



Desarrollo de habilidades de autorregulación emocional para la modalidad híbrida en alumnos del área de Mantenimiento eléctrico del CECyT 4-IPN

Development of emotional self-regulation skills for the hybrid modality in students of the Electrical Maintenance area of the CECyT 4-IPN

Filiberto Benito Hernández Perea

Miguel Ángel Aguilar Silva

Colegio de Estudios de Posgrado de la Ciudad de México

Soledad de los Angeles Paniagua Mendoza

Centro de Atención Múltiple, Planta Excame 37 col. Electra Tlalneptla Estado de México

Víctor Hugo Pérez López.

Colegio de Estudios de Posgrado de la Ciudad de México Ciudad de México y del Instituto Politécnico Nacional.

Open Access

Correspondencia

Filiberto Benito Hernández Perea

filiposgrado@hotmail.com

Recibido: 2 de enero de 2023

Aceptado: 3 de marzo de 2023

Publicado: 2 mayo de 2023

Distribuido por:

Creative Commons CC-
BY 4.0



© Copyright

2023 Enfoque Latinoamericano

Objetivo: Desarrollar habilidades de autorregulación emocional en los alumnos de la especialidad de Técnico en Instalaciones y Mantenimiento Eléctrico del CECyT 4-IPN, permitiéndoles afrontar el estrés y adaptarse funcionalmente a la modalidad híbrida de enseñanza derivada de la pandemia por COVID-19. **Metodología:** Se realizó una investigación con enfoque cualitativo, basada en el análisis de las experiencias socioemocionales de los estudiantes ante la modalidad híbrida. A partir de ello, se implementó una propuesta de corte humanista enfocada en fortalecer habilidades de autorregulación emocional y recursos socioemocionales que favorecieran el aprendizaje y el bienestar integral de los alumnos. **Resultados y Conclusiones:** Los resultados evidenciaron que el desarrollo de estrategias de reconocimiento y manejo del estrés permitió a los estudiantes mejorar su adaptación a la modalidad híbrida de enseñanza. Además, se observó que el fortalecimiento de la autorregulación emocional contribuyó al desarrollo integral de los alumnos como seres biopsicosociales, potenciando competencias disciplinares, habilidades, destrezas, valores y actitudes necesarias para su formación académica y personal.

Palabras clave: Confinamiento COVID 19, habilidades de autorregulación emocional, Taller humanista, competencias emocionales, estudiantes medio superior.

Objective: To develop emotional self-regulation skills among students in the Electrical Installation and Maintenance Technician program at CECyT 4-IPN, enabling them to cope with stress and adapt effectively to the hybrid teaching model resulting from the COVID-19 pandemic. **Methodology:** A qualitative study was conducted, based on the analysis of students' socio-emotional experiences with the hybrid learning model. Based on this, a humanistic approach was implemented, focused on strengthening emotional self-regulation skills and socio-emotional resources to promote student learning and overall well-being. **Results and conclusions:** The results showed that the development of strategies for recognizing and managing stress enabled students to improve their adaptation to the hybrid teaching model. Furthermore, it was observed that strengthening emotional self-regulation contributed to students' holistic development as biopsychosocial beings, enhancing the disciplinary competencies, skills, abilities, values, and attitudes necessary for their academic and personal development.

Keywords: COVID 19 confinement, emotional self-regulation skills, Humanist Workshop, emotional competencies, upper secondary students.

Introducción

La vida de la población mundial, sufrió un cambio inesperado a partir de la Pandemia COVID-19, siendo necesario implementar una serie de acciones para prevenir su propagación, entre ellas: se propusieron nuevas medidas de higiene como el uso de cubrebocas obligatorio en lugares públicos, se promovió un confinamiento de los ciudadanos en sus hogares, se detuvieron actividades comerciales, recreativas, pero sin lugar a dudas una que generó gran impacto a nivel educativo, fue la suspensión de clases presenciales y el traslado a una educación a distancia.

De modo que el Sistema Educativo Nacional, se enfrentó al gran reto de continuar atendiendo a los alumnos, pero en condiciones distintas; generando una serie de propuestas teóricas, metodológicas y actitudinales que impactaron en todos y cada uno de los actores educativos (autoridades, directivos, docentes, padres de familia y alumnos). Si bien, paulatinamente se fueron retomando algunas actividades, cada institución educativa fue planteando sus estrategias para el regreso seguro; siendo una opción viable los modelos híbridos (que consisten en alternar las clases presenciales con la modalidad a distancia); lo que permitía atender las diversas necesidades de los alumnos, y a la vez considerar las medidas de salud.

