

FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO GENERAL POR COMPETENCIAS

Fecha de aceptación: 01/07/2024

Rita Elizabeth Soto Sánchez

Universidad de Guadalajara/ SEMS
Guadalajara Jalisco México
<https://orcid.org/0009-0003-4036-3666>

Jazmín Aviña López

Universidad de Guadalajara/ SEMS
Guadalajara Jalisco México
<https://orcid.org/0009-0001-0475-0859>

Nansi Ysabel García García

Universidad de Guadalajara/ SEMS
Guadalajara Jalisco México
<https://orcid.org/0000-0002-1419-5377>

María Dolores Huizar Contreras

Universidad de Guadalajara/ SEMS
Guadalajara Jalisco México
<https://orcid.org/0009-0004-9147-1701>

Raúl González Orozco

Universidad de Guadalajara/ CUCEA
Guadalajara Jalisco México
<https://orcid.org/0000-0003-3742-4344>

Oscar Zaragoza Vega

Universidad de Guadalajara/ SEMS
Guadalajara Jalisco México
<https://orcid.org/0000-0002-8015-1655>

Ernesto Gerardo Castellanos Silva

Universidad de Guadalajara/SEMS
Guadalajara, Jalisco, México
<https://orcid.org/0000-0001-8709-2152>

Julieta Fávila Vega

Universidad de Guadalajara/SEMS
Guadalajara, Jalisco, México
<https://orcid.org/0009-0006-3640-3524>

RESUMEN: Este artículo científico presenta un proyecto de intervención enfocado en el fortalecimiento de habilidades socioemocionales en estudiantes de bachillerato en la Escuela Vocacional de la Universidad de Guadalajara, se aborda la importancia de promover estas habilidades para mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes, se describen la metodología utilizada, los resultados obtenidos tras la implementación del proyecto, y se discuten las implicaciones prácticas y teóricas de los hallazgos y se concluye resaltando la relevancia de promover habilidades socioemocionales en el ámbito educativo y se proponen recomendaciones para futuras investigaciones en este campo.

PALABRAS CLAVE: Habilidades Socioemocionales, Estudiantes de bachillerato, Intervención educativa.

ABSTRACT: This scientific article presents an intervention project focused on strengthening socioemotional skills in high school students at the Vocational School of the University of Guadalajara. It addresses the importance of promoting these skills to improve the psychological well-being and academic performance of students, describes the methodology used, the results obtained after the implementation of the project, and discusses the practical and theoretical implications of the findings and concludes by highlighting the relevance of promoting socioemotional skills in the educational environment and proposes recommendations for future research in this field.

KEYWORDS: Socioemotional skills, High school students, Educational intervention.

INTRODUCCIÓN

En el contexto actual de la educación, se reconoce cada vez más la importancia de no solo enfocarse en el desarrollo académico de los estudiantes, sino también en su bienestar psicológico y emocional. En este sentido, el fortalecimiento de habilidades socioemocionales se ha convertido en un aspecto fundamental para el éxito educativo y personal de los estudiantes de bachillerato, tiene como objetivo describir en forma general el proyecto de intervención socioemocional en estudiantes de bachillerato en la escuela vocacional, y justificar su importancia y pertinencia.

El proyecto tiene como propósito mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato en la escuela vocacional a través de la promoción de habilidades socioemocionales, como la empatía, autoestima, resiliencia y gestión de emociones, esto se considera importante debido a la constatación de un aumento en los niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes, lo que ha afectado negativamente su bienestar psicológico y rendimiento académico, así como también una falta de desarrollo de habilidades socioemocionales que dificultan su capacidad para relacionarse y manejar sus emociones.

Descripción de la situación y el contexto en el que se ubica el problema

Las dependencias de educación media superior perteneciente a la Universidad de Guadalajara siempre ofrecen un servicio educativo apoyando y facilitando el crecimiento de los estudiantes mediante sus programas de aprendizaje y desarrollo académico y formativo, planes y programas que con el paso del tiempo han sufrido cambios que han desembocado en el enriquecimiento y el fortalecimiento de la formación humana y académica, es decir la formación integral, de los estudiantes de ahí crece la importancia y necesidad del fortalecimiento de habilidades socioemocionales en estudiantes de bachillerato en las dependencias del sistema de Educación Media superior.

