓN

En relación con análisis y reflexión, podemos señalar que la experiencia tuvo un alto nivel de tensión cuando la intervención fue asumida bajo la modalidad virtual sin un plan previsto hacia la misma. Asimismo, la gestión que presentaba el colegio frente a esta

modalidad no favorecía al tiempo destinado para el cumplimiento de las actividades, resultando así entre ellas, que algunas sean aplazadas, sustraídas y priorizadas. Esto presentó un enorme reto debido a la naturaleza que requiere la puesta en marcha las sesiones del proceso de intervención.

En relación con los aportes, podemos señalar que, como mencionaba Aaron Beck (2013) que, las emociones y comportamientos están influenciadas por los pensamientos automáticos que surgen en respuesta a la situación dando lugar a trastornos del estado de ánimo debido a su vinculación con patrones de pensamientos negativos y distorsionados. Entonces, acorde a la experiencia sobre la ejecución, análisis y retroalimentación del diario emocional, podemos detectar que, la prevalencia de estos pensamientos y frases realizan un proceso de instauración en el sujeto hasta la postura de replicarlos en su cotidianidad, dando como resultado que, aquello que puede ser gestionado de un modo distinto para que no tienda a ser desadaptativa, tan solo se lo asume y no se trabaja debido a que se convierte en la realidad del individuo. Identificando así, que la teoría cumple con la práctica.

Por otra parte, Aaron Beck (1996) enfatizó la importancia de identificar y cambiar los pensamientos automáticos negativos que contribuyen a las emociones negativas, mientras que Albert Ellis (1950) promovió el desafío hacia las creencias irracionales que subyacen a las emociones negativas, consiguiendo que se reevalúen y cambien las creencias para experimentar emociones más saludables. Y Donald Meichenbaum (1970) en la implicación de autoinstrucciones positivas para abordar y cambiar los pensamientos negativos que contribuyen a las emociones negativas. Entonces, contrastando con la experiencia podemos destacar que, durante la sesión destinada a la elaboración del periódico emocional los adolescentes al oír, evaluar y realizar sus propias conclusiones sobre las dificultades que han decidido oír en el trayecto de desarrollo humano de otras personas, han conseguido confrontar sus desafíos y creencias posiblemente irracionales, mediante la reevaluación de las

experiencias negativas que la otra persona ha compartido. Identificando así, que la teoría cumple con la práctica.

En esa misma línea, Edmund Jacobson (1920) ser eficaz para reducir el estrés y la ansiedad al promover la relajación física y mental. Además, esta técnica ha mostrado beneficios en el mejoramiento del sueño, facilitando conciliar el sueño y mejorar la calidad del descanso. También se ha observado que puede ser útil en el manejo del dolor, disminuyendo la percepción de este en personas con condiciones como la fibromialgia o el dolor crónico. Por ende, en relación con la experiencia, podemos determinar que los adolescentes han conseguido llegar al estado de sensación de bienestar y calma debido a que, mediante la consolidación con la práctica asistida de la técnica de relajación muscular progresiva, contemplaron el malestar del *ahora* y consiguieron apaciguarlo. Identificando así, que la teoría cumple con la práctica.

Por último, Aaron Beck (1995) señalaba que los pensamientos distorsionados son la causa principal de la angustia emocional y que al cambiar estos pensamientos por otros más realistas y positivos, se conseguiría optimizar el bienestar emocional; y Lega, Caballo y Ellis (2002) señalaban que las cogniciones son la interpretación de la realidad, inferencias o evaluaciones que se hacen las personas sobre sí mismos, sobre los demás y el mundo que los rodea. Entonces, en contraste con la experiencia, podemos manifestar que la elaboración de los carteles de pensamientos positivos cumple con la parte práctica ya que, en aporte con la actividad complementaria de identificación de reglas verbales dentro de estos, los adolescentes pudieron detectar la distorsión entre su significado y el significado de la frase consiguiendo que, estos puedan ser reorganizados hacia creencias racionales y realistas de sí misma.

Por otra parte, algunos elementos que potencializaron la experiencia fueron:

- la firma del consentimiento informado debido a que no se presentaron impedimentos en torno al cuestionamiento de la capacidad que pudiesen presentar los estudiantes interventores al instante de ejecutar el plan de intervención;
- pese a la transición de la modalidad virtual, el primer acercamiento en la toma de la prueba y la valoración de esta, la Unidad Educativa Particular Católica Julio María Matovelle contaba con una infraestructura óptima para llevar a cabo el proceso de intervención;
- el conocimiento teórico y práctico de los estudiantes interventores favoreció el proceso de explicación, valoración, ejemplificación y retroalimentación debido a que, la naturaleza de los grupos de adolescentes a lo que estuvo sometido el proceso de intervención, evocó preguntas de distintas índoles; entre las principales fueron emocionales y experienciales de los practicantes al momento de abordar el tema;
- los adolescentes denotaron posturas proactivas. Es decir, sus participaciones fueron enriquecedoras para el proceso de enseñanza y aprendizaje, aunque en la etapa de socialización no denotaban mayor contribución;
- las actitudes de los directivos y de los encargados del Departamento de Consejería Estudiantil fortaleció la alianza entre los estudiantes interventores y la Unidad Educativa Particular Católica Julio María Matovelle en favor al modelo, las herramientas y el estilo que poseían los cursos; es decir, en favor a los antecedentes de estos, cómo animarlos, captar su atención, animarlos, ofrecer soporte, entre otras categorías asistenciales.

En contraste, los elementos que debilitaron la experiencia fueron:

- el mayor reto que se presentó en la ejecución del proceso de intervención recae en la modalidad virtual debido a que, pese a los recursos que presentaban los adolescentes como los estudiantes interventores era el idóneo, el proceso se encontraba diseñado para ser ejecutado bajo la modalidad presencial y conseguir resultados mayormente enriquecedores puesto que, aunque el producto obtenido en cada sesión permitía continuar, se apostaba a que, bajo la presencia dentro de los salones de clase estos resultados se acompañaran de una mayor sinergia y no disminuir su conectividad; como lo pueden ser por factores ajenos: conexión a internet, presencia de ruido o no contar con un espacio idóneo;
- la gestión del tiempo que fue asignado por el docente fue uno de los mayores impedimentos debido a que, la transición hacia la modalidad virtual llevó el proceso de intervención a esta instancia. Sin embargo, como se mencionó en los elementos que potencializaron la intervención, tras dialogar con el docente, se extendió este apartado;
- en la continuidad del proceso de intervención, se identificó que la falta de estrategias lúdicas para el desarrollo de las actividades destinadas en las sesiones fue, aunque no un factor crucial, uno de los que se consideran que debilitaron la experiencia. Puesto que, aunque el grupo denotó interés y participación, lo ideal es que, mediante actividades orientadas al objetivo de la sesión, instruir juegos que adicione la instauración de lo aprendido.

En conclusión, el proceso de intervención con enfoque cognitivo conductual hacia el desarrollo y optimización de habilidades socioemocionales en adolescentes de 12 a 14 años presentó diversos desafíos y logros significativos. La transición a la modalidad virtual generó tensiones y dificultades en la gestión del tiempo, afectando el cumplimiento de actividades.

No obstante, se observó una notable participación de los adolescentes, quienes lograron confrontar sus pensamientos negativos y distorsionados, reevaluar sus creencias irracionales y experimentar emociones más saludables. Además, la utilización de técnicas como la relajación muscular progresiva demostró beneficios concretos en la reducción del estrés, la ansiedad y la consolidación del sueño. Aunque se identificaron áreas de mejora, como la implementación de estrategias lúdicas, en general, la intervención logró la meta de las sesiones con relación a promover el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales en los adolescentes participantes.

PRINCIPALES LOGROS DEL APRENDIZAJE

- ¿Cuáles fueron las lecciones aprendidas? ¿Qué es lo que se aprendió con el proyecto o práctica de investigación?

Durante la puesta en marcha del plan de intervención fueron aprendidas diversas cuestiones en relación al tema de las habilidades socioemocionales y el trabajo con adolescentes, así como ciertos puntos claves que deben ser tomados en cuenta durante el proceso de intervención con este grupo etario.

Entre los aprendizajes claves obtenidos por la práctica, se encontró la importancia de la predisposición de las instituciones educativas en las cuales se vaya a trabajar en torno a temáticas similares, así como la consideración de estimar un tiempo prudencial (alrededor de 1 hora - 1h:30m, dependiendo de la modalidad a trabajar) para el desarrollo de las actividades, además de la preferencia por parte de las autoridades en actuar como observadores pasivos que posibiliten y beneficien el desenvolvimiento de los interventores.

Se comprendió la importancia de la realización de un proceso de socialización previo antes de dar inicio a una intervención y, el cómo los adolescentes sienten más comodidad al

tratar temas cuando estos pueden relacionarse con su contexto inmediato al establecer ejemplos con situaciones habituales durante esta etapa de desarrollo.

- ¿Cómo aportó mi formación académica a entender las prácticas psicosociales desde distintos ámbitos de intervención? Se describen las experiencias positivas y negativas. Finalmente se propone alternativas para situaciones similares. ¿Qué se haría igual? ¿Qué cambiaría?

La formación académica brindada por la institución universitaria de la que preceden los presentes interventores ha permitido que, a través el conocimiento de diversas ramas y enfoques de la psicología, se considere el trabajar bajo el enfoque cognitivo conductual, tomando diversas herramientas y estratégicas para las actividades acorde al modelo de los teóricos Aaron Beck, Judith Beck, Albert Ellis y Donald Meichenbaum en razón a desarrollar y fortalecer habilidades socioemocionales. De la misma manera, la formación previa brindó los conocimientos necesarios para entender a la adolescencia como una etapa de transición física, emocional, psicológica y social vital en la formación de la identidad humana, lo cual, al comprender estas conceptualizaciones, permitió una socialización oportuna con este grupo etario.

Partiendo de lo anterior, es importante señalar las experiencias tanto positivas como negativas durante este proceso, comprendiendo las experiencias negativas no como situaciones que hayan influido negativamente al presente trabajo, si no como un aprendizaje de puntos a tener a consideración en futuras intervenciones.

