



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

---

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

LA REFLEXIÓN COMO RECURSO PARA FAVORECER  
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL  
EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

TESIS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTAN:

CASTILLO OLVERA ROSA ISELA  
GÓMORA MARTÍNEZ ANA ELISA

DIRECTORA DE TESIS:  
LIC. RAQUEL JELINEK MENDELSON



MÉXICO, D.F.

NOVIEMBRE 2011



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## **H. Jurado**

Lic. Raquel Jelinek Meldensohn

Mtra. Emma Vivian Roth Gross

Mtra. Elisa Saad Dayán

Mtra. Piedad Aladro Lubel

Lic. Fernando Fierro Luna

## Agradecimientos generales

A la Universidad Nacional Autónoma de México por cada uno de los recursos que nos brindó para enriquecer nuestro desarrollo personal y profesional, por erzar el compromiso de ejercer con responsabilidad y ética nuestra labor como Licenciadas en Psicología. Es un orgullo pertenecer a la máxima casa de estudios.

A CISEE por abrirnos las puertas y permitirnos iniciar con nuestro ejercicio profesional en un ambiente cálido, de acompañamiento y aprendizaje mutuo.

A los alumnos que formaron parte de esta experiencia, por permitirnos acceder a áreas delicadas y personales de su vida para aprender en grupo, los queremos mucho.

A nuestra directora de tesis Raquel Jelinek por su calidad humana que aunada a sus conocimientos enriquecieron ampliamente este trabajo y nuestra persona, con cariño y admiración.

A Emma Roth por su entrega, compromiso y por todo lo que aportó para el logro de esta meta.

A Elisa Saad, Piedad Aladro y Fernando Fierro por haber aceptado ser parte de este equipo y por compartir sus experiencias para enriquecer el trabajo realizado.

A todos ustedes nuestro respeto y agradecimiento.

Ana Elisa y Rosa Isela

## Agradecimientos personales

Quiero agradecer a Dios y a la vida por permitirme llegar a este momento después de tantas experiencias vividas, de las cuales he aprendido y han sido parte importante para concluir esta etapa.

A mis papás por darme la vida, por su apoyo y paciencia, por los regalos, los abrazos, las lágrimas, el amor que me brindan, las palabras de consuelo y las de aliento y por ser las personas más importantes en mi vida, siempre tengan presente que los amo y que estoy muy orgullosa de formar parte de esta familia.

A mis hermanos Jorge y Angélica por todos aquellos momentos compartidos y que quedarán como testimonio del amor de familia, el cual, aún en los momentos más difíciles siempre va a unirnos. A mis sobrinos Jorge y Axel por cada gotita de su cariño y por todas las sonrisas que me han regalado, siempre los tengo presentes en mi corazón.

Especialmente quiero agradecer a JRQC por brindarme su amor, apoyo, paciencia, tolerancia, ánimos, por escucharme, por no soltarme, por creer SIEMPRE en mí y por estar ahí justo en el momento indicado, muchas gracias por todo lo que hemos vivido juntos, por ser parte de mi vida y por hacerme aún más feliz cada día.

A Ana por vivir conmigo esta experiencia, por los aprendizajes y los momentos compartidos a lo largo de este proceso.

A mis amigos por acompañarme en este camino, por ser parte de mi vida y por regalarme un poco de la suya, ustedes saben quiénes son y lo mucho que los quiero.

Agradezco también a la Universidad Nacional Autónoma de México por permitirme ejercer en sus aulas desde que ingresé a la *Prepa 8* y posteriormente en la *Fac. de Psicología*, por darme la oportunidad de aprender de sus profesores y por ser el pilar de mi formación académica.

Con todo mi cariño quiero agradecer a CISEE por ser parte fundamental de mi formación profesional y como siempre lo he dicho, también de mi formación personal, por las experiencias, los aprendizajes y el crecimiento que he tenido desde la primera vez que llegué al salón del *vespertino*.

A Lupita Flores por su amistad, confianza, consejos y por permitirme ejercer profesionalmente a su lado, a los maestros de CISEE por su compañerismo, por brindarme su amistad y apoyo.

Con gran admiración y respeto... ¡GRACIAS! a los chavos de CISEE por su cariño y amistad sincera y por ser los protagonistas de todas las experiencias de aprendizaje y sobre todo, de fascinante convivencia que vivo día a día con ustedes, los quiero muchísimo amigos.

Grazie mille... Rosa Isela

*“En cuanto a mí, casi se deslizaron mis pies; por poco resbalaron mis pasos. Fue duro trabajo para mí. Con todo, me tomaste de la mano derecha. ¿A quién tengo yo en los cielos sino a ti? Y fuera de ti nada. La roca de mi corazón y mi porción es Dios para siempre”.*

*La Biblia, Salmo 73*

Dios, a ti dirijo mi principal gratitud porque a lo largo de este tiempo has sido bueno conmigo. En medio de la dificultad tú me ayudaste y pusiste a las personas y los medios que me eran necesarios para llegar hasta aquí. Si hoy veo realizada esta meta es porque has ido al frente de mí y me has bendecido. Reconozco que este logro es por tu gracia Señor, y fuera de ti nada... Te amo!

A mi mami y a mi papi... Ah... se me llenan los ojos de lágrimas al pensar en ustedes, es que no se trata solo de agradecer por este logro, sino por cada minuto de su vida que me han dedicado y todo el esfuerzo que han hecho por amor a mí. Sé que estas palabras no alcanzan a cubrir lo que debo a ustedes, sepan que los amo y que son mi preciadísima bendición.

A Didier... Compañero constante de batallas, unas ganadas y otras perdidas. Gracias por esforzarte en comprenderme (no es cosa sencilla, lo sé), por lidiar con mis polos y por todo el amor que me has brindado hasta hoy, por seguir aquí... Gracias ♥

A Sary mi querida hermana y cómplice... Te quiero mucho hermosa, gracias por erzer en mí y por soñar conmigo, por escucharme y estar a mi lado, desde que llegaste a mi vida la llenaste de dulzura, qué bello es tener tu compañía!

A mis hermanitos: Juan, Mingo, Abi y Prisci... Ustedes y sus familias brillan en medio de mi corazón, gracias por su confianza y amor, por cada momento tan bello que han compartido conmigo, por los abrazos, los ánimos, las lágrimas, las carcajadas... son fundamentales en mi camino.

A mis amigos, que lejos o cerca han compartido esta experiencia de vida conmigo *“no son muchos pero Dios los puso ahí, un poquito más cercanos, me los regalo a mí, son amigos y no tengo que dar nombres ni apellidos porque ellos mismos ya se saben aludidos”*. Los quiero muchísimo, de lo mejor de mi vida, son parte de esto.

A mi querido Pastor y a su esposa, por ser guía y ejemplo para mí, a veces sin palabras me han confortado y han puesto en mi corazón el mensaje de aliento que necesito. Gracias por estar siempre pendientes de mi crecimiento, son de gran bendición en mi camino.

A Isela... Qué decir... Ha sido arduo y lleno de matices el trayecto que hemos recorrido, cuando pienso en ello vienen a mi mente tantas escenas, cargadas de risa, llanto, enojo... juntas nos *emocionamos* por muchas cosas, aprendimos a trabajar en equipo y esto nos permitió crecer personal y profesionalmente. Gracias por tu paciencia y esmero en el trabajo y por tu amistad en mi vida.

A cada uno de ustedes que con amor he enlistado, Gracias! Me han ayudado a conocer que la vida es un abanico de emociones que hay que experimentar con intensidad, pero que se acompañan del reto que representa saber manejarlas. Pido a Dios que les bendiga y les guarde siempre cerca de su corazón.

Cariñosamente, Anny Gómora

# ÍNDICE

Resumen	1
Introducción	2
Capítulo I. Discapacidad Intelectual	5
Capítulo II. Emociones	12
Capítulo III. Autorregulación emocional	21
Capítulo IV. Capacidad de reflexión, autoconocimiento y asertividad	28
Capítulo V. Método	34
5.1 Planteamiento del problema	35
5.2 Justificación	36
5.3 Objetivo general	38
5.4 Antecedentes contextuales	38
5.5 Procedimiento	42
5.5.1 Tipo de estudio	42
5.5.2 Población destinataria	43
5.5.3 Espacio de trabajo	46
5.5.4 Materiales y equipo	46
5.5.5 Consideraciones generales	47
a) Recursos para promover la reflexión	47
b) Recursos para la obtención de información	48
c) Criterios de evaluación	48
5.5.6 Programa de intervención	51
Capítulo VI. Resultados	69
6.1 Evaluación inicial	71
6.2 Evaluación durante el proceso	75
6.3 Evaluación final	135
Capítulo VII. Discusión	139
Capítulo VIII. Conclusiones	147
Referencias	155
Anexos	161

## RESUMEN

El presente trabajo ofrece una propuesta para personas con discapacidad intelectual, en la que se plantea que la capacidad de reflexión es un recurso que favorece la autorregulación emocional. Se desarrolló en el Centro de Investigación y Servicios de Educación Especial (CISEE), a partir de que se observó que algunos de los alumnos que participan en el programa educativo de este Centro presentaban dificultades para expresar sus emociones de manera socialmente aceptable.

Por lo anterior, se consideró oportuno crear un espacio para la reflexión con cuatro participantes en el que se promovió el análisis de las formas en las que regularmente respondían emocionalmente ante diferentes eventos, las consecuencias de esto sobre sus relaciones interpersonales y las estrategias que les permitirían estar bien consigo mismos y con su entorno educativo, familiar y social.

Lo anterior se llevó a cabo utilizando una metodología cualitativa, los resultados se presentan de forma descriptiva. En ellos se observa que la reflexión brindó a los participantes la posibilidad de compartir sus experiencias, con sus pares en un ambiente de acompañamiento, respeto y apoyo, lo cual creó condiciones apropiadas para favorecer su autorregulación emocional permitiendo con ello una convivencia más saludable con sus pares y otros grupos sociales.

**Palabras clave:** Discapacidad intelectual, emociones, capacidad de reflexión, autorregulación emocional.

## INTRODUCCIÓN

Como seres humanos, formamos parte de un medio social que constantemente demanda respuestas que comprometen definitivamente distintos estados emocionales: si durante el día sucede algo negativo que está fuera de las expectativas personales, es muy probable que se reaccione con enojo. Por el contrario, si se recibe una noticia agradable se experimenta un estado de felicidad, alegría y curiosamente también de mayor tolerancia. Regularmente las pérdidas generan tristeza y por otro lado, la falta de claridad acerca de alguna situación puede provocar ansiedad, por mencionar algunos ejemplos. La forma en la que se reacciona a cada circunstancia determina de manera importante la calidad de las relaciones que se establecen con otras personas.

El estudio de las emociones es relativamente joven, sobre todo si se le compara con lo que ocurre con el de la inteligencia desde una perspectiva cognitiva, no obstante su decisiva influencia en todas las áreas del desarrollo humano, condición que hace evidente la importancia de su atención y estudio.

Las emociones nos mueven a conseguir objetivos en la vida, siempre “sentimos algo” y, a pesar de que estas juegan un papel tan importante en el bienestar personal y social del individuo, a lo largo del tiempo se le ha dado poca relevancia a este tema en el marco de la educación, y más aún si se trata de personas con alguna discapacidad. Sin embargo, a partir de la experiencia de formación y convivencia con adultos con discapacidad intelectual de quienes esto suscriben y de lo que diferentes autores han afirmado, se pudo conocer que este colectivo social vive de igual manera, o muchas veces con mayor intensidad, situaciones que les generan diferentes estados emocionales.

No hay duda de que las personas con discapacidad intelectual, igual que cualquier otro individuo, viven adaptaciones emocionales constantemente para las que no siempre están preparadas. En este colectivo en particular, muchas veces se

encuentran jóvenes que viven ambientes muy protegidos y, el paso a entornos más abiertos, dinámicos y heterogéneos como es por ejemplo el Centro de Investigación y Servicios de Educación Especial (CISEE), representa niveles de exigencia y adaptación importantes. Esta necesidad funcional supone, en muchos de los casos, un impacto emocional que no se puede pasar por alto y que requiere apoyos para una contención adecuada.

Por otro lado, dadas las características propias de las personas con discapacidad intelectual, se encuentran en muchos casos con marcadas dificultades en distintos aspectos del área emocional asociadas a limitaciones en la capacidad de reflexión y problemas en la expresión adecuada de las emociones tanto en el lenguaje verbal como en el no verbal. En algunos casos se observa también una importante dificultad en el control de emociones e impulsos, lo que a su vez constituye un obstáculo importante para el establecimiento de relaciones interpersonales adecuadas.

Considerando las dificultades señaladas junto con el compromiso adquirido en el contexto de CISEE especificado en su Misión de “Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y sus familias”, se consideró la necesidad de desarrollar un programa específico que incluyera *la reflexión como recurso para favorecer la autorregulación emocional en personas con discapacidad intelectual*, cosa deseable no solo por tratarse de jóvenes adultos con discapacidad intelectual, sino también por la carencia de información en el tema.

Sin duda, el mundo emocional tiene una relación directa con múltiples aspectos del desarrollo personal, por lo que este trabajo de tesis ha pretendido contribuir a la consecución de un mayor equilibrio emocional en los participantes que debiera reflejarse en el establecimiento de relaciones interpersonales más satisfactorias, una mejor resolución de conflictos y un desarrollo integral más saludable con la mira de favorecer su inclusión al entorno familiar, educativo y social.

Este trabajo se desarrolló aproximadamente durante dos años y se encuentra dividido en una serie de temas que abordan tanto los fundamentos teóricos como algunas alternativas prácticas para favorecer el manejo y expresión emocional socialmente adecuados. Durante su aplicación, en cada sesión se llevó a cabo un ejercicio práctico que favoreciera el autoconocimiento acompañándolo de la reflexión en la intención de fomentar la conciencia y mayor responsabilidad en la expresión emocional de los participantes, a quienes agradecemos habernos permitido intervenir en el mundo privado de sus emociones.

En el marco de lo anterior, en el primer capítulo se aborda la situación que viven, y han vivido, las personas con discapacidad intelectual a lo largo de la historia considerando los distintos paradigmas que han dado lugar a tratos diferentes, no todos favoreciendo su inclusión social plena como es la convicción de las autoras de este trabajo.

En el segundo capítulo se incluyen los fundamentos teóricos de las emociones para seguir, en el tercero, con una reflexión y teorización sobre su autorregulación como base para favorecer una mejor y más saludable manejo de las emociones.

La importancia de la capacidad de reflexión, autoconocimiento y asertividad en su relación con la expresión emocional se aborda en el capítulo cuarto, tema que viene a ser el eje conceptual fundamental de la presente tesis.

En los capítulos quinto y sexto se incluye la descripción detallada de la metodología utilizada y de los resultados obtenidos respectivamente. La discusión de los mismos se encuentra en el capítulo séptimo y, las conclusiones del tema, del proceso seguido, aportes y limitaciones, así como unas reflexiones finales, se presentan en el capítulo octavo.

Al final se presentan 6 anexos con los materiales que fueron utilizados para el desarrollo de este trabajo de tesis.

# Capítulo I.

# Discapacidad

# Intelectual

La sociedad mexicana, igual que cualquier otra, está conformada por personas y grupos con características únicas y diversas. Desafortunadamente en nuestro país, sigue vigente la discriminación y exclusión a diferencias de algunas minorías sociales que no son aceptadas. Ejemplo de ello son las personas con discapacidad intelectual (PcDI) a quienes aún se les niegan oportunidades de participación y desarrollo personal y social por prejuicios y estigmas que hasta la fecha no han sido superados.

Estas barreras sociales que viven las PcDI producen inevitablemente un efecto importante en el núcleo familiar. La respuesta y reacción de los padres y familiares cercanos ante la presencia de un miembro con discapacidad se acompaña de confusión donde las emociones de aceptación, rechazo y culpabilidad se mezclan creando ambientes de crianza poco saludables. Por lo que en muchas ocasiones da lugar a que la persona con discapacidad presente “problemas emocionales” que contando con los apoyos necesarios, pueden llegar a interactuar satisfactoriamente con su medio social.

En el ánimo de comprender y definir la condición de discapacidad, diversos teóricos y organizaciones han hecho propuestas importantes sobre el tema.

De acuerdo con la Asociación Americana sobre Retraso Mental (AAMR) en 2002 el *retraso mental* es “una discapacidad caracterizada por limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y la conducta adaptativa tal como se ha manifestado en habilidades prácticas, sociales y conceptuales. Esta discapacidad comienza antes de los 18 años y es causada por factores que dificultaron el desarrollo de la persona antes de nacer, durante el nacimiento, o durante el periodo entre el nacimiento y los 18 años.” (Luckasson y cols., 2002, p. 6)

Entre las causas frecuentemente reconocidas se incluyen:

- Abuso de drogas
- Ciertas enfermedades que afectaron a la madre durante el embarazo.

- Anomalías cromosómicas
- Desórdenes metabólicos
- Destrucción del tejido cerebral o interferencia en el desarrollo cerebral.
- Factores ambientales
- Desnutrición
- Accidentes
- Falta de oxigenación al momento del nacimiento

La aplicación de la definición propuesta parte de cinco premisas esenciales para su aplicación:

1. Las limitaciones en el funcionamiento presente deben considerarse en el contexto de ambientes comunitarios típicos de los iguales en edad y cultura.
2. Una evaluación válida ha de tener en cuenta la diversidad cultural y lingüística, así como las diferencias en comunicación y en aspectos sensoriales, motores y comportamentales.
3. En un individuo las limitaciones a menudo coexisten con capacidades.
4. Un propósito importante de describir limitaciones es el desarrollar un perfil de los apoyos necesarios.
5. Si se ofrecen los apoyos personalizados apropiados durante un periodo prolongado, el funcionamiento en la vida de la persona con retraso mental generalmente mejorará.

La definición del año 2002 propone un sistema con las siguientes dimensiones:

Dimensión I: Habilidades Intelectuales

Dimensión II: Conducta adaptativa (conceptual, social y práctica)

Dimensión III: Participación, Interacciones y Roles Sociales

Dimensión IV: Salud (salud física, salud mental, etiología)

Dimensión V: Contexto (ambientes y cultura)

Éstas dimensiones abarcan aspectos diferentes de la persona y el ambiente con vistas a mejorar los apoyos que permitan un mejor funcionamiento individual, estos son definidos a partir de un proceso de evaluación con tres funciones:

1. Diagnóstico: La primera función se dirige a *diagnosticar* la discapacidad intelectual, para lo que se plantean tres criterios principales.

1. Hay limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual
2. Hay limitaciones significativas en la conducta adaptativa
3. La edad de aparición es antes de los 18 años

2. Clasificación y descripción: Esta función se centra en la *clasificación y descripción*, persiguiendo la identificación de las capacidades y debilidades en las cinco dimensiones mencionadas anteriormente. Hay que tener en cuenta que el proceso de evaluación debe centrarse tanto en las limitaciones del individuo como en sus capacidades, y que lo esencial es obtener datos que permitan desarrollar un perfil adecuado de apoyos.

3. Planificación de apoyos: El proceso de tres funciones finaliza con el establecimiento del *perfil de necesidades de apoyo* identificando el tipo de apoyo, la intensidad de éstos, y la persona responsable de proporcionarlos en cada una de las nueve áreas:

1. Desarrollo humano
2. Enseñanza y educación
3. Vida en el hogar
4. Vida en la comunidad
5. Empleo
6. Salud y seguridad
7. Conductual
8. Social
9. Protección y defensa

La propuesta de 2002 de la AAMR plantea que “Los apoyos son recursos y estrategias que pretenden promover el desarrollo, educación, intereses y bienestar personal de la persona y que mejoran el funcionamiento individual. Los servicios son un tipo de apoyo proporcionado por profesionales y agencias. El funcionamiento individual resulta de la interacción de apoyos con las dimensiones de Habilidades Intelectuales, Conducta Adaptativa, Participación, Interacciones y Roles Sociales, Salud y Contexto. La evaluación de las necesidades de apoyo puede tener distinta relevancia, dependiendo de si se hace con propósito de clasificación o de planificación de apoyos.”(Luckasson y cols., 2002, p. 20).

No se deben identificar los apoyos exclusivamente con los servicios, como erróneamente ocurre algunas veces, ya que los primeros son una alternativa mucho más amplia y general que cuenta con muchos más recursos e intervenciones posibles que los propios servicios.

Se debe pensar tanto en los apoyos naturales posibles (la propia persona y de otras); como en los que se basan en los servicios educativos o sociales. Hoy, la naturaleza de los sistemas de apoyos es muy variada: parten del propio individuo, incluyendo a la familia y amigos y, consideran además los apoyos informales y los servicios genéricos, hasta llegar a los servicios especializados.

Después de revisar la definición anterior y sus componentes, cabe mencionar que la discusión acerca de cuál es la terminología más adecuada para referirse a las personas con discapacidad intelectual (PcDI), ha sido motivo de debate desde finales de los años ochenta en ámbitos científicos y profesionales.

Verdugo (2002), presenta una propuesta en la que se sustituye el término retraso mental por el de discapacidad intelectual y argumenta que éste “no define ni condena irreversiblemente a la persona, sino que alerta con respecto a una situación o estado especial evolucionable, cargado de luces y sombras, que exige una atención también especial para limitar problemas y potenciar capacidades.

Progresivamente este debate se ha visto ampliado a los familiares e incluso a las PcDI. La principal razón para sugerir un cambio en la terminología se deriva del carácter peyorativo del significado del término *retraso mental* que, además, reduce la comprensión de las personas con limitaciones intelectuales a una categoría diagnóstica nacida desde perspectivas psicopatológicas” (Verdugo 2002, p. 3) considera que la discapacidad intelectual debe concebirse desde un enfoque que subraye, en primer lugar, a la persona como a cualquier otro individuo de nuestra sociedad.

Por lo anterior, para el presente trabajo se utilizará el término de discapacidad intelectual, ya que se considera que éste resalta la importancia del respeto a la integridad y dignidad de la persona.

La revisión de material bibliográfico, aunada a la experiencia propia del trabajo con PcDI permite observar que existen infinidad de prejuicios en torno a las personas con esta condición, uno de ellos es que la discapacidad es una limitante para experimentar emociones, sin embargo, las PcDI viven las emociones usuales como cualquier ser humano. Otro prejuicio común, es que cuentan con una limitada capacidad de razonamiento y reflexión, sin embargo, son capaces de comprender ideas simples y a veces también complejas, siempre y cuando cuenten con los apoyos adecuados, necesarios y suficientes para ello. La condición de discapacidad no define el límite al que la persona puede llegar, esto depende fundamentalmente del entorno, de las condiciones de crianza y estimulación en interacción con sus propias características.

Se considera que de forma general se ha restado importancia a los aspectos relacionados con la educación emocional de las personas y, que como afirma Verdugo (1998 p. 160): “algunos problemas emocionales pueden parecer menos importantes cuando se les considera dentro del contexto de los efectos de retraso mental”, sin embargo, los problemas emocionales deben ser atendidos sin importar la condición particular de la persona.

Con respecto a las dificultades emocionales que puede llegar a tener una PcDI, es importante señalar y enfatizar que muchas de éstas no son derivadas de dicha discapacidad sino que tienen su raíz frecuentemente en un precario contacto con su medio social y un desarrollo emocional limitado.

Es de suma importancia destacar el papel que juega el contexto familiar y social en este desarrollo, así como los estilos de crianza, la historia de vida, experiencias previas, etc. en general, pero sobre todo en el desarrollo emocional y autoestima de la persona ya que estos factores influyen en la forma en la que cada individuo expresará sus emociones a lo largo de su vida.

En ocasiones los padres adoptan actitudes de sobreprotección por temor a que “*su hijo sufra*”, sin darse cuenta de que en realidad le están “desprotegiendo”, ya que no le están permitiendo enfrentarse a situaciones novedosas y a la incertidumbre y frustración que generan, lo que es necesario para un desarrollo emocional saludable. Este modo de actuar puede derivar en que la persona con discapacidad, cuando se encuentre en contextos diferentes al familiar, tenga serias dificultades para desenvolverse, y su umbral de tolerancia a la frustración sea excesivamente bajo.

Es importante entender que la discapacidad, vista como una condición que afecta el desarrollo del individuo, está determinada tanto por las características propias de la persona como por las del contexto familiar, social y cultural en el que se encuentra, por lo que es importante brindar integralmente los apoyos necesarios para favorecer una participación activa en todos los entornos en los que la persona se desenvuelve.

# Capítulo II.

# Emociones

Hablar de desarrollo integral del individuo implica abordar no sólo factores relacionados con aspectos físicos y cognitivos, sino también –y tal vez sobre todo- emocionales, ya que juegan un papel fundamental en el desarrollo de la persona con y sin discapacidad.

A lo largo de la historia, se han realizado múltiples investigaciones buscando entender y explicar las emociones. A partir de estas acciones se han propuesto distintas teorías que pretenden definir las y, a pesar de esto, todavía queda mucho por trabajar y comprender sobre este tema sobre todo en relación con las personas con discapacidad intelectual ya que a este colectivo no se le reconoce ni respeta su condición de ser persona integral.

Por lo anterior, se consideró oportuno desarrollar un trabajo para contribuir al estudio de las emociones, específicamente en personas con discapacidad intelectual (PcDI) a fin de contribuir en la construcción de un marco de referencia acerca del tema.

Sloman (1981), explica que “La emoción es un impulso involuntario, originado como respuesta a los estímulos del ambiente, que induce sentimientos en el ser humano y en los animales, y que desencadena conductas de reacción automática. La especie humana es considerada capaz de controlar sus emociones de manera consciente. Las emociones son procesos neuroquímicos y cognitivos relacionados con la arquitectura de la mente —toma de decisiones, memoria, atención, percepción, imaginación— que han sido perfeccionadas por el proceso de selección natural como respuesta a las necesidades de supervivencia y reproducción”.

Por otro lado Reeve (1995, p. 320), plantea que “las emociones son estados afectivos subjetivos, que incluyen respuestas biológicas, reacciones fisiológicas que preparan al cuerpo para la acción adaptativa. Cuando se experimenta una emoción, el cuerpo entra en un estado de activación, el corazón empieza a latir

con fuerza, los músculos se tensan y la respiración acelera su ritmo. Las emociones son funcionales y también fenómenos sociales, producen expresiones faciales y corporales características que comunican las experiencias internas a los demás". Esta definición considera todos los aspectos involucrados en la respuesta emocional. Además afirma que en el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que resultan útiles para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Otra explicación sobre cómo se experimenta una emoción es la propuesta por Arnold (1970 p. 166), en la que afirma que "se producen importantes percepciones y evaluaciones cognitivas inmediatamente después del encuentro con un objeto ambiental que activa la emoción, de modo que la emoción no se presenta sin antes haberse producido una evaluación de acontecimientos-estímulo, misma que informa del efecto que probablemente tendrá el acontecimiento en relación al bienestar de la persona".

Sobre este tema Lazarus (1982, p. 168), afirma que la evaluación de la situación producía una reacción emocional en forma de un impulso a la acción, dependiendo de la experiencia emocional y de la conducta del individuo.

Por otro lado, Bisquerra (2000), señala que la emoción "es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno". Este concepto multidimensional abarca una variedad de estados de diferente dirección (positiva o negativa), intensidad (débil o fuerte), impacto (lábil o persistente), y con diferente forma de expresión (fisiológica, corporal, cognitiva o social).

Una vez revisadas algunas de las definiciones que se han utilizado para describir las emociones es importante tomar en cuenta también la perspectiva fisiológica

para tener una visión más completa de las mismas. Según Carlson (2006, p. 396), “muchas especies animales (incluida la nuestra) comunican sus emociones a otros mediante cambios posturales, expresiones faciales y sonidos tales como suspiros, gemidos y gruñidos. Estas expresiones ejercen funciones sociales; indican a otros individuos cómo nos sentimos y lo que es probable que hagamos. Las situaciones generadoras de emociones producen una serie de respuestas fisiológicas apropiadas, tales como temblores, sudor y aumento de la frecuencia cardiaca”. Además, organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, a fin de establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo.

Desde este punto de vista las emociones son procesos neuroquímicos y cognitivos, que implican: toma de decisiones, memoria, atención, percepción, imaginación, los cuales han sido perfeccionadas por el proceso de selección natural como respuesta a las necesidades de supervivencia y reproducción.

De acuerdo a investigaciones que se han realizado existen estructuras cerebrales que juegan un papel importante en el reconocimiento y expresión de las emociones. A continuación se mencionan las de mayor relevancia:

- a) La corteza cerebral, que se encarga de regular e integrar las reacciones relacionadas con la emociones.
- b) El hipotálamo, que forma parte del sistema límbico y se dedica a la activación del sistema nervioso simpático. Está relacionado con emociones como el temor, el enojo, además de participar como activador de la actividad sexual y la sed.
- c) La amígdala, que está vinculada con las sensaciones de ira, placer, dolor y temor, y juega un papel fundamental en el reconocimiento de las emociones, además las neuronas del núcleo central de la amígdala envían axones a las regiones del cerebro que rigen las expresiones de los distintos componentes de las respuestas emocionales. Diversos estudios han

comprobado que la extirpación de la amígdala causa complejos cambios en la conducta.

