



Universidad Católica de Salta  
Facultad de Artes y Ciencias  
Licenciatura en Psicología

**La percepción sobre el aprendizaje de las competencias socioemocionales durante el nivel secundario en los alumnos del 5° año del colegio 5026 “20 de febrero” de Salta Capital en el periodo lectivo 2022**

Alumna: Alvarado, Tania Fabiola

Director: Lic. Gangemi Sánchez, Vicente Eduardo Román

Metodólogo: Lic. Montellano, Cesar Guillermo

# **AUTORIDADES ACADÉMICAS**

## **Universidad Católica de Salta**

Rector

Ing. Rodolfo Gallo Cornejo

Vicerrectora Académica

Mg. Prof. Lilian Constanza Diedrich

Secretaria general

Mg. Lic. Silvia Álvarez

## **Facultad de Artes y Ciencias**

Decana

Lic. María Dolores Medina Bouquet

Secretaría académica

Abg. Adriana Ibareguren

## **Departamento de Psicología**

Jefa de la carrera de Psicología

Lic. Sonia Edith Guijarro Cardenas

## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar, a Dios por ser mi guía, fuente eterna de sabiduría. Por darme la vida y todas las bendiciones recibidas.

A mis padres, Oscar y Elda por su amor y dedicación. Gracias por respetar mis decisiones y proyectos personales, este logro también les pertenece. Ustedes siempre serán mis mejores guías.

A Carlos, mi compañero de vida. Por ser mi gran sostén, quién alentó mis pasos cuando el cansancio e inseguridad persistían en mí.

A mis hermanos y sobrinos, que hicieron suyos mis logros, celebrando mis avances.

A mi Director Lic. Gangemi Sánchez, Vicente y Metodólogo Lic. Montellano, Cesar Guillermo por la paciencia y constancia en este trabajo, por sus aportes profesionales, por estar allí cuando mis horas de trabajo se hacían confusas. Gracias por sus orientaciones y acompañamiento.

Un agradecimiento especial a los alumnos que decidieron participar en esta investigación, a los docentes y directivo del colegio secundario N°5026 por recibirme con tanto afecto, por compartir sus enseñanzas diarias y hacerme parte de su institución.

Gracias mis amigas/os y compañeras/os de carrera por contribuir en mi formación, y gracias a todas aquellas personas que de alguna u otra manera me ayudaron, alentaron y tuvieron las palabras necesarias en los tiempos difíciles.

## RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo conocer la percepción sobre el aprendizaje de las competencias socioemocionales durante el nivel secundario de los alumnos que cursan el 5° año del Colegio N° 5.026 “20 de febrero” de Salta Capital en el periodo lectivo 2022.

Se trata de una investigación cualitativa que estudió el fenómeno desde la perspectiva y punto de vista de los participantes, efectuando un proceso inductivo que parte de lo individual para acceder a una visión de conjunto. Se utilizó un diseño fenomenológico y entrevistas como instrumento. Se enmarca dentro del modelo de las competencias socioemocionales, donde se tomaron las siguientes dimensiones: conciencia emocional, regulación emocional y autonomía emocional.

Se concluye que, con respecto a la conciencia emocional, los alumnos muestran tener una conciencia de aquello que les ocurre a nivel emocional. En cuanto a la regulación emocional los alumnos reconocen estar en camino de lograr un mayor control sobre sus emociones, y con respecto a la autonomía emocional se evidencia un esfuerzo para lograrlo, para ser personas más críticas y autónomas.

**Palabras claves:** Percepción, Competencias socioemocionales, Educación Emocional, Conciencia emocional, Regulación emocional, Autonomía emocional.

## **ABSTRACT**

The objective of the research was to know the perception of the learning of socio-emotional skills during the secondary level of the students who are in the 5th year of the School No. 5026 "20 de febrero" of Salta Capital in the school year 2022.

This is a qualitative research that studied the phenomenon from the perspective and point of view of the participants, carrying out an inductive process that starts from the individual to access an overall vision. It used a phenomenological design and interviews as an instrument. It is framed within the model of socio-emotional competencies, where the following dimensions were taken: emotional awareness, emotional regulation and emotional autonomy.

It is concluded that, with respect to emotional awareness, students show being aware of what happens to them on an emotional level. Regarding emotional regulation, students acknowledge that they are on the way to achieving greater control over their emotions, and with respect to emotional autonomy, an effort is evident to achieve it, to be more critical and autonomous people.

**Keywords:** Perception, Socio-emotional competencies, Emotional Education, Emotional awareness, Emotional regulation, Emotional autonomy.

## INDICE

INTRODUCCIÓN .....	9
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
Pregunta de investigación .....	13
Objetivo general .....	13
Objetivos específicos .....	13
Justificación .....	13
Consecuencias de la investigación .....	15
Deficiencias en el conocimiento .....	16
MARCO TEÓRICO	
Capítulo I: Modelo pentagonal de las competencias socioemocionales	
Concepto de competencias .....	22
¿Qué son las emociones? .....	23
Las competencias socioemocionales .....	26
Conciencia emocional .....	27
Regulación emocional .....	28
Autonomía emocional .....	28
Competencia social .....	29
Competencia para la vida y el bienestar .....	30
Capítulo II: Psicología Educativa	
La importancia de la Psicología educativa .....	31
El aprendizaje en la Psicología educativa .....	32
Pensando los procesos de aprendizaje .....	33
Capítulo III: Educación Secundaria	
El nivel educativo secundario .....	36
¿Qué es la adolescencia? .....	40
Adolescencia y aprendizaje .....	41

El adolescente y lo social: la importancia de la sociabilización .....	43
Percepción sobre el aprendizaje .....	45
Percepción .....	46
Enseñanza .....	47
Aprendizaje .....	47
MARCO INSTITUCIONAL .....	51
METODOLOGÍA	
Nivel y tipo de investigación .....	55
Diseño de la investigación .....	55
Definición de conceptos centrales .....	55
Participantes .....	57
Técnica de recolección de información .....	58
Contexto y periodo .....	58
Procedimiento de recolección de información .....	58
Coreografía de análisis .....	59
RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	
Entrevista A .....	63
Entrevista B .....	68
Entrevista C .....	73
Entrevista D .....	78
Entrevista E .....	83
Entrevista F .....	88
Entrevista G .....	93
Entrevista H .....	98
Entrevista I .....	103
Entrevista J .....	108
Entrevista K .....	113
Entrevista L .....	118
Entrevista M .....	122
Entrevista N .....	127

Entrevista Ñ .....	132
ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN .....	137
CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN .....	149
REFERENCIAS .....	153
APENDICES	
Apéndice A: Nota de autorización institucional .....	159
Apéndice B: Modelo de consentimiento y asentimiento informado.....	160
Apéndice C: Guía de entrevistas.....	162
Apéndice D: Entrevista a la Directora del establecimiento educativo.....	164
Apéndice E: Entrevista a la psicóloga del equipo interdisciplinario .....	167
Apéndice F: Cuadro de análisis de entrevistas.....	172
HOJA DE EVALUACIÓN .....	185

## INTRODUCCIÓN

La Psicología Educacional, como rama de la Psicología, se ocupa de los procesos de aprendizajes buscando optimizar el desarrollo humano en el ámbito de la educación.

Durante la enseñanza del nivel secundario los adolescentes aprenden sucesivas competencias, siendo objeto de suma interés las de capacidades cognitivas y metodológicas. Estas competencias suelen ser evaluadas por los docentes siendo objeto de importancia en sus planificaciones áulicas y evaluaciones ya que permiten proveer los contenidos necesarios e indispensables para un desarrollo académico.

En el Colegio Secundario N° 5026 “20 de febrero” de la Ciudad de Salta, en el cual se realizó la presente investigación, existen esfuerzos educativos por incluir dentro de la formación de los alumnos, durante el nivel secundario, la Educación Emocional. Para ello se diseñan diferentes propuestas curriculares y extracurriculares, tales como jornadas, talleres, charlas informativas por parte de los docentes al igual que el equipo interdisciplinario donde juegan un importante papel en la formación del educando.

Dada la complejidad que implica abordar la Educación Emocional se hizo necesario, en la presente investigación, tomar aquellas dimensiones propiamente emocionales tales como la conciencia emocional, la regulación emocional y la autonomía emocional.

Si pensamos en una educación centrada únicamente en un desarrollo desde lo cognitivo, donde la adquisición de los conocimientos es el objetivo principal y, con ello la importancia de los contenidos que los alumnos aprenderán en el desarrollo escolar, estaríamos en presencia de una educación restringida donde el acento está puesto solo en las competencias académicas quedando al descuido otras competencias también de importancia para la vida del sujeto ya que las competencias son más que el conocimiento. Siguiendo a Bisquerra (2016) “la competencia es la capacidad del individuo donde interviene la fusión de sus conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores, que le permiten desempeñarse eficazmente, en el desarrollo de situaciones diversas, en un ámbito o área específica” (p.6).

En ocasiones todo aquello que queda por fuera de las competencias cognitivas no son objetos de interés para el docente ni son tenidas en cuenta e inclusive son consideradas ajenas u obstaculizadoras del aprendizaje.

En los últimos años las investigaciones científicas han aportado evidencias del lugar que ocupan las emociones en el aprendizaje (Vivas Gracia, 2003). Es por esto que uno de los retos del siglo XXI sigue siendo dar el paso de una educación eminentemente cognitiva a la dimensión emocional, acá se desprende la importancia de una formación que no solo se enfoque en la trasmisión de conocimientos tradicionales sino además en potenciar el desarrollo emocional.

¿Qué es la Educación Emocional? es un proceso educativo que tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales, entre las cuales están la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía, las competencias sociales y las habilidades de vida para el bienestar. La educación emocional es una respuesta a necesidades sociales que no están suficientemente atendidas a través de las áreas académicas ordinarias, entre esas necesidades sociales están la prevalencia de ansiedad, estrés, depresión, violencia, consumo de drogas, comportamientos de riesgo, etc. por eso la educación emocional se propone prepara para la vida. (Bisquerra, 2016, p.5)

Si analizamos que el desarrollo o el transcurrir del sistema educativo secundario coincide con la adolescencia destacamos que se produce un encuentro con una etapa donde se evidencian cambios significativos (construcción de la identidad, creciente autonomía, iniciación de la vida sexual, etc.) ese encuentro hace que sea necesario prestar principal atención a este tipo de competencias emocionales mucho más si pensamos en una próxima elección de estudios superiores o proyectos futuros.

Si partimos de la concepción que el sujeto del aprendizaje es un sujeto activo, lo que significa que le da sentido a los que aprende, solo de esa manera puede dar cuenta de lo aprendido y ponerlo en práctica, en su contexto social más próximo. De aquí que sea importante conocer la percepción del que aprende.

En esta línea se pretende conocer, desde una dimensión subjetiva, la percepción sobre el propio aprendizaje de las competencias socioemocionales que consideran los alumnos haber aprendido en su trayecto educativo.

Se pretende investigar en el terreno del que aprende y dar respuestas a preguntas tales como: ¿Los adolescentes que se encuentran culminando la etapa secundaria en el colegio N° 5026 “20 de febrero” consideran haber aprendido sobre Educación Emocional?

¿La conciencia emocional, la regulación emocional y la autonomía emocional fueron foco de interés dentro del proceso de enseñanza? ¿Fue objeto de importancia dentro de su formación educativa según la perspectiva de los alumnos?

Estas preguntas pretenden ser indagadas en los adolescentes entre 17 y 19 años que cursan el último año del nivel secundario que asisten al establecimiento educativo N° 5026 “20 de febrero” de Salta Capital en el periodo lectivo 2022.

# **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

## **Pregunta de Investigación**

¿Cuál es la percepción que poseen sobre el aprendizaje de las competencias socioemocionales durante el nivel secundario los alumnos del 5° año del Colegio N° 5026 “20 de febrero” de Salta Capital en el periodo lectivo 2022?

## **Objetivo de la Investigación**

### *Objetivo general*

Conocer cuál es la percepción sobre el aprendizaje de las competencias socioemocionales durante el nivel secundario de los alumnos que cursan el 5° año del Colegio N° 5.026 “20 de febrero” de Salta Capital en el periodo lectivo 2022.

### *Objetivos específicos*

Describir las experiencias de aprendizaje de los alumnos en el ámbito de la conciencia emocional durante su trayectoria educativa.

Precisar las experiencias de aprendizaje de las competencias en el ámbito de la regulación emocional.

Identificar las experiencias de aprendizaje de los alumnos durante su trayectoria en el nivel secundario relacionado con la autonomía emocional.

## **Justificación**

Investigar sobre la percepción que los alumnos tienen a cerca de lo aprendido durante su trayectoria en el nivel secundario resulta de importancia.

El estudio de las competencias emocionales que los alumnos perciben haber aprendido durante su trayectoria en el nivel secundario resulta de importancia debido no solo al momento evolutivo por el que atraviesan sino también porque las competencias emocionales forman parte de una educación que se pretenda integral.

Debido a que toda formación que se considere integral contempla estos aspectos de la vida del adolescente, también resulta importante porque puede constituir un aporte a los propósitos que la psicología aporta al contexto educativo.

Es conveniente de llevar a cabo dado que hablar de competencias emocionales implica indagar en un terreno innovador dentro del área académica si consideramos que hablar de educación implica una perspectiva mucho más amplia que la trasmisión de

conocimientos. Siguiendo a precursores de la Psicología Educacional como Piaget (2005) “la afectividad constituye el valor energético de la conducta, indispensablemente ligado a otro aspecto que es el estructural o cognoscitivo” (p.12).

La conveniencia que justifica realizar esta investigación se basa en la importancia y el desarrollo actual que, en el campo del aprendizaje, tienen los aspectos emocionales ya que para mejorar la calidad de los procesos formativos es necesario previamente conocer las percepciones que los verdaderos protagonistas de la educación tienen, es decir, los alumnos.

Desde un valor teórico, si bien no se construirán conceptos teóricos y la investigación se desarrolla en una institución en particular, con un enfoque cualitativo, es importante recalcar que se contribuirá a acrecentar los conocimientos que se poseen sobre las competencias socioemocionales y su importante lugar dentro de la educación, siendo uno de sus grandes campos de interés de la Psicología en el ámbito de la educación.

Desde un punto de vista práctico, esta investigación puede ser de utilidad ante situaciones que son objeto de interés dentro de la educación contemporánea en un contexto de pos pandemia en el que no son pocos los problemas que se han presentado en los escenarios educativos los cuales demostraron la importancia de lo emocional y su atención, haciéndose necesario contar con espacios de enseñanza y aprendizaje que también pongan de manifiesto la importancia de las emociones y su puesta en práctica por los educandos.

Es necesario mencionar que en esta institución se refieren ciertas estrategias educativas que buscan promover el aprendizaje de las competencias socioemocionales, aunque las mismas no fueron objeto de un trabajo sistematizado, pero no se tuvo en cuenta la percepción que los alumnos tienen de esas acciones. esta es otra de las razones prácticas que fundamentan la realización de esta investigación.

Hay relevancia social en tanto las conclusiones de esta investigación pueden ser de utilidad para los distintos actores educativos, directivos, docentes e incluso padres que, dentro de la institución, se muestren interesados en mejorar y proponer una formación integral de los estudiantes, que además de la transmisión de conocimientos incluyan la posibilidad de capacitar para la vida y su bienestar personal, tal como refieren venir haciéndolo antes de la investigación.

Por último, y no menos importante, el presente trabajo de investigación y sus conclusiones serán de utilidad para esta institución y para profesionales como psicólogos, pedagogos y todo aquellos que en su labor con adolescentes tengan interés en estas competencias socioemocionales dentro de la educación en el escenario actual.

### **Consecuencias de la investigación**

La presente investigación se regirá por los principios establecidos en el Código de Ética de la Federación de Psicólogos de la República Argentina (Fe.P.R.A, 2013) aplicándose aquellos referidos al trabajo de investigación con personas, en este caso los alumnos de la institución educativa antes referida.

Está fundada en el debido respeto por los derechos y la dignidad de las personas incluidas, confidencialidad, autodeterminación y autonomía. La investigadora se compromete a realizar las tareas de la manera más idónea posible con la constante supervisión de la psicóloga que sirve de miembro del programa de orientación escolar. Se asume la responsabilidad de la investigación con compromiso ético y científico, asumido que las propias creencias, valores y prejuicios no afectará el trabajo de indagación con los alumnos.

Quienes participen de la investigación obtendrán el Consentimiento Informado de los responsables legales, previa información sobre la misma. De igual modo los estudiantes darán su asentimiento personal manifestando su acuerdo o desacuerdo para participar de la investigación, siempre y cuando posean la capacidad legal e intelectual para hacerlo. Finalmente, se ejercerá el compromiso social a través del estudio objetivo de la realidad, ya que la investigación sólo tendrá fines observacionales y descriptivos, es decir, no incluirá intervención alguna.

La Ley de Ejercicio Profesional del Psicólogo (Ley 26.063 de 1983) también será respetada en lo relacionado a los principios que guían en la investigación. Se guardará el más riguroso secreto profesional, protegiendo a quienes participen y empleando los datos recogidos sólo a fines de esta investigación, lo cual acordado desde el comienzo con las autoridades institucionales.

Toda información que se incluya en la investigación buscara resguardar no solo los derechos de los alumnos sino también de la institución entendida como una comunidad educativa que posee sus rasgos propios y particulares.

Por último, en el tratamiento de la bibliografía se seguirá lo establecido por la American Psychological Association (Centro de escritura Javeriano, 2020) para evitar el plagio y respetar el derecho de autor.

## **Deficiencias en el conocimiento**

Se llevó adelante la revisión de literatura vinculada a la pregunta de investigación con la finalidad de obtener una clara perspectiva del mismo. A continuación, se detallan aquellos antecedentes que se aproximan al tema.

En primer lugar, Rocio Agustina Orquera (2021) en su trabajo de tesis para la obtención del título Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica titulado “Autopercepción de competencias emocionales en docentes de la Escuela de Educación Especial N° 7197 del departamento de Cerrillos en el año 2021”, sustentada teóricamente desde la Psicología Positiva y las Neurociencias, plantea como objetivo general conocer la autopercepción de competencias emocionales que poseen los docentes de la Escuela de Educación Especial N° 7.197 del departamento de Cerrillos en el año 2021. Para ello, se optó por un diseño de investigación cuantitativo de tipo no experimental, transversal descriptivo.

Se obtuvo una muestra de clase no probabilística conformada por 14 docentes de la Escuela de Educación Especial N° 7.197, para la recolección de los datos se aplicó un instrumento psicométrico denominado Escala Perfil de Competencias Emocionales.

Los resultados arrojaron que los docentes de dicha institución educativa poseen una autopercepción de competencias emocionales baja al nivel esperado, para lo cual considera la autora es de importancia propiciar una formación en educación emocional en los docentes lo que permitirá afrontar los retos del mundo actual y contribuirá sobre su bienestar personal y social.

Lorena Milagros Arroyo (2020) en su trabajo de grado “Competencias emocionales de los estudiantes de quinto año de la carrera Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta en el año 2020”, realizó una investigación de carácter cuantitativo, con un nivel descriptivo y un diseño no experimental transversal. El mismo tuvo como objetivo principal, determinar el nivel de competencias emocionales de los estudiantes de quinto año de la carrera Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta en el año 2020.

El estudio se situó en un marco teórico constituido por el modelo pentagonal de competencia socioemocional del autor Rafael Bisquerra Alzina y el Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica para el logro del propósito planteado. Se estudió una muestra conformada con 82 estudiantes de dicha población trabajando con un instrumento construido por la investigadora, una escala de Likert con 69 ítems que obtuvo una fiabilidad de Alfa de Cronbach de 0,944.

Teniendo en cuenta que su objetivo general de la investigación es determinar el nivel de competencias emocionales en los estudiantes del último año de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta los resultados posibilitaron aceptar la hipótesis de la autora que consideraba que los estudiantes con niveles altos en competencias emocionales, sería mayor a los que tuvieran niveles medio y bajo; esto hizo posible generalizar los datos obtenidos a la población.

José Rachid Carballo (2020). En su trabajo final de grado para obtener el título de Licenciado en Psicología presentado como “Vulnerabilidad y Conductas de Riesgo en la Actualidad: Competencias Emocionales en la Convivencia Escolar del I.P.E.M N.º 193 José María Paz” de la Universidad Siglo 21, desarrolla un Plan de Intervención, enmarcado dentro del Trabajo Final de Grado de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Siglo 21, se realiza un examen minucioso del perfil institucional del Colegio Secundario IPEM N° 193 José María Paz, en la Provincia de Córdoba.

El proyecto de intervención se interesa por el estudio y la promoción de relaciones humanas saludables en el seno de la vida escolar, para esto contempla la consideración de factores emocionales en los procesos de aprendizaje y la instrucción de habilidades para la vida en sociedad resultan aspectos fundamentales de una educación integral. Tiene como objetivo optimizar la convivencia escolar de la comunidad educativa N° 193 a través de la capacitación en habilidades socio emocionales.

Como resultado de la exploración se identifica como problemática emergente el malestar presente en la convivencia y el clima escolar, a partir del análisis organizacional y el testimonio de los miembros de la comunidad educativa resulta evidente una demanda de recursos que permitan optimizar los vínculos alumno – alumno y docente – alumno, para lo cual se propone la implementación de un taller dirigido al desarrollo de habilidades socio emocionales.

Los resultados arribados refieren a que la implementación de un plan de acción de una la educación emocional fue de utilidad para lograr un mayor efecto e impacto en la adquisición de recursos socio emocionales para la vida cotidiana, paso seguido se busca cubrir el mayor número de ámbitos de intervención posibles: invitando la participación no solo de la comunidad académica, sino también del contexto social, barrial, familiar y comunitario más amplio para la educación de las competencias emocionales.

Érica Maricel Rueda (2019) en su trabajo final de grado de la Licenciatura en Educación titulado “Educación Emocional Transversal para alumnos de Nivel Secundario de la escuela I.P.E.M N°193 José María Paz de Saldán” de la Universidad Siglo 21 de la Provincia de Córdoba, Argentina busca conocer si la educación tradicional, abocada al desarrollo de la inteligencia académica, ha incluido o no en la formación integral de la persona las competencias emocionales que son tan importantes para desarrollar una vida plena.

Tuvo como objetivo principal el desarrollo de las competencias emocionales de los alumnos de primer año de educación secundaria para posteriormente hacerse extensivo a todos los niveles. Las actividades del taller grupal abarcan las cinco competencias básicas: conciencia de las emociones, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar.

La metodología fue la construcción colectiva del aprendizaje, a través de talleres semanales en la institución la cual se pensó de manera flexible para acomodarse a los emergentes grupales y contextuales con miras al futuro, con esto se ha visto la necesidad de brindar formación docente sobre la temática para optimizar los resultados.

A través de las actividades propuestas se buscó que los alumnos logren desarrollar competencias emocionales que sirvan para afrontar las diversas situaciones en la escuela y puedan transferirse a otros ámbitos, manifestando conductas reguladas, interpretando diversos lenguajes donde se hace presente la emoción y el sentimiento e identificándose con los demás en la forma de sentir, buscando el bien común, aprendiendo a ser asertivo, a resolver situaciones conflictivas de forma pacífica y creativa. Los resultados arrojados demostraron que estos aprendizajes impactan de manera positiva en el clima áulico, en la forma de interactuar de los alumnos, la motivación por superarse y ayudarse, la apertura al diálogo, el descenso de la deserción escolar y la resolución de problemas sin recurrir a la violencia física ni verbal.

Por último, Nuria Pérez Escoda y Gemma Filella (2019). En la revista de Investigación y Pedagogía “Praxis y Saber” de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia presentan el trabajo titulado “Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes”, parte de la convicción de que la educación debe preparar para la vida, en los últimos años se ha generado un movimiento a favor de promover, difundir y desarrollar la educación emocional como innovación psicopedagógica.

El artículo académico aporta orientaciones para su puesta en práctica y elaboración de programas en los centros educativos en todos sus niveles. En esta ocasión se hace una propuesta de los objetivos y contenidos curriculares más apropiados para trabajar con personas de 3 a 16 años. Reflexionan que la metodología educativa más eficaz para el desarrollo de las competencias emocionales es aquella que toma en consideración los conocimientos previos de los niños y adolescentes y tiene en cuenta sus vivencias, intereses y necesidades personales y sociales.

Por ello se presenta en este trabajo una propuesta curricular, desde un enfoque del ciclo vital, que intenta facilitar al docente la selección de contenidos y habilidades adecuados para desarrollar en cada una de las etapas educativas. En este sentido, remarcan que conviene recordar que un elemento clave y previo a la implementación de programas de educación emocional para los alumnos es la formación de los educadores encargados de su aplicación.

A partir de la lectura de los trabajos académicos pudo observarse que constituyen antecedentes o puntos de partida para la presente investigación, pues toman como temas las competencias emocionales en un contexto educativo, aunque de diferentes maneras ya sea, desde una perspectiva cuantitativa, a través de la aplicación de escalas numéricas, o bien se enfocan en las experiencias de los docentes constituyendo con esto un modelo de investigación-acción.

Se destaca en este sentido el trabajo presentado por Pérez y Filella (2019) que aportan orientaciones sobre las Competencias Emocionales, pero también con una perspectiva de enseñanza.

Si bien se tomaron trabajos tanto cualitativos como cuantitativos se remarca la diferencia con la presente investigación que pretende estudiar, desde la perspectiva de los mismos alumnos, la percepción del aprendizaje de las competencias socioemocionales durante su trayectoria educativa.

# **MARCO TEÓRICO**

## **Capítulo 1: Modelo pentagonal de las competencias socioemocionales**

### **Concepto de competencia**

El concepto de competencia estuvo por mucho tiempo relacionado al ámbito de lo profesional, es decir, una persona era competente si respondía a los objetivos de una organización o profesión. Con el paso del tiempo, estudiosos del tema abrieron debates al respecto donde expusieron la existencia de otras competencias, además de las exigidas en el ámbito profesional. En palabras de Alberici y Serreri (como se citó en Bisquerra Alzina y Pérez Escoda, 2007) plantean:

El debate sobre el concepto de competencia, en el ámbito de la educación y la formación (o mejor dicho desde el punto de vista pedagógico), ha puesto enseguida en evidencia la necesidad de una lectura del mismo que trascienda su dimensión puramente funcionalista, ampliando su horizonte de estudio y de investigación más allá de los límites de la formación profesional y del aprendizaje de un trabajo para considerarlo un aspecto constitutivo del aprender a pensar, de aprender no sólo un trabajo específico sino a trabajar, de aprender a vivir, a ser, en el sentido de confluencia entre saberes, comportamientos, habilidades, entre conocer y hacer, que se realiza en la vida de los individuos, en el sentido de saber actuar en los distintos contextos de forma reflexiva y con sentido. (p.63)

Por lo antes expuesto queda en evidencia que el término competencia supone en la actualidad una noción más amplia que la simple adquisición de conocimientos para el desempeño de una actividad sino, además se espera que las personas hagan uso de lo aprendido en los distintos contextos en los que participa e interactúa para adaptarse en un mundo que exige cada vez más de nosotros. Sevillano (como se citó en López Gómez, 2016) apunta que la competencia:

Supone valores, actitudes y motivaciones, además de conocimientos, capacidades, habilidades y destrezas, todo formando parte del ser integral que es la persona, una persona inserta en un determinado contexto, considerando también que aprende de manera constante y progresiva a lo largo de toda su vida. (p.5)

El concepto de competencia se encuentra constantemente en revisión por su complejidad, son muchos los estudiosos que apuntan a una clasificación, entre ellas están las llamadas competencias personales, que incluyen las socioemocionales, detalladas más adelante.

## ¿Qué son las emociones?

Se puede cuestionar acerca de la naturaleza y su finalidad, pero lo que no se puede discutir es el hecho que las emociones existen e influyen en nuestras conductas.

Las emociones que experimentan los seres humanos cumplen un papel fundamental en sus vidas y en las relaciones sociales. Nadie puede desligarse de sus emociones, por ello reconocerlas y expresarlas adecuadamente contribuye al equilibrio y armonía personal.

A medida que fueron avanzando en el conocimiento, sobre el funcionamiento del cerebro y las áreas que lo componen, las emociones constituyeron un elemento clave del órgano quedando al descubierto el importante lugar que ocupan en la vida del individuo. Entonces conocer los fenómenos emocionales, cuándo y cómo aparecen, y sobre todo cómo se expresan servirá para lograr regularlas posteriormente.

Las emociones (del latín: ex moveré, movimiento hacia afuera) son un sistema de alerta y respuesta de nuestro organismo. Para Fernández Abascal et al., 2010 las emociones son:

Procesos psicológicos que nos prestan un valioso servicio, al hacer que nos ocupemos de lo que realmente es importante en nuestra vida. Como si fuera un sistema de alarma, nos señalan las cosas que son peligrosas o aversivas, y por lo tanto debemos evitar, y las cosas que son agradables o apetitivas, y a las que por lo tanto debemos acercarnos. (p. 18)

Hablar de emociones, por un lado, implica pensarlas como experiencias afectivas intensas, bruscas, pasajeras y con un fuerte componente somático, por otro lado, comprender que las emociones son de carácter multidimensional ya que refiere a una variedad de estados que se activan a partir de un acontecimiento, sea interno o externo.

Las emociones pueden ser contempladas como emociones positivas o negativas, en función a como nos hacen sentir, donde las positivas proporcionan bienestar y seguridad personal y las negativas producen estados de tensión o insatisfacción. De igual modo las emociones nos preparan para la acción y son necesarias para la adaptación al contexto.

Las emociones negativas tienen una función esencial para aumentar las probabilidades de supervivencia. Mientras que las emociones positivas no son indispensables para sobrevivir, sino que van orientadas a la felicidad. Estamos programados para procurar aumentar las probabilidades de supervivencia, no para ser felices. (Bisquerra, 2016, p.42)

Autores como Berne (2007) y Vázquez (2018) hacen una clasificación entre emociones básicas y sustitutivas, tema que se desarrollara a continuación.

Las emociones básicas son aquellas que están presentes en todas las culturas, por lo que son también llamadas universales. Una de las clasificaciones que tuvo mayor aceptación fue la planteada por el Ekman (2017) agrupándolas en: miedo, ira, tristeza, alegría, sorpresa y asco.

Como se ha dicho son muchos los autores que abordaron el tema de las emociones haciendo referencia a su definición, funcionamiento y tipologías.

Vázquez (2018) en alusión a las emociones básicas, plantea que son las aquellas que cumplen con un sistema de alerta y respuesta con fines adaptativas, en cambio las emociones llamadas sustitutivas no dependen de estímulos del entorno, no alertan a acerca de ninguna novedad y no facilita ninguna adaptación del individuo, de igual modo son necesarias. A continuación, se desarrollarán el afecto, la alegría, la bronca, la tristeza y la angustia.

Este autor expone como emoción básica, el afecto refiriendo que es la capacidad innata de atracción cuyo objetivo principal es establecer y mantener relaciones emocionales estables (y profundamente comprometidas). Si bien es una emoción compartida con los animales, es en los humanos donde alcanza su máximo grado de perfección.

El afecto da lugar a conductas que llevan al acercamiento y favorecen la intimidad. Sirve para indicar la atracción emocional entre las personas, estableciendo interrelación de caricias, de protección y de apoyo, determinando y manteniendo las relaciones más profundas.

En segundo lugar, la alegría, conocida también como la emoción de la satisfacción. Según Vázquez (2018) “contemplada como el logro de disfrutar, la finalidad alcanzada por la emoción, justamente la capacidad de disfrutar está íntimamente ligada a la creación, los logros personales, el cumplimiento de objetivos, etc.” (p. 203).

Sirve para activar comportamientos de gozo y disfrute, de entusiasmo y entrega a la situación que se está viviendo.

En contraste a la antes citada, la bronca (ira) es otra de las emociones básicas experimentada por los humanos. Su función principal es la de fijar los límites y sirve de alarma de alerta, es decir, esta advertirá cuando alguien sobrepase los límites. Esta emoción está relacionada con la configuración de la identidad poniendo en manifiesto lo que soy y lo que no (Vásquez, 2018).

Las emociones se caracterizan por una alteración del ánimo, de corta duración, pero de mayor intensidad que los sentimientos, por eso en ocasiones son las acusantes de diversas reacciones, como por ejemplo la tristeza, en este caso conviene subrayar que es frente a las pérdidas especialmente donde se hace manifiesta esta emoción. Vásquez (2018) “La tristeza alerta acerca de la situación de pérdida y permite elaborar el duelo o hacer la despedida” (p. 204).

Esta emoción facilita el proceso del duelo, permitiendo aceptar las pérdidas ya sean de seres queridos, objetos, cargos, trabajos, belleza física, ilusiones, etc. generando un comportamiento melancólico, pasivo, de añoranza y resignación

Por último, pero no menos importante, se hace necesario mencionar una emoción que muy presente está en la actualidad, la angustia. Vásquez (2018) siendo la más humana de las emociones, la angustia es aprendida incluso desde el momento de nuestro nacimiento y que reaparecerá cada vez que haya cambios en nuestra cosmovisión y frente a cada crisis existencial.

Lo dicho hasta aquí demuestra que las emociones juegan un papel central en la vida humana, porque influyen decisivamente en la conducta, pero al hablar de estas no debe enfocarse únicamente a la esfera individual, por el contrario una emoción refiere a ser entendida también como un proceso complejo y que la misma puede repercutir en el vínculo con los demás.

En consonancia con lo antes expresado las emociones inciden en otros ámbitos además del individual. En la actualidad, los avances de la ciencia demostraron a que las emociones también tienen su importancia en lo académico dando por sentado que van de la mano con lo cognitivo, como si se tratase de dos caras de una misma moneda.

Steiner (1998) esboza que las emociones son poderosas y uno puede hacerlas funcionar a su favor y no en su contra, lo que sería posible ejercer un control sobre ellas si se cuenta con una educación emocional que potencie el poder personal en cada individuo.

En los últimos años, las investigaciones han demostrado la importancia de los procesos emocionales y su influencia en la atención y en la memoria. Tal como lo señala Begoña Ibarrola (2013):

Existen determinadas emociones que favorecen los procesos de aprendizaje, así como hay otras que los dificultan; conocerlas puede ayudar a mejorar la práctica pedagógica y provocar en el alumnado una activación emocional encaminada a su automotivación, elemento fundamental en el aula que además garantiza mejores rendimientos. (p.16)

Con respecto a las sustitutivas, dirá Vásquez (2018) que son las fomentadas por los padres o cuidadores de la infancia que reemplazarían las emociones auténticas o básicas, dado que estas están aceptadas socialmente, entre las más frecuentes se destacarían la ansiedad, depresión, culpa, inferioridad, celos, envidia, rivalidad, temeridad, omnipotencia, etc.

### **Las competencias socioemocionales**

El enfoque que caracteriza el presente trabajo es el que plantean los autores Bisquerra Alzina y Pérez Escoda (2007) en su artículo “Las Competencias socioemocionales”.

Si pretendemos que la participación de las personas sea eficiente, más aún en un mundo contemporáneo que trae consigo tantos avances como desafíos, se debe estar preparados para dar respuestas acordes. Entonces si de competencias hablamos podemos hacer alusión por un lado, a la ya mencionada, competencia de carácter profesional que versa sobre los conocimientos específicos que debe dominar la persona para el desempeño de una actividad, mientras que por otro lado existen otras competencias como las personales siendo acá donde las competencias emocionales hacen su aparición, donde su dominio potenciaría una mejor adaptación al contexto y sobre todo favorecería un afrontamiento a las circunstancias, con mayores probabilidades al éxito.

Entendemos las competencias socioemocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. La finalidad de estas competencias se orienta a aportar valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social. (Bisquerra y Pérez, 2007, p.6)

Por su parte Rodríguez Álvarez y Sánchez Rodríguez (2004) plantean la necesidad, dentro de la Psicología, de considerar los factores emocionales para tener un mejor conocimiento del comportamiento de las personas y su adaptación a diferentes contextos, siendo preciso adaptar las intervenciones y programas de la educación a las particularidades de los distintos momentos evolutivos del hombre.

Bisquerra (2016) y el Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica (GROP) crean la teoría denominada Modelo Pentagonal. Este modelo se refiere a los cinco componentes, también llamados bloques, que integran las Competencias Socioemocionales. A continuación, se detalla la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, la competencia social y las competencias para la vida y el bienestar.

### ***Conciencia emocional***

Como su nombre lo indica, consiste en conocer las propias emociones y la de los demás, Bisquerra y Pérez (2007) “capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado” (p.70). En otras palabras, puede entenderse como la capacidad de tomar conciencia y reconocimiento de las emociones, darle nombre y además comprender que las causó, esto entonces supone de la observación de aquello que nos sucede como personas.

A medida que crece el ser humano se vuelve más hábil al entender las emociones. En lugar de reaccionar cómo reaccionan los niños, se espera identificar lo que se siente y poder expresarlo, con el tiempo y la práctica, se podría descifrar lo que siente y por qué. Sin esa conciencia no es posible desarrollar los sentimientos de empatía y habilidades de interacción.

En este apartado será también necesario reconocer la importancia de la comunicación verbal dado que posibilita poner en palabras y hacer partícipes a los demás para solicitar de ellos su ayuda o contención en caso de considerarlo necesario.

La conciencia emocional ayuda develar lo que necesitamos, pero además a construir mejores relaciones dado que ser consciente de las emociones y entenderlas contribuye hablar claramente de ellas, a evitar o resolver conflictos e incluso superar situaciones complejas.

Vivas et al. (2007) expresan que las personas dotadas de esta competencia saben qué sensaciones están sintiendo y por qué; además de comprender el modo en que sus sentimientos influyen sobre las decisiones que toman y los vínculos que sostienen.

### ***Regulación emocional***

Supone adoptar un comportamiento apropiado para esa emoción experimentada, en palabras de Bisquerra y Pérez (2007) “es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerar emociones positivas” (p.71).

Un aspecto importante es lograr moderar la propia reacción emocional en situaciones donde al otro le puede afectar, incluso si de emoción positiva se refiere, por ejemplo, no sería conveniente expresar alegría si en ese momento compartimos un espacio y tiempo con personas que estén transitando un momento complicado, como ser el caso de un duelo.

Por eso es necesario que con eso que nos sucede, con las emociones que vivenciamos poder regularlas eficientemente. Esto será posible si tomamos conciencia de aquello que nos pasa y que nos genera a nivel mental y corporal para posteriormente poder actuar conforme a lo esperado sin caer en una reacción rápida, inesperada y desmedida ante cualquier situación.

### ***Autonomía emocional***

La autonomía emocional se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la

capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional. (Bisquerra y Pérez, 2007, p.71)

En primer lugar, aludir a la autonomía es entender que la persona puede gobernar sus propias acciones, en tanto sentir y pensar como así también en la toma de decisiones para luego asumir las consecuencias. Este componente de las competencias emocionales, asume un papel primordial en nuestras vidas ya que nos lleva a asumir la responsabilidad de aquello que hacemos con lo que nos acontece emocionalmente.

Para lograr esto debe incluirse elementos relacionados con la autogestión personal, entre los que se encuentran el autoconocimiento, la auto aceptación, la autoestima, autoconfianza, motivación y sobre todo una actitud positiva ante la vida, siendo este último un pilar esencial para alcanzar el bienestar personal, y posteriormente social.