Positivamente se encontró que durante el proceso los estudiantes hicieron uso y fortalecieron habilidades socioemocionales como la empatía, escucha activa, comunicación efectiva, inteligencia emocional, asertividad, resolución de conflictos, adaptabilidad y tolerancia a la frustración, paciencia, autoconocimiento; esto a pesar de que inicialmente se

evidenció cierta incomodidad por lo personal que pudieron tomar algunos estudiantes el tema de las habilidades socioemocionales, teniendo como consecuencias que los estudiantes tardarán en recoger las consignas de las actividades y llevarlas a cabo.

Predominaba en el género femenino una interesante curiosidad hacia el trabajar estas habilidades y el uso de ejemplificaciones afines al contexto de los adolescentes como un medio para llegar a ellos de manera más eficaz, al llamar esto su atención y al permitirles comprender la temática con más facilidad. Adicional, podían tener una retroalimentación de manera autónoma de los temas trabajados debido a que la unidad educativa ubicaba el material y contenidos afines en su plataforma virtual.

Negativamente, a pesar de que las autoridades de la institución permitieron realizar la intervención con los adolescentes, brindaron alrededor de 40 minutos para cada sesión con estos, tomando en cuenta que además ejercían un rol activo durante la sesión, por lo cual se vieron interrumpidas tanto las actividades como el tiempo estimado para estas.

Lastimosamente, debido a la problemática a nivel social suscitada en el país, en la que el presidente Daniel Noboa Azín declaró la presencia de un conflicto armado interno, la modalidad de las clases pasó a la virtualidad.

Esto ocasionó una reconsideración de la manera en la cual se ejecutaría la intervención, puesto que afectaba negativamente en la atención que se recibió por parte de los estudiantes a la hora de explicar y desarrollar las actividades propuestas. Logrando que, en ocasiones, limitaran su participación activa y teniendo que repetir las consignas en varias oportunidades; así también, algunos estudiantes no encontraban comodidad en tener una cámara encendida apuntando hacia ellos durante las sesiones.

De modo que, se propone considerar una estimación de tiempo prudencial, como lo puede ser 1 hora, para hacer frente a los aspectos negativos encontrados durante la

intervención, además empezar por realizar un proceso de socialización tanto con las autoridades del plantel como con los estudiantes, esto encaminado a la concientización de la relevancia de brindar más apertura a la ejecución de planes similares, entiendo esta temática como un recurso que sirve tanto como herramienta para actualidad, como para toda la vida.

También se propone que, ante contexto similares, se opte por manejar las sesiones de manera presencial, además de considerar ir trabajando poco a poco con grupos etarios más pequeños. Sin embargo, en cuanto a los objetivos previstos a cumplir con cada actividad, es grato anunciar que, a pesar de las dificultades, estos pudieron cumplirse. Por otra parte, es necesario seguir trabajando en torno a estas habilidades a fin de seguir fortaleciéndolas y contribuir positivamente al desarrollo de la población adolescente.

- ¿Qué productos generó el proyecto de intervención o la práctica de investigación?

El proyecto de intervención generó un diseño un plan que busca el desarrollo de habilidades socioemocionales específicas, tales como: la empatía, la autorregulación emocional la autoestima y el autoconocimiento. En este, se describe paso a paso cómo llevar a cabo el plan de intervención, con objetivos, actividades y materiales; además de haberse elaborado material didáctico como diapositivas y carteles, brinda documentos que recopilan información de los adolescentes participantes en el plan de intervención, incluyendo observaciones, encuestas, y pruebas estandarizadas para medir las habilidades socioemocionales presentes.

Así también, otorga una sistematización de la práctica que permite comprender los desafíos y éxitos encontrados durante su implementación, además de brindar recomendaciones con la finalidad de mejorar intervenciones similares en el futuro. Por lo que, estos productos pueden utilizarse tanto por la institución educativa en la cual se trabajó, como en instituciones interesadas en mejorar el bienestar socioemocional de sus estudiantes.

- ¿Cuáles objetivos de los que se plantearon se lograron? ¿Cuáles no? ¿Por qué?

Las actividades planteadas durante el plan buscaban cumplir con objetivos específicos, como: afianzar frases de validación y fortaleza ante dificultades cotidianas, implementar el uso del diario emocional como una herramienta de reflexión e introspección, reflexionar y empatizar en base a situaciones suscitadas en otras personas, identificar las distintas técnicas de relajación como herramientas para regular emociones. A su vez, estos objetivos correspondían a la potencialización y desarrollo de habilidades socioemocionales concretas como la empatía, la autorregulación emocional, el autoconocimiento y autoestima.

Partiendo de lo anterior, es grato aseverar que se pudieron cumplir con los objetivos específicos planteadas para cada actividad que pudo llevarse a cabo; no obstante, en el plan se encontraban dinámicas que ameritaban la presencialidad y tiempo prudencial, por lo cual, las siguientes actividades cooperativas no pudieron ser ejecutadas: el ciego y el mudo, el tú y el yo, adivina quién e historias colaborativas. Estas actividades iban de la mano con el desarrollo de la empatía (habilidad socioemocional esencial en esta etapa de desarrollo), por lo que lastimosamente, no pudo cumplirse a cabalidad el objetivo de desarrollar esta habilidad en específico.

- ¿Qué elementos innovadores identifican en la experiencia?

A raíz de la práctica en la cual se intervino, en la cual se dio uso de diversas técnicas como el diario emocional, la técnica de relajación muscular progresiva, los carteles de pensamiento positivo, se identificaron elementos a tener en consideración para futuras intervenciones, tales como la detección de reglas verbales que inciden negativamente en la autoestima, por consiguiente, en el desenvolvimiento de los adolescentes. En el presente caso, su detección logró la concientización de la importancia de seguir trabajando también en la autoestima y en las emociones.

- ¿Qué impacto tiene esos elementos innovadores para los grupos poblacionales con cuales se trabajó o para el grupo de investigación?

El reconocimiento de las reglas verbales les permitió en los adolescentes realizar una mirada introspectiva que los llevó a una concientización que actuó de manera oportuna en el desarrollo de las habilidades socioemocionales que se buscaba desarrollar.

- ¿Qué impacto a nivel de la salud mental se evidenció como consecuencia del proyecto o para los beneficiarios de la investigación?

A nivel de salud mental fue evidenciable la reflexión de los grupos trabajados, entendiendo estas habilidades como herramientas esenciales para la vida y conociendo recursos como el diario emocional (medio para expresar emociones) y la comprensión de ciertas técnicas de relajación, como la relajación muscular progresiva y la respiración consciente, como medios que los ayudarán tanto en la actualidad como a futuro a hacer frente a las adversidades y, por ende, contribuyen positivamente en la salud psicológica y el éxito académico y profesional.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A continuación, se presentan conclusiones y recomendaciones obtenidas a través de la experiencia que contribuyan positivamente a futuros proyectos similares, así como facilitar futuras prácticas e investigaciones.

Conclusiones

- Según la práctica, el uso de herramientas como el diario emocional permitieron detectar reglas verbales que inciden negativamente en la autoestima, por consiguiente, en el desenvolvimiento de los adolescentes, su detección logró la concientización de la importancia de seguir trabajando también en la autoestima y en las emociones.
- Se observaron que las estrategias psicoeducativas utilizadas incidieron

positivamente para fomentar la expresión y desarrollo de las habilidades socioemocionales.

- En cuanto a la sistematización es posible indicar que ayudó en la descripción de la experiencia vivida, permitiendo comprender a profundidad aspectos a reconsiderar para futuros proyectos similares.
- Entre las lecciones aprendidas se encontró la importancia de entender el contexto al que nos dirigimos como un factor determinante a la hora de planificar estrategias de trabajo, así como que las posibles situaciones que podrían emerger y obstaculizar el proceso de intervención dentro de una institución educativa.
- Antes de iniciar un proceso de intervención se debe tener presente el brindar un espacio previo para la concientización y sensibilización de la temática a trabajar.
- No se abordan temáticas similares desde la virtualidad y debe estimarse un tiempo prudencial con más sesiones para no ver en riesgo el cumplimiento de sus objetivos.

Recomendaciones

- A pesar de que las estrategias psicoeducativas impactaron positivamente al cumplimiento de los objetivos del plan, es recomendable emplear más actividades lúdicas en el abordaje con adolescentes.
- Brindar un espacio inicial para la concientización en cuanto a la importancia del desarrollo de habilidades socioemocionales dirigido a las autoridades de las instituciones educativas, con la finalidad de que estas brinden mayor apertura para las intervenciones.

- Es importante estudiar previamente cuáles son las habilidades socioemocionales que requieren potenciar el grupo con el que se trabajará antes de establecer el plan de trabajo, y de esta manera encaminar la intervención de la manera más oportuna.
- Desarrollar el proceso interventivo, preferencialmente, de forma presencial y con un tiempo mínimo de 45 minutos – 1 hora, dependiendo de la cantidad de participantes con los cuales se trabajará.
- Buscar instituciones que estén realmente interesadas y comprometidas con el desarrollo de sus estudiantes en las áreas específicas con las que se trabajará, además de que sus autoridades participen en el proceso de manera continua.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Jara, O. (s/f). *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias*.
- Jiménez Berrios, Z. D. (2023). Programa cognitivo conductual para el desarrollo de la inteligencia emocional en niños de una Institución Educativa.
- Korman, G. P. (2013). El legado psicoanalítico en la terapia cognitiva de Aaron Beck. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 65(3), 470-486.
- Leon Velasquez, P. D. (2020). *Ansiedad y su influencia en el rendimiento escolar de un estudiante de la Unidad Educativa 11 de octubre del cantón Urdaneta* (Bachelor's thesis, BABAHOYO: UTB, 2020).
- Pucha Pacurucu, E. A., & Vázquez Gavilanes, M. G. (2019). Eficacia de las técnicas de relajación muscular progresiva de JACOBSON frente a reestructuración cognitiva de BECK en pacientes que presentan ansiedad en CENTERAVID (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay).
- Rodríguez Vargas, L. L. (2020). Disfuncionalidad del pensamiento y su influencia en la respuesta emocional de un adolescente en crisis (Bachelor's thesis, Babahoyo: UTB, 2020).