Esta experiencia educativa trajo consigo cambios sustanciales en la vida, dinámica, interacciones sociales, familiares, estrategias de enseñanza y aprendizaje de todos los estudiantes del país, no siendo la excepción los alumnos del área de Instalaciones y Mantenimiento Eléctrico del CECyT 4 del IPN, quien por mencionar algunas situaciones por un tiempo dejaron de tener sus prácticas de taller, incorporándose a clases virtuales síncronas y asíncronas en el uso de plataformas como meet y classRoom; la interacción social con sus pares se vio reducida de manera significativa, e incrementaron el tiempo de permanencia en el hogar; lo que generó repercusiones emocionales; tal como lo sustenta la investigación realizada por Tamayo, Miraval y Mansilla (2021) quienes en un estudio con universitarios identificaron que existió un aumento de los problemas psicológicos a consecuencia del Covid-19 y el confinamiento, pues de la muestra estudiada, el 46% de estudiantes indicó presentar ansiedad y depresión, mientras que el 22% señaló cursar con depresión

y estrés, seguido del 17% de universitarios que refirió presentar estrés post traumático; cuyas manifestaciones causaron efectos en su salud mental, produciendo trastornos emocionales, con consecuencias a largo plazo.

Los resultados antes expuestos permiten visualizar como el confinamiento y el cambio en la modalidad de enseñanza implicó para muchos jóvenes ansiedad y estrés, siendo fundamental para lograr una adaptación funcional el contar con habilidades de autorregulación emocional.

Es por ello que resulta relevante, considerar que, si bien el enfoque del CECyT 4-IPN es más de corte tecnológico científico vinculado con el área de ingeniería, en una educación integral no se debe dejar de lado el aspecto socioemocional de los alumnos, que permita generar condiciones para un aprendizaje significativo.

De lo antes expuesto se derivó la siguiente pregunta central de la investigación ¿Cuáles son las habilidades de autorregulación emocional que les permitirá afrontar el estrés y adaptarse funcionalmente a la modalidad híbrida de enseñanza como resultado de la nueva normalidad a causa de la pandemia por COVID 19?

De aquí que el objetivo Central de la investigación consistió en: Desarrollar en los alumnos del área de mantenimiento eléctrico del CECyT 4-IPN habilidades de autorregulación emocional que les permita afrontar el estrés y adaptarse funcionalmente a la modalidad híbrida de enseñanza como resultado de la nueva normalidad a causa de la pandemia por COVID 19.

Lo anterior se realizó desde el enfoque de investigación cualitativa, y particularmente un estudio de caso el cual se caracteriza como una “Descripción y análisis intensivos de una o unas cuantas personas” (Morris y Maisto,2014, p.26) que permitirá desarrollar habilidades emocionales y a la vez resignificar la experiencia educativa de los jóvenes ante la modalidad híbrida de enseñanza, para un mejor logro educativo.

Metodología

El enfoque de la presente investigación se fundamenta en un enfoque o paradigma Cualitativo, específicamente un estudio de caso con el apoyo de metodologías activas como el aprendizaje Cooperativo y del taller de corte humanista que partió de un reconocimiento de las emociones y su autorregulación emocional para la modalidad híbrida en alumnos de Instalaciones y mantenimiento eléctrico.

De modo que en primera instancia se diseñaron una red semántica y una entrevista semiestructurada para recabar información de los alumnos referente a los factores que generan estrés relacionados con la modalidad híbrida de enseñanza en el área de mantenimiento eléctrico del CECyT 4-IPN

Con la información obtenida de los instrumentos, se analizaron las principales causas de estrés en los alumnos del área de mantenimiento eléctrico del CECyT 4 -IPN que dificultan su proceso de adaptación a la modalidad híbrida de enseñanza como resultado de la nueva normalidad a causa de la pandemia por COVID 19.

Así mismo se identificaron las habilidades de autorregulación emocional que tienen desarrolladas los alumnos y aquellas que requieren fortalecer para afrontar el estrés y adaptarse funcionalmente a la modalidad híbrida de enseñanza como resultado de la nueva normalidad a causa de la pandemia por COVID 19.

Con este diagnóstico del objeto de estudio se elaboró la propuesta sustentada en un taller humanista para el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional que permitiría a los alumnos afrontar el estrés y adaptarse funcionalmente a la modalidad híbrida de enseñanza.

Dicho taller se llevó a cabo durante las sesiones presenciales una vez por semana con aproximadamente 45 min de duración cada una, durante los meses de abril a junio del 2022 aunado a las sesiones teórica practica en la unidad de aprendizaje de mantenimiento a subestaciones eléctricas bajo el enfoque por competencias.

A continuación, se describen algunos de los contenidos abordados en el taller:

- ¿Qué es el estrés? Visto desde la esfera fisiológica, cognitiva, emocional y conductual

- Repercusiones del estrés
- ¿Qué hacer ante el estrés?
- La autoobservación, emociones y necesidades.
- Técnica de respiración diafragmática
- Identificado las emociones
- La organización del tiempo
- Comunicación asertiva

Así mismo como parte de las actividades del taller y sesiones teórico-práctica de la unidad de aprendizaje de mantenimiento a las subestaciones eléctricas se contextualizaron tanto los contenidos disciplinares como los del taller de corte humanista.

Para ello se realizó una planeación didáctica bajo un enfoque por competencias, en donde se promovieron conocimientos disciplinares, habilidades disciplinares y de desarrollo personal aunado a la esfera axiológica de los valores y actitudes.