### ***Competencia social***

Constituye un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales, donde estas relaciones y vínculos están siempre teñidos de emociones. Bisquerra y Pérez (2007) “la competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro sociales, asertividad, etc.” (p.72).

Plantear e interpretar los problemas sociales, comprender lo social para actuar en ellas, formar un pensamiento crítico y creativo, superar la complejidad de las relaciones y favorecer el espacio para la comunicación son algunas de las competencias a asumir por las personas para una mejor adaptación al medio.

Esta competencia además propone posibilitar la escucha y la capacidad de empatía, ambas abrirán la puerta para actitudes pro sociales, estas serían las actitudes que se esperan pongan en práctica cada ciudadano para evitar, y en lo posible erradicar, las conductas racistas, xenófobas o machistas, así también dentro del ámbito educativo el acoso escolar, que como bien sabemos todas estas generan un retroceso en lo social.

Los profesionales del ámbito de la educación, y porque no de la salud también, juegan un papel fundamental en la formación de esta competencia si contemplan la posibilidad de resolución de problemas sociales, para esto sería de utilidad que los adolescentes en formación propongas modos de resolución de los conflictos de carácter

social, aporten información, muestren interés en la reflexión y el debate para la revisión de sus propias ideas, etc.

Para actuar en la sociedad necesitamos comprender la realidad, lo que iría de la mano con la toma de decisión ya que si se pretende que los adolescentes participen activamente en el contexto social es necesario dejarlos asumir un rol activo, con voz y voto.

### ***Competencia para la vida y el bienestar***

Bisquerra y Pérez (2007) exponen:

Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales, así como las situaciones excepcionales con las cuales nos vamos tropezando. Nos permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar. (p.73)

Hurtado Montesinos (2015) plantea que una enseñanza que parta de las emociones dará lugar a una educación holística que alcance a toda la persona, porque reconocer aquello que nos sucede permitirá controlar y dirigir esas emociones al igual que ser empáticos con quienes la viven.

Posiblemente el espacio escolar sea el único, para muchos estudiantes, donde se habla y pone en práctica el componente emocional. Por eso es de importancia que niños, niñas y adolescentes reciban una educación que reflexione la necesidad de una formación desde lo emocional, brindándoles herramientas para su desempeño personal y social<sup>1</sup>, animándolos a llevar adelante un plan de vida, en convivencia armónica con los demás y participando activamente en sus comunidades donde los desafíos son inevitables.

---

<sup>1</sup> “Emotional competence is considered as an ability to appropriately display once emotions and inner feelings. It is considered a social skill to interpret and understand the emotions displayed by others as well as of us” [La competencia emocional se considera como una capacidad para mostrar apropiadamente una vez las emociones y los sentimientos internos. Está considerada una habilidad social para interpretar y comprender las emociones mostradas por otros, así como por nosotros] (Bhat y Khan, 2018, p.48).

## **Capítulo 2: Psicología Educacional**

### **La importancia de la Psicología Educacional**

La Psicología de la Educación es una disciplina relativamente joven, que con el paso del tiempo logro consolidarse y ocupa actualmente una posición destacada dentro de la ciencia psicológica. El trabajo del profesional de la psicología se fue complejizando a lo largo del tiempo en función de las demandas sociales, por eso no quedan dudas de las incidencias contextuales y de la época.

En el mundo actual, la educación es uno de los espacios por excelencia donde la Psicología puede desempeñarse por su importancia en la comprensión de los procesos psicológicos en el aprender y dando lugar a interpretaciones más complejas e intervención que impliquen la participación de los diferentes actores educativos.

El rol del psicólogo educacional debe transitar desde una perspectiva epistemológica basada en el modelo de la simplicidad a una perspectiva basada en la complejidad. Esto es pasar de una visión filosófica que asume premisas, tales como la existencia de una realidad observable, manejable, individualista, ordenada, y parcelada (simplicidad), a otra que concibe la educación desde una perspectiva socializada, valórica, integrada, centrada en las complejas redes construidas por sus actores. (Ossa Cornejo, 2011, p.5)

El rol de la Psicología Educacional, si bien presta atención en el aprendizaje, y por ende en quien aprende, además debe comprenderse que no solo su función infiere en lo académico. El secreto de enseñar no es tanto transmitir conocimientos como motivar a los alumnos, especialmente a aquellos que lo están. la formación integral del alumno debe incluir las capacidades emocionales, siendo estas posible de entrenamiento y educables, pero se necesita la convicción de los profesionales para darle la importancia que merece.

La psicología aplicada al campo de la educación conlleva a prestar atención a las necesidades de los alumnos y por consiguiente crear un ambiente educativo óptimo para el desarrollo de su subjetividad. Esto exige al profesional psicólogo su constante preparación una laborar interdisciplinaria y un intercambio abierto con otros profesionales de cara a las nuevas realidades y desafíos.

Entre sus funciones envuelve el estudio de las conductas y relaciones entre los distintos actores educativos, los problemas de aprendizaje, los mecanismos psicológicos que subyacen en él, la incidencia de factores biológicos, psicológicos y sociales en la educación, el funcionamiento de los grupos escolares, entre otros.

Todas estas observaciones afirman que la psicología educacional, y su actuación en los escenarios escolares actuales, deben poner en marcha la elaboración de estrategias tales que admitan la construcción de un trabajo que integre no solo los contenidos mínimos estipulados, correspondiente a cada año escolar, sino además aquellos elementos y factores que promuevan mejoras en el desarrollo de los alumnos, por ellos pensar en una educación que contemple la esfera emocional sería propicio para lograr el objetivo.

### **El aprendizaje en la Psicología educacional**

La Psicología Educacional es fundamental si se pretende entender los procesos de aprendizajes de las personas, cualquiera sea su edad, y además fomentar una enseñanza de calidad buscando con esto que el educando se muestre motivado para aprender durante su trayectoria educativa.

Es cierto que existen variedad de teorías para explicar el desarrollo humano, el aprendizaje, la motivación y la enseñanza, por lo que sería imposible explicar todas, de igual modo no es el objetivo de este escrito detallar cada teoría sino exponer que las mismas dan cuenta y enseñan sobre los métodos de aprendizaje. En esta oportunidad se hará mención de autores de base para entender la importancia de la ciencia psicología en el campo de la educación.

Ya con Platón y Aristóteles, filósofos destacados de la antigua Grecia, planteaban las premisas de la Psicología de la Educación, como la naturaleza del aprendizaje, la relación docente-alumno, los métodos de enseñanza y su importancia en los procesos cognitivos.

Por su parte Jean Piaget (1896-1980) creó una de las teorías de etapas más conocidas, en la cual describe cuatro etapas cualitativamente diferentes del desarrollo cognoscitivo, como de una etapa a otra el ser humano los cambios que suscitan a nivel del pensamiento que implican algo más que la suma de conocimientos y habilidades.

Si bien este precursor de la Psicología contribuye con la ciencia en cuanto al desarrollo cognitivo en el ser humano no es lo único que sostuvo, también añade el desarrollo afectivo en paralelo al antes mencionado.

Por su parte Howard Gardner (1993) planteaba la teoría de las inteligencias múltiples, explicando que el intelecto es sólo una manera de entender y conocer el mundo, pero no la única. Además, propone ocho diferentes inteligencias: lógico-matemática, espacial, lingüística, musical, intrapersonal e interpersonal y corporal donde cada una procesa la información con determinadas herramientas, por ejemplo, la inteligencia intrapersonal implica una habilidad para inspeccionar el mundo interno propio y reflexionar acerca de los sentimientos y pensamientos que se despiertan frente al mundo externo. Así, teniendo conocimiento de sí mismo, una persona puede vincularse con los demás y entender empáticamente lo que les sucede.

Un psicólogo y pedagogo reconocido fue David Ausubel quien desarrolló una interesante teoría sobre asimilación de conocimientos, donde el rol protagónico lo ocupaba el alumno. Este exponía que era necesario conocer con antelación lo que los estudiantes sabían, y a partir de ello perfeccionar el conocimiento. De este modo para lograr un aprendizaje significativo se debe interactuar con los conocimientos previos de los estudiantes, lo que asumirá un cambio de actitud y de mayor compromiso de su parte.

Es aquí la importancia de la significación de los aprendizajes. Hablar de un aprendizaje significativo podría relacionarse con contemplar, en el contexto áulico, aquellos contenidos que son de interés del alumno, por lo que estos estarán motivados y el aprendizaje será significativo haciendo alusión, además, al uso que pueden darle en la cotidianidad. Según Hurtado Montesinos (2015) “es imprescindible que exista motivación para comenzar a construir los aprendizajes y ahí, en el centro de la motivación, está la emoción como motor que la impulsa” (p.11).

## **Pensando los procesos de aprendizaje**

Pensar en la Psicología Educativa es innegable supone que su función oscila en contemplar los procesos de aprendizaje de las personas de cualquier edad, si bien esto es así, no obstante, también es necesario pensarla como la disciplina que fomenta una educación de calidad.

La Psicología Educativa se centra en el individuo y en su capacidad para pensar, para aprender y realizar diversas acciones, en tanto tiene como objeto de estudio el proceso de aprendizaje y los fenómenos que lo constituyen, es decir, las características internas y externas que pueden ser facilitadores u obstaculizadores en ese proceso de aprendizaje<sup>2</sup>.

Más allá de la obvia necesidad de prestar atención al desarrollo cognitivo también amerita resaltar que esta disciplina debe abordar el componente afectivo, también importante en todo proceso de escolaridad. Entonces será uno de sus objetivos la implementación de estrategias de promoción de salud para mejorar la calidad de vida de las personas.

Si el Psicólogo educacional presta atención al comportamiento humano, en este caso de los alumnos, en el contexto educativo se puede afirmar que también lo serán todo aquello que irrumpa el buen desempeño escolar, por lo cual el profesional deberá ofrecer su conocimiento para ayudar a mejorar sustancialmente la educación.

El profesional en este espacio debe colaborar con el desarrollo de las competencias personales de los alumnos, ya que establecer un enfoque educativo por competencias pretende una formación para un desempeño adecuado en diversos contextos sociales y culturales haciendo de ese estudiante el protagonista de su propia formación y aprendizaje.

Integrar a los procesos cognitivos las destrezas, habilidades, valores, motivación, actitudes y más aún los componentes emocionales permitirán una formación acorde a los requerimientos sociales, y hasta laborales en un mercado cada vez más exigente. Por lo tanto, los psicólogos educacionales pueden ayudar a diseñar programas educativos de modo tal que fortalezca las herramientas de aprendizaje de los alumnos, en busca de una calidad educativa que sea cada vez mayor.

---

<sup>2</sup> "Educational psychology is a discipline of inquiry that focuses primarily on important classroom learning problems. But before learning how educational psychologists provide information to help teachers progress through the stages of human, needs" [La psicología educativa es una disciplina de investigación que se enfoca principalmente en importantes problemas de aprendizaje en el aula. Pero antes de aprender lo educativo, los psicólogos brindan información para ayudar a los maestros a progresar a través de las etapas de las necesidades humanas] (Borich & Tombari, 2021, p.15).

La educación debe superar su mirada simplista o tradicional en la que su preocupación única es la trasmisión de conocimientos, por el contrario, debe propiciar un planteamiento holístico en el proceso enseñanza-aprendizaje dado que la educación debe tener la convicción de que preparan al estudiante para la vida.

Así poseer la convicción de que la educación emocional fomenta la resiliencia personal se afirma que el enseñar debe ir de la mano con el aprender a motivarse, a afrontar la frotación, controlar la iría y la conducta impulsiva y a generar emociones positivas, entre otras. Abordar una educación contemplando lo antes mencionado no es tarea sencilla, pero si necesaria donde el profesional de la salud mental puede hacer su intervención en participación activa con los demás actores educativos para su logro.

La Educación Emocional debe estar presente en el contexto educativo, pero no es suficiente con realizar algunas actividades de vez en cuando, por el contrario, se precisa un trabajo integral sistemático y efectivo. Mejía et al. (2017):

El desarrollo de competencias socioemocionales hace parte de la educación para la ciudadanía y, por lo tanto, es consistente con las competencias ciudadanas. Formar niños, niñas y jóvenes responsables con sus propias vidas, que persistan en la consecución de sus sueños y metas, que se ocupen de construir relaciones positivas con los demás, es la base para que también entiendan el compromiso que tienen como ciudadanos de construir con los otros un orden social caracterizado por la convivencia pacífica, la participación democrática y la valoración de la diversidad. (p.5)

Tener en cuenta este proceso de aprendizaje conlleva, en el marco educativo, a diseñar intervenciones adaptadas a los distintos niveles de formación siendo el nivel secundario uno de los más necesitados por los proyectos a futuros a los que aspiran los alumnos, continuar con sus estudios superiores o incursionar en el mundo laboral.

## **Capítulo 3: Educación Secundaria**

### **El nivel educativo secundario**

Es sabido que la educación es imprescindible si se piensa en el avance y progreso de las personas y de las sociedades. Además de proveer los conocimientos necesarios en sus distintos niveles, la educación enriquece la cultura, el espíritu, los valores y todo aquello que nos caracteriza como seres humanos.

La Ley de Educación Nacional (Ley 26206 de 2006) constituye un paso fundamental en el proceso de recuperación de la educación para la construcción de una sociedad más justa. Regula el ejercicio del derecho de enseñar y aprender consagrado por el artículo 14 de la Constitución Nacional y los Tratados Internacionales incorporados a ella, estableciendo que:

La educación es una prioridad nacional y se constituye en política de Estado para construir una sociedad justa, reafirmar la soberanía e identidad nacional, profundizar el ejercicio de la ciudadanía democrática, respetar los derechos humanos y libertades fundamentales y fortalecer el desarrollo económico-social de la Nación. (p.2)

La educación es necesaria porque permite alcanzar niveles de bienestar social, mejorar las condiciones socioeconómicas, y genera espacios de participación de tanto niños, niñas y adolescentes expresada en sus cuatro modalidades (nivel inicial, nivel primario, nivel secundario y superior). Puntualmente “la Educación de nivel Secundaria es obligatoria y constituye una unidad pedagógica y organizativa destinada a los/as adolescentes y jóvenes que hayan cumplido con el nivel de Educación Primaria” (Ley de Educación Nacional, 2006, p.6).

La enseñanza de Educación Secundaria se divide en dos (2) ciclos: Un Ciclo Básico, de carácter común a todas las orientaciones y un Ciclo Orientado, de carácter diversificado según distintas áreas del conocimiento, del mundo social y del trabajo

Entre sus finalidades se ubican las de habilitar a los/las adolescentes y jóvenes para el ejercicio pleno de la ciudadanía, para el trabajo y para la continuación de estudios. Debe asentar sus contenidos desde una perspectiva mayor pensando que los alumnos son hombres y mujeres que están próximos a desplegar su potencial al continuar los estudios superiores o abrirse al ámbito laboral, siendo prioridad de la educación una

formación tal que puedan responder las demandas exigidas en los ámbitos donde se desenvuelvan.

La Ley de Educación Nacional (Ley 26206, promulgada en el año 2006) establece que los objetivos de la educación secundaria son:

a) Brindar una formación ética que permita a los/as estudiantes desempeñarse como sujetos conscientes de sus derechos y obligaciones, que practican el pluralismo, la cooperación y la solidaridad, que respetan los derechos humanos, rechazan todo tipo de discriminación, se preparan para el ejercicio de la ciudadanía democrática y preservan el patrimonio natural y cultural.

b) Formar sujetos responsables, que sean capaces de utilizar el conocimiento como herramienta para comprender y transformar constructivamente su entorno social, económico, ambiental y cultural, y de situarse como participantes activos/as en un mundo en permanente cambio.

c) Desarrollar y consolidar en cada estudiante las capacidades de estudio, aprendizaje e investigación, de trabajo individual y en equipo, de esfuerzo, iniciativa y responsabilidad, como condiciones necesarias para el acceso al mundo laboral, los estudios superiores y la educación a lo largo de toda la vida.

d) Desarrollar las competencias lingüísticas, orales y escritas de la lengua española y comprender y expresarse en una lengua extranjera.

e) Promover el acceso al conocimiento como saber integrado, a través de las distintas áreas y disciplinas que lo constituyen y a sus principales problemas, contenidos y métodos.

f) Desarrollar las capacidades necesarias para la comprensión y utilización inteligente y crítica de los nuevos lenguajes producidos en el campo de las tecnologías de la información y la comunicación.

g) Vincular a los/as estudiantes con el mundo del trabajo, la producción, la ciencia y la tecnología.

h) Desarrollar procesos de orientación vocacional a fin de permitir una adecuada elección profesional y ocupacional de los/as estudiantes.

i) Estimular la creación artística, la libre expresión, el placer estético y la comprensión de las distintas manifestaciones de la cultura.

j) Promover la formación corporal y motriz a través de una educación física acorde con los requerimientos del proceso de desarrollo integral de los adolescentes. (p.14)

En virtud de lo antes expuesto cabe resaltar que el siglo actual exige de la educación una transformación de modo tal que tome conciencia de su rol fundamental en una sociedad que exige de nuestros jóvenes mayor preparación en cuanto a derechos humanos, extinción de las desigualdades, fortalecimiento para el desarrollo creativo y emocionales, donde los cambios de valores, actitudes y comportamientos se dejen apreciar.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura enseña que:

Los vínculos entre la educación de la sociedad son fuertes, pues ambas se influyen mutuamente. La educación puede ayudar a cambiar la sociedad mejorando y fortaleciendo las destrezas, los valores, las comunicaciones, la movilidad (relacionada con las oportunidades) la prosperidad personal y la libertad. Sin embargo, en el corto plazo, la educación refleja poderosamente a la sociedad: los valores y actitudes que la informan son aquellas de la sociedad en su conjunto. Es igualmente importante si la educación se da en el contexto de una sociedad opulenta, o en una donde reina la pobreza. (2005, p.4)

La educación en general debe trabajar para que los educandos consigan un crecimiento personal, que les facilite las herramientas básicas para hacer de sus relaciones personales satisfactorias y sus trabajos fructíferos.

En las últimas décadas se ha cuestionado la función tradicional de los establecimientos educativos y se han propuesto alternativas e incorporación de nuevos contenidos y áreas a trabajar, como aquello que comprenden la Educación Emocional. Esta es parte fundamental si se aspira a una educación que no solo contempla los aspectos cognitivos sino puedan indagar en las capacidades personales, la capacidad de disfrute, el deseo de mejorar y el nivel de energía se acrecientan.

Los programas educativos deben contemplar y reconocer que “el componente emocional forma parte de una triada comportamental, es decir, la conductual, cognitiva y afectiva, por eso integrarlas es el gran reto educativo para afrontar la educación integral del alumno” (Vallés Arándiga y Valles Tortosa, 2000, p.20). Se trata por lo tanto de fomentar una educación lo más completa posible con tales componentes.

Existe la concepción de que el alumno tiene un rol protagónico, y como tal es quien genera, construye y vivencia el conocimiento, siendo el responsable último de su propio aprendizaje, sin embargo, el apoyo y guía del docente es indispensable. La educación debe posibilitar que los alumnos, más allá de los contenidos brindados, comprendan y apliquen en todos los ámbitos de su vida un aprendizaje efectivo y perdurable.

Las vivencias emocionales y afectivas son el motor de nuestras vidas, y por ende de las relaciones que promovemos, por ello deberían serlo también de la educación.

Steiner (1998) “La educación emocional no nos da acceso a dinero o a objetos ilimitados, sino nos permite obtener el mejor provecho posible de cada conversación, de cada contacto humano, de cada relación, sea breve o prolongada” (p. 17).

Pensar en una educación integral implica asumir cambios que vayan en sintonía con los avances de la época y sobre todo pensar y proponer una educación que a los estudiantes les sirva para la vida, para su adaptación en lo social. Entre los aspectos que se ven favorecidos aparecen sin lugar a duda los procesos de enseñanza de las competencias emocionales más aún si el alumnado se encuentra en un momento evolutivo tan significativo como es la adolescencia donde las crisis y cambios son notorios, y además dónde están próximos a asumir nuevos roles en la sociedad.

Porque cuando los adolescentes pueden aprender a expresarse sin miedo poseen mayores posibilidades de participar en actividades sociales, culturales y educativas, es por ello que los educadores deben fomentar espacios de escucha y reflexión para contribuir en el creciente personal de cada educando.

## ¿Qué es la adolescencia?

La adolescencia se presenta como tema de interés en padres, educadores y en la sociedad en general. Cuantas acotaciones se hicieron y hacen sobre esta etapa, muchas veces referidas a los cambios físicos y psicológicos que los sujetos vivencian al transitar la etapa, otras para referir a las responsabilidades que deben asumir conforme al orden social, lo cierto es que este momento del desarrollo humano aparece marcada por grandes cambios y desafíos.

Proveniente del termino latín *adolescere*, que significa “ir creciendo” constituye una etapa de cambios entre ellas, y como nota diferencial, aparece la madurez como elemento distintivo. Este periodo de transición oscila desde los 12 hasta los 20 años aproximadamente, que inicia con la pubertad y da la entrada a la vida adulta.

Si bien no es posible hacer una distinción exacta entre las distintas etapas del desarrollo humano si es contundente afirmar, en alusión a la adolescencia, que son varios los autores que coinciden en la posibilidad de hablar de una adolescencia temprana, una adolescencia media y una adolescencia tardía, para una mejor comprensión. Este trabajo expondrá puntualmente las particularidades de la adolescencia tardía ya que, en rango etario, coincide con la muestra seleccionada con antelación.

Papalia y Martorell (2017) plantean que la adolescencia tardía inicia entre los 16 y 19 años, en esta etapa se disminuye la velocidad de crecimiento y empieza a recuperar la armonía en la proporción de los diferentes segmentos corporales; estos cambios van dando seguridad y ayudan a superar su crisis de identidad, se empieza a tener más control de las emociones, tiene más independencia y autonomía. Existe también un cierto grado de ansiedad, al empezar a percibir las presiones de las responsabilidades, presentes y/o futuras, por iniciativa propia o por el sistema social familiar como por ejemplo visualizar posibles estudios superiores o proyectos laborales para contribuir a la economía del sistema familiar.

Es evidente que además de los cambios físicos notorios en la adolescencia, la independencia emocional y psicológica son uno de los progresos más significativos que vivencia el individuo en esta etapa, dirá Moreno (2007) “la madurez psicológica caracterizada por la reorganización de la identidad implica un nuevo concepto de sí mismo, donde la autonomía emocional sobresale al igual que la adopción de una actitud frente a la sociedad” (p.14).

No hace mucho tiempo, la mayoría de los científicos creía que el cerebro había madurado por completo a la llegada de la pubertad. Sin embargo, el desarrollo del cerebro del adolescente todavía está en progreso, tampoco se puede negar que el proceso de maduración cerebral que viven los adolescentes repercuten desde sus capacidades cognitivas hasta en el manejo de sus emociones y por ende las conductas que emprende. Es por esto que se debe prestar atención a los aspectos cognitivos y afectivos de estos sujetos.

Gran parte del desarrollo del cerebro ocurre durante la adolescencia. Los estudios indican que uno de los grandes cambios es el incremento de materia blanca, es decir, de fibras nerviosas que conectan distintas partes del cerebro. Esto permite que los impulsos nerviosos se transmitan más rápido y ayuda a las neuronas a sincronizar para mejorar el proceso de información. Aunque en ciertos sentidos su pensamiento aún es inmaduro, muchos son capaces de adentrarse en el razonamiento abstracto y elaborar juicios morales complejos, además de poder hacer planes más realistas para el futuro.

Siguiendo los aportes de Piaget se dirá que los adolescentes entran en lo que denominó como el desarrollo cognitivo más alto, el de las operaciones formales, y que se extiende hasta la vida adulta.

## **Adolescencia y aprendizaje**

Sabido esta que, entre los cambios más significativos, además de los ya mencionados cambios físicos que se inician con la pubertad, se manifiesta una serie de alteraciones emocionales y cognitivas. Entendiendo que también implica una serie de renuncias y duelos lo que conlleva emociones tales como enojo, tristezas, como también cambios de humor repentinos, en ocasiones se sienten incomprendidos por los adultos, por lo que adoptan una actitud desafiante y egocéntrica.

No es raro que en ese momento los rendimientos escolares descendan, el interés está puesto en la imagen corporal, en la separación progresiva con los padres, la preocupación por ser acepto dentro de un grupo, y tal vez la conquista de su primer amor, lo que puede llevar a los adolescentes a desmotivarse frente a cuestiones académicas.

Una de las razones es la falta de orientación sobre los cambios que experimentan lo que les impide mantener una estabilidad emocional. Si a lo largo de estas variaciones anímicas los adolescentes no reciben guía alguna puede que el desempeño escolar se vea

afectado. Se debe agregar que los adolescentes experimentan un nuevo modo de pensar, ya que presenta mayor autonomía y rigor.

Uno de los cambios más significativos es que el adolescente en esta etapa puede alcanzar la capacidad para pensar en forma abstracta y lograr un razonamiento científico, lo que daría lugar a posibles predicciones sobre el futuro. Así también es destacable como la inteligencia y su capacidad de aprendizaje mejorar a partir de este momento.

Piaget dirá que lo que acompaña el estadio de las operaciones formales es la capacidad de un razonamiento hipotético deductivo, por lo cual existe la posibilidad de desarrollar y probar hipótesis e implica un enfoque metódico y científico para la resolución de problemas, sin dejar de lado la posibilidad de una relación con medioambiente de manera más consciente.

Conviene subrayar que, si bien es evidente el progreso cognitivo en esta etapa, lo emocional también juega un papel importante en la vida del ser humano. Por lo tanto, es indispensable comprender que las emociones de un adolescente influyen y son factor crucial en su educación, además van en paralelo con el desarrollo de la inteligencia.

En un primer sentido se puede decir que la afectividad interviene en el proceso del conocimiento, que las estimula o las perturban, que es causa de aceleraciones o de retrasos. Piaget (2005)

La mente humana debe organizar una tremenda cantidad de eventos, situaciones y datos para completar la ciclópea, tratar de comprender el mundo medianamente bien, y que por mucho y bien que los científicos den cuenta de los aspectos cognitivos de dicha comprensión, quedará incompleta si no incluimos en dicha explicación los móviles afectivos y emocionales entre los conocimientos. La afectividad es el motor, la causa primera del acto de conocer; es el mecanismo que origina la acción y el pensamiento, lo cual implica afirmar que todo acto de deseo es un acto de conocimiento y viceversa, parecería que el conocimiento humano comienza y termina en sí mismo, que el ser humano tiene como fin primero y último, el propio conocimiento y, por tanto, la elección del objeto a conocer, y su vinculación con él, es una cuestión baladí. (p.7)

Todo esto parece afirmar que el plano afectivo muestra transformaciones paralelas al cognitivo. Por lo consiguiente si se trabaja en ello, la representación y el lenguaje van a permitir a las emociones adquieran estabilidad y cuenten con el poder de analizar ciertas situaciones de su vida.

## **El adolescente y lo social: la importancia de la sociabilización**

La socialización es un proceso del individuo y un proceso de la sociedad, por tanto, son dos procesos complementarios. Así, se puede definir como aquel proceso por el cual los individuos, en su interacción con otros, desarrollan las maneras de pensar, sentir y actuar siendo esenciales estas para una participación eficaz en la social.

Puede decirse que el ser humano desde su nacimiento es un ser social, destinado a vivir en un mundo rodeado con otras personas a quienes necesita para su desarrollo personal. Como es sabido el adolescente se caracteriza por atravesar un momento muy particular en su desarrollo evolutivo, para trabajar con estos sujetos, desde el marco de la educación formal, se debe contemplar cuáles son sus necesidades específicas, que rol ocupa el grupo y cómo influye en su comportamiento, así también como es la influencia del seno familiar, etc.

El de las Fondo para las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) recomienda que:

Los adolescentes deben aprender conocimientos para la vida diaria y aptitudes para la negociación, para la resolución de conflictos, para desarrollar su capacidad crítica, para tomar decisiones y comunicarse. Todas estas aptitudes pueden ayudarles a desarrollar solidas amistades, a resolver conflictos pacíficamente, a cooperar en grupos, a fortalecer su autoestima y a resistir la presión de otros jóvenes de su edad y de progenitores que les empujen a asumir riesgos innecesarios. (2002, p.13)

La socialización exige adoptar patrones de conductas destinados a conseguir la autorregulación de las mismas para una adecuada convivencia. Yubero (2004)

Es más, en la etapa adolescente, etapa caracterizada por el aislamiento de la sociedad de los adultos y hostilidad hacia los valores impuestos, puede despertarse cierta rebeldía que implique conflicto con la familia. Los adolescentes buscarán entonces el apoyo en los amigos que comparten sus mismas creencias,

constituyéndose éstos en fuente de afecto y orientación social frente a los modelos comportamentales que les ofrecen sus padres. Así, los amigos, frente a los padres, son las personas en las que más se confiará con relación a la intimidad y el apoyo, constituyendo para ellos un entorno seguro donde socializarse sin crítica, ni dirección externa. (p.2)

Queda claro que el momento evolutivo, y con ello los cambios actitudinales y los modos de pensar que los adolescentes manifiestan trae aparejado, en ocasiones, dificultades con el entorno dado que los intereses y conductas comienza a tomar distintas direcciones en comparación con el adulto.

Los grupos de pares que rodea a la persona tienen gran importancia porque permitirá su adaptación al contexto, de igual modo por tratarse de personas con similares edades será necesario que tanto la familia con la escuela pueda contribuir en este proceso de socialización, que tan necesario es.

Para Navarro Pérez, Pérez Cosin y Perpiñan (2015) la socialización a la que se somete a las generaciones más jóvenes es el resultado de un proceso educativo que planifica y dicta la sociedad, entiende este autor, que a la hora de acercarse al análisis de la educación, que se trata de una acción ejercida por los adultos a las generaciones nuevas, el objetivo está puesto en suscitar y desarrollar en ellos cierto un estado intelectuales y morales que requiere tanto la sociedad en su conjunto como el ambiente particular al que está destinado.

Dentro de los cambios sociales se viven situaciones como, la renuncia de la dependencia con los padres, el cuestionamiento a la autoridad, la importancia de pertenecer a un grupo que sea de referencia, entre otros, de todo modo, son en ocasiones los cuestionamientos que hacen los adultos a los adolescentes, lo que puede generar situaciones de conflictos, desafíos y replanteos permitentes. Si bien el sistema educativo no es el único agente socializador puede ser un gran referente, por eso es necesario que la educación sea pensada como un espacio donde la motivación, confianza, creatividad y manejo de las emociones puedan entrenarse ya que contribuirá a la autonomía del adolescente para que puedan hacer frente a los desafíos que se presentan.

Respeto a esta última, además de facilitar la progresiva autonomía, se debe prestar atención al desarrollo de la competencia socioemocional por cuanto es necesario, en esta etapa, el adecuado manejo y autorregulación de las emociones que tan a flor de piel están.

Esto contribuirá además en que los adolescentes puedan asumir relaciones efectivamente con los otros, además contribuyen significativamente en el bienestar y desarrollo psicosocial ya que influyen en el proceso de búsqueda y consolidación de la identidad, amplían la perspectiva de las costumbres y normas sociales.

Esto será posible si se piensan en estrategias educativas, que contemplen una educación emocional, donde se enriquezcan los recursos personales para que los adolescentes puedan controlar y adecuar las reacciones emociones al contexto social y sobre todo que sean personas auto eficaces, es decir, que pueden trabajar la confianza en sí mismo para hacer frente a las situaciones que se les presenten.

Como expone Steiner (1998) “la educación emocional mejora las relaciones, crea posibilidades afectivas entre las personas y facilita el sentimiento de comunidad” (p. 27).

### **Percepción sobre el aprendizaje**

El proceso de enseñanza-aprendizaje tradicional, basado en la clase magistral del profesional donde el alumno solo era un mero espectador, demuestra en la actualidad ser una modelo poco eficiente. Hoy en día hay muchos estudios que afirman que el aprendizaje mejora cuando el alumno es participe activo de este.

Cada persona, frente a una situación específica del aprendizaje, responde de modo singular. Elige determinados métodos de estudios, responde a determinadas actividades y propuestas áulicas, manifiesta su interés a determinados contenidos, asume actitudes frente a lo aprendido, entre otras.

No está de más suponer que la educación debe orientarse a lograr el desarrollo de habilidades de aprendizaje y no solo transmitir conocimientos, fomentando que el estudiante pueda conducirse de forma eficaz en cualquier contexto, con la posibilidad de aplicar lo aprendido para la resolución de problemas.

El alumno debe pensarse como un sujeto activo, por ello desde el sistema educativo se debe trabajar sobre el desarrollo cognoscitivo del mismo, promocionado su autonomía, para hacer del aprendizaje algo significativo, y con ello la percepción misma que hará de su educación.

En la situación educativa formal, el agente activo del aprendizaje es el propio escolar; por tanto, es muy importante conocer la idea que éste se ha formado sobre el proceso de enseñanza/aprendizaje desarrollado en dicha situación educativa. De este modo, la percepción de los estudiantes sobre el proceso instruccional desarrollado en el aula, que no tiene por qué coincidir con la del profesor, es una información valiosa porque permitirá comprender, explicar e incluso predecir en gran medida su aprendizaje a la vez que puede provocar en el enseñante la reflexión y la mejora de su propia práctica docente. (Doménech Betoret et al., 2004, p. 32)

Parece claro que el pensamiento de este autor se asienta en la idea de que las personas son o pueden ser conscientes de su propio proceso de aprendizaje, lo que permitirá controlarlos y mejorar su calidad si reflexionan sobre ello.

El proceso de aprendizaje es una experiencia individual, por eso la percepción de los alumnos sobre el proceso de enseñanza aprendizaje será el punto de partida de toda gestión de calidad en proceso educativos, lo que consiste en contemplarlas exigencias y necesidades del educando.

Los estudiantes tienen razones muy distintas a lo que respeta su educación, con esto hablar de una percepción del aprendizaje implica reconocer la posibilidad de un constructo subjetivo que asuma diferentes posiciones, es decir, lo que cada uno percibe que ofrece la educación, acerca de lo que aprenden y el modo en que lo hacen.

### ***Percepción***

Como componente del conocimiento implica el interactuar del sujeto con el mundo objetivo emitiendo un juicio de expresión a través del lenguaje. La percepción del sujeto es subjetiva y selectiva lo que quiere decir que está sujeto a una construcción personal. Martínez Salanova (s.f) plantea que la percepción refiere a un proceso activo-constructivo en el que el perceptor antes de procesar la nueva información y con los datos archivados en su conciencia, construye un esquema informativo anticipatorio, que le permite contrastar el estímulo y aceptarlo o rechazarlo según se adecúe o no a lo propuesto por el esquema.

Así pensar en la percepción es entenderla como el conjunto de procesos y actividades relacionadas con la estimulación que alcanzan los sentidos, mediante las cuales obtener información del entorno y lo que acontece allí.

## ***Enseñanza***

Entendiéndola como la acción coordinada o mejor aún, un proceso de comunicación, cuyo propósito es presentar a los alumnos de forma sistemática los hechos, ideas, técnicas y habilidades que conforman el conocimiento humano.

En este caso se habla de la enseñanza formal, que está caracterizada por su sistematización e intencionalidad que dan lugar a una serie de requisitos normativos señalados por la administración educativa.

El docente desde su rol debe actuar como mediador en el proceso de aprender de los alumnos, debiendo estimularlos y motivarlos para que desarrollen al máximo sus capacidades.

## ***Aprendizaje***

Es un proceso de construcción de un nuevo conocimiento, habilidad o capacidad, que debe ser susceptible de manifestarse en tiempo futuro y contribuir a la solución de situaciones concretas. El aprendizaje también es considerado como un producto que debe ser demostrado de manera concreta a través de la construcción y transformación de la realidad objetiva, para ello debe tenerse interés y voluntad, es decir atención y concentración de lo contrario estos aprendizajes son frágiles y de corta duración.

El supuesto básico del constructivismo dirá que los individuos son participantes activos y que deben construir su propio conocimiento.

Woolfolk (2010) sostiene que el aprendizaje “es un proceso a través del cual se modifican y adquieren habilidades, destrezas, conocimientos, conductas y valores” (p.7).

Con esto quiere decir que el estudio de la educación formal se aborda cada vez más desde el punto de vista de la persona que aprende y del modo en que lo hace, porque el aprendizaje está influido, en gran medida, por la comprensión del sujeto sobre el mismo.

Es por lo antes expuesto que se entiende que la percepción del aprendizaje por el alumno será entonces la interpretación que este hace de la finalidad y las características de la instrucción.

En el momento actual cada vez cobra mayor importancia el estudio del aprendizaje desde la perspectiva del alumno, que es quien otorga significado y sentido a los materiales que procesa y el que decide lo que tiene que aprender, así como la manera de hacerlo. Pero el interés no se centra en saber cuánto conocimiento ha adquirido, sino, sobre todo, en conocer la estructura y la calidad de ese conocimiento, así como los procesos utilizados para aprenderlo. Partiendo de la evidencia de que el aprendizaje es un proceso socialmente mediado, también es necesario precisar que requiere una implicación activa del estudiante, única manera de que se produzca un cambio real en la comprensión significativa. (González Cabanach, 1997, p.3)

Lo dicho hasta aquí supone comprender que si se pretende propiciar una educación activa en los estudiantes en primera instancia se debe establecer estrategias de aprendizaje que no debe limite al alumno, por el contrario debe comprometerlo a que el sujeto cuestione y analice aquello que aprende, lo que debería aprender y lo que aún no ha aprendido, lo que implica estar expuesto continuamente a situaciones que demanden su análisis y crítica objetiva.

Estudiosos del tema como lo fue Ausubel (1918-2018) en su teoría del aprendizaje deja en evidencia que los formadores deben prestar atención a los conceptos previos que posee el alumno ya que los mismos sirven de base para comprender como se relacionan estos con los nuevos conceptos que se le presentan, lo que sería la base para la construcción del aprendizaje significativo.

El concepto más importante de la teoría de Ausubel es el aprendizaje significativo lo que ocurre cuando la nueva información se enlaza con ideas que ya existen en la estructura cognoscitiva del que aprende. Entonces conviene la importancia de involucrar de forma activa al estudiante en el proceso educativo ya que está demostrado que su aprendizaje mejora por el compromiso y la actitud positiva con que lo asume, siendo capaz de transferir los conocimientos en los diversos ámbitos de la vida.

A modo de conclusión, Delors (1996) explica que la educación del siglo XXI:

Debe estructurarse en torno a cuatro aprendizajes fundamentales que en el transcurso de la vida serán para cada persona, en cierto sentido, los pilares del conocimiento: aprender a conocer, es decir, adquirir los instrumentos de la comprensión; aprender a hacer, para poder influir sobre el propio entorno;

aprender a vivir juntos, para participar y cooperar con los demás en todas las actividades humanas; por último, aprender a ser, un proceso fundamental que recoge elementos de los tres anteriores. Por supuesto, estas cuatro vías del saber convergen en una sola, ya que hay entre ellas múltiples puntos de contacto, coincidencia e intercambio. (p. 1)

Por esto es la importancia de educar en emociones y no solo atender a lo meramente cognitivo dado que cuando se tiene en cuenta la Educación Emocional son múltiples los beneficios tales como, mejora la autoestima, el bienestar emocional, la motivación, confianza en sí mismo, predisposición para la acción, etc. Sánchez Santamaría (2010) manifiesta que cuando la educación se articula con lo emocional aspira a colaborar en el proceso de desarrollo integral de la personalidad del individuo ya que lo estará dotando de herramientas y estrategias emocionales que le permitan afrontar de forma coherente los retos y demandas sociales.