ANEXOS

Anexo 1

Modelo del consentimiento informado entregado a los representantes



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
CARRERA DE PSICOLOGIA
ANÁLISIS DE CASOS
PROCESO DE TITULACIÓN

Guayaquil _____

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ con el número de cédula _____, representante del/ la estudiante – hijo/a _____, autorizo al/la estudiante de la Carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, a recibir información a través de registros de observación, grabaciones, fotos, videos, entrevistas, instrumentos psicológicos (test) y talleres, con el objeto de que puedan ser analizados y eventualmente utilizadas con fines educativos y/o científicos en estas u otras investigaciones, así como también el manejo de la información por parte del estudiante durante todo el proceso de investigación, devolución de resultados e informes.

Conozco que el presente consentimiento informado nos garantizará el cumplimiento de todas las normas de privacidad y confidencialidad de la información obtenida, protegiendo mi identidad y el de mi familia.

Manifiesto haber leído, entiendo el presente documento y estoy de acuerdo con lo anteriormente expuesto.

Consentimiento obtenido el día, _____.

Firma de autorización

Anexo 2

Material obtenido en la etapa de socialización

Dejo las tareas a la ultima.
No distraigo mucho por las fiestas.

Falta de organizacion.
Una cantidad de personas no conocen el curso.
El cambio de puesto.
relaciones inseguras en fisica o clases (evaluacion social).

Mis compañeros me aborrecen mucho.
- No me ayudan firmamos trabajos o deberes o actividades.
- Tengo en todo el problema con matemática pero muchos números.
- Mis compañeros son muy aborrecidos.
- Hablo mucho en clase y me me aborrecen.

Se me dificulta hablar con las chicas, dejo mis tareas a la ultima para realizarlas perfectas, no me gusta el trabajo, se me hace muy difícil hablar con las personas y me preocupa mucho por mis calificaciones, cuando estoy preocupada les cuento de cosas en mi casa, me gusta ver videos de, no me gusta que me hablen cuando estoy preocupada o estresada algo así por ahí.

Se me dificultan las matemáticas y me da mucha ansiedad por que me cuesta entenderla a la primera.

Se me dificulta matemáticas porque cambiamos un tema drásticamente y chocan todos, también se me dificulta hacer amigos.
Emoción: Triste.

Se me dificulta memorizar textos, y cuando eso pasa me siento frustrada y desmotivada.

Se me dificultan las matemáticas.
Me estreso mucho cuando mandan muchas tareas.

Me cuesta organizarme en mis tareas, ya que las dejo a ultima hora.

Dejo las tareas a ultima hora.
Falta de organizacion
No me siento cómoda en el lugar que me ubican.

Problemáticas en el ambiente académico:
- Tiendo a postergar mis tareas para después.
- No siempre memorizo de forma correcta los temas que se explican en clase.
- Constante ansiedad antes de salir en promedio en matemáticas y física en particular.

1) Se me dificulta entender las clases de matemáticas.
2) Dejan muchas tareas a último momento.
3) El mal higiene en el curso.
4) El mal vocabulario de los estudiantes.
5) Se me dificulta iniciar una conversación.

1) tareas a ultimo momento
2) Muchas tareas
3) Entender clases de Matemática
4) Falta de organizacion
5) Mal obr en el curso
6) El mal uso de las palabras
7) Gritan mucho

- Me cuesta prestar atención,
- fallo mucho en las matemáticas.
- Me cuesta organizarme.
- Dificultad al momento de hacer alguna actividad.

- Me cuesta concentrarme en algunas clase por andar conversando con mis compañeras.

Me cuesta comprender matemáticas y ingles, no me concentro, hago las cosas tardes y me duermo en clases :/.

Yo veo que los profesores mandan más tareas por lo que yo veo que desean disminuir las tareas, pero como mandan 2 al día con eso sería suficiente con no todos estar tan conformados y hay otros.

Yo suelo estresarme mucho con mis tareas a veces porque no organizo mi tiempo o simplemente no comprendo algunos temas de las materias: matemática e inglés. Y todo ese estrés, se transforma en dolor de cabeza, mal humor, irritabilidad, etc.

Algo que se me dificulta es entender las matemáticas, entiendo pero cuando toca lecciones saca malo y se me olvida todo, se me dificulta socializar con las personas. A veces ando muy estresada y me desquito con mis compañeros y eso no me gusta pero me cuesta controlarlo. Me siento muy mal porque puedo mejorar y sin embargo no lo hago.

* Las Matemáticas se me dificultan por que no comprendo Mucho el tema.
Me siento:
- Triste
- estresada
- Insegura
- Enojada

- Me cuesta concentrarme
- Me aburro fácilmente
- Ajetada por las tareas
- Hago todo a ultima hora

En lo personal creo que mi persona no tiene algun problema en lo (a) académico ni con mis compañeros. Sientes a algunas chicas cuando visitaba institución. Con las materias bien a excepción de matemáticas pues la entiendo pero a veces me confundido en las reglas.

Pregunta: Problemas
* Yo siento que no me organizo al momento de hacer cualquier actividad escolar.
* No se como reaccionar a las comportamientos de mis compañeros.
* Yo siento que me estreso mucho en algunas materias.

Me distraigo en clase en pensamientos que tengo durante de este...

- Un problema que tengo es que soy una persona que deja todas las cosas para la última hora.
- Lo que más se me dificulta es matemáticas y inglés.

no se, algunas tareas aburren pero son pocas

Hoy un problema que la profesora de lenguaje manda muchas actividades adelantadas y se nos acumulan demasiadas deberes o actividades.

Las tareas y notas, se me dificulta concentrarme y poder seguir avanzando cuando estoy en un momento difícil de notas y actividades.

se me dificulta las matemáticas, que no entiendo mucho la clase.

↗ Frustrado
Se me dificulta dibujar y escribir. Debido a que tengo problemas motrices y no lo pongo en practica.

Qué se me dificulta mucho no ser enojona y cuando discutis con mis compañeros o amigos.

se me dificultan las matemáticas y las comprendo si me explican bien

Se me dificulta entender matemática.

Se me dificulta mucho las matemáticas por que son muy complicadas por los signos y las operaciones, pero al final lo entiendo a lo mejor o sea forzadamente.

Se me dificulta las matemáticas por falta de concentración y aprenderme cosas ~~facilmente~~ lentamente
ATT = Estresante. 😞

Se me dificulta las Matemáticas por algunas operaciones. Me siento a veces un poco estresada. Tristeza por recuerdos que se me viene en la mente. A veces problema familiares, etc.

Me gusta mucho la clase de educación física porque jugamos y nos divertimos. Me pongo muy feliz.

Me desentendo muy rapido en el estudio en especial sociales

Matemática: Pa se me dificulta entender lo que dice la miss cuando explica, a veces lo entiendo pero muy veces que no.

Me siento incomoda con las tareas porque son muchas y no puedo organizarlas

Se me dificulta organizar mi tiempo al momento de realizar mis tareas.

Problemas al no poder hablar con todos mis amigos muy estresada cuando envian muchos deberes.

Se me dificulta a veces entender inglés o comprender el significado de alguna palabra. Eso me frustra y enoja. Es porque no atiende o explica muy rapido.

Me cuesta entender algunas materias y me siento frustrada. Me cuesta prestar atención cuando un compañero me está hablando.

Mucho estrés al hacer las tareas.

Me dificulta comunicarme con personas que no conozco.

Siento que es difícil tener una conversación con algunos compañeros porque ellos tienen ideas diferentes o un humor difícil de comprender, y sobre las tareas mayormente me va bien aunque algunas veces me complico porque en las actividades...

Me frustra muchas veces no poder entender algo, varias veces porque me quedo pensando en otras cosas y no puedo prestar atención

Me siento sumamente incomoda con la cantidad de tarea que mandan y sobre todo la miss de lengua acabo tarde mis tareas por la cantidad que envian.

¿En que falló académicamente? Falló mucho en materias de resolver y memorizar en este caso matemáticas, me cuesta recordar cómo se realizaba dicho ejercicio haciendo que me frustre en el proceso. En ocasiones me siento insegura de llegar a mi meta de ser buena estudiante. Provocho un llanto de en mí haciéndome que no pueda más con todo. Asimismo...

Me siento muy abrumada ya que no me organizo con mis tareas.

No entiendo muy bien las matemáticas !!

Y me cuesta sacar tema de conversación !!

Pero me gusta mucho la escuela !!

Siento que nos mandan abundante tarea y no me permite organizar me muy bien.

Me cuesta bastante comprender matemáticas.

Anexo 3

Preguntas empleadas en la encuesta preliminar de 8^{vo} "A"

¿Siente que puede expresar sus opiniones en clase sin ser juzgado por sus compañeros o docentes?

23 respuestas

Cuando tiene un desacuerdo con un compañero, ¿es capaz de resolverlo de manera constructiva sin escalar el conflicto?

23 respuestas

¿Se siente cómodo pidiendo ayuda a sus profesores o compañeros cuando no entiende algo?

23 respuestas

¿Considera que puede trabajar en equipo respetando las opiniones y aportaciones de los demás?

23 respuestas

Cuando se enfrenta a una crítica, ¿es capaz de tomarlo de forma constructiva?

23 respuestas

¿Considera que posee habilidades para manejar la frustración o estrés en situaciones académicas complejas?

23 respuestas

Ante un fracaso o error, ¿puede reflexionar sobre ello y usarlo como una oportunidad para aprender y mejorar?

23 respuestas

¿Se siente seguro al participar en debates grupales, compartiendo sus ideas y escuchando las de los demás?

23 respuestas

Cuando trabaja en grupo, ¿es capaz de distribuir tareas y responsabilidades de manera razonable, valorando las habilidades de cada miembro?

23 respuestas

¿Puede reconocer sus emociones para no afectar negativamente su desempeño académico o sus relaciones con compañeros y docentes?

23 respuestas

Anexo 4

Preguntas empleadas en la encuesta preliminar de 8^{vo} “B”

¿Siente que puede expresar sus opiniones en clase sin ser juzgado por sus compañeros o docentes?

24 respuestas

Cuando tiene un desacuerdo con un compañero, ¿es capaz de resolverlo de manera constructiva sin escalar el conflicto?

24 respuestas

¿Se siente cómodo pidiendo ayuda a sus profesores o compañeros cuando no entiende algo?