Como estrategia de enseñanza aprendizaje se promovió el trabajo cooperativo el cual se caracteriza por “la Organización de pequeños Grupos de Trabajo entre 4 a 6 integrantes, para maximizar el aprendizaje, tener una interacción y adquirir conocimiento”. (Mendoza,2004,citado en Díaz Barriga y Hernandez,2010), en esta estrategia se asignan roles (líder, escribano, verificador del código de ética, preguntón).Así mismo se instrumentaron listas de cotejo y rubricas para la evaluación.

Finalmente, para identificar los resultados se realizó una red semántica y entrevistas semi estructuradas a 9 alumnos del sexto nivel de manera aleatoria quienes compartieron su experiencia, pudiendo con ello valorar el impacto obtenido

Resultados

El regreso a clases presenciales al concluir el periodo de confinamiento por COVID 19, de los alumnos del área de mantenimiento eléctrico del CECyT 4- IPN, bajo una modalidad híbrida elegida por la institución, resaltó la importancia de identificar los recursos emocionales que presentaban los alumnos para afrontar el estrés y adaptarse funcionalmente a este reto, así como aquellas habilidades de autorregulación emocional que requerían fortalecer.

De modo que se aplicaron instrumentos a los participantes para realizar este primer acercamiento al objeto de estudio del cual se obtuvieron los siguientes resultados:

Desde la aparición del coronavirus y el confinamiento a los estudiantes encuestados les preocupaba en mayor proporción (80%) el que él o alguien de su familia pudiera contagiarse, en un 10% les agobian las dificultades económicas que se presentaron en sus familias y en similar proporción 10% el no poder visitar a amigos (ver gráfica 1).

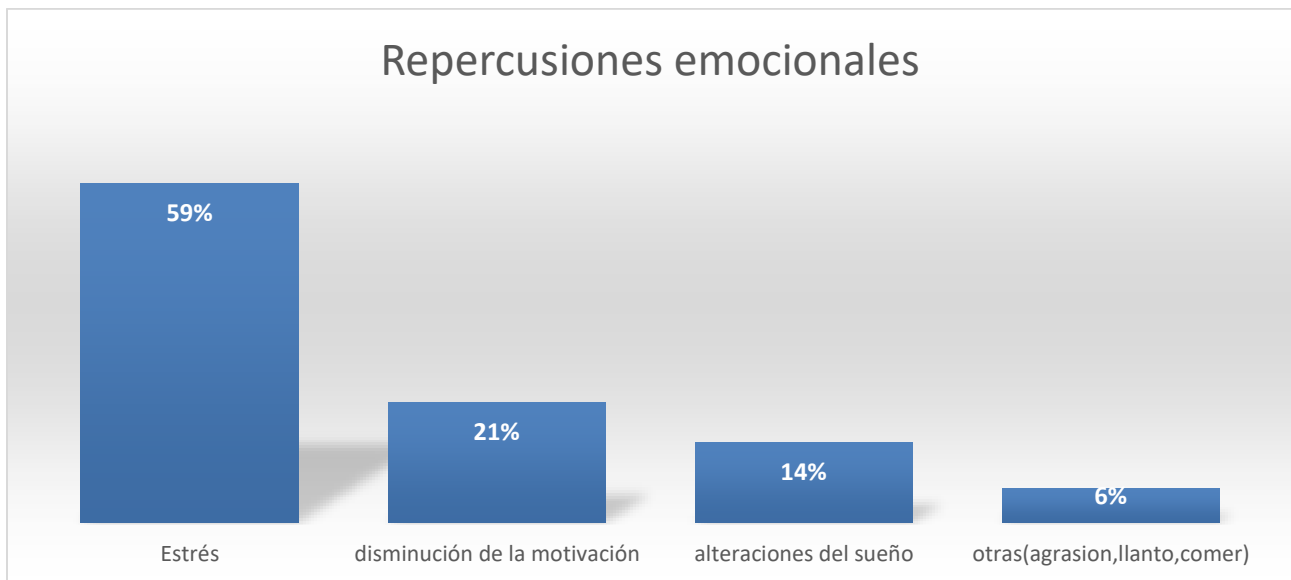
Grafica 1. Principales factores estresores o preocupaciones en los estudiantes.



Fuente: Elaboración propia

Las preocupaciones antes expuestas trajeron consigo repercusiones emocionales entre las cuales los alumnos resaltan: el estrés, 59% la disminución de la motivación para realizar sus actividades cotidianas 21%, alteraciones del sueño 14%, entre otras que evidentemente repercuten en la calidad de vida de los jóvenes. 6% (ver gráfica 2).

