

Inteligencia emocional para el manejo del cutting

Katherine Rojas Cortes

Asesor

Karen Lorena Lucuara Castro

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura en Matemáticas

2023

Resumen

El siguiente trabajo aborda una práctica que se viene presentando entre los estudiantes de grado decimo y once de la IE. La Quiebra dentro de los cuales se han evidenciado conductas autolesivas, relacionadas con el manejo y regulación de las emociones, teniendo como consecuencia el “cutting”.

La formulación de esta propuesta pretende dar pautas de ayuda y reconocimiento para prevenir y evitar futuras lesiones, al mismo tiempo que visualizar una problemática que requiere atención, articulación y trabajo en equipo entre los orientadores escolares, la familia, los docentes y alumnos.

Palabras clave: Adolescencia, cutting, inteligencia emocional.

Abstract

The following work addresses a practice that has been occurring among tenth and eleventh grade students at IE. Bankruptcy within which self-harming behaviors have been evident, related to the management and regulation of emotions, resulting in “cutting”.

The formulation of this proposal aims to provide guidelines for help and recognition to prevent and avoid future injuries, while at the same time visualizing a problem that requires attention, articulation and teamwork between school counselors, the family, teachers and students.

Keywords: Adolescence, cutting, emotional intelligence.

Tabla de Contenido

Introducción	6
Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica	7
Pregunta de Investigación	8
Diálogo entre la Teoría y la Propuesta Pedagógica	9
Marco de Referencia Planeación Didáctica	12
Planeación Didáctica	14
Enfoque Didáctico	16
Implementación.....	19
Reflexión y Análisis de la Práctica Pedagógica	21
Conclusiones	24
Referencias Bibliográficas	26
Apéndices	29

Lista de apéndices

Apéndice A *Carpeta de evidencias* 29

Introducción

Las investigaciones en el aula están basadas en las situaciones que a diario se viven dentro de la misma, no se rigen por parámetros ni estructuras ya definidas, estas se dan de forma independiente y se van construyendo a partir del ensayo y error de lo que se va viendo en el contexto educativo, permitiendo que el docente genere sus propias hipótesis y soluciones, aplicando los correctivos de acuerdo con sus hallazgos.

La ejecución de esta propuesta didáctica y su implementación se desarrolló buscando crear un espacio de bienestar para los estudiantes de los grados 10° y 11° de la IE. La Quiebra, ya que vienen realizando acciones que afectan a su salud física y mental, de ahí surge la necesidad de realizar una serie de actividades encaminadas en dar mejoría a uno de los aspectos conocido como cutting, el cual consiste en generarse dolor físico para suprimir emociones.

Las actividades fueron dirigidas al fortalecimiento de la inteligencia emocional y la autoestima generando conocimientos significativos a través de las relaciones con el otro y las estrategias de comunicación. El propósito principal de este proyecto fue el diseño, la aplicación y la evaluación de elementos de carácter formativo, para desarrollar en los participantes la inteligencia emocional, la comunicación asertiva para la expresión de sentimientos.

Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica

En la IE La Quebra se vienen presentando en los adolescentes aspectos distintivos, relacionados con las conductas auto lesivas, por ello, y desde la orientación escolar, se viene adelantando un proceso de apoyo con los estudiantes que han sido identificados realizando estas prácticas y que puede variar su forma de autolesión, ya sea cortarse, quemarse, golpearse, arañarse, tirarse o arrancarse el cabello y entorpecer la curación de las heridas.

La propuesta de investigación aquí presentada está orientada hacia una población de estudiantes de grado decimo y once dentro de los cuales observamos un alto índice de dificultades emocionales. Aquí se pretende abordar el “cutting”, una práctica no suicida que consiste en autolesionarse y está relacionada con la no capacidad para afrontar el dolor emocional de forma sana, “prefiero sentir un dolor físico y no un dolor emocional”. Este síndrome hace que quienes lo practiquen alteren su estado de ánimo para generar un alivio emocional a una situación externa.