Por otro lado, Mesulam (2000), afirma que “hay aspectos que no se deben olvidar cuando se intenta delimitar la neurobiología de las emociones en el ser humano:

1. La dominancia del hemisferio derecho para aspectos relacionados con la dimensión espacial de la información recibida, ubicada en los centros de la corteza parietal dorsal posterior, así como en el giro cingulado, de esta manera, el hemisferio derecho detecta las diferencias en las expresiones faciales de las emociones;
2. La dominancia del hemisferio izquierdo para aspectos relacionados con el lenguaje, situados en las áreas de Broca y de Wernicke, por lo que en este hemisferio se da el reconocimiento de palabras o secuencias de sonidos;
3. La existencia de un módulo relacionado con la conexión memoria-emoción, cuyos centros se localizan en las regiones del hipocampo y en el complejo amigdalóide;
4. La existencia de un módulo funcional de ejecución conductual, cuyos centros son la corteza lateral prefrontal, la corteza orbitofrontal, y la corteza parietal posterior;
5. Un módulo de identificación de caras y objetos, cuyo centro está en la corteza lateral temporal”.

Uno de los investigadores que sentó las bases para el estudio de la relación entre biología y emoción fue Ekman (1985), quien resalta la importancia de las estructuras subcorticales y de los hemisferios cerebrales para entender cómo se produce la expresión de las emociones. Señala que “es necesario distinguir entre la expresión emocional involuntaria o espontánea y la expresión emocional voluntaria o fingida. Cada una de estas manifestaciones expresivas parece estar controlada por estructuras distintas, produciéndose por la activación de mecanismos distintos. Cuando la expresión se refiere a emociones auténticas, son las estructuras más antiguas y básicas (fundamentalmente el troncoencéfalo y el

sistema límbico) las que controlan dicha manifestación conductual; pero, cuando la expresión se refiere a emociones fingidas, participa la corteza cerebral. Por otra parte, también se puede apreciar que, cuando la emoción es auténtica, parece que existe una relativa simetría en la expresión facial, mientras que, cuando la emoción es fingida, no se aprecia dicha simetría”.

Por su parte, Damasio (1998), enfatiza la dimensión motivacional de las emociones, y propone que “las emociones pueden ser también consideradas a lo largo de las dimensiones de aproximación-evitación o apetitiva-aversiva”. Además, afirma que las emociones son “curiosas formas de adaptación que forman parte de la maquinaria con la que los organismos regulan su supervivencia. Las emociones se encuentran siempre relacionadas con la homeostasis y la supervivencia y son inseparables de los estados de placer y de dolor, de recompensa y de castigo”. Para estos autores, la emoción representa la más compleja expresión de los sistemas homeostáticos de regulación, los resultados de la emoción se encuentran vinculados a la adaptación y la supervivencia de todos los organismos que disponen de tales procesos.

Además de las definiciones y explicaciones sobre el proceso de las emociones, se han creado distintas categorías para distinguirlas.

Después de varias investigaciones Shaver y Col. (1987, p. 82) crearon una categoría que engloba las emociones: amor, alegría, sorpresa, rabia, tristeza y miedo. “A través de la experiencia de estas emociones supraordenadas, las personas aprenden las emociones subordinadas, por ejemplo, lujuria, cariño y deseo”.

Otra clasificación propuesta por Ribot (1999), señala que “las emociones básicas son tres: el miedo, la cólera y el deseo; posteriormente se modificó dicha clasificación y se planteó que son 4: cólera, alegría, miedo y tristeza”.

De acuerdo con Plutchik (1980, p. 370), existen 8 emociones básicas: temor, sorpresa, tristeza, disgusto, ira, esperanza, alegría y aceptación; cada una de éstas tiene propósitos distintos: protección, destrucción, reproducción, reintegración, afiliación, rechazo, exploración y orientación.

Por otro lado Ekman (1976, p. 140), considera que existen 6 emociones básicas: alegría, tristeza, asco, enfado, miedo y sorpresa, además plantea que las expresiones faciales de las emociones no son determinadas culturalmente, sino que son universales y tienen, por consiguiente, un origen biológico.

Es importante comprender que las emociones implican un proceso complejo desde la percepción del estímulo que la genera, hasta la expresión de la misma.

De acuerdo con Bisquerra (2000), el proceso de la vivencia emocional suele seguir este recorrido:

1. Hecho desencadenante o estímulo externo o interno.
2. Valoración en la que el sujeto sopesa de qué modo le afecta y la importancia que ha de darle.
3. Cambios psicofisiológicos que produce en el sujeto, tales como rubor, palpitaciones, tensión muscular, relajación, etc.
4. Predisposición a la acción, que ya representa una forma de motivación. La respuesta vendrá determinada por la educación, la situación ambiental, el lugar y momento, etc.

Las manifestaciones de la emoción pueden ser de naturaleza:

- Neurofisiológica. Hace referencia a las respuestas involuntarias como son: rubor, sudoración, taquicardia, presión sanguínea, alteración de la respiración y sequedad bucal, además de esto, los neurotransmisores y las hormonas también están implicados en los procesos emocionales.

- Corporal. En el que se encuentran las expresiones faciales, posturas corporales y el paralenguaje.
- Psicológica y social. El sentimiento es la expresión psicológica de la emoción, así hablamos de sentimientos de amor, ternura, afecto, tristeza, etc.

Según Bisquerra (2000) “las emociones tienen una función motivadora, adaptativa, informativa y social, además, juegan una función importante en el desarrollo personal”.

Las emociones facilitan la adaptación al entorno social, en este sentido Izard (1989, p. 154), creó una lista de las funciones sociales de la emoción, de las cuales destacan cuatro:

- 1) Facilitan la comunicación de los estados afectivos. Las expresiones emocionales son mensajes potentes no verbales de comunicación, su función comunicativa se ejemplifica con claridad en las observaciones de las interacciones bebé-cuidador.
- 2) Regulan la manera en que los demás reaccionan ante nosotros. Estas pueden provocar reacciones conductuales específicas en otras personas. Las investigaciones al respecto han revelado que dichas expresiones regulan la manera en que los demás responden a la persona que expresa. La expresión emocional comunica al mundo social una información indicadora de lo que puede llegar a ser la conducta futura.
- 3) Facilitan la interacción social. Las expresiones emocionales a menudo son motivadas socialmente y no emocionalmente. Esta idea suena extraña porque en general se da por sentado que las personas sonrían cuando sienten alegría y fruncen el ceño cuando se sienten tristes. Sin embargo, las personas muchas veces sonrían cuando no sienten alegría, a veces sólo lo hacen para facilitar la interacción social.

- 4) Promueven la conducta prosocial. Bajo la influencia del afecto positivo, las personas tienen significativamente más probabilidades de ser prosociales, es decir, más sociables, cooperativas, y ayudar más a los demás. Por ejemplo, la música agradable, pensar en cosas positivas y recibir un regalo, son acontecimientos vitales que aumentan el afecto positivo. Éste incide en varios procesos cognitivos -memoria, pensamiento, juicio, y resolución de problemas- que a su vez inciden en la conducta prosocial.

La expresión de las emociones es un tema sumamente subjetivo debido a que está influenciado por infinidad de factores como son: la situación concreta, el estado de ánimo, la historia de vida, los aprendizajes, el carácter, etc. pudiendo éstas tener múltiples formas de manifestación. Lo que es importante remarcar en este punto es que, independientemente de la manera en la que se exprese la emoción, ésta invariablemente tendrá repercusiones en las relaciones sociales del individuo.

Es importante conocer las diferentes visiones que existen acerca de las emociones para entender el origen de ciertas dificultades que puede llegar a presentar una persona en esta área, así como comprender que son un proceso complejo que permite al individuo comunicarse con su medio social y que favorecerá o dificultará sus relaciones dependiendo de la forma en la que las emociones sean expresadas.

Para los fines del presente trabajo, se tomó como base la conceptualización de Bisquerra (2000), ya que presenta una definición completa acerca de las emociones, así como el proceso que conllevan y la función que tienen sobre el desarrollo social.

# Capítulo III.

# Autorregulación

# Emocional

Se han planteado diversas definiciones acerca de la autorregulación emocional, las más actuales se han centrado en los beneficios a nivel adaptativo que suponen ser capaz de ajustar el estado emocional.

De acuerdo con Block y Block (1980), Kopp (1982) y Rothbart (1989) (p. 275), se considera que la autorregulación “es la capacidad de los individuos para modificar su conducta en virtud de las demandas de situaciones específicas”. Dentro de este campo de estudio, la autorregulación emocional ha despertado un gran interés por las implicaciones que tiene para el funcionamiento social de los individuos.

Por otro lado, Gross y Thompson (2007), Gross y Johnson (2003) (p. 6), afirman que “La autorregulación emocional es el ejercicio consciente de regular la emoción. La modificación de la experiencia se da mediante el ejercicio, también consciente, del control de una serie de elementos relacionados. Ello transforma la situación, la atención, la evaluación y, finalmente, la respuesta emocional”.

Otra definición es la propuesta por Goleman (1995), en la que explica que la autorregulación emocional “es la capacidad de dirigir y manejar las emociones en forma eficaz, dando lugar a la homeostasis emocional y evitando respuestas poco adecuadas en situaciones de ira, provocación o miedo. Supone también percibir nuestro estado afectivo sin dejarnos arrollar por él, de manera que no obstaculice nuestra forma de razonar y nos permita tomar decisiones de acuerdo con nuestros valores, normas sociales y culturales. Es posible que nos enfademos o sintamos ira, pero si nos dejamos llevar por el malestar del momento y actuamos en consecuencia, seguramente nuestras acciones serán disfuncionales o desadaptativas”.

A partir de las definiciones presentadas es posible observar que la autorregulación emocional cumple una función de adaptación social. Fox (1994 p. 1), por ejemplo, enfatiza que “la regulación emocional es una habilidad para modular el afecto, al servicio del respeto a normas definidas social y culturalmente”. Teniendo en

cuenta esta función de adaptación al ambiente, la regulación supone el manejo de la emoción a favor de un mejor funcionamiento del individuo en una situación dada.

Para comprender el significado funcional de las emociones y su autorregulación resulta importante tener en cuenta tanto los contextos sociales donde éstas se expresan, así como las implicaciones que a largo plazo tienen para el ajuste social. Eisenberg y Fabes (1992, p. 281), proponen que existe una relación entre la intensidad de la emoción, la autorregulación y el funcionamiento social.

Para comprender qué es la autorregulación emocional, debe pensarse en un proceso. Gross y Thompson (2007, p. 6), plantearon un modelo de la emoción basado en la retroalimentación de cuatro elementos diferentes:

1. La situación relevante: que puede ser externa (eventos o exigencias ambientales) o interna (representaciones mentales).
2. La atención: en la que se presenta una selección de los elementos más significativos de una situación.
3. La evaluación: que depende de la relevancia de la situación.
4. La respuesta emocional: que por efectos de la retroalimentación, modifica la situación relevante.

La autorregulación puede lograrse a través de diferentes estrategias, por un lado Gross y Thompson (2007, p. 7) proponen que:

1. Mediante la selección o la modificación de la situación. Se evita o transforma aquella que podría causar una expresión emocional negativa.
2. Mediante la modificación de la atención. En este caso, se enfoca la atención en alguna actividad que no cause emociones negativas, lo que puede incluir conductas como cerrar los ojos.
3. Mediante la modificación de la evaluación. Por ejemplo, la reevaluación (cambio cognitivo) de una situación de estrés por otra menos estresante.

4. Mediante la supresión de la respuesta (la que también se puede modular).

Mangelsdorf (1995, p. 279), incluyó en las estrategias de autorregulación cuatro grupos de comportamiento: evitación de la mirada, autotranquilización, evitación del extraño y autodistracción.

Por otro lado Grolnick (1999, p. 280), propone las siguientes estrategias: uso pasivo de objetos, implicación activa con objetos, autotranquilización física, búsqueda de contacto, autotranquilización simbólica y focalización sobre el objeto deseado. Considera que dichas estrategias se mueven a lo largo de un continuo evolutivo que va desde procesos más pasivos y dependientes del estímulo hasta formas más activas y autónomas de regulación.

Harman, Rothbart y Posner (1997, p. 278), encontraron que la técnica de distraer la atención de una fuente de estimulación audio-visual desagradable era una forma eficaz de reducción del malestar.

Por su parte Goleman (1995), propone como recurso para lograr la autorregulación emocional el desarrollo de habilidades sociales a través de las dinámicas de grupo, la solución de conflictos, las relaciones interpersonales para fomentar la empatía, análisis de las relaciones sociales para conocer los motivos y sentimientos de los demás.

De acuerdo con De la Torre (2000, p. 14), en el marco de una situación concreta otras estrategias que pueden emplearse son “el uso de historias de vida, utilización de los colores, relatos, fábulas, diálogos analógicos, cartas imaginarias, dramatización, situaciones de la vida, incidentes críticos, aprender del conflicto y de los errores, utilización del arte”. Plantea además que “cualquier estrategia docente debidamente orientada puede tener efectos sobre la dimensión emocional. La clave, como siempre, está en la conciencia que se tenga de ello”.

Wranik, Barret y Salovey (2007, p. 8), afirman que un elemento importante en el ejercicio consciente de la regulación emocional es el conocimiento de la experiencia y de aquellas situaciones que causan emociones positivas o negativas.

Existen autores que plantean que las estrategias mencionadas anteriormente pueden desarrollarse a través del trabajo grupal el cual enriquece la experiencia, para ello han propuesto recursos útiles para la elaboración de planes de trabajo dirigidos a favorecer la autorregulación emocional.

Bisquerra (2000), propone que debe trabajarse a partir de los siguientes elementos:

1. Marco conceptual de emociones y teorías actuales al respecto.
2. Clases de emociones en el que se describen brevemente algunas emociones.
3. Conciencia de las propias emociones y de los otros.
4. Recursos para el control de las emociones.
5. Estrategias de control emocional.
6. Control del estrés.
7. Autoestima: autopercepción y desarrollo.
8. Comunicación efectiva y afectiva.
9. Relaciones interpersonales y habilidades socio-emocionales.
10. Resolución de conflictos: habilidades, identificación y mediación.
11. Las emociones en la toma de decisiones.
12. Habilidades de vida.
13. Bienestar subjetivo y calidad de vida.
14. Fluir.

Por otro lado De la Torre y cols. (1996, 1997, 1998, 1999, p. 14), plantean el modelo ORA (observar, relacionar, aplicar) el cual permite en un primer momento acceder mediante la reflexión a experiencias previas para analizar posteriormente

situaciones concretas actuales, siempre cargadas de connotaciones afectivas y emocionales. Estos son los tres momentos principales de este modelo:

a) Observar la realidad previa. Partir de la experiencia y vivencias de los participantes. La vida es el mejor taller para el desarrollo emocional y creativo. Si miramos a nuestro alrededor encontraremos multitud de situaciones y hechos que nos permiten introducir reflexiones estimuladoras.

b) Relacionar esas experiencias o vivencias de la vida cotidiana con alguna de las emociones y sentimientos que intentemos destacar. No es difícil inducir a la confianza, la esperanza, la tolerancia, el amor a las personas, la felicidad y en general estados emocionales positivos.

c) Aplicar algunas de las ideas compartidas a actividades concretas ya sea a nivel personal o de grupos pequeños. En la aplicación se refuerza la solidez de los aprendizajes. Es aquí donde cabe buscar proyectar las emociones que pretendemos destacar.

Es importante señalar que para los fines del presente trabajo, se toma como base la definición propuesta por Goleman (1995) sobre la autorregulación emocional ya que brinda un amplio panorama de sus implicaciones.

Debido a que la autorregulación emocional es un proceso que requiere de mucho trabajo para ser alcanzado, es necesario contar con un plan organizado que incluya estrategias que permitan en identificar las situaciones concretas que generan diferentes estados emocionales, las respuestas que regularmente se dan ante éstas y la forma en la que afectan las relaciones interpersonales, para posteriormente reflexionar acerca de las acciones que se tomarán para lograr una convivencia más armónica con el entorno.

Para favorecer lo anterior pueden emplearse distintas estrategias, por ejemplo: dinámicas de grupo, análisis de las relaciones sociales para conocer los sentimientos de los demás, historias de vida, relatos, dramatizaciones, diálogos analógicos, incidentes críticos, aprender del conflicto y acceder mediante la reflexión a situaciones concretas de la vida. Recursos como estos favorecen una participación activa del individuo, ya que se involucra de manera directa con las situaciones y además le permiten proyectar y expresar de forma indirecta emociones que, por lo delicadas que pueden resultar, son difíciles de comunicar.

Capítulo IV.  
Capacidad de  
reflexión,  
autoconocimiento y  
asertividad

## **Capacidad de reflexión**

Como se ha señalado, la expresión de emociones influye en las relaciones interpersonales por lo que resulta importante contar con estrategias que favorezcan la autorregulación de las respuestas que se dan a éstas; en este marco, como ya se mencionó también, un recurso útil es la capacidad de reflexión que permite analizar los componentes de una situación concreta y el efecto de la respuesta emocional sobre el individuo y su entorno.

La capacidad de reflexión hace referencia a la habilidad del individuo para examinarse internamente, preguntarse acerca de sí mismo, así como de examinar su entorno y dar respuestas sinceras con respecto a esto.

Santucci (2005), señala que “El trabajo con la capacidad de reflexión favorecerá el autoconocimiento, reconociendo las virtudes, potencialidades y posibilidades de los individuos. Conocerse a sí mismo y valorarse de forma positiva, entre otros factores, permitirá un mayor equilibrio personal que se verá reflejado en interacciones más satisfactorias en el entorno social. Todas las personas pueden desarrollar la capacidad de reflexión si reciben una formación y estimulación adecuadas para rescatar lo que viven y sienten, en un diálogo íntimo y sincero”.

La capacidad de reflexión es un proceso complejo que permite al individuo entre otras cosas, conocerse a sí mismo y tomar conciencia de sus intereses, necesidades y características personales.

## **Autoconocimiento**

De acuerdo con Lanantuoni (1999), el autoconocimiento es “un proceso reflexivo por el cual la persona adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades y características. Como todo proceso, puede ser desglosado en diversas fases, como: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima, autoaceptación. De ahí la importancia del autoconocimiento para el desarrollo personal”.

Belda (1999), considera que es “el conocimiento propio, supone la madurez de conocer cualidades y defectos, apoyarte en los primeros y luchar contra los segundos”.

Mónchez (1998), lo define como “conocerse a sí mismo, saber cuáles son todas nuestras cualidades aceptando las buenas y cambiando todas las que nosotros vemos que están mal, se trata entonces de un fenómeno sumamente importante en la determinación de la conducta humana. Por un lado, su origen se encuentra muy relacionado con la génesis de la objetividad para enfrentar el mundo; por otro, es el eje socializador número uno, ya que permite el control social por medio del autojuicio en relación con los marcos de referencia asimilados de un grupo. Finalmente, constituye un sistema estabilizador, pues una vez admitido determinado concepto de sí mismo, las conductas discrepantes son rechazadas. Es un proceso continuo que se va desarrollando a lo largo de la vida y se ve influenciado por las experiencias del individuo. Ampliarlo y enriquecerlo permitirá desarrollar una mayor conciencia acerca de sí mismo, del mundo y de la subjetividad con la que éste se enfrenta, tener una mayor autodirección en relación a los marcos de referencia que dicta la sociedad, y manifestar una mayor apertura con respecto a los estímulos que discrepan con el autoconcepto, sin el temor de que al hacerlo haya desestabilización en la persona. El autoconocimiento es determinante para la conducta humana, por tanto repercute también en las relaciones del sujeto en sociedad”.

Al estudiar el tema del autoconocimiento es necesario profundizar en variables tales como: la influencia cultural, el aprendizaje, las motivaciones personales que llevan al individuo a actuar de cierta forma, la percepción subjetiva de la realidad, los significados que se le atribuyen, la fuerza de los mensajes verbales y no verbales, la visión que se tiene de ser humano, que es lo que orienta las ideas, pensamientos, actitudes y acciones.

El autoconocimiento tiene lugar a medida que el ser humano experimenta distintas circunstancias que le permiten identificar estímulos que le causan placer, molestia, indiferencia, etc. De esta forma, cuando el individuo adquiere la habilidad de reconocer estos estímulos es capaz de comunicar a los demás de manera apropiada su sentir ante diferentes situaciones, favoreciendo así sus relaciones interpersonales.

### **Asertividad**

*Aristóteles dijo en su Ética a Nicómaco: Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero, ponerse furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de la forma correcta... Eso no es fácil.*

La cita anterior permite observar que no basta con identificar y conocer los estímulos que causan diferentes emociones, sino que es importante aprender a expresarlas con claridad y en el contexto preciso. Esto conduce a abordar el tema de asertividad ya que implica, según Fensterheim (1976), “el reconocimiento y expresión adecuada de todos y cada uno de los propios estados afectivos. Saber lo que sentimos no es suficiente; debemos expresarlo adecuadamente. La conducta asertiva emerge como ese aspecto de la libertad emocional que se refiere a la defensa de los propios derechos. Una persona debe ser capaz de comunicar a otras lo que siente, en el momento mismo, y de una manera directa, honesta y apropiada. La expresión y la comunicación de sentimientos no es una

mera cuestión de palabras, sino que comprende toda la persona e implica: tono y expresión de la voz, expresión facial, ademanes, miradas, etc.”

Por otro lado Salmurri (1991), plantea que la asertividad “es la habilidad personal de comportamiento que nos permite expresar nuestras opiniones, pensamientos y sentimientos de forma adecuada y en el momento oportuno, sin faltar ni negar los derechos de las otras personas. Esta habilidad implica dominar los siguientes puntos:

- 1.- Saber expresar sentimientos y deseos, ya sean positivos o negativos, de una forma eficaz, sin sentir vergüenza y sin desconsiderar los derechos del otro.
- 2.- Saber discriminar y diferenciar entre aserción, agresión y pasividad.
- 3.- Saber percibir las ocasiones en las que la expresión personal es adecuada.
- 4.- Saber defenderse sin agresión ni pasividad, delante las conductas inapropiadas y poco cooperadoras de los otros.

Es de destacar que la asertividad no implica ni pasividad ni agresividad. La habilidad de ser asertivo proporciona dos importantes beneficios:

- Incrementa la autoestima, la confianza en sí mismo y la satisfacción personal por hacer cosas.
- Mejora nuestra posición social, la aceptación y el respeto de los demás”.

Rodríguez y Serralde (1991, p. 38), plantean que la asertividad enriquece la comunicación en dos formas:

- Nos volvemos más conscientes de nuestra decisión de expresar los sentimientos.
- Tomamos conciencia clara del sentimiento que estamos tratando de expresar (es decir, de que ese sentimiento existe en nosotros) y nos entrenamos para ser más sensibles con respecto a nuestra persona.

Conseguimos, en la medida de lo posible, que la otra persona llegue a conocer realmente los sentimientos que hemos expresado.

Los tres conceptos revisados en el presente capítulo se encuentran estrechamente vinculados con el tema de las emociones pues, la capacidad de reflexión permite analizar y comprender de manera íntima y personal las situaciones generadoras de emociones, la forma en la que éstas son expresadas y los efectos que tienen sobre las relaciones interpersonales, esto a su vez conlleva un proceso de autoconocimiento que brinda al individuo la posibilidad de valorar sus comportamientos ante diferentes estados emocionales, así como asumir la responsabilidad que éstos implican, para posteriormente plantear formas más asertivas de expresión las cuales favorecerán la convivencia armónica del individuo con su medio social.

# Capítulo V.

## Método

## 5.1 Planteamiento del problema

Día a día se realizan infinidad de investigaciones que abordan temas relacionados con la inteligencia y la salud física considerándolos aspectos determinantes para el desarrollo óptimo del individuo, sin embargo, de forma general, se resta relevancia al área emocional. Quizá la complejidad del tema, es la razón por la que se deja de lado, no obstante, las emociones son un aspecto fundamental en el individuo que le permiten enfrentar las exigencias de su ambiente, por lo que debe reconsiderarse la importancia de su estudio.

El tema de las emociones es complejo en sí mismo y ha sido poco estudiado en las personas con discapacidad intelectual. Considerando las palabras de Verdugo (2002), una de las explicaciones que se ha dado a este hecho, es que el tema de las emociones para algunos pierde sentido en el campo de la discapacidad, ya que se considera que las personas en esta condición no experimentan las mismas emociones que cualquier otra persona, sin embargo, esto es erróneo, ya que igual que el resto de la población las PcDI viven emociones comunes como cualquier ser humano, llegando también a presentar dificultades en esta área.

Lo anterior puede afectar las interacciones del individuo con su entorno ya que, como se mencionó anteriormente las emociones tienen funciones sociales.

Considerando el efecto que las emociones tienen sobre la interacción social y las dificultades que los individuos pueden presentar en esta área, se desarrolló el presente trabajo con el fin de atender las necesidades que en el ámbito emocional y por consiguiente, en sus relaciones interpersonales, presentaba un grupo de personas con discapacidad intelectual que asisten al programa educativo del Centro de Investigación y Servicios de Educación Especial (CISEE). Ejemplo de dichas necesidades observadas fueron las respuestas agresivas ante sentimientos como enojo o celos, falta de contención de ansiedad ante una situación relevante, dificultad para identificar y expresar estados de ánimo, así como sus causas, por

mencionar algunos. Se observó que la forma en la que estas personas expresaban sus emociones afectaba sus interacciones de manera negativa, ya que en ocasiones tenían que apartarse de su grupo de trabajo debido a que su conducta afectaba la dinámica del resto, además de la imagen poco favorable que estos comportamientos generaban afectando al propio individuo y a su entorno social.

## **5.2 Justificación**

Al hablar de educación es importante considerar no sólo los aspectos cognitivos del individuo, sino también su desarrollo físico y emocional a fin de lograr una salud integral, ya que cualquier estancamiento o dificultad en uno de estos ámbitos puede repercutir en las otras áreas.

Pese a esto, como se ha señalado, al tema de las emociones en general se le ha dado poca relevancia y particularmente en personas con discapacidad intelectual (PcDI) no se ha estudiado con la suficiente amplitud, por lo que resulta importante hacer aportes para ampliar el cuerpo teórico sobre esta temática, lo cual a su vez permitirá contar con un mayor número de herramientas para favorecer su calidad de vida.

Existen diversos factores que influyen en el desarrollo emocional de una PcDI. Inicialmente las expectativas de los padres al saber que su hijo presenta una discapacidad se ven fracturadas debido a que esperaban al bebé “ideal”, lo cual desencadena sentimientos ambivalentes al no saber cómo actuar ante las características del recién nacido.

Los padres pasan por diferentes fases desde que les comunican el diagnóstico de su hijo hasta que lo aceptan, entre las que se encuentran: shock, negación, reacción, aceptación y reorganización. Debido a este proceso de adaptación que

viven los padres, es probable que sientan por su hijo vergüenza, rechazo y haya un precario contacto, por lo que el vínculo afectivo se ve afectado y puede producir posteriormente dificultades en el desarrollo emocional del niño. Una diversidad de estudios han mostrado cómo cuando las madres no participan activamente en la interacción con sus hijos, éstos tienden a exhibir estrategias de autorregulación emocional deficientes, contrario a cuando las madres interactúan de manera más cercana con ellos.

Por otro lado, el ambiente social en el que se va desarrollando un niño con discapacidad, no lo recibe con el mismo entusiasmo y afecto que le brindaría a un niño regular, sino que antepone la etiqueta de “discapacidad” y las supuestas limitaciones que la acompañan; debido a que en ocasiones se asumen como propios de la discapacidad ciertos comportamientos que nada tienen que ver con ella como por ejemplo fobias, enuresis, problemas emocionales y de conducta, etc. sin embargo, buena parte de la discriminación que sufren tiene más que ver con fronteras psicológicas que con impedimentos físicos.

Aunado a lo anterior, los prejuicios en torno a una persona con discapacidad van reduciendo sus oportunidades de participación a diferencia del resto de la población, en áreas como la educación, el empleo, la vivienda, o el ocio y sufren discriminación en los contextos en los que habitualmente se mueven.

Los factores mencionados influyen en el desarrollo emocional de la persona, por lo tanto pueden surgir dificultades en esta área y desencadenar situaciones que afectan de manera negativa la interacción de la PcDI y su entorno, sin embargo, con los apoyos adecuados, estas dificultades se reducirían de manera notoria.

El hecho de recibir el apoyo que necesitan favorecerá el bienestar emocional de la persona en particular y de la familia en general, lo que incidirá directamente en la mejora de la calidad de vida de la PcDI.