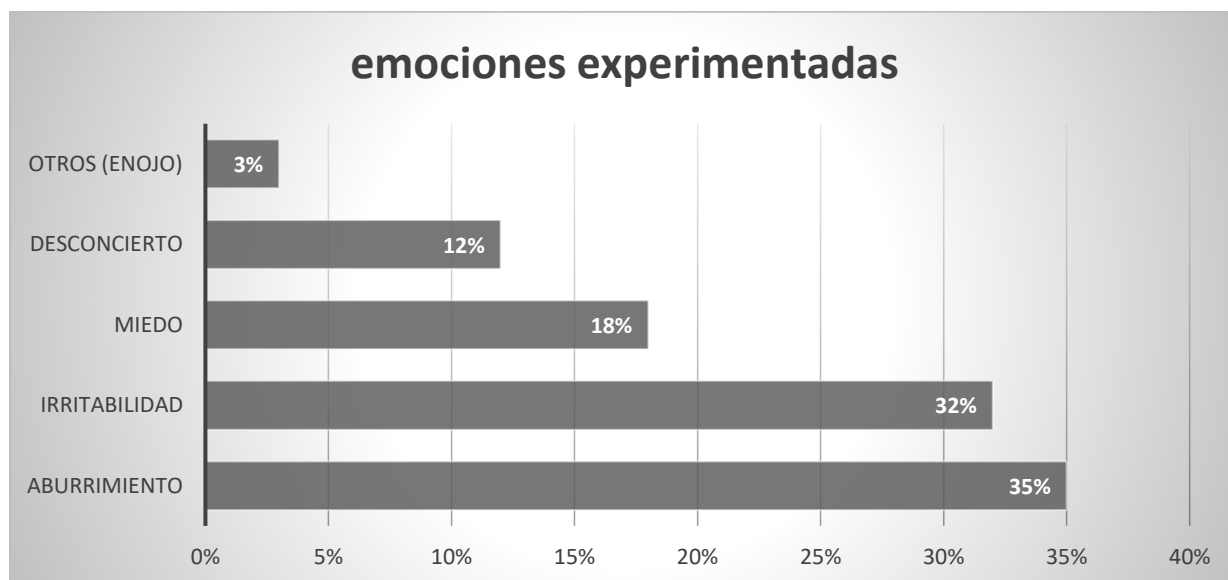
Gráfica 2. Repercusiones Emocionales.



Fuente: Elaboración Propia.

Cuando se indagan las emociones experimentadas por los jóvenes la gráfica 3 permite identificar que las presentadas con mayor frecuencia fueron aburrimiento 35%, irritabilidad 32%, miedo 18% y desconcierto 12%; si bien las otras opciones con 3% como enojo, tuvieron una menor incidencia, no se pueden pasar desapercibidas por su repercusión en el impacto emocional individual.

Grafica 3. Emociones experimentadas.



Fuente: Elaboración propia.

Ahora bien, el formulario aplicado permitió realizar un sondeo general de la mayoría de los alumnos, no obstante, al tratarse de una investigación cualitativa, resulta trascendental recabar los testimonios de algunos alumnos con la finalidad de obtener una mejor interpretación del fenómeno, es así que cuando se les pregunta a los alumnos si en alguna ocasión en las clases online sintieron estrés ellos responden lo siguiente.

Entrevistada 1: “Eh, realmente experimenté estrés ya que, eh, a la hora de hacer las participaciones, los exámenes, y más que nada... Si, esas eran las partes, las participaciones y los exámenes.”

Entrevistado 2: “Pues en mi caso yo me sentía muy presionado, muy ansioso de ya entregar las cosas”.

Entrevistado 3:” El rango de nivel de estrés yo lo tengo, de la escala del 1 al 10, yo creo un 7, 7 u 8. 8.”

Entrevistado 4: “Bueno creo que los sentimientos que más se dieron a notar en este confinamiento, eh, fueron, eh sí, estrés, tristeza y esos creo que fueron los que más se dieron a notar, ¿no? Y fueron los más comunes entre todos los estudiantes que, tuvieron la misma situación”.

Cabe señalar que la información antes compartida, también fue posible corroborarla por el docente de la asignatura quien durante las sesiones online percibía ese estado de incertidumbre y estrés, tanto a partir de comentarios verbales cuando al iniciar las sesiones indagaba cómo se sentían, y con elementos de comunicación no verbal (de quienes accedían a encender sus cámaras).

En este sentido se puede ver que el confinamiento fue un periodo que generó elementos estresores en nuestros estudiantes, y ante esta condición es importante identificar los recursos emocionales con que contaban para poder gestionarlo, así como aquellas habilidades de autorregulación emocional que les falta desarrollar para una mejor adaptación funcional a la modalidad híbrida de enseñanza.

Durante esta segunda etapa de la investigación a través del formulario instrumentado que se les aplicó, se les preguntó qué actividades realizaban durante el confinamiento para mantener estados de ánimo positivos como la felicidad, la tranquilidad, o la aceptación de la situación, prevaleciendo el escuchar música; jugar video juegos y ver series; como actividades mínimamente practicadas se encontraban el platicar lo que sentían, la relajación o meditación.

De aquí se puede identificar que los estudiantes en su mayoría realizaban actividades de esparcimiento; no obstante, hay un mínimo reconocimiento y práctica de actividades que permiten conectar con las emociones y mantener la salud mental; destacándose la importancia de acercar a los jóvenes a esta información para gestionarlo como una habilidad para la vida.

Fue así que se identificó que los estados emocionales más frecuentes para los cuáles era necesario desarrollar habilidades de autorregulación emocional en los alumnos del área de mantenimiento eléctrico del CECyT 4-IPN para afrontar el estrés y adaptarse funcionalmente a la modalidad híbrida de enseñanza como resultado de la nueva normalidad a causa de la pandemia por COVID 19, eran el miedo y la ansiedad generalizada. A continuación, una breve definición de ellas.