La docente orientadora refiere que la mayoría de la población femenina que lo realiza tiene en común una experiencia de abuso sexual en algún momento de su vida, la cual no fue tratada de forma adecuada y sigue generando traumas a nivel emocional en la persona. Otro factor que genera este tipo de conducta son las relaciones familiares ya que son chicos cuyo contexto posee una dinámica familiar rota o disfuncional, ya que tienen la usencia total o parcial de uno de sus padres, o son hijos de padres proveedores, pero ausentes emocionalmente, lo que les provoca un abandono emocional, y en algunos otros son factores asociados a la disociación.

Con esta propuesta se pretende trabajar la inteligencia emocional para ayudar a mitigar las conductas autolesivas en este caso el cutting.

Pregunta de Investigación

¿Cómo a través de campañas de sensibilización y apoyo emocional, mitigar conductas que incidan en la práctica del cutting en los estudiantes de grado 10° y 11° de la IE La Quiebra?

Diálogo entre la Teoría y la Propuesta Pedagógica

Durante el periodo de la adolescencia se presenta en los jóvenes múltiples situaciones que intervienen en el desarrollo tanto de su personalidad como de su identidad, se desarrollan cambios a nivel físico y hormonal, durante esta etapa se cree que algunos se alejan del núcleo familiar y buscan refugio en otras actividades o personas que compartan afinidad con la personalidad que se está creando. Generalmente la mayoría de jóvenes pasan por esta etapa y su desarrollo es normal, pero algunos otros en busca de su identidad crean nuevas relaciones sociales que pueden llegar a desencadenar determinados hábitos de riesgo para su salud como sexualidad temprana, consumo de sustancias psicoactivas, desórdenes alimenticios, conductas suicidas y las autolesiones no suicidas.

Es así como García (2018) citando a Evren y Evren (2005), en su trabajo de Master complementa,

Además, de los trastornos relacionados con las NSSI, se estudian las experiencias de la infancia que presenta la población con conducta autolesiva. Se indica que existe una correlación entre los abusos sexuales recibidos en la infancia y las autolesiones en la adolescencia, principalmente en mujeres (Gratz, Conrad y Roemer, 2002). Así como existe, en los hombres, una relación entre el abuso en la niñez, las autolesiones en la adolescencia y la depresión. También se encuentran una relación directa entre el abuso físico infantil y la tendencia a la autolesión (Evren y Evren, 2005).

Las conductas autolesivas se mantienen porque ofrecen una sensación de alivio inmediato en las personas que lo practican, haciendo tolerables las experiencias adversas. Se tiene en cuenta que existen factores de riesgo genético, diferencias familiares, abusos en la infancia, por lo que se asume que lleva a adoptar prácticas peligrosas. Los acontecimientos que ocurren en los adolescentes demuestran que este tipo de conducta comienza a desarrollarse durante la niñez, provocando comportamientos relacionados con la ira, sentimientos de culpa, falta de autoestima,

incapacidad para regular las emociones, llevando a un sentimiento de pertenencia a grupos similares de personas.

Cuando se tiene conocimiento o se cree que alguien de nuestro contexto se podría estar haciendo daño así mismo lo principal en este caso sería no juzgarlo ni generarle factores de culpa por lo sucedido, por el contrario de ser posible se debe mantener una conducta asertiva y solidaria con la persona para que este cree un vínculo de confianza y se abra de forma que pueda explicar lo que en su interior está pasando y el porqué de su conducta.

Dentro del manejo para las autolesiones “cutting” se debe vincular a la familia para que ayuden a fortalecer los lazos a través de elementos como el refuerzo positivo que experimenta el adolescente cuando recibe acompañamiento y atención por parte de sus familiares, apoyando su proceso de refuerzo a través de la inteligencia emocional que les brinde herramientas de concientización y sensibilización frente a los riesgos que corren al realizar este tipo de prácticas.

El uso continuo de las redes sociales y páginas que promueven medios de desahogo emocional, lo que hace que sea una necesidad la regulación de las aplicaciones y sitios web y desde la práctica educativa se busca contribuir en el proceso de ayuda a través de la creación de espacios para encuentros de apoyo en los que los adolescentes que realizan el cutting compartan sus experiencia y se encuentren con personas que les puedan brindar ayuda.

