

Autorregulación y habilidades socioemocionales en estudiantes de bachillerato

Self-Regulation and Socio-Emotional Skills in High School Students

Erika Judith Mimblera Varela*

Instituto Superior de Ciencias de la Educación del Estado de México.

RESUMEN

El presente estudio analiza el estado del conocimiento de las estrategias de autorregulación y habilidades socioemocionales (HSE) aplicadas a estudiantes de bachillerato en México. Por ello, se examinan investigaciones entre 2016 y 2022, publicadas en Google Scholar, TESIUNAM y COMIE; así, se analizaron 14 estudios, siete centrados en la autorregulación emocional y siete en las HSE. Para la recolección de información, se utiliza la técnica de fichado de material electrónico que consiste en obtener datos de las pesquisas en medios electrónicos. En este sentido, los resultados evidencian que hay investigaciones que intervienen en la autorregulación emocional a través de talleres y programas, mientras que en los estudios de habilidades socioemocionales predomina el enfoque cuantitativo, afín de medir su desarrollo. El argumento es que las HSE y la autorregulación emocional permiten una formación integral de los estudiantes de bachillerato; igualmente, faltan docentes capacitados con bases teórico-metodológicas y estudiantes que compartan sus experiencias al adquirir el desarrollo de estas habilidades en su desempeño escolar. De este modo, se precisan investigaciones que presenten las experiencias de los estudiantes para que expliquen su proceso de aprendizaje en el desarrollo de las habilidades socioemocionales y muestren las estrategias que sirvan a otros educandos para autorregularse emocionalmente.

PALABRAS CLAVE

Habilidades socioemocionales, autorregulación emocional, estudiantes de bachillerato, estado del conocimiento.

* erika.mimblera@isceem.edu.mx | ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-0958-7168>

ABSTRACT

This study analyzes the state of knowledge regarding self-regulation strategies and socio-emotional skills applied to high school students in Mexico. To this end, research conducted between 2016 and 2022 and published in Google Scholar, TESIUNAM, Redalyc, and COMIE, was examined. Fourteen studies were analyzed, seven focused on emotional self-regulation and seven on socio-emotional skills. For the collection of information, the technique of recording electronic material was used, which consists of obtaining data from the investigations in electronic media. The results show that there is research that intervenes in emotional self-regulation through workshops and programs, while in studies of socio-emotional skills, the quantitative approach predominates, aiming to measure their development. The argument is that socio-emotional skills and emotional self-regulation enable comprehensive training in high school students; likewise, there is a shortage of teachers trained with theoretical and methodological foundations, and students who share their experiences in acquiring the development of these skills in their academic performance. In this way, research is needed that presents students' experiences so that they can explain their learning process in the development of socio-emotional skills and show the strategies that can help other students to regulate their emotions.

KEYWORDS

Socioemotional skills, emotional self-regulation, high school students, state of knowledge.

INTRODUCCIÓN

La educación media superior (EMS) en México ha cambiado a partir de los programas de estudio; uno de ellos es el desarrollo de las habilidades socioemocionales (HSE), las habilidades de apoyo para la vida diaria y en beneficio de las competencias socioemocionales. En las instituciones de EMS habían predominado las habilidades cognitivas; pese a ello, con los cambios realizados en la Reforma Integral de la Educación Media Superior en 2008, surgieron las HSE que se relacionaron con las competencias. Además, el programa Construye T de la Secretaría de Educación Pública de México [SEP] (2015) trabaja las habilidades socioemocionales que sirven para entender y regular sus emociones, sentir empatía por los demás; contribuye a mejorar el desempeño académico y profesional, y situaciones de riesgo. Este programa fue creado en 2008 para trabajar con el desarrollo de las HSE y la autorregulación emocional.