# **MARCO INSTITUCIONAL**

El Colegio secundario N° 5026 se encuentra ubicado en el barrio 20 de febrero de la Capital salteña, en calle Necochea N° 1450.

El establecimiento educativo fue creado el 5 de abril de 1976, por Decreto N° 2191 en septiembre de 1976 del Superior Gobierno de la provincia. En sus comienzos, el colegio inicia sus tareas con 229 alumnos repartidos en 7 divisiones, 4 primer año, 1 segundo año, 1 tercer año y 1 cuarto año funcionando en el local de la Escuela Primaria Provincial “Bartolomé Mitre”, ubicada en O’Higgins e Ibazeta, en turno vespertino.

En un principio absorbió grupos de jóvenes del barrio 20 de febrero, por lo tanto, fue acogido favorablemente en la barriada y contó desde su fundación, con el aporte generoso del vecindario. Las instalaciones de clubes y centros vecinales fueron cedidas para las actividades propias de los estudiantes.

Cabe destacar que, desde marzo de 1977, mediante Decreto 2871 le fue adjudicada al colegio una parcela de terreno, donada por el Dr. Luis Güemes, en inmediaciones del estado DELMI y desde entonces se realizaron las gestiones para la construcción del edificio propio.

Funciono en la escuela primaria, hasta el año 2003, a principios del año 2004 se traslada a calle Alvarado 951 y pasó a ser un colegio con turno mañana y tarde. Ya en el año 2006, el Ministerio de Educación asigna al colegio un nuevo local, ubicado en Caseros 1866.

Es recién en el año 2019 cuando autoridades provinciales inauguraron el nuevo y actual edificio para el colegio secundario N° 5026 donde se encuentra ubicado actualmente en barrio 20 de febrero, en Pasaje Martín Cornejo entre calles Necochea, Ibazeta y Almirante Brown. La misma cuenta con una superficie total de 3.033,76 metros cuadrados y con 15 aulas, tres núcleos sanitarios, biblioteca con sala de lectura en planta alta, laboratorio de química, aula taller y, asimismo, un sector de administración, dirección, vice dirección, sala de profesores y preceptores.

Sumado a esto, cuenta con un espacio para administración de redes, dos sanitarios, oficinas para docentes y personal en general, un S.U.M., comedor, depósito, patios de recreación y de lectura.

Actualmente el Establecimiento educativo funciona en dos turnos, turno mañana y turno tarde contando con 5to primera y 5to segunda en cada turno respectivamente. Educa aproximadamente a 700 alumnos, cuya orientación es en Humanidades y Ciencias sociales.

En el último tiempo, dado la emergencia sanitaria de Covid-19, la Institución crea un sitio web donde exhiben toda información y actividades pertinentes para el alumnado, tutores responsables y público en general, como así también cuenta con una plataforma privada para los docentes del establecimiento educativo (Colegio 20 de febrero, s.f).

A los fines de la presente investigación se harán referencia de los programas y proyectos, referidos a la Educación Emocional, que la institución educativa desarrolla como iniciativa:

En primer lugar, el colegio secundario N° 5026 “20 de febrero” forma parte del “Programa de Orientación Escolar (POE) que depende de la Subsecretaria de Políticas Socioeducativas del Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología de la Provincia de Salta. Este programa cuenta con el trabajo de los profesionales del equipo interdisciplinario, quienes brindan un acompañamiento y herramientas a docentes y tutores para que puedan prevenir y/o resolver situaciones individuales y grupales que resulten problemáticas en la convivencia escolar, al igual que en el rendimiento académico, etc.

En el marco del programa se desarrollan actividades tales como la evaluación de las situaciones individuales, que presentan los docentes o el personal directivo (posibles o presuntos problemas de aprendizaje, ausentismo reiterado, vulneración de derechos, etc.) según sea su incumbencia profesional. Enmarcada en el rol correspondiente como psicóloga dentro del equipo, la profesional instrumenta formas de seguimiento y acompañamiento para el docente y estudiante correspondiente (mediante charlas, entrevistas) las cuales serán pertinentes para mejorar o resolver la situación conflictiva planteada.

En segundo lugar, el establecimiento educativo participa de la capacitación constante del Programa Provincial “Desarrollo de Habilidades Socioemocionales: escuelas que sienten y aprenden” ofrecida por el Ministerio de Educación de la Provincia desde inicios del año 2022 y continuado su actividad dentro del periodo lectivo actual.

Su objetivo principal es implementar estrategias pedagógicas, sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, para garantizar el derecho de la educación integral en los estudiantes de educación secundaria (M. Ollarzon, comunicación personal, 28 de septiembre de 2022).

La propuesta está pensada para que los docentes, de todos los espacios curriculares, hagan uso de los contenidos trabajados en sus planificaciones áulicas fortaleciendo así el desarrollo de las capacidades emocionales que permitan, en los alumnos, el conocimiento de sí mismo fortaleciendo los espacios de trabajo saludables.

Se menciona también, como iniciativa del establecimiento educativo N° 5026, el Proyecto denominado “Construyendo vínculos saludables” destinado a trabajar en áreas de la comunicación, la responsabilidad y la esfera emocional, entre otros, siendo esta última un área de interés al resignificar el papel de las emociones en los procesos educativos, dado que contribuiría al buen desempeño escolar, a la motivación para el estudio, etc.

Dada la capacitación constante que llevan adelante, los formadores educativos implementan, en cada periodo lectivo, una convivencia entre los alumnos ingresantes al nivel secundario y los alumnos del último año, trabajando con dinámicas de grupos las áreas antes mencionadas. Entre sus objetivos se destaca generar un ambiente cálido y de respeto entre los nuevos ingresantes y la promoción saliente, promover el intercambio de experiencias escolares y trabajar sobre los conflictos como parte de la vida escolar con búsqueda de resolución impartida por los propios alumnos.

Por último, y no menos importante, el colegio secundario pone en funcionamiento talleres y charlas informativas, pensada por el personal directivo y los docentes, a los fines de proponer espacios para la reflexión, discusión y planificación de estrategias de que toman como eje de trabajo la Educación Emocional (M. Ollarzon, comunicación personal, 28 de septiembre de 2022).

En cuanto a las actividades arriba mencionadas, es necesario aclarar que se incluyen todas dentro de las planificaciones anuales elaboradas por los docentes, como parte de las actividades a desarrollar dentro de las asignaturas. En cuanto a los días y horarios, los recursos didácticos que se emplearán, sus objetivos y demás, son previamente presentados y autorizados por el personal directivo.

# **METODOLOGÍA**

## **Nivel y tipo de investigación**

Se trata de una investigación de nivel descriptivo ya que describió el fenómeno a estudiar que, en este caso se trata de la percepción que poseen los estudiantes sobre el aprendizaje de las competencias socioemocionales durante el nivel secundario, a partir de sus características y los diferentes tipos de competencias emocionales existentes sin introducir relaciones entre variables o hipótesis explicativas.

La presente investigación es de tipo cualitativa ya que estudió el fenómeno desde la perspectiva y punto de vista de los participantes efectuando un proceso inductivo que parte de lo individual para acceder a una visión de conjunto (la perspectiva de los participantes).

## **Diseño de la investigación**

La presente investigación utilizó un diseño fenomenológico debido a que se enfocó en las experiencias subjetivas y percepciones de los participantes las cuales fueron abordadas desde el punto de vista de cada uno en tanto responden a una construcción que es individual pero que comparten con los otros sujetos de la investigación.

## **Definición de conceptos centrales**

### ***Competencias socioemocionales***

Se trata del “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”. (Bisquerra y Pérez, 2007, p. 6)

Las competencias socioemocionales se clasifican de la siguiente manera:

**Conciencia emocional.** “capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado”. (Bisquerra y Pérez, 2007, p.70)

**Regulación emocional.** “es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerar emociones positivas”. (Bisquerra y Pérez, 2007, p.71)

**Autonomía emocional.** “se relaciona con la autogestión personal, para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional”. (Bisquerra y Pérez, 2007, p.71)

### ***Nivel secundario.***

La Ley de Educación Nacional la define como “la Educación de nivel Secundaria es la unidad pedagógica, obligatoria y organizada destinada a los/as adolescentes y jóvenes que hayan cumplido con el nivel de Educación Primaria” (Ley de Educación Nacional, 2006, p.6)

### ***La percepción sobre el aprendizaje.***

Es la idea que el alumno, en la situación educativa formal, se ha formado sobre el proceso de aprendizaje desarrollado en dicha situación educativa. No tiene por qué coincidir con la del profesor y permitirá comprender, explicar e incluso predecir en gran medida su aprendizaje a la vez que provocar en el enseñante la reflexión y la mejora de la práctica docente. (Doménech Betoret, 2004)

Se trata del aprendizaje desde la perspectiva del alumno, que es quien otorga significado y sentido a los materiales que procesa y el que decide lo que tiene que aprender, así como la manera de hacerlo. El interés se centra en conocer la estructura y la calidad del conocimiento que ha adquirido, así como los procesos utilizados para aprenderlo, única manera de que se produzca un aprendizaje significativo. (Beltrán, 1993)

Desde un punto de vista operativo en la investigación, la percepción sobre el aprendizaje se estudiará en la realidad a través de las respuestas que los participantes den a las preguntas de la entrevista con respecto a:

**La percepción sobre el aprendizaje de la conciencia emocional.** Son las respuestas que da el alumno acerca de lo que pudo aprender durante su trayectoria educativa sobre situaciones tales como la experiencia sobre las propias emociones, las emociones de los demás, los climas emocionales dentro del aula.

**La percepción del aprendizaje sobre la regulación emocional.** Son las respuestas o ideas que el alumno expresa acerca de lo que aprendió durante su trayecto formativo con respecto a las formas de expresar sus emociones, de regular sus impulsos, aceptar los propios sentimientos, diferenciar las distintas emociones, la capacidad para crear emociones positivas.

**La percepción del aprendizaje de la autonomía emocional.** Son las respuestas o ideas del alumno sobre lo que aprendió respecto a qué hacer con las emociones, la posibilidad de decidir la emoción por experimentar, la adopción de comportamiento en base a las emociones que experimenta, la evitación de comportamientos impulsivos a pesar de la presión que puede experimentar, la dependencia o independencia con respeto algunas personas, etc.

## **Participantes**

En esta investigación se utilizó una muestra por conveniencia, es decir, que los sujetos participantes fueron seleccionados por la posibilidad de acceso a quienes permitían responder a la pregunta de investigación. Esta elección se fundamentó en la conveniencia de accesibilidad brindada por la autoridad de la institución educativa que brindo a la investigadora. Esto permitió trabajar con aquellos alumnos que se encontraran accesibles y aceptaron ser incluidos en la investigación.

A pesar de ser una elección de manera arbitraria se buscó la mayor objetividad posible durante la indagación, así como también se tuvo cuidado de no extender los resultados a todos los alumnos del establecimiento educativo.

Los participantes fueron los alumnos del 5° año del nivel secundario del turno mañana del establecimiento educativo N° 5.026 “20 de febrero” de Salta Capital.

Los sujetos que se consideraron participantes debieron cumplir con los siguientes criterios:

- Ser alumnos regulares del 5to año del turno mañana del establecimiento educativo.
- Poseer entre 17 y 19 de edad cronológica al inicio del proceso de recolección de datos.
- Obtener el consentimiento informado de los padres o tutores. No obstante, expresar la voluntad individual de participar en la investigación (asentimiento).
- No encontrarse en situación de alumno con necesidades educativas especiales integrado a la escolaridad común por poseer una discapacidad intelectual u otro trastorno que afecte la percepción de sí mismo (diagnóstico de espectro autista o psicosis) de acuerdo al criterio y recomendación del equipo interdisciplinario del establecimiento educativo.

## **Técnica de recolección de información**

Se utilizó la entrevista semiestructurada. Existía una guía de preguntas que no invalidaba el hecho de que los participantes pudieran introducir otros temas sobre los que deseaban expresarse.

La entrevista exploraba en primer lugar los datos personales y escolares del alumno y, en segundo lugar, las percepciones que los mismos tenían sobre el aprendizaje de cada una de las categorías de las competencias socioemocionales.

El modelo de entrevista figura en el Apéndice C.

## **Contexto y periodo**

La presente investigación se llevó a cabo en la ciudad de Salta Capital en la sede del Establecimiento N° 5026 “20 de febrero” ubicado en calle Necochea 1450. Con respecto al periodo de investigación la misma tuvo una duración de 4 meses.

## **Procedimiento de recolección de información**

La inmersión inicial se llevó a cabo a partir de la entrevista con la directora del colegio y del turno mañana correspondiente con el objeto de conocer la realidad institucional y de los estudiantes como así también la organización de la oferta educativa. El modelo de esta entrevista figura en el Apéndice D

Mientras se presentaba la propuesta de investigación se llevó a cabo una entrevista con la profesional psicóloga que forma parte de los equipos interdisciplinario perteneciente al Ministerio de Educación que tiene asignado el grupo de alumnos a quienes se les propuso participar en la investigación. El modelo de esta entrevista figura en el Apéndice E.

Una vez aprobado el proyecto de investigación, por parte de la Universidad, se procedió a la selección de aquellos posibles participantes de asistían al 5° año en coordinación con la Directora y la profesional psicóloga del equipo mencionado. Posteriormente, en compañía de esta última se realizó una reunión con los alumnos a fin de invitarlos a participar en la investigación, se les informo en que consiste la investigación y se les entrego el modelo de consentimiento informado para que sea firmado por los padres, quienes podían consultar con la investigadora a fin de resolver todas aquellas dudas que surja. Esto se hizo mediante dos comunicaciones telefónicas.

Una vez que el estudiante obtenía el consentimiento informado de sus tutores firmado por sus padres o tutores deberá firmar el asentimiento expresando su voluntad de participar en la investigación.

Se agendaron entrevistas individuales con cada uno de ellos. Las mismas se llevaron a cabo en contra turno en un lugar destinado para tal fin dentro del Establecimiento en presencia del profesional antes mencionado.

Se llevaron a cabo dos entrevistas con cada estudiante, las entrevistas fueron grabadas con conocimiento de los entrevistados y se tomaron apuntes en caso de que el estudiante no lo consentía. Cuando un participante no pueda asistir a la entrevista se agendaron turnos complementarios a fin de completar un mínimo de dos entrevistas a cada uno.

Una vez aprobado el informe de la investigación se hará la devolución de información a las autoridades del establecimiento quienes definirán tanto la modalidad como la oportunidad de la misma.

### **Coreografía de análisis**

El análisis de la información se llevó a cabo en tres momentos.

En un primer momento se leyeron las transcripciones de todas las entrevistas llevadas a cabo con los alumnos incluyendo toda información que resultaba de interés. Los datos se organizaron por participante y tal como fueron sucediendo durante su recolección.

En un segundo momento, se efectuó una codificación de la información. Se tuvo en cuenta, dentro del material de entrevistas de cada participante, las frases o palabras que fueron dichas como respuesta a las distintas preguntas de las entrevistas, así como todo aporte del entrevistado.

Se prestó atención al sentido de las palabras, que cada entrevistado manifestaba, así como a la búsqueda de los temas y categorías propuestos. Cada una de las frases de las entrevistas fueron codificadas de la siguiente manera:

Cuando una frase o respuesta del entrevistado hacían referencia a la categoría o tema “conciencia emocional” recibían el código “CE”.

Cuando una frase o respuesta del entrevistado hacían referencia a la categoría o tema “regulación emocional” recibían el código “RE”.

Cuando una frase o respuesta del entrevistado hacían referencia a la categoría o tema “autonomía emocional” recibían el código “AE”.

Las categorías de análisis se obtuvieron por comparación constante tratando de encontrar patrones comunes o regularidades que aparecían en la información, así como también todos aquellos temas emergentes que surgían de los datos, incluyéndose también toda aquella información que se desviaba de la generalidad. Con esta información se procedió a elaborar un cuadro de procesamiento de la información para el análisis de categorías de estudio, es decir, la percepción sobre el aprendizaje de las competencias socioemocionales y sus categorías. La misma se encuentra en el Apéndice F.

En tercer lugar, se procedió a extraer el significado de la información estableciendo conclusiones sobre la forma de presentación que las percepciones sobre el aprendizaje de las competencias socioemocionales tuvieron en el grupo de participantes estudiados. Se relacionó esto con la teoría y las conclusiones con respecto al logro de los objetivos.

Con el propósito de lograr un rigor cualitativo se respetaron los criterios de dependencia, credibilidad, transferencia y confirmabilidad.

Para asegurar la dependencia del contexto la conducción de las entrevistas fue constante e igual para todos. En la transcripción de las mismas se efectuaron análisis en base a lo que expresaba el entrevistado desde su propia perspectiva. Asimismo, las percepciones investigadas fueron relacionadas en todo momento con el contexto en el que fueron estudiadas y desde la interpretación que hacían los participantes.

La credibilidad estaría asegurada por la descripción detallada que se hizo de los participantes y su realidad tanto social como institucional, se incorporó todo dato aportado por los informantes de la institución (directivos y psicóloga del equipo interdisciplinario) para enriquecer sus resultados. Todos los datos que se obtenían provenían de un trabajo acompañado por la profesional psicóloga del equipo interdisciplinario.

En cuanto a la transferencia, si bien esta investigación no pretende generalizar sus resultados a otra población, se efectuó un análisis exhaustivo de todos los procesos que se seguirán en la misma. Se contó con el asesoramiento y seguimiento del director para

que sus conclusiones sólo sean relacionadas con el contexto del Colegio Secundario N°5026 de Salta Capital en el turno mañana. Se efectuaron relaciones entre el material obtenido y la teoría que sirve de sustento.

Con respecto a la confirmabilidad, con ayuda del director de la investigación, se reflexionó constantemente sobre la forma en que la investigadora analizaba la información. Cada información que se obtenía fueron rastreadas hasta su fuente de origen, para contextualizarla, explicitándose en todo momento los pasos, así como los obstáculos para acceder a las percepciones de los alumnos.

**RESULTADOS DE LA  
INVESTIGACION: ENTREVISTAS**

## Entrevista A

### Datos personales y escolares

Género: Masculino

Edad: 17 años

Año que cursa: 5to

División: Primera

Turno: Mañana

### Historia escolar

¿Dónde cursaste el nivel primario?

*El primario curse en la escuela Dr. Mariano Boedo.*

¿En qué año ingresaste al nivel secundario en este establecimiento?

*Ingrese en el 2018 a este colegio.*

¿Cómo calificarías tu desempeño en el nivel secundario? ¿Por qué?

*Mi nivel es bueno, al menos nunca desaprobé ninguna materia, tampoco me cuestan estudiarlas la verdad. Estoy bien.*

¿Podrías decirme las tres cosas positivas y tres negativas del nivel secundario? ¿Por qué?

*Tres cosas positivas, y te diría que se respetan los distintos puntos de vistas, al menos acá en el curso siempre se fomentó eso, por otro lado, que no hay discriminación y los profesores todos amables y accesibles. De las tres cosas negativas te diría que son muy estrictos con las sanciones, por ejemplo, si no traes el uniforme o por las conductas de los alumnos se aplican sanciones, los horarios de clases, y no se me ocurre nada más, solo esas.*

### Percepción sobre el aprendizaje de la conciencia emocional

¿Consideras que pudiste aprender la capacidad de darte cuenta de tus propias emociones y de los demás en el nivel secundario? ¿Por qué?

*De aprender sí aprendí bastante sobre lo emocional, y considero que es importante. En varias materias lo vimos, incluso hay talleres que explican lo emocional en el colegio.*

*Para darme cuenta de mis emociones veo la manera de como actuó o reacciono con los demás, a veces me doy cuenta por como contesto o como me siento en el grupo o con mis amigos. También me sirve prestar atención a los demás para saber cómo están o si algo les pasa.*

¿Podes contarme situaciones en las que pudiste aprender sobre ello en el secundario?

*En la materia de Psicología vimos mucho sobre emociones, y como te decía hay taller o charlas que organiza el colegio y viene una psicóloga a informar sobre esos temas. También lo aprendo con mis amigos, con los chicos del curso, somos un grupo muy unido y sabemos cuándo alguien está mal o necesita una palabra o abrazo, nosotros estamos. El hecho de ser nuestro último año capaz también nos ayudó a prestarle más atención a como nos sentimos, que nos pasa y como lo manejamos.*

¿En algún momento del nivel secundario los profesores tomaron este tema durante su enseñanza en los diferentes cursos?

*Si en Psicología mucho, pero también en materias como Lengua incluso en Historia, es como que nos daban material que hablaban de eso o incluso nosotros hacemos trabajos de investigación. Si trabajamos seguimos con las emociones y sentimientos.*

¿Cómo haces para darte cuenta de tus emociones o las emociones de los demás frente a determinadas situaciones? ¿En qué te basas?

*Bueno yo identifico rápido lo que me pasa y si eso es bueno o malo, yo soy hablarlo mucho, incluso en mi casa siempre priorizamos hablar y contar lo que nos pasa. Me doy cuenta de la emoción de la otra persona cuando no actúa como actuaría normalmente, o sea si conozco a la otra persona y se cómo es habitualmente, y si su actuar cambia, reconozco que le pasa algo. A veces se nota eso en la cara, en sus gestos o tono de voz, uno puede identificarlo así.*

¿Recordas situaciones en las que lo enseñaron? ¿Cuáles? ¿Podes describirlas?

*Por ejemplo, en Psicología una vez la profesora nos dio como guía donde había varias expresiones de las emociones y teníamos que identificar como nos sentimos o que conductas generalmente tenemos. También nos hizo algunas dinámicas de grupos para que trabajemos en los chicos de cuarto año porque, si bien no estamos peleados ni nada con ellos, pero si está 5to por su lado y 4to por el otro, entonces trabajar así sirvió para escucharnos y conocernos más. Estuvo bueno eso.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a ser consciente de tus propias emociones? ¿En qué situaciones?

*Bueno situaciones como las que te conté. Considero que nos enseñaron a que prestemos atención a cómo nos sentimos, y que no pasaba en determinados momentos de nuestras vidas.*

### **Percepción sobre el aprendizaje de la regulación emocional**

¿Qué significa para vos regular las propias emociones?

*Significa reconocer las emociones para después poder actuar correctamente. Considero que si uno aprende a regularlas evitaría actuar impulsivamente ya que a veces eso complica más las cosas o nos descargamos con personas que no tienen nada que ver con el tema, entonces para mí regular es como controlarme para actuar como persona adulta.*

¿Cómo crees que aprendiste a regular tus emociones?

*Bueno en mi casa en primer lugar, como te decía, hablo mucho con mis papas y bueno eso me ayudo siempre a reconocer que me pasa y poder responder acorde a la situación, y acá en el colegio también, los profes nos escuchan y acompañan o los chicos mismos, entonces considero que hablarlo me sirve porque me siento más contenida y puedo después actuar bien.*

¿Durante el secundario tuviste oportunidades de aprender como regular tus emociones?

¿Cuándo?

*No, en el nivel secundario no nos enseñaron a regular las emociones. O sea, si vimos cómo te decía lo que son las emociones y sentimientos, pero como regularlas no.*

¿Algunos de tus profesores alguna vez desarrollo ese tema? ¿Quién? ¿Cómo?

*Los profes de las materias de Comunicación y Sociedad y la de Psicología si desarrollaron el tema de las emociones, en el colegio si se habla de eso y nos prestan atención cuando nos pasa algo. A veces tenemos talleres donde también nos hablan de eso, la directora y vice-directora también. En el colegio tenemos una psicóloga que está dispuesta a ayudarte si necesitas algo.*

¿Cómo son las formas habituales en que expresas tus emociones?

*Yo hablo mucho, viste que te decía que en mi casa también me enseñaron a hablar y contar lo que me pasa, eso a mí me ayuda a sentirme mejor, a estar tranquilo, a*

*solucionar los problemas. A mí me ayuda hablarlo, pero bueno a veces también me pasa que me sobrepasa el enojo, por ejemplo, y respondo o actuó mal, pero muy poco la verdad.*

¿Podrías relatarme algunas situaciones en las que tuviste que manejar tus emociones?  
¿Qué sucedió? ¿Cómo ocurrió?

*Sí, bueno hace poco cuando tenía que estudiar para una evaluación, viste que estamos con muchas cosas además del viaje y la cena de egresados, me pasó que estaba tratando de leer en mi cuarto porque rendía al día siguiente y llegaron visitas en mi casa, entonces no pude leer mucho como quería, pero a mis papas no les dije nada. Al día siguiente rendir mal, era oral y no me acordaba de nada. Terminé de rendir y me sentí mal, no quería hablar con nadie, llego a mi casa y cuando me preguntan cómo me había ido les contesté mal a mis papas y les dije que fue culpa de ellos porque el día anterior había mucha gente y ruido en casa, pero bueno, obvio que no era su culpa sino la mía por no estudiar antes. Después me di cuenta que les hablé mal y les pedí disculpas, pero en ese momento si estaba muy enojado y me salió hacer eso, pero porque estaba cansado también, no contesto mal a nadie generalmente, fue el momento.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a manejar tus emociones en las distintas circunstancias de tu vida? ¿En qué situaciones?

*Ellos siempre nos hablan y nos dan ejemplos o nos presentan situaciones de cómo actuar, pero en ese momento es como que no lo pensé así, me descargué nomas. Los profes nos orientan, nos aconsejan sobre la vida y lo que pasa en el día a día, pero siento que controlar esas emociones es más complicado de lo que parece, sabemos que son las emociones y como deberías actuar, pero en ese momento es como que actuamos capaz sin pensarlo, al menos yo.*

### **Percepción sobre aprendizaje de la autonomía emocional**

¿Qué significa para vos ser emocionalmente autónomo?

*Significa ser realista, es decir, reconocer que me pasa algo y saber que eso es mi modo de vivirlo y que no está mal, bueno en realidad lo ideal sería no actuar precipitadamente.*

¿Qué cosas haces para ser emocionalmente autónomo?

*Aceptar lo que me pasa, no soy de llevarme por lo que dicen los demás de cómo actuar o sentirme, creo que eso es ser autónomo también, no me voy a sentir bien o mal porque*

*otros me lo dicen o esperan que me sienta así, sino ser soy honesto con lo que siento en cada momento.*

¿Los profesores te han enseñado los modos de lograr una autonomía emocional?

*Si trabajamos la importancia de ser uno mismo, a pesar de las opiniones y miradas ajenas, creo que se relaciona con lo que me preguntas.*

¿Cómo reaccionas cuando aquello que te propusiste no te sale bien?

*Antes me frustraba mucho, sentía que no era capaz o no podía hacer bien las cosas que me proponía, pero ahora obviamente al ser más grande pienso de otro modo. Sé que todo se puede y que muchas veces es cuestión de ser pacientes y sobre todo trabajar para lograr lo que queremos, entonces eso me ayuda a no sentirme mal y saber que hay otras oportunidades y que se puede dar todo lo que queremos.*

¿Consideras que durante el secundario pudiste aprender a conocer más sobre vos mismo y tu relación con los demás?

*Si mucho, los profes son muy buenos y con los chicos también se aprende. Aprendimos mucho a escucharnos y respetarnos, eso para mí es re valioso. Además, yo como persona me valoro más que antes, me prestó atención a lo que me pasa y como me siento.*

¿A lo largo del secundario quiénes crees que te enseñaron a relacionarte con los demás?

*Mis compañeros, mis amigos, los profesores, todos. En el colegio está muy instalado el compañerismo y la escucha, entonces eso me sirvió. También me hago de amigos muy fácil, me relaciono con todos sin problemas.*

¿Consideras que dentro del nivel secundario pudiste desarrollar tus habilidades para relacionarte con los demás? ¿Por qué?

*Sí, porque trabajamos mucho en grupos y con los profes, la mayoría de ellos nos piden que rotemos de grupo y que no trabajemos siempre con los mismos chicos, para sociabilizar. Siento que se fomenta eso, que nos relaciones entre todos y en mi curso si se da.*

## Entrevista B

### Datos personales y escolares

Género: Femenino

Edad: 17 años

Año que cursa: 5to

División: Primera

Turno: Mañana

### Historia escolar

¿Dónde cursaste el nivel primario?

*El primerio la curse en la escuela Martin Fierro.*

¿En qué año ingresaste al nivel secundario en este establecimiento?

*Ingrese al nivel secundario en el 2017.*

¿Cómo calificarías tu desempeño en el nivel secundario? ¿por qué?

*Mi desempeño en el secundario está bien, pasable, podría estar mejor, pero estoy bien.*

¿Podrías decirme las tres cosas positivas y tres negativas del nivel secundario? ¿Por qué?

*Entre las positivas diría que los profesores te explican las cosas las veces que sea necesario, cuantas veces lo necesites, mis compañeros también me ayudan, va nos ayudamos entre todos siempre, y la tercera es que podemos hablar sin problemas, o sea los profes y la directora nos escuchan siempre. Entre las negativas digo que los horarios de contra turno, el uniforme que si o si tenes que usarlo y bueno, que en todas las materias hay que estudiar mucho también.*

### Percepción sobre el aprendizaje de la conciencia emocional

¿Consideras que pudiste aprender la capacidad de darte cuenta de tus propias emociones y de los demás en el nivel secundario? ¿Por qué?

*Si, a ver, si tengo la capacidad para reconocer que me pasa, pero en relación a los demás a veces es complicado, salvo que sea una persona que sea muy cercana a vos y sepas como actúa siempre o la conoces bien, sino a veces se me complica.*

¿Podes contarme situaciones en las que pudiste aprender sobre ello en el secundario?

*A veces en el colegio se hacen convivencias, por ejempló hacemos con los chicos de cuarto año y las actividades y juego que hacemos son armadas para reconocer las emociones y prestarle atención a eso, a escucharnos. Y bueno los profes siempre nos prestan como estamos y que podemos hablar con ellos en caso de necesitar.*

¿En algún momento del nivel secundario los profesores tomaron este tema durante su enseñanza en los diferentes cursos?

*Si nos enseñó la profe de Psicología, hicimos trabajos también sobre la afectividad, vivimos películas y cómo eso se ve en las relaciones que tenemos con los demás y cuáles son nuestras conductas habituales.*

¿Cómo haces para darte cuenta de tus emociones o las emociones de los demás frente a determinadas situaciones? ¿En qué te basas?

*Me doy cuenta por el cambio de actitud. Personalmente reconozco lo que me pasa y porque, lo siento en el cuerpo y en mis cambios de humor, en cómo respondo y cómo me relaciono con los demás, aunque a veces no tenga que ver con lo que me pasa, pero si noto en mí un cambio. En los demás depende si me relaciono mucho con ellos o no, o sea si los conozco de tiempo o no, de igual modo si presto atención cómo se siente la persona, cómo habla o expresa y eso deja entrever si algo les está pasando. Soy de prestar atención mucho a eso, a la otra persona.*

¿Recordas situaciones en las que lo enseñaron? ¿Cuáles? ¿Podes describirlas?

*Me acuerdo una vez que la profesora de Psicología nos dio una ficha para que la tengamos en la carpeta y anotemos como nos sentíamos cada día, como un diario íntimo, donde teníamos que escribir que nos pasaba y también había como distintos emoticones donde expresaban algún tipo de alegría, o enojo, tristeza o cosas así, entonces teníamos que reconocernos con eso. En las clases ella si nos daba un espacio para que lo hablemos si alguien se animaba y que los compañeros aporten como actuarían ellos, y así se armaba un debate, estaba bueno. A mí si me sirvió porque reconocía que a veces exageraba por cómo me sentís, pero al escuchar lo que les pasaba a los demás, y ver que eran cosas más graves, me daba cuenta que lo mío no era para tanto. Entonces compartimos sentimientos y emociones con mis compañeros que estuvo interesante.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a ser consciente de tus propias emociones? ¿En qué situaciones?

*Sí, mucho como el ejemplo que te dije. A mí me ayudó mucho porque antes capaz no me animaba a contarlo a nadie y me lo guardaba y eso me hacía mal. La profe nos anima a contarlo, depende si queremos, pero también atención a eso que te pasaba. En Psicología si vimos muchos, pero también con los otros profes, aunque no daban ese contenido en sí, pero nos escuchan y nos enseñan a hacer caso a lo que nos pasa.*

### **Percepción sobre el aprendizaje de la regulación emocional**

¿Qué significa para vos regular las propias emociones?

*Significa saber controlarlas, no actuar de prisa y responder acorde a las situaciones.*

¿Cómo crees que aprendiste a regular tus emociones?

*Es como la parte que más cuesta, pero yo si reconozco lo que me pasa y sé que tengo que controlarla, pero me cuesta porque soy de enojarme rápido y actuó impulsivamente a veces. Sé que eso no está bien, pero estoy mucho mejor que antes.*

¿Mucho mejor que antes?

*Si porque antes era más pendeja y respondía como quería y hacia las cosas que se me cruzaba por la cabeza, ahora sé que tengo que actuar en frio y reflexiva, a veces esperar un tiempo para que las cosas salgan mejor. Estoy aprendiendo de a poco.*

¿Durante el secundario tuviste oportunidades de aprender como regular tus emociones?

¿Cuándo?

*Sí, si nos enseñan, yo si aprendí mucho o le estoy prestando más atención, pero a mí si me ayuda que me hablen de eso y me enseñen a controlarlo.*

¿Algunos de tus profesores alguna vez desarrollo ese tema? ¿Quién? ¿Cómo?

*Si muchos profes nos hablan de eso y les interesa como estamos, la de Psicología, sobre todo, bueno ahí si vemos lo de las emociones, cómo funciona y se expresan.*

¿Cómo son las formas habituales en que expresas tus emociones?

*Soy muy sensible y muchas veces lloro, después que se me pasa me doy cuenta que no era para tanto, pero las lágrimas son lo primero que me salen. De a poco me animo a hablarlo con más naturalidad porque antes pensaban que a nadie le importaba lo que*

*me pasaba y no es así, si hay personas que se interesan y a ellas les cuento, a mi familia, a mis amigas, es que soy muy reservada a veces y eso no está bueno siempre, porque guardarte las cosas está mal, te hace mal.*

¿Podrías relatarme algunas situaciones en las que tuviste que manejar tus emociones?  
¿Qué sucedió? ¿Cómo ocurrió?

*Por ejemplo, hasta el año pasado estuve en pareja, fue mi primera relación y duro como tres años. Cuando terminamos obviamente me sentía re mal porque se dio así rápido y no había como una situación puntual por el cual separarnos, pero se dio así, mi ex pareja quería terminar, entonces yo me sentía mal porque pensaba que yo no había hecho lo suficiente para retenerlo. Lloraba mucho y no le contaba a nadie, hasta que me di cuenta que eso me hacía mal.*

¿Cómo te diste cuenta que te hacía mal?

*Bueno, estaba llorando mucho, no quería salir ni hacer nada, incluso bajé de peso, y llegué a un punto que no quería seguir, porque me hacía mal. Noté un cambio negativo en mí, hasta que lo hable y pude soltarlo de a poco y entender que la vida sigue, que tenía que hacer cosas por mí, o sea tenía que ocuparme de mí. Entendí que hablar y buscar ayuda era lo conveniente y que el tiempo que pasamos fue ese tiempo para nosotros y que las cosas cuando son forzadas no son sanas.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a manejar tus emociones en las distintas circunstancias de tu vida? ¿En qué situaciones?

*No sé si nos enseñaron así puntualmente a cómo manejarlo y qué hacer frente a las distintas situaciones, pero si nos hablan y nos aconsejan, entonces ya cada uno sabe cómo aplicarlo a su vida.*

### **Percepción sobre aprendizaje de la autonomía emocional**

¿Qué significa para vos ser emocionalmente autónomo?

*Ser autónomo es ser independiente, es decir, que cada persona sienta lo que le pasa y no sentir ni hacer cosas que los demás nos dicen. Siento que es hacernos responsables de lo que nos pasa en la vida.*

¿Qué cosas haces para ser emocionalmente autónomo?

*Me escucho, me prestó atención a lo que me sucede, y sobre todo trato de saber porque me pasa esa emoción.*

¿Los profesores te han enseñado los modos de lograr una autonomía emocional?

*Sí, nos explican y hablan de la importancia de ser uno mismo, y ser auténtico con eso que vivimos y sentimos.*

¿Cómo reaccionas cuando aquello que te propusiste no te sale bien?

*Me pone mal, porque soy responsable de lo que quiero y me esfuerzo para que eso se dé, pero creo que antes me ponía peor, ahora como que entendí que la vida da segundas oportunidades y eso me ayuda a intentarlo de nuevo si hace falta.*

¿Consideras que durante el secundario pudiste aprender a conocer más sobre vos mismo y tu relación con los demás?

*Si mucho, yo sí aprendí, va aprendo porque el colegio y las materias si da ese espacio para aprender.*

¿A lo largo del secundario quiénes crees que te enseñaron a relacionarte con los demás?

*Los profes y mis amigos. En el curso se ve mucho el compañerismo, eso está bueno y ayuda también a que quieras ser sociable.*

¿Consideras que dentro del nivel secundario pudiste desarrollar tus habilidades para relacionarte con los demás? ¿Por qué?

*Sí, la mayoría de mis amigos son de acá y bueno también tengo amigos del primario y de la escuela de danza a la que voy, pero el hecho de pasar mucho tiempo acá en el colegio y más este año con todas las actividades que nos propusimos si me ayuda a relacionarme más.*

## Entrevista C

### Datos personales y escolares

Género: Masculino

Edad: 18 años

Año que cursa: 5to

División: Primera

Turno: Mañana

### Historia escolar

¿Dónde cursaste el nivel primario?

*Curse el primario en el colegio Sagrado Corazón de Jesús.*

¿En qué año ingresaste al nivel secundario en este establecimiento?

*En el 2018.*

¿Cómo calificarías tu desempeño en el nivel secundario? ¿Por qué?

*La verdad medio, no estoy tan mal, pero si este año me lleve algunas materias, igual las estoy recuperando de a poco.*

¿Podrías decirme las tres cosas positivas y tres negativas del nivel secundario? ¿Por qué?

*Cosas positivas puede ser que tenemos buenos profesores, la verdad son muy buenos en las clases y ellos como personas, otra cosa, es que los directivos son amables y las materias están buenas. Ahora las negativas que hay reglas que solo se las exigen a algunos y no a otros, los horarios de contra turno no me gustan, son mu incomodas, y no se me ocurre que más, solo esas.*

### Percepción sobre el aprendizaje de la conciencia emocional

¿Consideras que pudiste aprender la capacidad de darte cuenta de tus propias emociones y de los demás en el nivel secundario? ¿Por qué?

*Sí creo que aprendí, no sé si todo en el colegio, pero creo que también a esta altura de mi vida, con 18 años, también me ayudó a darme cuenta que me pasa cada día, o sea siento que ya con más años puedo darme cuenta que me pasa y que les pasa a mis amigos*

*o familia, por ejemplo. Ahora le presto más atención a todo, capaz antes a ser más pendejo no hacía caso a esas cosas, pero ahora sí.*

¿Podes contarme situaciones en las que pudiste aprender sobre ello en el secundario?