Se ha intentado explicar el porqué de las NSSI llegando a la conclusión de que constituyen una forma de elaboración de emociones como tristeza, frustración, vergüenza y enojo o de experimentación de éstas. Las personas que se autolesionan manifiestan que dicha conducta les lleva a reducir el malestar o alivia la ausencia de emociones (Walsh, 2006).

Las habilidades emocionales facilitan la comprensión y la regulación emocional y se cree que pueden ayudar al fortalecimiento de actividades de autoayuda para sí mismos, promoviendo

la empatía, identificación de emociones y la creación de refuerzos positivos a través del dialogo para el control de estados emocionales. El manejo del cutting a través de la inteligencia emocional podría ayudar al bienestar personal y el mejoramiento de las relaciones interpersonales así como el control y la modificación de los estados emocionales de sí mismos.

En este escenario se evidencia la postura política desde la perspectiva de Perez (2003) en la medida en la que se está atendiendo a una población y que se está afectando la integridad humana y así mismo se está atentando contra la salud mental y física de forma individual y social.

Marco de Referencia Planeación Didáctica

En esta reflexión breve, se abordará el enfoque pedagógico centrado en la educación en competencias, las cuales son fundamentales para formar ciudadanos integrales y capacitados para desenvolverse en la vida, ya sea en el ámbito personal, profesional o laboral. De esta manera podemos decir que,

Es importante destacar que al hablar de una educación basada en competencias se debe enfocar en la formación de actitudes y valores como son la toma de decisiones y la ética profesional, las que unificadas a los conocimientos teóricos y prácticos resulten en la formación de un profesional competente (Bennett y Kenedy, 2001).

La educación basada en competencias permite al estudiante desarrollarse de acuerdo a sus intereses personales, lo que se reflejará en acciones acertadas orientadas a resolver problemas específicos. Un joven educado en competencias se adapta fácilmente al mundo real, considerando las transformaciones tecnológicas y sociales, entre otros factores. Es importante que los jóvenes estén preparados no solo en conocimientos, sino también en la aplicación de dichos conocimientos en diversas situaciones.

Según Tobón (2010) se comprenden “las competencias como un modelo para mejorar la calidad de la educación y no como panacea a todos los problemas educativos”

Señala con acierto que las competencias no son una solución universal para todos los problemas educativos, sino una herramienta para mejorar la calidad de la educación. La incorporación de competencias en la educación permite que sea innovadora, transformadora y diversa, capacitando a los estudiantes para aplicar sus conocimientos en cualquier contexto. La educación se vuelve más completa a medida que la sociedad evoluciona y surgen nuevas problemáticas, por lo que es fundamental que los profesionales estén preparados a través de una educación de calidad.

Una educación de calidad es fundamental para que los profesionales estén preparados y puedan abordar las problemáticas cambiantes de la sociedad. La educación en competencias es significativa ya que permite a los estudiantes elegir su propio camino y desarrollar sus intereses educativos. Se enfocan en lo que les gusta y su desempeño demuestra sus habilidades y éxito. La educación basada en competencias combina conocimientos con experiencias prácticas para lograr un propósito significativo.

Es fundamental como educadores implementar estrategias como el Aprendizaje Basado en Problemas y el análisis de casos para que los estudiantes experimenten sus habilidades críticas, resolución de conflictos y construyan competencias. También se deben promover actitudes relacionadas con valores y disciplinas, utilizar programas de estudio orientados a resultados, diagnóstico y evaluación basada en el desempeño. La retroalimentación, autoevaluación, seguimiento e interacción social son elementos clave para brindar a los estudiantes bases sólidas para el éxito en cualquier contexto.

Esta propuesta pedagógica integra el saber a través de la transmisión de conocimientos a los estudiantes, para establecer el nivel de competencias, el saber hacer a través de la aplicación práctica de esos conocimientos y su uso comprensivo de los mismos, y el saber ser a través del desarrollo de habilidades socioemocionales y valores, que es precisamente el enfoque que se le dio a la propuesta pedagógica.

Planeación Didáctica

El proceso de aprendizaje implica no solo impartir conocimientos, los docentes deben incluir en su práctica diferentes estrategias de apoyo a los educando tanto a nivel cognitivo como emocional, ya que es en esta parte donde a veces estos requieren de mayor acompañamiento. Prestarle atención a los elementos y acciones que suceden a su alrededor puede prevenir situaciones que afectan de forma negativa a su estabilidad emocional y afectiva.