Con base en el DSM V (2014, p.189) “El miedo es una respuesta emocional a una amenaza inminente real o imaginaria.”

Continuando con este orden de ideas “La ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura.”

Algunos de los criterios del trastorno de la ansiedad generalizada son:

Ansiedad y preocupación excesiva (anticipación aprensiva), que se produce durante mas días de los que ha estado ausente durante un mínimo de seis meses, en relación con los diversos sucesos o actividades como en la actividad laboral o escolar.

- Al individuo le es difícil controlar la preocupación.
- Inquietud o sensación de estar atrapado o con los nervios de punta.
- Facilidad para fatigarse.
- Irritabilidad.
- Tensión Muscular.
- Problemas de sueño (dificultad para dormir o para continuar durmiendo o sueño inquieto e Insatisfactorio.

Así mismo las características principales del trastorno de ansiedad generalizada son una ansiedad persistente y excesiva; así como una preocupación por el trabajo; así como el rendimiento escolar que la persona percibe difícil de controlar.

Por su parte el estrés se define como (“Estrés como el patrón de respuestas específicas y no específicas que una persona experimenta ante los estímulos que perturban su equilibrio y que retan o exceden su capacidad de hacerles frente” (DSM V, 2014, p.822).

Las definiciones anteriores permiten visualizar la relevancia de desarrollar recursos positivos de afrontamiento ante estas alteraciones de la salud mental, sobre todo por las afectaciones que tienen para la calidad de vida de los jóvenes.

Fue por ello que bajo este tenor se diseñó e implementó un taller de corte humanista para el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional que facilitara a los alumnos del área de mantenimiento eléctrico del CECyT 4-IPN afrontar el estrés y adaptarse funcionalmente a la modalidad híbrida de enseñanza como resultado de la nueva normalidad a causa de la pandemia por COVID 19. Se opta por un taller humanista, ya que es la modalidad de trabajo que no sólo acerca al individuo a una postura reflexiva, sino que a partir de actividades dirigidas le permite vivenciar procesos, integrar habilidades y asumir una postura de transformación de hábitos; existiendo con ello una mayor posibilidad de que las estrategias facilitadas pasen del ámbito teórico a formar parte de los recursos personales del individuo para implementarlos en futuras situaciones análogas.

Es así que durante los meses de abril a junio del 2022 en sesiones semanales de 45 minutos se realizaron diversas actividades vivenciales que guiaron a los alumnos a reflexionar sobre qué es el estrés, los factores cotidianos que lo generan, sus repercusiones físicas, psicológicas y emocionales, así como algunas técnicas para gestionarlo.

Dentro de las habilidades que se practicaron para la gestión del malestar emocional a causa de estrés fueron la comunicación asertiva, la relajación, la autoobservación - reconocimiento de emociones y necesidades, así como la organización del tiempo. De manera particular las estrategias que se trabajaron fueron: la respiración diafragmática, la técnica de relajación progresiva de Jakobson, ejercicios de comunicación asertiva, la técnica del semáforo, entrevista al síntoma y ejercicios de mindfulness.

Obteniendo como resultados una participación activa y comprometida de los jóvenes, lo cual se recaba a partir de los testimonios que se organizan con base en los diferentes ejes de interés.

El primero implicaba que tuvieran un acercamiento a las emociones ubicando la función que tiene cada una de ellas en su vida.

Al respecto las ideas generales de los jóvenes giran en torno a que valoraron la importancia de dar espacio a cada emoción y evitar contenerlas; ya que coincidieron en que culturalmente se nos enseña a reprimir por ejemplo el enojo y la tristeza; pero que con el taller aprendieron a gestionarlas.

En relación al reconocimiento de las emociones, se puede observar y contrastar con las redes semánticas naturales, que nuestros estudiantes en su reconocimiento al principio les costaron trabajo abrirse, no obstante, durante el taller se puede observar esa aceptación y adaptación al cambio. En este sentido siguiendo a (Seyle cit. en Morris y Maisto, 2014, p.375). Las tres etapas por las que pasa el cuerpo cuando se adapta al estrés: reacción de alarma, de resistencia y de agotamiento.

Entrevistada 1 : “Bueno, yo me identifico mucho con la alegría, porque soy una persona que es muy energética como lo es la alegría, soy muy dinámica en muchos aspectos y todo eso, pero hay veces en las que también considero un poco de tristeza, por ejemplo, un ejemplo que se puso en el taller fue intensamente, y el personaje de alegría en intensamente tiene un poco de azul en el cabello, eso quiere decir que la alegría también lleva tristeza, las dos van juntas, entonces, por lo general soy muy alegría pero también podría considerarme tristeza.”

Entrevistado 2: “Podría identificarme con alegría principalmente, soy una persona eh bastante alegre a pesar de todas las circunstancias que me puedo encontrar, también con tristeza dependiendo de cierto estado de ánimo, por ejemplo, en mi caso soy una persona que tiende a cambiar de humor muy rápido, constantemente por cualquier cosa y también si decido decir no pues esto que me pasó hoy no me va a afectar en absolutamente nada puedo seguir con mi vida completamente normal. Creo que depende mucho del *risas* tipo de mentalidad que traiga ese mismo día y de vez en cuando puedo decir que desagrado ya que a veces me quejo mucho de las situaciones.”