*Por ejemplo, yo con mis amigos sí sé que les pasa algo, a veces está alguno muy callado o distante y capaz no se anima a contarnos que le pasa, pero sé que le pasa algo, se aísla o está escuchando muisca y por eso yo me doy cuenta. También me doy cuenta que me pasa algo porque me siento raro, pero yo si lo hablo, lo cuento en mi grupo de amigos y eso me ayuda.*

¿En algún momento del nivel secundario los profesores tomaron este tema durante su enseñanza en los diferentes cursos?

*Sí, si lo vimos en Psicología, creo que en otra materia también pero no me acuerdo cual ahora.*

¿Cómo haces para darte cuenta de tus emociones o las emociones de los demás frente a determinadas situaciones? ¿En qué te basas?

*Bueno eso que te decía, cuando están callados o cuando no hacen las cosas que habitualmente hacían o cuando están irritables sin razones. Si yo estoy triste o enojado, por ejemplo, no salgo de mi casa o acá del curso, no quiero estar con nadie porque no me dan ganas de hablar. Tengo una amiga, que no viene a este colegio, pero es de mi barrio, la conozco hace muchísimo y sé que le pasa algo porque llora por todo, es como que tiene esa necesidad de llorar y después cuando relaja un poco recién cuenta las cosas, entonces cada uno lo vive de una manera distinta.*

¿Recordas situaciones en las que lo enseñaron? ¿Cuáles? ¿Podes describirlas?

*Tuvimos una vez una convivencia y algo de eso hablaban las profes, no me acuerdo bien, pero si lo vimos, nos explicaban que había que prestarles atención a las emociones.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a ser consciente de tus propias emociones? ¿En qué situaciones?

*Yo creo que sí, cuando te enseñan las materias o te aconsejan, te enseñan también eso. También cuando estoy solo eso me sirve para reflexionar que me pasa.*

## **Percepción sobre el aprendizaje de la regulación emocional**

¿Qué significa para vos regular las propias emociones?

*Tenes control sobre las emociones, o sea reconocer que me pasa y de ahí saber cómo actuar, creo que es eso. Regular seria saber manejar eso que te pasa.*

¿Cómo crees que aprendiste a regular tus emociones?

*No sé, creo que prestándome atención a lo que me pasa, seria estar atento a cómo me siento y de ahí saber cómo regular esa emoción.*

¿Durante el secundario tuviste oportunidades de aprender como regular tus emociones?

¿Cuándo?

*Sí, me acuerdo que la profe de Psicología nos hacía ejercicios de cómo hacerlo.*

¿Recordas algunos?

*Había uno que nos hacía estar en grupos y de ahí ella nos entregaba distintas caras que expresaban gestos y emociones y teníamos que elegir cual no identificaba ese día, o sea, como nos sentimos en ese momento. Los demás chicos teníamos que suponer porque estaba así el compañero y después la misma persona contaba, si quería, porque elegía esa imagen, entonces veíamos las múltiples opciones para desarrollar esa emoción y como cada uno es distintos al experimentarlo.*

¿Algunos de tus profesores alguna vez desarrollo ese tema? ¿Quién? ¿Cómo?

*Si la profe de Psicología, nos habla mucho de eso y nos da ejercicios para identificar las emociones.*

¿Cómo son las formas habituales en que expresas tus emociones?

*Yo lo hablo, depende que cosa me pase y ahí veo a quién contarle. Yo casi nunca lloro, pero si lo cuento eso me ayuda bastante.*

¿Podrías relatarme algunas situaciones en las que tuviste que manejar tus emociones?

¿Qué sucedió? ¿Cómo ocurrió?

*Creo que este año me paso de estar más sentimental, creo que es porque terminamos el secundario y eso, además este año nos unimos mucho más con los chicos del curso y eso a mí me re gusto. En las juntadas que hacíamos me ponía como sensible porque al saber*

*que no nos veremos para el año, pero me controlaba para no ponerme mal porque quería aprovechar cada momento con ellos y pasarla bien.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a manejar tus emociones en las distintas circunstancias de tu vida? ¿En qué situaciones?

*Creo que sí, también la vida misma o la familia porque ellos también te enseñan siempre.*

### **Percepción sobre aprendizaje de la autonomía emocional**

¿Qué significa para vos ser emocionalmente autónomo?

*Ser autónomo es ser real a uno mismo, creo que sería hacer caso a eso que nos pasa y no avergonzarme por eso.*

¿Qué cosas haces para ser emocionalmente autónomo?

*Prestarle atención a lo que siento y buscar el origen de eso.*

¿Los profesores te han enseñado los modos de lograr una autonomía emocional?

*Creo que sí, pero no me acuerdo puntualmente como fue con alguna actividad.*

¿Cómo reaccionas cuando aquello que te propusiste no te sale bien?

*Al principio me pone mal, más si le puse mucho tiempo y esfuerzo, pero me recupero rápido. Igual depende que cosa sea porque las cosas del colegio si las recupero y sé que si me pongo las pilas me ira bien en la próxima.*

¿Consideras que durante el secundario pudiste aprender a conocer más sobre vos mismo y tu relación con los demás?

*Si mucho, aprendí a prestarle atención a esa cosa como la emoción y que me pasa, antes creo que no le daba importancia. Y con los demás si me anime a tener más amigos o a tener otras relaciones, entonces si me ayudo.*

¿A lo largo del secundario quiénes crees que te enseñaron a relacionarte con los demás?

*Mis amigos, los que hice en el colegio, de ellos prendo mucho.*

¿Consideras que dentro del nivel secundario pudiste desarrollar tus habilidades para relacionarte con los demás? ¿Por qué?

*Si, la mayoría de mis amigos son del colegio, además me di cuenta que es importante tener gente a tu lado, porque te ayudan a progresar, están para hablar o simplemente están para vos. Si es importante y me gusta tener mucha gente en mi vida.*

## Entrevista D

### Datos personales y escolares

Género: Femenino

Edad: 17 años

Año que cursa: 5to

División: Primera

Turno: Mañana

### Historia escolar

¿Dónde cursaste el nivel primario?

*En la escuela Dr. Mariano Boedo.*

¿En qué año ingresaste al nivel secundario en este establecimiento?

*En el 2018.*

¿Cómo calificarías tu desempeño en el nivel secundario? ¿Por qué?

*Mi desempeño fue bueno, dentro de todo. En todo el secundario me fue bien la verdad.*

¿Podrías decirme las tres cosas positivas y tres negativas del nivel secundario? ¿Por qué?

*Bueno las positivas es que la mayoría de los profes son buenos, porque hice bastantes amigos y hay materias interesantes. Ahora entre las negativas te diría que son muy estrictos con las normas de convivencias y el uniforme, hay ordenanzas que no nos dejan hacer nada básicamente porque ensuciamos el colegio y creo que todavía hay Bullying.*

### Percepción sobre el aprendizaje de la conciencia emocional

¿Consideras que pudiste aprender la capacidad de darte cuenta de tus propias emociones y de los demás en el nivel secundario? ¿Por qué?

*La mayoría de las veces mis emociones me confunden, cuando estoy nerviosa o enojada, o sea sí sé que estoy así, pero me cuesta saber qué hacer para calmarme, a veces me tiemblan las manos y estoy muy roja. Cuando estoy feliz no paro de sonreír. Entonces te diría que, si aprendí a darme cuenta de lo que me pasa, pero a la hora de actuar a veces me cuesta saber cómo, para que sea lo correcto digo.*

¿Podes contarme situaciones en las que pudiste aprender sobre ello en el secundario?

*Una vez como que el grupo estaba dividido, se habían armado dos grupos re marcados, pero no había pasado nada puntual para que se dé así, entonces una profe (no me acuerdo cual) se dio cuenta que veníamos así hace unos días y nos hizo que hagamos una ronda grande, o sea que nos ubiquemos con las sillas en círculo para que nos veamos las caras y ahí nos habló y dijo, entre otras cosas, que no estaba bueno que nos comportemos así, que recordemos que hecho puntual se dio para que nos dividamos así porque podemos solucionarlo. Fue como una actividad porque duro toda la clase, pero nos sirvió, va al menos a mí, entendí que si bien somos distintos en ocasiones actuamos impulsivamente y respetamos a los demás, y eso me quedo. La importancia de prestarle atención y saber actuar correctamente y no por enojo o impulso que trae peores consecuencias.*

*Ese día pudimos hablar, y también comprendimos la importancia de hablarlo a tiempo y no guardarnos eso que nos pasa o dejarnos llevar por lo que dicen los otros.*

¿En algún momento del nivel secundario los profesores tomaron este tema durante su enseñanza en los diferentes cursos?

*Si, si nos enseñaron sobre las emociones en las materias. A veces el colegio hace talleres y convivencias para hacer actividades en grupo y el tema de la emoción siempre lo dan.*

¿Cómo haces para darte cuenta de tus emociones o las emociones de los demás frente a determinadas situaciones? ¿En qué te basas?

*Considero que sobre mis emociones fui aprendiendo en el día a día a darme cuenta y a darle la importancia a lo emocional, porque es muy importante. Me doy cuenta en los demás, porque estoy prestando atención a lo que dice el otro y cómo lo dice, porque se nota que algo le pasa y también por sus rasgos faciales.*

¿Recordas situaciones en las que lo enseñaron? ¿Cuáles? ¿Podes describirlas?

*Bueno esa situación que te conté del curso a mí me sirvo, como que le di la importancia que merecía a lo que decía la profe. Para mí eso fue una enseñanza puntual para reconocer cómo actuó y cómo estábamos actuando todos, eso me sirvió muchísimo.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a ser consciente de tus propias emociones? ¿En qué situaciones?

*Si nos re enseñaron, la profe de Psicología le da mucha importancia a ese tema.*

### **Percepción sobre el aprendizaje de la regulación emocional**

¿Qué significa para vos regular las propias emociones?

*Significa controlar lo que me pasa para actuar correctamente.*

¿Cómo crees que aprendiste a regular tus emociones?

*Me cuesta, pero lo estoy manejando cada vez mejor. Pasa que soy muy sensible y a veces hasta las cosas más simples me afectan y eso lo quiero controlar mejor porque lloro por tonteras a veces y no disfruto tanto las cosas como me gustaría. Estoy aprendiendo día a día a regular lo que me pasa, viendo como los demás lo hacen o tomando consejos de ellos.*

¿Durante el secundario tuviste oportunidades de aprender como regular tus emociones?

¿Cuándo?

*Sí, pero me cuesta. En clases si aprendí cuando los profes nos daban ejemplos o contaban situaciones.*

¿Algunos de tus profesores alguna vez desarrollo ese tema? ¿Quién? ¿Cómo?

*Si la profe de Psicología, sobre todo, pero también hay una materia que ese llama Sociedad y también lo vimos ahí. La preceptora, una vez que tuvimos hora libre, nos dio una clase sobre emociones y el colegio frecuentemente hace jornadas o talleres sobre eso.*

¿Cómo son las formas habituales en que expresas tus emociones?

*Yo tiendo primero a llorar, como que las lágrimas me salen de una, igual eso me ayuda a relajarme, como que me saco un peso del pecho y después lo puedo hablar sin drama. Con mis amigos lo hablo mucho.*

¿Podrías relatarme algunas situaciones en las que tuviste que manejar tus emociones?

¿Qué sucedió? ¿Cómo ocurrió?

*Bueno, en las exposiciones que tengo que dar o cuando tengo que rendir oral me pongo muy colorada y me tiembla todo el cuerpo de los nervios, eso me pasa siempre. Igual*

*estoy cada vez mejor con eso, el grupo también me ayudo a darme esa confianza que no tengo y los profes me tranquilizan. Pasa que no me gusta equivocarme o me pongo mucha exigencia, también en mi casa, y no quiero fallar, y eso me pone muy nerviosa y solo pienso en hacerlo bien.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a manejar tus emociones en las distintas circunstancias de tu vida? ¿En qué situaciones?

*Si, ellos me ayudan a calmarme y me dicen que todo estará bien, obvio que me exigen como a todos en las materias, pero si me dan tiempo si necesito o si necesito hablar con ellos re están también.*

### **Percepción sobre aprendizaje de la autonomía emocional**

¿Qué significa para vos ser emocionalmente autónomo?

*Ser leal a eso que sentís y te pasa, ser uno mismo creo. Pienso que no sentir algo que no está en mí por caer bien o porque los demás lo sienten o dicen, es ser uno mismo.*

¿Qué cosas haces para ser emocionalmente autónomo?

*Me prestó atención, hablo lo más que puedo con la gente que me rodea. Me pongo a pensar si realmente eso que me pasa es mío o lo hago por quedar bien con los demás, me doy el tiempo para analizar lo que me pasa.*

¿Los profesores te han enseñado los modos de lograr una autonomía emocional?

*Sí, pero bueno como te dije eso cuesta y lleva su tiempo.*

¿Cómo reaccionas cuando aquello que te propusiste no te sale bien?

*Me pongo mal al principio porque mis papas me exigen mucho y no quiero fallar, en todo lo que haga quiero ser buena pero cuando no me sale algo me afecta, igual lo vuelvo a intentar obvio.*

¿Consideras que durante el secundario pudiste aprender a conocer más sobre vos mismo y tu relación con los demás?

*Si lo aprendí, soy de tener muchos amigos y eso me lo dio el colegio también, me llevo bien con todos y me gusta estar rodeada de personas. Y sobre mí si aprendí a prestarme atención, a tener en cuenta lo que me pasa, que siento y pienso. Con todas las cosas que estamos haciendo en el último año también me anime a dar mi palabra porque antes*

*capaz me unía a lo que decía la mayoría y ahora no, digo lo que pienso, sino me quedo con esa idea y no me gusta.*

¿A lo largo del secundario quiénes crees que te enseñaron a relacionarte con los demás?

*Mis amigos, los profes, también la directa siempre nos remarca la importancia de estar bien con los demás, de tener el apoyo de tus amigos y contar con ellos, de animarnos a formar nuevos vínculos.*

¿Consideras que dentro del nivel secundario pudiste desarrollar tus habilidades para relacionarte con los demás? ¿Por qué?

*Sí, puedo decir las cosas sin enojarme, como si lo hace capaz antes, de no tener miedo a decir lo que pienso y también el hecho de pedirnos hacer trabajos en grupos eso me ayudó a poder relacionarme con otros chicos que capaz tenía como otra idea de ellos hasta que hicimos cosas en conjunto y salieron re bien.*

## Entrevista E

### Datos personales y escolares

Género: Femenino

Edad: 17 años

Año que cursa: 5to

División: Primera

Turno: Mañana

### Historia escolar

¿Dónde cursaste el nivel primario?

*Cursé en la escuela Mariano Cabezón.*

¿En qué año ingresaste al nivel secundario en este establecimiento?

*En el 2018.*

¿Cómo calificarías tu desempeño en el nivel secundario? ¿Por qué?

*La verdad que malo, capaz lo que digo queda mal pero bueno es la verdad. Si me cuestan un par de materias, pero el resto ya las levanto, sé que puedo dar más.*

¿Podrías decirme las tres cosas positivas y tres negativas del nivel secundario? ¿Por qué?

*Bueno entre las positivas es que hay mucho compañerismo, los profes y preceptores son muy buenos y amables, y el colegio realiza a veces actividades entretenidas. Entre las negativas, algunos profes son muy estrictos, el reglamento es injusto y creo que los horarios de educación física, no me gustan, son muy pesados.*

### Percepción sobre el aprendizaje de la conciencia emocional

¿Consideras que pudiste aprender la capacidad de darte cuenta de tus propias emociones y de los demás en el nivel secundario? ¿Por qué?

*Yo creo que sí, ahora le prestó atención en realidad. Capaz antes me ponía mal y no me ponía a pensar el origen o como estoy respondiendo a los demás, yo solo quería estar sola, tampoco pedía ayuda. Hoy en día si le hago caso a lo que siento y me hace mejor porque si necesito ayuda o quiero estar con alguien no me da vergüenza ya pedirlo.*

¿Vergüenza de pedir ayuda?

*Sí, suena medio tonto, pero me daba esa sensación de no poder sola y no quería mostrarme así, entonces no decía nada, me la aguantaba y hacía como si nada pasaba. Con el tiempo entendí que está perfecto pedir ayuda si lo necesitas.*

¿Podes contarme situaciones en las que pudiste aprender sobre ello en el secundario?

*En el secundario si lo aprendí, pero también con mis amigas, que es mi grupo de siempre, pero en el colegio, por ejemplo, lo aprendí en las clases de Psicología. La profe siempre nos dio temas de emociones y sentimientos y eso me hacían pensar sobre lo que me pasaba y como reaccionaba siempre, hablar con los profes también me ayudo porque están re predispuestos a escuchar y ayudarnos.*

¿En algún momento del nivel secundario los profesores tomaron este tema durante su enseñanza en los diferentes cursos?

*Sí, este año vimos mucho en la materia de Psicología.*

¿Cómo haces para darte cuenta de tus emociones o las emociones de los demás frente a determinadas situaciones? ¿En qué te basas?

*Me doy cuenta que estoy mal emocionalmente porque me broto la cara, o se me cae el cabello. Y con los demás por cómo responden, a veces viste que están mal o cansados, o lo que sea, y contestan mal porque están como irritados, pero bueno eso, o si están muy contentos también se nota como que están muy eufóricos.*

¿Recordas situaciones en las que lo enseñaron? ¿Cuáles? ¿Podes describirlas?

*Bueno en el colegio, una vez al año, se hace una convivencia, es como en octubre maso menos y vamos siempre los de 5to y 4to año porque nosotros terminamos el colegio y buenos los chicos de 4to serian la próxima promoción. Esta bueno porque hacemos muchas actividades, o vemos videos y con eso no dan temas como las emociones y su importancia, también está bueno porque en el día a día como que no compartimos tanto con los otros cursos y actividades así sirven porque te relacionas con otras personas y haces cosas distintas, además los profes se muestran de otra manera y está bueno.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a ser consciente de tus propias emociones? ¿En qué situaciones?

*Si considero que sí. Aprendí bastante de las emociones, como te decía a reconocerlas y saber porque se dan.*

### **Percepción sobre el aprendizaje de la regulación emocional**

¿Qué significa para vos regular las propias emociones?

*Significa primero conocerlas, es decir, saber que me pasa y porque, y a partir de eso saber cómo actuar y moverme en el día a día. En segundo lugar, saber qué hacer con eso que me pasa y no descargarme con los demás o actuar de manera precipitada, porque no corresponde.*

¿Cómo crees que aprendiste a regular tus emociones?

*Lo aprendí en las clases, pero creo que mis amigos me ayudan mucho, mi familia también, pero viste que hay cosas que uno lo habla más con el grupo de clase. Estar con ellos y escucharlo a mí me ayuda.*

¿Durante el secundario tuviste oportunidades de aprender como regular tus emociones?

¿Cuándo?

*Me acuerdo que una vez llore mucho en el curso, cuestión que termino el recreo y ya entraba una profesora a dar su materia y me dio así mal. Entonces hablo conmigo y si me ayudo, porque me hablo y me dijo que cuente con ella si necesitaba algo, me calmé y pude seguir con las materias. Ese día me acuerdo como experiencia por me había peleado con mi novio y bueno, exploté ahí en el colegio, pero me sentí contenida.*

¿Algunos de tus profesores alguna vez desarrollo ese tema? ¿Quién? ¿Cómo?

*Si en varias materias y bueno en la convivencia que te dije primero. Si vimos sobre las emociones y como se desarrollan y como nos afecta en lo social también.*

¿Cómo son las formas habituales en que expresas tus emociones?

*Bueno yo lloro seguido, pero estoy haciendo el hábito de hablarlo y eso me ayuda la verdad. También se me nota en la cara todo, soy muy expresiva y es evidente si me pasa algo que me afecta mucho.*

¿Podrías relatarme algunas situaciones en las que tuviste que manejar tus emociones?

¿Qué sucedió? ¿Cómo ocurrió?

*Bueno, eso que te conté recién, y cuando tenemos que exponer en frente del curso me da mucho nervio también, así que bueno esa es como la que me pasa seguido y tengo que calmarme sino me olvido todo o me bloqueo, o cuando rindo oral también, no sé, es que me cuesta.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a manejar tus emociones en las distintas circunstancias de tu vida? ¿En qué situaciones?

*Si, igual no todos. Si nos enseñaron fueron en momento así cuando rendimos que nos dicen que estemos tranquilos que, si nos ponemos tensos o nerviosos porque las cosas no salían bien, y eso te ayuda, al menos a mí me sirve porque de verdad me pongo nerviosa y hago las cosas rápidas para terminarlas y a veces las hago mal así. Y bueno por otro lado, algo puntual esa vez que la profe me ayudo cuando estaba mal.*

### **Percepción sobre aprendizaje de la autonomía emocional**

¿Qué significa para vos ser emocionalmente autónomo?

*No dejarme llevar por lo que dicen los demás de cómo sentirme o ser. Es ser sincero con uno mismo y con lo que nos pasa en el día a día.*

¿Qué cosas haces para ser emocionalmente autónomo?

*Les prestó atención a mis emociones, le doy la importancia que merece.*

¿Los profesores te han enseñado los modos de lograr una autonomía emocional?

*Si nos enseñaron, pero creo que no lo suficiente, siento que estaría bueno dedicarle más tiempo así aprendemos bien en profundidad.*

¿Cómo reaccionas cuando aquello que te propusiste no te sale bien?

*Me jode cuando las cosas no me salen como quiero, pero lo intento de nuevo, mi familia también me anima a hacerlo de nuevo si tengo que hacer algo y no me molesta intentarlo varias veces si después veo que salió bien o me gusta lo que hice.*

¿Consideras que durante el secundario pudiste aprender a conocer más sobre vos mismo y tu relación con los demás?

*Si re, si aprendí. Me doy más importancia a lo que siento y me gusta porque creo que es necesario ser así, mientras más te conoces mejor sabes cómo actuar o responder ante algo. También sirve para forjar mejor tus vínculos, tener más amigos, relacionarte con personas que antes capaz no te animabas.*

¿A lo largo del secundario quiénes crees que te enseñaron a relacionarte con los demás?

*Mis compañeros, los profesores. Se armó un lindo grupo la verdad y nos ayudamos entre todos.*

¿Consideras que dentro del nivel secundario pudiste desarrollar tus habilidades para relacionarte con los demás? ¿Por qué?

*Sí, tengo muchos amigos acá. Ahora con la promoción también hicimos muchas actividades para recaudar fondos y eso nos sirve para conocer a las personas desde otro lugar, o bien a otras promociones, el hecho de salir en grupos y animarte a cosas que antes no lo haría o solo no lo haríamos, por timidez o miedo, pero ahora al estar motivados, por ser el último año, nos animamos a muchas cosas. En lo personal a ser más sociable.*

## Entrevista F

### Datos personales y escolares

Género: Femenino

Edad: 18 años

Año que cursa: 5to

División: Primera

Turno: Mañana

### Historia escolar

¿Dónde cursaste el nivel primario?

*En la escuela Maestra Jacobo Saravia.*

¿En qué año ingresaste al nivel secundario en este establecimiento?

*Ingrese en el año 2018.*

¿Cómo calificarías tu desempeño en el nivel secundario? ¿Por qué?

*Mi desempeño más mal que bien, ya levantaré las notas, solo tengo que ponerme hacer las cosas que están pendientes porque no me cuestan, pero bueno, muchas cosas este año.*

¿Podrías decirme las tres cosas positivas y tres negativas del nivel secundario? ¿Por qué?

*Los profes son muy buenos explicando, los compañeros que tengo son todos buenos y nos ayudamos y hay mucho patriotismo acá. De las negativas muy exigentes con las reglas, el uniforme no es lindo y tenemos mucho por estudiar.*

### Percepción sobre el aprendizaje de la conciencia emocional

¿Consideras que pudiste aprender la capacidad de darte cuenta de tus propias emociones y de los demás en el nivel secundario? ¿Por qué?

*Creo que sí, al menos más que antes fijo en eso. Antes hacía como si nada me afectaba y era obvio que sí, pero no quería que me vieran así entonces no contaba las cosas y me las guardaba, ahora si cuento un poco más de lo que vivo.*

¿Podes contarme situaciones en las que pudiste aprender sobre ello en el secundario?

*Bueno mis amigas me decían que me pasaba algo por mis actitudes y yo siempre decía que nada que ver, que estaba bien y eso, pero si me pasaban cosas y lo arrastraba incluso al colegio. Por el trato que les daba a mis compañeros entonces, ellos me decían que tenía que hablarlo, sacarlo y no quedarse con eso, ya sea un enojo o tristeza, y bueno, así empecé a darme cuenta que era verdad que mi humor cambiaba a veces por problemas que tenía en mi casa o con mi pareja y lo desplazaba a otros ámbitos.*

¿En algún momento del nivel secundario los profesores tomaron este tema durante su enseñanza en los diferentes cursos?

*Si este año sí, creo el año pasado también. Si vimos sobre la esfera afectiva y como nuestros estados afectivos incluyen para bien o mal con las relaciones que tenemos o también respecto a las cosas que tengamos que hacer.*

¿Cómo haces para darte cuenta de tus emociones o las emociones de los demás frente a determinadas situaciones? ¿En qué te basas?

*En mi caso cuando duermo mucho, y por ahí dejo de hacer las cosas que me gustan por no tener ánimos ni energía, eso es cuando estoy triste, entonces prefiero estar en mi casa a tener que salir. También lo noto cuando trato mal a mi familia, va cuando contesto mal, y en los demás también lo noto por eso.*

¿Recordas situaciones en las que lo enseñaron? ¿Cuáles? ¿Podes describirlas?

*No me acuerdo mucho, pero si vimos, vimos qué son las emociones, cuáles son, cómo se manifiestan. Me acuerdo que una vez, pero fue el año pasado, que una profe nos hizo anotar en un papel cómo nos sentíamos, sea eso bueno o malo, y que lo pusiéramos en una bolsa que ella tenía, eran anónimos los papeles, y después son hizo sacar un papel a cada uno y que lo leamos en voz alta.*

*No me acuerdo puntual la consigna, pero lo hacía para que después cada uno lo lea en voz alta y todos escuchemos y sepamos que hay personas que estaban vivenciando esa emoción, algunos eran mensajes lindos y otros no tanto, y que entendamos que hay días buenos y malos pero que había q salir adelante y que es mucho mejor si lo compartimos con alguien y déjanos ayudar siempre para que sea más llevadero el momento.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a ser consciente de tus propias emociones? ¿En qué situaciones?

*Sí, si no enseñaron, bueno con el ejemplo de recién me cayó la ficha y comencé a darle importancia a eso, aunque a veces cueste contar, pero sé que es mejor y sirve. Bueno también comencé a ver a los otros más detenidamente y saber que les pasaba y ponerme en su lugar.*

### **Percepción sobre el aprendizaje de la regulación emocional**

¿Qué significa para vos regular las propias emociones?

*Te diría que usarlas bien.*

¿Cómo las usarías bien?

*Y no desquitarme con los demás por tener un mal día, saber con quién hablar en un momento que lo necesito y sobre todo controlarme en momentos de mucho enojo. Cuando uno actúa rápido, o con la cabeza caliente, hace cosas que después se arrepiento entonces es saber pensarla bien para actuar correctamente.*

¿Cómo crees que aprendiste a regular tus emociones?

*Con los años se aprende, uno llega a razonar más y se da cuenta de cosas que antes no, cambias de mentalidad y las cosas salen mejor, se dan mejor porque uno sabe qué hacer y qué no. Para mí también las relaciones te ayudan, los profes, los amigos, las personas que tenes en tu vida hacen que aprendas mejor las cosas.*

¿Durante el secundario tuviste oportunidades de aprender como regular tus emociones?

¿Cuándo?

*Sí, pero también sé que capaz con los años siga aprendiendo, como que hay más por aprender y a regular mejor esos que te pasa.*

¿Algunos de tus profesores alguna vez desarrollo ese tema? ¿Quién? ¿Cómo?

*La profe de Psicología siempre, a ella le gusta esos temas y siento que nos hace bien hablarlo en el curso más porque ya estamos varios por arrancar una carrera universitaria y está bueno saber cómo te sentís con eso o como sobrellevar el futuro. Capaz nos dan mucho ese tema porque al estar por salir del colegio también tenemos miedo y dudas de todo.*

¿Cómo son las formas habituales en que expresas tus emociones?

*A veces digo cosas hirientes que sé que duelen a los demás, porque soy calentona y solo digo por estar tomada por un enojo, pero trato de hablarlo con más calma y respeto, y decir que me sucede.*

¿Podrías relatarme algunas situaciones en las que tuviste que manejar tus emociones?  
¿Qué sucedió? ¿Cómo ocurrió?

*Acá en el colegio me enojo a veces porque los chicos son muy de hacer chistes y no me gustan que me molesten, pero bueno, aunque a veces ya les grito para que entiendan, después me doy cuenta que tengo que saber calmarme (se ríe) se lo digo con más calma. Digamos que tengo que controlarme mejor y no enojarme por todo.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a manejar tus emociones en las distintas circunstancias de tu vida? ¿En qué situaciones?

*Sí, pero también uno lo aprende a lo largo de la vida.*

### **Percepción sobre aprendizaje de la autonomía emocional**

¿Qué significa para vos ser emocionalmente autónomo?

*Creo que es no depender de nadie, o sea no digo de estar solo en la vida, sino que, si bien si necesitas de los demás, pero es ser autónomo emocionalmente, entonces no sentir o hacer algo porque la otra persona me lo dijo sino ser real a eso que me pasa.*

¿Qué cosas haces para ser emocionalmente autónomo?

*Le prestó atención, me importa saber porque me siento así. Creo que para cambiar una emoción negativa o cambiar cómo reacciono con eso, tengo primero que saber que me pasa y aprender a manejarlo bien.*

¿Los profesores te han enseñado los modos de lograr una autonomía emocional?

*Creo que no, va no me acuerdo algo puntual.*

¿Cómo reaccionas cuando aquello que te propusiste no te sale bien?

*Si me enojo, es la primera reacción que tengo, pero estoy tratando de cambiarlo y controlarme sino es como que pierdo el tiempo enojándome, si total ya pasó, tengo que ponerme a hacerlo de nuevo y que salga mejor.*

¿Consideras que durante el secundario pudiste aprender a conocer más sobre vos mismo y tu relación con los demás?

*Yo creo que sí, antes como que no me importaban mucho que me pasaba o las cosas que hacía, ahora sí.*

¿A lo largo del secundario quiénes crees que te enseñaron a relacionarte con los demás?

*Mis amigas, mis compañeros. Este año nos unimos mucho y eso creo que se dio porque ya no nos vemos tan seguido como ahora y sabemos que vamos a extrañar todo de la secundaria, entonces eso nos unió más como grupo.*

¿Consideras que dentro del nivel secundario pudiste desarrollar tus habilidades para relacionarte con los demás? ¿Por qué?

*Si la mayoría de mis amigos son de acá y me llevo bien con todos, eso es una de las cosas más lindas que me llevo del colegio, las personas con la que me relacione y seguiré en contacto.*

## Entrevista G

### Datos personales y escolares

Género: Femenino

Edad: 17 años

Año que cursa: 5to

División: Primera

Turno: Mañana

### Historia escolar

¿Dónde cursaste el nivel primario?

*En la escuela Juan Bautista Alberdi.*

¿En qué año ingresaste al nivel secundario en este establecimiento?

*Ingrese en el año 2018.*

¿Cómo calificarías tu desempeño en el nivel secundario? ¿Por qué?

*Mi desempeño en el secundario fue bueno, porque aprobé todas las materias todos los años. Nunca me costaron la verdad y me gusta estudiar.*

¿Podrías decirme las tres cosas positivas y tres negativas del nivel secundario? ¿Por qué?

*Me gusta el colegio, es nuevo y grande, la verdad tenemos mucha comodidad acá, también el grupo que se formó en el curso porque somos muy compañeros y los profes porque me otorgaron voz, te dan el espacio y respeto para que opines y digas lo que piensas, obvio que con respeto. De las negativas, la primera que las reglas del colegio porque algunos no las cumplen, como que no es para todos por igual, te diría que solo eso porque no se me ocurre nada más.*

### Percepción sobre el aprendizaje de la conciencia emocional

¿Consideras que pudiste aprender la capacidad de darte cuenta de tus propias emociones y de los demás en el nivel secundario? ¿Por qué?

*Capaz aprendí, pero también con mi grupo de amigos. O sea, si lo aprendí, pero también a estas cosas las aprendes afuera del colegio, todos los días.*

¿Podes contarme situaciones en las que pudiste aprender sobre ello en el secundario?

*Me acuerdo una vez, que mi amiga estaba mal, no sé, estaba triste y eso me puso mal a mí, o sea yo soy sensible y lo que le pasa a los demás me afectan, así cuando me pongo muy contenta por los logros que son de mis amigos o mi familia, también me pongo también triste cuando los veo a ellos mal. Bueno mi amiga estaba mal porque tenía unos problemas en su casa y estaba yéndole mal en las materias, porque no se concentraba y eso. Bueno me di cuenta que eso me ponía muy mal y comencé a valorar más a mis papas porque ellos son re buenos conmigo y me ayudan siempre, bueno mi amiga no tenía esa misma relación con los suyos y la pasaba mal. En el colegio por un tiempo la veía así y eso también afectaba, además estaba pendiente de ella, comencé también a prestarme atención a como me sentía y no sé, a darle importancia a eso que nos afecta, si alguien está mal, o contenta mal capaz es porque no sabe cómo decir las cosas y a pedir ayuda.*

¿En algún momento del nivel secundario los profesores tomaron este tema durante su enseñanza en los diferentes cursos?

*Sí, me parece que lo vimos más este año que años atrás. En algunas materias si vimos sobre las emociones.*

¿Cómo haces para darte cuenta de tus emociones o las emociones de los demás frente a determinadas situaciones? ¿En qué te basas?

*Por su carácter, o puede estar muy contento o muy triste y eso se nota porque si conoces a las personas y sabes cómo es por lo general, entonces si se muestra de modo distinto algo le pasa, también puede ser algo positivo porque una emoción no solo es negativa. Entonces lo noto por cómo actúa.*

¿Recordas situaciones en las que lo enseñaron? ¿Cuáles? ¿Podes describirlas?

*Bueno en Psicología nos enseñaron en distintas clases, con lectura de artículos, cuando la profe lo explicaba, también hicimos trabajos en grupos, de investigación y demás. Si vimos mucho de emociones.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a ser consciente de tus propias emociones? ¿En qué situaciones?

*Sí, porque nos hablan de eso y además ellos si están pendientes también a los que nos pasa como alumnos. Nos hacen ser conscientes de lo que sentimos, insisten en que le*

*prestemos atención a las emociones y que nos permitamos sentirlo también, que no tengamos vergüenza si lloramos o contamos las cosas para sentirnos más aliviados.*

### **Percepción sobre el aprendizaje de la regulación emocional**

¿Qué significa para vos regular las propias emociones?

*Controlarlas, saber cómo actuar en cada momento y situación. Es saber responder y qué hacer con las emociones que sentimos.*

¿Cómo crees que aprendiste a regular tus emociones?

*Porque me siento a pensar las cosas y eso me ayuda a saber qué hacer y cómo actuar. Yo pienso mucho antes de actuar y creo que eso me sirvió para hacer las cosas bien y no apurarme a decidir o a responder.*

¿Durante el secundario tuviste oportunidades de aprender como regular tus emociones?

¿Cuándo?

*Si cuando tengo un examen que me pongo muy nerviosa y sé que si no me calmo no se va a aprovechar lo que sé, lo que estudié, y seguramente me vaya mal, entonces ahí regulo lo que me pasa. Por ahí me enoja con algún compañero y no puedo insultarlo o desquitarme entonces después cuando se me pasa lo hablo para que sepa que me afecto y que no quiero que se repita por ahí las bromas que no me gustan.*

¿Algunos de tus profesores alguna vez desarrollo ese tema? ¿Quién? ¿Cómo?

*La profe de Psicología, en las clases nos habla de eso o a veces también nos da consejos. El tema de las emociones lo vimos también cuando trabajamos sobre la adolescencia y los cambios que nos pasan, una vez también nos dio como una ficha para que anotemos como nos sentíamos y que nos pasaba, si teníamos un día complicado y si queríamos escribirlo ahí. Me acuerdo que nos dijo que eso servía para que, en un tiempo, si lo volvíamos a leer, nos daríamos cuenta que podemos superar todo lo que nos pasa, y que podíamos compartirlo con ella si nosotros quisiéramos.*

¿Cómo son las formas habituales en que expresas tus emociones?

*Yo lo hablo a mis amigas, con algunos profes también lo hablo para ver que me decían o que me den sus consejos. Lo hablo yo no tengo drama, lloro también, por eso que te decía que soy sensible, pero también se me nota en la cara lo que me pasa, me cuesta disimular si algo me molesta o me afecta.*

¿Podrías relatarme algunas situaciones en las que tuviste que manejar tus emociones?  
¿Qué sucedió? ¿Cómo ocurrió?

*Bueno cuando falleció mi abuela, eso fue lo más fuerte que viví hasta ahora, ya se va a cumplir un año, eso me afectó mucho. Yo era re compañera con ella y falleció muy rápido, o sea no estaba ni enferma, y eso nos tomó de sorpresa. Fue como una situación horrible, no dejaba de llorar, no quería salir, mis amigas venían a verme a mi casa y no quería estar con nadie. Con el tiempo fue comprendiendo que nos llegara a todo el momento y que bueno, seguro ella está bien y yo también tenía que estar bien porque tenía cosas que cumplir, venir al colegio, seguir con lo mío. Lo fui manejando con el paso del tiempo.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a manejar tus emociones en las distintas circunstancias de tu vida? ¿En qué situaciones?

*Bueno lo que me paso lo hablé con dos profes, ellas sabían lo que me había pasado porque conocen a mi mamá, y si me apoyaron, me contenían si yo lo necesitaba, me hablaban, se ofrecían si necesita algo y me sentí apoyada.*

### **Percepción sobre aprendizaje de la autonomía emocional**

¿Qué significa para vos ser emocionalmente autónomo?

*Si es ser uno mismo, respetar tu individualidad, aunque estés en grupo y ellos quieran hacer algo y si uno no quiere eso está bien, y se tiene que respetar. Ser autónomo también es ser sincero con lo que te pasa y en cada momento, saber que estas haciendo las cosas por tu cuenta porque así lo sentís.*

¿Qué cosas haces para ser emocionalmente autónomo?

*Escucharme, aprendí a leer lo que me pasa a nivel del cuerpo, a prestarle atención a lo que vivencio y siento.*

¿Los profesores te han enseñado los modos de lograr una autonomía emocional?

*Creo que sí, pero no me acuerdo nada puntual sobre eso.*

¿Cómo reaccionas cuando aquello que te propusiste no te sale bien?

*Si me enoja, más si le puse mucho esfuerzo a eso, pero después se me pasa con los días, tengo que volver a intentarlo y que salgo mejor.*

¿Consideras que durante el secundario pudiste aprender a conocer más sobre vos mismo y tu relación con los demás?