Por esta razón se creó la secuencia didáctica pensada en las situaciones socioemocionales que les suceden a diario a los estudiantes y que no son fáciles de tratar por su nivel de complejidad ya que permean en áreas que no son académicas, pero que se les debe dar elementos para generar la solución de acuerdo a cada individuo, y para enfrentarse a las diferentes situaciones de la vida.

La propuesta de investigación aquí presentada está orientada hacia una población de estudiantes de grado decimo y once de la IE La Quebra dentro de los cuales observamos un alto índice de dificultades emocionales. Ya que se vienen presentando distintivos aspectos relacionados con las conductas auto lesivas, y hacía necesaria la aplicación de un proceso de apoyo con los que han sido identificados realizando estas prácticas. Aquí se abordó el “cutting”, una práctica no suicida que consiste en autolesionarse y está relacionada con la no capacidad para afrontar el dolor emocional de forma sana. “prefiero sentir un dolor físico y no un dolor emocional”, cual se práctica a través de diferentes formas como, cortarse, quemarse, golpearse, arañarse, tirarse o arrancarse el cabello y entorpecer la curación de las heridas.

La propuesta se direcciono hacia el manejo de la inteligencia emocional frente a las problemáticas que inciden en las prácticas del cutting a través de herramientas de acompañamiento y sensibilización.

La planeación se trabajó en tres momentos, el primero estuvo orientado hacia la autorregulación y a entender cómo otras personas pueden influir en las decisiones que se toman, enfrentar los desafíos académicos sabiendo que se hará más inteligente al superarlos, manejando con eficacia las emociones y comportamientos en diferentes situaciones, enfrentando dificultades sin sentirse abrumados por la rabia o la decepción, y reconocer que les genera los pensamientos irracionales para cambiarlos.

En la segunda sesión se trabajó el fortalecimiento de la autoestima, para el manejo con eficacia de las emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones, para promover la comunicación asertiva y la escucha a los demás de forma constructiva. La identificación de los sentimientos propios y los de otras personas cuando están pasando por situaciones difíciles, y una mentalidad de crecimiento alimentada por la motivación. Detectando pensamientos irracionales y su vinculación con las emociones que los provocan para reemplazarlos por pensamientos más tranquilos.

Finalmente en la tercera sesión se trató la expresión de sentimientos y como darle sentido a la vida. La toma responsable de las decisiones y la elección de opciones seguras para dar solución a los conflictos, comprender la conexión entre lo que piensan, sienten y lo que hacen con sus vidas, así como el conocimiento de que lo que hacen con sus vidas y el cómo manejan sus emociones y pensamientos puede dar un giro positivo o negativo a sus acciones y a sus respectivas consecuencias.

Enfoque didáctico

El desarrollo de este trabajo se realizó por medio del enfoque cualitativo ya que este permite determinar que en el proceso se recolecte y analicen las características del grupo sobre el cual se le está realizando la propuesta de investigación, ya que el planteamiento permite llevar al estudiante a la práctica, así mismo diseñar nuevos conocimientos que ayuden a las mejoras del proceso, ya que está diseñado sobre situaciones problemáticas de diversos sentimientos del ser humano.

Por ello, se realizó una planeación, en la cual se plantean determinadas actividades enfocadas en la determinación de la problemática presente en los estudiantes de grado 10 y 11. Estas actividades tienen el objetivo de mitigar en estos adolescentes, la práctica del llamado cutting; teniendo en cuenta que esta población de estudiantes presenta en su medida dificultades, debido a su fragilidad emocional. Es por ello, que se ve la necesidad de reorganizar un plan de estrategias pedagógicas, en el que se trabaje en pro de la salud emocional a través de diferentes talleres que fortalezcan sus emociones y prevengan estos casos.