24 respuestas

¿Considera que puede trabajar en equipo respetando las opiniones y aportaciones de los demás?

24 respuestas

Cuando se enfrenta a una crítica, ¿es capaz de tomarlo de forma constructiva?

24 respuestas

¿Considera que posee habilidades para manejar la frustración o estrés en situaciones académicas complejas?

24 respuestas

Ante un fracaso o error, ¿puede reflexionar sobre ello y usarlo como una oportunidad para aprender y mejorar?

24 respuestas

¿Se siente seguro al participar en debates grupales, compartiendo sus ideas y escuchando las de los demás?

24 respuestas

Cuando trabaja en grupo, ¿es capaz de distribuir tareas y responsabilidades de manera razonable, valorando las habilidades de cada miembro?

24 respuestas

¿Puede reconocer sus emociones para no afectar negativamente su desempeño académico o sus relaciones con compañeros y docentes?

24 respuestas

Anexo 5

Preguntas empleadas en la encuesta preliminar de 9^{no} "A"

¿Se siente capaz de establecer metas académicas personales y trabajar hacia ellas de manera constante?

20 respuestas

¿Es capaz de gestionar su tiempo de manera efectiva, equilibrando las actividades escolares con otros aspectos de su vida?

20 respuestas

¿Tiene habilidad para identificar sus emociones y explicar cómo influyen en su comportamiento y decisiones?

20 respuestas

¿Puede expresar desacuerdos de manera respetuosa, buscando soluciones constructivas en lugar de confrontaciones?

20 respuestas

Cuando se enfrenta a la presión de grupo, ¿es capaz de mantener sus propios valores y tomar decisiones de manera independiente?

20 respuestas

¿Demuestra empatía hacia sus compañeros, mostrando comprensión y apoyo cuando enfrentan dificultades?

20 respuestas

¿Puede reconocer cuando necesita ayuda y buscarla de manera proactiva, ya sea académica o emocional?

20 respuestas

¿Se muestra abierto/a a recibir críticas constructivas y las utiliza como una oportunidad para el crecimiento personal y académico?

20 respuestas

¿Participa activamente en actividades grupales, contribuyendo con ideas y también valorando las aportaciones de los demás?

20 respuestas

¿Es capaz de adaptarse a cambios o situaciones inesperadas sin que esto afecte significativamente su desempeño académico o bienestar emocional?

20 respuestas

Anexo 6

Preguntas empleadas en la encuesta preliminar de 9^{no} “B”

¿Se siente capaz de establecer metas académicas personales y trabajar hacia ellas de manera constante?

28 respuestas

¿Es capaz de gestionar su tiempo de manera efectiva, equilibrando las actividades escolares con otros aspectos de su vida?

28 respuestas

¿Tiene habilidad para identificar sus emociones y explicar cómo influyen en su comportamiento y decisiones?

28 respuestas

¿Puede expresar desacuerdos de manera respetuosa, buscando soluciones constructivas en lugar de confrontaciones?

28 respuestas

Cuando se enfrenta a la presión de grupo, ¿es capaz de mantener sus propios valores y tomar decisiones de manera independiente?

28 respuestas

¿Demuestra empatía hacia sus compañeros, mostrando comprensión y apoyo cuando enfrentan dificultades?

28 respuestas

¿Puede reconocer cuando necesita ayuda y buscarla de manera proactiva, ya sea académica o emocional?

28 respuestas

¿Se muestra abierto/a a recibir críticas constructivas y las utiliza como una oportunidad para el crecimiento personal y académico?

28 respuestas

¿Participa activamente en actividades grupales, contribuyendo con ideas y también valorando las aportaciones de los demás?

28 respuestas

¿Es capaz de adaptarse a cambios o situaciones inesperadas sin que esto afecte significativamente su desempeño académico o bienestar emocional?

28 respuestas

Anexo 7

Prueba Situacional De Desarrollo De Competencias Socioemocionales entregada a los estudiantes

TEST SITUACIONAL DE DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES (DCSE-J)

El test de Desarrollo Situacional de Competencias Socioemocionales (DCSE-J), evalúa cinco competencias socioemocionales (asertividad, comprensión de uno mismo, autorregulación, empatía y regulación emocional de los otros) y la autoestima a partir de un conjunto de situaciones en las que es necesario decir cómo responderían. Es un instrumento psicoeducativo orientado a ayudar a educadores y adolescentes a evaluar las competencias y trabajarlas.

El test se estructura en cinco historias o situaciones de la vida cotidiana que contienen diferentes preguntas. Las situaciones cotidianas son: "¿Dónde vamos de excursión de final de curso?", "El trabajo en grupo", "He cambiado de ciudad y busco nuevas amistades", "La fiesta" y "No me compran lo que he pedido". Frente a cada situación se plantean 6 preguntas a las que se pueden dar cinco respuestas diferentes (debe seleccionarse una entre las propuestas). Las chicas y los chicos deben ponerse en el lugar del personaje y responder con sinceridad de acuerdo con cómo creen que reaccionarían en la situación en cuestión.

En total hay 32 preguntas, que permiten evaluar las competencias mencionadas. El tiempo total de respuesta es de aproximadamente 20-30 minutos, que debe realizarse en una única sesión.

¿DÓNDE VAMOS DE EXCURSIÓN DE FINAL DE CURSO?

1. Estamos en junio y has quedado con tus amigas y amigos para acordar dónde irán de excursión de final de curso. Vas al lugar donde habían quedado y la mayor parte del grupo ya está allí. Saludas, pero tus compañeras/os no te hacen ni caso. ¿Qué piensas?
 - Me ignoran.
 - Me están haciendo una broma.
 - No quieren que vaya con ellos de excursión.
 - Están tan entusiasmadas y entusiasmados que no me han oído.
 - Quizás no me quieren en el grupo.
2. Una de las chicas del grupo propone ir a la playa. Dice que sus tíos tienen una casa y que nos la dejarían durante una semana. Tú propones ir de camping a la montaña. La chica que había propuesto ir a la playa te dice, despectivamente: «¡Que propuesta más penosa!». ¿Qué le respondes?
 - Me siento mal pero no digo nada.
 - Le pregunto por qué cree que es penosa.
 - Escucho sus argumentos y vuelvo a defender mi propuesta.
 - Le contesto despectivamente.
 - Le digo tranquilamente: «Para ti es penoso ir a la montaña y para mí lo es ir a la playa».
3. Uno de tus compañeros le dice a la chica en cuestión que hay cosas mejores para hacer que ir a lucir la ropa o a ligar. ¿Cómo piensas que se debe sentir la chica?
 - Mal.
 - Se siente avergonzada.
 - Se enfada.
 - Le da igual.
 - No lo sé.
4. Otro chico del grupo dice que a él le parece bien la idea de pasar unos días de playa, fiesta y ligar. Empieza a producirse una discusión que sube de tono. ¿Cómo te sientes?
 - Nervioso/osa.
 - Mal.

- Contento/a de haber aceptado la propuesta.
 - Mal.
 - Siento vergüenza.
 - No lo sé.
5. A uno de tus compañeros se le desmonta el disfraz, se le cae la cresta y la cola, apenas puede caminar. ¿Cómo piensas que se siente?
- Se está muriendo de vergüenza.
 - Yo paso, a mí me da igual cómo se sienta.
 - Creo que quizás a él no le importa.
 - Seguramente lo encuentra divertido.
 - No lo sé.
6. Tu compañero se queja porque se le cae el disfraz. ¿Qué haces?
- Intento tranquilizarla/o, diciéndole que no pasa nada.
 - Le ayudo a arreglar el disfraz.
 - No hago nada.
 - Me río.
 - También desmonto mi disfraz para hacerlo reír.
7. Cuando ya se da la fiesta, un compañero te pregunta si te apuntarás al espectáculo de puertas abiertas, ¿tú qué le dices?
- Puede salir bien, me apunto.
 - Colaboraré si es necesario.
 - No, porque seguro que lo hago mal.
 - Me apunto, porque será divertido.
 - Me da mucha vergüenza participar en estas cosas.

NO ME COMPRAN LO QUE HE PEDIDO

1. La semana que viene será tu cumpleaños y quieres que te compren una cosa que te hace mucha ilusión. Sacas el tema durante la cena y dices qué regalo te gustaría. Tu hermano dice que eres la oveja negra y que no te mereces ningún regalo. ¿Qué piensas?
- Tiene razón.
 - Está celoso de mí.
 - Ciertamente pasan de mí.
 - No es verdad, me valoran.
 - Está intentando provocarme.
2. ¿Cómo te lo tomas?
- Me enfado y se la devuelvo.
 - Paso de él.
 - Le saco importancia.
 - Cuento hasta diez antes de decir nada.
 - Cambio de tema para no enfadarme.
3. Te dicen que ya te estás haciendo mayor y que han pensado en regalarte unos pantalones y una chaqueta, que es lo que necesitas ahora mismo. ¿Qué haces?
- Les digo que no es el regalo que quieres.
 - Protesto diciendo que no es justo.
 - Me levanto y me voy.
 - Pongo muy mala cara.

- o No lo sé.
5. ¿Y qué respondes?
- o Para mí es muy importante llevarme el cuadro.
 - o Prefiero dejar ropa y llevarme el cuadro.
 - o Si el cuadro se queda yo también.
 - o Me quejo diciendo que no es justo.
 - o No digo nada.
6. A pesar de tus insistencias, deciden dejar el cuadro y te dicen que el primer día que regresen de visita recogerán el cuadro. ¿Qué piensas?
- o De aquí a cuatro semanas volveremos a ver a la abuela y lo cogeré.
 - o Mejor que me ponga el mp3 y empiece a escuchar música.
 - o Están agobiados y no entienden la importancia que tiene el cuadro para mí.
 - o No les hablaré en todo el día.
 - o Les amargaré todo el viaje.
7. Cuando hacen las maletas te dicen que han pensado que para navidad te regalarán ropa, que es lo que necesitas. Tú deseabas otra cosa. ¿Qué haces?
- o Les digo que no estoy de acuerdo, prefiero que me den el dinero.
 - o Protesto diciendo que no es justo.
 - o Les digo que no es el regalo que quiero.
 - o Me levanto y me voy.
 - o Pongo muy mala cara.