En 1997, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estudió las “habilidades para el comportamiento adaptativo y positivo que permite a los individuos tratar de manejar de manera eficaz las demandas y los desafíos de la vida diaria” (Ríos et al., 2022, p. 20);

en esta definición se visualizan las habilidades socioemocionales en el ámbito de la salud. Otra de las influencias en América Latina es el modelo Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) en Estados Unidos, que habla de promover y participar en el desarrollo de programas de aprendizaje social y emocional (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, s.f.). Respecto a la educación socioemocional en España, Bisquerra Alzina menciona en un reportaje de Pérez (2017) que las emociones tienen una pisada perdurable en los logros de aprendizaje. Por ello, la escuela es significativa para que los estudiantes examinen sus emociones, las expresen, se autorregulen y que influyen en sus relaciones; estos son ejemplos sobre cómo las diversas investigaciones y políticas públicas aplicadas pueden beneficiar la salud de los estudiantes en el mundo.

La Secretaría de Educación Pública de México [SEP] 2016, realizó una Evaluación de procesos y Seguimiento a Resultados del Programa Construye T, el cual considera que la efectividad y los resultados que ha brindado este programa tienen poco impacto en los estudiantes y los docentes, debido a que los docentes no han recibido bien el programa, pues no ha habido una adecuada comprensión. Lo conciben como una carga de trabajo y no existe una sensibilización ni compromiso en su aplicación. Respecto a los estudiantes, algunos muestran cierta apatía y resistencia, de manera que falta que se les sensibilice e informe sobre el programa para que este tenga efectividad y se llegue a mejores resultados.

El objetivo de este estudio es analizar las investigaciones sobre el desarrollo de las habilidades socioemocionales y las estrategias de autorregulación emocional aplicadas en estudiantes de educación media superior. Así, Rafael Bisquerra Alzina, investigador de la Universidad de Barcelona, habla de la educación emocional como un instrumento contra la violencia y una forma de prevención primaria para responder a las necesidades sociales. Bisquerra Alzina (2009) explica la importancia de regular emociones y desarrollar las habilidades socioemocionales retomando la cultura de la prevención. Por ello, si se enseña educación socioemocional desde la educación inicial, se tendrán mejores resultados en adolescentes.

Por su parte, Maturana (2020) estudia las emociones como parte importante de las relaciones humanas, pues son decisivas para la convivencia humana. Los seres humanos se relacionan entrelazando lo emocional con lo racional, como sucede con el amor, por lo que “las interacciones recurrentes en el amor amplían y estabilizan la convivencia” (Maturana, 2020, p. 10); sin embargo, la agresión rompe la convivencia. El autor explica la trascendencia y la regulación de las emociones, lo que permite diversas mejoras en la convivencia educativa.

Las habilidades socioemocionales y la autorregulación emocional son habilidades que fomentan una formación integral en los estudiantes de bachillerato, lo que requiere de docentes capacitados con bases teóricas y metodológicas, como lo sostiene Rangel Palacios (2019), quien explica las limitantes de los docentes, como la

falta de preparación profesional sobre los temas de educación socioemocional y el desconocimiento de los sustentos teóricos y metodológicos. Por su parte, Zepeda (2019) señala que es preciso que los docentes sean capacitados sobre inteligencia emocional y habilidades socioemocionales, y que los estudiantes participen en su proceso de aprendizaje narrando sus experiencias al adquirir el desarrollo de estas habilidades en su desempeño escolar. Hernández Trejo y Carlos Guzmán (2017) utilizan la narrativa para enseñar la autorregulación emocional, con lo que logran tener conciencia emocional.

Maturana (2020) explicó la educación en los jóvenes como una forma en la que si se aceptan y respetan a ellos como personas, pueden conocer, aceptar y respetar su mundo como una “responsabilidad y libertad de la reflexión” (p. 17). Este autor estudió la prioridad de que los alumnos valoricen su saber y lo que hacen, lo que los ayudará a reflexionar y desarrollar sus habilidades en su contexto social y educativo.

Así, el trabajo de la autorregulación socioemocional ha sido manejado desde una perspectiva de intervención guiada por el docente, donde se le dice al estudiante cómo debe actuar para lograr autorregularse. Bisquerra Alzina (2009) definió la regulación emocional como “la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada” (p. 148); esta capacidad permite gestionar las emociones, por lo que en estudiantes adolescentes se pueden desarrollar con el apoyo educativo y familiar que son fundamentales para tener éxito particular y profesional. Pero ¿qué tan preparados están los padres y maestros acerca del tema de autorregulación emocional y las habilidades socioemocionales para que las intervenciones con los estudiantes de bachillerato tengan éxito?