Tomando en cuenta lo anterior, se consideró oportuno proponer estrategias para favorecer la autorregulación emocional de algunos de los alumnos que asisten a CISEE, ya que como se mencionó anteriormente es necesario contar con estrategias que permitan lograr la autorregulación. Para los fines de este trabajo se decidió utilizar como recursos la capacidad de reflexión y el autoconocimiento, dentro de un espacio para la reflexión, las cuales permitirían a los participantes mayor armonía y estabilidad en el área emocional, buscando lograr el establecimiento de relaciones interpersonales más saludables y satisfactorias.

### **5.3 Objetivo general**

Contribuir a que las personas con discapacidad intelectual cuenten con recursos y estrategias que les permitan reconocer y reflexionar sus emociones para poder autoregularlas ante situaciones que les resultan conflictivas, aprendiendo a expresarlas de formas socialmente aceptables a fin de favorecer la construcción de relaciones interpersonales armónicas con su entorno familiar y social.

### **5.4 Antecedentes contextuales**

El Centro de Investigación y Servicios de Educación Especial (CISEE-UNAM) se creó en el año de 1977 a partir de un acuerdo de colaboración entre la Facultad de Psicología de la UNAM y un grupo de padres de familia de niños con discapacidad intelectual y autismo.

Misión: Contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y/o con necesidades especiales de apoyo, viendo al servicio comunitario como fuente de conocimiento y eje articulador de las funciones de investigación, formación y extensión.

Visión: Que CISEE sea un centro de referencia para la Facultad de Psicología y para la sociedad a nivel local, nacional e internacional, por ser generador de proyectos de relevancia social que contribuyen a mejorar la calidad de vida de familias y personas con y sin discapacidad que enfrentan barreras para su inclusión social.

Objetivos generales del Centro:

1. Construir una infraestructura sólida de investigación, formación profesional y servicios a la comunidad, que permita la comprensión de la situación que viven las personas con discapacidad intelectual (PcDI) y la organización de acciones para su atención.
2. Definir acciones y condiciones concretas de participación, colaboración y corresponsabilidad de los sectores involucrados (la propia persona, la familia, la escuela y la comunidad en general) que sean el eje normativo de las acciones a llevar a cabo.
3. Promover la reflexión sobre el hacer cotidiano, valorando constantemente el efecto que tiene la acción profesional en la comunidad.

Funciones y actividades generales que se desarrollan:

- I. Servicios a la comunidad: Atención psicoeducativa a PcDI, apoyo y capacitación a padres de familia de PcDI; información, orientación y canalización, terapias por hora, asesorías.
- II. Formación profesional: Docencia curricular, docencia extracurricular, titulación, servicio social, apoyo a docencia.
- III. Investigación: Proyectos de titulación, proyectos institucionales, apoyo a proyectos externos.
- IV. Extensión universitaria: Organización de eventos académicos, participación en actos académicos, difusión, intercambio profesional e institucional, publicaciones.

En el programa educativo de CISEE se brinda apoyo psicopedagógico a PcDI en actividades diarias que se realizan dentro de la institución en un horario de 9:00 a 14:00 hrs y de 14:00 a 18:00 hrs. Se llevan a cabo las actividades en cinco programas educativos los cuales se encuentran organizados y funcionan, cada uno, con base en un eje temático grupal. Los alumnos participan en ellos de acuerdo a las características y necesidades particulares de apoyo. Cuatro de éstos se conducen en el turno matutino y uno en el horario vespertino en el cual participan alumnos de los 4 programas matutinos.

A continuación se presentan los nombres de cada uno con sus objetivos correspondientes.

Programa: *Autonomía, desarrollo personal y bienestar en la vida cotidiana*

Objetivo: Contribuir a mejorar la calidad de vida de las alumnas y sus familias a través de:

Promover la mayor autonomía posible en la persona con discapacidad intelectual, para que: autorregule sus emociones, cuide su imagen y aliño personal, tenga un comportamiento social adecuado tanto a su etapa de vida como al entorno en el que se encuentre y ocupe su tiempo libre desarrollando actividades de apoyo en el hogar y/o de recreación.

Articular los esfuerzos de familia, persona con discapacidad intelectual y profesionales para vislumbrar e ir concretando, un proyecto de vida personal-familiar.

Programa: *Construcción de identidad.*

Objetivos: Promover en los estudiantes la toma de conciencia, el reconocimiento y la construcción (o reconstrucción en su caso) de su identidad, favoreciendo su responsabilidad y capacidad de autonomía personal en la vida diaria.

Crear y fortalecer condiciones grupales, familiares y sociales que contribuyan al logro del objetivo.

Programa: *Desarrollo de un proyecto personal.*

Objetivo: Favorecer que los alumnos tomen conciencia tanto de sus fortalezas, capacidades y aptitudes, como de sus necesidades de apoyo, a fin de que visualicen y construyan su propio proyecto de desarrollo personal considerando referencias familiares y socioculturales (personas de su edad, música, actividad, etc.) que les resulten significativas, gratificantes y viables de acuerdo a su condición particular.

Programa: *Grupo de adultos en formación laboral.*

Objetivo: Promover en los estudiantes una definición de desarrollo personal-laboral a partir de reconocer fortalezas y necesidades de apoyo, lo que requieren y pueden hacer así como lo que necesitan para lograrlo.

Para lo anterior, se identificarán y evaluarán sus aptitudes y competencias, se explorarán opciones ocupacionales y/o laborales en función de lo anterior y se capacitarán inicialmente en las alternativas que ofrece el proyecto GAFOL, para valorar posteriormente y de manera conjunta, posibilidades de inserción en escenarios reales.

Programa: *Formación para la vida en comunidad.*

Objetivo: Promover en los y las participantes una definición inicial sobre el cómo, dónde y con quién quieren vivir a corto, mediano y largo plazo, tomando como referentes fundamentales tanto las responsabilidades que conlleva su condición de ser adultos así como las posibilidades y requerimientos que determinan su contexto familiar, social y cultural.

A lo largo de la participación de las autoras del presente trabajo en el programa “Formación para la vida en comunidad” se observó que algunas de las dificultades

más evidentes de los participantes de dicho grupo eran: el reconocimiento de situaciones generadoras de ciertas emociones y las formas en las que usualmente reaccionaban ante ellas, por lo que se consideró oportuno proponer estrategias para favorecer el reconocimiento, la reflexión y la autorregulación de sus emociones, con la finalidad promover una expresión emocional más saludable.

Se llegó a esta conclusión a partir de observar interacciones conflictivas que algunos de ellos llegaron a mostrar, tanto dentro como fuera del Centro, presentando reacciones poco favorables ante situaciones que les generaban enojo, ansiedad o tristeza.

Por lo anterior, se consideró importante atender esta problemática, creando un espacio para la reflexión en el que compartieran la forma en la que viven distintas emociones y los apoyos que cada uno de ellos consideraba útil para expresarlas sin dañar sus interacciones con el medio social.

## **5.5 Procedimiento**

### **5.5.1 Tipo de estudio**

De acuerdo con Ito y Vargas (2005, p. 11), La investigación cualitativa “provee de medios para acceder a hechos incuantificables de las personas, como pueden ser las emociones al hablar; expresión de sus intenciones y de sus sentimientos o descubrir la naturaleza de las experiencias personales con algún evento. Estos medios pueden ser cartas, fotografías, diarios, observación, entrevista, que permiten a los investigadores participar en el entendimiento y percepción de los otros y explorar cómo la gente estructura y da significado a sus vidas y a las acciones de los demás.”

Tomando en cuenta lo anterior, se decidió llevar a cabo una investigación con metodología cualitativa participativa ya que los recursos que se emplearían para obtención de información y registro de resultados serían útiles para describir y entender procesos que por su naturaleza no son fácilmente cuantificables, como lo son las emociones, por lo que resultaba más enriquecedor contar con descripciones detalladas acerca de los mismos.

### **5.5.2 Población destinataria**

El grupo de trabajo estuvo conformado por 4 alumnos (3 mujeres y 1 hombre) del Centro de Investigación y Servicios de Educación Especial (CISEE) con edades entre 22 y 29 años, los cuales formaban parte del programa Formación para la vida en comunidad.

A continuación se mencionan las características más representativas de cada uno de los participantes, mismas que se obtuvieron de las historias clínicas (documentos internos de CISEE) y de las observaciones hechas por parte de las autoras de esta tesis.

VMSG

DX: Discapacidad intelectual, atención dispersa, pobre autocontrol cuando se enoja.

Sexo: Femenino

Edad: 22 años

Generalmente es muy alegre, simpática y sociable. Se muestra ansiosa cuando se acerca algún evento relevante para ella, sobre todo cuando se trata de una situación que le resulta agradable (por ejemplo una fiesta, una salida, reunión, una sorpresa, etc.). En estos casos, habla mucho sobre el tema, desea que la experiencia ocurra de manera inmediata, se muestra dispersa y le cuesta trabajo

prestar atención a otras cosas. Cuando se trata de un evento que le es desagradable (ir a un lugar que no le gusta, que sus papás salgan de viaje, las vacaciones, etc.) se torna ansiosa, se molesta con facilidad, hace berrinches y se le dificulta reconocer la fuente de su disgusto. Sin embargo, busca la forma de expresarlo aunque lo atribuye a otras situaciones por ejemplo que un compañero le habló “feo”, porque no se hizo lo que ella quería, etc. Con apoyo puede identificar lo que le pasa después de reflexionar junto con ella las posibles causas de su malestar. Por otro lado, cuando hay algún evento que le genera tristeza, evade el tema, sin embargo, al hacerle preguntas específicas sobre la situación reconoce que ésta no le gusta y no la hace sentir bien.

LVG

DX: Discapacidad intelectual.

Sexo: Femenino

Edad: 26 años

Se caracteriza por ser muy cariñosa, alegre y platicadora; disfruta pasar tiempo con sus compañeros. Ha vivido situaciones en las que la euforia, el enojo y la ansiedad no contenidos, la han conducido a agredir físicamente a las personas que se encuentran más próximas a ella en el momento. Esta reacción ha afectado negativamente su convivencia y sus relaciones interpersonales con su familia, compañeros de la escuela y maestros. Cuando está ansiosa, habla de forma muy rápida y poco comprensible, es insistente y busca captar la atención de las personas que están a su alrededor. En estas situaciones suele pedir apoyo a quienes se encuentran cerca de ella con el fin de evitar incidentes.

ESGG

DX: Discapacidad intelectual, dificultad en el lenguaje.

Sexo: Femenino

Edad: 26 años

Suele ser platicadora, juguetona y sonriente. En ocasiones muestra conductas que le impiden trabajar de manera conjunta y armónica con el resto de sus compañeros. Cuando no se siente en condiciones para integrarse de inmediato a las actividades del grupo no lo verbaliza ni solicita apoyo, únicamente se sale del lugar de trabajo, se aísla y llora. Cuando alguien quiere hablar con ella para brindarle apoyo, es necesaria la intervención uno a uno, en la que una vez analizada la situación con ella, se concluye que sus conductas se deben a un sentimiento de enojo. Tiende a responsabilizar a otros de las consecuencias que vive debido a sus conductas, las cuales expresa a través de su resistencia para acercarse a las personas.

PND

DX: Discapacidad intelectual, dificultad en el control de sus emociones, confusión para ubicar y comprender su propia responsabilidad en los problemas de interacción.

Sexo: Masculino

Edad: 28 años

En general es alegre, le gusta platicar y que lo escuchen. Es atento cuando se le dan indicaciones para llevar a cabo alguna actividad, responde de manera positiva y ofrece constantemente apoyo a sus compañeros. Cuando se presenta alguna situación que le genera molestia es difícil conversar con él, le cuesta trabajo llegar a acuerdos, suele apartarse y buscar que alguien se acerque a él para “consolarlo”, en muchas ocasiones exagera las situaciones que vive con el fin de sobresalir. Se sabe que en casa reacciona de forma muy agresiva cuando se molesta, golpea las cosas y no mide las consecuencias de sus actos, esto lo ha llevado a correr riesgos para su salud poniendo en riesgo también a otras personas. Aparentemente reconoce la fuente de su enojo, sin embargo, la expresión de su emoción la dirige a personas o eventos diferentes a quienes lo generaron. En general es coherente la emoción que experimenta con las reacciones que tiene.

### **5.5.3 Espacio de trabajo**

El presente trabajo se desarrolló en el Centro de Investigación y Servicios de Educación Especial (CISEE), ubicado en Moctezuma #20, Colonia Del Carmen, Delegación Coyoacán, C. P. 04100.

La aplicación se llevó a cabo al inicio en una de las aulas del CISEE, de aproximadamente 4 x 6 m<sup>2</sup> con piso de duela. En uno de sus muros, esta aula cuenta con un espejo que lo cubre casi en su totalidad y cuenta con cojines que pueden ser empleados para sentarse o recostarse en ellos.

Posteriormente, se consideró conveniente utilizar otra de las aulas cuyas condiciones favorecían la privacidad y atención de los participantes en las sesiones de trabajo. Esta es una aula ubicada en el segundo piso, es rectangular de aproximadamente 4 X 3 m<sup>2</sup> tiene un pizarrón, un closet de madera, sillas y mesas rectangulares que pueden acomodarse según las necesidades y una de las paredes se puede usar como pantalla.

### **5.5.4 Materiales y equipo**

Materiales:

Cartulinas blancas y de colores, pliegos de papel bond, tela pellón por metro, hojas blancas, lápices de colores, sacapuntas, goma, plumones, gises y crayones de diversos colores, chocolates, pegamento, recortes de revistas de personas que expresen emociones, diamantina, lentejuela, papel crepé de colores, máscaras de cartón, pintura vinílica de diferentes colores, 1 lata de duraznos en almíbar, 1 taza de crema ácida, 5 zanahorias ralladas, 1taza de jugo de limón, 1 cebolla, 1 taza de infusión de ajeno, 1 bowl grande, 3 recipientes, 1 cuchillo de cocina, cuaderno de comunicación con padres, libro “Un día de aquellos para chicos”. Greive, 2005.

Argentina: V&R Editoras, video que aborda el tema de las emociones obtenido de:  
<http://www.freeuniverse4all.com/viewmov.php?id=1150>

Equipo:

Computadora portátil, cañón para proyección de imágenes.

### **5.5.5 Consideraciones generales**

Se consideró necesario abrir un espacio para la reflexión sobre la forma como los participantes estaban viviendo y expresando sus propias emociones destinando un tiempo y lugar en el que intercambiaran libremente y en un ambiente de confianza y respeto, sus experiencias a este respecto así como reconocer lo que estas formas de expresión les estaban generando en términos de las consecuencias sociales y familiares vividas. Lo anterior con la intención de que desarrollaran, a partir de la retroalimentación grupal y reflexión individual, propuestas de los apoyos requeridos para mejorar su autorregulación emocional.

Es importante mencionar que por las características del contenido que a partir de este punto se desarrolla, las autoras de la presente tesis se denominan “coordinadoras”.

a) Recursos para promover la reflexión: A lo largo del programa de intervención se utilizaron los siguientes recursos para facilitar y promover la reflexión en los participantes, a continuación se explica cada uno de ellos:

- *Reflexión individual.* Definida por las coordinadoras como el momento de trabajo uno a uno (participante-coordinadora) en el que el participante expone de manera individual sus ideas respecto a una pregunta o situación concreta. El apoyo brindado se enfoca fundamentalmente a clarificar la intención de la pregunta y evitar que proporcionen respuestas repetidas.

- *Reflexión grupal.* Definida como el momento en el que grupalmente los participantes intercambian puntos de vista y experiencias en torno a un tema. Se considera que este tipo de reflexión favorece el acompañamiento entre pares, lo que a su vez facilita que cada uno comparta la forma en la que viven sus emociones.

Es importante tomar en cuenta ambos tipos de reflexión ya que son complementarios y ofrecen distintos aportes.

b) Recursos para la obtención de información de los participantes:

- Referencias de maestras del turno matutino y padres de familia. Se solicitaron los comentarios, experiencias y visiones de estos dos grupos con la finalidad de tener una valoración más amplia e integral de la situación y posible evolución de cada uno de los participantes.
- Cuaderno de comunicación con padres. Se trata de un cuaderno en el cual padres y maestras del turno matutino mantienen comunicación diaria acerca de situaciones relevantes vividas por los participantes tanto en casa como en el Centro.
- Diario de campo. En cada sesión las coordinadoras registraron las situaciones relevantes presentadas durante éstas con la finalidad de contar con una descripción detallada del desempeño de los participantes, así como de las dinámicas surgidas en el grupo para su posterior análisis.

c) Criterios de evaluación:

Para tener referencia de los avances logrados por los participantes a lo largo de la aplicación del programa, se diseñaron distintos instrumentos (cuestionarios,

entrevistas, hojas de evaluación) y se definieron 3 evaluaciones: inicial, durante el proceso y final.

1. Evaluación inicial.- Implicó conocer la situación inicial de cada participante en el área emocional en lo que se refería a la identificación de emociones y sus formas de expresión previas a la intervención. Esta se llevó a cabo considerando:

- a) La exploración de los dos entornos que se consideraron fundamentales: casa y escuela, y se realizó por medio de la aplicación de cuestionarios a padres y maestras. (anexos 2 y 3)
- b) La apreciación que tenían los participantes de sus propias necesidades en esta área.
- c) La apreciación de las coordinadoras basadas en las observaciones y experiencias de relación interpersonal con cada uno de los participantes.

2. Evaluación durante el proceso.- Tuvo como propósito valorar los posibles cambios en los participantes durante cada sesión de trabajo. Ésta se realizó considerando:

Una autoevaluación por parte de cada participante. Al final de cada sesión se aplicó un formato en situación de uno a uno (participante-coordinadora) el cual contenía las siguientes preguntas (Anexo 4):

- a) ¿Cómo me sentí en la sesión?
- b) ¿Me gustó la actividad?
- c) ¿Cómo fue mi disposición en la sesión de trabajo?
- d) ¿Qué aprendí de la sesión de trabajo?
- e) ¿Qué aprendí de mí en la sesión?
- f) ¿Trabajé de manera respetuosa con mis compañeros?

Evaluación por parte de las coordinadoras. Ésta consistió en compartir las observaciones de las coordinadoras con respecto al desempeño de cada

participante durante la sesión. Para ello, se utilizó un formato de evaluación para cada sesión” (anexo 5) el cual se llenaba al término de la misma. Dicha evaluación consideró cuatro referentes: disposición, interacción, expresión de emociones y capacidad de reflexión, mismos que se evaluaban con las categorías: bueno, regular y deficiente. A continuación se explica con detalle cada una de ellas.

### Disposición

*Buena.* Participó de principio a fin en las actividades.

*Regular.* Se mostró renuente en algún momento de la sesión pero participó.

*Deficiente.* Se mostró renuente para participar en las actividades, no participó.

### Interacción

*Buena.* En todo momento el trato con sus compañeros fue respetuoso

*Regular.* En algún momento de la sesión de trabajo faltó al respeto, física o verbalmente a alguno de sus compañeros o coordinadoras

*Deficiente.* Constantemente faltó al respeto, física ó verbalmente a alguno de sus compañeros o coordinadoras.

### Expresión de emociones

*Buena.* Su expresión corporal y conducta en todo momento fueron coherentes con la emoción que decía experimentar

*Regular.* Su expresión corporal y conducta en algunos momentos fueron coherentes con la emoción que decía experimentar

*Deficiente.* Su expresión corporal y conducta en ningún momento fueron coherentes con la emoción que decía experimentar

### Capacidad de reflexión

*Buena.* Respuestas autónomas, con interiorización de la pregunta o de la situación planteada.

*Regular.* Respuestas medianamente dirigidas, había cierta interiorización de la pregunta o de la situación planteada.

*Limitada.* Respuestas muy dirigidas, sin interiorización de la pregunta o de la situación planteada.

3. Evaluación final.- Consistió en una valoración global del proceso mostrado por parte de cada participante durante el programa de intervención tomando en cuenta los elementos: disposición, interacción, expresión de emociones y capacidad de reflexión. Esta evaluación permitió conocer los posibles aportes de esta intervención a la vida de cada participante a través del análisis de situaciones concretas, la valoración personal de cada participante acerca de sus logros y la co-evaluación entre los miembros del grupo con el fin de estimular su conciencia y solidaridad además de la cohesión grupal.

### **5.5.6 Programa de intervención**

Objetivo general

Los participantes emplearán los recursos y estrategias utilizados y aprendidos en este programa de intervención, para favorecer la autorregulación de sus emociones ante situaciones concretas de su vida cotidiana.

Objetivos específicos

Los participantes:

1. Reconocerán eventos o situaciones significativas que les generan usualmente emociones de alegría, tristeza, enojo y/o ansiedad.
2. Identificarán comportamientos propios y experiencias relacionadas con las formas en las que expresan sus emociones, que limitan la convivencia armónica con su entorno.
3. Contrastarán las formas propias de reacción ante situaciones críticas para sí mismos con lo que se considera socialmente aceptable.
4. Identificarán condiciones que favorecen su regulación emocional enfrentando situaciones críticas, y reflexionando sobre la experiencia.

## Características de las sesiones

Se llevaron a cabo 11 sesiones con una duración aproximada de 120 minutos cada una. Éstas se realizaron los días martes y jueves durante 6 semanas y se planificaron de forma tal que sus contenidos fueran de lo general a lo particular, es decir, se partió del reconocimiento de situaciones que generaban en los participantes distintas emociones para llegar posteriormente a un análisis de situaciones concretas de la vida cotidiana de cada uno de ellos. La conducción de las actividades estuvo a cargo de ambas coordinadoras quienes participaron de manera alternada tanto en la ejecución de cada sesión como en el registro de situaciones relevantes.

## Sesiones de trabajo

### Sesión 1.

<p>Objetivo de la sesión. Esta es una sesión introductoria en la que se expone el trabajo que se realizará en este programa de intervención. Su objetivo es ofrecer a los participantes una visión global de lo que se llevará a cabo, explicándoles la importancia de su participación y colaboración, así como los aspectos que se favorecerán en su vida personal como resultado de esta experiencia.</p>		
ACTIVIDAD Y DURACIÓN	DESCRIPCION	MATERIALES Y EQUIPO
Encuadre del programa de intervención 15 min.	<p>-Explicar a los participantes las condiciones en las que se retoma el trabajo así como las modificaciones que se hicieron y la finalidad de éstas. Comentar con los participantes que se espera de ellos un trabajo activo y entusiasta, en un ambiente de respeto y confianza; todo lo anterior utilizando un lenguaje accesible y ameno.</p> <p>-Tomar en consideración la disposición e interés de los participantes para trabajar en las actividades, y explorar las expectativas que tienen sobre las sesiones.</p>	
Reglas del Grupo 15. min.	<p>-Se definen las reglas de grupo para promover el compromiso de todos los integrantes para crear y conservar un ambiente de armonía, respeto y solidaridad durante las sesiones de trabajo.</p> <p>-En un proceso dinámico, los participantes comparten sus propuestas y las posibles consecuencias por el no respeto a la regla acordada grupalmente. Al final, se escriben en una cartulina las reglas propuestas y en otra, las consecuencias por el incumplimiento de éstas. Dichas cartulinas se ponen en un lugar visible en todas las sesiones de trabajo con la finalidad de tenerlas presentes. En caso de ser necesario las reglas pueden ser modificadas de acuerdo con las condiciones del grupo.</p>	<p>-Cartulinas blancas -Colores -Plumones</p>
Lo que me gusta y no me gusta de mí y cómo me ven mis	<p>-Previo a la sesión, se esconden en distintos puntos del salón 4 chocolates marcados con números del 1-4.</p> <p>-Cada uno de los integrantes debe encontrar un chocolate cuyo número corresponderá a su turno de participación. Uno a uno comenta un aspecto que le gusta y otro que no le gusta de sí mismo, ambos relacionados con el área emocional.</p>	<p>-4 chocolates -Mobiliario del salón para esconder los</p>

compañeros 30 min.	-Al final, se pide a los compañeros que comenten un aspecto que les gusta y otro que les disgusta de quien acaba de exponer.	chocolates
Reflexión Individual 30 min.	-Realizar una breve reflexión sobre la importancia que tiene reconocer las cualidades, logros y aspectos necesarios o convenientes de modificar de las personas, así como la forma en la que los compañeros pueden apoyar para mejorar.	

## Sesión 2.

### Objetivo específico 1:

Los participantes reconocerán eventos o situaciones significativas que les generan usualmente emociones de alegría, tristeza, enojo y/o ansiedad.

Objetivo de la sesión Promover que los participantes compartan con el grupo las situaciones que les generan diversas emociones y cómo reaccionan ante éstas a través de su reconocimiento en expresiones faciales tanto a nivel individual como en otras personas.		
ACTIVIDAD Y DURACIÓN	DESCRIPCION	MATERIALES Y EQUIPO
Elaboración del collage 20 min.	-Entregar a los participantes recortes que contengan rostros expresando emociones de alegría, tristeza, enojo y ansiedad. -Cada participante debe diferenciar dichas emociones en los recortes y colocarlos en las cartulinas de acuerdo a la emoción que corresponda. Las coordinadoras registran el tipo de imágenes colocadas por cada participante, para mantener la motivación en ellos se puede indicar que se entregará un incentivo al término de la actividad. -Una vez terminado el collage, cada participante explica al resto del grupo por qué eligió las imágenes y la manera en la que reacciona cuando vive las emociones representadas.	-4 cartulinas de color diferente con un rótulo de cada emoción (alegría, tristeza, enojo, ansiedad). -Pegamento. -Recortes de revistas de personas

		que expresen emociones (alegría, tristeza, enojo, ansiedad).
Reflexión individual 20 min.	<p>-Se retoma la actividad del collage, la coordinadora promueve que el participante reflexione sobre la importancia de reconocer las emociones que experimenta así como las que otros viven, utilizando preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo identificas que estás enojado/triste/alegre/ ansioso?</li> <li>• ¿Qué caras, gestos y/o posturas haces cuando estás enojado/triste/alegre/ansioso?</li> <li>• ¿Cómo sabes cuando una persona está enojada/triste/alegre/ansiosa?</li> <li>• ¿Qué caras, gestos y/o posturas hace la gente que te hacen pensar que está enojada/triste/alegre/ansiosa?</li> <li>• ¿Por qué crees que es importante identificar las emociones que estamos sintiendo? ¿Sirve para algo?</li> <li>• ¿Por qué crees que es importante identificar las emociones que otros están viviendo? ¿Sirve para algo?</li> </ul> <p>-Favorecer que el participante identifique algunas situaciones que le generen emociones de alegría, tristeza, enojo y ansiedad y cómo reaccionan ante éstas, considerando aspectos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál fue la situación?</li> <li>• ¿Qué lo provocó?</li> <li>• ¿Qué sentiste en ese momento?</li> <li>• ¿Cómo reaccionaste ante la situación?</li> </ul>	

### Sesión 3.

#### Objetivo específico 2:

Los participantes identificarán comportamientos propios y experiencias relacionadas con las formas en las que expresan sus emociones, que limitan la convivencia armónica con su entorno.