LA FIESTA

1. Llega carnaval y en el instituto hacen una fiesta. En clase hacen grupos para hacer disfraces colectivos. Quedas con tu grupo cuando salís de clase para decidir de qué se disfrazarán. Uno de los compañeros propone que los disfraces de pollo. A ti no te gusta nada la idea. ¿Qué haces?
- o Le digo que no me acaba de gustar y le pregunto si nos podemos disfrazar de otra cosa.
 - o Le digo que es una idea penosa.
 - o No me atrevo a decir nada.
 - o Le digo que a mí no me gusta.
 - o Protesto diciendo que es un disfraz raro.
2. Propones que se disfracen de un personaje de tu serie favorita. La propuesta te hace mucha ilusión, pero nadie te hace caso. ¿Qué piensas?
- o Tienen derecho a opinar diferente.
 - o No les gusta mi idea.
 - o Pasan de mí.
 - o Mis ideas no son bastante buenas.
 - o Se lo volveré a explicar para convencerlos.
3. Finalmente, tu grupo apuesta por la idea que tanto te disgusta, la del pollo. ¿Cómo reaccionas?
- o No me gusta, pero no hay más remedio.
 - o Pienso que, si la mayoría ve bien disfrazarse de pollo, no es tan mala idea.
 - o Me enfado muchísimo.
 - o Procuro no preocuparme, no vale la pena agobiarme.
 - o No pienso disfrazarme con ellos.
4. Llega el día en cuestión y el disfraz de pollo resulta todo un éxito. ¿Cómo te sientes?
- o Bien.

- Humillada/o.
 - Avergonzada/o.
 - No lo sé.
5. Ver a tus compañeras/os reírse de tus orejas te empieza a incomodar... ¿Qué piensas?
- Esta me la apunto.
 - Que se vaya a la...
 - Intento tomármelo como una broma.
 - No lo ha hecho con mala intención.
 - Me distraigo pensando en otras cosas.
6. ¿Qué le dices?
- Protesto diciendo que las mías no son así.
 - Cuando se me pasa el enfado voy a hablar con ella y le digo que me ha molestado.
 - Le digo que me molesta y que las borre.
 - Me molesta, pero no digo nada.
 - Le insulto y le rompo el dibujo.

HE CAMBIADO DE CIUDAD Y BUSCO NUEVAS AMISTADES

1. Tienes que cambiar de ciudad. Esto quiere decir que tendrás que ir a un nuevo instituto, hacer nuevas amigas/os, etc. ¿Qué piensas?
- Pienso que me será muy difícil hacer nuevos amigos/as.
 - Seguro que me sentiré muy solo/a.
 - Creo que, aunque me cueste, lo conseguiré.
 - Tengo el convencimiento que para mí no será un problema.
 - A mí me es fácil hacer amigos.
2. Tu hermana se rebela y dice que no quiere irse, que sus amigas/os están aquí, que no podrá adaptarse a un nuevo instituto, que no se ve capaz de hacer nuevas/os amigas/os y que se quiere quedar a vivir donde está. ¿Tú qué haces? ¿Le dices alguna cosa a tu hermana?
- Le digo que es necesario.
 - La distraigo hablando de cómo decoraremos la nueva habitación.
 - Le abrazo y le digo que no es tan grave como parece.
 - Le digo que tiene toda la razón y que es una injusticia.
 - Le digo que vendremos a menudo a ver a las/os amigas/os.
3. En cambio, tu hermano pequeño está contento. Dice que tiene muchas ganas de ir a una nueva escuela y marcharse de la de ahora. ¿Por qué piensas que le pasa esto?
- No lo sabe ni él.
 - Quizás por algún motivo no estaba bien en la escuela.
 - Como que es más pequeño, no le preocupa tanto hacer nuevos amigos/as.
 - Porque es inmaduro.
 - Lo ignoro.
4. Tus amigos/as te han hecho un cuadro muy grande de despedida que te ha hecho mucha ilusión. Piensas colgarlo en la habitación para que cada día, cuando te levantes, te acuerdes que hay amigos/as que te quieren y están contigo. El día que se marchan te dicen que no hay suficiente espacio en el coche y que se tiene que quedar. ¿Cómo te sientes?
- Mal.
 - Decepcionado/da.
 - Enrabiado/da.
 - Con ganas de llorar.

- Un poco mal por la discusión, pero a la vez bien porque veo que a los otros también les gusta la idea de ir de camping.
 - Agobiado/a
 - No lo sé.
5. ¿Y qué haces?
- Me voy.
 - Para no agobiarme me distraigo mirando el móvil.
 - Como estoy enfadado también me pongo a discutir.
 - Voy un momento al lavabo para calmarme y después intento poner paz.
 - Respiro profundamente y me digo que todo se arreglará.
6. Al final, como que no hay acuerdo, deciden separarse en dos grupos. Te vas hablando con Juan. Él está muy alterado, muy enfadado y dolido que el grupo se haya acabado separando. ¿Qué le dices?
- Que no se preocupe porque se arreglará.
 - «¡Qué amigos que tenemos!»
 - Que habría sido peor forzar a alguien a ir donde no le apetece.
 - Le hago reír diciendo alguna chorrada.
 - Que es patético que, siendo amigos, no podamos llegar a un acuerdo.

EL TRABAJO EN GRUPO

1. Faltan dos meses para acabar el curso y la profesora les propone que la clase participe en el espectáculo que harán los alumnos el último día de clases. Cuando pide qué alumnos de la clase estarían dispuestos a participar, algunas/os compañeras/os empiezan a apuntarse. ¿Tú qué haces? ¿Te apuntas?
- No, porque seguro que lo hago mal.
 - Me apunto, porque será divertido.
 - Colaboraré si es necesario.
 - Me da mucha vergüenza participar en estas cosas.
 - Puede salir bien, me apunto.
2. Aparte del espectáculo, la clase hará un cómic para explicar cómo le ha ido al curso. Montse, que sabe dibujar muy bien, dice que se encargará de hacer todos los dibujos. Ana, a quien también le gusta mucho dibujar, se queda seria cuando Montse se auto otorga esta función. ¿Qué siente Ana?
- Se siente fatal.
 - Se ha enfadado.
 - Está dolida.
 - Le da igual.
 - No lo sé.
3. Montse empieza a dibujar el primer boceto y dibuja a Pedro, uno de los compañeros, con una nariz inmensa. Pedro se enfada mucho y quiere romper el cómic. Tú, que tienes a Pedro al lado, ¿qué le dices?
- «De aquí a un minuto se reirán de otro.»
 - «Montse es una impresentable.»
 - «¡No hay para tanto, que solo es un dibujo!»
 - Le digo alguna cosa graciosa y le hago reír.
 - «Si no sabes aceptar las bromas, es tu problema.»
4. En una de las otras viñetas estás tú. Montse te ha dibujado en el boceto con unas orejas de elefante que hacen que toda la clase se ponga a reír. ¿Cómo te sientes?
- Triste.
 - Mal.

- Les digo que no estoy de acuerdo, que prefiero que me den el dinero
4. Al día siguiente, vas a clase con cara de enfado y, cuando tus amistades te preguntan por qué estás así, les explicas lo que ha pasado. Una de las amigas te dice que eres un bobalicón, que qué morro tienes, que ella cuando quiere una cosa ahorra y se lo compra ella en lugar de ir esperando que se lo regalen todo. ¿Cómo te sientes?
- Enrabiado/a.
 - Incomprendido/a.
 - Mal.
 - Fatal.
 - No lo sé.
5. Uno de tus compañeros, Juan, le responde a la chica diciéndole que, si a ella no le regalan lo que le hace ilusión por su cumpleaños, es que son unos tacaños. La chica no responde ¿Cómo crees que se ha sentido la chica?
- Dolida.
 - Mal.
 - Avergonzada.
 - A ella estas cosas no le afectan.
 - No lo sé.
6. Rosa, otra compañera, molesta por el comentario de Juan, empieza a criticarlo diciéndole que es un antipático y metiéndose con su familia. El ambiente empieza a crisparse. ¿Qué haces?
- Le digo alguna cosa para calmar los ánimos.
 - Les digo que los dos tienen parte de razón, que todas las familias son diferentes.
 - Yo también discuto con ellos.
 - Marcho para no oírlos.
 - Cambio de tema.
7. Cuando te vas piensas que como van a vivir en otra ciudad, irás a otro instituto, hacer nuevas amistades, etc. ¿Qué piensas?
- Creo que, aunque me cueste, lo lograré.
 - Pienso que me resultará muy difícil hacer nuevas amistades.
 - A mí me resulta fácil hacer nuevas amistades.
 - Seguro que me sentiré muy sola/o.
 - Tengo el convencimiento de que para mí no será un problema.

Anexo 8

Hoja de respuesta de la Prueba Situacional De Desarrollo De Competencias

Socioemocionales entregada a los estudiantes

TEST SITUACIONAL DE DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES (DCSE-J)

NOMBRE: _____

¿DÓNDE VAMOS DE EXCURSIÓN DE FINAL DE CURSO?

Pregunta #1		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #2		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #3		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #4		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #5		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #6		
1.	2.	3.
4.	5.	

EL TRABAJO EN GRUPO

Pregunta #1		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #2		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #3		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #4		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #5		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #6		
1.	2.	3.
4.	5.	

HE CAMBIADO DE CIUDAD Y BUSCO NUEVAS AMISTADES

Pregunta #1		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #2		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #3		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #4		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #5		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #6		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #7		
1.	2.	3.
4.	5.	

7

LA FIESTA

Pregunta #1		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #2		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #3		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #4		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #5		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #6		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #7		
1.	2.	3.
4.	5.	

NO ME COMPRAN LO QUE HE PEDIDO

Pregunta #1		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #2		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #3		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #4		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #5		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #6		
1.	2.	3.
4.	5.	

Pregunta #7		
1.	2.	3.
4.	5.	

○

Anexo 9*Fotos del proceso de intervención*

Blue Purple Cute Hand Drawn Group Project Animated Presentation - PowerPoint

Zoom Reunión

8vo "B" PINCAY...

Participantes (...)