El Modelo Educativo para la Educación Obligatoria, publicado en el DOF el 28 de junio de 2017, hace mención del perfil de egreso del estudiante de educación media superior (SEP, 2017), por lo que señala la trascendencia del desarrollo de las habilidades socioemocionales para que el sujeto sea autoconsciente y determinado, cultive relaciones interpersonales sanas, se autorregule, tenga capacidad de afrontar la adversidad (SEP, s.f., p. 11). En México, la normatividad del uso y desarrollo de dichas habilidades fue obligatoria a partir de la puesta en marcha del ciclo escolar 2017-2108 en las escuelas preparatorias oficiales del Estado de México, pues sólo se tomaban en cuenta las habilidades cognitivas, relegando las socioemocionales para el contexto particular y familiar. Según esta norma, se tenían que agregar al marco curricular común, para desarrollar un aprendizaje integral y tenerlo en cuenta dentro de las competencias genéricas del estudiante.

Para abordar el concepto de habilidades socioemocionales se retoma a Bisquerra Alzina (2005), quien las define como “un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales, la escucha y la capacidad de empatía” (p. 99). Estas coadyuvan a las actitudes prosociales que sirven para mejorar la comunicación y resolver conflictos, como la toma de decisiones y la prevención de consumo de

drogas, violencia, anorexia, intentos de suicidio, entre otros aspectos de peligro. Esta definición aborda el desarrollo de habilidades y competencias emocionales para prevenir conductas de riesgo. Por ello, se entiende la importancia de la educación emocional como herramienta para evitar la violencia, pero su aplicación debe ser a largo plazo, para que se tengan beneficios en diferentes áreas sociales, profesionales y educativas.

En esta línea de ideas, los estudiantes de bachillerato presentan diversos cambios cognitivos, emocionales y sociales; la etapa adolescente sirve para invertir en estas habilidades, pues hay un desarrollo de la corteza prefrontal para que puedan tomar de decisiones responsables, planifiquen y logren alcanzar el dominio de “autocontrol y un proyecto de vida” (Ríos et al., 2022, p. 8). En esta etapa, es posible solucionar diversas problemáticas que ayudan a prevenir conflictos y manifestaciones de violencia entre los estudiantes de nivel medio superior. Por esta razón, es relevante analizar las investigaciones que han reconocido el desarrollo de las habilidades socioemocionales para tener una perspectiva de su estudio, quiénes participan, reconocer si los estudiantes tienen beneficios en su contexto educativo y demostrar el desarrollo de estas habilidades.

METODOLOGÍA

El proceso metodológico de la revisión de las investigaciones se relaciona con el enfoque cualitativo. Así, de acuerdo con Giroux y Tremblay (2004), en las ciencias humanas, el estudio de los fenómenos se fortalece con la comprensión para explicar los actos de los individuos. Por ello, se analizó desde qué perspectivas se hacen las investigaciones de autorregulación y habilidades socioemocionales. El estado del arte “nos permite compilar, analizar e interpretar los distintos trabajos de investigación formados en un área de conocimiento, para obtener los avances de un campo científico de acuerdo con un periodo de tiempo” (Díaz Barriga y Luna Miranda, 2014, p. 74); así, se utilizaron como informantes los diversos autores, recopiladores e investigadores para dar sustento a las categorías de autorregulación emocional y habilidades socioemocionales.

Asimismo, el tipo de investigación documental utilizado es el expositivo, lo que implica “una panorámica acerca de la información relevante de diversas fuentes confiables sobre un tema específico, que no aprueba u objeta alguna postura” (Vásquez, 2010, como se citó en Oliveros, 2018, p. 4); así, se pueden apreciar en un tiempo determinado las diversas investigaciones a analizar, sin certificar y refutar ninguna de ellas. Para llevar a cabo la recolección de información, se empleó la técnica del fichado de material electrónico, que consiste en recolectar información de las investigaciones en medios electrónicos como blogs, libros electrónicos, revistas electrónicas, plataformas educativas, buscadores académicos y páginas web.