Objetivo de la sesión Promover que los participantes reconozcan sus reacciones y respuestas ante diferentes emociones y si éstas les permiten o no convivir de manera armónica con su entorno.		
ACTIVIDAD Y DURACIÓN	DESCRIPCION	MATERIALES Y EQUIPO
Elaboración de máscaras 30 min.	-Cada participante elabora 4 máscaras que representen emociones de alegría, tristeza, enojo y ansiedad utilizando los materiales proporcionados.	Diamantina, lentejuela, papel crepé de colores, máscaras de cartón, pegamento, plumones, pinturas
Juego de roles 40 min	-Las coordinadoras representan cuatro situaciones en las que se muestra la forma en la que cada participante usualmente expresa la emoción en la que se considera que requiere más apoyo, en caso de ser necesario se emplean las máscaras para enriquecer la representación y facilitar la interpretación. A cada una de éstas se le asigna un número y se pide a los participantes que analicen si alguna situación corresponde a cierta experiencia que hayan tenido, se les pide también que no lo digan en ese momento, ya que se trabajará más adelante.	-Máscaras elaboradas por los participantes
Reflexión grupal 30 min.	-Promover la reflexión sobre las representaciones y si la manera de expresarse de los personajes facilita la convivencia con su entorno (casa, escuela, etc.), utilizando preguntas como: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo reaccionó el personaje en la situación representada?</li> <li>• ¿Crees que esas actitudes le permiten convivir con las personas que están a su alrededor? ¿Por qué?</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿De qué otra manera podrían expresarse esas emociones?</li> </ul>	
Reflexión Individual 15 min	<p>Retomar las representaciones y la identificación de los participantes con alguna situación. Promover la reflexión considerando aspectos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Te identificaste con alguna situación? ¿crees que te pareces a alguno de los personajes?</li> <li>• ¿Cómo te sentiste?</li> <li>• ¿A qué emoción crees que corresponde la representación?</li> <li>• ¿Consideras que existen otras formas de expresar esa emoción?</li> </ul>	

#### Sesión 4

##### Objetivo específico 3.

Los participantes contrastarán las formas propias de reacción ante situaciones críticas para sí mismos con lo que se considera socialmente aceptable

<p>Objetivo de la sesión. Promover que los participantes valoren sus cualidades y las de sus compañeros, rescatando la aportación que cada uno hace al grupo cuando experimenta diferentes estados emocionales.</p>		
ACTIVIDAD	DESCRIPCION	MATERIALES Y EQUIPO
Indicaciones generales para la elaboración de las ensaladas	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se proporciona a los participantes los diversos ingredientes para la preparación de ensaladas.</li> <li>-Cada una de las preparaciones debe estar acompañada de una reflexión grupal.</li> </ul>	
Ensalada 1	-En un bowl grande, los participantes uno a uno colocan las rebanadas de duraznos, se agrega el	-Duraznos en

(alegría)	<p>almíbar y la crema. Mientras los participantes realizan lo anterior, responden a las preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué haces cuando te sientes contento?</li> <li>• ¿Cómo queremos estar cuando estamos juntos?</li> </ul> <p>-Cuando los participantes terminan de agregar los ingredientes se les pide que prueben esa combinación y respondan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿A qué les sabe?, ¿Les gusta ese sabor?</li> </ul> <p>-Posteriormente se realiza una reflexión a partir de las respuestas de los participantes tomando como eje las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué crees que le transmites al grupo cuando estás alegre?</li> <li>• ¿Crees que cuando estás alegre puedes convivir con tus compañeros de manera armónica? ¿Por qué?</li> <li>• ¿De qué manera podemos expresar la alegría sin que ésta afecte nuestras relaciones?</li> <li>• ¿De qué manera podemos expresar esa emoción sin que ésta afecte nuestra persona?</li> </ul> <p>-Una vez realizada la reflexión, poner un poco de la preparación de duraznos en tres recipientes, los cuales se utilizan para las mezclas posteriores, lo que quede en el bowl, se esparce con granola, lo cual enriquecerá su sabor. Éste se asocia con los aportes positivos que cada uno hace cuando se siente contento y con buena disposición para el trabajo.</p>	<p>almíbar -Crema -Bowl</p>
Ensalada (tristeza) 2	<p>-Los participantes cortan rebanadas de cebolla, que posteriormente añaden a uno de los recipientes con duraznos. Mientras lo realizan responden a la pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué haces cuando te sientes triste?</li> </ul> <p>-Cuando terminan de agregar los ingredientes se les pide que prueben la combinación y respondan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿A qué les sabe?</li> <li>• ¿Les gusta ese sabor?</li> </ul> <p>-Se realizará una reflexión a partir de las respuestas de los participantes tomando como eje las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué crees que le transmites al grupo cuando estás triste?</li> <li>• ¿Crees que cuando estás triste puedes convivir con tus compañeros de manera armónica? ¿Por qué?</li> </ul>	<p>1 cebolla</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿De qué manera podemos expresar la tristeza sin que esa afecte nuestras relaciones?</li> <li>• ¿De qué manera podemos expresar esa emoción sin que esta afecte nuestra persona?</li> </ul>	
Ensalada 3 (enojo)	<p>-En otro de los recipientes que contiene los duraznos, cada participante agrega unas gotas de infusión de ajeno mientras responde a la pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué haces cuando te sientes enojado?</li> </ul> <p>-Cuando terminan se les pide que prueben esa combinación y respondan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿A qué les sabe?</li> <li>• ¿Les gusta ese sabor?</li> </ul> <p>-Posteriormente se realiza una reflexión a partir de las respuestas de los participantes tomando como eje las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué crees que le transmites al grupo cuando estás enojado?</li> <li>• ¿Crees que cuando estás enojado puedes convivir con tus compañeros de manera armónica? ¿Por qué?</li> <li>• ¿De qué manera podemos expresar el enojo sin que este afecte nuestras relaciones?</li> <li>• ¿De qué manera podemos expresar esa emoción sin que esta afecte nuestra persona?</li> </ul>	Infusión de ajeno
Ensalada 4 (ansiedad)	<p>En el último recipiente que contiene duraznos, las coordinadoras agregan las zanahorias y cada participante coloca un poco de jugo de limón mientras responde a la pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué haces cuando te sientes ansioso/nervioso/celoso? (según sea el caso)</li> </ul> <p>-Cuando los participantes terminan de agregar el limón, se les pide que prueben la combinación y respondan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿A qué les sabe?</li> <li>• ¿Les gusta ese sabor?</li> </ul> <p>-Se realiza una reflexión a partir de las respuestas de los participantes tomando como eje las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué crees que le transmites al grupo cuando estás ansioso/nervioso/celoso?</li> <li>• ¿Crees que cuando estás ansioso puedes convivir con tus compañeros de manera armónica? ¿Por qué?</li> <li>• ¿De qué manera podemos expresar la ansiedad sin que ésta afecte nuestras relaciones?</li> <li>• ¿De qué manera podemos expresar esa emoción sin que ésta afecte nuestra persona?</li> </ul>	Zanahorias ralladas, jugo de limón

	<p>-En cada una de las preparaciones, resaltar los sabores resultantes de las diferentes mezclas y relacionarlos con la influencia que tienen en el grupo las diversas emociones que cada quien experimenta, remarcando siempre que estar triste, ansioso o enojado, no es malo, sino que esos sentimientos no tienen que afectar al grupo de manera negativa.</p> <p>-Reflexionar también sobre que todos los sentimientos son válidos y deben expresarse, pero en contextos adecuados. Se retoma el ejercicio llevado a cabo y se analiza que cada uno de los ingredientes agregados a la preparación original tiene una función, sin embargo, al ser mezclados con otros ésta función puede alterarse y producir un resultado desagradable.</p>	
Reflexión individual	<p>Favorecer que el participante reflexione sobre el trabajo realizado dirigido hacia la emoción elegida por cada uno considerando aspectos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué te pareció la actividad?</li> <li>• ¿Crees que contribuyes a que la ensalada sea “dulce”, amarga” “ácida” o “Insípida”? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Tiene este ejercicio algún parecido con la vida real? ¿Con lo que pasa a veces en CISEE o en tu casa?</li> <li>• Si contribuyes a que la ensalada tenga un sabor desagradable ¿Qué crees que puedes hacer para mejorar esa situación?</li> </ul> <p>¿Consideras que requieres algún tipo de apoyo por parte de tus maestros o compañeros para expresar mejor tu emoción?</p>	

## Sesión 5. Ver anexo 6

- Nota. A partir de aquí, las sesiones se planearon de acuerdo a las necesidades surgidas durante las sesiones de trabajo previas (Ver en capítulo de resultados).

## Sesión 6.

<p>Objetivos de la sesión</p> <p>Analizar la forma en la que la expresión emocional afecta la convivencia con el entorno, así como los apoyos que favorecen su regulación, a partir de que los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifiquen a través de una situación concreta las reacciones emocionales que dificultan y favorecen la interacción en grupo.</li> <li>- Identifiquen los apoyos que les permiten mayor regulación emocional con el fin de evitar que se afecten sus relaciones interpersonales.</li> <li>- Se comprometan a hacer uso de los apoyos identificados en situaciones concretas de su vida cotidiana.</li> </ul>		
ACTIVIDAD Y DURACIÓN	DESCRIPCION	MATERIALES Y EQUIPO
Proyección del video y elaboración de la historia 30 min.	<p>-Proyectar una vez el video a los participantes, indicarles que presten atención. Cuando éste finalice se pide a los compañeros que comenten qué les pareció.</p> <p>-Se indica al grupo que elija un nombre para el personaje del video y que desarrollen una historia sobre él a partir de las imágenes observadas, tomando en cuenta las emociones experimentadas y los sucesos desarrollados. Todos deben aportar alguna idea, no se puede repetir lo que otro participante haya mencionado anteriormente.</p> <p>-Proyectar nuevamente el video, haciendo pausas en determinados puntos para que los participantes expresen sus ideas y propuestas para la elaboración de la historia, las cuales se registran por una de las coordinadoras en cartulinas.</p> <p>-Al finalizar, se lee la historia ante el grupo. Preguntar si les gustó, si le cambiarían algo y si están de acuerdo en continuar trabajando con él.</p>	<p>-Computadora portátil</p> <p>-Cañón para proyección de imágenes</p> <p>-Video que aborda el tema de las emociones obtenido de <a href="http://www.freeuniverse4all.com/viewmov.php?id=1150">http://www.freeuniverse4all.com/viewmov.php?id=1150</a></p> <p>-Cartulinas blancas</p> <p>-Plumones de colores</p>
Reflexión grupal 15 min.	<p>Promover la reflexión en el grupo, utilizando como guía las siguientes preguntas:</p> <p>El personaje del video experimentó varias emociones,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Crees que podría reaccionar de otra forma? ¿Cómo?</li> <li>• ¿Crees que la forma en la que reacciona le permite estar con otras personas?</li> <li>• ¿Hay maneras de expresar las emociones de forma que no afecten negativamente a lo</li> </ul>	<p>-Cartulinas blancas</p> <p>-Plumones de colores</p>

	demás? ¿Cuáles? (A partir de los aportes de cada participante una coordinadora registra en una cartulina las “formas socialmente aceptables de expresar las emociones”)	
Reflexión individual 20 min.	<p>Promover la reflexión a partir de que los participantes contesten las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué emociones identificaste en el video?</li> <li>• ¿Cómo sabes de qué emoción se trata?</li> <li>• ¿Cómo reaccionas cuando experimentas las emociones que viste en el video?</li> <li>• ¿Crees que esa reacción te permite convivir de manera favorable con los demás?</li> <li>• ¿Crees que esa reacción afecta negativamente a los demás? ¿De que forma?</li> <li>• ¿Cómo crees que se sienten tus compañeros cuando experimentas esas emociones?</li> <li>• ¿Qué crees que tendrías que hacer para estar bien con tus compañeros?</li> <li>• ¿Crees que necesitas algún apoyo para expresar o contener tus emociones? ¿Cuáles?</li> </ul>	

### Sesión 7. Continuación de la sesión 6

ACTIVIDAD Y DURACIÓN	DESCRIPCION	MATERIALES Y EQUIPO
Segunda parte de la historia 35 min.	<p>-Previo a la sesión, las coordinadoras escriben en un papel bond el cuento como quedó con los aportes de todos los participantes.</p> <p>-Para iniciar, se retoma el trabajo realizado y se hace con el grupo una síntesis de la experiencia (proyectar de nuevo el video para favorecer lo anterior).</p> <p>-Posteriormente, leer a los participantes el cuento que elaboraron y mostrarles el que se hizo en papel bond.</p> <p>-Proporcionarles hojas blancas y colores, para que realicen dibujos alusivos a la historia construida. Una vez concluidos, pegarlos junto con la historia en un lugar visible.</p>	<p>-Cuento elaborado por los participantes</p> <p>-Hojas blancas</p> <p>-Colores</p> <p>-Video que aborda el tema de las emociones obtenido de: <a href="http://www.freeuniverse4all.com/viewmov.php?id=1150">http://www.freeuniverse4all.com/viewmov.php?id=1150</a></p>
Reflexión grupal	<p>-Promover la reflexión grupal en los participantes a partir de los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué emociones sintió el personaje de la historia que realizaron?</li> </ul>	

50 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo se dieron cuenta de que estaba triste, enojado, contento o nervioso? Vamos a hacer como le hacía cuando se sentía enojado, triste, contento y nervioso.</li> <li>• ¿Creen que la forma en la que reaccionó el personaje de la historia le permite estar bien con otras personas?</li> <li>• ¿Qué otra cosa podría hacer para poder estar bien con los demás?</li> <li>• ¿Creen podemos expresar lo que sentimos de forma que no haga sentir mal a las personas con las que estamos? ¿Cómo?</li> </ul> <p>-Las coordinadoras elaboran una lista con las sugerencias de los participantes y éstas serán las formas socialmente aceptables.</p> <p>-La reflexión anterior se complementa con las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuerdas lo que hacía el personaje de la historia cuando se sentía enojado, triste, contento y nervioso ¿Tú qué haces cuando te sientes así?</li> <li>• De las “formas socialmente aceptables” que escribimos en la cartulina ¿crees que haces cosas diferentes cuando te sientes enojado, triste, contento y nervioso?</li> <li>• ¿Crees que lo que haces cuando te sientes enojado, triste, contento y nervioso te permite estar bien con las demás personas?</li> <li>• ¿Crees que algunas veces haces cosas que hacen sentir mal a los demás? ¿Qué tipo de cosas?</li> <li>• ¿Cómo crees que se sienten tus compañeros cuando reaccionas de esa forma?</li> <li>• ¿Qué crees que podrías hacer para poder estar bien con tus compañeros?</li> <li>• Cuando te sientes enojado, triste, contento y nervioso ¿Crees que haya algo que te ayuda a sentirte mejor? ¿Qué?</li> </ul>	
Compromisos	<p>-Invitar a los participantes a realizar un compromiso en el que lleven a la práctica las diferentes propuestas ante una situación de la vida diaria que reconozcan lo que les genera ansiedad y/o enojo.</p> <p>-Lo anterior se realiza a partir del planteamiento de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es lo que hace sentir muy enojado/nerviosa?</li> <li>• ¿Qué haces cuando eso sucede?</li> <li>• ¿Qué puedes hacer para sentirte mejor?</li> </ul>	

	-Finalmente, indicar a los participantes que el resultado de la experiencia de llevar a cabo sus compromisos, se compartirá con el grupo en las siguientes sesiones.	
--	--	--

Sesión 8.

Objetivo específico 4:

Los participantes identificarán condiciones que favorecen su regulación emocional enfrentando situaciones críticas, y reflexionando sobre la experiencia.

Objetivos de la sesión	
Promover que los participantes analicen si en situaciones recientes hicieron uso de los apoyos que favorecen su regulación emocional.	
ACTIVIDAD Y DURACIÓN	DESCRIPCION
Reflexión sobre el compromiso adquirido en la sesión anterior  60 min.	-Para iniciar, promover que los participantes compartan con sus compañeros la experiencia, usando como guía las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Viviste alguna situación que te generara enojo/ansiedad?</li> <li>• Platícanos brevemente lo que pasó.</li> <li>• ¿Cómo te sentiste ante esa situación?</li> <li>• ¿Qué pensaste?</li> <li>• ¿Pudiste resolver la situación?</li> <li>• ¿Qué hiciste para resolver lo que pasó?</li> <li>• ¿Cómo te sentiste después?</li> <li>• ¿Qué consecuencias te trajo la experiencia?</li> <li>• ¿Pusiste en práctica alguna de las propuestas que planteaste en la sesión anterior?</li> </ul> -Comentar cada caso en el grupo, con el fin de dar retroalimentación a los participantes acerca de su conducta.
Definición de	-Si acaso hubiera algún participante que no haya realizado la actividad en la sesión anterior, invitarlo a que

compromisos	proponga su compromiso de la misma forma que sus compañeros, utilizando las mismas preguntas guía. Indicarle que en la siguiente sesión compartirá sus experiencias relacionadas con el compromiso adquirido.
-------------	---

## Sesión 9. Continuación de la sesión 8

<p>Objetivo de la sesión Concluir con el trabajo iniciado en las sesiones 7 y 8 y consolidar los avances globales alcanzados por los participantes a lo largo de la presente intervención.</p>		
ACTIVIDAD Y DURACIÓN	DESCRIPCION	MATERIALES Y EQUIPO
Reflexión sobre el Compromiso o adquirido en la sesión anterior 90 min.	<p>-Pedir a cada participante que comparta las experiencias relacionadas con el compromiso adquirido en sesiones anteriores. Iniciar con aquellos participantes que aún no hayan compartido su experiencia en torno a la práctica del compromiso. En cada caso se utilizar como guía las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Viviste alguna situación que te generara enojo/ansiedad?</li> <li>• Pláticanos brevemente lo que pasó.</li> <li>• ¿Cómo te sentiste ante esa situación?</li> <li>• ¿Qué pensaste?</li> <li>• ¿Pudiste resolver la situación?</li> <li>• ¿Qué hiciste para resolver lo que pasó?</li> <li>• ¿Cómo te sentiste después?</li> <li>• ¿Qué consecuencias te trajo la experiencia?</li> <li>• ¿Pusiste en práctica alguna de las propuestas que planteaste en la sesión anterior?</li> </ul> <p>-Indicar que una vez que cada participante haya compartido su experiencia, el grupo podrá hacer comentarios al respecto.</p> <p>-Finalmente, las coordinadoras elaboran tarjetas para cada participante en las cuales se especifican los compromisos adquiridos por cada uno, con la finalidad de que fuera del contexto escolar recuerden sus propuestas y las lleven a cabo para sentirse mejor.</p>	<p>-Hojas blancas -Plumones de colores</p>

## Sesión 10

Actividades previas de las coordinadoras:

-Revisar los cuadernos de comunicación con padres

-Realizar entrevistas con las maestras utilizando como guía las siguientes preguntas:

1. Durante las últimas dos semanas ¿\*\*\*\* vivió alguna situación que la hiciera sentir nerviosa/ enojada? ¿Qué sucedió?
2. ¿\*\*\*\* reconoció que se sentía nerviosa/enojada?
3. ¿Qué fue lo que la hizo sentirse así?
4. ¿Reconoció la fuente de su ansiedad/enojo?
5. ¿Cómo reaccionó ante esa situación?
6. Si pudo resolver la situación ¿de qué forma lo hizo?

-Además, describir brevemente a las maestras el trabajo realizado con él o la participante y el compromiso que éste haya hecho, con la finalidad de obtener información respecto a si los participantes lo han puesto en práctica o no.

\*\*\*\* *NOMBRE DEL PARTICIPANTE*

Objetivos de la sesión:

Integrar los elementos trabajados a lo largo del programa de intervención como son:

- El reconocimiento de situaciones generadoras de distintos estados emocionales.
- La reacción que usualmente se presenta ante éstos.
- Las consecuencias que tienen sobre las relaciones interpersonales.
- Las condiciones que favorecen su regulación emocional.

Lo anterior a partir del análisis de situaciones concretas de la vida cotidiana de los participantes, tomando en consideración tanto la visión de cada participante como el aporte de alguna persona implicada en dicha situación.

ACTIVIDAD Y DURACIÓN	DESCRIPCION	MATERIALES Y EQUIPO
<p>Elaboración de dibujos y análisis de las experiencias 20 min.</p>	<p>-Para iniciar, explicar a los participantes que se realizaron entrevistas con sus maestras para conocer algunas situaciones que han generado en ellos emociones de enojo y ansiedad (según sea el caso).</p> <p>-Indicar que para la sesión de trabajo se retomarán las experiencias expuestas por las maestras.</p> <p>-Trabajar por parejas (coordinadora-participante), indicar a los participantes que deben realizar dibujos que describan la situación mencionada, utilizando como guía las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué ocurrió?</li> <li>2. ¿Cómo te sentiste?</li> <li>3. ¿Cómo reaccionaste?</li> <li>4. ¿Pudiste resolver la situación? ¿De qué forma?</li> <li>5. ¿Pusiste en práctica el compromiso que hiciste?</li> </ol>	<p>-Hojas blancas -Plumones de colores</p>
<p>Reflexión grupal 60 min.</p>	<p>-Pedir a cada participante que describa a sus compañeros la situación que experimentó, el grupo debe escuchar con atención.</p> <p>-Promover la retroalimentación del grupo para el compañero en cuestión, analizar en conjunto si puso en práctica el compromiso que tomó.</p> <p>-Las coordinadoras también hacen propuestas a los participantes que favorezcan su regulación emocional, con la finalidad de que estén mejor consigo mismos y con las personas que los rodean. Se puede utilizar el libro “Un día de aquellos para chicos”, el cual mediante ilustraciones, explica diferentes situaciones relacionadas al área emocional que pueden provocar inestabilidad en una persona, además de ellas, muestran propuestas para enfrentarlas, algunas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dormir un poco</li> <li>• Cantar su canción favorita (si es posible pedir a los participantes que mencionen cuál es)</li> <li>• Bailar solo/a</li> <li>• Hacer dibujos sobre la situación</li> <li>• Pensar en alguna situación que los haya hecho sentir muy bien</li> </ul>	<p>Libro “Un día de aquellos para chicos” Greive, 2005. Argentina: V&amp;R Editoras</p>

Sesión 11.

<p>Objetivos de la sesión</p> <p>Promover que los participantes reflexionen sobre los aportes que brindó la experiencia de trabajo en el conocimiento y expresión de sus emociones, a partir de la valoración personal y la retroalimentación grupal en cuanto a los logros alcanzados.</p>		
ACTIVIDAD Y DURACION	DESCRIPCION	MATERIALES Y EQUIPO
Elaboración de siluetas 15 min.	-Proporcionar a cada participante un trozo de pellón lo suficientemente grande para que dibuje en él, la silueta de su cuerpo completo. Indicar que en la parte que corresponde al rostro, se dibujará de un lado, una cara que exprese enojo o ansiedad (según el caso) y del lado contrario, se dibujará una expresión de felicidad.	Pellón por metros, plumones, gises y crayones de colores
¿Qué aprendí de las sesiones de trabajo? 60 min.	-Informar a los participantes que trabajarán de manera individual en su silueta en la parte que corresponda a la expresión de enojo/ansiedad. Indicar que en el cuerpo, deben escribir las respuestas de las siguientes preguntas: Durante nuestro trabajo en este espacio de reflexión aprendí... <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué me hace sentir enojada/nerviosa? ¿De qué me sirve saberlo?</li> <li>• ¿Qué hago cuando me siento enojada/nerviosa? ¿De qué me sirve saberlo?</li> </ul> -Posteriormente, cada participante trabaja en la parte de su silueta que tiene la expresión de felicidad, en ella anota la respuesta a la siguiente pregunta: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué aprendí que puedo hacer para sentirme mejor?</li> </ul> -Una vez terminado el trabajo, cada participante muestra a sus compañeros la silueta que realizó y expone ante ellos sus respuestas a las preguntas planteadas. -Al concluir, promover que el grupo retroalimente al participante en cuestión, considerando las herramientas que adquirió para sentirse mejor ante situaciones críticas y si las puso en práctica.	
Cierre por parte de las coordinadoras 20 min.	-Dar a los participantes una retroalimentación acerca de sus logros y agradecer por su colaboración en el trabajo realizado. -Recordarles que se les mantendrá informados del proceso que se llevará a cabo para concluir el trabajo de titulación, y que serán invitados cuando éste sea presentado en el examen profesional. -Se puede entregar un obsequio a los participantes como muestra de gratitud por su apoyo y como recuerdo de la experiencia.	

# Capítulo VI.

# Resultados

En este capítulo se reportan los resultados obtenidos en las tres evaluaciones llevadas a cabo:

- Evaluación inicial. Presenta un resumen de las respuestas dadas por padres y maestros a los cuestionarios aplicados acerca de las necesidades en el área emocional de cada participante, también se incluye la visión de las coordinadoras.
- Evaluación durante el proceso. Se presenta para cada sesión: a) Una descripción del desempeño grupal en la cual se describen las actividades realizadas y las dinámicas surgidas en el grupo, b) La descripción del desempeño de cada participante, c) La valoración del ambiente grupal y d) La autoevaluación de las coordinadoras.
- Evaluación final. Presenta una valoración global del proceso mostrado por cada participante durante el programa de intervención, así como las contribuciones de éste para cada uno.

## 6.1 Evaluación inicial

Implicó conocer la situación inicial de cada participante en el área emocional en lo que se refería a la identificación de emociones y sus formas de expresión previas a la intervención.

VMSG		
Padres de familia	Maestros	Coordinadoras
<p>Ha mostrado cambios en la mayoría de las diferentes áreas de desarrollo, requiere de más apoyo en las áreas de aprendizaje, solución de conflictos y emocional, en esta última para “que controle más sus emociones”.</p> <p>Identifica el origen de éstas, en general reacciona con berrinches y ansiedad, a excepción de la alegría, el resto de sus respuestas no favorecen sus relaciones con otras personas ya que se dificulta la comunicación.</p> <p>En general pide apoyo cuando experimenta diferentes emociones.</p>	<p>Muestra cambios en casi todas las áreas de desarrollo, necesita trabajo en las áreas: personal-social, relaciones interpersonales y emocional, ya que esta última “es el eje detonante y determinante pues de él se derivan otros aspectos”.</p> <p>Identifica el origen de sus emociones, generalmente las expresa con actitudes retadoras, “mala onda” y con berrinches, dichas reacciones no favorecen su interacción con otros.</p> <p>En general pide apoyo para expresar sus emociones.</p> <p>No se considera que requiera trabajo particular en el área “ya que se puede reforzar en los contextos y entornos en los cuales participa”.</p>	<p>Se muestra ansiosa ante eventos que le resultan relevantes tanto agradables como desagradables, responde frecuentemente con berrinches.</p> <p>Es difícil captar su atención ya que se dispersa con facilidad.</p> <p>Tiene dificultad para reconocer el origen de sus emociones por lo que sus respuestas ante éstas carecen de contención, por lo tanto se considera importante trabajar en la ansiedad.</p>

LVG		
Padres de familia	Maestros	Coordinadoras
<p>Ha mostrado cambios en todas las áreas, sin embargo, requiere continuar trabajando en éstas. Identifica la fuente de sus emociones, dice lo que siente, llora, hace berrinches, “sus reacciones favorecen sus interacciones cuando explica las cosas, no cuando hace berrinches o se lastima”.</p> <p>Generalmente no pide apoyo y requiere trabajar en el área emocional “en la medida en que identifique sus emociones y aprenda otras formas de externarlas o evitarlas”.</p>	<p>Muestra cambios en todas las áreas de desarrollo, requiere apoyo en varias de éstas, incluyendo la emocional.</p> <p>Identifica las fuentes de sus emociones, dice cómo se siente, lo expresa mediante lenguaje corporal y con la mirada.</p> <p>La expresión que da al enojo y ansiedad no favorecen su convivencia.</p> <p>Ha aprendido a pedir apoyo y cada vez lo hace con más frecuencia.</p> <p>Es importante trabajar en la ansiedad y “considerar los celos pues a veces lo que genera su ansiedad es no ser el centro de atención”.</p>	<p>Por lo general busca ser el centro de atención, cuando esto no sucede se muestra ansiosa y molesta. En algunas ocasiones ha respondido agresivamente ante estas situaciones, habla mucho y presenta movimientos repetitivos.</p> <p>Tiene dificultad para solicitar por sí misma los apoyos, sin embargo, cuando se le brindan, responde bien a éstos.</p> <p>Por lo anterior se considera importante trabajar en la ansiedad.</p>

ESGG		
Padres de familia	Maestros	Coordinadoras
<p>Ha mostrado cambios significativos en la mayoría de las áreas de desarrollo.</p> <p>Identifica los factores que le generan emociones.</p> <p>“Cuando no recibe de los demás lo que ella quiere, se exalta, avienta las cosas, grita, llora o no habla”.</p> <p>Sus reacciones si favorecen sus relaciones ya que demuestra sus emociones.</p> <p>En general no pide apoyo, sólo manifiesta la emoción, se considera que requiere trabajo en el área emocional porque “necesita desahogar sus emociones negativas para sentirse mejor”.</p>	<p>Muestra cambios en algunas áreas de desarrollo, sin embargo, requiere trabajo en todas.</p> <p>Identifica la mayoría de las situaciones que le generan emociones, reacciona aventando cosas, llorando y agachando la cabeza. Dichas reacciones no favorecen sus relaciones interpersonales.</p> <p>En general no pide apoyo y se considera que sería importante trabajar el área emocional “apoyándola a identificar su emoción y cómo la puede resolver”.</p>	<p>Tiene dificultad para reconocer el origen de algunas de sus emociones, así como para asumir su responsabilidad ante ciertas situaciones.</p> <p>En algunas ocasiones tiende a inventar cosas para justificar sus reacciones.</p> <p>Cuando no está de acuerdo con algo lo manifiesta haciendo berrinches, agachando la cabeza, azotando puertas y aventando cosas, en lugar de verbalizar lo que le sucede.</p> <p>Por lo anterior se considera importante trabajar en el enojo.</p>

PND		
Padres de familia	Maestros	Coordinadoras
<p>No considera que haya tenido cambios significativos en las diferentes áreas de desarrollo, a excepción del área emocional. Requiere apoyo en todas las áreas. Identifica el origen de sus emociones, y la expresión de ellas generalmente es exagerada y con la intención de llamar la atención. Las formas que tiene de reaccionar, no favorecen sus interacciones. En general no pide apoyo para expresar sus emociones, por lo que considera que requiere trabajo en esta área “para superar su negación”.</p>	<p>Ha mostrado avances en la mayoría de las áreas de desarrollo, requiere de mayor apoyo en el área emocional para “mantener un equilibrio en ella”. La expresión de sus emociones es exagerada y no favorece sus interacciones. La relación con su madre es un factor que influye negativamente en su expresión emocional. Pide apoyo para expresar sus emociones, lo requiere de manera más evidente en el manejo del enojo. “Es una persona impredecible, puede estar muy bien y con algo con lo que no esté de acuerdo, reacciona y no mide autoridades ni jerarquías”.</p>	<p>Generalmente la expresión de sus emociones es exagerada y busca captar la atención de los demás, cuando está enojado reacciona de forma agresiva sin considerar de quién se trate, le cuesta trabajo llegar a acuerdos. Aunque reconoce la fuente que origina su enojo, por lo general su expresión la dirige a personas o eventos diferentes a quienes lo generaron. Por lo anterior se considera importante trabajar en la emoción de enojo.</p>

## **6.2 Evaluación durante el proceso**

Tuvo como propósito valorar los posibles cambios en los participantes durante cada sesión de trabajo. Para brindar un panorama más completo de los resultados derivados de esta evaluación, se presenta para cada sesión en primer lugar un análisis de las actividades llevadas a cabo y las implicaciones generales que éstas tuvieron en el grupo; posteriormente se muestra una tabla con los resultados obtenidos a través de las autoevaluaciones y evaluaciones hechas por las coordinadoras.