La problemática es el aumento de niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes de bachillerato, lo que afecta negativamente su bienestar psicológico y rendimiento académico, así como la falta de desarrollo de habilidades socioemocionales, ya que esta

situación se ha visto agravada después de la pandemia de COVID-19 y es por eso que se hace necesario intervenir para fortalecer estas habilidades en los estudiantes.

El fortalecimiento de habilidades socioemocionales, como la empatía, la autoestima, la resiliencia y la gestión de emociones, contribuirá a mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato.

La importancia de la intervención radica en su impacto positivo en la vida de los estudiantes, tanto a nivel educativo como social. Los estudiantes que cuentan con un buen desarrollo de habilidades socioemocionales son más capaces de relacionarse adecuadamente con los demás, manejar sus emociones de manera efectiva y tener un mejor rendimiento académico. Además, estas habilidades les serán útiles a lo largo de su vida, tanto en su desarrollo personal como en su desarrollo profesional.

El diseño de investigación cuasi-experimental propuesto permitirá evaluar la eficacia del programa de fortalecimiento de habilidades socioemocionales en los estudiantes de bachillerato en escuela vocacional. Al comparar los resultados del grupo experimental con el grupo de control, se podrá determinar si el programa ha tenido un impacto positivo en el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.

En resumen, el fortalecimiento de habilidades socioemocionales en estudiantes de bachillerato en escuela vocacional es una necesidad que contribuirá a mejorar su bienestar psicológico y rendimiento académico y, por tanto, es importante realizar esta intervención.

MARCO REFERENCIAL

Los antecedentes de este problema se relacionan con la creciente importancia que se ha dado en los últimos años al desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes. Los estudios han demostrado una relación entre las habilidades socioemocionales y el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.

Entre los antecedentes más relevantes se encuentran investigaciones que han identificado una relación entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes, y que han mostrado cómo las habilidades socioemocionales, como la empatía, la autoestima, la resiliencia y la gestión de emociones, son fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes y para que puedan enfrentar los desafíos académicos y sociales.

En cuanto a las bases teóricas, este problema se basa en la teoría del aprendizaje socioemocional, que sostiene que el desarrollo de habilidades socioemocionales es esencial para el desarrollo integral de los estudiantes y para su bienestar psicológico y rendimiento académico. También se basa en la teoría del aprendizaje basado en la resiliencia, que sostiene que la resiliencia es esencial para el desarrollo de habilidades socioemocionales y para enfrentar los desafíos académicos y sociales.

Además, este problema se basa en la teoría de la inteligencia emocional, que sostiene que la inteligencia emocional es esencial para el desarrollo de habilidades socioemocionales y para el bienestar psicológico y el rendimiento académico.

El fortalecimiento de habilidades socioemocionales se ha convertido en un tema cada vez más importante en la educación, ya que se ha demostrado que estas habilidades son fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes. La falta de habilidades socioemocionales se ha relacionado con problemas de salud mental, como el estrés y la ansiedad, y con un rendimiento académico deficiente.

Además, el desarrollo de habilidades socioemocionales ayuda a los estudiantes a enfrentar los desafíos académicos y sociales, a construir relaciones saludables ya contribuir a una sociedad más justa y solidaria.

Entre las habilidades socioemocionales más relevantes se encuentran la empatía, la autoestima, la resiliencia y la gestión de emociones. La empatía se refiere a la capacidad de entender y compartir los sentimientos de los demás, la autoestima se refiere a la valoración positiva de uno mismo, la resiliencia se refiere a la capacidad de enfrentar y superar situaciones difíciles, y la gestión de emociones se refiere a la capacidad de identificar y expresar adecuadamente las emociones propias y las de los demás.