Entrevistado 3: “Bueno, las emociones son algo que jamás se van a acabar, es parte del ser humano, son muy importantes porque tu estas día a día con ellas y si no sabes cómo manejarlas, no vas a saber cómo relacionarte con el medio que estas y todo eso, y no solamente afecta tu medio, te afecta personalmente a ti, porque llega a cierto punto en que no saber cómo controlar tus emociones, no saber cómo enfrentarlas, empieza a generar cierta frustración, cierto enojo, cierto coraje, entonces, nadie me entiende, nadie esto, nadie el otro, y esto deriva en varios problemas psicológicos que pueden llegar a ocurrirte, y no solamente psicológicos, no solo afecta tu mente, como ya lo había dicho antes, afecta también tu cuerpo, tu cuerpo lo va a empezar a resentir, vas a poder llegar a una depresión, y la depresión no solo afecta cosas en tu mente, afecta tu cuerpo, no tienes ganas de levantarte, no tienes ánimos, no sabes ya como controlar tus emociones, sientes ataques en el pecho y todo eso, entonces son cosas que van derivadas de tus emociones y que si tú no puedes expresar, no sabes cómo, poco a poco se te van acumulando y te va generando más problemas, pero generalmente nos enseñan a reprimirlas, en particular el enojo.”

Entrevistada 5: “Para empezar, en este taller aprendí que reconocer es importante por qué si alguien externo te dice, es que te está ocurriendo esto, te está pasando esto, pero tú continuas negando: no es que a mí no me pasan estas cosas, son cosas de locos, pues para empezar ahí no es el camino adecuado, después de reconocer, analizarte y sobre todo conocerte a ti mismo porque si vas identificar las emociones que tienes debes de conocerte a ti mismo, a que grado y de que eres capaz de expresar estas emociones ¿no?, si estas enojado y eres de gritar, eres de decir groserías, o simplemente de aislarte o a lo mejor de intentar solucionar las cosas ¿no?, después de eso eh la cuestión de la expresión, porque no todos sabemos expresar nuestras emociones de forma adecuada, eh visto que entre los adolescentes es muy común no sabernos expresar de la forma adecuada, puede ser que por que nuestros padres no nos enseñaron de forma adecuada, no es algo que aprendimos cuando estábamos creciendo, pero nunca es tarde para aprender eso, además las emociones es algo que vamos a vivir día con día con ellas, las emociones no son nada malo, al contrario están para liberarnos, están para que sepamos que hacer, como actuar, incluso para detenernos a pensar sobre la decisión que vamos a tomar, así que si es muy importante expresar las emociones, intentar ver qué tipo de expresiones

estoy teniendo ¿no?, si es una expresión más asertiva, puede ser más agresiva, ver eso y ver cuál más nos conviene para afectarnos a nosotros y a las personas que pueden estar a nuestro alrededor en ese momento.”

Como se observan en los testimonios anteriores los jóvenes se acercaron a conocer y comprender sus emociones desde una perspectiva distinta, no obstante no es suficiente con tomar una actitud reflexiva y mostrar una disposición al cambio, sino se tienen los recursos emocionales para poder dar el paso a actuar, fue por ello que se trabajó en el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional, al respecto los jóvenes compartieron su experiencia a la pregunta ¿Cuáles fueron las principales habilidades de autorregulación emocional que consideras desarrollaste durante el taller?

Entrevistado 2: “Hay algo que antes yo no hacía demasiado y es que, al momento de enojarme, lo único que hacía era irme a otro lugar, y esperar a que solito se baje mi coraje y ya regreso, y no le expresaba tanto a las personas, y ya ni modo, me aguantaba mi coraje. Pero gracias al taller pude aprender esa parte que me hacía falta de poder expresarle a las personas el hecho de cómo me siento de una manera diferente, si me calmaba un poco pero al mismo tiempo decirle a las personas “sabes que, me molesto esto, esto y esto”, y poder platicarlo más y no sentir cierta pena, que es por lo que muchas veces las personas no expresan lo que sienten, que les da pena y todo eso, piensan que las personas me van a juzgar, van a pensar que estoy mal y todo eso, no pero simplemente es la manera en cómo uno lo expresa y todo eso, por eso es importante saber cómo expresar lo que sientes.”

Entrevistado 4: “... una de las habilidades que retomo del taller fue lo de la comunicación asertiva, me quedo con eso ya que muchas veces no nos comunicamos por que sentimos que nos van juzgar, la respuesta que nos va a dar la otra persona y eso muchas veces no tiene por qué ser así, si lo hagas desde el inicio con la persona en caso de que la problemática por así decirlo, se genere entre la otra persona y tú, puedes decirle no pues que quieres hablar de la situación, lo que sentí pero quiero tener clara esta parte de que lo que te diga no quiero que afecte nuestro vínculo, tampoco quiero que tengamos algún problema, lo que te voy a decir no quiere decir que no te quiera, que no seas mi amigo etc., dejando claros esos dos puntos, pues ya puedo

proceder a hablar sobre la situación ¿no?. Creo que la comunicación viene a esta parte de la expresión, es fundamental en cualquier persona, en cualquier tipo de relación, cualquier tipo de ámbito laboral, escolar, familiar etc.”