Las categorías propuestas para la evaluación de cada sesión, fueron planteadas de esta manera ya que se consideró que la descripción hecha para cada una, representaba de forma concreta y clara los elementos evaluados: disposición, interacción, expresión de emociones y capacidad de reflexión.

Cabe señalar que para el apartado de autoevaluación, se utilizaron como guía las preguntas contenidas en el formato diseñado para dicho fin (Anexo 4), sin embargo, se reportan las respuestas de los participantes tal y como fueron expresadas por ellos, tomando en cuenta que no todas las preguntas fueron contestadas debido a que algunas de ellas eran poco claras para los participantes.

## Sesión 1.

Objetivo de la sesión. Esta fue una sesión introductoria en la que se expuso el trabajo que se realizaría en este programa de intervención. Su propósito fue ofrecer a los participantes una visión global de lo que se llevaría a cabo, explicándoles la importancia de su participación y colaboración, así como los aspectos que se favorecerían en su vida personal como resultado de esta experiencia.

### *Descripción del desempeño grupal.*

En la primera parte de la sesión, donde se explicó el tema y motivo por el cual éste se había elegido, se logró la atención de los participantes. Se consideró entonces que el intercambio de visiones entre ellos mismos sobre sus reacciones emocionales podía resultar un asunto delicado, así que se consideró indispensable formular una serie de reglas grupales desde el principio que implicaban el respeto absoluto hacia la situación de todos y cada uno de los integrantes así como la discreción de la información que se abordaría en las sesiones. Los y las integrantes participaron activamente escuchando y haciendo propuestas valiosas así como definiendo las consecuencias en caso de no cumplir alguna de las reglas acordadas.

En la tercera parte de esta sesión la actividad propuesta fue un tanto delicada en el sentido de que, al solicitar a los integrantes que expresaran públicamente lo que a cada quien le gustaba y disgustaba de sí mismo y también de los demás, podía generar molestia o incomodidad tanto en la persona referida, como en quien hacía el comentario, sin embargo, fue muy enriquecedor escuchar que los integrantes pudieran decir con mucho respeto lo que les parecía valioso de ellos mismos y de sus compañeros.

De forma general, esta sesión creó buenas expectativas a las coordinadoras de este trabajo, no obstante era claro que el tema sobre las emociones era complejo.

*Descripción del desempeño de cada participante*

VMSG	
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión. Su disposición fue regular, su interacción en general buena y la expresión de sus emociones fue también buena.	
Participación	Autoevaluación
<p>Físicamente no se sentía bien y eso afectó su disposición y atención, sin embargo, mostró interés por trabajar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Escuchó con atención la forma en la que se trabajaría y aceptó participar.</li> <li>-Participó activamente en la propuesta de reglas.</li> <li>-Reconoció con un poco de apoyo las cosas que le gustan y no de su persona (Si le gusta que: es buena onda, No le gusta: cuando grita).</li> <li>-No hizo muchos comentarios sobre sus compañeros, pero le gustaba recibirlos.</li> <li>-Sus reflexiones fueron limitadas, las coordinadoras daban opciones como un apoyo para que analizara si alguna correspondía a su sentir, sin embargo, sus respuestas se quedaban en “sí” o “no”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mencionó que se sintió contenta en la sesión y que le gustó la actividad.</li> <li>-Dijo que aprendió que puede hablar de lo que le pasa para estar contenta.</li> </ul>

LVG	
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión, en general su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Su disposición fue muy buena en la mayor parte de la sesión, aunque en algunos momentos no prestaba atención.</li> <li>-Escuchó con atención la forma en la que se trabajaría y aceptó participar.</li> <li>-Participó activamente en la propuesta de reglas.</li> <li>-Reconoció con facilidad las cosas que le gustan y no de su persona. (Si le gusta cuando cuida a la gente, No le gusta cuando grita).</li> <li>-En todo momento fue respetuosa al expresar a sus compañeros lo que le gusta y no de ellos. Recibió con buena actitud los comentarios que le hicieron.</li> <li>-Frecuentemente interrumpía a sus compañeros</li> <li>-Sus reflexiones fueron regulares, era repetitiva en sus respuestas y estas no eran promovidas por la reflexión, sino por el trabajo que ha realizado en otros momentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mencionó que se sintió contenta en la sesión y que le gustó la actividad.</li> <li>-Dijo que aprendió que puede hablar de lo que le pasa para estar contenta.</li> </ul>

ESGG	
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión, su disposición fue regular, su interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<p>-Su disposición para el trabajo fue variable, comenzó atendiendo a las indicaciones, después se dispersó y cerró participando activamente.</p> <p>-Escuchó con atención la forma en la que se trabajaría y aceptó participar.</p> <p>-Requirió de mucho apoyo para decir cosas que le gustaban y no de su persona, en lugar de eso, mencionó situaciones que la hacen sentir mal por ejemplo: “no me gusta que mi papá me diga que me va a sacar de la escuela”.</p> <p>-Las interacciones con sus compañeros fueron escasas, aunque respetuosas, sin embargo se presentó un berrinche que alteró la dinámica de trabajo.</p> <p>-Aunque al principio de la sesión aceptó ser parte del grupo de trabajo, en la sesión mostró mucha resistencia para participar, por lo que su desempeño era limitado al igual que sus reflexiones.</p>	<p>-Mencionó que se sintió triste en la sesión, aunque le gustó la actividad. Reconoció que hubo momentos en los que no quiso trabajar.</p> <p>-Dijo que aprendió que puede reconocer las cosas que no le gustan de los demás, así como las cosas que a sus compañeros no le gustan de ella.</p>

PND	
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión, en general su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Escuchó con atención la forma en la que se trabajaría y aceptó participar.</li> <li>-Participó activamente en la propuesta de reglas.</li> <li>-Reconoció con facilidad las cosas que le gustan y no de su persona (Si le gusta que es más tolerante, no le gusta que se exalta con facilidad).</li> <li>-En todo momento fue respetuoso al expresar a sus compañeros lo que le gusta y no de ellos.</li> <li>-Recibió con buena actitud los comentarios que le hicieron.</li> <li>-Sus reflexiones fueron regulares, daba respuestas con la intención de “quedar bien” ante las coordinadoras, además de que buscaba cuidar su imagen.</li> <li>-Aceptó muy bien los comentarios de sus compañeros aún cuando se referían a aspectos negativos de su persona, lo cual le había sido difícil en otros momentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mencionó que se sintió contento en la sesión y que le gustó la actividad.</li> <li>-De la sesión de trabajo dijo que aprendió que puede buscar apoyo si lo requiere. De sí mismo mencionó que aprendió que puede conocerse más.</li> </ul>

### AMBIENTE GRUPAL

De forma general el ambiente de la sesión fue ameno, las interacciones entre los miembros del grupo (coordinadoras y participantes) fueron respetuosas. Las dinámicas que se llevaron a cabo permitieron la integración y participación de todos en la mayor parte de la sesión, sin embargo, hubieron momentos en los que uno de los participantes no quiso trabajar y eso afectó la estabilidad del grupo, para solventar la situación se brindaron los apoyos necesarios a dicho participante y finalmente las actividades pudieron llevarse a cabo satisfactoriamente.

### AUTOEVALUACIÓN DE LAS COORDINADORAS

Ambas coordinadoras participaron de manera activa en la conducción de la sesión de trabajo, respetando las intervenciones de todos los miembros del grupo.

## Sesión 2.

Objetivo de la sesión. Esta sesión se propuso con la finalidad de que los participantes compartieran con el grupo las situaciones que les generaban diversas emociones y cómo reaccionaban ante éstas a través de su reconocimiento en expresiones faciales tanto a nivel individual como en otras personas.

### *Descripción del desempeño grupal*

Para la conducción de esta actividad se emplearon imágenes que hacían referencia a las emociones de alegría, tristeza, enojo y ansiedad, la tarea consistió en que los participantes identificaran la emoción que representaba cada imagen. Posteriormente, compartieron diferentes situaciones que a ellos les generaban algunos de estos sentimientos y su reacción ante las mismas. Fue interesante observar que no lo expresaron de forma verbal sino a través de su lenguaje corporal. Esta actividad, permitió una primera reflexión por parte de los participantes acerca de la forma en la que reaccionan ante diversas emociones.

Por la dinámica de la sesión, ellos no eligieron inicialmente una emoción particular en la que trabajarían, sin embargo, tomando como referencia la información proporcionada por los padres de familia y maestras mediante los cuestionarios de evaluación, en sesiones posteriores las coordinadoras les propusieron una emoción en la que se trabajaría con mayor énfasis.

Aunque PND no estuvo presente en toda la sesión, el resto de las participantes, trabajó de manera activa en las dinámicas presentadas, lo cual generó en las coordinadoras satisfacción por los resultados observados.

*Descripción del desempeño de cada participante*

VMSG	
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión, su disposición fue regular, su interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<p>-Participó activamente en la actividad y reconoció con facilidad la forma en la que reacciona ante las diversas emociones, aunque no lo hizo de manera verbal, su lenguaje corporal lo reflejó.</p> <p>-Al final de la sesión perdió el interés y ya no quiso participar.</p> <p>-En la reflexión individual, mencionó que le cuesta identificar cuando se siente enojada y triste, pero que reconoce cuando está alegre y nerviosa. Reconoció con facilidad las situaciones que le generan las diferentes emociones.</p> <p>-Reconoció que hay emociones que le cuesta trabajo identificar.</p> <p>-Sus reflexiones fueron regulares.</p>	<p>-Mencionó que se sintió contenta y que le gustó la actividad.</p> <p>-Dijo que aprendió a reconocer lo que la hace sentir contenta, enojada o triste</p>

LVG	
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión, su disposición fue buena, su interacción fue regular y su expresión de emociones en general fue buena.	
Participación	Autoevaluación
<p>-Participó activamente en la actividad y reconoció con facilidad la forma en la que reacciona ante las diversas emociones.</p> <p>-En ciertos momentos faltó al respeto a sus compañeros, sin embargo, con apoyo de los límites establecidos pudo contenerse la situación.</p> <p>-En la reflexión individual, mencionó que identifica cuando se siente triste, enojada, ansiosa y contenta, en todas sus emociones mostró el lenguaje corporal que tiene cuando las experimenta.</p> <p>-Reconoció con facilidad las situaciones que le generan las diferentes emociones.</p> <p>-Sus reflexiones fueron regulares, no había mucha interiorización de las situaciones, sin embargo, se esforzaba en participar.</p>	<p>-Mencionó que se sintió contenta y que le gustó la actividad.</p> <p>-Dijo que aprendió que puede hablar de lo que le pasa para que puedan apoyarla y que puede identificar lo que siente y las causas de sus emociones.</p> <p>-Reconoció que en ciertos momentos faltó al respeto a sus compañeros por su conducta pero que pudo esforzarse para respetarlos y estar bien el resto de la sesión.</p>

ESGG	
Alcanzó parcialmente el objetivo de la sesión, Su disposición e interacción en general fueron regulares, su expresión de emociones fue buena.	
Participación	Autoevaluación
<p>-Participó con un poco de dificultad en la elaboración del collage y no mostró disposición para exponer la forma en la que reacciona ante las diversas emociones.</p> <p>-Las interacciones con sus compañeros fueron escasas, aunque respetuosas, sin embargo, se presentó un berrinche que alteró la dinámica de trabajo.</p> <p>-En la reflexión individual, señaló que le cuesta trabajo identificar cuando se siente enojada y ansiosa.</p> <p>-Con apoyo reconoció que su disposición para trabajar fue variable, es importante recalcar lo anterior ya que en muchas ocasiones le cuesta trabajo aceptarlo.</p> <p>-Sus reflexiones fueron regulares, con los apoyos necesarios logró verbalizar lo que sentía.</p>	<p>-Mencionó que se sintió triste durante la sesión pero que la actividad le gustó.</p> <p>-Reconoció que en algunos momentos no quería trabajar.</p> <p>-Dijo que aprendió a reconocer lo que la hace sentir bien.</p>

PND	
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión, su disposición fue regular, su interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<p>-Por una situación no resuelta, no participó en la elaboración del collage y salió del salón, más tarde se integró a las actividades. Cuando lo hizo, su disposición y atención fueron buenas.</p> <p>-Le costó trabajo participar con el grupo pues decía sentirse triste y pidió tiempo para salirse, tardó en integrarse pero cuando regresó participó de manera activa.</p> <p>-En la reflexión individual se hizo con él una síntesis de lo que se había trabajado y mencionó que reconoce cuando se siente enojado, triste y contento, pero le cuesta trabajo identificar cuando está ansioso.</p> <p>-Mediante el lenguaje verbal y corporal reconoció las reacciones que presenta cuando experimenta tristeza, alegría y enojo.</p> <p>-Sus reflexiones fueron regulares, no había mucha interiorización de las situaciones además de que su estado de ánimo no favorecía su desempeño, sin embargo, se esforzaba en participar.</p>	<p>-Mencionó que se sintió triste pero que le gustó la actividad.</p>

#### AMBIENTE GRUPAL

En general la dinámica de la sesión fue fluida, se logró la participación de los miembros en un ambiente ameno y de respeto.

#### AUTOEVALUACIÓN DE LAS COORDINADORAS

- Ambas coordinadoras participaron de manera activa en la conducción de la sesión de trabajo, de acuerdo a las necesidades suscitadas.
- Hubo buena organización en cuanto a los materiales y tiempos de trabajo.
- A pesar de las situaciones imprevistas, la adecuada coordinación permitió que la sesión se llevara a cabo satisfactoriamente.

### Sesión 3.

#### Objetivo de la sesión

El propósito de la sesión fue promover que los participantes reconocieran sus reacciones y respuestas ante diferentes emociones y si éstas les permitían o no convivir de manera armónica con su entorno.

#### *Descripción del desempeño grupal*

Se consideró que el juego de roles sería un recurso muy valioso para promover la proyección emocional de los participantes, por lo que las coordinadoras realizaron interpretaciones de situaciones específicas en las que se actuaban las reacciones usuales de cada participante. Un elemento importante en la realización de la actividad, fueron las instrucciones dadas a los participantes previamente, en las cuales se les indicó que tendrían que identificar si alguna de las representaciones correspondía o no a sus reacciones usuales, lo cual se comentaría posteriormente y de manera individual (Es importante señalar que ESGG no participó en la sesión).

Fue grato observar que los participantes siguieron la indicación de no mencionar durante las interpretaciones a quién se referían, además de esto, fue muy satisfactorio observar la manera en la que los participantes reaccionaron al ver la representación hecha de su persona, puesto que cada uno se identificó con el personaje que le correspondía y ante ello, presentaron actitudes evasivas, de incomodidad y en algunos casos de molestia, sin embargo, todos los participantes permanecieron hasta el final de la actividad, y expresaron de manera respetuosa, el sentimiento que ésta les había generado. También se logró que a partir de las representaciones, cada uno pudiera reflexionar sobre los efectos de su conducta en su convivencia diaria.

Los resultados obtenidos hasta esta sesión permitieron a las coordinadoras observar que se estaban abordando de manera integral los siguientes ejes de trabajo: reconocimiento de emociones y de situaciones que los generan y, formas de reacción y efectos de éstas sobre la convivencia con el entorno.

*Descripción del desempeño de cada participante*

VMSG	
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión, en general su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se reflejó con claridad en uno de los personajes, y con apoyo reconoció la forma en la que reacciona cuando está nerviosa. Dijo que no le gusta estar así porque grita y así no puede estar con las personas que aprecia.</li> <li>-Mencionó que pedir apoyo a sus maestras le ayuda a tranquilizarse.</li> <li>-Sus reflexiones fueron regulares, pues no había mucha interiorización de las situaciones además de que su atención era dispersa.</li> <li>-Fue interesante observar las reacciones que presentó al ver al personaje que la representaba, mostró una conducta evasiva como si la situación le incomodara.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mencionó que se sintió contenta y que le gustó la actividad.</li> <li>-Dijo que aprendió que puede identificar cuando se siente nerviosa (acelerada) y que puede pedir apoyo en lugar de hacer berrinches.</li> </ul>

LVG	
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión, en general su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Con facilidad reconoció las formas que en las que reacciona cuando experimenta diversas emociones, es algo que ya se había trabajado en sesiones anteriores.</li> <li>-Reflexionó sobre la manera en la que la expresión de sus emociones afecta sus relaciones interpersonales.</li> <li>-Hubo una identificación con uno de los personajes del juego de roles.</li> <li>-Sus reflexiones fueron buenas, pues existió interiorización de las situaciones y proyectó con claridad sus conductas en las del personaje.</li> <li>-Fue interesante observar las reacciones que presentó al ver al personaje que la representaba, ante éste su lenguaje corporal indicaba cierta resistencia a continuar viéndolo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mencionó que se sintió contenta y que le gustó la actividad.</li> <li>-Dijo que aprendió que puede dejar de ser insistente y que se puede esforzar en no hablar mucho para poder estar bien con los demás.</li> </ul>

ESGG. No participó en la sesión

PND	
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión, en general su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Con facilidad reconoció las formas en las que reacciona cuando experimenta diversas emociones.</li> <li>-Reflexionó sobre las formas en las que reacciona ante diversas emociones, particularmente ante el enojo que experimenta y en el que considera que debe hacer un mayor esfuerzo controlarlo.</li> <li>-En la reflexión individual dijo que no le gustó el juego de roles, porque se sintió reflejado en uno de los personajes y en un momento sintió que era ofensivo. Se aclaró la intención de la actividad y pudo contener sus emociones.</li> <li>-Identificó algunos apoyos que favorecen su autorregulación, como buscar un momento a solas cuando está muy alterado.</li> <li>-Sus reflexiones fueron buenas, contrastó su conducta con la del personaje y analizó las consecuencias negativas que en ocasiones le acarrean.</li> <li>-Fue interesante observar las reacciones que presentó al ver al personaje que lo representaba, ante éste se mostró molesto, sin embargo lo expresó de manera respetuosa y continuó trabajando con buena disposición el resto de la sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mencionó que se sintió contento en la actividad aunque no le gustó sentirse identificado con uno de los personajes.</li> <li>-Dijo que aprendió a ser tolerante y a controlarse más.</li> </ul>

#### AMBIENTE GRUPAL

En general la dinámica de la sesión fue fluida, los participantes trabajaron de manera activa en un ambiente divertido y respetuoso.

#### AUTOEVALUACIÓN DE LAS COORDINADORAS

-Ambas coordinadoras participaron de manera activa en la conducción de la sesión de trabajo, sin embargo, haciendo una valoración sobre la sesión, se concluyó que hubieron algunos detalles que no tomaron en cuenta y que pudieron haber facilitado el trabajo realizado.

-Hubo buena organización en cuanto a los materiales y tiempos de trabajo.

#### Sesión 4.

##### Objetivo de la sesión.

El propósito de la sesión fue promover que los participantes valoraran sus cualidades y las de sus compañeros, rescatando la aportación que cada uno hace al grupo cuando experimenta diferentes estados emocionales.

##### *Descripción del desempeño grupal*

Se realizó a través de una actividad que pretendía ejemplificar de manera vivencial cómo se afecta la convivencia de un grupo con las actitudes que cada miembro muestra, asociando esas actitudes y emociones de enojo, tristeza, alegría y ansiedad con un sabor (Antes de continuar, es importante mencionar que ESGG se integró al grupo en la última parte de la sesión).

Sin embargo, debido a la falta de claridad en la estructura de la actividad por parte de las coordinadoras, la dinámica fue desordenada y se dieron instrucciones confusas a los participantes, además de que hubo mala elección del espacio y distribución del mobiliario.

Pese a que los objetivos de la sesión no se cumplieron, la experiencia permitió a las coordinadoras reflexionar sobre algunos elementos importantes que no habían sido tomados en cuenta con anterioridad, como son:

- Contar con la claridad suficiente sobre los objetivos de cada sesión, para que de esa manera todo cuanto ocurra en el espacio de trabajo contribuya al logro de éstos.

- Conducir la actividad de forma libre, es decir, ser sensibles a las necesidades y aportes del grupo surgidos durante la actividad, con la finalidad de darles el seguimiento adecuado y,
- A partir de los resultados obtenidos de la sesión, desarrollar actividades que fortalezcan el trabajo y *las habilidades* de los participantes en el área emocional promovidas por el grupo de reflexión.
- Contar con espacios y mobiliario apropiados para la realización óptima de las actividades.

Esta sesión causó reacciones tanto en las coordinadoras como en los participantes, quienes mostraron molestia, incomodidad y rechazo ante las sensaciones producidas por los ingredientes utilizados. Por esta razón sus reflexiones se vieron afectadas, la mayor parte del tiempo su atención se centró en los materiales y en las situaciones desagradables de la actividad.

A pesar de que dentro del espacio de trabajo PND participó en la actividad sin mostrar malestar alguno, cuando salió buscó a uno de los profesores de CISEE para “quejarse” de la experiencia de trabajo, señalando que le había resultado sumamente desagradable y que consideraba que las coordinadoras habían organizado la actividad con la finalidad de causarles algún malestar. Debido a la dinámica de la sesión no se consideró oportuno realizar la autoevaluación.

Por lo anterior, se consideró necesario crear un espacio de reflexión y análisis para aclarar las intenciones de la sesión en la que también se retomarían los sentimientos generados en los participantes como resultado de la actividad.

En conclusión, la experiencia fue *parte aguas* para las coordinadoras, ya que a partir de esto y de la reflexión de los puntos anteriores el programa de intervención se llevó a cabo de manera distinta a la que se había planteado originalmente.

*Descripción del desempeño de cada participante*

VMSG
No se alcanzó el objetivo de la sesión, en general su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.
Participación: Participó activamente en las actividades.

LVG
No se alcanzó el objetivo de la sesión, en general su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.
Participación: Participó activamente en las actividades.

ESGG
No se alcanzó el objetivo de la sesión, su disposición fue regular, su interacción y expresión de emociones fueron buenas.
Participación: Participó activamente en las actividades.

#### PND

No se alcanzó el objetivo de la sesión, su disposición e interacción fueron buenas, sin embargo su expresión de emociones fue regular.

Participación: Participó activamente en las actividades.

#### AMBIENTE GRUPAL

La falta de condiciones para desarrollar la sesión creó un ambiente tenso y de confusión, a pesar de ello los participantes mostraron interés en las actividades y trabajaron de manera activa.

#### AUTOEVALUACIÓN DE LAS COORDINADORAS

Existió una gran falta de organización en las coordinadoras, en primer lugar en lo referente a la planeación de las actividades, además, las instrucciones dadas a los participantes en momentos fueron confusas. Aunado a lo anterior, el espacio de trabajo y los materiales utilizados no fueron los adecuados para el desarrollo de las actividades.

## Sesión 5.

### Objetivos:

1. Aclarar a los participantes el objetivo de la sesión anterior y abrir un espacio para que expliquen las sensaciones y sentimientos experimentados durante esa sesión
2. Definir si ESGG continuará trabajando en el resto de las sesiones.

Esta sesión tuvo como propósito explicar a los participantes la finalidad de la sesión anterior, así como brindar un espacio para que expresaran sus sentimientos con respecto a la misma, sobre todo debido a las inconformidades mostradas por uno de los participantes. Además, se definió con ESGG su compromiso por seguir trabajando con el grupo, ya que en sesiones anteriores su participación había sido inconsistente.

En la primera actividad, los participantes expresaron su sentir con respecto al trabajo realizado en la sesión anterior, en dos de los casos, mencionaron de forma respetuosa su desagrado hacia las actividades llevadas a cabo y solicitaron a las coordinadoras que éstas no se repitieran, sin embargo, en el caso de PND, al comentar su molestia, lo hizo de forma poco respetuosa y levantando la voz, mostrando resistencias y falta de disposición para escuchar las aclaraciones ofrecidas por las coordinadoras, por lo que se requirió del apoyo de una de las maestras del Centro para moderar la situación. Finalmente, se logró aclarar el propósito de las actividades llevadas a cabo y con ello la tensión surgida en el ambiente grupal se aligeró.

En el caso de ESGG, compartió con sus compañeros el compromiso que adquirió de continuar trabajando en el grupo de reflexión, haciéndolo de manera activa y con buena actitud. La sesión permitió solventar las dificultades que se habían presentado, dando la pauta para continuar con el trabajo que se estaba llevando a cabo en ambiente

de confianza y respeto, favoreciendo que las inconformidades surgidas dentro de este espacio de trabajo fueran resueltas en él mismo. Debido a la dinámica surgida durante la sesión, no se consideró oportuno realizar la autoevaluación.

*Descripción del desempeño de cada participante*

VMSG
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión, en general su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.
Participación: -Mencionó que no le gustaron las actividades porque las combinaciones de los sabores eran desagradables y que no le gustaría volverlo a hacer. -Se mostró atenta y respetuosa ante los comentarios de sus compañeros además de que les ofreció su apoyo.

LVG
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión, en general su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.
Participación: -Mencionó que no le gustaron las actividades porque las combinaciones de los sabores eran desagradables y que no le gustaría volverlo a hacer. -Se mostró atenta y respetuosa ante los comentarios de sus compañeros además de que les ofreció su apoyo.

### ESGG

Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión, en general su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.

#### Participación:

- Expuso ante sus compañeros su compromiso para continuar trabajando a lo largo de las sesiones de manera activa.
- Con apoyo logró comunicar a sus compañeros el compromiso que hizo sobre continuar trabajando en las sesiones restantes.

### PND

Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión, su disposición fue deficiente, su interacción regular y su expresión de emociones fue buena.

#### Participación:

- Expuso los sentimientos que le generó la actividad de la sesión anterior, dijo que no le gustó.
- Sus interacciones con sus compañeros fueron respetuosas, no así con las coordinadoras pues se mostraba retador y buscaba intimidar con sus gestos y comentarios, constantemente subía el tono de voz.
- A pesar de que se buscó aclarar con él y con todos que la intención de la actividad no era agredirlos ni causarles ningún malestar, él se mostró resistente y no cambió su punto de vista.
- No reconoció que en la sesión anterior no hizo notorio su desagrado por la actividad.
- A pesar de las resistencias que mostró, logró comunicar a las personas involucradas (las coordinadoras) su inconformidad con la actividad anterior así como solicitarles que no planearan actividades similares.

#### AMBIENTE GRUPAL

En un inicio, el ambiente de trabajo fue respetuoso, existió apertura para expresar los sentimientos generados tanto en los participantes como en las coordinadoras, sin embargo, a partir de la intervención de PND el clima de la sesión se tornó un poco tenso, por lo que fue necesario implementar una actividad para cerrar la sesión de manera más relajada.

#### AUTOEVALUACIÓN DE LAS COORDINADORAS

A pesar del esfuerzo de las coordinadoras por tratar de enfrentar la situación, fue necesario el apoyo de una maestra del Centro ya que en momentos consideraban que no contaban con las herramientas suficientes para contener a PND, debido a las reacciones que en ocasiones presenta ante una situación de enojo. Las intervenciones de ambas coordinadoras fueron equilibradas de acuerdo a las necesidades suscitadas.

## Sesión 6.

Objetivos de la sesión. El propósito de la sesión fue promover que los participantes analizaran la forma en la que la expresión emocional afectaba la convivencia con el entorno, así como los apoyos que favorecían su regulación, a partir de:

- Identificar a través de una situación concreta las reacciones emocionales que dificultaban y favorecían la interacción en grupo.
- Identificar los apoyos que les permitían mayor regulación emocional con el fin de evitar que se afectaran sus relaciones interpersonales.
- Comprometerse a hacer uso de los apoyos identificados en situaciones concretas de su vida cotidiana.

### *Descripción del desempeño grupal*

Para favorecer la reflexión, se emplearon preguntas que promovían el reconocimiento de las diferentes emociones que experimentó el personaje y sus formas de reacción ante ellas, a partir de esto los participantes elaboraron una historia. Fue necesario el uso de incentivos (estampas y golosinas) para promover y mantener la atención de los participantes, lo cual permitió que hicieran aportes valiosos para la construcción de la misma. (Es importante señalar que PND no participó en la sesión).