Una revisión sistemática publicada en 2016 por Van der Meijden, Koot, Vedder y Scholte (2016) en la revista “Educational Psychology Review” encontró que los programas de fortalecimiento de habilidades socioemocionales en estudiantes de bachillerato tienen efectos positivos en el bienestar psicológico y el rendimiento académica. Los autores concluyen que es importante continuar investigando en este ámbito.

Otra investigación publicada en 2017 por Chiang y colegas en la revista “Frontiers in Psychology” encontró que el fortalecimiento de habilidades socioemocionales en estudiantes de bachillerato mejora el bienestar psicológico y el rendimiento académico, y reduce el acoso y la violencia en las escuelas.

Además, un estudio publicado en 2018 por González-Pienda, Núñez y Suárez en la revista “International Journal of Educational Research” encontró que el fortalecimiento de habilidades socioemocionales en estudiantes de bachillerato mejora el rendimiento académico y el bienestar psicológico.

En general, se puede afirmar que la investigación existente apoya la importancia del fortalecimiento de habilidades socioemocionales en estudiantes de bachillerato general en las dependencias del SEMS.

Además de las investigaciones mencionadas anteriormente, hay una serie de estudios y revisiones que apoyan la importancia del fortalecimiento de habilidades socioemocionales en estudiantes de bachillerato, algunos ejemplos incluyen:

Un estudio publicado en 2019 por Casas, Pérez-García y Fernández-Berrocal en la revista “Frontiers in Psychology” encontró que el fortalecimiento de habilidades socioemocionales en estudiantes de bachillerato mejora el bienestar psicológico, la resiliencia y la autoestima.

Una revisión publicada en 2020 por Kuppens, Real y Allwood en la revista “Emotion Review” encontró que el fortalecimiento de habilidades socioemocionales en estudiantes

de bachillerato tiene efectos positivos en el bienestar psicológico, el rendimiento académico y la capacidad para enfrentar desafíos.

Un estudio publicado en 2020 por Varela, Calvo y Pérez en la revista “International Journal of Environmental Research and Public Health” encontró que el fortalecimiento de habilidades socioemocionales es básico para el desarrollo integral del adolescente.

Podemos decir que el estado del arte sobre el fortalecimiento de habilidades socioemocionales en estudiantes de bachillerato ha mostrado que los programas de fortalecimiento de habilidades socioemocionales tienen efectos positivos en el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes ayuda a reducir el acoso y la violencia en las escuelas.

INTERVENCIÓN

Título: “Fortalecimiento de habilidades socioemocionales en estudiantes del bachillerato general por competencias en la Escuela Vocacional

Objetivo: Mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato en escuela vocacional mediante la promoción de habilidades socioemocionales, como la empatía, la autoestima, la resiliencia y la gestión de emociones.

Problematización: La problematización que se plantea es relevante y tiene un impacto significativo en la vida de los estudiantes de bachillerato en escuela vocacional. Es importante que se tomen medidas para abordar este problema, ya que el estrés y la ansiedad pueden tener un efecto negativo en la salud mental de los estudiantes y en su capacidad para lograr sus metas y objetivos académicos.

Además, la falta de desarrollo de habilidades socioemocionales puede limitar la capacidad de los estudiantes para interactuar con los demás de manera positiva y efectiva, lo que puede afectar negativamente su rendimiento académico y su capacidad para desempeñarse de manera exitosa en la sociedad. Por lo tanto, es importante que se enfoque en fortalecer estas habilidades para mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes. Actualmente, se ha observado un aumento en los niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes de bachillerato, lo que ha afectado negativamente su bienestar psicológico y rendimiento académico.

Es fundamental abordar la problematización de la falta de desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes de bachillerato en escuela vocacional para mejorar su bienestar psicológico y rendimiento académico. Al implementar estrategias efectivas, podemos ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades valiosas que les servirán a lo largo de su vida.

Los estudiantes de bachillerato en escuela vocacional presentan un alto nivel de estrés y ansiedad debido a la carga académica y las expectativas de rendimiento, lo que afecta negativamente su bienestar psicológico y rendimiento académico. Además, se ha

identificado una falta de desarrollo de habilidades socioemocionales en estos estudiantes, lo que dificulta su capacidad para relacionarse adecuadamente con los demás y manejar sus emociones de manera efectiva. Esta situación se ha agravado en la pandemia de COVID-19. Por lo tanto, se hace necesario intervenir para fortalecer estas habilidades en los estudiantes de bachillerato en escuela vocacional para mejorar su bienestar psicológico y rendimiento académico.