*Si me valoro más, aprendió a cuidarme más, a respetar los tiempos, a conocer que me pasa emocionalmente, a reconocer que todos somos distintos y procesamos las cosas de distintas maneras y en nuestro tiempo. Eso me sirvió para que la relación con los demás también cambie para bien, a respetarlos y tener mejor relación todos.*

¿A lo largo del secundario quiénes crees que te enseñaron a relacionarte con los demás?

*Mis amigos, la mayoría de mis amigos son del curso y eso me gusta porque compartimos un montón de cosas y con el tiempo me enseñaron a convivir mejor, a hablar las cosas que me pasa.*

¿Consideras que dentro del nivel secundario pudiste desarrollar tus habilidades para relacionarte con los demás? ¿Por qué?

*Sí, pero con los años también porque capaz ante sentía que tenía muchos amigos, pero en realidad no eran amigos sino conocidos y ahora si valoro más las amistades, y me gusta conocer nuevas personas, relacionarme más, animarme a hablar con otros chicos que están en otros cursos y cosas así.*

## Entrevista H

### Datos personales y escolares

Género: Masculino

Edad: 18 años

Año que cursa: 5to

División: Primera

Turno: Mañana

### Historia escolar

¿Dónde cursaste el nivel primario?

*Mi primaria la curse en el Colegio de Jesús.*

¿En qué año ingresaste al nivel secundario en este establecimiento?

*Ingrese en el 2018.*

¿Cómo calificarías tu desempeño en el nivel secundario? ¿Por qué?

*Calificaría mi nivel secundario como muy bueno, este año mucho mejor que otros años.*

¿Podrías decirme las tres cosas positivas y tres negativas del nivel secundario? ¿Por qué?

*Sí, los profes son muy pacientes si necesitamos que nos expliquen varias veces las cosas lo hacen sin drama, también si tenemos un problema personal nos brindan si apoyo y que mis compañeros son buenos. De las negativas no todos los profes son exigentes, el horario de educación física y que las normas de convivencias son muy estrictas.*

### Percepción sobre el aprendizaje de la conciencia emocional

¿Consideras que pudiste aprender la capacidad de darte cuenta de tus propias emociones y de los demás en el nivel secundario? ¿Por qué?

*Considero que sí, de a poco porque de más chico no le da importancia a lo que me pasaba o no sé, sentía vergüenza capaz. También es porque no me pasaban cosas muy importantes en mi vida y este año sí, muchas cosas en lo personal y en cuanto al colegio.*

¿Podes contarme situaciones en las que pudiste aprender sobre ello en el secundario?

*Y acá al saber que es mi último año, y capaz me vaya a estudiar a otra provincia, como que aproveche más venir a clases y viví más cosas porque sé que extrañare a mis amigos. Entonces me permití llorar, si me emocionaba, a divertirme o decirle a alguien que lo iba a extrañar y esas cosas que antes no lo desmostaba ni loco, por vergüenza o miedo, no sé.*

¿En algún momento del nivel secundario los profesores tomaron este tema durante su enseñanza en los diferentes cursos?

*De las emociones sí, vimos y siento que a ellos les re importa ese tema en lo personal para sus alumnos, porque nos preguntan cómo estamos, que hicimos en tal día, como la pasamos, y eso me parece importantes más este año que se nos juntaron las cosas y tenemos mucho por hacer, nos acompañaron con cosas de nuestro viaje de egresados y eso es lindo porque estuvieron pendientes a nosotros.*

¿Cómo haces para darte cuenta de tus emociones o las emociones de los demás frente a determinadas situaciones? ¿En qué te basas?

*Identifico mis emociones cuando no me siento bien, tiendo a no salir de mi casa porque no me dan ganas de hacer nada. Me tomo mi tiempo para reflexionar sobre eso que siento. Y me baso en como estoy, en cómo me noto anímicamente.*

¿Recordas situaciones en las que lo enseñaron? ¿Cuáles? ¿Podes describirlas?

*Y que te pregunten cómo estas, que, si estás bien o necesitas algo, eso te lleva a prestarle atención también a los otros. Creo que en las acciones del día a día los profesores y las preceptoras te hacen dar cuenta que importas y a darle valor a eso que vivís.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a ser consciente de tus propias emociones? ¿En qué situaciones?

*Si porque nos hacen darnos cuenta que algo nos pasa y capaz nosotros no queremos reconocerlo o sentirlo, desde lo bueno y lo malo. Por ahí yo noto que me daba vergüenza expresarme y eso cambio este año porque se hablan de esos temas en el curso, en las clases, y está bueno reconocer que me pasa algo y si necesito ayuda a pedirla, porque*

*capaz antes si eras hombre eso no estaba bien visto y eso también, no somos tan fuertes como se dice. También comencé terapia y eso me abrió mucho la cabeza.*

### **Percepción sobre el aprendizaje de la regulación emocional**

¿Qué significa para vos regular las propias emociones?

*Saber qué hacer con eso que me pasa, como actuar, no sé, eso se me ocurre.*

¿Cómo crees que aprendiste a regular tus emociones?

*Bueno yendo a terapia, hablando ahí de mis cosas, y con mis amigos. Creo que al tener más años y más noción de las cosas eso también te abre la cabeza y saber que no deberíamos actuar precipitadamente sino más reflexivo, pensado las posibles consecuencias de nuestros actos.*

¿Durante el secundario tuviste oportunidades de aprender como regular tus emociones?

¿Cuándo?

*Si hablando con mis amigos, con los profesores, cada vez que estaba tenso o nervioso lo hablo. Me acuerdo una actividad que nos dio la profe y era sobre elegir una película y contar porque nos gustaba o que nos representaba de esa película y estaba bueno porque los hombres como que elegíamos cosas de peleas y guerra y las chicas más sentimentales, entonces la profe nos dijo que veamos los chicos algunas de las que eligieron las chicas y al revés, como que nos animemos a ver otras cosas, desde otro panorama.*

¿Algunos de tus profesores alguna vez desarrollo ese tema? ¿Quién? ¿Cómo?

*La profe de Psicología sí, con ella vimos más que nada el tema de las emociones, como el ejemplo que te dije recién. Ella también nos hizo ver la película “Intensamente” que habla todo de las emociones y estados de ánimos.*

¿Cómo son las formas habituales en que expresas tus emociones?

*Hablándolo, demostrando lo que me pasa.*

¿Podrías relatarme algunas situaciones en las que tuviste que manejar tus emociones?

¿Qué sucedió? ¿Cómo ocurrió?

*Bueno este año me pasaron muchas cosas, y por eso también arranque terapia, pero una situación puntual en el colegio fue cuando me estaba peleando con un compañero por algo que había dicho y yo reaccione mal, estábamos muy calientes los dos y después me*

*di cuenta que yo nunca reaccionaba así y no me gustaba obvio que todos me estén mirando como diciendo “mira lo alterado que esta, lo que dice” y ese día después nos pedimos disculpas y paso el hecho, pero me sentía incluso como una mala persona por reaccionar así porque no soy eso. Después me controlé y pedí disculpas y quedo todo bien.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a manejar tus emociones en las distintas circunstancias de tu vida? ¿En qué situaciones?

*Sí, pero yo creo que también lo fui incorporando por experiencias propias de consejos de personas de afuera.*

### **Percepción sobre aprendizaje de la autonomía emocional**

¿Qué significa para vos ser emocionalmente autónomo?

*Que las emociones me pertenecen y está bien permitir las, o capaz ante una misma situación dos personas pueden sentir cosas distintas y eso es la autonomía, ser auténticos.*

¿Qué cosas haces para ser emocionalmente autónomo?

*Respetar lo que sienten los demás y lo que siento yo, y no tener vergüenza porque somos personas y sentimos cosas todo el tiempo.*

¿Los profesores te han enseñado los modos de lograr una autonomía emocional?

*Sí, creo que siempre apuntan a eso en sus clases.*

¿Cómo reaccionas cuando aquello que te propusiste no te sale bien?

*Lo acepto, porque significa que no lo hice como merecía entonces queda hacerlo de nuevo. Creo que molesta cuando no dependía de vos, ahí ya es otra cosa y si duele que no salgan las cosas.*

¿Consideras que durante el secundario pudiste aprender a conocer más sobre vos mismo y tu relación con los demás?

*Si me di el lugar que merezco y el respeto también porque creo que es la base, si estás bien vos mismo también podés estar bien con los demás y relacionarte mejor con ellos.*

¿A lo largo del secundario quiénes crees que te enseñaron a relacionarte con los demás?

*Los profesores y entre los compañeros, nos tuvimos que llevar bien también por la convivencia del día a día, todas las actividades que organizamos como promoción para recaudar fondos para el viaje y cena.*

¿Consideras que dentro del nivel secundario pudiste desarrollar tus habilidades para relacionarte con los demás? ¿Por qué?

*Si porque me llevo bien con todos, incluso con los otros cursos, y con los profes no llevamos bien.*

## Entrevista I

### Datos personales y escolares

Género: Femenino

Edad: 18 años

Año que cursa: 5to

División: Primera

Turno: Mañana

### Historia escolar

¿Dónde cursaste el nivel primario?

*Fui en la primaria a la escuela Mariano Cabezón.*

¿En qué año ingresaste al nivel secundario en este establecimiento?

*Desde el 2018 que estoy en este secundario.*

¿Cómo calificarías tu desempeño en el nivel secundario? ¿Por qué?

*Antes era muy mala, ahora muy buena, mejoré en realidad porque es el último año y con el viaje de egresados también, tenía que levantar las notas para que me dejaran mis viejos viajar a Bariloche, así que tuve que ponerme las pilas.*

¿Podrías decirme las tres cosas positivas y tres negativas del nivel secundario? ¿Por qué?

*Los profes son buenos, las materias me gustan y también me gusta como ellos explican, siempre pueden explicarnos más de una vez si necesitamos. De las negativas te diría que no nos escuchan a veces y que nos cancelan las cosas a último momento, solo esas porque después es todo bueno acá.*

### Percepción sobre el aprendizaje de la conciencia emocional

¿Consideras que pudiste aprender la capacidad de darte cuenta de tus propias emociones y de los demás en el nivel secundario? ¿Por qué?

*Me doy cuenta de mis emociones porque me conozco y sé si algo me genera disgusto o placer. Si tengo esa capacidad, lo aprendí en el colegio, pero también leyendo sobre eso o hablándolo.*

¿Podes contarme situaciones en las que pudiste aprender sobre ello en el secundario?

*Nos hacían ver videos, la que vimos fue una que se llama “Intensamente” que es animada en realidad, pero es linda porque hablan mucho de las emociones y como nos sentimos en determinados momentos, vimos esa y después hicimos una actividad, pero no me acuerdo bien como era. También vimos otra que es “En busca de la felicidad”, o sea la vimos con la idea de desarrollar en clase el tema emocional. Si bien son películas que uno ya las vio en algún momento, a mí me sirvió para entenderla desde otro lado, prestarles atención a otras cosas, cómo sentimos las emociones y cómo manejamos eso en el día a día, creo que como humanos todos atravesamos por ellas en algún momento y que no está mal llorar o sentir miedo, por ejemplo, a mí me sirvió para entenderlo así.*

¿En algún momento del nivel secundario los profesores tomaron este tema durante su enseñanza en los diferentes cursos?

*Los profes si nos enseñaron, más que nada la de Psicología que siempre aborda esos temas que están buenos, también por las actividades que nos hace.*

¿Cómo haces para darte cuenta de tus emociones o las emociones de los demás frente a determinadas situaciones? ¿En qué te basas?

*Yo me doy cuenta cuando estoy callada, como que no quiero decir nada o prefiero guardarme las cosas, sé que eso a la larga hace mal, pero en su momento siento que si algo feo me pasó y lo cuento al segundo voy a llorar mucho, entonces prefiero esperar un tiempo prudente. Igual si lo hablo porque es necesario y te alivia. A mí se me nota en la cara todo lo que me pasa internamente entonces también es casi imposible disimularlo.*

¿Recordas situaciones en las que lo enseñaron? ¿Cuáles? ¿Podes describirlas?

*Bueno en las películas que vimos eso se ve, y de ahí la profe nos explicaba como las emociones se notan en nivel corporal entonces con eso también comencé a prestar más atención a cómo se siente la persona, qué hace y qué no hace con esa emoción, y capaz no lo cuentan, pero la emoción está.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a ser consciente de tus propias emociones? ¿En qué situaciones?

*Pienso que sí, yo sí aprendí mucho de lo emociones en el colegio. Incluso no es solo con lo que hablan los profes de la teoría sino ellos están pendientes siempre a cómo nos*

*sentimos, si necesitamos algo y que pueden hacer ellos para ayudarnos con eso que nos pasa.*

### **Percepción sobre el aprendizaje de la regulación emocional**

¿Qué significa para vos regular las propias emociones?

*Saber qué hacer con eso que me pasa y hacerlo bien, o sea, que la conducta sea la correcta o que sea la apropiada con eso que me pasa.*

¿Cómo crees que aprendiste a regular tus emociones?

*Con lo que me pasó a lo largo de la vida, creo que uno ya va teniendo experiencias con eso que viviste y podemos ir dando mejores respuestas a lo que uno siente.*

¿Durante el secundario tuviste oportunidades de aprender como regular tus emociones?

¿Cuándo?

*Si, cuando estoy nerviosa porque hay que exponer en frente de mis compañeros o cuando estoy mal porque no sé, me peleé con una amiga o con mi novio y en la escuela no tengo que mostrarme así porque no es el lugar apropiado, así tengo que regular eso que me pasa porque si no voy a rendir mal académicamente.*

¿Algunos de tus profesores alguna vez desarrollo ese tema? ¿Quién? ¿Cómo?

*Creo que sí, no me acuerdo muy bien, pero creo que sí.*

¿Cómo son las formas habituales en que expresas tus emociones?

*Lo hablo, yo no tengo drama en contar qué me pasa, si lloro mucho al principio, igual depende que me pasa, pero lloro y hablo, lo expresé así, y si estoy muy contenta también estoy re feliz, quiero salir, hacer mil cosas a la vez, es como que mi ánimo es re arriba.*

¿Podrías relatarme algunas situaciones en las que tuviste que manejar tus emociones?

¿Qué sucedió? ¿Cómo ocurrió?

*Bueno si peleo con mi novio tengo que manejar que me pasa porque si no cada uno estaría enojado en su mundo y no hablaríamos de eso que nos pasó, siempre hablamos, pero por lo general soy la que inicia la conversación. Se me pasa rápido el enojo porque quiero estar bien con él y sé que lo mejor es comunicarse y arreglar las cosas.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a manejar tus emociones en las distintas circunstancias de tu vida? ¿En qué situaciones?

*No, no nos enseñaron a manejarlo.*

### **Percepción sobre aprendizaje de la autonomía emocional**

¿Qué significa para vos ser emocionalmente autónomo?

*Sentir libertad con las emociones, si yo frente a una cosa me siento alegre capaz otra persona frente a la misma situación puede emocionarse o estar triste, entonces ahí notas que hay autonomía, porque cada uno es libre de sentir lo que quiere con eso que nos pasa. La autonomía también refiere a que, si una persona te dice lo que tenes que sentir o hacer eso no es sincero porque haces caso a los otros y no a vos mismo. Tenemos que hacer y sentir lo que realmente nos pasa individualmente.*

¿Qué cosas haces para ser emocionalmente autónomo?

*Eso, ser sincera con lo que siento y expresarlo de esa manera. Reconocer que soy persona y puedo sentir una cosa distinta a los demás y que eso está bien que sea así.*

¿Los profesores te han enseñado los modos de lograr una autonomía emocional?

*Si nos dicen que tenemos que ser sinceros con las cosas que sentimos, nos tenemos que respetar, depende que hacer con eso que nos pasa, pero que está bien sentir miedo o dudas, o tristeza o al revés, alegría y orgullo por lo que hacemos o nos toca en la vida.*

¿Cómo reaccionas cuando aquello que te propusiste no te sale bien?

*Me cuesta aceptarlo a veces, depende que cosas sean, pero al final lo hago, creo que depende si lo aceptas o no también, eso te va a servir para volver a intentarlo y que te salgan las cosas mejor que antes.*

¿Consideras que durante el secundario pudiste aprender a conocer más sobre vos mismo y tu relación con los demás?

*Si aprendí a prestarme atención y reconocer las cosas que me pasa. También comencé a priorizarme y a cuidarme cuando sé que algo me puede hacer mal.*

¿A lo largo del secundario quiénes crees que te enseñaron a relacionarte con los demás?

*Mis compañeros de curso, también el colegio me ayudo a conocer otras personas y relacionarme con chicos de otros cursos, y cuando haga el viaje seguro también conoceré más personas y eso me gusta, está bueno porque también aprendes de los demás.*

¿Consideras que dentro del nivel secundario pudiste desarrollar tus habilidades para relacionarte con los demás? ¿Por qué?

*Si porque muchas cosas las hacíamos en grupo o con los otros cursos y eso me sirvió para relacionarme con más personas.*

## Entrevista J

### Datos personales y escolares

Género: Masculino

Edad: 17 años

Año que cursa: 5to

División: Primera

Turno: Mañana

### Historia escolar

¿Dónde cursaste el nivel primario?

*Curse en la escuela Parroquial Martin Fierro.*

¿En qué año ingresaste al nivel secundario en este establecimiento?

*En el 2018.*

¿Cómo calificarías tu desempeño en el nivel secundario? ¿Por qué?

*Al principio malo, y ahora bueno porque mejoré mucho, tenía que levantar las notas y lo hice así que bien, ahora más tranquilo.*

¿Podrías decirme las tres cosas positivas y tres negativas del nivel secundario? ¿Por qué?

*De positivas, los profes me escuchan siempre, las amistades que hice a lo largo de los años cursando y porque tenemos Arte y eso me encanta, es mi materia preferida. De las negativas algunos profes son malos, va exigentes en realidad, que los directivos no nos escuchan y los horarios de contra turno.*

### Percepción sobre el aprendizaje de la conciencia emocional

¿Consideras que pudiste aprender la capacidad de darte cuenta de tus propias emociones y de los demás en el nivel secundario? ¿Por qué?

*Creo que sí, digo creo porque no se termina de aprender totalmente, seguro seguiré aprendiendo de eso porque se aprende con las experiencias diarias. Si lo vimos en el colegio, pero me refiero a que en la vida a lo largo de los años seguí aprendiendo sobre lo emocional.*

¿Podes contarme situaciones en las que pudiste aprender sobre ello en el secundario?

*Lo aprendí, por ejemplo, cuando una vez una profesora nos reunió a todo el curso, eso fue el año pasado o a principio de este, no me acuerdo bien. Nos reunió en círculo, hizo que cambiemos las posiciones de los bancos porque ella noto que el curso estaba dividido y nos habló a todos de la importancia de llevarnos bien, de comprender al compañero si algo le pasaba, de comunicarnos y bueno ahí como que nos dimos cuenta, al menos yo, de que pelear o estar distanciados no estaba bueno porque necesitamos estar unidos por las cosas que haríamos como promoción, y porque siempre necesitamos de los demás. Yo también me di lugar a comprender qué le pasaba al otro y cómo le afecta las cosas que nos decimos o cómo nos tratábamos, por enojo o bronca. Esa vez me re sirvo para ser más empático.*

¿En algún momento del nivel secundario los profesores tomaron este tema durante su enseñanza en los diferentes cursos?

*Sí, me acuerdo más este año que vimos eso de las emociones y las actitudes que tenemos, este año más que los otros años. Pero si lo vimos.*

¿Cómo haces para darte cuenta de tus emociones o las emociones de los demás frente a determinadas situaciones? ¿En qué te basas?

*Me doy cuenta por mis expresiones o como trato a los demás. A veces me descargo con gente que no tiene nada que ver y me doy cuenta que actúo mal. Y con los demás también por cómo actúan o reaccionan frente a algo, si conozco mucho a una persona y sé que no es así siempre, porque su conducta cambia, y sé que le pasa algo.*

¿Recordas situaciones en las que lo enseñaron? ¿Cuáles? ¿Podes describirlas?

*Vimos teorías sobre las emociones y videos también de cómo se manifiestan. Y con lo que te conté recién también, nos enseñó ahí la profe con una situación clara porque nos dimos cuenta cómo las emociones afectan y actuamos a veces mal con los demás.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a ser consciente de tus propias emociones? ¿En qué situaciones?

*Me parece que sí, porque son sus ejemplos o cuando nos hablan de ciertos temas siempre hacían hincapié en eso, en la importancia de reconocer que es lo que nos pasaba y saber porque actuábamos así o reaccionamos de determinada manera.*

## **Percepción sobre el aprendizaje de la regulación emocional**

¿Qué significa para vos regular las propias emociones?

*Significa controlar lo que me pasa para actuar correctamente en todo momento y no sentirme o verme invadido por la emoción.*

¿Cómo crees que aprendiste a regular tus emociones?

*Lo aprendí porque comencé a notar que, si me dejo llevar por mis emociones a veces las cosas las hacia mal, de manera impulsiva, y eso me traía más malestar entonces comprendí que a veces es mejor actuar con la cabeza fría porque así salen mejor las cosas.*

¿Durante el secundario tuviste oportunidades de aprender como regular tus emociones?

¿Cuándo?

*Sí, pero no se me ocurre algo puntual. No sé, creo que en el día a día, a tener buena conducta, al hacer las cosas bien.*

¿Algunos de tus profesores alguna vez desarrollo ese tema? ¿Quién? ¿Cómo?

*La profe de Psicología, lo recuerdo porque siempre nos dio como tema lo emocional. En el colegio a veces cuando hacen jornadas y eso tipo talleres también organizan algunas actividades sobre las emociones, entre otros temas obvio.*

¿Cómo son las formas habituales en que expresas tus emociones?

*Se me nota en la cara, seguramente porque no se disimular cuando algo me pasa, pero también trato de decirlo a mis amigos o mi hermana porque son las personas a la que más les confié mis cosas porque se me darán consejos o ayudarán a resolver lo que me pasa. Me aferro a ellos.*

¿Podrías relatarme algunas situaciones en las que tuviste que manejar tus emociones?

¿Qué sucedió? ¿Cómo ocurrió?

*Me paso una vez que me sentía re mal porque mi papá atravesó una situación de salud compleja y bueno en mi casa era todo tristeza, todo el día, las cosas nos salían re mal. Yo soy el hermano mayor, somos dos con mi hermana, y bueno mi mamá estaba re mal también, entonces comencé a ayudar más en mi casa, a estar pendiente de mi mamá, si ella necesitaba algo, como que yo pasé a segundo plano, pero por elección porque sabía que tenía que estar pendiente también de mi hermana, que es mucho más chica que yo.*

*Esa fue la situación más fuerte que viví hasta ahora y tener que controlar mi tristeza me llevo a entender que tenía que ser más positivo y que si todos estábamos tristes o llorabas no podíamos ayudar a que mi papá saliera de esa situación. Fue difícil pero necesario porque nuestra actitud cambio y nuestro ánimo y eso creo que lo ayudo a salir de esa situación de salud que él tenía.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a manejar tus emociones en las distintas circunstancias de tu vida? ¿En qué situaciones?

*Sí, es más, en mi caso ellos estuvieron pendientes a como me sentía y si necesitaba algo, a mí me sirvió que ellos tengan esa actitud conmigo. Me sentía contenido y me ayudaron a controlar mis estados de ánimos.*

### **Percepción sobre aprendizaje de la autonomía emocional**

¿Qué significa para vos ser emocionalmente autónomo?

*Como ser independiente con los demás y saber qué puedo hacer las cosas por sí solo, aunque tenga su ayuda y contención.*

¿Qué cosas haces para ser emocionalmente autónomo?

*Saber que me pasa y pensar que cosas puedo hacer para sentirme mejor.*

¿Los profesores te han enseñado los modos de lograr una autonomía emocional?

*Creo que no, lo aprendí más en la vida.*

¿Cómo reaccionas cuando aquello que te propusiste no te sale bien?

*Depende que sea eso, si es algo muy importante para mí y le puse mucho esfuerzo y sale mal si me afecta, pero si es algo que se puede solucionar tranquilamente no pasa nada, lo acepto y lo hago de nuevo.*

¿Consideras que durante el secundario pudiste aprender a conocer más sobre vos mismo y tu relación con los demás?

*Aprendí a conocerme más y a los demás también, a reconocer que las cosas nos afectan a todos y que si pedimos ayuda o estamos acompañados por nuestros amigos y seres queridos las cosas pueden salir mejor.*

¿A lo largo del secundario quiénes crees que te enseñaron a relacionarte con los demás?

*Los profes, los directivos y mis compañeros.*

¿Consideras que dentro del nivel secundario pudiste desarrollar tus habilidades para relacionarte con los demás? ¿Por qué?

*Si porque es necesario para la convivencia y para hacer las cosas en grupo, además no podés vivir solitariamente entonces necesitamos de los demás y necesitas llevarte bien, sobre todo.*

## Entrevista K

### Datos personales y escolares

Género: Femenino

Edad: 17 años

Año que cursa: 5to

División: Primera

Turno: Mañana

### Historia escolar

¿Dónde cursaste el nivel primario?

*Curse el primario en el colegio Dr. Benjamín Zorrilla.*

¿En qué año ingresaste al nivel secundario en este establecimiento?

*Ingrese en el 2018.*

¿Cómo calificarías tu desempeño en el nivel secundario? ¿Por qué?

*En todo el secundario tuve un buen desempeño.*

¿Podrías decirme las tres cosas positivas y tres negativas del nivel secundario? ¿Por qué?

*Una que tengo amigos increíbles acá, la mayoría de mis amigos son del secundario, la segunda que los profesores son accesibles y hay buena interacción con los preceptores. Ahora de las malas que no se siguen siempre las reglas puestas por el mismo colegio, siento que a veces no nos escuchan como alumnos, de lo que queremos hacer y eso, y la tercera que los horarios de contra turno que son muy pesados.*

### Percepción sobre el aprendizaje de la conciencia emocional

¿Consideras que pudiste aprender la capacidad de darte cuenta de tus propias emociones y de los demás en el nivel secundario? ¿Por qué?

*Siento que me cuesta menos reconocer lo que me pasa a mí en comparación con los demás, obvio que también depende quien sea la otra persona porque a algunos los conozco muy bien y eso me lleva a estar atento si los noto distinto o raro, sea con algo*

*positivo o negativo, pero obvio que lo que me pasa a mi lo identifico muy bien y se cómo manejarlo.*

¿Podes contarme situaciones en las que pudiste aprender sobre ello en el secundario?

*Sobre las emociones lo aprendió en clases, pero también en situaciones puntuales con mis amigas. Con mis amigas nos apoyamos mucho por las situaciones que cada una pasa, eso me sirve porque siento que puedo contar con ellas y ellas conmigo y se forma una relación muy linda. Hablamos lo que sentimos, lo que nos pasa, nos aconsejamos y si hace falta pedimos ayuda a los profes, porque son sus años y experiencias nos pueden dar otra mirada de lo que pasa, y solucionamos lo que tengamos que arreglar. El colegio también potenció eso porque los profes nos aconsejan que nos apoyemos en los demás, a confiar en quien tenemos a nuestro lado incluso si necesitamos ayuda de ellos siempre están.*

¿En algún momento del nivel secundario los profesores tomaron este tema durante su enseñanza en los diferentes cursos?

*¿De las emociones? si, lo vimos y como te decía también ellos son muy empáticos y están para ayudarnos. En cuanto a tema en clases si lo vimos e hicimos actividades sobre eso.*

¿Cómo haces para darte cuenta de tus emociones o las emociones de los demás frente a determinadas situaciones? ¿En qué te basas?

*Me fijo en sus rasgos faciales o por como habla, si es una persona que conozco mucho es más fácil saberlo porque sé cómo es su carácter, sus gestos y cómo responde. Y de mi parte sé porque las emociones me pasan por la panza siempre, sea bueno o malo, es como un hormigueo que siento, o nudos en la garganta si es triste o estoy angustiada por algo.*

¿Recordas situaciones en las que lo enseñaron? ¿Cuáles? ¿Podes describirlas?

*¿En reconocer las emociones? me acuerdo cuando vimos ese tema este año, vimos mucho cómo se manifiestan, y cómo desde lo corporal las emociones se dejan ver, sean positivas o negativas, lo vimos por ejemplo en videos, películas y eso me sirvió para reconocer las emociones que capaz antes no les daba la importancia que merecían y que callándolas me hacía sentir peor (si es que estaba mal). No sé son muchas cosas las que vimos, los profes hablaron de emociones en las clases.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a ser consciente de tus propias emociones? ¿En qué situaciones?

*Yo digo que sí porque como te dije antes no valoraba tanto lo que pensaba o como me sentía por algo, ahora me doy lugar para reconocer que me pasa y deducir porque las siento y si algo me afecta o hace mal hablarlo, eso me alivia.*

### **Percepción sobre el aprendizaje de la regulación emocional**

¿Qué significa para vos regular las propias emociones?

*Poder tomar el control, si una emoción me afecta saber porque y evitar, capaz, las situaciones que me hagan sentir mal, o al revés, si me dan alegría esas emociones saber qué puedo hacer con eso para actuar debidamente.*

¿Cómo crees que aprendiste a regular tus emociones?

*Creo que aprendí en clases, pero también con mi familia, mis amigos porque aprendo de ellos como se mueven en sus vidas y qué hacen con las cosas que les pasan.*

¿Durante el secundario tuviste oportunidades de aprender como regular tus emociones?

¿Cuándo?

*Y si porque en el colegio tenes que tener un comportamiento bueno y correcto. Creo que siempre nos estamos controlando para hacer las cosas bien, sabemos que acá ciertas cosas no se pueden hacer porque hay reglas de convivencia y eso te lleva a tener que regular tus emociones, incluso si uno está muy eufórico por algo tenes que controlarte porque hay cosas acá no se puede hacer como si lo podés hacer afuera de clase o en tu casa.*

¿Algunos de tus profesores alguna vez desarrollo ese tema? ¿Quién? ¿Cómo?

*Si lo desarrollaron, bueno de Psicología seguro, pero creo que lo vimos en otras materias más.*

¿Cómo son las formas habituales en que expresas tus emociones?

*Hay cosas que permiten que lo hables, con tus amigos o tu entorno, y otras cosas que capaz son muy íntimas y lo guardas. Yo soy de guardar a veces lo que me pasa porque siento que no me entenderían todos, pero sí, la mayoría de las veces lo siento así.*

¿Podrías relatarme algunas situaciones en las que tuviste que manejar tus emociones?  
¿Qué sucedió? ¿Cómo ocurrió?

*Bueno, cuando me enojo con mis amigas o mis padres, por tonteras capaz, pero me enojan sus actitudes o cómo dicen las cosas, pero sé que tengo que manejarme como una persona madura y si tengo que decir las cosas que sean de manera coherente y tranquila porque a veces soy de decir las cosas muy directamente y de mala manera y eso llevaría a que los demás se enojen también, entonces me controlo y capaz prefiero estar callada un rato y que se me pase, para que vuelva todo a la normalidad y poder hablarlo con calma.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a manejar tus emociones en las distintas circunstancias de tu vida? ¿En qué situaciones?

*Si nos enseñan, ya el hecho de tener que rendir son situaciones en que los nervios nos matan y ellos nos tranquilizan o bien ahora con el tema del viaje que tenemos como curso nos re ayudan si necesitamos algo, nos dan una mano.*

### **Percepción sobre aprendizaje de la autonomía emocional**

¿Qué significa para vos ser emocionalmente autónomo?

*Significa que lo que siento o pienso o lo puedo manifestar así sin tener miedo a lo que me dirán los demás. Que sea coherente eso que me pasa con lo que expreso.*

¿Qué cosas haces para ser emocionalmente autónomo?

*Hacer caso a lo que me pasa, creo que eso. Tomar conciencia de lo que vivo también.*

¿Los profesores te han enseñado los modos de lograr una autonomía emocional?

*Creo que siempre apuntan a eso, más allá de las clases que nos dan creo que ellos pretenden enseñarnos a ser autónomos, sea con ejemplos o charlas, pero si nos enseñan a ser autónomos en nuestras vidas, el colegio creo que apunta a eso siempre, a formarnos como seres autónomos.*

¿Cómo reaccionas cuando aquello que te propusiste no te sale bien?

*Me encantaría reaccionar bien, pero a veces no lo hago. Si me afecta que las cosas no me salgan, e incluso me cuesta intentarlo de nuevo, no sé, me tiro abajo cuando algo no me sale. Pero si lo tengo que hacer de nuevo lo hago.*

¿Consideras que durante el secundario pudiste aprender a conocer más sobre vos mismo y tu relación con los demás?

*Si, además soy re sociables y el colegio me ayudó a conocerme y conocer más de los demás y mejorar mis vínculos, saber elegir mis amistades.*

¿A lo largo del secundario quiénes crees que te enseñaron a relacionarte con los demás?

*Mis compañeros, mis amigos, sobre todo ellos que son con lo que comparto todo el tiempo y todos los días en el colegio.*

¿Consideras que dentro del nivel secundario pudiste desarrollar tus habilidades para relacionarte con los demás? ¿Por qué?

*Sí, pero igual no es el único lugar, también hago otras actividades por fuera y ahí aprendo también sobre el respeto y el compañerismo con los otros porque necesitamos de los demás.*

## Entrevista L

### Datos personales y escolares

Género: Femenino

Edad: 18 años

Año que cursa: 5to

División: Primera

Turno: Mañana

### Historia escolar

¿Dónde cursaste el nivel primario?

*Fui a la escuela Santo Lucio unos años, pero me cambie y termine el primario en el colegio Madre Teresa de Calcula.*

¿En qué año ingresaste al nivel secundario en este establecimiento?

*Vine en el año 2018.*

¿Cómo calificarías tu desempeño en el nivel secundario? ¿Por qué?

*Mi rendimiento fue bueno todos los años.*

¿Podrías decirme las tres cosas positivas y tres negativas del nivel secundario? ¿Por qué?

*Entre las negativas que hay contradicción en el reglamento, se aplica para algunos alumnos y no para otros, por ahí no somos escuchados y la tercera el uniforme no es bueno acá. De las positivas que los profesores son buena onda, el grupo de compañeros es muy unido y las materias interesantes.*

### Percepción sobre el aprendizaje de la conciencia emocional

¿Consideras que pudiste aprender la capacidad de darte cuenta de tus propias emociones y de los demás en el nivel secundario? ¿Por qué?

*Aprendí sobre las emociones porque es un tema que se vio mucho en el año, seguro también porque al terminar el secundario hay dudas o nervios por estudiar una carrera, capaz por eso si vimos mucho de emociones y los profes son hablan de ese tema. Aprendí a reconocerla en mí y en los demás.*

¿Podes contarme situaciones en las que pudiste aprender sobre ello en el secundario?

*El colegio organiza una o dos veces al año una convivencia con los cursos más chicos, como los nuevos que recién ingresan para integrarlos al colegio, y con nosotros que salimos ya del secundario, se hacen actividades tipo juegos, pero también nos dan charlas de temas como las emociones, lo que nos pasa a los adolescentes, las relaciones amorosas y está bueno, es como una charla entre docentes y alumnos, pero más dinámicos, no sé cómo decirlo, no tan teórico como en las clases.*

¿En algún momento del nivel secundario los profesores tomaron este tema durante su enseñanza en los diferentes cursos?

*Si lo tomaron, si vimos ese tema en las clases.*

¿Cómo haces para darte cuenta de tus emociones o las emociones de los demás frente a determinadas situaciones? ¿En qué te basas?

*En mi caso, si mi rutina cambia o mi humor es como una alarma que algo me pasa, o la forma en la que trato a los otros. Y respecto a los demás lo mismo, lo noto en las conductas o su rostro, si lo identifico.*

¿Recordas situaciones en las que lo enseñaron? ¿Cuáles? ¿Podes describirlas?

*Bueno en clase vimos que las emociones se expresan y que si uno presta atención a quien tiene a su lado puede identificarlas también. Por ejemplo, una vez un profesor que siempre nos llamaba la atención por usar el teléfono nos dijo que vayamos a WhatsApp, justo estábamos viendo algo de la comunicación, y que observemos cuáles eran los emoticones que más usábamos en las charlas que teníamos con alguna persona, con eso relaciono su tema por el hecho que nuestro rostro expresa muchas veces las cosas que nos pasa o sentimos incluso capaz sin darnos cuenta o sin querer decirlo, y vimos lo que es la comunicación no verbal y la importancia que esta tiene.*

*Algo así también vimos en Psicología, pero no se me acuerdo bien como era ese ejercicio, pero estuvo bueno porque le prestas atención a cómo nos ven los demás o cómo expresa uno lo que le pasa.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a ser consciente de tus propias emociones? ¿En qué situaciones?

*Si con ejercicios como esos que me ayudaron a ser más consciente de lo que me pasa, o la emoción por la que estoy atravesada. El colegio fue el lugar donde más exprese mis emociones.*

### **Percepción sobre el aprendizaje de la regulación emocional**

¿Qué significa para vos regular las propias emociones?

*Es tener el control de lo que me pasa para poder ser coherente con mis actitudes. Creo que es eso, que lo que siento sea acorde a cómo respondo.*

¿Cómo crees que aprendiste a regular tus emociones?

*Aprendí con los años, uno madura con los años y aprendes más de cómo relacionarse y actuar en los distintos contextos.*

¿Durante el secundario tuviste oportunidades de aprender como regular tus emociones?  
¿Cuándo?

*Si también el colegio te enseña eso siempre porque es el lugar donde no podés hacer lo que querés entonces en definitiva aprendes a cómo actuar y moverme de manera apropiada, y eso implica también regularme emocionalmente.*

¿Algunos de tus profesores alguna vez desarrollo ese tema? ¿Quién? ¿Cómo?

*Si la profesora de Psicología, el profe de Ciencias de la Comunicación con el ejemplo que te dije hace rato, creo que también la de Sociedad nos había hablado de las emociones.*

¿Cómo son las formas habituales en que expresas tus emociones?

*Si estoy nerviosa lo expreso en el cuerpo, como que estoy pálida, o con nauseas, y si estoy feliz también se nota en mi cara, se expresa lo que me pasa en la cara siempre, o también lloro, soy muy sensible, llorar me desahoga también.*

¿Podrías relatarme alguna situación en las que tuviste que manejar tus emociones? ¿Qué sucedió? ¿Cómo ocurrió?

*Yo desde hace años que hago patín artístico y aunque sean muchos años ya en los que compito en torneos, igual me pongo muy nerviosa, tensa. Aprendí algunos ejercicios para*

*relajarme y poder disfrutar más de lo que hago, son ejercicios corporales que hacen que me sienta mejor y me sacan los miedos o al menos disminuyen.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a manejar tus emociones en las distintas circunstancias de tu vida? ¿En qué situaciones?

*Si nos enseñan porque quieren que rindamos bien o que tengamos un buen desempeño en alguna actividad y siempre nos animan a estar tranquilos.*

### **Percepción sobre aprendizaje de la autonomía emocional**

¿Qué significa para vos ser emocionalmente autónomo?

*Significa tener la libertad de sentir y expresar mis emociones sin el peso del que dirán.*

¿Qué cosas haces para ser emocionalmente autónomo?

*Prestarme atención y saber porque me pasa o que me pasa. Más aún si es una emoción que no es como habitual en mí, por ejemplo, la tristeza.*

¿Los profesores te han enseñado los modos de lograr una autonomía emocional?