Respecto a las fases del estado del arte (Guevara Patiño, 2016), se inició con la fase de contextualización a partir de los recursos documentales en las categorías de autorregulación y habilidades socioemocionales. En la fase analítica se exponen los criterios empleados para seleccionar las investigaciones trazando una búsqueda de documentos históricamente identificados de 2016 a 2022. Posteriormente, en la fase interpretativa por núcleo temático, se retoman investigaciones aplicadas a estudiantes adolescentes que hayan ingresado a estudiar en la preparatoria, a fin de analizar el desarrollo de sus habilidades socioemocionales y qué estrategias de aprendizaje han sido exitosas para la autorregulación emocional. Después de ello, en la fase de construcción teórica, los núcleos temáticos señalados son la autorregulación y dichas habilidades con base en las diversas investigaciones.

De este modo, los criterios empleados para seleccionar las obras analizadas fueron investigaciones a nivel nacional, pues las habilidades socioemocionales y la autorregulación emocional son propuestas aplicadas en educación media superior, según documentos oficiales de educación en México, los que mencionan la importancia de las competencias emocionales. Así, se hizo la búsqueda de documentos históricamente relevantes que trazan una línea de tiempo hasta llegar a investigaciones realizadas de 2016 a 2022. Finalmente, el procedimiento seguido fue el arqueo de las fuentes, lo que, según Robles y Yáber (2013), implica un registro bibliográfico que es la base para luego recopilar definiciones, datos y todo tipo de citas que se incluyen en el trabajo escrito, lo que se evidencia en la elaboración de las tablas, el fichaje y análisis de las investigaciones citadas.

RESULTADOS

Autorregulación emocional

Una vez realizado el arqueo de las fuentes consultadas, el fichado y el análisis del material escrito, se analizaron siete investigaciones del estado del arte (Tabla 1). En su estudio, Treviño Villarreal et al. (2019) llevaron a cabo un examen comparativo de los resultados obtenidos sobre autorregulación emocional y los puntajes de las pruebas de rendimiento, donde se encontró que todos los factores tienen un peso significativo en el resultado de ambas áreas. Por su parte, Ortiz Lack y Gaeta González (2019) generaron propuestas para promover el uso de la autorregulación emocional y Torres Castillo (2018) desarrolló estrategias de autorregulación emocional, como dinámicas de integración, cuestionarios sobre esquemas emocionales, emociones positivas y metas emocionales, reconocimiento de emociones, descripción de emociones, ejercicios de respiración, meditaciones guiadas, atención plena, entre otras.

Igualmente, Hernández Morales (2018) diseñó un programa de atención plena para autorregular y reducir la agresividad en adolescentes, mientras que Chinito Zapoteco (2022) creó un taller donde los alumnos hicieron una reflexión sobre ellos

mismos, se autorregularon y desarrollaron su autoestima. De igual modo, Gándara Puentes (2019) señaló que los estudiantes pueden autorregularse emocionalmente con la ayuda del uso de estudios de caso en su proceso de aprendizaje. Por último, Hernández Trejo y Carlos Guzmán (2017) utilizaron la narrativa para enseñar la autorregulación emocional, con lo que hallaron que los jóvenes lograron tener conciencia emocional, pero tuvieron dificultades para regular sus emociones. Estas dos últimas investigaciones tienen un primer acercamiento a las perspectivas de los estudiantes, solo que una es de estudiantes de nivel superior y otra desarrolló la primera competencia emocional que es la conciencia emocional.