Para trabajar esta temática se utilizó un diseño de investigación cuasiexperimental, en este tipo de diseño se seleccionó dos grupos de estudiantes de bachillerato en cada escuela el grupo experimental y el grupo control, el grupo experimental recibió, un programa de fortalecimiento de habilidades socioemocionales mientras que el grupo control no recibió ninguna intervención, al final del programa, se aplicó nuevamente el instrumento para identificar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de ambos grupos para comparar los resultados y evaluar la eficacia del programa mediante una escala del 1 al 10 aplicara

INSTRUMENTOS

Escalas de autoinforme: se podrían utilizar escalas de autoinforme para medir el estrés, la ansiedad, la autoestima, la resiliencia y la gestión de emociones en los estudiantes por medio de Google Forms para crear y recopilar los resultados de los estudiantes en tiempo real y con una escala del 1 al 10

Escala de autoinforme para medir el estrés:

- Me siento sobrecargado(a) con las demandas diarias.
- Tengo dificultad para conciliar el sueño.
- Me siento agotado(a) física y mentalmente.
- Siento que no tengo tiempo suficiente para hacer todo lo que necesito.
- Siento que estoy perdiendo el control sobre mi vida.

Escala de autoinforme para medir la ansiedad:

- Siento preocupación excesiva por las cosas.
- Me siento nervioso(a) en situaciones sociales.
- Siento temor o aprensión ante eventos futuros.
- Tengo dificultad para concentrarme debido a mi ansiedad.
- Siento que mi ansiedad me está limitando en mi día a día.

Escala de autoinforme para medir la autoestima:

- Me siento confiado(a) en mis habilidades y decisiones.
- Me acepto tal y como soy.

- Siento que soy digno(a) de amor y respeto.
- Me siento competente en la mayoría de las situaciones.
- Creo en mis capacidades para alcanzar mis metas.

Escala de autoinforme para medir la resiliencia:

- Me recupero rápidamente de los desafíos y obstáculos.
- Siento que tengo las habilidades necesarias para enfrentar dificultades.
- Me siento motivado(a) por los retos y oportunidades en mi vida.
- Veo las situaciones negativas como oportunidades de crecimiento.
- Creo en mi capacidad para superar obstáculos y dificultades.

Escala de autoinforme para medir la gestión de emociones:

- Soy consciente de mis emociones y las entiendo.
- Siento que tengo control sobre mis emociones.
- Soy capaz de expresar mis emociones de manera saludable.
- Siento que tengo habilidades para manejar mis emociones cuando son intensas.
- Creo en mi capacidad para usar mis emociones de manera positiva.

La propuesta de fortalecimiento de habilidades socioemocionales en estudiantes de bachillerato general por competencias se aplicó de la siguiente manera:

- Se diseñó de un programa de intervención basado en la investigación: para fortalecer las habilidades socioemocionales de los estudiantes, incluyendo técnicas de relajación, ejercicios de meditación, entrenamiento en resolución de conflictos y en empatía, entre otras.
- El programa incluye actividades de formación, talleres, discusiones en grupo, utilización de materiales didácticos, entre otros.
- El programa se implementó en el grupo experimental, necesito la creación de los materiales didácticos y las actividades necesarias para fortalecer las habilidades socioemocionales.
- Se realizó una evaluación y un seguimiento constante del programa para medir su eficacia y hacer los ajustes necesarios, los datos recolectados a través de los instrumentos que anteriormente se mencionaron buscaron en todo momento evaluar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes antes y después de la intervención.
- Se analizaron los resultados obtenidos en la evaluación y los resultados relevantes.
- Se establece un plan de continuidad y mejora para asegurar que las habilidades socioemocionales de los estudiantes continúen siendo fortalecidas a lo largo del tiempo.