- Rebecca Vera (Yo)
- MC
- 8vo "
- 6R
- 6A
- 6C
- 6B
- 6D
- 6E
- 6F
- 6G
- 6H
- 6I
- 6J
- 6K
- 6L
- 6M
- 6N
- 6O
- 6P
- 6Q
- 6R
- 6S
- 6T
- 6U
- 6V
- 6W
- 6X
- 6Y
- 6Z

Haga clic para agregar notas

Diapositiva 1 de 9

24°C Mayorm. nublado

7:31 15/1/2024

Está compartiendo la pantalla

Dejar de compartir

https://padlet.com/elisamercadov/cartel-pensamientos-positivos-831g5wi54l0tgn02

CARTEL PENSAMIENTOS POSITIVOS

ESCRIBIR UNA FRASE O PENSAMIENTO POSITIVO Y EXPLICAR QUÉ ENTIENDEN DE ESA FRASE Y EN QUÉ MOMENTO LES GUSTARÍA ESCUCHARLA

tu si puedes hacerlo, como el

LA VOLEA DE ZIDANE

Me enamoré del fútbol por dos cosas, por la pasión que me transmitió mi padre y por la volea de Zidane. En el año 2002 Zinedine Zidane se convirtió en el único futbolista de la historia capaz de congelar el tiempo. No sabemos si se disfrazó de mago o de escritor, lo que sí sabemos es que aquella volea resultó ser un poema en movimiento donde la habilidad, la magia y la

No dejes de brillar solo pq a otros les molestes tu

Quiere decir que no te dejes llevar por los malos comentarios y que a pesar de lo que te digan no te rindas y seguir brillando con nuestra luz propia. A mi me gustaría escuchar esto cuando ando en un mal momento.

María Cristina Chicaiza Mite. 9A

ANDRADE KEVIN

El dolor es momentáneo, la gloria eterna.

Nunca dejes de luchar por tu sueño

Yo entiendo que siempre debemos luchar por lo que queremos y nunca rendirnos para poder lograrlo, me gustaría que me lo dijeran cuando

"Los días buenos y días malos, siempre vas a tener, pero tú, tu no dependes de esos días, solo los vives y listo, siempre hay una oportunidad de ser mejor cada día".

Estudiante: Ma. Fernanda Apolo B. Curso: 9A

Lo que yo entiendo de esta frase es que a pesar de algunas cosas buenas o malas circunstancias que tengamos, debemos de saber superarlas, vivirlas y aprovecharlas si es de aprovecharlas.

Mathews Rojas P.

Siempre seguir para adelante y no más renolirse lo que sientes por dentro.

Liz Marín Lainez

Después de la tormenta sale el sol.

CARTELES DE PENSAMIENTO POSITIVO

CUANDO DICES SI A OTRAS PERSONAS, ASEGÚRATE DE QUE NO TE ESTÁS DICRIENDO "NO" A TI MISMO.

Edison Guzman

Cambio

Nadie te puede cambiar solo tu te puedes cambiar.

Hidalgo

Metas:

Con esfuerzo, puedes lograr lo que te propongas.

Mensaje Somos

Lo que pensamos, nos convertimos en.

Rebecca Vera

9A Ubidia

25°C Nublado

7:56 11/1/2024



You are screen sharing Stop Share

¡Recordemos!

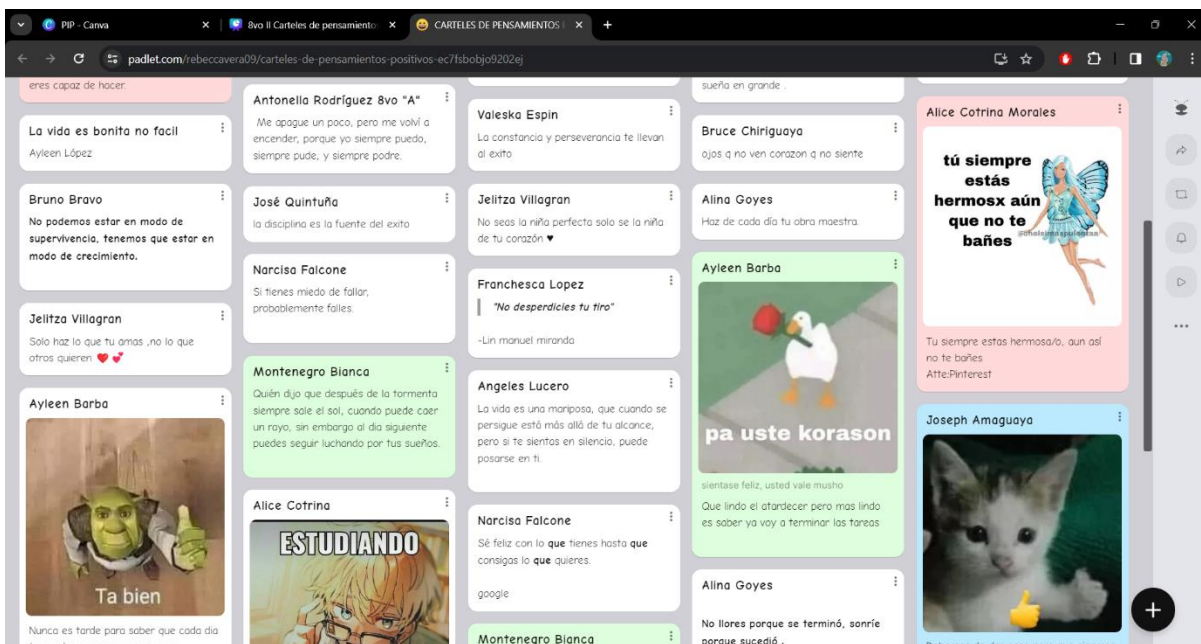
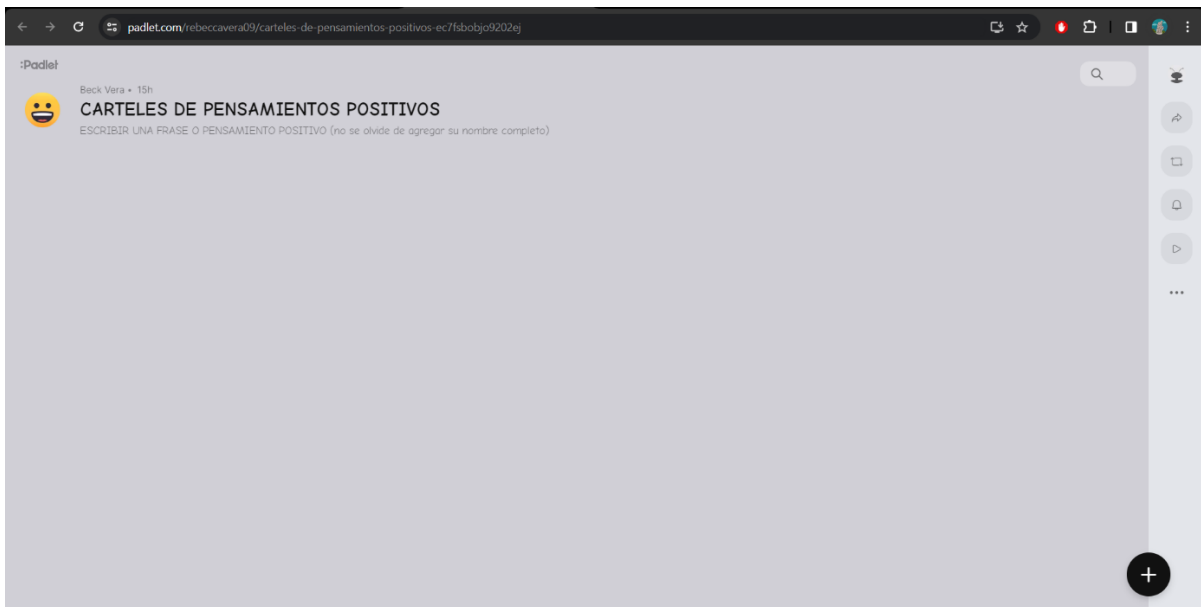
“Las **habilidades socioemocionales** determinan el modo en que un individuo se relaciona con un Otro”



You are screen sharing Stop Share

Carteles de pensamientos positivos

Es una práctica metacognitiva que, al frecuentarla, se instaura en el individuo.



You are screen sharing Stop Share

¡NO OLVIDAR!

Cuando realicen la técnica jamás olviden estas frases.



pa uste korason

sientase feliz, usted vale musho

Que lindo el atardecer pero mas lindo es saber ya voy a terminar las tareas

la disciplina es la fuente del exito

La bondad es nuestra forma natural de vida

"Nunca dejes de luchar por lo que tanto estás deseando"

Lo que no pude hacer ayer lo hice hoy, y lo que hoy no pude hacer lo haré mañana.

La risa es el sol que ahuyenta el invierno del rostro humano.

La vida es una obra de arte; tu eres el artista, así que pinta tu vida tan hermosa como puedas.