Entrevistada 5 “Bueno, yo la podría describir como algo que sucede dentro de ti, tu lo sientes y te genera ciertas reacciones en varias partes de tu cuerpo, por ejemplo, una de las principales es en el pecho, es algo que como dicen, el corazón siente, porque lo sientes en tu pecho y todo eso, y dices que se siente algo raro dentro de mí, algo que da una sensación triste, una sensación chiquita de vacío, algo que no puedes sacar y todo eso, entonces es ahí cuando sientes que es como la tristeza... aprendí que con los ejercicios de respiración puedo aprender a manejarlo, y también aplicarlo cuando estoy muy nerviosa por los exámenes, trabajos y eso”.

Se puede observar que, a través de las técnicas implementadas como la respiración diafragmática, organizar el tiempo para abrirse espacio de recreación incluyendo el hacer ejercicio, realizar actividades de relajación- mindfulness y alimentación saludable que contribuyera estar en un estado de tranquilidad y relajación; así como la de ir dilucidando ideas, aunado al reconocimiento y manejo de las emociones.

Como lo menciona (Friedman,2002 cit. en Morris y Maisto,2014, p.379) “Desarrollar hábitos saludables (como llevar una dieta balanceada, hacer ejercicio regular, no fumar y evitar conductas de alto riesgo) es de gran importancia para mantener la salud” y acciones tan sencillas como estas, se presentaban de manera muy esporádica en el estilo de vida de nuestros alumnos, y a partir de este taller reflexionaron sobre la importancia de transformarlos para una mejor calidad de vida.

Al respecto los siguientes testimonios.

Entrevistada 5 “Pues me di cuenta que con acciones tan fáciles como dormirme temprano, hacer ejercicio puedo ayudarme a estar mejor”

Entrevistada 6 “Había escuchado sobre la meditación y mindfulness y se me hacía como algo que llevaba muchas horas o era muy aburrido, pero con los ejercicios que hicimos me di cuenta que no es así y que se puede realizar por pocos minutos y si sirve...”

Finalmente se puede observar un común denominador en nuestros estudiantes en relación a la capacidad de fortaleza y resiliencia, recordemos que con base a Morris y Maisto (2014), la definen como la capacidad de recuperación. Una recuperación ante la adversidad en donde comprenden lo sucedido, aceptan dicha situación y siguen evaluando su vida con aquello que les abone o favorezca.

Como lo constata el siguiente testimonio en relación a esta Resiliencia

Entrevistada 5: “Si hay algo que yo puedo decir es que nunca crean que buscar ayuda está mal, buscar ayuda es lo más correcto que uno puede hacer, no porque alguien te diga que ir al psicólogo está mal, eso es verdad, hoy en día todos necesitamos un psicólogo gracias a la carga de trabajo que tenemos, gracias al día a día, no solamente como profesionistas, sino también como estudiantes, cada día se nos demanda más a todos, los lugares son más cerrados, más competentes, los problemas familiares son cada vez más presentes en nuestro medio y todo eso, también nos afecta aunque digamos que no, y no debemos ignorarlo, si afecta, claro que sí, afecta más a futuro y lo vas con el tiempo resintiendo, tu mente, tu cuerpo, todo en ti lo va sintiendo... pero de las experiencias negativas también podemos aprender algo y yo de esta pandemia aprendí que cada vez es más importante ir al psicólogo y hacer algo por nuestro bienestar emocional...”

Con base a la implementación del taller de corte humanista y las sesiones teóricas-prácticas de la unidad de aprendizaje se puede observar genuinas aproximaciones que conllevan a un cambio transformación de los estudiantes para adaptarse de mejor manera a las clases híbridas a través del reconocimiento de sus emociones.

Citando al Gran Charles Darwin en tu teoría de la evolución donde nos refería, que “No sobrevive el más veloz, ni al más inteligente; sino el que mejor se adapta a los medios”.

En este sentido el taller fue un espacio para que nuestros alumnos se encontraran así mismo con respecto a sus emociones y el reconocimiento de su realidad, al desarrollar habilidades para aprender a respirar, el reconocimiento de distractores, saber pensar y actuar.

Conclusiones

Sin lugar a dudas el ser humano puede ser visto desde las esferas BioPsicoSociales en donde la idea central es mantener un equilibrio u homeostasis para ser funcional, pero aún más allá para que se desarrolle como ser en cada una de sus etapas.

En este sentido a través de los postulados de la pirámide de necesidades (Maslow cit. en Morris y Maisto, 2014, p.262)

“De la base a la cima las etapas corresponden a que tan esencial es el motivo para sobrevivir y a que tan pronto aparece tanto en la evolución de la especie como en el desarrollo del individuo”

Y es que el ser humano como parte de un todo ante una aldea global cada vez más convulsa requiere de estos reconocimientos de sus emociones e irlo escalando a su autorregulación

En este sentido los procesos de enseñanza y aprendizaje como una dialéctica constante, no hay que olvidar que trabajamos con la razón de ser, los estudiantes y si nos remitimos al vocablo educación en su esencia nos invita a seguir reflexionando para sacar o extraer lo mejor de ellos y así promover su autonomía como uno de los fines de la educación.