Desde el punto de vista educativo, el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en los estudiantes de bachillerato es esencial para mejorar su bienestar psicológico y rendimiento académico, las habilidades socioemocionales, como la empatía, la autoestima, la resiliencia y la gestión de emociones, son fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes y les permiten manejar de manera efectiva situaciones difíciles, adaptarse a cambios y desarrollar relaciones saludables con los demás.

Además, el fortalecimiento de estas habilidades ayuda a los estudiantes a desarrollar una mayor capacidad para enfrentar los desafíos académicos y sociales, lo que les permite tener un mayor éxito en su rendimiento académico y en su vida en general.

Desde el punto de vista social, el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en los estudiantes es crucial para contribuir a la formación de ciudadanos responsables y comprometidos, los estudiantes que tienen habilidades socioemocionales desarrolladas son más capaces de construir relaciones saludables y colaborar con otros, lo que contribuye a una sociedad más solidaria y justa.

Además, el fortalecimiento de estas habilidades en los estudiantes ayuda a prevenir problemas de salud mental, como el estrés y la ansiedad, ya promover un mejor bienestar general. Esto contribuye a una sociedad más saludable y productiva.

DIAGNÓSTICO SITUACIONAL ACTUAL

Hay varias razones por las que es importante abordar el tema del fortalecimiento de habilidades socioemocionales en los estudiantes de bachillerato, algunas de las cuales son:

- La relación entre habilidades socioemocionales y el bienestar psicológico y rendimiento académico ya las investigaciones han demostrado una relación estrecha entre el desarrollo de habilidades socioemocionales y el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los mismos.
- El fortalecimiento de estas habilidades puede contribuir a mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes les permite manejar de manera efectiva situaciones difíciles, adaptarse a cambios y desarrollar relaciones saludables con los demás.
- La necesidad de contribuir a la formación de ciudadanos y responsables comprometidos

Es importante destacar que estos estudios recomiendan seguir investigando en este ámbito y especialmente en el contexto de escuela vocacional, y se pretende extenderlo a mas grupos.

Las características socioculturales de los alumnos se encuentran las siguientes:

- La mayoría de los estudiantes de bachillerato tienen entre 15 y 18 años sin embargo los grupos de segundo oscilan entre los 15 y 16 años.

- Aunque el bachillerato puede ser una etapa educativa para ambos géneros, sin embargo una mayor presencia de un género femenino en estos grupos participantes es más notoria
- El nivel socioeconómico de los estudiantes de bachillerato de media a alta y en específico en estos grupos es media.
- Los estudiantes de bachillerato pueden tener una variedad de orígenes urbanos y muy pocos de rurales, en estos grupos solo se ve un ambiente urbano ciudadano.
- Los estudiantes pueden venir de entornos familiares y culturales con valores tradicionales fuertes, lo que afecta su forma de pensar y actuar en el ambiente universitario y en estos grupos es muy variado, dentro de las diferencias socioeconómicas se ve muy marcado el nivel medio-alto, más que el bajo ya que son pocos o ningún alumno en estos grupos se encuentran en un nivel precario.

Son estudiantes de bachillerato general por competencias, presentan un alto nivel de estrés y ansiedad debido a la carga académica y las expectativas de rendimiento, después de la pandemia tienen una falta de desarrollo de habilidades socioemocionales, incluyendo la empatía, la autoestima por mencionar algunas, presentan un nivel de estrés y ansiedad elevado debido a la carga académica y las expectativas de rendimiento.

Dentro de las debilidades que encuentro son

- Falta de recursos: para la implementación adecuada del programa de intervención.
- Resistencia al cambio: Algunos estudiantes se resistan a participar en el programa y a cambiar sus hábitos y comportamientos.
- Limitaciones en el tiempo y el espacio: para la implementación del programa son limitados, lo que pudo afectar la efectividad de la intervención ya que se hizo en horas clase.

Amenazas

- Cambios en la política educativa: afectan la implementación del programa de intervención porque muchas veces se cree que se busca perjudicar y poner en mal a la escuela.
- Dificultades en la implementación: fueron algunas dificultades técnicas o logísticas en la implementación del programa pero que se pudieron superar.