Tabla 1
Análisis de investigación sobre autorregulación emocional

Autores y año	Título	Hallazgos
Hernández Trejo y Carlos Guzmán (2017)	<i>La utilización de la narrativa como estrategia para enseñar regulación emocional en alumnos del nivel medio superior</i>	Mostraron el desarrollo de la conciencia emocional en los estudiantes, aunque tuvieron dificultad para regular las emociones.
Torres Castillo (2018)	<i>Propuesta de un taller de autorregulación emocional para adolescentes</i>	Desarrollar estrategias de autorregulación emocional en adolescentes.
Treviño Villarreal et al. (2019)	"Habilidades socioemocionales y su relación con el logro educativo en alumnos de educación media superior"	El desarrollo de las habilidades se asocia con el logro académico y los puntajes de pruebas de rendimiento.
Ortiz Lack y Gaeta González (2019)	"Desarrollo socio-afectivo en la educación media superior: el papel del contexto académico"	Promoción de las HSE, el contexto educativo desarrolla el crecimiento integral de los estudiantes y aumenta sus estrategias para conocerse.
Hernández Morales (2018)	<i>Programa de atención plena para mejorar la autorregulación emocional y reducir la agresividad en adolescentes</i>	El diseño de un programa de atención plena para autorregular y reducir agresividad en dolescentes.
Gándara Puentes (2019)	<i>Autorregulación emocional y procesos de aprendizaje: un estudio de caso múltiple</i>	La autorregulación emocional como una manera de mejorar los procesos de aprendizaje.
Chinito Zapoteco (2022)	<i>El desarrollo de habilidades socioemocionales para mejorar el aprendizaje en alumnos del nivel medio superior</i>	Diseñar un taller en donde los alumnos hagan reflexión sobre ellos mismos, se autorregulen y desarrollen su autoestima.

En tal marco, se puede evidenciar una investigación cuantitativa, cuatro investigaciones cualitativas con diversas propuestas de intervención a través del diseño de programas y talleres para conocer qué estrategias de aprendizaje se pueden aplicar en los estudiantes de educación media superior, así como dos investigaciones cualitativas sobre la enseñanza de la narrativa y la historia de vida.

Habilidades socioemocionales

En este apartado se exponen cuatro investigaciones de enfoque cuantitativo. Así, García Cabrero (2018) describió en México su evaluación en educación media superior a través de la prueba PLANEA, por lo que destacó la importancia de realizar instrumentos confiables para medir las habilidades socioemocionales. Asimismo, Heredia Escorza y García Medina (2019) identificaron el nivel de la autoestima y de competencia emocional, que determina la medición de dichas habilidades para evidenciar su nivel de desarrollo o aprendizaje. Por su parte, Treviño Villarreal et al. (2019) determinaron el desarrollo de estas habilidades para tener un logro educativo en los estudiantes y Ramírez et al. (2021) concluyeron que las habilidades socioemocionales no se encuentran plenamente desarrolladas y existe la necesidad de una intervención psicológica.

De igual modo, se analizaron dos investigaciones de corte mixto: la SEP (2016) realizó una evaluación del proceso de implementación del Programa Construye T, lo que ha logrado cambios de importancia en la convivencia, pero no se ha alineado a las situaciones de conflicto como drogadicción, alcoholismo y embarazos adolescentes. Por otro lado, Zepeda (2019) identificó el impacto del programa Construye T en el desarrollo de las habilidades socioemocionales, esto de forma cualitativa a través de la observación, donde se analizó el contexto social de los involucrados y de manera cuantitativa se aplicó una encuesta desde la mirada de los tutores del programa de Construye T. El autor sugiere su implementación como asignatura y que los docentes sean capacitados sobre inteligencia emocional y habilidades socioemocionales.

Finalmente, Rangel Palacios (2019) describió los orientadores frente al Programa Construye T, desde la historia oral, donde narró cómo se vivió este proceso de llevar este programa y las limitantes, como la falta de preparación profesional sobre los temas de educación socioemocional y no saber sobre los sustentos teóricos y metodológicos del programa, lo que impide un mejor desarrollo de estas habilidades socioemocionales en los estudiantes.

Con esta investigación acerca del estado del arte, se revisaron los enfoques cuantitativos, mixtos y cualitativos, con la utilización de diversos instrumentos como cuestionarios, correlaciones cuantitativas, encuestas, historia oral y entrevistas. De esta forma, se visualiza el desarrollo de las habilidades socioemocionales como ejes para las esferas educativas, sociales y personales de los estudiantes.