La vida nos puede quitar lo que más queremos, pero siempre abra una luz que nos guie por el camino correcto



You are screen sharing Stop Share

Actividades realizadas



- ✓ Diario emocional
- ✓ Carteles de pensamientos positivos
- ✓ Técnica de relajación



Anexo 10

Registro de asistencia de 8^{vo} "A"

REGISTRO DE ASISTENCIA DE 8 ^{vo} "A"					
ESTUDIANTES	27/12/23	03/01/24	10/01/24	17/01/24	24/01/24
Joseph A.	✓	✓	✓	✓	✓
Scarlett A.	✓	✓	✓	✓	✓
Ayleen B.	✓	✓	✓	✓	✓
Ronny C.	✓	✓	✓	✓	✓
Doménica C.	✓	✓	✓	✓	✓
Christian C.	✓	✓	✓	✓	✓
Sebastián C.	✓	✓	✓	✓	✓
Bruce C.	✓	✓	✓	✓	✓
Mateo C.	✓	✓	✓	✓	✓
Alice C.	✓	✓	✓	✓	✓
José E.	✓	✓	✓	✓	✓
Valeska E.	✓	✓	✓	✓	✓
Narcisa F.	✓	✓	✓	✓	✓
Sebastián F.	✓	✓	✓	✓	✓
Alina G.	✓	✓	✓	✓	✓
Julián L.	✓	✓	✓	✓	✓
Franchesca L.	✓	✓	✓	✓	✓
Bianca M.	✓	✓	✓	✓	✓
Darla P.	✓	✓	✓	✓	✓
José Q.	✓	✓	✓	✓	✓
Stephanie R.	✓	✓	✓	✓	✓
Jelitza V.	✓	✓	✓	✓	✓
Bianca Z.	✓	✓	✓	✓	✓

Anexo 11

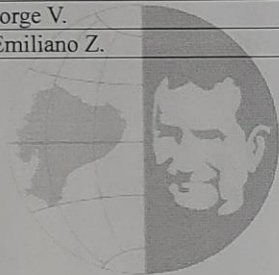
Registro de asistencia de 8^{no} "B"

ESTUDIANTES	25/12/23	01/01/24	08/01/24	15/01/24	22/01/24
Ana A.	✓	✓	✓	✓	✓
Valentina A.	✓	✓	✓	✓	✓
Max B.	✓	✓	✓	✓	✓
Emilia B.	✓	✓	✓	✓	✓
Maikel B.	✓	✓	✓	✓	✓
Doménica G.	✓	✓	✓	✓	✓
Dilan M.	✓	✓	✓	✓	✓
Alan M.	✓	✓	✓	✓	✓
Christian M.	✓	✓	✓	✓	✓
Carlos P.	✓	✓	✓	✓	✓
Anahí P.	✓	✓	✓	✓	✓
Valeria Q.	✓	✓	✓	✓	✓
Erick Q.	✓	✓	✓	✓	✓
Mateo R.	✓	✓	✓	✓	✓
Karla de la R.	✓	✓	✓	✓	✓
Oliver S.	✓	✓	✓	✓	✓
Diego S.	✓	✓	✓	✓	✓
Sofía S.	✓	✓	✓	✓	✓
Carla T.	✓	✓	✓	✓	✓
Hellen V.	✓	✓	✓	✓	✓
Ashley V.	✓	✓	✓	✓	✓
Pedro V.	✓	✓	✓	✓	✓
Xavier V.	✓	✓	✓	✓	✓
Ivanna Y.	✓	✓	✓	✓	✓

Anexo 12

Registro de asistencia de 9^{no} "A"

REGISTRO DE ASISTENCIA DE 9 ^{no} "A"					
ESTUDIANTES	28/01/23	04/01/24	11/01/24	18/01/24	25/01/24
Kevin A.	✓	✓	✓	✓	✓
Fernando A.	✓	✓	✓	✓	✓
Bianca del B.	✓	✓	✓	✓	✓
Arianna C.	✓	✓	✓	✓	✓
Samantha E.	✓	✓	✓	✓	✓
Edison G.	✓	✓	✓	✓	✓
Milla G.	✓	✓	✓	✓	✓
Mateo H.	✓	✓	✓	✓	✓
Jossenka M.	✓	✓	✓	✓	✓
Chicaiza M.	✓	✓	✓	✓	✓
Rafaela M.	✓	✓	✓	✓	✓
Liz M.	✓	✓	✓	✓	✓
Marcel P.	✓	✓	✓	✓	✓
Mathews R.	✓	✓	✓	✓	✓
Raúl S.	✓	✓	✓	✓	✓
Isaías T.	✓	✓	✓	✓	✓
Adriana U.	✓	✓	✓	✓	✓
Kevin V.	✓	✓	✓	✓	✓
Jorge V.	✓	✓	✓	✓	✓
Emiliano Z.	✓	✓	✓	✓	✓



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA
SALESIANA
 ECUADOR

Anexo 13

Registro de asistencia de 9^{no} "B"REGISTRO DE ASISTENCIA DE 9^{no} "B"

ESTUDIANTES	29/01/23	05/01/24	12/01/24	19/01/24	26/01/24
Alex A.	✓	✓	✓	✓	✓
Leslie A.	✓	✓	✓	✓	✓
Moisés B.	✓	✓	✓	✓	✓
Scarlet C.	✓	✓	✓	✓	✓
Sheyla C.	✓	✓	✓	✓	✓
Marisol G.	✓	✓	✓	✓	✓
Emily I.	✓	✓	✓	✓	✓
Suri I.	✓	✓	✓	✓	✓
Diego L.	✓	✓	✓	✓	✓
Mishelle M.	✓	✓	✓	✓	✓
Ana M.	✓	✓	✓	✓	✓
Michael M.	✓	✓	✓	✓	✓
Valentina N.	✓	✓	✓	✓	✓
Arellys N.	✓	✓	✓	✓	✓
Bryan P.	✓	✓	✓	✓	✓
Amy P.	✓	✓	✓	✓	✓
Renato P.	✓	✓	✓	✓	✓
Ayleen S.	✓	✓	✓	✓	✓
Renata S.	✓	✓	✓	✓	✓
Gabriel S.	✓	✓	✓	✓	✓
Hillary S.	✓	✓	✓	✓	✓
Anthony S.	✓	✓	✓	✓	✓
Keula T.	✓	✓	✓	✓	✓
Enrique T.	✓	✓	✓	✓	✓
Javier V.	✓	✓	✓	✓	✓
Joel V.	✓	✓	✓	✓	✓
Valeria V.	✓	✓	✓	✓	✓
Dayannara Y.	✓	✓	✓	✓	✓

Anexo 14

Formato De Registro Semanal

FORMATO DE REGISTRO SEMANAL

Nombre del Proyecto: Plan de intervención para el desarrollo de habilidades socioemocionales en adolescentes de una unidad educativa particular de la ciudad de Guayaquil.
Semana: 8 al 12 de enero del año 2024

Fecha	Actividades desarrolladas	Objetivos	Responsable	Participantes	Resultados
8 de enero	- Conceptualización de las habilidades socioemocionales - Diario emocional - Carteles de pensamiento positivo	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer qué son las habilidades socioemocionales. Implementar el uso del diario emocional como una herramienta de reflexión e introspección. Afianzar frases de validación y fortaleza, ante dificultades cotidianas. 	Rebeca Vera	24 estudiantes de 8vo "B" EGB	Los estudiantes brindaron respuestas alineadas al tema "Habilidades socioemocionales", viéndose una participación más activa por parte del género femenino a la hora de responder las preguntas; por otro lado, los varones argumentaban en respuesta a los ejemplos que se brindaban. Al realizar los carteles de pensamiento positivo tardaron más del tiempo destinado para la actividad.
10 de enero	- Conceptualización de las habilidades socioemocionales - Diario emocional	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer qué son las habilidades socioemocionales. Implementar el uso del diario emocional como una herramienta de reflexión e introspección. 	Agustín Solís	23 estudiantes de 8vo "A" EGB	Los estudiantes denotaron suma curiosidad; por otro lado, la participación no se encontraba mayormente relacionada por su género, sino que, se encontraba de un modo singular. El tiempo predestinado para la actividad de carteles pensamientos positivos no resultaba ser óptimo ya que la sesión virtual estaba por culminar. Se optó por no realizarlo.
11 de enero	- Conceptualización de las habilidades socioemocionales - Diario emocional - Carteles de pensamiento positivo	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer qué son las habilidades socioemocionales. Implementar el uso del diario emocional como una herramienta de reflexión e introspección. Afianzar frases de validación y fortaleza, ante dificultades cotidianas. 	Rebeca Vera	20 estudiantes de 9no "A" EGB.	Disminución notable de la participación e interacción por parte de los adolescentes a comparación con lo evidenciado en los cursos de 8vo. Varios estudiantes preguntaron si podían escribir varias frases y expresaban su interés de querer exponerlas en voz alta ante los demás
12 de enero	- Conceptualización de las habilidades socioemocionales - Diario emocional - Carteles de pensamiento positivo - Carteles de pensamiento positivo	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer qué son las habilidades socioemocionales. Implementar el uso del diario emocional como una herramienta de reflexión e introspección. Afianzar frases de validación y fortaleza, ante dificultades cotidianas. 	Agustín Solís Rebeca Vera	29 estudiantes de 9no "B" EGB	Las consignas de las actividades se repitieron hasta 3 veces porque al preguntarle a los estudiantes que se les pedía realizar no respondían. En aproximadamente 10 minutos todos ya habían terminado de escribir su frase positiva y lo expusieron.

Nota. Esta tabla especifica lo vivido durante la experiencia de manera semanal durante las actividades realizadas a partir de los registros individuales de cada uno de los integrantes.

FORMATO DE REGISTRO SEMANAL

Nombre del Proyecto: Plan de intervención para el desarrollo de habilidades socioemocionales en adolescentes de una unidad educativa particular de la ciudad de Guayaquil.
Semana: 15 al 19 de enero del año 2024

Fecha	Actividades desarrolladas	Objetivos	Responsable	Participantes	Resultados
15 de enero	- Retroalimentación en base a lo escrito en el diario emocional. - Continuación y presentación de los carteles de pensamientos positivos. - Periódico emocional	<ul style="list-style-type: none"> Implementar el uso del diario emocional como una herramienta de reflexión e introspección. Afianzar frases de validación y fortaleza, ante dificultades cotidianas. Reflexionar y empatizar en base a situaciones suscitadas en otras personas. 	Rebeca Vera	24 estudiantes de 8vo "B" EGB	Los adolescentes comentaron abiertamente ciertos momentos de su vida, en los cuales les gustaría escuchar una frase positiva, hicieron mucha referencia a situaciones en las que no se sienten bien con ellos mismos.
17 de enero	- Recordar conceptos afines a las habilidades socioemocionales - Retroalimentación en base a lo escrito en el diario emocional - Carteles de pensamientos positivos	<ul style="list-style-type: none"> Recordar definiciones afines a las habilidades socioemocionales empleando ejemplos. Implementar el uso del diario emocional como una herramienta de reflexión e introspección. Afianzar frases de validación y fortaleza, ante dificultades cotidianas. 	Agustín Solís	23 estudiantes de 8vo "A" EGB	En el transcurso de las palabras que iban colgando en el ambiente virtual, se daba paso a la lectura y comprensión de la misma; otorgando así, comprensión sobre la perspectiva puesta dentro del entendimiento de la frase.
18 de enero	- Recordar conceptos afines a las habilidades socioemocionales - Retroalimentación en base a lo escrito en el diario emocional. - Periódico emocional	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer qué son las habilidades socioemocionales. Implementar el uso del diario emocional como una herramienta de reflexión e introspección. Reflexionar y empatizar en base a situaciones suscitadas en otras personas. 	Rebeca Vera	20 estudiantes de 9no "A" EGB	Exponieron las frases, las cuales, a diferencia que con octavo, giraban en torno a la perseverancia y el esfuerzo. En el periódico emocional se presentaron muchos detalles de las experiencias vividas, tales como lugar, fechas, nombres, emociones, acciones, lo que brindaron la oportunidad a reflexión profunda, encaminada a la importancia de la empatía y el asertividad al actuar.
19 Enero	- Recordar conceptos afines a las habilidades socioemocionales - Retroalimentación en base a lo escrito en el diario emocional. - Periódico emocional	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer qué son las habilidades socioemocionales. Implementar el uso del diario emocional como una herramienta de reflexión e introspección. Reflexionar y empatizar en base a situaciones suscitadas en otras personas. 	Agustín Solís Rebeca Vera	29 estudiantes de 9no "B" EGB	Los estudiantes se mostraron muy participativos, hacían preguntas en base a que habilidad socioemocional que pudo predominar ante las situaciones planteadas y brindaban comentarios acerca de cómo hubieran actuado ellos en esos casos.