Debido a la dinámica surgida, hizo falta tiempo para concluir con la actividad, por lo que se trabajó con la historia en la sesión 7, con la finalidad de llevar a cabo una reflexión más profunda.

*Descripción del desempeño de cada participante*

VMSG	
Debido a la falta de tiempo para concluir la sesión alcanzó parcialmente el objetivo de la sesión, su disposición fue buena, su interacción fue regular y su expresión de emociones fue buena.	
Participación	Autoevaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Apoyada en incentivos, atendió al video.</li> <li>-Participó de manera activa en la elaboración de la historia.</li> <li>-Constantemente interrumpía el trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mencionó que se sintió contenta aunque no le gustó el video.</li> <li>-Dijo que aprendió que puede hablar para expresar cómo se siente.</li> </ul>

LVG	
Debido a la falta de tiempo para concluir la sesión alcanzó parcialmente el objetivo de la sesión, su disposición fue buena, su interacción fue regular y su expresión de emociones fue buena.	
Participación	Autoevaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Requirió de incentivos y límites claros para prestar atención</li> <li>-Participó de manera activa en la elaboración de la historia.</li> <li>-Constantemente interrumpía el trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mencionó que se sintió contenta y que le gustó la sesión.</li> <li>-Dijo que aprendió que puede hablar de lo que le pasa y “pensar” para cuidar a la gente.</li> </ul>

ESGG	
Debido a la falta de tiempo para concluir la sesión alcanzó parcialmente el objetivo de la sesión, su disposición fue regular, su interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<p>-Apoyada en el trabajo uno a uno y en incentivos que se ofrecieron, participó poco en la elaboración de la historia.</p> <p>-En comparación con su desempeño en sesiones anteriores mostró mayor participación y disposición para realizar las actividades.</p>	<p>-Dijo que se sintió triste y que no le gustó la actividad.</p>

AMBIENTE GRUPAL
<p>En general, el ambiente fue ameno y respetuoso, gracias al uso de incentivos, mejoró la atención de los participantes y esto permitió que todos realizaran aportes para la elaboración de la historia.</p>

AUTOEVALUACIÓN DE LAS COORDINADORAS
<p>Existió una conducción más apropiada de la actividad en comparación con sesiones anteriores por parte de las coordinadoras. Sus intervenciones fueron equitativas, respetando los tiempos en los que cada una participaba.</p>

## Sesión 7.

Como se mencionó previamente, esta sesión se planeó para dar continuidad a la anterior, por lo que su objetivo fue el mismo.

### *Descripción del desempeño grupal*

Para retomar el trabajo, todos los participantes realizaron dibujos que ilustraron escenas representativas de la historia, alusivas a momentos en los que el personaje experimentaba diferentes emociones, posteriormente explicaron la situación que su dibujo representaba, cómo se había sentido el personaje ante ésta y la manera en la que reaccionó. A partir de esto, se llevó a cabo una reflexión sobre si estas formas de reacción le permitían o no convivir armónicamente con su entorno, utilizando lo anterior, se traslado dicha reflexión al análisis personal.

Posteriormente, los participantes hicieron propuestas para hacer una lista de las formas socialmente aceptables de expresión emocional, a partir de las reacciones que consideran que les permiten interactuar de manera favorable. Una vez concluida, contrastaron la forma en la que usualmente responden ante ciertas circunstancias y reflexionaron sobre la manera en la que esto afecta sus interacciones, así mismo, analizaron los apoyos que cada uno considera que favorece su regulación emocional.

Tomando como base estas reflexiones LVG y PND realizaron un compromiso en el que acordaron que ante situaciones que les generaban ansiedad y enojo respectivamente, pondrían en práctica los apoyos que les permiten estar bien consigo mismos y con su entorno. La puesta en práctica de este compromiso se compartiría con el grupo

en la siguiente sesión. (Es importante mencionar que VMSG se retiró antes de concluir con la sesión por razones personales y que ESGG indicó que ya no quería participar en lo que restaba de ésta, por lo que ninguna de las dos llevó a cabo el planteamiento de su compromiso).

Fue grato observar el nivel de reflexión alcanzado por los participantes y cómo el trabajo realizado hasta el momento se relacionaba con situaciones de su vida cotidiana, ya que se consideraba que de esta forma se lograría un mayor impacto en la expresión emocional de cada participante.

*Descripción del desempeño de cada participante*

VMSG	
Alcanzó el totalmente objetivo de la sesión. De forma general su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<ul style="list-style-type: none"><li>-Mostró gran interés en la elaboración de dibujos que ilustraran la historia.</li><li>-Explicó con claridad el dibujo que realizó y la situación que representaba.</li><li>-Reconoció formas de expresión emocional y las implicaciones que éstas tienen sobre la convivencia con otras personas.</li><li>-Reflexionó sobre formas alternas de expresar sus emociones sin afectarse ella ni a su entorno.</li><li>-No continuó con la actividad porque se fue antes de que esta concluyera.</li><li>-Sus reflexiones fueron buenas fue interesante observar cómo a lo largo de las sesiones el trabajo favoreció que interiorizara un poco más las consecuencias de la expresión de sus emociones, así como alternativas para estar mejor consigo misma y con su entorno.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-No se aplicó la autoevaluación debido a que se tuvo que retirar antes de concluir la sesión.</li></ul>

LVG	
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión. De forma general su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Participó con gran interés en la elaboración de dibujos que ilustraran la historia.</li> <li>-Explicó con claridad el dibujo que realizó y la situación que representaba.</li> <li>-Reflexionó sobre formas alternas de expresar sus emociones para que las consecuencias de éstas no le afecten de forma negativa.</li> <li>-Llevó a cabo el ejercicio de las formas socialmente aceptables y se contrastaron sus conductas con éstas.</li> <li>-Se comprometió a llevar a cabo las propuestas que ella misma planteó en situaciones en las que se sienta muy nerviosa.</li> <li>-Sus reflexiones fueron buenas, interiorizó más las consecuencias de la expresión de sus emociones así como alternativas para estar mejor consigo misma y con su entorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mencionó que le gustó la actividad y que se sintió contenta.</li> <li>-Dijo que aprendió que puede decir las cosas sólo una vez y no hablar tanto, también que puede cuidar a la gente.</li> </ul>

ESGG	
No alcanzó el objetivo de la sesión. Su disposición fue regular, su interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Participó con gran interés en la elaboración de dibujos que ilustraran la historia.</li> <li>-Explicó con claridad el dibujo que realizó y la situación que representaba.</li> <li>-Logró decir que ya no quería trabajar sin llegar a hacer berrinches ni ponerse a llorar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mencionó que se sintió triste y que le gustó la actividad.</li> </ul>

PND	
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión. Su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se integró bien al grupo y se esforzó por trabajar con buena disposición.</li> <li>-Participó con gran interés en la elaboración de dibujos que ilustraran la historia.</li> <li>-Explicó con claridad el dibujo que realizó y la situación que representaba.</li> <li>-Reflexionó sobre formas alternas de expresar sus emociones para que las consecuencias de éstas no le afecten de forma negativa.</li> <li>-Llevó a cabo el ejercicio de las formas socialmente aceptables y se contrastaron sus conductas con éstas.</li> <li>-Se comprometió a llevar a cabo las propuestas que él mismo planteó en situaciones en las que se sienta muy enojado.</li> <li>-Cuando se le hacía una pregunta, se alargaba mucho en sus respuestas tocando temas irrelevantes para la dinámica, además buscaba exaltar su imagen personal.</li> <li>-Sus reflexiones fueron regulares, continuaba dando respuestas cuidando su imagen.</li> <li>-Ofrecía su apoyo cuando alguien lo necesitaba.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mencionó que se sintió contento y que le gustó la actividad.</li> <li>-Dijo que aprendió que puede hablar de lo que le pasa en otro momento y no cuando se siente enojado, que puede pedir apoyo para sentirse mejor.</li> </ul>

#### AMBIENTE GRUPAL

En general el ambiente de la sesión fue bueno, el desempeño de casi todos los participantes mejoró en comparación con otras sesiones.

El hecho de que ESGG expresara su deseo de ya no querer trabajar de manera apropiada, permitió que la dinámica del grupo continuara de manera fluida.

#### AUTOEVALUACIÓN DE LAS COORDINADORAS

En las coordinadoras aumentó la seguridad para trabajar con los participantes, ya que se pudieron establecer límites más claros.

La distribución de las actividades fue equitativa así como las intervenciones de cada una.

## Sesión 8.

Objetivos de la sesión. Esta sesión tuvo como propósito promover que los participantes analizaran si en situaciones recientes habían hecho uso o no de los apoyos que favorecían su regulación emocional.

### *Descripción del desempeño grupal*

Para dar continuidad a la sesión anterior, LVG y PND compartieron con el grupo su experiencia en relación con el compromiso que ellos mismos establecieron en la sesión 7; al reflexionar sobre la situación que habían vivido, las conclusiones a las que llegaron fueron que ante una situación de ansiedad y enojo respectivamente, ambos pudieron poner en práctica sus propias propuestas las cuales les permitieron convivir de manera satisfactoria con su entorno. Fue grato observar en ambos que, a pesar de los sentimientos que les generó la situación por cada uno de ellos vivida, los dos pudieron enfrentarla y resolverla haciendo uso de los recursos sobre los que habían trabajado en el grupo.

A partir de la experiencia compartida por LVG y PND y de la reflexión personal, VMSG y ESGG establecieron también un compromiso personal en el que acordaron que, ante situaciones que les generaban enojo, pondrían en práctica los apoyos por ellas elegidos ya que les permitirían estar bien consigo mismas y con su entorno.

El hecho de que las situaciones con las que se trabajaron a partir de la sesión 7 estuvieran vinculadas con la vida cotidiana de los participantes, favoreció en ellos una reflexión más profunda e internalizada acerca del impacto de sus reacciones sobre su convivencia con las demás personas, así como de los recursos que le resultan útiles a cada uno para lograr mayor estabilidad en sus emociones y mejorar su relación con otras personas.

Lo anterior, permitió a las coordinadoras observar que los objetivos planteados se cumplían, ya que se estaba logrando la integración de los ejes fundamentales del presente trabajo, además de que los participantes estaban poniendo en práctica los recursos elegidos y reflexionados por ellos mismos, para favorecer su regulación emocional.

*Descripción del desempeño de cada participante*

VMSG	
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión. Su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>-En la reflexión individual, reconoció los apoyos que favorecen su regulación emocional.</li> <li>-Atendió muy bien a las exposiciones de sus compañeros, que le sirvieron como marco de referencia para plantear su compromiso.</li> <li>-Se comprometió a llevar a cabo las propuestas que ella misma planteó en situaciones en las que se sienta enojada.</li> <li>-Sus reflexiones fueron buenas, analizó las situaciones que le generan enojo y propuso formas en las que puede enfrentarlas.</li> <li>-Ofrecía apoyo a sus compañeros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mencionó que se sintió contenta y que le gustó la actividad.</li> <li>-Dijo que aprendió que puede decir lo que no le gusta.</li> </ul>

LVG	
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión. Su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Expuso con claridad la situación a la que se había enfrentado y la manera en la que la resolvió.</li> <li>-Reconoció los apoyos que considera le son útiles para enfrentar situaciones críticas.</li> <li>-Por medio de la reflexión individual y grupal, se concluyó que había puesto en práctica el compromiso adquirido.</li> <li>-Sus reflexiones fueron buenas, analizó las situaciones que vivió y a partir de ellas consideró si su conducta le había favorecido o no y hacía propuestas para reaccionar mejor.</li> <li>-En algunos momentos interrumpía a sus compañeros.</li> <li>-Ofrecía apoyo a sus compañeros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mencionó que se sintió contenta y que le gustó la actividad.</li> <li>-Dijo que reconoció que puede cuidar a la gente y que eso la hace sentir bien.</li> </ul>

ESGG	
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión. Su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Escuchó con atención las exposiciones de sus compañeros.</li> <li>-En la reflexión individual, analizó los apoyos que favorecen su regulación emocional.</li> <li>-Se comprometió a llevar a cabo las propuestas que ella misma planteó en situaciones en las que se sienta enojada.</li> <li>-Sus reflexiones fueron buenas, analizó las situaciones que le generan enojo y propuso formas en las que puede enfrentarlas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mencionó que se sintió contenta y que le gustó la actividad.</li> <li>-Dijo que aprendió que puede dejar de azotar las puertas cuando está enojada.</li> </ul>

PND	
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión. Su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Expuso con claridad la situación a la que se había enfrentado y la manera en la que la resolvió.</li> <li>-Reconoció los apoyos que considera le son útiles para enfrentar situaciones críticas.</li> <li>-Por medio de la reflexión individual y grupal, se concluyó que había puesto en práctica el compromiso adquirido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mencionó que se sintió contento y que le gustó la actividad.</li> <li>-Dijo que aprendió que puede hacer un esfuerzo por enojarse menos.</li> </ul>

AMBIENTE GRUPAL
En general el ambiente fue ameno, agradable y de respeto, la participación de todos fue fluida y constante, lo anterior permitió que se alcanzaran los objetivos planteados para la sesión.

AUTOEVALUACIÓN DE LAS COORDINADORAS
Las participaciones de cada una fueron equitativas, y fue notorio el manejo más apropiado y conducción de la sesión de trabajo, pues se respetaron los tiempos de intervención de cada participante.

## Sesión 9.

Objetivo de la sesión. Esta sesión se planeó para concluir con el trabajo iniciado en las sesiones 7 y 8 y para consolidar los avances globales alcanzados por los participantes a lo largo de la presente intervención.

### *Descripción del desempeño grupal*

Para iniciar con la actividad VMSG y ESGG, compartieron con los integrantes del grupo su experiencia en torno al compromiso que establecieron individualmente en la sesión anterior. Al reflexionar sobre la situación que habían vivido, se concluyó que ante una situación de enojo, ambas pusieron en práctica las propuestas que plantearon en la sesión 8, las cuales les permiten convivir de manera satisfactoria con su entorno. Además de esto, LVG también compartió una situación diferente en la que de nueva cuenta puso en práctica el compromiso que había hecho. Fue grato observar en las participantes su disposición y esfuerzo a pesar de tratarse de sentimientos difíciles de manejar por su propia naturaleza y por las características personales de cada una de ellas.

Por otro lado, aunque PND también compartió su experiencia, las condiciones emocionales en las que se encontraba en ese momento no le permitieron hacer una reflexión objetiva acerca de la situación que había vivido pues en ese momento no tenía disposición para trabajar.

La dinámica utilizada durante las sesiones 7, 8 y 9, permitió a los participantes tener un mejor reconocimiento tanto de las situaciones generadoras de conflicto para cada uno de ellos como de sus formas de reacción ante ellas tomando mayor conciencia de la repercusión que estas tienen –o han tenido- en sus entornos así como los apoyos que les resultaron útiles para promover un cambio de actitud y comportamiento.

*Descripción del desempeño de cada participante*

VMSG	
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión. Su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<p>-Expuso con claridad la situación a la que se había enfrentado y la manera en la que la resolvió.</p> <p>-Reconoció los apoyos que considera le son útiles para enfrentar situaciones críticas.</p> <p>-Por medio de la reflexión individual y grupal, se concluyó que había puesto en práctica el compromiso adquirido.</p> <p>-Su atención y disposición mejoraron notablemente lo cual permitió que sus reflexiones fueron buenas, con mayor interiorización de las situaciones planteadas y de las consecuencias que la expresión de sus emociones le pueden acarrear.</p> <p>-Ofrecía apoyo a sus compañeros.</p>	<p>-Mencionó que se sintió contenta en la sesión y que le gustó la actividad.</p> <p>-Dijo que aprendió que hay cosas que le ayudan a estar tranquila.</p>

LVG	
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión. Su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Atendió a las exposiciones de sus compañeros y hacía sugerencias que favorecían su regulación emocional y la de sus compañeros.</li> <li>-Expuso situaciones en las que de nueva cuenta, puso en práctica el compromiso adquirido.</li> <li>-Se mostró complacida al reflexionar en que había puesto en práctica sus propuestas para autorregular sus emociones.</li> <li>-Sus reflexiones fueron buenas, sus comentarios fueron más autónomos e interiorizaba más las situaciones vividas.</li> <li>-Ofrecía apoyo a sus compañeros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mencionó que se sintió contenta en la sesión y que le gustó la actividad.</li> <li>-Dijo que aprendió que puede llevar a cabo sus compromisos.</li> </ul>

ESGG	
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión. Su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Expuso con claridad la situación a la que se había enfrentado y la manera en la que la resolvió.</li> <li>-Reconoció los apoyos que considera le son útiles para enfrentar situaciones críticas</li> <li>-Por medio de la reflexión individual y grupal, se concluyó que había puesto en práctica el compromiso adquirido.</li> <li>-Sus reflexiones fueron buenas, con mayor interiorización de las situaciones y menos dirigidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mencionó que se sintió contenta en la sesión y que le gustó la actividad.</li> <li>-Dijo que aprendió que hay cosas que le ayudan a estar tranquila.</li> </ul>

PND	
No alcanzó el objetivo de la sesión. Su disposición fue regular, su interacción buena así como la expresión de sus emociones.	
Participación	Autoevaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tuvo muchas resistencias para participar.</li> <li>-Aceptó que tuvo dificultades en el cumplimiento de su compromiso y mencionó que en los días siguientes le sería aún más difícil llevar a cabo el acuerdo.</li> <li>-Mostró una actitud exagerada sobre las situaciones que experimentaba.</li> <li>-Mencionó que no recordaba el compromiso adquirido, lo cual dificultó el trabajo.</li> <li>-Sus reflexiones fueron limitadas debido a las resistencias que mostró, lo cual provocó que tuviera dificultad para reconocer los logros que hasta el momento había alcanzado así como aceptar comentarios positivos sobre estos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mencionó que se sintió triste en la sesión, pero que le gustó la actividad.</li> <li>-Dijo que se sentía muy mal y que así como en esta sesión le costó trabajo cumplir su compromiso, en las siguientes le sería aún más difícil.</li> </ul>

#### AMBIENTE GRUPAL

-El ambiente de trabajo fue respetuoso y ameno, la participación activa de casi todos los miembros del grupo favoreció para que las reflexiones fueran más autónomas y profundas sobre las situaciones y compromisos de cada participante.

#### AUTOEVALUACIÓN DE LAS COORDINADORAS

-La participación de ambas coordinadoras fue constante y equitativa, se buscó que los participantes prestaran atención durante las intervenciones de cada uno, por momentos fue necesario el uso de incentivos para lograrlo, lo cual permitió que se lograra un buen trabajo.

## Sesión 10.

Objetivos de la sesión. Esta sesión tuvo como propósito integrar los elementos trabajados a lo largo del programa de intervención como son:

- El reconocimiento de situaciones generadoras de distintos estados emocionales.
- La reacción que usualmente se presentaba ante estos.
- Las consecuencias que tenían sobre las relaciones interpersonales.
- Las condiciones que favorecían su regulación emocional.

Lo anterior a partir del análisis de situaciones concretas de la vida cotidiana de los participantes, tomando en consideración tanto la visión de cada participante como el aporte de alguna persona implicada en dicha situación.

### *Descripción del desempeño grupal*

Para esta actividad, fue de mucha utilidad contar con la opinión de las maestras, ya que el análisis debía partir de una experiencia personal y reciente que diera condiciones para realizar una reflexión individual más completa y significativa.

De forma general, los participantes reconocieron la situación generadora de enojo o ansiedad según el caso, y de las reacciones que usualmente presentaban ante esta. Aunado a ello se observó que ante el hecho, fueron capaces de analizar diferentes alternativas para enfrentar la situación de conflicto y poner en práctica los recursos elegidos por cada uno de ellos previamente los cuales les permitirían no dañar sus relaciones interpersonales.

PND no participó en la actividad debido a que le causó molestia saber del intercambio de información que tuvieron las coordinadoras del presente trabajo con las maestras, ya que consideró que se trataba de una situación personal “de la que no debían enterarse los demás”. La actitud tomada por PND no afectó el trabajo con el resto de las participantes.

Conforme avanzaron las sesiones, fue satisfactorio para las coordinadoras observar cómo se iban integrando los elementos en cada una de ellas logrando que cada participante pudiera ir transformando sus formas usuales de reacción frente a las situaciones generadoras de conflicto. Gracias al uso de incentivos y a la aplicación constante de las reglas, la conducción de las actividades fue más adecuada lo cual permitió no solo mantener la atención de los participantes y disminuir las interrupciones, sino también motivar la participación de todos.

*Descripción del desempeño de cada participante*

VMSG	
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión. Su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<p>-Con apoyo, reconoció la situación que le había generado ansiedad, la reconstruyó y pudo trabajar bien en la sesión.</p> <p>-Fue interesante observar la claridad con la que reconstruyó la situación y cómo ante ésta puso en práctica sus propuestas para estar mejor consigo misma y con los demás.</p> <p>-A través del caso planteado se observó que puso en práctica el reconocimiento de emociones y llevó a cabo el compromiso que contenía los apoyos que favorecen su regulación emocional.</p> <p>-Sus reflexiones fueron buenas, éstas mejoraron conforme se relacionaron con situaciones de su vida cotidiana.</p>	<p>-Mencionó que se sintió contenta en la sesión y que le gustó la actividad.</p> <p>-Dijo que aprendió que cuando esté enojada o nerviosa puede pedir apoyo para estar tranquila.</p>

LVG	
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión. Su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<p>-Reconstruyó con facilidad la situación elegida y trabajó con disposición.</p> <p>-Fue interesante observar la claridad con la que reconstruyó la situación y cómo ante ésta puso en práctica sus propuestas para estar mejor consigo misma y con los demás.</p> <p>-Puso en práctica el reconocimiento de emociones y llevó a cabo el compromiso que contenía los apoyos que favorecen su regulación emocional.</p> <p>-Sus reflexiones fueron buenas, analizó mejor las situaciones que vivió y las alternativas más adecuadas para enfrentarlas y de esta forma contener mejor su ansiedad.</p> <p>-Hizo sugerencias a sus compañeros sobre lo que pueden hacer cuando se sienten enojados o ansiosos.</p>	<p>-Mencionó que se sintió contenta en la sesión y que le gustó la actividad.</p> <p>-Dijo que aprendió que puede pedir apoyo cuando se sienta nerviosa.</p>

ESGG	
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión. Su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<p>-Reconstruyó de forma satisfactoria la situación planteada y se observó que en ella puso en práctica el reconocimiento de emociones y llevó a cabo el compromiso que contenía los apoyos que favorecen su regulación emocional.</p> <p>-Sus reflexiones fueron buenas, estas mejoraron conforme se relacionaron con situaciones de su vida cotidiana.</p> <p>-Ofrecía apoyo a sus compañeros.</p>	<p>-Mencionó que se sintió contenta en la sesión y que le gustó la actividad.</p> <p>-Dijo que aprendió que puede cumplir sus compromisos y que cuando está enojada puede hacer cosas que le ayuden a estar mejor.</p>

PND	
No alcanzó el objetivo de la sesión. Su disposición fue deficiente, no interactuó en el grupo y su expresión de emociones fue buena.	
Participación	Autoevaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>-No trabajó en ningún segmento de la sesión aún cuando se le dieron opciones para reconsiderarlo y participar.</li> <li>-Se disgustó por el intercambio de información entre las maestras. Su enojo se convirtió en indisposición para trabajar en la sesión.</li> </ul>	-No se aplicó la autoevaluación.

AMBIENTE GRUPAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>-En la primera parte de la sesión la actitud de uno de los participantes detuvo el trabajo por unos minutos, posteriormente se aclaró la situación.</li> <li>-De manera general el ambiente de trabajo fue ameno, la participación de la mayoría de los miembros fue activa y esto permitió lograr los objetivos planteados.</li> </ul>

AUTOEVALUACIÓN DE LAS COORDINADORAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Por la relevancia de los temas abordados en esta sesión, se considera que hubiera sido oportuno que las coordinadoras avisaran a los participantes sobre las entrevistas que se llevarían a cabo con sus maestras del turno matutino.</li> <li>-De forma general hubo un buen manejo por parte de las coordinadoras de las situaciones presentadas.</li> </ul>

## Sesión 11.

Objetivo de la sesión. Esta sesión tuvo como propósito promover que los participantes reflexionaran sobre los aportes que brindó la experiencia de trabajo en el conocimiento y expresión de sus emociones, a partir de la valoración personal y la retroalimentación grupal en cuanto a los logros alcanzados.

### *Descripción del desempeño grupal*

Por su parte, LVG y ESGG, lograron reflexionar sobre los aportes que la experiencia les había brindado y mencionaron que les gustó formar parte de este programa ya que habían aprendido que ante una situación crítica cada quien puede elegir, de entre diferentes alternativas, aquellas que les permitan expresar mejor sus emociones sin afectar de forma negativa su relación con los demás.

Por otro lado, VMSG se encontraba sumamente emocionada por el cierre de actividades, así como por los materiales e incentivos que se ofrecieron, situación que le impidió reflexionar sobre los aportes de la experiencia a su vida personal. Ante las preguntas que se le hacían, daba repuestas evasivas como “no me acuerdo” o “no sé” y, si contestaba de otra manera, lo hacía de forma muy dirigida.

En el caso de PND, mostró poca disposición para trabajar ese día e igual que en el caso de VMSG, sus respuestas eran “no me acuerdo” o “no sé”, o bien, respondía cosas ajenas al trabajo que se estaba llevando a cabo. Esto limitó su posibilidad de reflexión en torno a los aportes que esta experiencia pudo aportar o no a su vida personal. Otro factor que impidió la integración de los elementos trabajados, fue el gran número de ausencias pues finalmente no participó en diversas sesiones.

Para cerrar con el trabajo del grupo de reflexión las coordinadoras agradecieron a los participantes su disposición y los aportes que cada uno realizó, y como muestra de ello, se les dio un obsequio.

Fue grato para las coordinadoras concluir de manera satisfactoria las actividades del grupo de reflexión, ya que pudieron observar los logros de los participantes en cuanto a las necesidades que cada uno presenta.

*Descripción del desempeño de cada participante*

VMSG	
Alcanzó parcialmente el objetivo de la sesión. Su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<p>-Tuvo dificultad para integrar los elementos trabajados a lo largo de las sesiones.</p> <p>-Con apoyo pudo reconocer las situaciones que le generan ansiedad, aunque mostró confusión al identificarlas.</p> <p>-En cuanto a las formas en las que reacciona y las cosas que puede hacer para estar mejor consigo misma y con su entorno mostró menor dificultad.</p> <p>-Reflexionó de manera superficial sobre los aportes de la experiencia a su vida personal.</p> <p>-En algunos momentos se dispersaba y se centraba más en los materiales de los que disponía que en la actividad.</p> <p>-Su conducta dispersa y poco atenta de fue atribuida a la emoción que experimentaba por el cierre de sesiones, esto limitó sus reflexiones y la valoración que hizo sobre los aportes de la experiencia a su vida personal.</p>	<p>-Mencionó que se sintió contenta en la sesión y que le gustó la actividad.</p> <p>-Dijo que en las sesiones de trabajo aprendió las cosas que la hacen sentir nerviosa y que puede pedir apoyo cuando se sienta así para evitar estar lejos de las personas que aprecia.</p> <p>-Dijo que le gustó mucho participar en las actividades del programa de intervención.</p>

LVG	
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión. Su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<p>-Participó de forma activa en la sesión.</p> <p>-Integró los elementos que se trabajaron como: las situaciones que le generan ansiedad, las reacciones que tiene ante ésta emoción y las formas alternas en las que puede responder sin afectar su entorno ni a ella misma.</p> <p>-Reflexionó sobre los aportes de la experiencia a su vida personal.</p> <p>-Sus reflexiones fueron buenas así como la valoración que hizo sobre los aportes de la experiencia a su vida personal.</p>	<p>-Mencionó que se sintió contenta en la sesión y que le gustó la actividad.</p> <p>-Dijo que en las actividades de en las sesiones de trabajo aprendió las cosas que puede hacer cuando se siente nerviosa, como buscar un espacio en el que pueda relajarse, seguir cuidando sus manos, etc.</p> <p>-Dijo que le gustó mucho participar en las actividades del programa de intervención.</p>

ESGG	
Alcanzó totalmente el objetivo de la sesión. Su disposición, interacción y expresión de emociones fueron buenas.	
Participación	Autoevaluación
<p>-Participó de forma activa en la sesión, con gran disposición, hablando cuando se le preguntaba algo, levantando la cara, etc.</p> <p>-Integró los elementos que se trabajaron como: las situaciones que le generan enojo, las reacciones que tiene ante ésta emoción y las formas alternas en las que puede responder sin afectar su entorno ni a ella misma.</p> <p>-Reflexionó sobre los aportes de la experiencia a su vida personal.</p> <p>-Aunque sus reflexiones seguían siendo un poco dirigidas se mostraba más involucrada en éstas.</p> <p>-Lo anterior permitió que sus reflexiones fueran buenas así como la valoración que hizo sobre los aportes de la experiencia a su vida personal.</p>	<p>-Mencionó que se sintió contenta en la sesión y que le gustó la actividad.</p> <p>-Dijo en las sesiones aprendió a reconocer las cosas que hacen sentir enojada y la forma en la que reacciona, así como otras maneras en las que puede expresar esa emoción.</p> <p>-Dijo que le gustó mucho participar en las actividades del programa de intervención.</p>

PND	
No alcanzó el objetivo de la sesión. Su disposición fue deficiente, no interactuó con el grupo y su expresión de emociones fue regular.	
Participación	Autoevaluación
<p>-Su disposición no fue buena. Estuvo muy disperso en la sesión, deseoso por que ésta terminara, su falta de atención dificultó el trabajo.</p> <p>-No seguía instrucciones y sus respuestas eran muy superficiales, mencionaba cosas como “No me acuerdo” o daba respuestas que no se relacionaban con lo que se estaba trabajando.</p> <p>-No se pudo realizar una reflexión profunda sobre los aportes de la experiencia hacia su vida personal.</p> <p>-Su poca disposición y resistencias limitaron sus reflexiones en otras sesiones y también en ésta, así como la valoración de la experiencia a su vida personal.</p>	-No se aplicó la autoevaluación.