Tabla 2
Análisis de investigación sobre habilidades socioemocionales

NP	Nombre	País	Título	Año	Paradigma	Enfoque
1	SEP	MÉX.	<i>Evaluación de procesos y Seguimiento a Resultados del Programa Construye T</i>	2016	Mixto cualitativo y cuantitativo	Sociolingüístico
2	García Cabrero	MÉX.	“Las habilidades socioemocionales, no cognitivas o ‘blandas’: aproximaciones a su evaluación”	2018	Cuantitativo	Sociolingüístico
3	Zepeda	MÉX.	“El desarrollo de las habilidades socioemocionales del programa construye T en el nivel medio superior”	2019	Mixto cualitativo y cuantitativo	Sociolingüístico
4	Rangel Palacios	MEX.	<i>Los orientadores frente al programa Construye T y el desarrollo de habilidades socioemocionales. Un acercamiento al estado de conocimiento</i>	2019	Cualitativo	Sociolingüístico
5	Heredía Escorza y García Medina	MÉX.	<i>Medición de las habilidades socioemocionales y de autoestima de alumnos de bachillerato</i>	2019	Cuantitativo	Sociolingüístico
6	Treviño Villarreal et al.	MÉX.	“Habilidades socioemocionales y su relación con el logro educativo en alumnos de educación media superior”	2019	Cuantitativo	Sociolingüístico
7	Ramírez et al.	PERÚ	“Habilidades socioemocionales en adolescentes mexicanos”	2021	Cuantitativo	Sociolingüístico

DISCUSIÓN Y ANÁLISIS DE ESOS RESULTADOS

Autorregulación emocional

Entre las investigaciones analizadas en autorregulación emocional se encuentra la de Hernández Trejo y Carlos Guzmán (2017), cuyo resultado fue tener conciencia emocional; según Bisquerra Alzina (2009), son personas que tienen la capacidad de percibir emociones, dar nombre a las emociones, ser empáticas y reconocer sus estados emocionales, es decir, estas características son “el primer paso para poder pasar a las otras competencias” (Bisquerra Alzina, 2009, p. 148). Así, se evidencia el inicio sobre el uso de las estrategias de autorregulación emocional, desde la perspectiva de

los estudiantes; pese a ello, no hubo más investigaciones sobre la perspectiva de los estudiantes donde se reconocieran las competencias emocionales como la autorregulación emocional y las pudieran narrar a través de sus historias personales.

Por su parte, Treviño Villarreal et al. (2019) realizaron una investigación cuantitativa que muestra cómo se autorregulan las emociones; así, solo analizaron datos estadísticos en los resultados obtenidos en sus pruebas de logro académico y su correlación con los resultados de las pruebas que medían la autorregulación emocional, por lo que dejaron de lado el aspecto subjetivo que pueden presentar los estudiantes si se les da un espacio para que cuenten sus experiencias y narren cómo aprendieron a autorregularse emocionalmente sin que esté de por medio un análisis estadístico. Por último, Torres Castillo (2018), Ortiz Lack y Gaeta González (2019), Hernández Morales (2018) y Chinito Zapoteco (2022) propusieron programas y talleres, así como intervenciones.

Habilidades socioemocionales

Entre las investigaciones analizadas, García Cabrero (2018), Heredia Escorza y García Medina (2019), Treviño Villarreal et al. (2019) y Ramírez et al. (2021) muestran la importancia de valorar estas habilidades socioemocionales con la utilización de instrumentos que las evalúen desde la aplicación cuantitativa. Estas investigaciones de corte cuantitativo buscan una respuesta de valoración numérica, afín de demostrar su nivel de efectividad, aplicando pruebas estandarizadas cuantificables, observables y válidas en el uso de estas habilidades. Al examinar esta línea de investigación, se requiere avanzar para tener instrumentos de evaluación que permitan medir el desarrollo de dicha habilidades, con el propósito de definir a nivel cuantitativo cómo se desarrollan.