*Sí, pero no te sabría decir un ejemplo puntual de eso.*

¿Cómo reaccionas cuando aquello que te propusiste no te sale bien?

*Bien, sé que tengo que hacerlo de nuevo y que depende solo de mí, entonces no me doy tanto tiempo para ponerme mal.*

¿Consideras que durante el secundario pudiste aprender a conocer más sobre vos mismo y tu relación con los demás?

*Sobre mí sí aprendí mucho y sobre los demás, considero que es necesario para lograr relaciones sanas y buenas, que perduren en el tiempo aun con las diferencias que haya en cada uno.*

¿A lo largo del secundario quiénes crees que te enseñaron a relacionarte con los demás?

*Me enseñaron mis compañeros y los profesores que tuve a lo largo de los años.*

¿Consideras que dentro del nivel secundario pudiste desarrollar tus habilidades para relacionarte con los demás? ¿Por qué?

*Si porque me enseñaron que somos personas que necesitamos sociabilizar y del buen trato con los demás para una convivencia sana.*

## Entrevista M

### Datos personales y escolares

Género: Femenino

Edad: 18 años

Año que cursa: 5to

División: Primera

Turno: Mañana

### Historia escolar

¿Dónde cursaste el nivel primario?

*Yo cursé el primario un tiempo en la escuela América Latina y después me fui al colegio Roberto Romero.*

¿En qué año ingresaste al nivel secundario en este establecimiento?

*En el 2017.*

¿Cómo calificarías tu desempeño en el nivel secundario? ¿Por qué?

*Considero que bueno, porque no me cuesta y le pongo mucha atención a las materias.*

¿Podrías decirme las tres cosas positivas y tres negativas del nivel secundario? ¿Por qué?

*Positivas te diría que la buena predisposición de los profesores, de todos en general, hay un grupo bueno este año y el colegio es bastante grande así que estamos todos cómodos, de las negativas son demasiadas las exigencias de las materias, por los trabajos prácticos y exámenes, no hay mucho dialogo con los directos, va podemos hablar con los preceptores, y bueno las reglas y sus sanciones.*

### Percepción sobre el aprendizaje de la conciencia emocional

¿Consideras que pudiste aprender la capacidad de darte cuenta de tus propias emociones y de los demás en el nivel secundario? ¿Por qué?

*Darme cuenta de mis emociones sí, todo el tiempo estoy al tanto de lo que me pasa, obvio porque conozco mi carácter y estados de ánimos, pero de los demás creo que me cuesta un poco. Depende quienes sean, de mi familia reconozco muy rápido porque la*

*convivencia es de años y se cómo somos cada uno, de mis amigos íntimos igual, pero de los demás en general capaz me cuesta un poco, salvo que se muy evidente en su cara un enojo o malestar, por ejemplo, capaz sea porque yo si le presto poca atención al resto.*

¿Podes contarme situaciones en las que pudiste aprender sobre ello en el secundario?

*Me pasa que al tener mi grupo ya formado siempre trabajamos juntas, somos cuatro chicas, entonces cuando algún profe nos cambia de grupo o de asientos, porque quieren que interactuemos con los demás, es ahí cuando a mí me ayuda para darme cuenta que les pasa a los demás. El tener que hablar e intercambiar ideas con otro compañero, o hacer una actividad juntos, me pasa que le presto más atención y ahí es cuando me doy cuenta si a esa persona le pasa algo, sea bueno o malo, puedo acercarme más a ellos, capaz antes al estar siempre con mi grupo no lo registraba, pero no por mala, es como que estoy en lo mío y soy también despistada, me pasa eso.*

¿En algún momento del nivel secundario los profesores tomaron este tema durante su enseñanza en los diferentes cursos?

*De las emociones lo vimos en Psicología, ahí estoy segura que lo trabajamos porque es una de mis materias preferidas y me acuerdo, pero no te sabría decir si en otras materias más porque ahora no me acuerdo.*

¿Cómo haces para darte cuenta de tus emociones o las emociones de los demás frente a determinadas situaciones? ¿En qué te basas?

*Y de mis emociones me doy cuenta que me pasa algo, o estoy muy cargada de emociones, porque estoy sensible y por todo lloro, como que me afecta en ese sentido, pasa que yo soy muy reservada y me cuesta decir mis cosas, capaz a mi vinculo más íntimo sí, pero si me preguntan sino no, generalmente lo guardo porque siento que a los demás no les interesan mis cosas, o al menos no son tan importantes con la de los demás, o lo pienso mucho y dudo en decirlo, entonces al contenerme capaz lo expreso en dolores de cabeza o de panza, o me brotó la cara y así.*

¿Y de los demás?

*Lo puedo reconocer por sus cambios de actitudes, si conozco a la persona y sé que es de un modo particular y no otro, y ahora actúa de modo distinto, bueno sé que le pasa algo y pido que me lo cuente si esa persona quiere. Lo registro por sus conductas también.*

¿Recordas situaciones en las que lo enseñaron? ¿Cuáles? ¿Podes describirlas?

*Si nos enseñaron, además de las emociones, el lenguaje corporal o no verbal de las personas y yo observo mucho eso. Viste cuando analizas las cosas u observas detenidamente a los demás, siento que con eso me ayudo a prestarle más atención al cuerpo porque si hay cosas que callamos, como yo lo hago, el cuerpo de alguna manera lo expresa, sea con dolores o con sensaciones raras, o esto de llorar. La cabeza también que te juega una mala pasada a veces y es mejor prestarles atención a esas cosas más allá de la palabra que, si bien importa lo que decimos, pero capaz con la palabra mentimos y decimos “estoy bien” pero el cuerpo o tu mirada dice otra cosa.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a ser consciente de tus propias emociones? ¿En qué situaciones?

*Nos enseñaron en sus distintas materias, e incluso creo que además de las clases ellos al darnos consejos o decirnos cosas de la vida también nos enseñan de ese modo, va al menos yo acá aprendí de eso que capaz en otro lado no lo aprendería.*

### **Percepción sobre el aprendizaje de la regulación emocional**

¿Qué significa para vos regular las propias emociones?

*Significa tener el dominio de lo que me sucede internamente y poder no solo sacarlo sino hacer algo con eso que vivo. Pienso que es eso.*

¿Cómo crees que aprendiste a regular tus emociones?

*Aprendí conociendo lo que me pasaba y dándole el lugar que merecía a la emoción, antes de chica me daba todo igual y ahora con los años, como te decía, aprendí a conocerme más y saber porque me pasan las cosas y que tengo que hacer.*

¿Durante el secundario tuviste oportunidades de aprender como regular tus emociones?

¿Cuándo?

*Aprendí a regularlas cuando sabía que en el colegio me tenía que comportar de una manera correcta, o cuando sabía que si me ponía mal o a lloraba por algo eso no me iba a ayudar a concertarme y capaz me iba mal en las materias, entonces me controlaba sabiendo que en el colegio no podía distraerme con ciertos pensamientos o ponerme sensible porque iba a estar pensando en otras cosas y no en las clases.*

¿Algunos de tus profesores alguna vez desarrollo ese tema? ¿Quién? ¿Cómo?

*Creo que sí, no me acuerdo mucho de cómo.*

¿Cómo son las formas habituales en que expresas tus emociones?

*Por lo general lloro más de lo que hablo, pero sé que el hecho d hablar o expresarme sé que me ayuda mucho a no sobrecargarme con cosas capaz innecesarias, que a la larga me hacen mal, así que lo estoy incorporando cada vez más al hecho de decir lo que me pasan.*

¿Podrías relatarme algunas situaciones en las que tuviste que manejar tus emociones?  
¿Qué sucedió? ¿Cómo ocurrió?

*Creo que el cambiarme dos veces de colegio en el primario, y ahora al entrar al secundario con chicos que no conocía, fueron las situaciones que recuerdo donde más miedo y nervios tuve y que me llevaron a tener que controlarme claramente, es feo entrar a colegios donde ya están los grupos formados y todos se conocen y vos la única chica nueva. Me cambiaron de colegios por cosas que pasaron y aunque yo no quería, pero bueno no me quedo de otra que obedecer a mis papas, de a poco me fui incorporando, pero me costó.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a manejar tus emociones en las distintas circunstancias de tu vida? ¿En qué situaciones?

*Pienso que si, por ejemplo, en lo que te decía recién, acá en el colegio me ayudaron a sentirme cómoda e integrada con el grupo, los chicos también, porque yo me quede de curso y venia de otro grado, y eso me sirvió para sentirme parte y estar bien anímicamente. Sé que son cosas que pasan y cuando entre a la universidad seguirá pasando lo mismo, pero son situaciones que hay que enfrentarlas.*

### **Percepción sobre aprendizaje de la autonomía emocional**

¿Qué significa para vos ser emocionalmente autónomo?

*Es ser sincera con lo que te toca vivir y aunque los demás lo vivan de modo distinto, uno lo expresa de manera individual, acorde con lo que uno es.*

¿Qué cosas haces para ser emocionalmente autónomo?

*Prestar atención a las cosas que me pasan, con quien me relaciono también creo que es importante, hay personas que te ayudan a crecer y a sentirte más segura con uno mismo y eso te anima a hacer cosas, a expresarte sin miedo.*

¿Los profesores te han enseñado los modos de lograr una autonomía emocional?

*No recuerdo eso, supongo que sí.*

¿Cómo reaccionas cuando aquello que te propusiste no te sale bien?

*Me estreso mucho, porque soy de pensar demasiado las cosas y eso capaz me juega en contra, pero bueno, si hay que hacerlo de nuevo lo intento.*

¿Consideras que durante el secundario pudiste aprender a conocer más sobre vos mismo y tu relación con los demás?

*Si mucho, ambas cosas, de mí y de los demás. Capaz de más chica era más egoísta y pensaba solo en mi peor ahora estoy pendiente de los demás, si necesitan, algo si les pasa algo y eso también me hace sentir bien.*

¿A lo largo del secundario quiénes crees que te enseñaron a relacionarte con los demás?

*Todos los profesores y los chicos que acá son re buenos y solidarios, me integre rápido por ello que me ayudaron a sentirme cómoda y a ser parte de su grupo, eso me ayudo sino me iba a costar adaptarme.*

¿Consideras que dentro del nivel secundario pudiste desarrollar tus habilidades para relacionarte con los demás? ¿Por qué?

*Sí, porque es necesario contar con la ayuda de los demás y uno también poder ayudar a los otros. Te hace sentir bien y querida, sobre todo acompañada en momentos difíciles en la vida de cada uno, te ayuda a crecer como persona y a mejorar cada día.*

## Entrevista N

### Datos personales y escolares

Género: Femenina

Edad: 18 años

Año que cursa: 5to

División: Primera

Turno: Mañana

### Historia escolar

¿Dónde cursaste el nivel primario?

*Curse en el colegio Santa Teresa de Jesús.*

¿En qué año ingresaste al nivel secundario en este establecimiento?

*En el 2018 ingrese a este colegio.*

¿Cómo calificarías tu desempeño en el nivel secundario? ¿Por qué?

*Mi desempeño bueno, igual este año fue muy particular. Empecé bien, pero en el medio me costó un poco, creo que fueron por tantas actividades que como curso organizamos para recaudar fondos para la cena y el viaje, pero en definitiva ahora te digo que bien, me puse a estudiar mucho para levantar las notas, sino no viajaba, así que termine bien sin llevarme ninguna hasta ahora.*

¿Podrías decirme las tres cosas positivas y tres negativas del nivel secundario? ¿Por qué?

*Los profes enseñan muy bien, nos tienen una paciencia, segundo que tengo muchos amigos acá y que es todo accesible y el ambiente es buenísimo. De las negativas, algunas opiniones siento que no son muy escuchadas, nos exigen demasiado en todas las materias y a veces no se siguen todas las reglas que están establecidas en el reglamento de la institución.*

### Percepción sobre el aprendizaje de la conciencia emocional

¿Consideras que pudiste aprender la capacidad de darte cuenta de tus propias emociones y de los demás en el nivel secundario? ¿Por qué?

*Las emociones propias si las logro reconocer, porque son mías y por lo general me pasan las mismas seguida, rara vez estoy triste o nerviosa, como que eso no lo experimento tanto las emociones negativas, te diría que soy muy frontal y tengo la capacidad de decir las cosas en su momento y de manera correcta creo (nunca tuve un enfrentamiento o mal entendido) y no me dan miedo o vergüenza las cosas nuevas, entonces soy muy enérgica, estoy siempre muy arriba, además soy re positiva con todo, así que la emociones que más predominan en mí son la alegría, el amor, la felicidad. De los demás puede que me cueste un poquito darme cuenta, pero los entiendo la verdad, si vivencias una situación difícil te acompaño y estoy predispuesta, soy en ese sentido bastante empática y me gusta estar.*

¿Podes contarme situaciones en las que pudiste aprender sobre ello en el secundario?

*En el secundario se aprende obvio, pero te diría que más que nada en la vida misma o con mi familia porque lo hablamos todo y ellos también me dieron la confianza de ser así y moverme de un modo particular. Pero si te tengo que decir algo del colegio puede ser cuando los profesores nos hablan o dan ejemplos de cosas o situaciones que atraviesan mis compañeros y ellos nos aminan a préstales más atención, a respetas las diferencias que tenemos, a cuidarnos y ayudarnos entre todos para que la cosas salgan mejor y porque también es nuestro último año y ellos quieren que disfrutemos y pasemos bien todos.*

¿En algún momento del nivel secundario los profesores tomaron este tema durante su enseñanza en los diferentes cursos?

*Lo tomaron si en trabajos prácticos, en las evaluaciones. O sea, vimos teoría y ejemplos que nos daban los profes.*

¿Cómo haces para darte cuenta de tus emociones o las emociones de los demás frente a determinadas situaciones? ¿En qué te basas?

*Me baso en el modo de decir las cosas o en las acciones, puede que una persona este triste o enojada y capaz no lo dijo en su momento a la persona indicada y lo descarga con otros. Yo era un poco así antes, y a la larga me di cuenta que la gente se enojaba conmigo porque obvio me descargaba con la gente equivocada y desde ahí lo hablo, lo digo con respeto, pero lo digo para que el otro sepa que me pasa.*

¿Recordas situaciones en las que lo enseñaron? ¿Cuáles? ¿Podes describirlas?

*Este año participe de una convivencia que hizo el colegio, a mediados de años maso menos, es un encuentro que participamos los alumnos y los profes, y esta genial porque es un modo también que ellos nos enseñan, pero más distendido, ya sea con juegos o actividades lúdicas. Eso está bueno porque también como que nos despedimos ya del colegio y ahí nos sensibilizamos muchos y hablamos de temas como las emociones y proyecto de vida y bueno, súper útil.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a ser consciente de tus propias emociones? ¿En qué situaciones?

*Si nos enseñaron, yo aproveche mucho las clases de ese tipo porque me gusto todo lo afectivo, y como sirve reconocer que nos pasa para tener buenas relaciones y saber cómo actuar en la vida. También creo que arrancar una nueva etapa pronto, como lo es una cerrera, nos trae mil dudas y como que observe buena predisposición de los profes en acompañarnos en ese trayecto de la vida y capaz sea uno de los motivos que en algunas materias o en la convivencia que tuvimos se enfocaron mucho en las emociones, sentimientos y el darnos lugar a preguntarnos como nos sentimos y demás esta bueno, es valioso.*

### **Percepción sobre el aprendizaje de la regulación emocional**

¿Qué significa para vos regular las propias emociones?

*Saber ajustarme, o sea depende que emoción tenga, pero sí esa emoción me puede afectar y hacer que las cosas las haga mal si las tengo que controlar, sería como ajustar mi conducta para no hacer las cosas a las apuradas y que después me afecte más.*

¿Cómo crees que aprendiste a regular tus emociones?

*No creo haber aprendido del todo, capaz a la larga lo puedo mejorar y regular mejor a las emociones.*

¿Durante el secundario tuviste oportunidades de aprender como regular tus emociones?

¿Cuándo?

*Y creo que sí, en el secundario creo que aprendí más de estas cosas que en el primario o logré comprender más de que trata y lo importante que eran, pero si aprendí. Aprendí a cuidarme, a saber, que la otra persona puede sentirse lastimada o dañada por como digo*

*las cosas, o cosas puntuales digo, entonces en ese sentido entendí que si decía las cosas cuando estaba enojada eran palabras hirientes las que usaba, entonces aprendí a calmarme y a pensar que decirte. Otra cosa que aprendí es a no tomar siempre las cosas que dicen los demás porque por ahí son cosas que dicen para dañarte o generar dudas entonces eso re aprendí y lo aplico en mi vida, a tomar lo que me sirve y lo que no.*

¿Algunos de tus profesores alguna vez desarrollo ese tema? ¿Quién? ¿Cómo?

*Si desarrollaron, a la mayoría de los profes.*

¿Cómo son las formas habituales en que expresas tus emociones?

*Lo digo, y trato que eso digo sea lo justo con las personas que me dan confianza y sé que me quieren y pueden opinar con amor y sin dañarme, porque antes capaz lo contaba todo y por ahí las personas no eran tan buenas y me decían cosas para frenarme o no sé, hacerme sentir peor.*

¿Podrías relatarme algunas situaciones en las que tuviste que manejar tus emociones?

¿Qué sucedió? ¿Cómo ocurrió?

*Yo me controlo, pero por ahí me enoja mucho una situación, o que pienso que es injusta, o algo que vive una amiga ponerle, y me encantaría ir y encarar a la otra persona que la lastimo, pero sé que no es mi tema y no me corresponde actuar. Muchas veces me frene porque como te digo me afecta, pero no es mi responsabilidad hablarlo o porque mi amiga no quiso entonces tuve que regular mi emoción de ese momento.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a manejar tus emociones en las distintas circunstancias de tu vida? ¿En qué situaciones?

*Nos dicen cómo debíamos actuar o responder ante determinada situación, pero en ese momento, sea por la emoción que sea cada uno actuar como le sale. Creo que depende de la personalidad de cada persona en cómo actuar, después con calma lo analizas igual, lo que hizo o dejó de hacer esa persona.*

### **Percepción sobre aprendizaje de la autonomía emocional**

¿Qué significa para vos ser emocionalmente autónomo?

*Es no dejarse llevar por los demás, lo que me dicen de cómo actuar o responder, sino ser yo misma la que decida.*

¿Qué cosas haces para ser emocionalmente autónomo?

*Valorarme, escucharme, saber que es lo correcto hacer y qué no. Corregirme también porque soy crítica y si algo no me gusta como actúe o respondí a alguien lo cambio o me disculpo con esa persona.*

¿Los profesores te han enseñado los modos de lograr una autonomía emocional?

*No se cuales modos, pero si a ser autónomos siempre.*

¿Cómo reaccionas cuando aquello que te propusiste no te sale bien?

*Me frustro a veces, me cuesta volver a hacerlo después. Me tira anímicamente abajo creo.*

¿Consideras que durante el secundario pudiste aprender a conocer más sobre vos mismo y tu relación con los demás?

*De mi si y de los demás también, a valorar al otro y ayudarlo si lo necesita.*

¿A lo largo del secundario quiénes crees que te enseñaron a relacionarte con los demás?

*Mis amigos, la gente que me aprecia y quiere que yo sea mejor persona o crezca en algo, ellos creo. Bueno los profesores, los preceptores que son re buenos acá también.*

¿Consideras que dentro del nivel secundario pudiste desarrollar tus habilidades para relacionarte con los demás? ¿Por qué?

*Considero que si porque mucha de la gente que quiero y tengo en mi vida son de acá del colegio, incluso los profes que con mucho me llevo re bien.*

## Entrevista Ñ

### Datos personales y escolares

Género: Masculino

Edad: 18 años

Año que cursa: 5to

División: Primera

Turno: Mañana

### Historia escolar

¿Dónde cursaste el nivel primario?

*Vengo del colegio Justo José de Urquiza.*

¿En qué año ingresaste al nivel secundario en este establecimiento?

*Entre en el secundario en el 2018.*

¿Cómo calificarías tu desempeño en el nivel secundario? ¿Por qué?

*Considero que siempre me esforcé lo mínimo, solo en las materias que me gustaban lo daba todo y estudiaba mucho, por eso me llevo algunas materias.*

¿Podrías decirme las tres cosas positivas y tres negativas del nivel secundario? ¿Por qué?

*Bueno conocí gente que considero amiga de toda la vida, los viajes fuera del colegio creo que me enseñaron algo y conocí muchas cosas por parte de mis amigos y de los profes. De las malas que no les importa los talentos extracurriculares, no valoran soluciones distintas, es como ir por el camino de "ellos", y tercera que las normas que tenemos en el colegio son muy marcadas.*

### Percepción sobre el aprendizaje de la conciencia emocional

¿Consideras que pudiste aprender la capacidad de darte cuenta de tus propias emociones y de los demás en el nivel secundario? ¿Por qué?

*Si aprendí desde el colegio al igual que con la música, yo soy músico y se aprende mucho al componer o escuchar música porque de ahí salen a veces las cosas que no te animas a decirlo de una con tus palabras, y con la música es más llevadero.*

¿Podes contarme situaciones en las que pudiste aprender sobre ello en el secundario?

*O sea, los profes te enseñan, pero lo que también enseñan son los mismos amigos, el grupo que formaste en el secundario porque entre los chicos hablamos más cosas con confianza, bueno en los dos casos aprendes.*

¿En algún momento del nivel secundario los profesores tomaron este tema durante su enseñanza en los diferentes cursos?

*Algunos profes si, como que le dieron más importancia a lo emocional y daban sus clases de temas así, pero no todos.*

¿Cómo haces para darte cuenta de tus emociones o las emociones de los demás frente a determinadas situaciones? ¿En qué te basas?

*Escucho música, toco al guitarra, a veces compongo y me doy cuenta cuando escribo que eso que armé se representa en mí, es como poner en la hoja lo que me pasa y capaz sin darme cuenta. Lo expreso así en canciones, hasta hace muy poco solo ocultaba lo que me pasaba, pero ahora no, igual me resulta más fácil cantarlo que decirlo directamente. De los demás los escucho y me doy cuenta que pasan por algo.*

¿Recordas situaciones en las que lo enseñaron? ¿Cuáles? ¿Podes describirlas?

*Nos enseñaron a través de películas, nos hicieron ver pelis en el colegio o en la casa y que identifiquemos que le pasaba al protagonista y si eso que él vivía nos representaba en nuestras vidas y en qué momentos. Estuvo bueno porque se armó un debate interesante de cómo procesamos las cosas que nos pasan, y lo distintos modos de actuar que tenemos todos.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a ser consciente de tus propias emociones? ¿En qué situaciones?

*Si, con ejercicios así. A prestarnos atención y valor de lo que sentimos.*

### **Percepción sobre el aprendizaje de la regulación emocional**

¿Qué significa para vos regular las propias emociones?

*No sé bien, creo que saber que hago con eso que me pasa en una determinada situación de la vida.*

¿Cómo crees que aprendiste a regular tus emociones?

*Aprendí con el tiempo, por ejemplo, ahora no me niego a llorar o descargar con las personas que tengo cerca, digo descargar en el sentido de decirlo un poco más que antes.*

¿Durante el secundario tuviste oportunidades de aprender como regular tus emociones?  
¿Cuándo?

*Si y en la vida, con mi gente.*

¿Algunos de tus profesores alguna vez desarrollo ese tema? ¿Quién? ¿Cómo?

*Lo vimos en Psicología creo, la profe nos exponía ese tema.*

¿Cómo son las formas habituales en que expresas tus emociones?

*Tocando la guitarra, cantando, componiendo música, ese es mi fuerte pero no me hago tanto drama si tengo que decirlo o no, lo cuento sí sé que eso que digan los demás me va a ayudar a sentirme mejor o a tratar el tema.*

¿Podrías relatarme algunas situaciones en las que tuviste que manejar tus emociones?  
¿Qué sucedió? ¿Cómo ocurrió?

*Y cuando estoy triste por algo mis emociones las expreso con la música, o me aisló escuchando algunos temas que me gustan o canto para liberar la tensión o la angustia que tengo.*

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a manejar tus emociones en las distintas circunstancias de tu vida? ¿En qué situaciones?

*En el colegio si nos enseñan a comportarnos bien, a ser educados, responsables con las cosas, creo que eso.*

### **Percepción sobre aprendizaje de la autonomía emocional**

¿Qué significa para vos ser emocionalmente autónomo?

*Uff, hacer lo que me gusta, sin molestar a nadie y que eso que haga me haga bien, si de ese modo puedo liberar las tensiones o descargar mejor.*

¿Qué cosas haces para ser emocionalmente autónomo?

*Paso tiempo de soledad, a mí me gusta el silencio, estar solo cuando lo necesito, eso también me hace bien y lo aprovecho.*

¿Los profesores te han enseñado los modos de lograr una autonomía emocional?

*Creo que no nos enseñaron, no recuerdo.*

¿Cómo reaccionas cuando aquello que te propusiste no te sale bien?

*Me enoja a veces, y cuando se me pasa me pongo a hacerlo de nuevo si hace falta, sino queda todo ahí en haberlo intentado al menos.*

¿Consideras que durante el secundario pudiste aprender a conocer más sobre vos mismo y tu relación con los demás?

*De mí sí, aprendo también a conocer y escuchar a los demás si ellos lo necesitan.*

¿A lo largo del secundario quiénes crees que te enseñaron a relacionarte con los demás?

*Mis amigos, mis compañeros, los profes, todos.*

¿Consideras que dentro del nivel secundario pudiste desarrollar tus habilidades para relacionarte con los demás? ¿Por qué?

*El secundario sí, mucho más que en el primario, o sea tengo amigos del primario, pero por ahí eran amistades o relaciones más pasajeras, en cambio acá puede formar mejores lazos de amistad con todos.*

# **ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN**

Si bien en este apartado se comenzara a desarrollar las categorías, pertinente al fenómeno de estudio, que son: la conciencia emocional, la regulación emocional y la autonomía emocional, previamente se analizará la información que se obtuvo con respecto a la percepción, que realizan los propios alumnos, sobre el desempeño escolar en general.

Frente a esto es necesario remarcar que los alumnos cuando hablan de su desempeño escolar concentran su atención en lo cognitivo, dejando entrever esta división entre lo que es el aprendizaje intelectual de lo emocional.

### **La percepción sobre el desempeño escolar en el nivel secundario**

En primer lugar, respecto a los participantes, se trata de 15 alumnos con edades entre los 17 y 18 años tanto del género femenino como masculino que cursaron la educación primaria en establecimientos de gestión estatal como privada, y que ingresaron a la educación media, en su mayoría, en el año 2018, a excepción de dos alumnos que ingresaron en el año 2017 al colegio secundario N° 5026 “20 de febrero”.

Existen participantes que consideran que su desempeño fue “bueno”, fruto del esfuerzo constante “*Mi nivel es bueno, no me cuesta estudiar*” (participantes A y C), “*Mi nivel por el secundario está bien*” (participante B), “*Califico mi nivel secundario como muy bueno*” (participante H), “*Mi desempeño es bueno, en todo el secundario*” (participantes K y L). Por el contrario, en aquellos casos donde los alumnos refieren que su desempeño fue “malo”, reconocen además que es el resultado del poco esfuerzo entregado en las materias: “*La verdad que malo, pero puedo dar más*” (participante E), “*Considero que siempre me esforcé lo mínimo*” (participante Ñ). Esto muestra, en cierta manera, que el resultado se debe a la escasa dedicación de su parte, tal como lo expresa el participante Ñ “*Sólo en las materias que me gustaban lo daba todo, en el resto no*”.

En algunos casos, expresan una mejora con el tiempo luego de introducir un esfuerzo extra: “*Al principio fue malo y ahora bueno porque mejore mucho, tenía que levantar las notas así que ahora estoy mejor*” (participante J). Los esfuerzos mencionados anteriormente acontecen, en algunos casos, a partir de la presencia parental o a la posibilidad de poder realizar el viaje de fin de curso “*Antes era muy mala, ahora muy buena, mejoré en realidad porque es el último año y con el viaje también porque si no me dejaban mis viejos viajar a Bariloche, así que tuve a ponerme las pilas*” (participante I).

Seguramente, el hecho de levantar las notas y responder a las exigencias de las materias, haya sido evaluado por los alumnos como el requisito a cumplir para recibir como recompensa, por parte de sus tutores, el tan anhelado viaje de fin de curso con sus compañeros.

Por otro lado, a la hora de valorar sus trayectorias escolares en cuanto a los aspectos positivos y negativos del nivel secundario, se destacan características de las instalaciones edilicias tales como “*Me gusta el colegio, es nuevo y grande, la verdad tenemos mucha comodidad*” (participantes G y M), “*El colegio realiza a veces actividades entretenidas por el espacio que tenemos*” (participante E). Esto supone que el contexto/espacio educativo constituye un instrumento muy valioso para el aprendizaje y es un elemento a tener en cuenta para la gestión y el desarrollo de las actividades didácticas, dado que los alumnos refieren sentirse acogidos y cómodos en ella “*Todo es accesible y el ambiente es buenísimo*” (participante N).

A estas alturas es preciso señalar, a partir de una lectura preliminar, que los alumnos a la hora de percibir su trayectoria se centran en la adquisición de conocimientos y emiten opiniones prioritariamente en cuanto a los aspectos académicos separados de las cuestiones socioemocional, motivo por el cual, cuando prestan atención a este último es adjudicado al grupo de pares. Toda esta cuestión será analizada más adelante.

Entre los aspectos más destacables se encuentran los referidos al rol docente en el contexto áulico, tales como “*Los profes son todos amables y son accesibles*” (participante A), “*Los profesores te explican las cosas las veces que sea necesario, cuantas veces lo necesites*” (participante B), “*Tenemos buenos profesores, la verdad son muy buenos en las clases y ellos como personas*” (participante C), “*Los profes son muy buenos explicando*” (participantes E y F). Otros aspectos positivos mencionados fueron los resaltados por los participantes J y L “*Los profes me escuchan siempre*”, o el participante N quien agrega: “*Los profes enseñan muy bien, nos tienen paciencia*”.

Con esto, los alumnos no sólo destacan las actividades pedagógicas de los docentes, en cuanto a la enseñanza impartida sino además, refieren a las habilidades relacionales por parte de estos actores en el contexto educativo, destacando las oportunidades de escucha y atención que estos pueden brindar más allá de lo académico, por lo que es común encontrar expresiones tales como “*Sentirse escuchados*” (participante J), “*Nos otorgaron voz*” (participante G), “*Son accesibles*” (participante A), “*Son amables*” (participantes C y E), “*La paciencia*” (participantes H y N). Esto

demuestra que dichas actitudes, por parte por los profesionales de la educación, favorecen un mejor aprendizaje en los estudiantes como también potenciar sus habilidades relacionales con ellos como con su grupo de pares.

Con lo expuesto hasta acá se puede decir que tal vez, la sensación que los alumnos destacan, como aspectos positivos del docente, tenga que ver con los esfuerzos que los mismos realizaron en materia de Educación Emocional, y todo lo que en ella se trabaja.

Por otro lado, en los jóvenes entrevistados pudo observarse, desde que se encuentran escolarizados, el reconocimiento hacia un establecimiento educativo que posibilitó la creación de vínculos de los cuales nacieran amistades “para toda la vida”, como lo expresa el participante D “*Hice bastantes amigos*”, “*La mayoría de mis amigos son del secundario*” (participante K), “*Tengo muchos amigos*” (participante N), “*Conocí gente que considero amiga de toda la vida*” (participante Ñ), “*Hay mucho compañerismo y me ayudan*” (participantes B, E, F y L). Nuevamente los entrevistados destacan un ambiente propicio que genera confianza tanto en el alumno como el grupo clase, puesto que se evidencia el apoyo de unos a otros.

Es oportuno remarcar también, entre los aspectos de índole negativo mencionados por los alumnos, lo referido a cuestiones como la carga horaria y el reglamento institucional al cual deben adaptarse, dado que esto también hace a su formación. Mencionan no estar de acuerdo con cuestiones como “*Los horarios de clases son muy pesados*” (participante A), “*Los horarios de contra turno no me gustan*” (participantes B, C y E), “*Los horarios de educación física son pesados*” (participante H), “*Son demasiadas las exigencias en las materias*” (participantes M y N), “*Las normas del colegio son muy marcadas y hay sanciones si no se cumplen*” (participantes H y Ñ).

Estos aspectos que se han presentados pueden relacionarse con las características evolutivas propias de la adolescencia, como la relación con el grupo de pares, la amistad con los docentes como los sentimientos ambivalentes hacia ellos, eludir las responsabilidades impuestas, entre otras, que han sido marcados ya por distintos autores. Según Erausquin (2010), “La escuela parece ser uno de esos espejos y las escenas reflejadas muestran cambios, malestares, desvinculaciones entre sujetos y fenómenos en crecimiento propio de la etapa de la adolescencia” (p. 4).

## Percepción sobre el aprendizaje de la conciencia emocional

Como pudimos ver en el desarrollo teórico, la conciencia emocional es para Bisquerra y Pérez (2007) “la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado” (p.70).

Los alumnos, en líneas generales, muestran que tienen una conciencia de aquello que les ocurre a nivel emocional, y lo atribuyen a las experiencias educativas que tuvieron, es decir, a la posibilidad de percibir sus emociones dentro del contexto académico, como lo expresa la participante A cuando dice: “*De aprender sí aprendí bastante sobre lo emocional en el colegio*”, la participante L, por su parte, expone “*Aprendí sobre las emociones porque es un tema que se vio mucho en el año*”, también lo aprendieron en otros ámbitos que no pertenecen al educativo formal, sobre todo al grupo de pares: “*Sí creo que aprendí, no sé si todo en el colegio*” (participante C), “*Capaz aprendí, pero también con mi grupo de amigos*” (participante G), “*Lo aprendí en el colegio, pero también leyendo sobre eso o hablándolo*” (participante I), “*Sobre las emociones lo aprendí en clases, pero también en situaciones puntuales con mis amigas*” (participante K).

Se sabe que el grupo de pares en la adolescencia contribuye al desarrollo social. Son estos vínculos los que les posibilitan sentirse aceptados y comprendidos, asumir mayor confianza en sí mismos y constituyen el lugar donde pueden aprender diversas habilidades como lo es el reconocimiento de la afectividad propias y ajenas.

El aprendizaje, en su generalidad, es un proceso continuo que va acrecentándose y con ello autorregulándose, porque aparecen diferentes situaciones que implican desafíos para la persona. Queda claro, que pareciera ser un proceso que se encuentra en una vía de construcción constante, y el aprendizaje emocional no está exento de esta condición, “*Si lo aprendí, pero también estas cosas las aprendes afuera del colegio, todos los días*” (participante G), “*Creo que sí, digo creo porque no se termina de aprender totalmente, seguro seguiré aprendiendo. Lo vimos en el colegio, pero con la vida lo seguís aprendiendo*” (participante J).

Ellos perciben este dinamismo que tiene el aprendizaje emocional como todo aprendizaje. Sin embargo, aparecen casos extremos, que pueden ser atribuidos a cuestiones personales que exceden los límites de esta investigación, por ejemplo, cuando un joven siente que esa conciencia emocional no ha podido ser enseñada por el otro, a pesar de los esfuerzos educativos formales que se puedan haber hecho en este sentido: *“La mayoría de las veces mis emociones me confunden, me cuesta saber qué hacer para calmarme”* (participante D).

En la actualidad, los establecimientos educativos deben garantizar las condiciones de educabilidad, creando un espacio tal para que los contenidos emocionales sean desplegados en las aulas, y que los alumnos no solo puedan aprender sobre las emociones sino además poder manifestarlas y hacer de ellas un uso adecuado.

En los jóvenes entrevistados pudo observarse que atribuyen a los formadores una enseñanza tal que les posibilitó aprender sobre lo emocional: *“En varias materias vimos, incluso hay talleres o charlas que organiza el colegio y viene una psicóloga a informar sobre esos temas”* (participante A), *“En el colegio se hacen convivencias, con actividades que nos ayudan a reconocer las emociones y prestarle atención, a escucharnos”* (participante B), *“En el colegio, lo aprendí en las clases de Psicología”* (participantes A, E, C), *“Los profes si nos enseñaron, más que nada la de Psicología que siempre aborda esos temas que están buenos”* (participante I), *“La profe de Psicología le da mucha importancia a ese tema”* (participante D).

A partir de la observación, y de la inmersión inicial en el campo que se hizo en esta investigación, los alumnos se refirieron a un esfuerzo del docente por lograr la conciencia emocional en sus alumnos. En cuanto a los contenidos emocionales, aprendieron a identificar las propias emociones, motivado por sus docentes a prestar atención en ellas y en lo que acontece en sí mismo y en los demás, para identificar las emociones ajenas. Esto fue trabajado desde las propias experiencias personales de los alumnos y la posibilidad de reflexionar sobre estas con el grupo clase, como también aquellas habilidades y actitudes para hacer frente a los desafíos diarios.

En cuanto a las habilidades relacionales de los docentes exponen: *“Incluso no es solo que hablan los profes de la teoría sino ellos están pendientes siempre a cómo nos sentimos, si necesitamos algo”* (participante I), *“Vimos temas de emociones y sentimientos y eso me hacían pensar también sobre que me pasaba, hablar con los profes, porque están re predispuestos a escuchar y ayudarnos”* (participante E).

Se sabe que educar las emociones es un proceso de carácter continuo, prolongado y eminentemente práctico que abarca toda la vida de la persona. Las autoridades manifestaron que realizan una serie de actividades como talleres, charlas, incluso convivencias anuales para trabajar con los alumnos de manera práctica sobre lo emocional, lo que muestra por su parte un esfuerzo continuo y sostenido para desarrollar educación desde lo emocional.

Si bien es el contexto educativo el que debe impartir conocimiento de ello, también se dan en contextos dónde las familias y grupos de pares avivan este saber *“También lo aprendo con mis amigos, con los chicos del curso”* (participante A), *“Con la comunicación y mis compañeros”* (participante J), *“Yo soy hablarlo mucho, incluso en mi casa siempre priorizamos hablar y contar lo que nos pasa”* (participante A), *“En el secundario se aprende obvio, pero te diría que más que nada en la vida misma o con mi familia porque lo hablamos todo y ellos también me dieron la confianza de ser así y moverme de un modo particular y expresarme”* (participante N).

Por último, es común encontrar, a la hora de revisar las entrevistas, que los estudiantes asumen prestarles atención a sus emociones, esto puede estar dado por la formación constante que reciben de sus docentes como también por las experiencias personales a las que están expuestos. Así como lo expresa el participante C: *“Ahora le presto más atención a todo, capaz antes al ser más pendejo no hacía caso a esas cosas, pero ahora sí me importan”*, *“Le estoy prestando atención que antes no”* y agrega *“La importancia de prestarle atención y saber actuar correctamente”* (participante D), *“También a prestarme atención a como me sentía, a darle importancia a lo que nos afecta”* (participante G), *“Considero que, si nos enseñaron a que prestemos atención a cómo nos sentimos, y que no pasaba en determinados momentos”* (participante A).

Aun con todo lo aprendido queda un largo camino para avanzar en estas experiencias que hacen al autoconocimiento, meta que debe perseguir todo esfuerzo educativo. Sobre todo, en una época donde la “gestión de las emociones” es un discurso constante donde la persona se ve obligada a tener un control, ese control es necesario que sea enseñado.