#### AMBIENTE GRUPAL

- El ambiente de la sesión fue agradable, los participantes pudieron retroalimentar su trabajo mutuamente.
- El cierre de las sesiones fue emotivo.

#### AUTOEVALUACIÓN DE LAS COORDINADORAS

- Se promovió un ambiente de intercambio y retroalimentación sobre las experiencias vividas a lo largo de las sesiones de trabajo.
- Se logró englobar de manera satisfactoria los elementos trabajados.

### 1.3 Evaluación final.

Consistió en una valoración global del proceso mostrado por parte de cada participante durante el programa de intervención tomando en cuenta los elementos: disposición, interacción, expresión de emociones y capacidad de reflexión.

V M S G		
Disposición	Interacción y Participación	Capacidad de reflexión
<p>-A lo largo de las sesiones de trabajo su disposición fue variable, por algunos momentos se mostraba un poco renuente para participar, su atención era dispersa y se distraía con facilidad con los materiales, por lo tanto fue necesario utilizar incentivos, una vez que su atención se mantenía, participaba constantemente.</p>	<p>-De forma general, sus interacciones con el grupo fueron buenas, ofrecía apoyo a sus compañeros cuando lo requerían.                      -Siempre fue respetuosa tanto con sus compañeros, como con las coordinadoras.                      -En las primeras sesiones, interrumpía en momentos a sus compañeros, sin embargo, conforme éstas fueron avanzando, disminuyeron las interrupciones, gracias al empleo de límites claros e incentivos.                      -En un principio, se distraía con facilidad, conforme avanzaron las sesiones sus periodos de atención fueron más largos, salvo algunas excepciones.                      -Cuando hubo cosas que le desagradaron, logró comunicar al grupo su malestar.</p>	<p>-En un principio sus reflexiones fueron muy dirigidas y en ocasiones sus respuestas se limitaron a decir “sí” o “no”.                      -Inicialmente, no había interiorización de las situaciones planteadas, por lo que sus reflexiones no eran tan profundas, sin embargo, conforme las situaciones fueron relacionándose con su vida cotidiana, logró interiorizarlas y con ello, mejoraron sus reflexiones. Esto se vio reflejado en el análisis de situaciones críticas, en donde se mostraba la capacidad de reflexión considerando el reconocimiento de las formas de reacción cuando se siente ansiosa, la manera en la que estas reacciones afectan su convivencia, así como la elaboración de propuestas para estar mejor.</p>
<p><b>Conclusiones.</b> Al finalizar el programa de intervención, se observó que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejoró su capacidad de reflexión a partir de que logró identificar con mayor claridad situaciones concretas que le generaban ciertas emociones así como algunas reacciones que presentaba antes estas.</li> <li>- Reconoció que algunas de sus formas de reacción ante la ansiedad y el enojo, no favorecían su convivencia en grupo.</li> <li>- Identificó algunos apoyos que favorecen la regulación de sus emociones.</li> </ul>		

L V G		
Disposición	Interacción y Participación	Capacidad de reflexión
<p>-Su disposición para trabajar a lo largo de las sesiones fue buena, en la mayor parte de las ocasiones, mostró interés por las actividades.</p> <p>-Su participación fue en activa en la mayoría de las sesiones, para favorecer su trabajo, se utilizaron diferentes apoyos de acuerdo a sus necesidades.</p> <p>-En ocasiones, le costaba un poco de trabajo retomar lo realizado en sesiones anteriores, ya que sólo repetía ideas que alguien más había dado.</p>	<p>-De forma general, sus interacciones con el grupo fueron buenas, ofrecía apoyo a sus compañeros cuando lo requerían.</p> <p>-En algunas sesiones, faltó al respeto a sus compañeros y a las coordinadoras, sin embargo, el uso de límites claros, incentivos y consecuencias, ayudaron a contener sus conductas.</p> <p>-Al principio de las sesiones, interrumpía constantemente el trabajo que se estaba realizando, sin embargo, con el paso de éstas y gracias a las estrategias empleadas, disminuyeron sus interrupciones.</p> <p>-Su atención en muchos momentos era dispersa, prestaba más atención al trabajo de sus compañeros que al suyo, por lo tanto fue necesario emplear incentivos para captar su atención y una vez que ésta se mantenía, participaba constantemente.</p> <p>-Cuando hubieron cosas que le desagradaron, logró comunicar al grupo su malestar de manera positiva.</p>	<p>-En un principio sus reflexiones eran dirigidas y en ocasiones sólo repetía lo que alguien decía, o cosas que había trabajado con anterioridad en otros espacios de trabajo, sin embargo, con el uso de los apoyos necesarios, logró tener más independencia en sus respuestas en general.</p> <p>-Inicialmente, no había interiorización de las situaciones planteadas, por lo que sus reflexiones no eran tan profundas, sin embargo, conforme las situaciones fueron relacionándose con su vida cotidiana, logró interiorizarlas y con ello, mejoraron sus reflexiones y su autonomía al expresarlas.</p>
<p><b>Conclusiones.</b> Al finalizar el programa de intervención, se observó que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejoró su capacidad de reflexión ya que expresaba sus puntos de vista de manera más autónoma</li> <li>- Identificó con claridad situaciones concretas que le generaban ciertas emociones así como las reacciones que usualmente presentaba antes estas.</li> <li>- Reconoció que algunas de sus formas de reacción ante los celos y el enojo, no favorecían su convivencia en grupo.</li> <li>- Tuvo dificultad para plantear nuevas propuestas que favorecieran la regulación de sus emociones.</li> </ul>		

E S G G		
Disposición	Interacción y Participación	Capacidad de reflexión
<p>-En un principio no mostró disposición para trabajar aún cuando había aceptado participar en las actividades del grupo de reflexión, por lo que fue necesario que se abrieran espacios para trabajar con ella de forma individual sobre su interés y compromiso por continuar participando en las sesiones de trabajo. Esto permitió que tuviera mayor conciencia del compromiso que esto implicaba, y con ello mejoró su disposición para trabajar a lo largo de las sesiones.</p> <p>-Al mejorar su disposición, aumentó también su interés por las actividades desarrolladas así como su participación en las sesiones.</p>	<p>-Inicialmente, interactuaba poco con el grupo y no mostraba interés por el trabajo que en ocasiones exponían sus compañeros. Sin embargo, conforme fue integrándose al grupo, se relacionó más con todos los miembros, y cuando era necesario, ofrecía apoyo a sus compañeros.</p> <p>-Cuando comenzó a participar en las sesiones, fue necesario el trabajo uno a uno, en ocasiones, sus respuestas eran dirigidas pero se esforzaba en participar.</p> <p>-Cuando participaba, sus intervenciones no eran constantes y por lo tanto también fue necesario el uso de incentivos, esto permitió que sus participaciones aumentaran así como su atención y disposición.</p> <p>-Conforme avanzaron las sesiones, logró comunicar al grupo su desinterés por continuar trabajando sin necesidad de llorar o hacer berrinches, situación que se presentó con frecuencia al principio del trabajo.</p>	<p>-A la par que mejoraron su compromiso, disposición e interés por el trabajo, mejoraron también sus reflexiones, en un inicio requería de mucho apoyo, sus respuestas se limitaban a contestar “sí” o “no” y sus aportaciones eran muy dirigidas, gracias al uso de incentivos y a los apoyos que requería, sus reflexiones se tornaron más autónomas, pues requirió de menor apoyo para realizarlas, además, mostró mayor interiorización de las situaciones presentadas, puesto que se relacionaron más con su vida cotidiana.</p>
<p><b>Conclusiones.</b> Al finalizar el programa de intervención, se observó que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejoró su disposición para realizar las actividades y tuvo una participación más activa.</li> <li>- Algunas veces logró identificar situaciones concretas que le generaban ciertas emociones así como las reacciones que usualmente presentaba antes éstas.</li> <li>- En ocasiones reconoció que algunas de sus formas de reacción ante el enojo, no favorecían su convivencia en grupo.</li> <li>- Tuvo dificultad para plantear propuestas que favorecieran la regulación de sus emociones.</li> </ul>		

P N D		
Disposición	Interacción y Participación	Capacidad de reflexión
<p>-No participó en una gran parte de las sesiones de trabajo.</p> <p>-Su disposición para trabajar fue variable, y en la mayoría de las ocasiones, escasa.</p> <p>-En varias ocasiones, al intentar retomar el trabajo realizado en sesiones previas, mencionaba que no lo recordaba.</p>	<p>-En un principio, interactuaba constantemente con el grupo y ofrecía apoyo a sus compañeros cuando lo requerían.</p> <p>-El respeto hacia los miembros del grupo también fue variable, pues cuando se presentaron situaciones que le desagradaron, levantaba la voz y se mostraba retador.</p> <p>-Su atención fue dispersa en varios momentos de trabajo, lo cual dificultaba su participación en la sesión.</p> <p>-Cuando hubieron cosas que le desagradaron, no comunicó de manera apropiada su malestar y, en ocasiones, exageraba un poco las situaciones.</p> <p>-En varias ocasiones se mostró molesto por las actividades que se realizaron, esto podría deberse a sus resistencias para trabajar los temas relacionados con sus emociones, ya que es un área en la que requiere de mucho apoyo. Lo anterior provocó que tuviera que abrirse espacios para aclarar situaciones que le causaron molestia como fue el caso de la sesión #5.</p>	<p>-A través de su discurso parecía que sus reflexiones eran buenas, sin embargo, al analizar situaciones de su vida cotidiana, se observaba que no interiorizaba muchos de los elementos trabajados en sesiones previas.</p> <p>-Su actitud era evasiva, resistente y de poco interés, en muchos momentos desviaba los temas a otros que para él eran relevantes pero que se relacionaban con situaciones que no se estaban trabajando en ese momento, la mayoría del tiempo buscaba cuidar su imagen y esto limitó mucho sus reflexiones.</p>
<p><b>Conclusiones.</b> Al finalizar el programa de intervención, se observó que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Algunas veces reconoció situaciones que le generaban distintas emociones.</li> <li>- Tuvo dificultades para reconocer la forma en la que reacciona ante el enojo y las consecuencias de éstas en su vida cotidiana.</li> <li>- Presentó dificultad para plantear nuevas propuestas que le permitieran regular su enojo. En cambio, proponía a sus compañeros estrategias de apoyo para cada uno.</li> </ul>		

# Capítulo VII.

## Discusión

A lo largo del presente trabajo se habló sobre la relación que existe entre el autoconocimiento de la persona, la autorregulación emocional y la forma en la que la expresión de emociones repercute en las relaciones interpersonales.

La interacción de estos elementos resulta compleja para todos los individuos y en algunos casos puede llegar a ser conflictiva debido al contexto social y cultural en el que se ha desarrollado la persona, como sucede con mayor frecuencia en la población con algún tipo de discapacidad.

Los prejuicios existentes en torno a este grupo establecen que muchos de estos conflictos se derivan de la condición de discapacidad, sin embargo, en muchos casos, se debe al precario contacto social y afectivo de la persona con su entorno ya que, desde su llegada, el niño con discapacidad es recibido por sus padres y por las personas más cercanas con sentimientos de angustia, negación, culpabilidad y enojo, condición que rompe con muchas de las expectativas que se habían formulado en torno a él. Estos sentimientos generan un trato hostil, distante y poco saludable hacia el niño, quien percibe dichos mensajes y responde a ellos con comportamientos antisociales como aislamiento y/o agresividad.

Winnicott (1967), señala que “la conducta del niño con discapacidad va en concordancia con sus pensamientos, sensaciones y percepciones. La conducta puede variar desde una abierta y franca rebelión hasta una conducta sumisa, pasiva y apática, pasando por una amplia gama de respuestas cargadas de ansiedad”.

Todas estas condiciones sumadas pueden llegar a afectar la autoestima y el autoconcepto del niño ya que se percibe como incapaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones.

Otra reacción recurrente de los padres hacia el hijo con discapacidad es la sobreprotección, ya que lo subestiman y no le permiten realizar distintos tipos de

actividades dando por hecho que no es capaz. Esto invariablemente genera sentimientos de frustración y afecta el desarrollo emocional del niño que, como ya se mencionó, resulta sustancial en las relaciones interpersonales sobre todo en las primeras etapas de vida.

Además del contexto familiar, la sociedad en la que se desenvuelve la persona con o sin discapacidad, juega un papel importante ya que puede brindar o restar oportunidades de participación, en función del conocimiento y sensibilidad con los que se cuente sobre esta condición. No solo es necesario que la sociedad amplíe oportunidades a la persona con discapacidad sino que también es importante que ésta cuente con los apoyos que le permitan convivir de manera armónica con su entorno y mejorar sus condiciones de vida. En este sentido, para que la planificación de apoyos que ha de realizarse resulte eficiente debe tomar en cuenta las capacidades de la persona con discapacidad además de considerar la participación de la familia, amigos y el mismo individuo.

Hablando específicamente de los apoyos en el área emocional que puede recibir una persona con discapacidad es necesario mencionar que para los fines de este trabajo, los apoyos se refieren a los recursos y estrategias mediante los cuales la persona puede expresar su emoción sin afectar de manera negativa su convivencia, por ejemplo: hacer dibujos, escuchar música, tener un tiempo a solas, respirar profundamente, hablar del tema, etc. Estas estrategias pueden ser utilizadas como resultado del planteamiento del individuo mismo o bien, de la observación y sugerencia hecha por un tercero acerca de las necesidades de la persona en cuestión.

En este marco, retomando la definición de Reeve (1995, p. 320), en la que afirma que “las emociones son funcionales y también fenómenos sociales, producen expresiones faciales y corporales características que comunican las experiencias internas a los demás” se puede observar la importancia que tienen las emociones sobre las relaciones sociales, por lo que se considera importante que se ofrezcan

espacios para la reflexión y el intercambio de vivencias, en los cuales se promueva el trabajo con las emociones mediante el análisis de experiencias que permitan analizar las repercusiones que tiene para cada uno la expresión de sus emociones.

El trabajo en el área emocional ha de tomar en cuenta estrategias que favorezcan también la autorregulación del individuo ante distintos estados emocionales, esto significa que la persona puede experimentar y expresar diversas emociones, incluso aquellas que parecen negativas como el enojo o la tristeza “evitando respuestas poco adecuadas” (Goleman 1995), y de manera tal que no se afecten las normas definidas social y culturalmente y con ello el funcionamiento con el medio.

La autorregulación emocional implica un proceso en el individuo, por lo que no es posible lograrla por mera voluntad, sino que requiere de una formación en la que se adquieran primeramente recursos que favorezcan el autoconocimiento, sobre esto Belda (1999), afirma que el autoconocimiento “es el conocimiento propio, supone la madurez de conocer cualidades y defectos y apoyarte en los primeros y luchar contra los segundos”, por otro lado, Mónico (1998), menciona que “el autoconocimiento es determinante para la conducta humana, por tanto repercute también en las relaciones del sujeto en sociedad”.

En la medida en la que el individuo logre conocerse será capaz de identificar las situaciones que le generan distintos estados emocionales, la respuesta que da ante ellos y si ésta favorece o no sus relaciones interpersonales.

Un factor clave en el desarrollo de la autorregulación emocional es la asertividad que si bien no se tenía contemplada como línea de trabajo, a lo largo de la aplicación del programa de intervención se observó que no se puede dejar de lado ya que al hablar de una expresión emocional socialmente aceptable se incluyen invariablemente elementos relacionados con este concepto puesto que “implica

poder comunicar a otros lo que se siente, en el momento mismo, y de una manera directa, honesta y apropiada” (Lazarus, 1966).

En este marco, se consideró oportuno desarrollar un programa de intervención para un grupo de personas con discapacidad intelectual, en el que se observaron necesidades evidentes en el área emocional con el fin de contribuir a que contaran con recursos y estrategias que les permitieran a través de la reflexión, reconocer, expresar y autorregular sus emociones ante situaciones que les resultaban conflictivas, lo cual repercutiría directamente en sus relaciones interpersonales.

En este programa se emplearon distintas estrategias que, de acuerdo con diferentes autores y con la experiencia misma de quienes esto suscriben, favorecen la autorregulación emocional, siendo algunas de ellas: la autotranquilización, fuentes de estimulación audiovisual, dinámicas de grupo, solución de conflictos, análisis de las relaciones sociales para conocer los motivos y sentimientos de los demás, uso de historias de vida, relatos, dramatización, incidentes críticos, aprender del conflicto y de los errores.

Durante el proceso de aplicación se observó que el uso de estas estrategias fue enriquecedor y permitió a los participantes externar la manera en la que viven distintos estados emocionales facilitando la comunicación de sus experiencias así como proyectar aquellas situaciones que resultaban complejas por lo delicado del tema. Un ejemplo de ello fue el uso del juego de roles el cual permitió a los participantes verse representados y proyectados; en este caso fue muy interesante ver que cada uno de ellos retomaba escenas que representaban situaciones específicas en las que cada uno tenía dificultad.

Otra estrategia funcional fue el análisis de situaciones concretas a partir del cual cada participante reflexionaba sobre la emoción que había experimentado, el origen y respuesta dada a ésta, así como las repercusiones en sus relaciones interpersonales.

Además de lo anterior, este trabajo de tesis dio cuenta de la importancia de considerar los distintos aportes que ofrece el trabajo individual y en grupo: el primero permite explorar de manera personal y detallada las situaciones vividas, y el segundo brinda un acompañamiento entre todos los miembros del grupo en el cual se comparten experiencias comunes lo que favorece el apoyo entre pares.

Dentro de los procesos y estrategias mencionados con anterioridad se encuentra implicada la capacidad de reflexión la cual permite al individuo conocerse a sí mismo y tomar conciencia de sus intereses, necesidades y características personales, por lo que resulta fundamental crear espacios para promoverla.

Por otro lado, se considera importante señalar las discrepancias que se presentaron entre la planeación original del programa de intervención y su aplicación.

Las necesidades surgidas durante el proceso, los aportes de los participantes y la temática misma abordada a lo largo de las sesiones, hicieron necesaria la modificación de la estructura y orientación de las sesiones de trabajo, tal y como originalmente fueron propuestas en el programa de intervención. En estos ajustes, se conservaron íntegramente los objetivos de trabajo.

En algunos momentos, las reacciones presentadas por algunos de los participantes, indicaron la necesidad de abrir espacios para aclarar lo que consideraron *malos entendidos* surgidos a raíz de las actividades que se llevaron a cabo o bien, espacios para brindar apoyo individual a quien así lo requirió.

Otro de los factores que afectó la modificación de la planeación original, fueron las aportaciones de los participantes pues, conforme avanzaron las sesiones, éstas se fueron haciendo más fluidas y enriquecedoras. Es decir, la verbalización de sus experiencias, dio pie a la generación de nuevas actividades y al replanteamiento de los tiempos asignados a cada una de ellas.

La temática misma del programa de intervención no permitía una estructura rígida en la realización de las sesiones y actividades llevadas a cabo.

Se hace esta aclaración ya que invariablemente se llegó a presentar la necesidad de brindar apoyos que favorecieran la regulación emocional individual según las necesidades de cada miembro del grupo, en algunos casos, fue necesario promover la participación, en otros evitar interrupciones y mantener la atención, o bien, recordar el tema central de la reflexión.

Lo anterior se respalda en las palabras de Merino (1995, p. 37) que afirma que “Dentro de la investigación cualitativa, el investigador se coloca en una posición abierta al cambio y a la innovación y no titubea en revisar sus prioridades y replantear sus procedimientos ante las demandas que el fenómeno estudiado, tomando en cuenta que los fenómenos humanos están inmersos en situaciones que además de ser notablemente complejas, son dinámicas y cambiantes. Bajo estas condiciones, los proyectos de investigación no pueden ser rígidos, sino que por el contrario, requieren de un planteamiento flexible.”

Se considera que esta perspectiva de trabajo enriquece ampliamente el programa de intervención y sus alcances, ya que se lleva a cabo en función de las necesidades emergentes de la población a la que está dirigido, por otro lado, también nutre la experiencia del investigador al desarrollar en él la capacidad de ser sensible ante las necesidades de cada individuo y de las estrategias que le serán más favorables.

Finalmente, con respecto a los beneficios de este programa de intervención se pudo observar que de forma general, los participantes lograron identificar algunas situaciones que les generaban distintas emociones, así como ciertas formas de reacción ante ellas, que favorecían o dificultaban sus interacciones, en la medida en la que tuvieron mayor claridad sobre dichas situaciones, en algunos casos, pudieron responder ante ellas de manera favorable, utilizando los recursos que a

cada uno le permitían lograr una convivencia satisfactoria. Sin embargo, se considera que no fue suficiente el número de sesiones destinadas para este programa de intervención ya que por la complejidad del tema es necesario llevar a cabo un trabajo más profundo el cual tome en consideración la participación permanente de los entornos en los que se desarrolla en individuo como son: escuela y casa.

# Capítulo VIII.

# Conclusiones

## **Fundamentos de la Elección del tema**

El trabajo en las emociones resulta una prioridad para todos los seres humanos, pero en particular para las personas con discapacidad considerando que es una etiqueta que resulta descalificadora en el marco de los valores sociales desafortunadamente aún dominantes, es decir, si un bebé nace con alguna deformidad o discapacidad visible, ni los padres sienten orgullo de su presencia frente a sus familiares y/o amistades, ni las personas se acercan espontáneamente con la sonrisa que generalmente provoca un bebé. Indudablemente esto va conformando el autoconcepto del individuo que, aunado a los retos propios de su discapacidad y a la poca estimulación que recibe de su entorno social, repercutirán negativamente en su desarrollo emocional.

En el contexto en el que se desarrolló la presente tesis, las coordinadoras observaron que eran diversas las necesidades de la población que acude a CISEE así como la labor que se podía realizar con ésta, sin embargo, al analizar las razones que orientaron la elección del tema, se concluyó que además de ser una necesidad notoria del grupo con el que se trabajó, las emociones eran un tópico con el cual las coordinadoras se vincularon de manera personal. Retomando lo mencionado al inicio de este trabajo en el sentido de que todas las personas presentamos dificultades en el área emocional en algún momento de nuestras vidas por lo que resulta importante atender estas necesidades, con el fin de favorecer en el individuo una convivencia armónica con su entorno.

## **Proceso en el desarrollo del trabajo**

Durante el proceso de intervención –aproximadamente en la cuarta sesión- se consideró necesario hacer una pausa con el fin de revalorar tanto las actividades como las formas de trabajo originalmente planeadas.

Lo anterior, porque no se observó un efecto de relevancia debido a que posiblemente no se estaban brindando a los participantes los espacios para la reflexión y autoanálisis adecuados y suficientes, que eran condiciones indispensables para lograr el objetivo del programa de intervención.

Esta decisión permitió un análisis integral no solo de la planeación general, sino también la posibilidad de brindar a los participantes espacios individuales para la reflexión para alcanzar el objetivo originalmente previsto.

### **La reflexión como recurso para trabajar con las emociones**

Como se ha dicho a lo largo del presente trabajo la capacidad de reflexión es un recurso que permite al individuo tomar conciencia de sus acciones y los efectos de éstas en su entorno. Ésta implica un proceso que se logra gradualmente a través de brindar recursos y condiciones adecuados que la estimulen.

En el marco del trabajo realizado, se pudo observar que la capacidad de reflexión se puede desarrollar y fortalecer en las personas con discapacidad intelectual siempre y cuando cuenten con los apoyos necesarios. En este sentido, la población con la que se trabajó mostró un proceso paulatino: inicialmente las respuestas dadas por los participantes eran dirigidas y mecánicas, conforme transcurrieron las sesiones de trabajo fueron requiriendo cada vez menos apoyos para expresar sus ideas de manera autónoma, logrando hacer conciencia de las situaciones que se presentaban, lo cual permitió a los participantes reflexionar sobre propuestas que favorecían su expresión emocional y las relaciones con su entorno.

## **Aportes**

Lo que se encontró a partir del trabajo realizado, es que indudablemente el apoyo individual es indispensable para que la persona comprenda los motivos de ciertas formas propias de reacción sin embargo, éste debe ser complementado con actividades grupales ya que estas permiten que los participantes encuentren el acompañamiento de sus pares identificando experiencias similares que resultan facilitadoras del autoconocimiento. En este contexto se consideró que resultaría sumamente enriquecedor contar con un espacio particular para trabajar el tema de las emociones como el que se brindó a través de este trabajo.

A partir del análisis de las actividades realizadas y los resultados observados en los participantes se concluyó que:

Escuchar que otras personas viven situaciones similares a la personal, resulta un buen facilitador para que el individuo pueda reconocer y expresar sus experiencias.

Por otro lado, la retroalimentación y consejo de los amigos resulta muy útil siempre y cuando no se acompañe de censura sino de un deseo real de apoyo.

El uso de recursos de carácter lúdico facilita la identificación y el recuerdo de experiencias, además permiten compartir con el grupo aquellas que por su naturaleza, no son fáciles de expresar y/o reconocer individualmente.

Finalmente, uno de los aprendizajes más significativos obtenidos por parte de quienes suscriben esta tesis fue que los ritmos de trabajo y apoyos requeridos deben definirse tomando en cuenta no solo la detección inicial de necesidades, sino también las demandas y aportes del grupo a lo largo de todo el proceso de intervención.

## Limitaciones del trabajo realizado

Al revisar el trabajo realizado se concluye que existieron diferentes factores que no se tomaron en cuenta, mismos que representaron una limitación para el desarrollo óptimo de la propuesta presentada en esta tesis.

Mantener una comunicación constante *con y entre* todas las personas que brindan apoyo o bien, que son afectivamente significativas para el individuo en cuestión (maestros, padres de familia y coordinadoras de las actividades). En este caso, la atención se enfocó principalmente en la información que proporcionaban directamente los participantes, promoviendo no solo la escasa participación de maestros y padres de familia durante el proceso de aplicación, sino también la comunicación con ambos sectores.

Seguramente el haber promovido una mayor comunicación con maestros y padres de familia habría dado mayor riqueza tanto a la experiencia, la comprensión y la reflexión de las situaciones, así como al análisis de los apoyos que se podrían haber brindado a los participantes cuando así lo requirieron, creando con ello además una “red de apoyo” más amplia e integral que contribuyera al mantenimiento y consolidación de los aprendizajes alcanzados.

Haber tomado en cuenta en la evaluación inicial la perspectiva de los participantes acerca de sus necesidades en el área emocional habría enriquecido dicha valoración.

Se considera que dentro de los criterios de evaluación podría haberse incluido un formato adicional conteniendo categorías que permitieran una comparación mas clara del *antes y después* en cada participante, tomando en cuenta en ambos referentes la perspectiva de padres y maestros, con el fin de tener una estructura que pudiera mostrar con mayor claridad los aportes de la intervención.

Finalmente habría sido necesario y útil hacer del trabajo en el área emocional un ejercicio permanente por el efecto que las emociones tienen en el individuo y en la forma en la que se relaciona con su entorno.

### **Reflexión sobre el ambiente grupal de las sesiones y autoevaluación de las coordinadoras**

Estas autoevaluaciones se plantearon con el fin de que al término de cada sesión, las coordinadoras contaran con referencias acerca de las dinámicas surgidas en el grupo así como de su participación en éstas, las cuales permitirían analizar los logros y limitaciones presentados para que a partir de ellos se realizaran las modificaciones necesarias a fin de mejorar permanentemente el trabajo que se estaba llevando a cabo.

Después de revisar el ambiente grupal de cada sesión se puede concluir de forma general que éste fue ameno y respetuoso y que la interacción entre los miembros del grupo fue satisfactoria.