FORMATO DE REGISTRO SEMANAL

Nombre del Proyecto: Plan de intervención para el desarrollo de habilidades socioemocionales en adolescentes de una unidad educativa particular de la ciudad de Guayaquil.

Semana: 22 al 26 de enero del año 2024

Fecha	Actividades desarrolladas	Objetivos	Responsable	Participantes	Resultados
22 de enero	<ul style="list-style-type: none"> Retroalimentación en base a lo escrito en el diario emocional. Técnicas de relajación Detección de reglas verbales en el diario emocional y carteles de pensamientos positivos. 	<ul style="list-style-type: none"> Gestionar las reglas verbales no óptimas y sensaciones que puedan subyacer al malestar primario. Identificar las distintas técnicas de relajación como herramientas para regular emociones. 	Rebeca Vera	24 estudiantes de 8vo "B" EGB	Los alumnos no mostraron mucha apertura al momento de realizar las técnicas de relajación, no cerraban los ojos, no respiraban según se les indicaba y miraban constantemente a sus otros compañeros. Sin embargo, reconocieron la utilidad de la dinámica como un medio que tomarán en cuenta para relajarse.
24 de enero	<ul style="list-style-type: none"> Retroalimentación en base a lo escrito en el diario emocional. Técnicas de relajación Detección de reglas verbales en el diario emocional y carteles de pensamientos positivos. 	<ul style="list-style-type: none"> Gestionar las reglas verbales no óptimas y sensaciones que puedan subyacer al malestar primario. Identificar las distintas técnicas de relajación como herramientas para regular emociones. 	Agustín Solís	23 estudiantes de 8vo "A" EGB	Los estudiantes consiguieron ejecutar la técnica con éxito. No obstante, consideran que es un tanto vergonzosa, pese a que intercambiaban sonrisas y algarabía durante la ejecución.
25 de enero	<ul style="list-style-type: none"> Retroalimentación en base a lo escrito en el diario emocional. Técnicas de relajación Detección de reglas verbales en el diario emocional y carteles de pensamientos positivos. 	<ul style="list-style-type: none"> Gestionar las reglas verbales no óptimas y sensaciones que puedan subyacer al malestar primario. Identificar las distintas técnicas de relajación como herramientas para regular emociones. 	Rebeca Vera	20 estudiantes de 9no "A" EGB.	Predisposición por parte de los estudiantes a realizar las dinámicas de relajación, además hablaron abiertamente de los contenidos escritos en su diario emocional y reconocieron sus patrones emocionales que los pueden llevar tener conductas disruptivas, presentándose un cambio en sus dinámicas conductuales y un mejor manejo de esas emociones no tan agradables.
26 Enero	<ul style="list-style-type: none"> Retroalimentación en base a lo escrito en el diario emocional. Técnicas de relajación Detección de reglas verbales en el diario emocional y carteles de pensamientos positivos. 	<ul style="list-style-type: none"> Gestionar las reglas verbales no óptimas y sensaciones que puedan subyacer al malestar primario. Identificar las distintas técnicas de relajación como herramientas para regular emociones. 	Agustín Solís Rebeca Vera	29 estudiantes de 9no "B" EGB	Los estudiantes se mostraron curiosos y querían conocer sobre más técnicas de relajación muscular. Reconocieron pensamientos y conductas reincidentes que deben seguir trabajando de manera personal e individual. Finalmente, preguntaron si era posible la realización de más intervenciones con respecto al tema en un futuro.

Nota. Esta tabla especifica lo vivido durante la experiencia de manera semanal durante las actividades realizadas a partir de los registros individuales de cada uno de los integrantes.

Anexo 15

Técnica de matriz y ordenamiento y reconstrucción de datos

Técnica de Matriz de Ordenamiento y Reconstrucción de Datos

Fecha	Actividad	Participantes	Objetivo	Resultados	Contexto	Observaciones
08/01/2024	Conceptos clave Diario emocional Carteles de pensamiento positivo	24 estudiantes - 8vo "B"	Afianzar frases de validación y fortaleza, ante dificultades cotidianas	Los estudiantes brindaron respuestas alineadas al tema "Habilidades socioemocionales"	Primera hora de clases, modalidad presencial	Los estudiantes tardaban en elegir una frase y escribirla, por lo que no alcanzó el tiempo para exponer la actividad
10/01/2024	Conceptos clave Diario emocional	23 estudiantes - 8vo "A"	Implementar el uso del diario emocional como una herramienta de reflexión e introspección.	Los estudiantes denotaron suma curiosidad; por otro lado, la participación no se encontraba mayormente relacionada por su género	Segunda hora de clases, modalidad virtual, tiempo reducido	No hubo tiempo suficiente para realizar la actividad prevista de los carteles de pensamiento positivo
11/01/2024	Conceptos clave Diario emocional Carteles de pensamiento positivo	20 estudiantes - 9no "A"	Afianzar frases de validación y fortaleza, ante dificultades cotidianas	Alto interés por exponer las frases positivas	Primera hora de clases, modalidad virtual	Disminución notable de la participación en comparación con los cursos anteriores
12/01/2024	Conceptos clave Diario emocional Carteles de pensamiento positivo	29 estudiantes - 9no "B"	Afianzar frases de validación y fortaleza, ante dificultades cotidianas	En aproximadamente 10 minutos todos ya habían terminado de escribir su frase positiva y lo expusieron	Última hora de clases, modalidad virtual	Los estudiantes tardaron en recoger la consigna
15/01/2024	Retroalimentación del diario emocional. Continuación de los carteles de pensamientos positivos. Periódico emocional	24 estudiantes - 8vo "B"	Reflexionar y empatizar en base a situaciones suscitadas en otras personas.	Los adolescentes comentaron abiertamente ciertos momentos de su vida, en los cuales les gustaría escuchar una frase positiva	Primera hora de clases, modalidad virtual, tiempo reducido	Sin observaciones
17/01/2024	Retroalimentación del diario emocional. Carteles de pensamiento positivo	23 estudiantes - 8vo "A"	Afianzar frases de validación y fortaleza, ante dificultades cotidianas	Elección, lectura y comprensión de frases y pensamientos o frases positivas	Segunda hora de clases, modalidad virtual, tiempo reducido	Sin observaciones
18/01/2024	Retroalimentación del diario emocional Periódico emocional	20 estudiantes - 9no "A"	Reflexionar y empatizar en base a situaciones suscitadas en otras personas.	El periódico emocional brindó una reflexión profunda, encaminada a la importancia de la empatía y asertividad.	Primera hora de clases, modalidad virtual	Las frases giraban en torno a la perseverancia y el esfuerzo.

19/01/2024	Retroalimentación del diario emocional Periódico emocional	29 estudiantes - 9no "B"	Reflexionar y empatizar en base a situaciones suscitadas en otras personas.	Los estudiantes reconocieron la importancia de ponerse en el lugar de otro y cómo se puede obtener un aprendizaje a través de ellos.	Última hora de clases, modalidad virtual	Participación activa de los estudiantes
22/01/2024	Retroalimentación del diario emocional y detección de reglas verbales Técnicas de relajación	24 estudiantes - 8vo "B"	Identificar las distintas técnicas de relajación como herramientas para regular emociones.	Reconocimiento de la utilidad de la dinámica como un medio que tomarán en cuenta para relajarse.	Primera hora de clases, modalidad virtual, tiempo reducido	Durante la técnica de relajación los alumnos no cerraban los ojos, no respiraban según se les indicaba y miraban constantemente a sus compañeros.
24/01/2024	Retroalimentación del diario emocional y detección de reglas verbales Técnicas de relajación	23 estudiantes - 8vo "A"	Identificar las distintas técnicas de relajación como herramientas para regular emociones.	Los estudiantes consiguieron ejecutar la técnica con éxito, argumentando que se sentían relajados.	Segunda hora de clases, modalidad virtual, tiempo reducido	Los alumnos argumentaron que consideraban la técnica un tanto vergonzosa, pese a que intercambiaban sonrisas y algarabía durante su ejecución.
25/01/2024	Retroalimentación del diario emocional y detección de reglas verbales Técnicas de relajación	20 estudiantes - 9no "A"	Identificar las distintas técnicas de relajación como herramientas para regular emociones.	Se habló de los contenidos escritos en el diario emocional reconociendo patrones emocionales que inducen conductas disruptivas, presentándose un cambio en sus dinámicas conductuales y un mejor manejo de emociones.	Primera hora de clases, modalidad virtual	Predisposición por parte de los estudiantes a realizar las dinámicas de relajación
26/01/2024	Retroalimentación del diario emocional y detección de reglas verbales Técnicas de relajación	29 estudiantes - 9no "B"	Identificar las distintas técnicas de relajación como herramientas para regular emociones.	Reconocieron pensamientos y conductas reincidentes que deben seguir trabajando de manera personal e individual.	Última hora de clases, modalidad virtual, poca apertura y tiempo brindado por parte de la institución.	Los adolescentes preguntaron si era posible la realización de más intervenciones con respecto al tema en un futuro.