Desde la esfera de la enseñanza nos parece impostergable que el primero que debe llegar motivado y alegre a aula es el mismo docente, de aquí que también realice trabajos de introspección para su autorreconocimiento y así promover saberes.

Saberes que no hay que olvidar que en esencia promueven los conocimientos, las habilidades y las actitudes para formar seres competentes y que estas bondades las ofrece nuestro amado Instituto Politécnico Nacional

bajo un modelo educativo que atiende las necesidades de una educación 4.0 que también implican el uso de las TIC y desarrollo de habilidades blandas en nuestros discentes y que de aquí surge la interrogante si ¿a dichas TIC como parte de la aldea global las empleamos como medio o como fin?

Así mismo desde la esfera del aprendizaje, nos queda claro que el hilo conductos son los conocimientos y saberes disciplinarias; no obstante, la promoción de tópicos como el reconocimiento de las emociones también toman relevancia en tiempos de globalización y ante una historia de vida que trae cada uno de nuestros estudiantes, aunado a contingencias sanitarias como la de COVID 19 se requieren de herramientas para:

Promover el pilar axiológico de valores y actitudes

Talleres de reconocimiento que promuevan la autorregulación emocional.

Una planeación didáctica con estrategias de enseñanza aprendizaje que promuevan el uso de TIC con sentido pedagógico aunado a metodologías activas como el trabajo cooperativo.

Todo ello sin perder de vista el sentido humano como materia prima de esta hermosa dialéctica en el proceso educativo.

De aquí que en síntesis el impacto de la investigación nos permitió tener genuinas aproximaciones para que nuestros estudiantes sigan desarrollando habilidades de autorregulación emocional ya que en este proceso de investigación, refleja que esta dialéctica de la enseñanza y aprendizaje como parte del proceso educativo las emociones y su regulación son el hilo conductor para promover en el día a día una mejor versión de nuestros alumnos como seres íntegros y con la autoconfianza que les permita seguir avanzando en caminos con largas pendientes y empedrados; ya que dichas emociones forman parte de la naturaleza humana y en el reconocimiento y buen manejo de ellas, consideramos son la carta náutica para promover la autonomía de nuestros estudiantes.

Finalmente, nos parece relevante seguir resignificando los procesos de enseñanza y aprendizaje con la innovación de cada docente desde sus propias trincheras teniendo como eje vertebrados el reconocimiento de nuestros estudiantes como seres con emociones como cualquier ser humano y en este comprender evolutivo, Maxime si se trata de la adolescencia, estamos convencidos que a través de un trabajo colegiado y con redes de apoyo como los mismo padres de familia se llegará a buen puerto con la firme convicción de seguir enseñando con energía y aprendiendo con alegría.

Referencias bibliográficas

Arrellano, F. (2013). Modelo Académico del Nivel Medio Superior del IPN. Enfoque educativo centrado en el aprendizaje por competencias 2008-2009. Mexico: IPN.

DSM V. Manual Diagnostico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana en Psiquiatría. Editorial Medica Panamericana.

Díaz Barriga, F. y Hernández (2010). Estrategias Docentes para un aprendizaje significativo. México. D.F: Mc Graw Hill.

Díaz, M. (2005). Modalidades de Enseñanza centradas en el desarrollo de competencias. IV Métodos de enseñanza. España: Universidad de Oviedo

Luna, C. (2015). Investigación y Prospectiva en Educación. Documentos de trabajo. El futuro del Aprendizaje 2, ¿Qué tipo de aprendizaje se necesita en el siglo XXI? UNESCO.

Esteve, J.(2010). La tercera revolución Educativa. Cap. 7 Los retos del Futuro. Madrid; Paidós.

Feinstein,S.(2016)-Secretos del cerebro adolescente. Estrategias basadas en investigación para entablar contacto y facilitar la enseñanza de los adolescentes de hoy. Capítulo 2 Cognición y aprendizaje en los adolescentes. México: Grupo Editorial Patria.

González, A.(2019).El enfoque centrado en la persona: Aplicaciones a la educación. México: Trillas.

Moran. (2010). Didáctica. Teoría y práctica de la enseñanza. Madrid. Pirámide

Morris, C, y Masito, A. (2014). Psicología. México, McGrawHill

Papalia,D; Martorell.(2017).Desarrollo Humano. Cap. 11 Desarrollo físico y cognoscitivo en la Adolescencia. (p.322-355)

Schunk, D.(2012). Teorías del Aprendizaje. Una Perspectiva Educativa. Capítulo 2 Neurociencia del Aprendizaje. México: Pearson.

Tamayo, M., Miraval, Z. y Mansilla, P. (2021). Trastornos de las emociones a consecuencia del COVID 19 y el confinamiento en universitarios de las diferentes escuelas de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán Perú. Rev. Común Salud. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC808728>