Que esto sea enseñado en una etapa como es la adolescencia implica reconocer que los cambios propios de la misma pueden llevar a confusiones, conductas impulsivas o a reprimir sus emociones, por ello con la Educación Emocional se apunta a serenar a la persona, es decir, contribuye a pensar con claridad cada situación, tener control y buscar el bienestar personal.

### **Percepción sobre el aprendizaje de la regulación emocional**

Por su parte, la regulación emocional es “la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerar emociones positivas”. (Bisquerra y Pérez, 2007, p.71)

Al momento de indagar sobre esta dimensión, en su mayoría, los alumnos frente a la pregunta *¿Qué significa para vos regular las propias emociones?*, expresaron: *“Reconocer las emociones para después poder actuar, es como controlarme”* (participante A), *“Significa saber controlarlas, no actuar de prisa y responder acorde a las situaciones”* (participantes B, D, G y J), *“Tener control sobre las emociones, reconocer que me pasa y de ahí saber cómo actuar”* (participante C), *“Significa primero conocerlas, saber que me pasa y porque y a partir de eso saber cómo actuar”* (participante E), *“Diría que usarlas bien”* (participante F), *“Saber qué hace con eso que me pasa y hacerlo bien, que la conducta sea la correcta o apropiada”* (participantes H e I), *“Significa tener el dominio de lo que me sucede internamente y poder no solo sacarlo, sino hacer algo con eso”* (participante M), *“Como ajustar mi conducta”* (participante N).

Observando las respuestas de cada estudiante, se contemplan que todas refieren, en cierto punto, a la existencia de una relación entre emoción, cognición y comportamiento, es decir, expresan percibir y comprender de lo que les sucede emocionalmente. Se evidencia que hay como un sentido pragmático, como si regular el comportamiento tendría q ver con una cuestión práctica que motiva al alumno a moverse de un modo u otro en los distintos ámbitos por los que transita.

Si bien comunican hacer un “buen” uso de las emociones, acompañadas de comportamientos acordes a las situaciones, no obstante, indican no ser una tarea fácil llevarlo a cabo en la cotidianeidad: *“Pero siento que controlar esas emociones es más complicado de lo que parece”* (participante A), *“Sé que tengo que controlarla, a veces actuó de modo impulsivo”* (participante B), *“A veces las cosa las hacia mal, de manera impulsiva y eso me traía más malestar”* (participante J). Esto deja entrever que existen

esfuerzos personales para exteriorizar esas emociones debidamente y el control sobre los impulsos también ejercen sobre esta capacidad emocional, “*Creo que siempre nos estamos controlando para hacer las cosas bien*” (participante K).

Por otro lado, en las entrevistas, los participantes dejan claro que hablar de aquello que les sucede está siendo una habilidad cada vez más empleada por los mismos, puesto que al hacerlo experimentan cierta sensación de alivio, como así también, logran solicitar ayuda si así lo consideran: “*Yo hablo mucho, en mi casa me enseñaron a hablar y contar lo que me pasa, eso a mí me ayuda a sentirme mejor*” (participante A), “*Yo lo hablo, depende que cosa me pase y ahí veo a quien contarle*” (participante C), “*Estoy habiendo el hábito de hablar y eso me ayuda la verdad*” (participante E), “*Trato de hablarlo con más calma y respeto*” (participante F), “*Siempre lo hablo, yo no tengo drama*” (participante G) “*Hablar me calma*” (participante H), “*Lo hablo, yo no tengo drama en contar qué me pasa*” (participante I).

Esto demuestra que, frente a las emociones, existe la posibilidad que los estudiantes puedan compartirlas con los otros, esperando de ello información o consejos de cómo ponerlas en práctica, a excepción de la participante K que dice: “*Yo soy de guardar a veces lo que me pasa porque siento que no me entenderían todos*”, siendo esta otra posibilidad en los adolescentes.

Con lo antes dicho, queda en evidencia la tendencia al decir, que es propio de la época, esto refiere a que se enseña y estimula a la persona a decir lo que le sucede, a manifestar lo que le pasa, como una forma de desembarazarse de lo propio. El punto está en qué se hace con eso, y sobre todo a responsabilizarse de lo dicho.

Relacionado con esto, aparecen conductas tales como llorar, dado que suponen que estas emociones son de tal intensidad o persisten al punto de verse sobrepasado: “*Soy muy sensible y muchas veces lloro, las lágrimas son lo primero que me salen, de a poco me animo a hablarlo*” (participante B), “*Yo tiendo primero a llorar, como que las lágrimas me salen de una igual eso me ayuda a relajarme*” (participante D), “*Lloro, soy muy sensible, llorar me desahoga*” (participante L), “*Por lo general lloro más de lo que hablo, pero sé que el hecho de hablar o expresarme ayuda mucho a no sobrecargarme*” (participante M).

Con lo antes dicho, se sostiene que el establecimiento escolar promueve Educación Emocional para la conciencia y regulación de las emociones que vivencian los adolescentes, dado que es una etapa marcada por los constantes cambios de índole físicos, psicológicos, sexuales y emocionales, pero también se apoyan en otras actividades como lo expresa el participante H: *“También comencé terapia y eso me abrió mucho la cabeza, a contar lo que siento y pienso”*.

Podemos inferir que existen sentimientos, emociones que no pueden llegar a ser del todo regulados, cabría preguntarnos qué tan efectivo o hasta qué punto la regulación emocional es enseñable, dado que, en el análisis de las entrevistas, en gran parte, se evidencia que esta regulación lo ira aprendiendo la persona por el efecto de sus propias experiencias.

### **Percepción sobre el aprendizaje de la autonomía emocional**

Como se vio en el desarrollo teórico, se dice que la autonomía emocional es:

La autonomía emocional se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional. (Bisquerra y Pérez, 2007, p.71)

En esta última dimensión se observa que, frente a las preguntas sobre la autonomía emocional, los alumnos hacen mención en sus respuestas a la presencia e influencia de los demás, como un intento de comparación entre las conductas propias y ajenas: *“Es mi modo de vivirlo y que no está mal, aceptar lo que me pasa, es ser honesto con lo que siento en cada momento”* (participante A), *“Es ser independiente, que cada persona sienta lo que le pasa y no sentir ni hacer lo que los demás nos dicen”* (participante B), *“Es ser real a uno mismo, es hacer caso a eso me pasa”* (participante C), *“Ser leal a eso que sentís y te pasa”* (participante D), *“Es ser sincero con uno mismo, con lo que te pasa a cada momento”* (participantes E y G), *“Que las emociones me pertenecen y está bien permitir las”* (participante H), *“Hay autonomía cuando cada uno es libre de sentir lo que quiere”* (participante I), *“Significa tener la libertad de sentir y expresar mis emociones sin el peso del que dirán”* (participante L), *“Es no dejarse llevar por los demás, lo que dicen de cómo actuar, es ser sincero con uno mismo”* (participante N).

Esto demuestra que los entrevistados se encuentran en un momento en donde trabajan, de manera consciente, por diferenciarse del otro, dejando en claro sus posturas personales frente a los acontecimientos y la adaptación al asumir nuevos retos. Manifiestan la facultad de pensar y actuar por sí mismos, e incluso de responsabilizarse de ello.

Si bien las emociones que pueden experimentar los adolescentes pueden ser en su mayoría versátiles, optan por dejar en claro que las variadas conductas a las que están pueden acarrear, va a depender de la persona y su modo particular de vivirlo: *“Que en una situación dos personas pueden sentir cosas distintas. Respetar lo que sienten los demás y lo que siento yo, y no tener vergüenza porque somos personas distintas”* (participante H), *“Reconocer que soy persona y puedo sentir una cosa, distinta a los demás”* (participante I), *“Es ser sincero con lo que te toca vivir y aunque los demás lo vivan de modo distinto, uno lo expresa de manera individual, acorde con lo que uno es”* (participante M). *“Que todos somos distintos y procesamos las cosas de distintas maneras, y eso me sirvió para que la relación con los demás”* (participante G).

Las prácticas educativas deben ser pensadas en función con formar personas críticas y autónomas, para la resolución de problemas, que favorezca los vínculos sociales y contribuyan al bienestar personal. Frente a esto los alumnos expresan: *“Si trabajamos la importancia de ser uno mismo a pesar de las opiniones y miradas ajenas”* (participante A), *“Nos explican y hablan de la importancia de ser uno mismo, de ser autentico con eso que vivimos y sentimos* (participante B), *“Si se da ese espacio para aprender y relacionarnos”* (participante B), *“Sí, creo que siempre apuntan a eso en las clases, a la autonomía”* (participante H), *“Más allá de las clases que nos dan creo que ellos pretenden enseñarnos a ser autónomos”* (participante K), *“Te ayudan a crecer y a sentirte más segura de uno mismo y eso te anima a hacer cosas, a expresarte sin miedo”* (participante M), *“Si, a ser autónomos siempre”* (participante N).

Finalmente, se puede decir que el desarrollo de la autonomía emocional debe ir acompañado del entrenamiento del resto de competencias emocionales, como son la conciencia emocional y la regulación emocional, de forma que se desarrollen personas equilibradas y competentes emocionalmente.

La construcción de esta autonomía a nivel emocional no está separada de la construcción de una autonomía personal, es decir, autonomía de emociones, de pensamientos y de criterios. Lo que queda en claro que la autonomía emocional forma parte de un proceso más complejo que es la autonomía como sujetos, lo que lleva a la construcción de su identidad y a tener una idea de cómo es él/ella mismo/a.

## **CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN**

La presente investigación buscó conocer acerca de la percepción sobre el aprendizaje de las competencias socioemocionales, durante el nivel secundario, de los alumnos del 5° año del Colegio N° 5026 “20 de febrero” de Salta Capital en el periodo lectivo 2022.

Para la obtención de información, se llevaron a cabo entrevistas individuales con aquellos alumnos que decidieron colaborar de manera voluntaria con la investigadora, y habiendo cumplido con los requisitos antes mencionados.

Obtenidos los aportes de los alumnos, y efectuando una mirada en conjunto de los objetivos específicos, se efectuarán consideraciones que se exponen a continuación.

Los docentes desarrollaron esfuerzos, mediante la enseñanza formal, para que los estudiantes se adentraran en las habilidades para el **conocimiento emocional**, una de las dimensiones del aprendizaje de las competencias socioemocionales. Con respecto a esto los alumnos reconocen haber aprendido sobre sus propias emociones, su origen, manifestaciones, valoraciones con lo que remarcan poseer mayor dominio para identificarlas tanto en sí mismo como en los demás.

Sin embargo, este reconocimiento está condicionado por las situaciones que experimentan en la vida cotidiana y en la etapa por la que se encuentran atravesando.

Se considera que un hecho fundamental en este punto es que ellos reconocen como logro estar en un momento insipiente de reconocimiento de estas emociones, con lo cual podemos inferir que por lo menos se ha instalado en ellos una pregunta por su propio ser.

En cuanto a las experiencias de aprendizaje de la competencia en el ámbito de la **regulación emocional**, la enseñanza, desde la perspectiva de los alumnos, hizo hincapié a partir de la utilización de las experiencias cotidianas de los jóvenes y aquellas situaciones que le resultaban significativas, a partir de lo cual ello reconoce estar en el camino de lograr un mayor control sobre sus emociones en comparación con años anteriores. En relación a esto, es importante rescatar la importancia que tiene lo aprendido en el contexto no formal, con sus experiencias diarias, a lo que ellos califican como la vida misma.

Es importante señalar aquí que la regulación emocional también se encuentra influenciada por variables personales que le dan a esta competencia un rasgo particular: que el aprendizaje en este terreno no se logra solamente por la influencia externa sino por la determinación del propio sujeto, lo cual nos lleva a considerar la tercera dimensión.

Lo que se refiere al aprendizaje de la competencia en el ámbito de la **autonomía emocional**, en los adolescentes se evidencia el esfuerzo para lograrlo, no solo reconocido en los docentes sino en ellos mismos, buscando ser personas cada vez más críticas y autónomas.

Es de destacar que los docentes del establecimiento realizan capacitaciones en el terreno de lo emocional, por ello incluyen en sus planificaciones educativas los contenidos propios de la Educación Emocional, dando a conocer qué son las emociones, como surgen y tomando como punto de partida las propias vivencias de los alumnos, para hacer de ello un aprendizaje significativo. Este es un punto de importancia a tener en cuenta, dado que hablar de una educación que priorice lo emocional no debe estar plasmando únicamente en dar contenidos sobre las emociones sino debe pasar por lo vivencial, por el cuerpo del alumno y sus experiencias más próximas.

Aquellas acciones docentes que pueden corroborarse en las experiencias de los alumnos son aquellas en las que los docentes no enseñaron de una manera académica, sino de manera verdaderamente significativa, lo cual implica que el cuerpo docente de la institución, al igual que sus alumnos, se encuentran en un momento inicial en lo que configura el desafío de la Educación Emocional.

Lo antes presentado nos lleva a reflexionar sobre la necesidad de una educación que responda a las “demandas emocionales” de la época. Los jóvenes se encuentran inmerso en un contexto social donde lo emocional pugna por ser expresado con muy poca elaboración por parte de la persona, pues se trata solo de “descargarlas”, “expresarlas”, “dejarlas salir”, esto implica la importancia de educar para contribuir con un sujeto que no solo sea capaz de expresar sino también de hacerse responsable por eso que siente, con el objetivo de construir a la interacción con los otros, para favorecer a una mejor sociedad.

Momento más que oportuno ya que se trata de alumnos del último año del nivel secundario, razón por la cual están próximos a concluir sus estudios de educación media, e iniciar una formación superior o insertarse en el campo laboral, donde en ocasiones, las exigencias de ambos terrenos no son compatibles con lo enseñado en la educación formal, o no lo suficiente. De allí que, no alcanzar las expectativas, puede conllevar a experimentar una sensación como la frustración, el desánimo o sentirse incapaz para ello, lo que podría generar el abandono de sus metas.

Es por ello que hoy, más que nunca, las prácticas pedagógicas deben responder a las demandas de una sociedad dinámica, o al menos, preparar a los estudiantes para enfrentar los desafíos diarios, que exigen de mayores competencias, dentro de las cuales las relacionadas con la toma de conciencia de la interacción entre emocionalidad, cognición y comportamiento ocupan un lugar central. Solo con ello podremos hablar de una educación “transformadora”.

Hasta acá los resultados obtenidos en esta investigación demuestran que existe un trabajo continuo por parte de los distintos profesionales en ocuparse por la formación integral de sus estudiantes. Esto refleja la apertura hacia una educación que presta atención, además de los contenidos académicos, a los de índole emocional. En este caso, la institución educativa está asumiendo, en un momento incipiente, el desafío de ocuparse de estas competencias ofreciendo un espacio de enseñanza en el que los alumnos son los principales protagonistas.

En este sentido, ellos reconocen dichos esfuerzos por parte de sus docentes, siendo un hallazgo en esta investigación que, frente a lo trabajado en las distintas actividades, los estudiantes manifiestan interés por la temática emocional, además de mostrar apertura para compartir las distintas emociones que experimentan. Tal vez, esto esté relacionado con el logro, por parte de esta institución, de haber generado un aprendizaje inicial y significativo desde lo emocional (entendiendo como una competencia) y de impartir una educación que los hace partícipes, porque estos “contenidos” atraviesan e interpelan en ambos actores.

El objetivo de esta investigación fue pensado por el creciente interés en torno al papel que ocupan las emociones en las personas y particularmente en la época actual. Si bien, están presentes en toda nuestra vida, se registra que el manejo de estas difiere en los primeros años de vida en comparación con la etapa de la adolescencia, en tanto en esta última, se reconoce en la persona una mayor irrupción de las emociones como también del conocimiento y control sobre las mismas.

En cuanto a las limitaciones que presenta este trabajo de investigación las mismas giran en relación a se sitúa en una etapa particular de la vida: la adolescencia, razón por la cual se desarrolló en el contexto educativo y la información tuvo que ser recolectada en ese mismo espacio. Esto tuvo una incidencia en lo referido al tiempo de trabajo, el espacio en el que los alumnos fueron entrevistados y la cantidad que conformaron la

muestra. Todas estas variables lejos de restarle importancia a las conclusiones se transforman en interrogantes que pueden ser trabajados en futuras investigaciones.

Por lo tanto, todos aquellos interesados en emprender una nueva investigación dentro de esta temática podrían trabajar en torno a las modalidades de aprendizaje de las competencias socioemocionales, el efecto de las acciones docentes referidas al tema y el papel que las familias desempeñan en este escenario. En futuros trabajos podría emplear la metodología aplicada en otros contextos educativos como así también en edades distintas a las acá trabajadas.

Si bien, las dimensiones escogidas en esta investigación refieren a la conciencia emocional, la regulación emocional y la autonomía emocional, hablamos de competencias socioemocionales dado que estas cobran sentido en los contextos sociales, es decir, en los distintos ámbitos dónde se desenvuelve la persona. El reconocimiento de las emociones sirve, además de promover una adecuada sociabilización, para poner en práctica el dialogo, el respeto, la paciencia, y diferentes formas para resolver los conflictos.

Se sabe que la Educación Emocional contribuye al desarrollo integral de la persona, y en concreto al aprendizaje sobre lo emocional, por lo tanto, esta tarea posibilitaría en la esfera personal la toma responsable de decisiones, la capacidad para realizar elecciones de manera autónoma, la tolerancia a las frustraciones y, en cuanto a los demás, reconocer y respetar las perspectivas de estos, desarrollar la escucha activa, empatizar con los otros, comprender las normas sociales, etc.

Por lo antes dicho, desde este trabajo de investigación se sostiene la importancia de seguir ahondando sobre el aprendizaje de las competencias de los contenidos socioemocionales, desde la perspectiva de los alumnos que son el único centro de las acciones educativas. Conocer y trabajar sobre las emociones no sólo contribuye en la esfera de la educación sino y, sobre todo, a la salud humana, en tanto se trata de factores esenciales que organizan nuestras vidas como sujetos sociales, de forma sana y equilibrada y, por añadidura, posibilita el bienestar personal y social.

## REFERENCIAS

- Arroyo, L. (2020). *Competencias emocionales de los estudiantes de quinto año de la carrera Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta en el año 2020* [Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Católica de Salta]. Repositorio de la Universidad Católica de Salta, recolección de tesis y trabajos finales.
- [http://bibliotecas.ucasal.edu.ar/opac\\_css/doc\\_num\\_data.php?explnum\\_id=2658](http://bibliotecas.ucasal.edu.ar/opac_css/doc_num_data.php?explnum_id=2658)
- Begoña Ibarrola. (2013). *Aprendizaje emocionante: neurociencia para el aula*. SM.
- [https://books.google.com.ar/books/about/Aprendizaje\\_emocionante.html?id=CnXHDwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp\\_read\\_button&hl=es-419&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ar/books/about/Aprendizaje_emocionante.html?id=CnXHDwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&hl=es-419&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Bisquerra Alzina, R. (2016). *10 ideas claves: Educación emocional*. GRAÓ.
- Bisquerra Alzina, R y Pérez Escoda. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI, (10)*, 61-82. <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>
- Borich, D., & Tombari, L. (2021). *Educational Psychology. A Contemporary Approach*.
- Carballo, J. (2020). *Vulnerabilidad y Conductas de Riesgo en la Actualidad: Competencias Emocionales en la Convivencia Escolar del I.P.E.M N.º 193 José María Paz* [Trabajo final de grado para la Licenciatura en Psicología, Universidad Siglo 21]. Repositorio Institucional Universidad Siglo XXI.
- <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/handle/ues21/18561>
- Centro de Escritura Javeriano. (2020). *Normas APA, séptima edición*. Pontificia Universidad Javeriana, seccional Cali.

<https://www2.javerianacali.edu.co/centro-escritura/recursos/manual-de-normas-apa-septima-edicion#gsc.tab=0%C2%A0>

Colegio 20 de febrero. (s.f). *Institucional*. Recuperado el 01 de julio de 2022 de <http://www.colegio20defebrero.com.ar/institucional.aspx>

Delors, J. (1996). Los cuatro pilares de la educación. *La educación encierra un tesoro*, 2, 1-9.

Doménech Betoret, F., Jara Jiménez P. y Rosel Remírez J. (2004). Percepción del proceso de enseñanza/aprendizaje desarrollado en Psicoestadística I y su incidencia en el rendimiento. *Psicothema*, 16(1), 32-38.

<https://www.redalyc.org/pdf/727/72716106.pdf>

Erausquin, C. (2010). Adolescencias y escuelas: Interpelando a Vygotsky en el siglo XXI: Unidades de análisis que entrelazan tramas y recorridos, encuentros y desencuentros. *Revista de Psicología*, 11,1-19.

Ekman, P. (2017). *El rostro de las emociones: que nos revelan las expresiones faciales*. RBA LIBROS, SA.

Fernández Abascal, E., García Rodríguez, B., Jiménez Sánchez, M., Díaz, D. y Domínguez Sánchez, F. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial universitaria Ramón Areces.

Filella, G. y Pérez, N. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44. [https://revistas.uptc.edu.co/index.php/praxis\\_saber/article/view/8941/8389](https://revistas.uptc.edu.co/index.php/praxis_saber/article/view/8941/8389)

Fondos de las Naciones Unidas para la Infancia. (2002). *Adolescencia: una etapa fundamental*. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=9ZjGWivzrEUC&oi=fnd&pg=PA1&dq=adolescencia+&ots=jKsbJoiyGD&sig=oG-soZQ-oMzG8nspTixwPksB8jc#v=onepage&q=adolescencia&f=false>

González Cabanach, R. (1997). Concepciones y enfoques de aprendizaje. *Revista de psicodidáctica*, 4(1), 5-39. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17517797002.pdf>

Hurtado Montesinos (2015). *Educación emocional. Programa y guía de desarrollo didáctico*. Región de Murcia.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2005). *La conceptualización de la Unesco sobre calidad: un marco para el entendimiento, el monitoreo, y la mejora de la calidad educativa*. [http://www.ibe.unesco.org/fileadmin/user\\_upload/COPs/Pages\\_documents/Resource\\_Packs/TTCD/sitemap/resources/1\\_1\\_3\\_P\\_SPA.pdf](http://www.ibe.unesco.org/fileadmin/user_upload/COPs/Pages_documents/Resource_Packs/TTCD/sitemap/resources/1_1_3_P_SPA.pdf)

Ley 26206 de 2006. Por la cual se regula el ejercicio del derecho de enseñar y aprender consagrado por el artículo 14 de la Constitución Nacional y los tratados internacionales incorporados a ella. 27 de diciembre de 2006. <http://www.edusalta.gov.ar/index.php/docentes/control-y-acreditacion-de-titulos/normativa-control-y-acreditacion-de-titulos/2391-ley-26206-de-educacion-nacional-2/file#:~:text=ARTICULO%201%C2%BA%20E2%80%94%20La%20presente%20ley,y%2019%2C%20y%20de%20Page>

Ley 26063 de 1983. Por la cual se establece el ejercicio de la profesión de Psicólogo en todo el territorio de la Provincia de Salta. 11 de febrero de 1983. <https://psicologossalta.com.ar/institucional/ley-de-creacion/#:~:text=ense%C3%B1anza%2C%20el%20asesoramiento-.Art.,voluntad%2C%20soliciten%20su%20asistencia%20profesional>

López Gómez, E. (2016). En torno al concepto de competencia: un análisis de fuentes. *Revista de curriculum y formación de profesorado*, 20 (1), 311-322.

- Martínez Salanova, E. (s.f). *Aprendizaje, comunicación y percepción*. Educación y didáctica. Recuperado el día 25 de julio de 2022 de <https://educomunicacion.es/didactica/0062percepcionaprendizaje.htm>
- Mejía, F., Rodríguez, G., Guerra, N., Bustamante, A., Chaparro, M. y Castellanos, M. (2017). *Paso a paso. Estrategia de formación de competencias socioemocionales en la educación secundaria y media*. SAC
- Moreno, A. (2007). *La adolescencia*. UOC.
- Navarro Pérez, J., Pérez Cosín, J. y Perpiñan. (2015). El proceso de socialización de los adolescentes posmodernos: entre la inclusión y el riesgo. Recomendaciones para una ciudadanía sostenible. *Revista interuniversitaria*, 25(7), 143-170.
- Orquera, R. (2021). *Autopercepción de competencias emocionales en docentes de la escuela especial N° 7197 del departamento de Cerrillos en el año 2021* [Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Católica de Salta]. Documento del Repositorio Institucional de la colección de investigaciones de la Universidad Católica de Salta. [http://bibliotecas.ucasal.edu.ar/opac\\_css/doc\\_num\\_data.php?explnum\\_id=3002](http://bibliotecas.ucasal.edu.ar/opac_css/doc_num_data.php?explnum_id=3002)
- Ossa Cornejo, C. (2011). El rol del Psicólogo Educacional: La transición desde el paradigma de la simplicidad al paradigma de la complejidad. *Revista Pequeñ*, 1(1), 72-82.
- Papalia, D. y Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano*. Mc Graw Hill Education.
- Piaget, J. (2005). *Inteligencia y afectividad*. Aique.
- Rueda, E. (2019). *Educación Emocional Transversal para alumnos del Nivel Secundario de la Escuela I.P.E.M. N° 193 José María Paz de Saldán, Provincia de Córdoba, Argentina*. [Trabajo final de grado para la Licenciatura en Educación, Universidad

Siglo 21]. Repositorio Institucional Universidad Siglo XXI.  
<https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/18270/TFG%20Erica%20Maricel%20Rueda.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sánchez Santamaría, J. (2010). Las competencias emocionales en la escuela: una propuesta de organización dimensional y criterial. *Ensayos, Revista de Facultad de Educación de Albacete*, 25, 79-96.

Steiner, C. (1998). *La educación emocional*. Javier Vergara.

Vallés Arándiga, A. y Vallés Tortosa, C. (2000). *Inteligencia emocional, aplicaciones educativas*. EOS.

Vázquez, M. (2018). *El hombre guionado: principios del Análisis Transaccional*. Universidad Católica de Salta Eucasa.

Vivas García, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2), 1-22.

Vivas, M., Gallego, D. y González, B. (2007). *Educación de las emociones*. C.A.

Woolfolk, A. (2010). *Psicología educativa*. Pearson Educación 2010.

Yubero, S. (2004). Socialización y aprendizaje social. I., Sedano, S., Landa, E., Zubieta, y D. Páez (Eds.), *Psicología social, cultura y educación* (pp. 819-844). Pearson Educación.

# APÉNDICES

## Apéndice A

### Nota de autorización Institucional

Salta, julio de 2022

A la Directora del Colegio Secundario N° 5026

Sra. Ollarzon Miriam

S \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ D


Me dirijo a Usted, con sumo agrado y consideración, a fin de poner en su conocimiento y solicitando formalmente su autorización para llevar a cabo en el establecimiento educativo que tan dignamente dirige, el trabajo de investigación final con los alumnos del 5° año del nivel secundario que acepten voluntariamente participar del mismo.

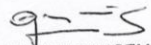
El trabajo final de grado será llevado a cabo por la alumna Alvarado, Tania Fabiola D.N.I.37.600.629 bajo la supervisión y dirección del Licenciado en Psicología Sr. Gangemi Sánchez, Vicente Eduardo Román D.N.I.32.347.237 para poder obtener el título de grado de la carrera Licenciatura en Psicología perteneciente a la facultad de Artes y Ciencias de la Universidad Católica de Salta.

Título de la investigación: La percepción sobre el aprendizaje de las competencias socioemocionales durante el nivel secundario en los alumnos del 5° año del colegio N° 5026 "20 de febrero" de Salta capital en el periodo 2022.

Para llevar a cabo la investigación será necesario la participación de los estudiantes del último año del nivel secundario quienes, con previa autorización de sus tutores y expresado su consentimiento personal, podrán contribuir con la investigación respondiendo las preguntas que les realice la investigadora, mediante entrevistas, solo con fines prácticos y de manera anónima.

Sin otro particular y agradeciendo su amable atención, saludo atte.

  
Alvarado, Tania Fabiola  
D.N.I.37.600.629

  
VICENTE GANGEMI  
LIC. EN PSICOLOGÍA  
SP. EN PSICOLOGÍA CLÍNICA  
M.P.: 1040 - M.E.C.: 134

Firma y sello

Director



  
Prof. Miriam Ollarzon  
DIRECTORA  
COLEGIO SEC. N° 5026  
"20 DE FEBRERO", SALTA  
Recibido 26-7-22

## Apéndice B

### Modelo de consentimiento informado



UNIVERSIDAD CATOLICA DE SALTA  
FACULTAD DE ARTES Y CIENCIAS  
CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

#### Investigación: Trabajo Integrador Final

La Universidad Católica de Salta en el cumplimiento de la necesidad de capacitar a sus alumnos realiza diferentes prácticas e investigaciones. Entre ellas el Trabajo Integrador Final que consiste en una investigación a ser realizada por los alumnos para la obtención del título de grado.

En esta oportunidad se solicita acepte que su hijo/a participe en esta investigación, para ello la alumna Alvarado, Tania Fabiola D.N.I 37.600.629 realizara una entrevista a fin de recolectar datos para su Trabajo Integrado Final titulado “La percepción sobre el aprendizaje de las competencias socioemocionales durante el nivel secundario en alumnos de 5° año del colegio N° 5.026 20 de febrero”.

La decisión de que su hijo/a participe es voluntaria y puede o no aceptar, así como también el/la participante puede interrumpir su colaboración en el momento que lo decida. Aunque haya aceptado participar, su hijo/a no está obligado/a a contestar todas las preguntas que se le formulen. La actividad será de carácter gratuito, toda la información del estudio será confidencial y se resguardará la identidad de todos los participantes.

**AL FIRMAR ESTE CONSENTIMIENTO INFORMADO UD. ESTÁ ACEPTANDO LA PARTICIPACION DE SU HIJO/A EN ESTA INVESTIGACIÓN, AUTORIZADA POR LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SALTA Y LA CARRERA DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.**

Yo \_\_\_\_\_ D.N.I. \_\_\_\_\_ en calidad de tutor del niño/a \_\_\_\_\_ D.N.I. \_\_\_\_\_ declaro que he recibido información necesaria de forma clara y comprensible sobre la naturaleza, objetivos, procedimientos que se seguirán a lo largo de la investigación. He comprendido que la participación en la investigación es voluntaria. He podido formular todas las preguntas que he creído convenientes. Tengo conocimiento de que puedo decidir interrumpir libremente la participación de mi hijo/a en cualquier momento de la misma. Por lo expuesto brindo mi consentimiento informado para participar y permitir que mi hijo/a participe en la investigación.

-----  
Firma de la investigadora

-----  
Firma/aclaración y D.N.I

## Modelo de asentimiento informado



UNIVERSIDAD CATOLICA DE SALTA  
FACULTAD DE ARTES Y CIENCIAS  
CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

Mi nombre es Alvarado Tania Fabiola DNI.37.600.629, me encuentro realizando una investigación para obtener el título de grado de Licenciado en Psicología y para ello necesito de tu ayuda.

El título de la investigación es la percepción sobre el aprendizaje de las competencias socioemocionales durante el nivel secundario en los alumnos del 5° año del colegio N°5026 “20 de febrero” de Salta Capital en el periodo lectivo 2022.

Tu participación es libre y voluntaria, es decir, es decisión de tu/s padre/s y tuya si participas o no de esta investigación. Es importante que sepas que, aun de dar su asentimiento podés interrumpir tu participación cuando vos lo desees.

Las entrevistas serán grabadas y anónimas. Toda información recolectada en el proceso será resguardada bajo secreto utilizándola solo con fines prácticos. Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una X en el cuadrado que figura abajo que dice “Sí quiero participar” y escribí tu nombre, en caso contrario no sea necesario completar lo antes detallado.

Sí quiero participar

Nombre \_\_\_\_\_

-----

Firma de la investigadora

## Apéndice C

### Guía de entrevista

#### Datos personales y escolares

Genero:

Edad:

Año que cursa:

División:

Turno:

#### Historia escolar

¿Dónde cursaste el nivel primario?

¿En qué año ingresaste al nivel secundario en este establecimiento?

¿Cómo calificarías tu desempeño en el nivel secundario? ¿Por qué?

¿Podrías decirme las tres cosas positivas y tres negativas del nivel secundario? ¿Por qué?

#### Percepción sobre el aprendizaje de la conciencia emocional

¿Consideras que pudiste aprender la capacidad de darte cuenta de tus propias emociones y de los demás en el nivel secundario? ¿Por qué?

¿Podes contarme situaciones en las que pudiste aprender sobre ello en el secundario?

¿En algún momento del nivel secundario los profesores tomaron este tema durante su enseñanza en los diferentes cursos?

¿Cómo haces para darte cuenta de tus emociones o las emociones de los demás frente a determinadas situaciones? ¿En qué te basas?

¿Recordas situaciones en las que lo enseñaron? ¿Cuáles? ¿Podes describirlas?

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a ser consciente de tus propias emociones? ¿En qué situaciones?

### **Percepción sobre el aprendizaje de la regulación emocional**

¿Qué significa para vos regular las propias emociones?

¿Cómo crees que aprendiste a regular tus emociones?

¿Durante el secundario tuviste oportunidades de aprender como regular tus emociones?

¿Cuándo?

¿Algunos de tus profesores alguna vez desarrollo ese tema? ¿Quién? ¿Cómo?

¿Cómo son las formas habituales en que expresas tus emociones?

¿Podrías relatarme algunas situaciones en las que tuviste que manejar tus emociones?

¿Qué sucedió? ¿Cómo ocurrió?

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a manejar tus emociones en las distintas circunstancias de tu vida? ¿En qué situaciones?

### **Percepción sobre aprendizaje de la autonomía emocional**

¿Qué significa para vos ser emocionalmente autónomo?

¿Qué cosas haces para ser emocionalmente autónomo?

¿Los profesores te han enseñado los modos de lograr una autonomía emocional?

¿Cómo reaccionas cuando aquello que te propusiste no te sale bien?

¿Consideras que durante el secundario pudiste aprender a conocer más sobre vos mismo y tu relación con los demás?

¿A lo largo del secundario quiénes crees que te enseñaron a relacionarte con los demás?

¿Consideras que dentro del nivel secundario pudiste desarrollar tus habilidades para relacionarte con los demás? ¿Por qué?

Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a prestarle atención a tus propias emociones y cómo actuar frente a ellas? ¿Podrías comentar alguna situación donde esto se ve reflejado?

## Apéndice D

### Entrevista a la Directora del colegio N° 5026 “20 de febrero”

Gracias por el espacio otorgado. En esta oportunidad le realizare unas preguntas que ayudaran a esta investigación.

En primer lugar, ¿cuál es su rol en la institución?

*Me desempeño como directora en este establecimiento hace años.*

¿La institución tiene algún convenio con otro organismo?

*Por el momento no hay ningún convenio con otra institución educativa. En el plazo de la última semana de noviembre nos visitaran personal de Isicana (Instituto de Ingles) para dar una charla a los cursos de 3ro, 4to, y 5to años sobre su trabajo y la importancia de aprender el idioma, con ello la intención también es hacer un convenio con nosotros. Esa sería la primera experiencia que tendríamos en caso de darse.*

¿Se trabaja la Educación Emocional en la institución?

*Hasta principio de año teníamos entendidos que habría continuidad del programa POE (Programa de Orientación Escolar) del cual formamos parte desde hace dos años. Ahora lo que hizo el Estado es que los equipos roten de una institución a otra, por lo que este año lo sacaron y el equipo que asistía a este colegio se incorporó en otro establecimiento. El Estado no invirtió en nuevos equipos para cubrir los distintos colegios sino los fue alternándolos.*

*En cuestiones emergentes si era funcional el equipo, había un trabajo sistematizado con respecto a eso. De igual modo solo estaba constituido por una psicóloga y una psicopedagoga, no había más profesionales.*

*Nos manejábamos de la siguiente manera, desde la dirección, de acuerdo a la problemática que se presentaba, por ejemplo si observábamos un alumnos angustiado, con problemas familiares o que hayan experimentado un episodio de violencia, si esta agresivo, etc. los priorizábamos para que las profesionales pudiesen trabajar con ellos, contemplando lo que los profesores nos comunican, siendo quienes eran lo primero en registrarlo, al igual que los preceptores, estos al informarnos solicitábamos que intervenga el equipo. El trabajo que llevaban a cabo era funcional y enriquecedor, pero*

*por la cantidad de alumnos y el reducido personal del equipo no daban abasto, por lo que el seguimiento no era sostenido, también sabiendo que su intervención no era hacer terapia, sino acompañamiento y de intervención paliativo.*

*De igual modo en reiteradas ocasiones contribuían con la institución en los taller y jornadas propuestas, por ejemplo, en talleres de orientación vocacional, taller sobre convivencias. Puntualmente con los cursos más chicos desde dirección le sugerimos su participación en charlas y talleres sobre convivencia dado que son alumnos que vienen a adaptarse a un nuevo sistema y ritmo académico. Por otro lado, en cuanto a los talleres sobre orientación vocacional fueron pensados y desarrollados solo para los últimos años del secundario.*

*¿Qué opina sobre la implantación de programas respecto a educación emocional?  
¿Considera que trabajar las competencias emocionales en la institución es de importancia?*

*Considero que es de suma importancia trabajar sobre las competencias socioemocionales en los alumnos, es más, este año el colegio está incluido en un proyecto piloto que se llama “Escuelas que sienten y aprenden: Desarrollo de habilidades socioemocionales” que comienzo a implementarse con la visita a la ciudad de la Licenciada Laura Lewin a principio de año sobre educación emocional. Nuestro colegio puso el foco en trabajar lo emocional con el primer año, los 4to y 5to. Se trabajan actualmente en distintos proyectos, en participación conjunta con los docentes y alumnos, en las distintas áreas para hacer de esta intervención algo transversal.*

*Los docentes participantes, conformados en grupos, deciden las temáticas a abordar, por ejemplos hay grupos que trabajan el autoconocimiento, a quienes focalizan las actividades entorno a la autoestima, autorretrato, con la implementación de fichas emocionales para tener un sondeo de cómo se sienten, sus necesidades, esto último por ejemplo implicaba que los alumnos puedan identificar como se sintieron estos días, como se percibían, sus miedos y proyectos, por quienes se sienten acompañados, y a partir de esa información implementar las actividades pensadas.*

*En cuanto a los últimos años se trabajaron proyecto de vida sostenidos desde las emociones y la convivencia y la importancia de aprender con otro, como parte de un colectivo.*

*En el mes de octubre realizamos una jornada en una casa de campo, esta es una actividad que consideramos importante aplicarlo cada año para los alumnos de 4to año, quienes están próximo a cursar el último año del secundario. Unas semanas antes, los profesores de dichos cursos comienzan los preparativos de las actividades recreativas, con la implementación de afiches motivacionales, para que cuando ellos llegasen a la casa de campo lo primer que vieran en las paredes fueron los frases y mensajes, y con ello el primer impacto donde pueden comprender que a los profes no solo les interés que aprueben sus materias sino nos interesan ellos como personas. Se trabajaron con videos, juegos de integración, juegos de mesa en equipos, por otra parte, los profes le facilitaron un diario emocional para que ellos registren todo lo que habían sentido, vivido, experimentado ese día.*

*Es altamente positivo la experiencia que se llevan y nos llevamos cada año con esta actividad, el objetivo primordial es que ellos puedan aprender a prestar atención a sus emociones, pensamientos, puntos de vista y ponerlo en práctica siempre con resto a las diferencias que puedan aparecer. Buscamos con esto que los alumnos aprendan a convivir, a limar asperezas, a respetar las diferencias pensando que el año entrante serán la nueva promoción de egresados y es ahí donde surgen fracturas cuando se tratan de decidir temas como el viaje de fin de curso, la cena, y demás. Sobre todo, para que será un año de aprendizaje no solo en la esfera de lo académico sino en cuestiones de convivencias.*

*¿Continuaran implementando estrategias de esta índole en los años entrantes?*

*Sí, consideramos necesario seguir haciéndolo. Año tras año hacemos un balance de los proyectos implementados y con esto las enseñanzas con lo que nos quedamos nosotros también como docentes, por lo que pretendemos corregir y mejorar las actividades propuestas con el objetivo que sea enriquecedor para los estudiantes.*

## Apéndice E

### Entrevista a la profesional psicóloga del Equipo Interdisciplinario

¿Qué función desempeña dentro del equipo interdisciplinario?