¿Qué se hace con los aspectos subjetivos del estudiante, que muchas veces son los que pueden dar cabida a identificar qué estrategias realmente son viables para ellos? La única investigación cualitativa es la de Rangel Palacios (2019), quien identificó el desarrollo de las habilidades socioemocionales, pero desde la perspectiva de los orientadores. No hay investigaciones cualitativas sobre su desarrollo desde la perspectiva de los estudiantes, donde puedan contar sus historias y narren sus experiencias sobre cómo ha sido su proceso de desarrollo en el manejo de dichas habilidades.

Como docentes, se tiene la obligación moral de ver a los estudiantes como personas en desarrollo y sujetos que tienen historias, así como observar lo que les pasa en su contexto personal para mejorar su contexto educativo. Sin embargo, es preciso sensibilizarse para involucrarse con sujetos pensantes. Así, Berlanga Gallardo (2014) estudió la importancia de la relación que se tiene con los otros, a través del “trato”, el elaborar un “darme-nos cuenta”, un “hacer-nos juntos”, implicarse, comprometerse y realizar la acción compartida, para generar el ejercicio de la escucha.

De este modo, los seres humanos son sujetos que construyen experiencias, nutridos de acontecimientos, narrarlas y escucharlas, para aportar verdades.

CONCLUSIONES

En México, desde 2017, se hizo obligatorio el desarrollo de las habilidades socioemocionales y la dimensión de autorregulación emocional en los programas de estudios de educación media superior, así como la categoría del desarrollo de dichas habilidades y autorregulación emocional a nivel internacional, lo que es clave para la salud socioemocional de los estudiantes.

En este sentido, se evidenció que faltan investigaciones que den certeza de las perspectivas de los estudiantes, afín de que estos puedan explicar, desde su experiencia, cómo ha sido su proceso de aprendizaje sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales y narren si han tenido estrategias de autorregulación emocional que hayan puesto en práctica, exitosamente, en su contexto educativo.

En suma, el análisis de las investigaciones sobre las habilidades socioemocionales es una oportunidad de educación integral, la cual que se debe implementar de manera adecuada, con los sustentos teóricos dominados por los docentes que imparten estos talleres y con estrategias didácticas adecuadas al contexto del estudiante. En la autorregulación emocional, se propone trabajar con las investigaciones para que los estudiantes de educación media superior puedan narrar, contar sus historias sobre cómo están aprendiendo la autorregulación emocional y conocer, desde su perspectiva, cómo fue su proceso de aprendizaje. Finalmente, existe un vacío en las investigaciones respecto a la comprensión de los estudiantes de bachillerato como sujetos que pueden construir historias, se nutren de acontecimientos y narran sus experiencias. Para cerrar esta brecha, es preciso aprender a escucharlos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Berlanga Gallardo, B. (2014). *Educar con sujeto: experiencia, don y promesa*. Academia.edu. https://www.academia.edu/11795407/EDUCAR_CON_SUJETO_EXPERIENCIA_DON_Y_PROMESA_otro_modo_de_relaci%C3%B3n_con_el_otro_que_no_sea_el_de_la_intervenci%C3%B3n
- Bisquerra Alzina, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *RIFOP: Revista interuniversitaria de formación del profesorado: continuación de la antigua Revista de Escuelas Normales* (54), 95-114.
- Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Chinito Zapoteco, A. Y. (2022). *El desarrollo de habilidades socioemocionales para mejorar el aprendizaje en alumnos del nivel medio superior* [Tesis de Licenciatura]. Centro Universitario de Iguala.

- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (s.f). *Fundamentals of SEL*. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>
- Díaz Barriga, Á. y Luna Miranda, A. (2014). *Metodología de la investigación educativa: Aproximaciones para comprender sus estrategias*. Ediciones Díaz de Santos.
- Gándara Puentes, A. (2019). *Autorregulación emocional y procesos de aprendizaje: un estudio de caso múltiple*. XV Congreso Nacional de Investigación Educativa COMIE 2019. <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v15/doc/0104.pdf>
- García Cabrero, B. (2018). Las habilidades socioemocionales, no cognitivas o “blandas”: aproximaciones a su evaluación. *Revista Digital Universitaria*, 19(6). <http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2018.v19n6.a5>
- Giroux, S., y Tremblay, G. (2004). *Metodología de las ciencias humanas: la investigación en acción*. Fondo de Cultura Económica.
- Guevara Patiño, R. (2016). El estado del arte en la investigación: ¿análisis de los conocimientos acumulados o indagación por nuevos sentidos? *Folios*, (44), 165-179.
- Heredia Escorza, Y., y García Medina, A. (2019). *Medición de las habilidades socioemocionales y de autoestima de alumnos de bachillerato*. XV Congreso Nacional de Investigación Educativa COMIE 2019. <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v15/doc/0722.pdf>
- Hernández Morales, S. V. (2018). *Programa de atención plena para mejorar la autorregulación emocional y reducir la agresividad en adolescentes* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Hernández Trejo, L., y Carlos Guzmán, J. J. (2017). *La utilización de la narrativa como estrategia para enseñar regulación emocional en alumnos del nivel medio superior*. XIV Congreso Nacional de Investigación Educativa-COMIE: <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2568.pdf>
- Maturana, H. (2020). *Emociones y lenguaje en educación y política*. Paidós.
- Oliveros, V. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revista de Investigación*, 42(93).
- Ortiz Lack, L. G. y Gaeta González, M. L. (2019). Desarrollo socio-afectivo en la educación media superior: el papel del contexto académico. *Revista Panamericana de Pedagogía*, (27). <https://doi.org/10.21555/rpp.v0i27.1680>.
- Pérez, S. (2017). *México podría ser país puntero en educación emocional: investigador*. Ibero. <https://ibero.mx/prensa/mexico-podria-ser-pais-puntero-en-educacion-emocional-investigador>
- Ramírez, V., Acuña, K. y Engler, I. (2021). Habilidades socioemocionales en adolescentes mexicanos. *Revista Estudios Psicológicos*, 1(3), 56-84. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2021.03.003>
- Rangel Palacios, J. (2019). *Los orientadores frente al programa Construye T y el desarrollo de habilidades socioemocionales. Un acercamiento al estado de conocimiento*. XV Congreso Nacional de Investigación Educativa COMIE-2019: <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v15/doc/1120.pdf>

- Ríos, A., Quenaya, C. y Estefanía, M. T. (2022). *Habilidades socioemocionales para proyectos de vida de adolescentes de escuelas rurales: la experiencia del programa Horizontes*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.
- Robles, M. y Yáber, G. (2013). Documentación y formulación de proyectos de investigación en Ciencias Sociales. *Revista Sobre Relaciones Industriales y Laborales*, (46), 275-284.
- Secretaría de Educación Pública (SEP). (2015). *Programa Construye T*. <https://www.gob.mx/sep/acciones-y-programas/programa-construye-t-4598>
- Secretaría de Educación Pública. (2016). *Evaluación de procesos y Seguimiento a Resultados del Programa Construye T*. https://info.undp.org/docs/pdc/Documents/MEX/Construye%20T_%20Reporte%20final%20260117.pdf
- Secretaría de Educación Pública. (2017). *Modelo Educativo para la Educación Obligatoria*. <https://siteal.iiiep.unesco.org/bdnp/360/modelo-educativo-educacion-obligatoria>
- Secretaría de Educación Pública. (s.f). *Las habilidades socioemocionales en el nuevo modelo educativo*. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/264246/Las_HSE_en_en_nuevo_modelo_educativo.pdf
- Torres Castillo, I. (2018). *Propuesta de un taller de autorregulación emocional para adolescentes* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Treviño Villarreal, D. C., González Medina, M. A. y Montemayor Campos, K. M. (2019). Habilidades socioemocionales y su relación con el logro educativo en alumnos de educación media superior. *Revista de Psicología y Ciencias del comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 10(1), 32-48. <https://doi.org/10.29059/rpcc.20190602-79>
- Zepeda, E. (2019). El desarrollo de las habilidades socioemocionales del programa Construye T en el nivel medio superior. *Acta Educativa*, 2(1). [Actualmente no disponible en línea].