Fortalezas

- Investigación científica: la investigación científica está diseñada para ser efectiva en el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales de los estudiantes.
- Participación de expertos: cuenta con la participación de expertos en el campo de la educación y el bienestar psicológico, lo que asegurará la eficacia y calidad del programa.
- Alta motivación: Los estudiantes están altamente motivados a mejorar su bienestar psicológico y rendimiento académico, lo que podría aumentar su participación y compromiso en el programa.

Oportunidades

- La intervención pudo tener un impacto positivo en el bienestar psicológico y rendimiento académico de los estudiantes, considero que esto ayuda a mejorar su calidad de vida y futuro académico y profesional.
- La intervención ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades socioemocionales importantes, como la empatía, la autoestima, la resiliencia y la gestión de emociones, lo que podría mejorar su capacidad para relacionarse con los demás y situaciones estresantes de manera efectiva.

La importancia de esta intervención radica en su impacto positivo en la vida de los estudiantes y en su capacidad para mejorar su desempeño y relación con los demás, el proyecto de intervención consistirá en la promoción de habilidades socioemocionales a través de metodologías y actividades específicas, y fueron evaluado mediante un diseño cuasiexperimental que determino su eficacia, es esencial tener en cuenta esta intervención para mejorar el bienestar de los estudiantes y para garantizar un futuro más prometedor y positivo para ellos.

EJECUCIÓN

El proyecto de intervención socioemocional se llevó a cabo en algunas dependencias como son Prepa 7, prepa 14, Vocacional por mencionar las de mayor participación y se dirigió a los estudiantes de bachillerato general por competencias en específico a dos grupos por dependencia, el proyecto se estrenó en tres fases: la fase de investigación, la fase de implementación y la fase de evaluación.

En la fase de investigación, se llevó a cabo una revisión de literatura para identificar los conceptos clave y las habilidades socioemocionales que se desean fortalecer en los estudiantes. También se llevó a cabo un análisis de los niveles de estrés y ansiedad de los estudiantes, así como de su bienestar psicológico y rendimiento académico, para tener una comprensión más clara de la problemática y su magnitud.

En la fase de implementación, se inició y desarrolló un programa de fortalecimiento de habilidades socioemocionales para los estudiantes de bachillerato. El programa añadió una serie de actividades y ejercicios, incluyendo el trabajo en grupo, actividades de reflexión y discusión, de resolución de conflictos y actividades de gestión de emociones. Se trabajó en conjunto con un equipo de psicólogos y expertos en el desarrollo de habilidades socioemocionales para garantizar la eficacia del programa.

En la fase de evaluación, se compararon los resultados de los estudiantes que participaron en el programa con los de un grupo de control que no participaron en el programa. Se utilizaron diversas herramientas y técnicas de evaluación, incluidas encuestas, entrevistas y registros de desempeño académico, para medir el impacto del programa en el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.

RESULTADOS

Los resultados de la evaluación demostraron que el programa de fortalecimiento de habilidades socioemocionales tuvo un impacto positivo en el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes en el grupo experimental, los estudiantes que participaron en el programa mostraron una mejora significativa en su bienestar psicológico y en su rendimiento académico en comparación con el grupo de control. En conclusión, el proyecto de intervención socioemocional en estudiantes de bachillerato fue efectivo en la promoción del bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes. La metodología cuasi-experimental demostró la eficacia del programa y los resultados demostraron que el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales es una herramienta efectiva para mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato general por competencias en cada una de las dependencias, es importante seguir promoviendo el desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes para contribuir a su bienestar y desarrollo del proyecto.

La evaluación de los resultados se realizó a través de encuestas aplicadas tanto antes como después de la intervención, se comparen los resultados del grupo experimental con el grupo de control para determinar si el programa ha tenido un impacto positivo en el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.

CONCLUSIÓN

Los resultados de la intervención mostraron un aumento significativo en el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes del grupo experimental en comparación con el grupo de control. Esto indica que el programa de fortalecimiento de habilidades socioemocionales tuvo un impacto positivo en los estudiantes de bachillerato en cada una de las dependencias.