*Soy miembro del POE, que es el Programa de Orientación Escolar que depende del Ministerio de educación. Este programa sirve como una apertura, una herramienta para los actores educativos frente a conflictos, que repercuten en el contexto educativo, en el rendimiento académico. Este programa está presente en todos los niveles, en este caso mi trabajo como psicóloga lo desempeño en el nivel secundario.*

¿Cuál es el tiempo que trabaja con los alumnos en este colegio?

*La dinámica es la siguiente, son los equipos trabajan de manera directa con los directivos y docentes, son ellos, quienes conocen a los alumnos de años, por sus clases, el comportamiento que habitualmente tienen, entonces son ellos los que registran una conducta en particular, una necesidad. Nosotros somos receptores de estas situaciones, a partir de ellos tomamos contacto con los alumnos que están atravesando una situación en particular y empezamos el trabajo. No podemos trabajar con todos los alumnos dado el número de matrícula, pero tomamos aquellos casos que son de urgencia para la institución. No hacemos un trabajo clínico sino institucional, que involucran a muchos actores.*

*Por ejemplo, hace poco que estamos trabajando con un alumno que está atravesando una situación familiar en particular, y que eso está condicionando su rendimiento académico. Lo estamos conteniendo, estamos auxiliando a los docentes también, si los padres se acercan a preguntarnos algo o sacarse dudas también estamos para ellos, es decir, depende la situación contribuimos en ello esperando que las acciones sean las acertadas.*

¿Cuáles son las actividades que se desarrollan con frecuencia?

*Acompañamiento a los alumnos, docentes, a los directivos. Participamos también a los talleres y jornadas, si así lo consideran necesario el personal de la institución. Podemos abordar temas acordes a la temática que se trabajará, en mi caso desde la Psicología. Nuestro trabajo es desde la prevención y resolución de situaciones problemáticas.*

¿Existen actividades de tipo diagnósticas? ¿Actividades de tipo terapéuticas?

*Nuestras actividades no son terapéuticas, dado que el contexto donde nos desenvolvemos en este programa no es el clínico como habitualmente lo conocemos, no es el consultorio. Ahora si observamos que hay casos o una situación en particular que amerita una psicoterapia o tratamiento, lo derivamos, lo asesoramos, y aconsejamos que lo inicien. Acá la importancia de una mesa de dialogo con la familia, dado que son los responsables del niño, del adolescente, para prestar atención a ciertos temas.*

*Te diría que sí son de tipo diagnósticas, llevamos un registro lo que hechos que acontecen con frecuencia, las situaciones más emergentes, esto nos permite detectar señales de alarmas, y a partir de ellos trabajamos con la prevención. Buscamos evitar situaciones de violencias, discriminación, de consumos problemáticos, casos de Bullying, o quienes provienen de realidades sociales vulnerables.*

¿Trabaja con alumno del 5to año? ¿Sobre qué temáticas?

*Sí, con los últimos años estamos trabajando también más que nada en los talleres y en las convivencias que organiza el colegio. Contribuimos desde nuestro rol con temáticas como Educación Sexual Integral, colaboramos con los docentes en temas de índole emocional, que es una temática que el colegio incorpora mucho en este tipo de actividades.*

*Lo que buscamos desde el Equipo es garantizar y acompañar las trayectorias educativas de los adolescentes que tengan alguna dificultad en el aprender, sin dejar de lado las actividades antes dicha. Apunto a que como parte de la comunidad educativa ayudamos, cooperamos con el personal docente y directivo en cuestiones que para ellos y los alumnos son de importancia.*

*Para 5to año tenemos organizado actividades varias para las últimas semanas de clases, cuando se desocupen e sus exámenes finales, donde vamos a trabajar en charlas sobre las carreras universitarias y sus desafíos, vamos a cooperar con los docentes cuando se trabajen los temas sobre entrevistas laborales, como armar un Currículum vitae. Cuestiones como esas que consideramos son importantes, ya que están próximos a salir a un nuevo escenario social.*

¿Conoce lo que son las competencias socioemocionales? ¿Cuál es su opinión respecto a estas?

*Si por supuesto. Es una temática de interés, más aún con los adolescentes y jóvenes de hoy en día. Quiero decir, trabajar este tema con ellos es fundamental porque están en una etapa tan importante de sus vidas, con tantos cambios, están algunos pasando por sus primeras relaciones amorosa, constituyendo su identidad, su personalidad o buscando nuevos rumbos que sí, es necesario trabajarlo en el ámbito educativo sobre todo.*

¿Conoce el concepto de Educación Emocional?

*Entiendo lo que es, pero no te sabría decir con precisión. Es una educación que ofrece contenidos emocionales.*

¿Qué opina sobre la implantación de programas respecto a la Educación Emocional?

*Muy importante. Estamos en tiempo difíciles, donde la violencia se ve expresando en los distintos ámbitos, los medios de comunicación nos muestran día a día lo que ocurre, se ven situaciones donde se prioriza, tal vez, el bienestar propio y se deja de lado como eso afecta a los demás, el egoísmo, la avaricia, y un sinfín de situaciones que aterrorizan. Son cuestiones que nos hacen pensar que algo está mal en la sociedad, y se espera que eso sea trabajo en los ámbitos educativos, en las familias igual pero tal vez no todos los alumnos tienen esa posibilidad de hablarlo en sus casas o no tejen las figuras paternas, o también sucede que son los mismos padres quienes delegan este trabajo en las escuelas, entonces sí, reafirmo que es necesario trabajarlo y con suma urgencia en todos los niveles de formación.*

¿Se trabaja las competencias socioemocionales en la institución? ¿Cómo?

*Sí, soy testigo que en esta institución si se trabaja. Son parte de un programa que dicta el Ministerio de Educación, que se llama “Escuelas que sienten y aprenden”, y comparto ese espacio de capacitación con muchos docentes de este colegio. Entiendo que hacen sus implementaciones de las temáticas en las cátedras correspondientes, además de los talleres que te mencione, en las jornadas también abordamos estos temas, en las reuniones con los padres, entonces te digo que si se trabaja.*

¿Considera que durante su trayecto en el establecimiento educativo los alumnos aprendieron sobre las competencias socioemocionales?

*A ver, no estoy en las aulas, o al menos no de manera continua, pero observé la apertura de los docentes incluso de los mismos alumnos por tratar estos temas. En las actividades en las que participo si se nota el manejo de tales contenidos, o la toma de conciencia del alumno en cuestiones emocionales. Puedo confirmar que, si se trabaja sobre estas competencias, pero también sostengo que depende del mismo alumno en tomarlas, en aprenderlas, y sobre todo en ponerlas en práctica.*

Si entendemos por conciencia emocional como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, ¿considera que los alumnos aprendieron esta competencia durante la secundaria? ¿Por qué?

*Sí, no se di del todo, pero si aprendieron. Lo observo cuando el alumno se detiene un momento en esa vida tan agitada, que en mucho es característico, y observo que expresan lo que le pasa, lo comparten con lo demás, tienen apertura al diálogo y a tomar consejos o un llamado de atención del otro, en ese sentido si lo comprendo de ese modo. Creo también que los cambios de paradigma, en tiempo en el que estamos nos anima a prestarle más atención lo que vivenciamos día a día.*

*También soy partidaria de que no todo lo que sabemos, o saben los adolescentes, lo aprenden en las escuelas, pero si acá en esta institución en particular soy testigo que se abren espacios para enseñarlo.*

Si entendemos por regulación emocional como la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, ¿considera que los alumnos aprendieron esta competencia durante la secundaria? ¿Por qué?

*En cuanto a la regulación tal vez no hay un manejo total de todas las emociones. Acá considero que contribuimos mucho en esto, desde nuestro rol, porque trabajamos en la prevención de conductas impulsivas, o con cierta carga de violencia. Entonces buscamos que los alumnos tengan un control de sus emociones y puedan lograr canales de comunicación con el otro como una manera de sacar eso que los interpela y no ir por la vía de la violencia.*

Si entendemos por autonomía emocional como la autogestión personal para atender a las normas sociales y la capacidad para buscar ayuda, ¿considera que los alumnos aprendieron esta competencia durante la secundaria? ¿Por qué?

*Considero que es un área en la que se trabaja arduamente. Buscamos que los adolescentes sean autónomos en su sentir, en su modo de pensar y en su decir, siempre fomentando la aceptación por lo que es diferente a uno peor igual de importancia, para una mejor convivencia.*

¿Considera que es posible captar las percepciones que los alumnos tienen de su aprendizaje sobre lo emocional?

*Sí, lo comunican y lo dejan ver. Los adolescentes en oportunidades se muestran para poder ser captado por el otro, dejan al descubierto eso que aprendieron, lo que saben. Captar las percepciones también implica respetar que lo cada uno construye a partir de eso que se enseñó, y como opera en el día a día.*

## Apéndice F

Cuadro de Procesamiento de la información para el análisis de categorías de estudio.

### Percepción sobre el aprendizaje de la conciencia emocional

	<i>Participante A</i>	<i>Participante B</i>	<i>Participante C</i>	<i>Participante D</i>	<i>Participante E</i>	<i>Participante F</i>	<i>Participante G</i>	<i>Participante H</i>
<p><b>¿Consideras que pudiste aprender la capacidad de darte cuenta de las emociones tuyas y de los demás en el secundario? ¿Por qué?</b></p>	<p><i>De aprender sí aprendí bastante sobre lo emocional. Considero que es importante.</i></p> <p><i>En varias materias y talleres lo vimos.</i></p>	<p><i>Sí tengo la capacidad para reconocer que me pasa.</i></p> <p><i>En relación a los demás a veces es complicado.</i></p>	<p><i>Sí creo que aprendí, no sé si todo en el colegio.</i></p> <p><i>Me ayudo a darme cuenta con el día a día. Ahora le presto más atención, me importan.</i></p>	<p><i>La mayoría de las veces mis emociones me confunden.</i></p> <p><i>Si aprendí a darme cuenta de lo que me pasa.</i></p>	<p><i>Yo creo que sí, ahora le prestó atención.</i></p> <p><i>Capaz antes no pedía ayuda, hoy si le hago, no me da vergüenza</i></p>	<p><i>Creo que sí, al menos más que antes fijo eso.</i></p> <p><i>Antes hacía como si nada me afectaba. No contaba las cosas y me las guardaba.</i></p>	<p><i>Capaz aprendí, pero además con mis amigos, lo aprendes por afuera del colegio.</i></p>	<p><i>Considero que sí, de a poco porque de más chico no me importaba lo que me pasaba.</i></p> <p><i>Me permito llorar o decirlo.</i></p>
<p><b>¿En algún momento del nivel secundario los profesores tomaron este tema durante su enseñanza?</b></p>	<p><i>En la materia de Psicología. Hay taller o charlas que organiza el colegio para informar. sobre esos temas.</i></p>	<p><i>En el colegio se hacen convivencias que ayudan a reconocer las emociones, prestarle atención y escucharnos.</i></p>	<p><i>Sí, si lo vimos en Psicología. yo si lo hablo, lo cuento y me ayuda.</i></p>	<p><i>Los profes se dan cuentan, nos hablan.</i></p> <p><i>Hay taller y convivencia y el tema de la emoción si lo dan también.</i></p>	<p><i>En el colegio lo aprendí, en Psicología, vimos sobre las emociones y sentimientos.</i></p>	<p><i>Este año y el año pasado también vimos sobre la esfera afectiva.</i></p>	<p><i>Sí, me parece que lo vimos más este año que años atrás.</i></p> <p><i>En algunas materias sí.</i></p>	<p><i>De las emociones sí, vimos y siento que a ellos les re importa ese tema.</i></p>

<p><b>¿Cómo haces para darte cuenta de tus emociones o las emociones de los demás frente a determinadas situaciones?</b></p> <p><b>¿En qué te basas?</b></p>	<p><i>Yo identifico rápido lo que me pasa.</i></p> <p><i>Yo soy hablarlo mucho, incluso en mi casa siempre priorizamos hablar y contar lo que nos pasa.</i></p>	<p><i>Me doy cuenta por el cambio de actitud, reconozco que me pasa, lo siento en el cuerpo y en mis cambios de humor.</i></p>	<p><i>En los demás cuando no hacen las cosas que habitualmente hacían o cuando están irritables.</i></p> <p><i>También cuando estoy solo eso me sirve para reflexionar que me pasa.</i></p>	<p><i>Considero que sobre mis emociones fui aprendiendo en el día a día a darme cuenta.</i></p>	<p><i>Me doy cuenta que estoy mal o bien por mi emoción.</i></p> <p><i>En los demás por cómo responden.</i></p>	<p><i>Yo cuando duermo mucho y dejo de hacer las cosas que me gustan. No tengo ánimos ni energía.</i></p> <p><i>Lo noto en mi modo de contestar, en el trato que les doy a mis compañeros.</i></p>	<p><i>Por su carácter, o puede estar muy contento o muy triste y eso se nota.</i></p> <p><i>Porque demuestra un modo distinto a como es, lo noto por cómo actúa.</i></p>	<p><i>Identifico mis emociones cuando no me siento bien, tiendo a dormir mucho, a no salir.</i></p> <p><i>Me tomo mi tiempo para reflexionar sobre eso que siento.</i></p>
<p><b>Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a ser consciente de tus propias emociones?</b></p> <p><b>¿En qué situaciones?</b></p>	<p><i>Considero que si enseñaron a que prestemos atención a cómo nos sentimos, y que nos pasaba.</i></p>	<p><i>Sí, mucho, me ayudó porque antes capaz no me animaba a contarle y me lo guardaba.</i></p> <p><i>La profe nos impulsaba a contarle, a préstele atención.</i></p>	<p><i>Yo creo que sí, cuando te enseñan las materias o te aconsejan.</i></p>	<p><i>Si nos enseñaron, la profe de Psicología le da mucha importancia a ese tema.</i></p>	<p><i>Si considero que sí. Aprendí bastante de las emociones, a reconocerlas y saber porque se dan.</i></p>	<p><i>Sí, si no enseñaron qué son y a darle importancia, aunque a veces cueste contar, pero sé que es mejor.</i></p>	<p><i>Sí, porque nos hablan de eso y además ellos si están pendientes a escucharnos.</i></p> <p><i>Nos hacen ser conscientes, prestemos atención, y permitamos sentirlo también.</i></p>	<p><i>Sí, porque nos hacen darnos cuenta de lo que nos pasa.</i></p> <p><i>También comencé terapia y eso me abrió mucho la cabeza.</i></p>

	<i>Participante I</i>	<i>Participante J</i>	<i>Participante K</i>	<i>Participante L</i>	<i>Participante M</i>	<i>Participante N</i>	<i>Participante Ñ</i>
<p><b>¿Consideras que pudiste aprender la capacidad de darte cuenta de las emociones tuyas y de los demás en el secundario? ¿Por qué?</b></p>	<p><i>Me doy cuenta de mis emociones por lo que me generan.</i></p> <p><i>Lo aprendí en el colegio, pero también leyendo o hablando.</i></p>	<p><i>Creo que sí, digo creo porque no se termina de aprender.</i></p> <p><i>Lo vimos en el colegio, con los profes, pero con la vida lo seguís aprendiendo</i></p>	<p><i>Siento que me cuesta menos reconocer lo que me pasa a mí en comparación con los demás.</i></p> <p><i>Lo que me pasa a mí lo identifico muy bien y se cómo manejarlo.</i></p>	<p><i>Aprendí sobre las emociones porque es un tema que se vio mucho en el año.</i></p> <p><i>Los profes hablan de ese tema. Aprendí a reconocerla en mí y en los demás.</i></p>	<p><i>Darme cuenta de mis emociones sí. Lo conozco en mi carácter y estado de ánimos, pero de los demás creo que me cuesta.</i></p>	<p><i>Las emociones propias si las logro reconocer, por lo general me pasan las misma.</i></p> <p><i>De los demás me cuesta un poquito darme cuenta.</i></p>	<p><i>Si aprendí desde el colegio</i></p> <p><i>Los profes te enseñan, pero lo que también enseñan son los mismos amigos.</i></p>
<p><b>¿En algún momento del nivel secundario los profesores tomaron este tema durante su enseñanza?</b></p>	<p><i>Los profes si nos enseñaron, más que nada la de Psicología que siempre aborda esos temas.</i></p> <p><i>Me sirvió para entenderlo y prestarle atención a las emociones.</i></p>	<p><i>Me sirvo para ser más empático.</i></p> <p><i>Sí, me acuerdo más este año que vimos eso de las emociones y las actitudes.</i></p>	<p><i>En clases, pero también en situaciones puntual</i></p> <p><i>Hablamos lo que sentimos, lo que nos pasa, nos aconsejamos y si hace falta. pedimos ayuda.</i></p>	<p><i>Nos dan charlas de temas como las emociones, lo que nos pasa como adolescentes.</i></p> <p><i>Si lo tomaron, si vimos ese tema en las clases.</i></p>	<p><i>De las emociones lo vimos en Psicología, ahí lo trabajamos porque es una de mis materias preferidas.</i></p> <p><i>Nos enseñaron en las distintas materias.</i></p>	<p><i>Lo tomaron si en trabajos prácticos, en evaluaciones.</i></p> <p><i>Si nos enseñaron, yo aproveche mucho las clases.</i></p>	<p><i>Algunos profes si le dieron más importancia a lo emocional, y daban sus clases de temas así, pero no todos.</i></p>

<p><b>¿Cómo haces para darte cuenta de tus emociones o las emociones de los demás frente a determinadas situaciones? ¿En qué te basas?</b></p>	<p><i>Me doy cuenta cuando estoy callada, o prefiero guardarme las cosas.</i></p>	<p><i>Por mis expresiones o como trato a los demás. Me descargo con gente que no tiene nada que ver.</i></p>	<p><i>Me fijo en sus rasgos faciales o por como habla, por cómo responde.</i></p> <p><i>De mi parte como que las emociones me pasan por mi cuerpo.</i></p>	<p><i>Si mi rutina cambia, o mi humor, es como una alarma que algo me pasa.</i></p> <p><i>Y respecto a los demás lo mismo, lo noto en las conductas o su rostro como está.</i></p>	<p><i>Porque estoy sensible y por todo lloro, como me afecta en ese sentido.</i></p>	<p><i>Me baso en el modo de decir las cosas o en las acciones-</i></p>	<p><i>Al escuchar música y tocar la guitarra, me doy cuenta cuando escribo, eso que armé se representa en mí. Lo expreso así en canciones.</i></p>
<p><b>Los profesores que tuviste durante el nivel secundario ¿Pensas que te enseñaron a ser consciente de tus propias emociones?</b></p>	<p><i>Pienso que sí, yo si aprendí mucho de lo emociones en el colegio. No solo desde la teoría, sino los profes están pendientes siempre a cómo nos sentimos, si necesitamos algo.</i></p>	<p><i>Me parece que sí, siempre hacían hincapié en eso, en la importancia de reconocer que es lo que nos pasa y saber porque actuamos.</i></p>	<p><i>Yo digo que sí porque como te dije recién antes no valoraba tanto como me sentía, ahora me doy el lugar para reconocer que me pasa y deducir porque lo siento.</i></p>	<p><i>Si con ejercicios, me ayudo a ser más consciente de lo que me pasa, o la emoción por la que estoy atravesada.</i></p>	<p><i>Incluso creo que además de las clases, ellos al darnos consejos nos enseñaban de ese modo.</i></p> <p><i>Acá aprendí, que capaz en otro lado no lo aprendería.</i></p>	<p><i>Si nos enseñaron, yo aproveche mucho las clases de ese tipo porque me gusto todo lo afectivo, y como sirve reconocer lo que nos pasa saber cómo actuar en la vida.</i></p>	<p><i>Sí, con ejercicios así sí. A prestarnos atención y valor de lo que sentimos.</i></p>

## Percepción sobre el aprendizaje de la regulación emocional

	<i>Participante A</i>	<i>Participante B</i>	<i>Participante C</i>	<i>Participante D</i>	<i>Participante E</i>	<i>Participante F</i>	<i>Participante G</i>	<i>Participante H</i>
<b>¿Qué significa para vos regular las propias emociones?</b>	<i>Reconocer las emociones para después poder actuar. Controlarme para actuar como persona adulta.</i>	<i>Significa controlarlas, no actuar de prisa y responder acorde a las situaciones. Es la parte que más cuesta.</i>	<i>Tener control sobre las emociones, reconocer que me pasa, y de ahí saber cómo actuar, sería saber manejar eso que te pasa.</i>	<i>Significa controlar lo que me pasa para actuar correctamente.  Me cuesta, pero lo estoy manejando cada vez mejor.</i>	<i>Significa primero conocerlas, saber que me pasa y a partir de eso saber cómo actuar.</i>	<i>Diría que usarlas bien, saber con quién hablar en un momento que lo necesito y sobre todo controlar, para actuar.</i>	<i>Controlarlas, saber cómo actuar en cada momento, es saber qué hacer con las emociones que sentimos.</i>	<i>Saber qué hacer con eso que me pasa, como actuar.</i>
<b>¿Cómo crees que aprendiste a regular tus emociones?</b>	<i>Lo hablo mucho con mis papas, me ayudan a reconocer que me pasa. Poder hablarlo acá en el colegio, los profes nos escuchan.</i>	<i>Estoy aprendiendo de a poco. -Estoy prestando más atención, pero a mi si me ayuda que me hablen de eso y me enseñen a controlarlo.</i>	<i>No sé, creo que prestándome atención a lo que pasa, sería estar atento a como me siento y de ahí saber cómo regular esa emoción.</i>	<i>Estoy aprendiendo día a día a regular lo que me pasa.  Sí, pero me cuesta. En clases si aprendí.</i>	<i>Si lo aprendí en las clases, pero también con amigos y la familia.</i>	<i>Con los años se aprende, uno llega a razonar más y se da cuenta de cosas que antes no.  También sé que capaz con los años siga aprendiendo.</i>	<i>Porque me siento a pensar las cosas y eso me ayuda a saber qué hacer y cómo actuar.</i>	<i>Bueno yendo a terapia, hablo de mis cosas. Al tener más años tenes más noción.  Hablando con mis amigos, con los profes, eso calma y ayuda.</i>

<p><b>¿Cómo son las formas habituales en que expresas tus emociones?</b></p>	<p><i>En mi casa me enseñaron a hablar y contar lo que me pasa, eso a mí me ayuda a sentirme mejor, a estar tranquilo, a solucionar los problemas.</i></p>	<p><i>Soy muy sensible y muchas veces lloro, las lágrimas son lo primero que me salen. De a poco me animo a hablarlo con porque guardar cosas te hace mal.</i></p>	<p><i>Yo lo hablo, depende que cosa me pase y ahí veo a quien contarle. Yo casi nunca lloro, pero si lo cuento eso me ayuda.</i></p>	<p><i>Yo tiendo primero a llorar, eso me ayuda a relajarme y como que me saco un peso del pecho y después lo puedo hablar.</i></p>	<p><i>Bueno yo lloro a veces, pero estoy habiendo el hábito de hablar y eso me ayuda la verdad. Se me nota en la cara, soy expresiva y es evidente si me pasa algo.</i></p>	<p><i>Trato de hablarlo con más calma y respeto, y decir que me sucede.</i></p>	<p><i>Yo lo hablo a mis amigas, con algunos profes también, yo no tengo drama, lloro también, soy sensible.</i></p> <p><i>Me cuesta disimular si algo me molesta o me afecta.</i></p>	<p><i>Hablar, demostrando lo que me pasa.</i></p>
<p><b>Los profes en el secundario ¿piensas que te enseñaron a manejar tus emociones?</b></p>	<p><i>Ellos siempre nos hablan y orientan, nos aconsejan sobre la vida y lo que pasa, pero siento que controlar es más complicado de lo que parece.</i></p>	<p><i>No sé si nos enseñaron así puntualmente a cómo manejarlo, pero si nos hablan y nos aconsejan, ya cada uno sabe cómo aplicarlo a la vida.</i></p>	<p><i>Creo que sí, también la vida misma o la familia porque ellos también te enseñan</i></p>	<p><i>Sí, ellos me ayudan a calmarme y me dicen que todo estará bien.</i></p>	<p><i>Sí, igual no todos. Si nos enseñaron fueron en momentos en algo puntual, como estar tranquilos ante un examen, por ejemplo.</i></p>	<p><i>Sí, pero también uno lo aprende a lo largo de la vida</i></p>	<p><i>Digo que sí. Cuando lo necesité sí.</i></p>	<p><i>Sí, pero yo creo que también lo fui incorporando por experiencias propias, o consejos de afuera.</i></p>

	<i>Participante I</i>	<i>Participante J</i>	<i>Participante k</i>	<i>Participante L</i>	<i>Participante M</i>	<i>Participante N</i>	<i>Participante Ñ</i>	
<b>¿Qué significa para vos regular las propias emociones?</b>	<p><i>Saber qué hace con eso que me pasa y hacerlo bien.</i></p> <p><i>Que la conducta sea la correcta o apropiada con eso que me pasa.</i></p>	<p><i>Significa controlar lo que me pasa para actuar correctamente en todo momento y no sentirme o verme invadida por una emoción.</i></p>	<p><i>Poder tomar el control, si una emoción me afecta, saber por qué.</i></p> <p><i>capaz evitar así situaciones en la que me hagan sentir mal, o actuar debidamente.</i></p>	<p><i>Es tener el control de lo que me pasa para poder ser coherente con mis actitudes.</i></p>	<p><i>Significa tener el dominio de lo que me sucede internamente y poder no solo sacarlo sino hacer algo con eso.</i></p>	<p><i>Saber ajustarme, o como ajustar mi conducta para no hacer las cosas a las apuradas o mal.</i></p>	<p><i>No sé bien, creo que saber que hago con eso que me pasa en una determinada situación de la vida.</i></p>	
<b>¿Cómo crees que aprendiste a regular tus emociones?</b>	<p><i>Con lo que me pasó a lo largo de la vida, creo que uno ya va teniendo experiencias y podemos ir dando mejores respuestas.</i></p>	<p><i>Lo aprendí porque comencé a notar que, si me dejo llevar por mis emociones a veces las cosas las hacía por impulsiva y eso me traía más malestar.</i></p> <p><i>Sí, creo también que en el día a día.</i></p>	<p><i>Creo que aprendí en clases, pero también con mi familia, mis amigos.</i></p> <p><i>Y si porque en el colegio tenes que tener un comportamiento bueno y correcto.</i></p> <p><i>Creo que siempre nos estamos controlando.</i></p>	<p><i>Aprendí con los años, uno madura y aprendes a como relacionarte y actuar en los distintos contextos.</i></p> <p><i>Si el colegio te enseña, aprendes a cómo actuar y moverme de manera apropiada.</i></p>	<p><i>Aprendí conociendo lo que me pasaba y dándole el lugar que merecía a esa emoción.</i></p> <p><i>Aprendí a regularlas cuando sabía que en el colegio me tenía que comportar de una manera correcta.</i></p>	<p><i>No del todo, capaz a la larga lo puedo mejorar y regular mejor las emociones.</i></p> <p><i>Y creo que sí, en el secundario creo que aprendí más de estas cosas que en el primario.</i></p>	<p><i>Aprendí con el tiempo, ahora no me niego a llorar.</i></p> <p><i>Sí y en la vida, con mi gente.</i></p>	

<p><b>¿Cómo son las formas habituales en que expresas tus emociones?</b></p>	<p><i>Lo hablo, yo no tengo drama en contar qué me pasa, pero lo que, si es que lloro mucho al principio.</i></p>	<p><i>Se me nota en la cara seguramente porque no se disimular cuando algo me pasa, pero también trato de decirlo.</i></p>	<p><i>Hay cosas que permiten que lo hables, con tus amigos o tu entorno, y otras cosas que capaz son muy íntimas y lo guardas.</i></p>	<p><i>Si estoy nerviosa lo expreso en el cuerpo, feliz también se nota en mi cara, o lloro, soy muy sensible, llorar me desahoga.</i></p>	<p><i>Por lo general lloro más de lo que hablo, pero sé que el hecho d hablar o expresarme ayuda mucho a no sobrecargarme.</i></p>	<p><i>Lo digo, y trato que eso digo sea lo justo.</i></p>	<p><i>Tocando la guitarra, cantando, componiendo música, ese es mi fuerte.</i></p>	
<p><b>Los profes en el secundario ¿piensas que te enseñaron a manejar tus emociones?</b></p>	<p><i>Creo que no nos enseñaron</i></p>	<p><i>Sí, es más, ellos estuvieron pendientes, en momentos difíciles que pase.</i></p> <p><i>Me sentía contenido y me ayudaron a controlar mis estados de ánimos</i></p>	<p><i>Yo soy de guardar a veces lo que me pasa porque siento que no me entenderían todos.</i></p> <p><i>Si nos enseñan, ellos nos tranquilizan, nos ayudan si necesitamos algo nos dan una mano.</i></p>	<p><i>Si nos enseñan porque quieren que rindamos bien o que tengamos un buen desempeño nos animan a estar tranquilos.</i></p>	<p><i>Pienso que si, en el colegio me ayudaron a sentirme cómoda e integrada con el grupo.</i></p>	<p><i>Nos dicen cómo actuar o responder ante determinadas cosas, pero en ese momento, Creo que depende de la personalidad de cada persona como actuar.</i></p>	<p><i>En el colegio si nos enseñan a comportarnos bien, a ser educados, responsables con las cosas..</i></p>	

## Percepción sobre el aprendizaje de la autonomía emocional

	<i>Participante A</i>	<i>Participante B</i>	<i>Participante C</i>	<i>Participante D</i>	<i>Participante E</i>	<i>Participante F</i>	<i>Participante G</i>	<i>Participante H</i>
<b>¿Qué significa para vos ser emocionalmente autónomo?</b>	<i>Es ser realista, reconocer que me pasa y saber que eso es mi modo de vivirlo y que no está mal, lo que está mal es actuar precipitadamente.</i>	<i>Es ser independiente, que cada persona sienta lo que le pasa y no sentir ni hacer lo que los demás nos dicen.</i>	<i>Es ser real a uno mismo, es hacer caso a eso me pasa, y a no avergonzarme por eso.</i>	<i>Ser leal a eso que sentís y te pasa, ser uno mismo creo.</i>	<i>No dejarme llevar por lo que dicen los demás de como sentirme o ser. Es ser sincero con uno mismo.</i>	<i>Creo que es no depender de nadie.</i>	<i>Si es ser uno mismo, es ser sincero con lo que te pasa y en cada momento.</i>	<i>Que las emociones me pertenecen y está bien permitirla.</i>
<b>¿Qué cosas haces para ser emocionalmente autónomo?</b>	<i>Aceptar lo que me pasa y no soy de llevarme por lo que dicen los demás, de cómo actuar o sentirme. Ser honesto con lo que siento en cada momento.</i>	<i>Me escucho, me prestó atención y sobre todo trato de saber porque me pasa esa emoción.</i>	<i>Prestarle atención a lo que siento y buscando el origen de eso.</i>	<i>Me prestó atención, hablo lo más que puedo con la gente que me rodea.</i>	<i>Les prestó atención a mis emociones, le doy la importancia que merece.</i>	<i>Le prestó atención, me importa saber porque me siento así.</i>	<i>Escucharme, aprendí a prestarle atención a lo que vivencio y siento.</i>	<i>Respetar lo que sienten los demás y lo que siento yo, y no tener vergüenza porque somos personas distintas.</i>

<p><b>¿Los profesores te han enseñado los modos de lograr una autonomía emocional?</b></p>	<p><i>Si trabajamos la importancia de ser uno mismo a pesar de las opiniones y miradas ajenas.</i></p> <p><i>Con los chicos también aprendí, aprendimos mucho a escucharnos y respetarnos y eso para mí es re valioso.</i></p>	<p><i>Nos explican y hablan de la importancia de ser uno mismo, de ser autentico con eso que vivimos y sentimos.</i></p>	<p><i>Creo que sí, pero no me acuerdo puntualmente como fue</i></p>	<p><i>Sí, pero me cuesta y lleva su tiempo.</i></p>	<p><i>Si nos enseñaron, pero creo que no lo suficiente, estaría bueno dedicarle más tiempo para aprender en profundidad.</i></p>	<p><i>Creo que sí, pero no me acuerdo algo puntual.</i></p>	<p><i>Creo que sí, no me acuerdo bien.</i></p>	<p><i>Sí, creo que siempre apuntan a eso en las clases.</i></p>
<p><b>¿Consideras que durante el secundario pudiste aprender a conocer más sobre vos mismo y tu relación con los demás?</b></p>	<p><i>Como persona me valoro más que antes, me prestó atención a lo que me pasa y como me siento.</i></p>	<p><i>Si mucho, yo si aprendí porque el colegio y las materias si da ese espacio para aprender y relacionarnos.</i></p>	<p><i>Si mucho, aprendí a prestarle atención a mis emociones.</i></p> <p><i>Y con los demás si me anime a tener más amigos o a tener otras relaciones, si me ayudo.</i></p>	<p><i>Si lo aprendí, y me gusta estar rodeado de personas.</i></p> <p><i>También me anime a dar mi palabra, a ser sincera.</i></p>	<p><i>Si re, si aprendí y me gusta porque creo que es necesario, mientras más te conoces sirve para forjar mejor tus vínculos.</i></p>	<p><i>Yo creo que sí, antes como que no me importaban mucho que me pasa o las cosas que hacía, ahora sí, lo mío y de los demás.</i></p>	<p><i>Si me valoro más, aprendió a cuidarme, a respetar los tiempos, a conocer que me pasa.</i></p> <p><i>Eso me sirvió para que la relación con los demás.</i></p>	<p><i>Sí, me di el lugar que merezco y el respeto Podés estar bien con los demás y relacionarte mejor con ellos</i></p>

	<i>Participante I</i>	<i>Participante J</i>	<i>Participante K</i>	<i>Participante L</i>	<i>Participante M</i>	<i>Participante N</i>	<i>Participante Ñ</i>
<b>¿Qué significa para vos ser emocionalmente autónomo?</b>	<p><i>Sentir la libertad de las emociones. Hay autonomía cuando cada uno es libre de sentir lo que quiere.</i></p> <p><i>Ser sincera con lo que siento y expresarlo de esa manera.</i></p>	<p><i>Como ser independiente con los demás y saber qué puedo hacer las cosas por sí solo, aunque tengo su ayuda y contención.</i></p>	<p><i>Significa que lo que siento o pienso o lo puedo manifestar así sin tener miedo a lo que me dirán los demás. Que sea coherente eso que me pasa y como lo expreso.</i></p>	<p><i>Significa tener la libertad de sentir y expresar mis emociones sin el peso del que dirán.</i></p>	<p><i>Es ser sincero con lo que te toca vivir y aunque los demás lo vivan de modo distinto, uno lo expresa de manera individual, acorde con lo que uno es.</i></p>	<p><i>Es no dejarse llevar por los demás, lo que dicen de cómo actuar. es ser sincero uno mismo</i></p>	<p><i>Hacer lo que me gusta, sin molestar a nadie y que eso que haga me haga bien, si de ese modo puedo liberar las tensiones o descargarme mejor.</i></p>
<b>¿Qué cosas hacés para ser emocionalmente autónomo?</b>	<p><i>Ser sincero con las cosas que sentimos.</i></p>	<p><i>Saber que me pasa y pensar que cosas puedo hacer para sentir me mejor o bien.</i></p>	<p><i>Hacer caso a lo que me pasa, creo que eso. tomar conciencia de lo que vivo también.</i></p>	<p><i>Prestarme atención y saber porque me pasa o que me pasa. Más aún si es una emoción que no es como habitual en mí, por ejemplo, la tristeza.</i></p>	<p><i>Prestar atención a las cosas que me pasan, hay personas que te ayudan a crecer y a sentirte más segura con uno mismo.</i></p>	<p><i>Valorarme, escucharme, saber que es lo correcto hacer o que no.</i></p> <p><i>Corregirme también, soy crítica y si algo hace falta lo corrijo.</i></p>	<p><i>Paso tiempo de soledad, a mí me gusta el silencio, estar solo cuando lo necesito, eso también me hace bien y lo aprovecho.</i></p>

<p><b>¿Los profesores te han enseñado los modos de lograr una autonomía emocional?</b></p>	<p><i>Si aprendí a prestarme atención y reconocer las cosas que me pasan.</i></p> <p><i>Comencé a priorizarme y a cuidarme.</i></p>	<p><i>Creo que no, lo aprendí más en la vida.</i></p>	<p><i>Creo que siempre apuntan a eso, más allá de las clases, creo que ellos pretenden enseñarnos a ser autónomos.</i></p> <p><i>El colegio creo que apunta a eso, a formarnos como seres autónomos.</i></p>	<p><i>Sí, pero no te sabría decir un ejemplo puntual de eso.</i></p>	<p><i>No recuerdo eso, supongo que sí.</i></p>	<p><i>No se cuales modos, pero si a ser autónomos siempre.</i></p>	<p><i>Creo que no nos enseñaron, no recuerdo.</i></p>
<p><b>¿Consideras que durante el secundario pudiste aprender a conocer más sobre vos mismo y tu relación con los demás?</b></p>	<p><i>Si porque muchas cosas las hacíamos en grupo o con los otros cursos, y eso me sirvió para relacionarme con más personas.</i></p>	<p><i>Aprendí a conocerme más y a los demás, a reconocer que las cosas nos afectan y que podemos pedir ayuda y estamos acompañados por nuestros amigos y seres queridos.</i></p>	<p><i>Si, además soy re sociables y el colegio me ayudo a conocerme y conocer más de los demás y mejorar mis vínculos, saber elegir mis amistades</i></p>	<p><i>Sobre mi si aprendí mucho y sobre los demás, considero que es necesario para lograr relaciones sanas y buenas, que perduren en el tiempo aun con las diferencias que hay en cada uno.</i></p>	<p><i>Si mucho, ambas cosas, de mí y de los demás. Capaz de más chica era más egoísta y pensaba solo en mi peor ahora estoy pendiente de los demás, si necesitan, algo si les pasa algo y eso también me hace sentir bien.</i></p>	<p><i>De mi sí y de los demás también, a valorar al otro y ayudarlo si lo necesitan</i></p>	<p><i>Sí, de mi sí, aprendo también a conocer y escuchar a los demás.</i></p>

# HOJA DE EVALUACIÓN