En la mayor parte de los casos la participación fue fluida, sin embargo, cuando esto no ocurría se hacía uso de incentivos para promoverla.

Por otro lado, cuando se llegaron a presentar dificultades éstas pudieron solventarse favorablemente. Cabe señalar que en algunas situaciones fue necesario el apoyo del personal del Centro.

Con respecto a la autoevaluación de las coordinadoras, es importante mencionar que la participación de ambas fue activa y la conducción de las actividades se llevó a cabo de manera equitativa, respetando mutuamente los tiempos de intervención de cada una. Se pudo observar que, conforme avanzaron las sesiones, las coordinadoras adquirieron mayor seguridad para dirigir las dinámicas y que también mejoró tanto la organización previa de las actividades a desarrollar,

como el uso y distribución de los materiales, lo cual favoreció el mejor manejo de las situaciones en general.

### **Conclusiones personales de las autoras**

Para concluir este apartado, se considera necesario hablar sobre dos aspectos que jugaron un papel importante a lo largo del desarrollo de la presente tesis:

#### **1.- Experiencia de trabajo de las coordinadoras**

Uno de los elementos más enriquecedores de haber trabajado en pareja, fue la posibilidad que esta experiencia brindó de complementar ideas para el desarrollo de cada uno de los apartados de este trabajo, ya que en todo momento hubo la oportunidad de construir juntas, tanto los aspectos más elementales hasta la toma de decisiones más importantes que implicó la tesis. Esta complementariedad se dio siempre en un marco de respeto mutuo a las ideas, opiniones y aportes de cada una, y cuando llegaron a presentarse diferencias en cuanto al trabajo o incluso personales, pudieron resolverse siempre de manera favorable, manteniendo claro el objetivo por el cual se trabajaba en pareja.

Además de lo anterior, un aspecto que fue construyéndose a lo largo del desarrollo de la tesis, fue el vínculo afectivo que se vio favorecido por la convivencia, dándole de esta forma al programa ya no sólo un sentido profesional, sino también personal, ya que surgió un lazo de amistad que ha ido consolidándose a través del tiempo.

#### **2.- Cierre de una etapa**

Dar fin a esta tesis, no significa solamente concluir un documento, sino que permite cerrar de manera satisfactoria toda una etapa de vida que inició cargada de sueños, metas, retos e incluso temores, seguida de aprendizajes y

experiencias enriquecedoras tanto en lo profesional como en lo personal y que ahora implica cumplir con un compromiso ante la sociedad, llevando a cabo la labor para la cual se adquirió la formación para ser reconocidas y respaldadas como Licenciadas en Psicología por parte de la Universidad Nacional Autónoma de México de manera responsable, ética, y profesional.

## REFERENCIAS

1. Arnold M.B 1970 Perennial problems in the field of emotion en M.B. Arnold (Ed) Feeling and emotions pp 169-185 New York: Academy Press. Revisado en Ruano, K. (2004) La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental. Universidad Politécnica de Madrid.  
[http://oa.upm.es/451/1/KIKI\\_RUANO\\_ARRIAGA.pdf](http://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf)
2. Arroyo, A. (2010) Algunas notas sobre la discapacidad intelectual.
3. Belda (1999). Definición de autoconocimiento, revisado en:  
<http://www.psicopedagogia.com/definicion/autoconocimiento>.
4. Bisquerra , R. (2000). Educación emocional y bienestar. Madrid: Cisspraxis.
5. Block J. H., Block, J. (1980) The role of ego-control an ego-resiliency on the organization of behavior. Revisado en Carranza (Et, al) (2001) Mecanismos atencionales y desarrollo de la autorregulación en la infancia. Anales de psicología, Vol. 17, número 002. Murcia, España.  
<http://redalyc.uaemex.mx/pdf/167/16717211.pdf>
6. Carlson, N. (2006) Fisiología de la conducta 8ª edición. España: Pearson.
7. Damasio (1998). Emotion in the perspective of an integrated nervous system. *Brain Research Reviews*, 26, 83-86. Revisado en:  
[http://www.robertexto.com/archivo/emocion\\_biologico.htm](http://www.robertexto.com/archivo/emocion_biologico.htm)
8. De la Torre, S. (2000). Estrategias creativas para la educación emocional. Revista española de pedagogía, 58, 217. Revisado en:  
[http://servidor-opsu.tach.ula.ve/profeso/vivas\\_m/documen/art\\_ie/estrat\\_%20creativas\\_emocil.pdf](http://servidor-opsu.tach.ula.ve/profeso/vivas_m/documen/art_ie/estrat_%20creativas_emocil.pdf)
9. Eisenber, N., Fabes, R.A (1992) Emotion, regulation and development of social competence. Revisado en Carranza (Et, al) (2001) Mecanismos atencionales y desarrollo de la autorregulación en la infancia. Anales de psicología, Vol. 17, número 002. Murcia, España. <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/167/16717211.pdf>
10. Ekman, P. (1992a). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 169-200, revisado en:  
[http://www.robertexto.com/archivo/emocion\\_biologico.htm](http://www.robertexto.com/archivo/emocion_biologico.htm)

11. Ekman (1999). *Las emociones primarias y secundarias*, revisado en: <http://www.inteligencia-emocional.org/articulos/lasemocionesysecondarios.htm>
12. Ekman, P. (1976) *Pictures of facial affect*. Palo Alto, CA: Consulting psychologists Press. Revisado en Ruiz, J., García, S., Fuentes, I. La relevancia de la cognición social en la esquizofrenia. Colegio oficial de psicología de Andalucía occidental y Universidad de Sevilla. *Apuntes de psicología 2006*, Vol. 24, número 1-3, págs. 137-155 [http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL24\\_1\\_7.pdf](http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL24_1_7.pdf)
13. Elizondo, M. (1997) *Asertividad y escucha activa en el ámbito académico*. México: trillas: ITESM
14. Fensterheim (1976), Revisado en *Comunicación asertiva* [http://www.ibr.edu.pe/cliente/Autoaprendisajes/RI\\_unidad5.html](http://www.ibr.edu.pe/cliente/Autoaprendisajes/RI_unidad5.html)
15. Flórez (2006). *La autoestima y la autoimagen en la discapacidad*. Fundación Síndrome de Down de Cantabria, revisado en: [http://padresdown.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=33](http://padresdown.org/index.php?option=com_content&task=view&id=33)
16. Fox, N.A. (1994). Dynamic Cerebral Proceses Underlying Emotion Regulation. In N.A. Fox (Ed.), *The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations, Monographs of the Society For research in Child Development, 59*, 152-166. Revisado en Lozano, E. (Et, al) (2004) Malestar y conductas de autorregulación ante las situación extraña en niños de 12 meses de edad. *Psicothema* vol. 16, número 1, pp. 1-6 <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=1152>
17. Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos. Revisado en: Trujillo. *El trabajo con las emociones en psicoterapia: de la autorregulación a la inteligencia emocional*. [http://www.robertexto.com/archivo3/trabajo\\_emociones.htm](http://www.robertexto.com/archivo3/trabajo_emociones.htm)
18. Grolnick, W.S. Mc Menamy, J.M., Kurowsk, C.O. (1999) *Emotional and self-regulation in infancy toddlerhood*. Philadelphia: 1999. Revisado en Carranza (Et, al) (2001) Mecanismos atencionales y desarrollo de la autorregulación en la infancia. *Anales de psicología*, Vol. 17, número 002. Murcia, España. <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/167/16717211.pdf>
19. Gross, James y John, Oliver (2003) Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal*

- of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362. Revisado en Gargurevich, R. (2008) La autorregulación de la emoción y el rendimiento académico en el aula: El rol del docente. Universidad Peruana de ciencias aplicadas. Revista digital de investigación en docencia universitaria, año 4, número 1  
[http://beta.upc.edu.pe/calidadeducativa/ridu/2008/ridu5\\_art2\\_rg.pdf](http://beta.upc.edu.pe/calidadeducativa/ridu/2008/ridu5_art2_rg.pdf)
20. Gross, James y Thompson, Ross (2007) Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 3-24). New York: Guilford Press. Revisado en Gargurevich, R. (2008) La autorregulación de la emoción y el rendimiento académico en el aula: El rol del docente. Universidad Peruana de ciencias aplicadas. Revista digital de investigación en docencia universitaria, año 4, número 1  
[http://beta.upc.edu.pe/calidadeducativa/ridu/2008/ridu5\\_art2\\_rg.pdf](http://beta.upc.edu.pe/calidadeducativa/ridu/2008/ridu5_art2_rg.pdf)
21. Harman, C., Rothbart, M. K., Posner, M.I. (1997) Distress and attention interactions in early infancy. Motivation and Emotion. Revisado en Carranza (Et, al) (2001) Mecanismos atencionales y desarrollo de la autorregulación en la infancia. Anales de psicología, Vol. 17, número 002. Murcia, España.  
<http://redalyc.uaemex.mx/pdf/167/16717211.pdf>
22. Ianantuoni (1999). Definición de autoconocimiento, revisado en:  
<http://www.psicopedagogia.com/definicion/autoconocimiento>
23. Ito, M. y Vargas, B. (2005). Investigación cualitativa para psicólogos. UNAM-Porrúa, México.
24. Izard, C.E., (1989) The structure and functions of emotions: Implications for cognitions, motivation, and personality. Revisado en Ruano, K. (2004) La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental. Universidad Politécnica de Madrid.  
[http://oa.upm.es/451/1/KIKI\\_RUANO\\_ARRIAGA.pdf](http://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf)
25. Jelinek, R. *¿Problemas en el desarrollo infantil?* Impreso sin publicar.
26. Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relation between emotion and cognition. American psychologist, 37, 1019-1024. Revisado en:  
[http://oa.upm.es/451/1/KIKI\\_RUANO\\_ARRIAGA.pdf](http://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf)

27. Luckasson. R, Borthwick-Duffy S, Buntix WHE, Coulter DL, Craig EM, Reeve A (eds.), (2002). *Mental Retardation: Definition, Classification and Systems of Supports* (10th. Ed.). American Association of Mental Retardation, Washington DC. Revisado en Verdugo, M. A. Análisis de la definición de discapacidad intelectual de la Asociación Americana sobre Retraso Mental de 2002. Instituto Universitario de Integración en la comunidad. Universidad de Salamanca.
28. Mangelsdorf, S. C., Shapiro J. R., Marzolf, D. (1995) Developmental and temperamental differences in emotion regulation in infancy. Revisado en Carranza (Et, al) (2001) Mecanismos atencionales y desarrollo de la autorregulación en la infancia. *Anales de psicología*, Vol. 17, número 002. Murcia, España. <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/167/16717211.pdf>
29. Marcuello. (1997). *Autoestima y Autosuperación: Técnicas para su mejora*. Escuela de Especialidades Antonio de Escaño (Ferrol-La Coruña)
30. Martínez, L. (2003) *Autoconocimiento y comunicación humana*. México. Universidad Iberoamericana.
31. Merino, C. (2005) Investigación cualitativa e investigación tradicional ¿incompatibilidad o complementariedad? 1era. Parte. *Revista: Investigación educativa*, Año 1, Vol. 1, no. 1, mayo-agosto. P. 32-38.
32. Mesulam MM. "Principles of Behavioral and Cognitive Neurology". New York: Oxford University Press, 2000, revisado en: [http://www.robertexto.com/archivo/emocion\\_biologico.htm](http://www.robertexto.com/archivo/emocion_biologico.htm)
33. Mónchez. (1998). Definición de autoconocimiento, revisado en: <http://www.psicopedagogia.com/definicion/autoconocimiento>
34. Ojembarrena ME, Fdez de Pinedo MR, Gorostiza GE, Lafuente MP, Lizarraga AMA (2002). *Fracaso escolar en adolescentes y factores sanitarios asociados*. *An Pediat*.
35. Palmero, F. (2003). La emoción desde el modelo biológico. *Revista Electrónica de Motivación y emoción*. Vol. 6 Num. 13. España. Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/apalmf5821004103/texto.html>
36. Patiño (2000). *Educación en habilidades: Autoconcepto y desarrollo de habilidades*, revisado en: [http://www.masalto.com/familia/template\\_familiaarticulo](http://www.masalto.com/familia/template_familiaarticulo).

phtml?consecutivo=5138&subsecc=6&cat=25&subcat=65&subj=155&pais=  
Plutchik en 1980

37. Plutchik , R (1980). *Emotion A. psichoevolutionary Synthesis*. New York: Harper y Row. Revisado en Ruano, K. (2004) La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental. Universidad Politécnica de Madrid. [http://oa.upm.es/451/1/KIKI\\_RUANO\\_ARRIAGA.pdf](http://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf)
38. Prieto, M. (2009). El reconocimiento de la discapacidad. Estudio sobre la función de las emociones en las relaciones de discriminación y exclusión. Revisado en <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2962546>
39. Reeve, J. (1995). *Motivación y emoción*. Madrid. Mc Graw Hill.
40. Ribagorza (2004). *Autoconcepto y Autoestima*, revisado en: [http://www.craaltaribagorza.net/article.php3?id\\_article=242](http://www.craaltaribagorza.net/article.php3?id_article=242)
41. Ribot. T. (1999). *Las emociones primarias y secundarias*, revisado en: <http://www.inteligenciaemocional.org/articulos/lasemocionesysecondarios.htm>
42. Rodríguez M y Serralde M. (1991) *Asertividad para negociar*. México: Mcgraw-Hill
43. Salmurri, F. (1991) Revisado en <http://www.encyclopediasalud.com/categorias/psicologia/articulos/asertividad/>
44. Santucci (2005). *Educandos con capacidades diferentes: un enfoque psicológico desde el retraso mental a la superdotación*. Madrid: Brujas
45. Shaver, P.; Schwartz, J.; Kirson, D. y O'Connor, C. (1987). Emotion knowledge: Further exploration of a prototype approach. *Journal of personality and social psychology*, 52, 1060-1086, revisado en: [http://oa.upm.es/451/1/KIKI\\_RUANO\\_ARRIAGA.pdf](http://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf)
46. Sloman, Aaron. (1981). *Why Robots Will Have Emotions*. University of Sussex. En prensa. Revisado en: <http://www.quimica.es/enciclopedia/Emoci%C3%B3n.html>
47. Verdugo, M. (2003) Aportaciones de la definición de retraso Mental (AAMR, 2002) a la corriente inclusiva de Las personas con discapacidad. Universidad de Salamanca Donostia-San Sebastián

48. Verdugo, M. A. (2002). *Análisis de la definición de discapacidad intelectual de la Asociación americana sobre retraso mental*. Instituto universitario de integración en la comunidad. Universidad de Salamanca.
49. Verdugo, M. A., Gutiérrez, B. (1998). *Retraso Mental. Adaptación social y problemas de comportamiento*. Madrid: Pirámide.
50. Villarreal J. *Psicopatología del discapacitado y los padres*.
51. Winnicott, Donald. "El concepto de individuo sano" 1967. Editorial Trieb.
52. Wolpe J. y Lazarus, A. A. (1966). *Behavior Therapy Techniques*, Pergamosn Press, Oxford.
53. Wranik, Tanja; Barret, Lisa; y Salovey, Peter (2007) Intelligent emotion regulation: Is knowledge power? In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 393-407). New York: Guilford Press. Revisado en Gargurevich, R. (2008) La autorregulación de la emoción y el rendimiento académico en el aula: El rol del docente. Universidad Peruana de ciencias aplicadas. Revista digital de investigación en docencia universitaria, año 4, número 1  
[http://beta.upc.edu.pe/calidadeducativa/ridu/2008/ridu5\\_art2\\_rg.pdf](http://beta.upc.edu.pe/calidadeducativa/ridu/2008/ridu5_art2_rg.pdf)

# Anexos

## **Anexo 1. Carta para padres de familia**

México, DF. A 27 de enero de 2009

Estimada Sra. \_\_\_\_\_:

Reciba un gran saludo y los mejores deseos para este año que comienza.

Somos Rosa Isela Castillo Olvera y Ana Elisa Gómora Martínez, egresadas de la Facultad de Psicología, UNAM. Seguramente nos ha visto trabajar ya con su hijo en ocasiones anteriores pues desde 2007 hemos colaborado en el Programa FOVICO a cargo de las Psicólogas Guadalupe Flores y Juana Cruz.

El motivo por el que nos dirigimos a usted, es para informarle que nos encontramos haciendo nuestro trabajo de tesis, para lo cual necesitamos de su apoyo. El tema que hemos elegido se relaciona con la forma en la que su hija vive y expresa sus emociones.

A lo largo del tiempo que hemos compartido con los alumnos de CISEE, una de las preocupaciones que han tomado fuerza y sentido para nuestra formación personal y profesional, es la manera en la que identifican y expresan las emociones que experimentan así como las consecuencias que éstas tienen en sus relaciones interpersonales y convivencia en general. Por esta razón, el propósito de nuestro programa es desarrollar un espacio para la reflexión para ellos y ellas, en el que se favorezca el autoconocimiento y la contención de sus emociones.

La contribución que usted haga a este trabajo será muy valiosa para nosotras y para el programa que llevaremos a cabo, por lo que de antemano, agradecemos enormemente su colaboración.

**ROSA ISELA CASTILLO OLVERA**

**ANA ELISA GÓMORA MARTINEZ**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vo.Bo **LIC. RAQUEL JELINEK**  
DIRECTORA DE LA TESIS

\_\_\_\_\_

## Anexo 2. Cuestionario para padres

### CUESTIONARIO PARA PADRES

Nombre: \_\_\_\_\_

#### *Nombre del participante*

Como parte de nuestro proyecto de titulación estamos realizando un trabajo sobre la relación que existe entre autoconocimiento y expresión emocional; para ello requerimos de su apoyo para contestar el siguiente cuestionario que tiene la finalidad de explorar las áreas en las que considera que (nombre del participante) requiere más apoyo. La información que nos proporcione será confidencial y se utilizará únicamente para los fines del trabajo.

¡¡MUCHAS GRACIAS, SU AYUDA ES MUY VALIOSA!!

#### **I. Visión global**

1. ¿En qué fecha ingresó (nombre del participante) a CISEE?

\_\_\_\_\_

2. ¿Cuál fue la razón por la que decidió permanecer en CISEE?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. ¿Ha notado cambios significativos en (nombre del participante) en las siguientes áreas en los ciclos 2007-2008 y lo que va de 2008-2009?

Área	Cambios		Cuáles
	SI	NO	
Aprendizaje			
Emocional			
Personal-Social			
Comunicación			
Sexualidad			
Relaciones interpersonales			
Solución de conflictos			
Autosuficiencia			
Autodeterminación			
Otras			

4. ¿Cuáles considera que son las áreas en las que (nombre del participante) requiere más apoyo?

Área	¿Por qué?
Aprendizaje	
Emocional	
Personal-Social	
Comunicación	
Sexualidad	
Relaciones interpersonales	
Solución de conflictos	
Autosuficiencia	
Autodeterminación	
Otras	

## II. Área emocional

5. Indique si (nombre del participante) identifica las situaciones que le generan las siguientes emociones y mencione cuáles son sus reacciones más comunes ante cada una de estas

Emoción	Identifica		Reacciones más comunes
	Si	No	
Enojo			
Tristeza			
Alegría			
Ansiedad			

6. ¿Considera que las formas en las que reacciona (nombre del participante) ante cada una de las siguientes emociones favorecen su convivencia con otras personas?

Emoción	Si	No	Explique por qué
Enojo			
Tristeza			
Alegría			
Ansiedad			

7. Describa brevemente qué sentimientos le genera y cómo reacciona usted cuando (nombre del participante) experimenta las siguientes emociones:

Emoción	Sentimientos	Reacciones
Enojo		
Tristeza		
Alegría		
Ansiedad		

8. Indique si su hija pide apoyo ante las siguientes emociones. Mencione a quién.

Emoción	Pide apoyo		A quién (es)	Comentarios
	si	no		
Alegría				
Tristeza				
Enojo				
Ansiedad				

9. ¿Considera que sería satisfactorio brindar apoyo en el área emocional a su hija? En cualquiera de los casos indique por qué

(No)

(Si)

¿Por qué? \_\_\_\_\_

En caso de que su respuesta sea afirmativa, marque con una X la emoción en la que considera que se debería trabajar con mayor énfasis, mencione porqué y los apoyos que favorecerían el trabajo

Emoción		Por qué	Apoyos necesarios
Alegría			
Tristeza			
Enojo			
Ansiedad			

### III. Sugerencias

10. ¿Desea añadir información que pueda ser útil para el trabajo que desarrollaremos?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. Agradeceremos sus observaciones y sugerencias para mejorar este cuestionario:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Anexo 3. Cuestionario para maestros

#### CUESTIONARIO PARA DOCENTES

Nombre: \_\_\_\_\_

#### Nombre del participante

Como parte de nuestro proyecto de titulación estamos realizando un trabajo sobre la relación que existe entre autoconocimiento y expresión emocional; para ello requerimos de tu apoyo para contestar el siguiente cuestionario que tiene la finalidad de explorar las áreas en las que considera que (nombre del participante) requiere más apoyo. La información que nos proporciones será confidencial y se utilizará únicamente para los fines del trabajo.

¡¡MUCHAS GRACIAS, TU AYUDA ES MUY VALIOSA!!

#### I. Visión global

1. ¿Cuánto tiempo llevas trabajando con él/ella?

\_\_\_\_\_

2. ¿Has notado cambios significativos en (nombre del participante) en las siguientes áreas en los ciclos 2007-2008 y lo que va de 2008-2009?

Área	Cambios		Cuáles
	SI	NO	
Aprendizaje			
Emocional			
Personal-Social			
Comunicación			
Sexualidad			
Relaciones interpersonales			
Solución de conflictos			
Autosuficiencia			
Autodeterminación			
Otras			

3. A partir del trabajo y la convivencia con (nombre del participante) ¿en cuáles áreas requiere más apoyo? Menciona las que consideres prioritarias y explica brevemente porqué:

Área	¿Por qué?
Aprendizaje	
Emocional	
Personal-Social	
Comunicación	
Sexualidad	
Relaciones interpersonales	
Solución de conflictos	
Autosuficiencia	
Autodeterminación	
Otras	

### III. Área emocional

4. Indica si (nombre del participante) identifica las situaciones que le generan las siguientes emociones y menciona cuáles son sus reacciones más comunes ante cada una de ellas.

Emoción	Identifica		Reacciones más comunes
	Si	No	
Enojo			
Tristeza			
Alegría			
Ansiedad			

5. ¿Consideras que las formas en las que reacciona (nombre del participante) ante cada una de las siguientes emociones favorecen su convivencia con otras personas?

Emoción	Si	No	Explica ¿por qué?
Enojo			
Tristeza			
Alegría			
Ansiedad			

6. ¿Qué factores consideras que influyen negativamente y de manera más importante en su expresión emocional? Explica porqué

Familiares	
Relación con sus compañeros/as	
Sexualidad	
Autoestima	
Etc....	

7. Describe brevemente qué sentimientos te genera y cómo reaccionas cuando (nombre del participante) experimenta las siguientes emociones:

Emoción	Sentimientos	Reacciones
Enojo		
Tristeza		
Alegría		
Ansiedad		

8. Indica si (nombre del participante) pide apoyo ante las siguientes emociones. Menciona a quién.

Emoción	Pide apoyo		A quién (es)	Comentarios
	si	no		
Alegría				
Tristeza				
Enojo				
Ansiedad				

9. ¿Consideras que sería útil brindarle apoyo en el área emocional adicional al que ya recibe en CISEE? En cualquiera de las opciones que hayas elegido, explica porqué

(No)

(Si)

¿Por qué? \_\_\_\_\_

En caso de que tu respuesta sea afirmativa, marca con una X la emoción en la que consideras que se debería trabajar con mayor énfasis, menciona porqué y los apoyos que favorecerían el trabajo

Emoción		¿Por qué?	Apoyos necesarios
Alegría			
Tristeza			
enojo			
ansiedad			

### III.- Observaciones y sugerencias

10. ¿Deseas añadir información que pueda ser útil para el trabajo que desarrollaremos?

---

---

11. Agradeceremos tus observaciones y sugerencias para mejorar este cuestionario:

---

---

**Anexo 4. Hoja de autoevaluación para cada sesión**

Nombre \_\_\_\_\_ Sesión \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

<p>¿Cómo me sentí?</p>	<table border="0"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>CONTENTO</td> <td>INDEFERENTE</td> <td>TRISTE</td> <td>ENOJADO</td> </tr> </table>					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	CONTENTO	INDEFERENTE	TRISTE	ENOJADO
													
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>										
CONTENTO	INDEFERENTE	TRISTE	ENOJADO										
<p>¿Me gustó la actividad?</p>	<table border="0"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>MUCHO</td> <td>INDEFERENTE</td> <td>NO ME GUSTÓ</td> <td>ME MOLESTÓ</td> </tr> </table>					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	MUCHO	INDEFERENTE	NO ME GUSTÓ	ME MOLESTÓ
													
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>										
MUCHO	INDEFERENTE	NO ME GUSTÓ	ME MOLESTÓ										
<p>¿Cómo fue mi disposición en la sesión de trabajo?</p>	<table border="0"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>BUENA</td> <td>REGULAR</td> <td>NO QUERÍA TRABAJAR</td> <td>HICE BERRINCHE Y NO TRABAJÉ</td> </tr> </table>					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	BUENA	REGULAR	NO QUERÍA TRABAJAR	HICE BERRINCHE Y NO TRABAJÉ
													
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>										
BUENA	REGULAR	NO QUERÍA TRABAJAR	HICE BERRINCHE Y NO TRABAJÉ										
<p>¿Qué aprendí de la sesión de trabajo?</p>													
<p>¿Qué aprendí de mí mismo?</p>													
<p>¿Trabajé de manera respetuosa con mis compañeros?</p>													
<p><b>Observaciones:</b></p>													

**Anexo 5. Hoja de evaluación para cada sesión (coordinadoras)**

Elemento	Evaluación			Observaciones
	1	2	3	
a) ¿Cómo fue su disposición en la sesión de trabajo?				
b) ¿Sus interacciones con sus compañeros fueron respetuosas?				
c) ¿Mostró congruencia entre su discurso y la expresión de sus emociones?				
Calidad de las reflexiones				
Si se presentó una situación crítica, ¿cómo la resolvió?				

## Anexo 6.

### Sesión 5

Debido a errores en la aplicación de la sesión 4 no se alcanzaron los objetivos planteados, por lo que se consideró importante abrir un espacio para aclarar con los participantes los objetivos perseguidos.

Objetivos:

- Se aclarará a los participantes el objetivo de la sesión anterior y se abrirá un espacio para que expliquen las sensaciones y sentimientos experimentados durante esa sesión.

Se definirá si ESGG continuará trabajando en el resto de las sesiones.

Actividades
<p><u>Reflexión de la sesión anterior.</u></p> <p>A partir de las reacciones presentadas por algunos de los participantes en la sesión de trabajo anterior (ensaladas) y en algunas otras sesiones, se consideró conveniente tener un espacio para reflexionar junto con ellos sobre las experiencias en cada una de las sesiones.</p> <p>Para esta reflexión se tomaron en cuenta dos aspectos:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. La decisión de una participante de seguir o no trabajando con el grupo. Se pidió a la participante que compartiera con sus compañeros la decisión tomada y que expusiera los compromisos que tomaría junto con la decisión.</li><li>2. Lo sentimientos experimentados por uno de los participantes en la sesión anterior, esto se realizó a partir del planteamiento de las siguientes preguntas a todos los participantes:<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué hicimos la sesión anterior?</li><li>• ¿Les gustó? ¿Por qué?</li><li>• ¿Cómo se sintieron?</li></ul></li></ol>

Es de destacar que en la sesión anterior se descuidaron algunos detalles por parte de las organizadoras, lo cual afectó el cumplimiento de los objetivos que se perseguían, por lo anterior, se consideró importante compartir con los participantes los propósitos que se pretendían alcanzar, con la finalidad de aclarar que la sesión no se diseñó para faltarles al respeto, agredirlos o provocarles algún malestar.

#### Proyección del Video.

Material: Video que aborda el tema de las emociones, obtenido de:  
<http://www.freeuniverse4all.com/viewmov.php?id=1150>

El video da a conocer cómo un muñeco de hule espuma, sin hacer uso del lenguaje verbal experimenta y muestra diferentes emociones. Se proyectará una vez el video a los participantes y se les pedirá que lo observen con atención. Al finalizar éste, se les preguntará si les gustó y qué fue lo que vieron.

Para finalizar con la actividad se proyectó el video para solventar la situación y para dejar un buen sabor de boca en los participantes

\*Nota: Por la dinámica que surgió luego de la aclaración de los puntos antes mencionados, no se consideró oportuno continuar con la sesión como se planeó inicialmente, así que la proyección del video se hizo para solventar la situación y para dejar un buen sabor de boca en los participantes. La actividad que se pretendía realizar, se pospuso para la sesión siguiente.