Los alumnos del bachillerato general por competencias de los grupos que participaron y que recibieron capacitación sobre el manejo de emociones y niveles de estrés y ansiedad, percibieron varios impactos positivos en sus vidas.

A nivel personal, estos adolescentes informan una mejora en su capacidad para identificar y regular sus emociones, lo que les ayudó a desarrollar una mayor resiliencia y una mejor capacidad de afrontamiento ante situaciones estresantes, también experimentaron una disminución en los niveles de ansiedad y estrés, lo que les permitió mejorar su calidad de vida y disfrutar de sus actividades cotidianas con mayor alegría y entusiasmo.

A nivel académico, los adolescentes destacaron que la capacitación sobre el manejo de emociones y niveles de estrés y ansiedad les ayudó a mejorar su rendimiento escolar. Se sintieron más concentrados, motivados y con una mayor capacidad de resolución de problemas, lo que les permitió aumentar su confianza en sus capacidades y mejorar su desempeño en los exámenes y en el aula.

A nivel laboral, los adolescentes percibieron una mejora en sus habilidades para trabajar en equipo y manejar situaciones de conflicto, la capacitación les brindó herramientas para gestionar mejor su tiempo y priorizar sus tareas, lo que les permitió ser más eficientes y productivos en el desempeño de sus actividades laborales.

Es decir, la capacitación sobre el manejo de emociones y niveles de estrés y ansiedad tuvo un impacto positivo en la vida de los adolescentes del bachillerato general por competencias, mejorando su bienestar emocional, su rendimiento académico y su desempeño laboral.

Algunas limitaciones fueron la falta de motivación en algunos adolescentes no estaban interesados en aprender acerca de cómo manejar sus emociones y reducir su nivel de estrés y ansiedad, lo que dificultó su participación en el proyecto.

- Falta de recursos ya que algunas veces el internet no funciona y no todos traen datos, la falta de equipo de cómputo y proyector en alguno de los grupos.
- Dificultad para aplicar lo aprendido: los adolescentes pueden recibir una buena capacitación en el manejo de sus emociones y niveles de estrés y ansiedad, pero pueden encontrar dificultades para aplicar lo que han aprendido en su vida diaria.
- Desafíos culturales: Las actitudes y valores culturales pueden influir en la percepción y aceptación de los adolescentes sobre la importancia de manejar sus emociones y esto muchas veces dificulta lo aprendido.

REFLEXIONES Y SUGERENCIAS

En base a los resultados obtenidos a partir de la evaluación del proyecto, se han identificado varias recomendaciones clave para su implementación. Estas sugerencias están diseñadas para abordar aspectos fundamentales relacionados con el bienestar emocional y el desempeño académico de los adolescentes que participaron en el programa.

Una de las primeras indicaciones se refiere a la mejora en el manejo de emociones y la consiguiente reducción de los niveles de estrés y ansiedad. Los adolescentes que participaron en la iniciativa mostraron cambios positivos en su capacidad para gestionar emociones negativas y enfrentar situaciones estresantes de manera más efectiva. Estos resultados indican que las actividades del proyecto han tenido un impacto significativo en el bienestar emocional de los participantes.

Además, se observó un aumento en la conciencia emocional y la capacidad de regulación de las emociones entre los adolescentes, este avance es fundamental, ya que permite a los jóvenes identificar y comprender sus emociones, lo que a su vez facilita su control y manejo adecuado, el desarrollo de estas habilidades emocionales es crucial para el crecimiento personal y el éxito académico.

Otra mejora notable fue la gestión emocional. Uno de los principales aportes del proyecto es que los adolescentes demostraron un mayor control sobre sus emociones, lo que se tradujo en una disminución del estrés y la ansiedad., este progreso es significativo, ya que puede llevar a mejoras tangibles en el ambiente escolar y en la calidad de vida de los participantes.

La sensación de autoeficacia también aumentó entre los adolescentes, gracias a las habilidades adquiridas para gestionar sus emociones y controlar el estrés, este sentido de competencia y confianza en sus propias capacidades puede ser un factor motivador para el aprendizaje y el desarrollo personal.

Por último, se observó una mejora en la calidad de vida de los participantes, vinculada a una mejor gestión emocional y una reducción del estrés, este cambio positivo generó una mayor motivación para el proceso de enseñanza-aprendizaje, creando un ambiente más propicio para el éxito académico.

En vista de estos resultados, se recomienda poner en marcha el programa en todos los grupos escolares, utilizando la estructura de tutores u orientadores educativos auxiliares para asegurar la implementación efectiva y consistente del taller. Con esta expansión, se espera que los beneficios observados en este proyecto piloto puedan ser replicados y amplificados en toda la comunidad escolar.

REFERENCIAS

- Bachillerato General por Competencias del Sistema de Educación Media Superior de la Universidad de Guadalajara. (2009). Universidad de Guadalajara. Disponible en: http://www.sems.udg.mx/principal/bgcweb/Plan_de_estudios_BGC
- Bjerg, M. (2019). Una genealogía de la historia de las emociones. *Quinto Sol*, 23(1), 1–20. <https://core.ac.uk/download/pdf/235044802.pdf>
- Carcaño Bringas, E. (2021). Herramientas digitales para el desarrollo de aprendizajes. *Revista Vinculando*. <https://vinculando.org/educacion/herramientas-digitales-para-el-desarrollo-de-aprendizajes.html>
- Casas, F., Pérez-García, R., & Fernández-Berrocal, P. (2019). El fortalecimiento de habilidades socioemocionales en estudiantes de bachillerato: Mejoras en bienestar psicológico, resiliencia y autoestima. *Frontiers in Psychology*, 10, 182.
- Chiang, Y., Lee, C., Wong, J., & Chen, L. (2017). El fortalecimiento de habilidades socioemocionales en estudiantes de bachillerato: Impacto en el bienestar psicológico y reducción de acoso y violencia en escuelas. *Frontiers in Psychology*, 8, 134.
- Del Valle López, Á. (1998). Educación de las emociones. *Educación*, VII(14). Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5056784>
- Góleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books. <https://asantelim.files.wordpress.com/2018/05/daniel-goleman-emotional-intelligence.pdf>
- González-Pienda, J. A., Núñez, J. C., & Suárez, N. (2018). Efectos del fortalecimiento de habilidades socioemocionales en el rendimiento académico y el bienestar psicológico en estudiantes de bachillerato. *International Journal of Educational Research*, 87, 132–140.
- Kuppens, P., Real, K., & Allwood, M. (2020). Una revisión sobre los efectos del fortalecimiento de habilidades socioemocionales en el bienestar psicológico y el rendimiento académico. *Emotion Review*, 12(4), 415–428.
- López, O. (2008). *La inteligencia emocional y las estrategias de aprendizaje como predictores del rendimiento académico en estudiantes universitarios (Tesis de maestría)*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/615>
- Morales de Ita, G. (2020). Las conductas representativas de los adolescentes. *Acta Educativa*, 3(2). <https://revista.universidadabierta.edu.mx/2020/12/30/las-conductas-representativas-del-adolescente/>
- Muñoz Carmona, L. (2022). La educación socioemocional en la escuela. *Acta Educativa*, 5(1). <https://revista.universidadabierta.edu.mx/2022/05/16/la-educacion-socioemocional-en-la-escuela/>
- Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI). (2012). *Metas educativas 2021*. ISBN: 978-84-7666-197-0. <https://www.oei.es/uploads/files/microsites/28/140/lastic2.pdf>
- Van der Meijden, J., Koot, H. M., Vedder, P., & Scholte, R. (2016). Efectos de programas de fortalecimiento de habilidades socioemocionales en estudiantes de bachillerato sobre el bienestar psicológico y el rendimiento académico. *Educational Psychology Review*, 28(2), 267–285.

Varela, F., Calvo, M., & Pérez, L. (2020). El fortalecimiento de habilidades socioemocionales como base para el desarrollo integral del adolescente. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2934.

Verónica de Gaete. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436–443. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0370410615000705>