Por otro lado, esta herramienta didáctica se dispone para realizar un seguimiento a la problemática presente en la población. Ya que como docentes es de gran importancia, hacer ver al adolescente que la autolesión a pesar de ser una estrategia para afrontar el dolor emocional, existen otras formas de exteriorizar el sufrimiento. Es importante, cuando se tiene una conversación con adolescentes buscar la manera de hablar en su mismo idioma, al referirnos en sus propios términos a los hechos que están sucediendo, evitando tecnicismos. También cabe mencionar que el uso de las estrategias básicas para una buena comunicación, son fundamentales para entender y dar solución al problema; como, por ejemplo, cruzar miradas, mostrar interés mediante la comunicación verbal y la no verbal, respetar los silencios, practicar la empatía con

ellos.

Es sustancial que la comunicación sea asertiva y muy prudente, para que el joven no se sienta valorado de forma negativa. Además, también existen unas pautas generales respecto a lo que deberíamos evitar hacer. Así, el docente no debería mostrarse nervioso o inseguro, no se debería mostrar rechazo respecto a lo que el joven está haciendo, ni dar un ultimátum para que deje de hacerlo, ya que la superación de dichos eventos es un proceso largo y de grandes esfuerzos por parte del adolescente y que requiere de acompañamiento y afecto por parte de los más cercanos.

Actualmente se evidencia un crecimiento en las conductas autolesivas que con el pasar del tiempo se ha ido agravando; por ello se debería involucrar más a la familia ya que es un elemento fundamental en el proceso educativo y emocional del adolescente, siendo esta, la que sienta las bases de amor propio, afecto y calor familiar buscando ser el apoyo más grande e importante para el adolescente, en el que se sienta seguro y confiado de su núcleo familiar, esto ayudara en gran medida a su proceso de mejora.

El interés nace de lo importante que es solidificar la salud mental desde la familia y hacia el adolescente; pues se debe tener presente que cada uno de los individuos poseen características cognitivas, afectivas y conductuales distintas expuestas ante las muchas situaciones de la vida y potencializándolas pudieran direccionar de manera eficiente el desenvolvimiento personal, familiar y social.

Es así como, todas las actividades planteadas en la unidad didáctica tienen un direccionamiento hacia cada una de las diferentes conductas de los estudiantes; buscando como objetivo principal la diversidad en la enseñanza para que esta sea significativa y de paso aporte soluciones a las problemáticas presentes a causa de la práctica del cutting en los adolescentes.

Gutiérrez, Camacho & Martínez, (2007). Indagaron el “Autoestima, funcionalidad familiar y rendimiento escolar en adolescentes”, o anterior nos permite reflexionar sobre la estrecha relación que hay entre varias partes, pues es evidente en el ámbito educativo la influencia que tiene la familia en muchos de los comportamientos o conductas de los jóvenes; es desde casa de onde debe surgir la iniciativa de amor propio y el respeto por mi cuerpo y mi vida como sujeto individual y de ahí se desencadena el respeto y el amor por el otro, pues claro esta que si no nos amamos y nos respetamos a nosotros mismos, no podemos amar ni respetar a nadie más; este concepto debe ser inculcado primeramente en la familia y luego se retroalimenta en el contexto escolar.

Ahora bien, se evidencia que es realmente alto el índice a nivel mundial de adolescentes que se auto lesionan; de ahí la importancia de la tarea de los educadores como apoyo fundamental en estos procesos, a través de grandes estrategias para mitigar la problemática en el ámbito educativo.

Implementación

En la implementación de las dos primeras actividades de la secuencia didáctica, se obtuvieron muy buenas reflexiones; teniendo en cuenta que todas las actividades fueron enfocadas en el manejo de las emociones, los estudiantes por medio de las mismas lograron reconocer y experimentar la alteración y control de las emociones, y así comprender que estas son las causantes de muchos comportamientos y decisiones en nuestro diario vivir y contexto escolar.

Ahora bien, en la implementación de estas actividades se tuvo muy en cuenta las necesidades educativas de los estudiantes intervenidos, además se enfatizó en la promoción y práctica de la inteligencia emocional, la cual es el tema principal de la unidad didáctica.

A través de lo anterior se pudo lograr el objetivo planteado y así alcanzar los aprendizajes deseados y que estos sean significativos.

En cuanto al material, este cumplió con los requerimientos de las actividades y facilitó la realización de las actividades y así lograr el objetivo; de igual manera ocurrió con los tiempos e indicaciones presentadas para el desarrollo de las actividades y la disposición de los estudiantes también cumplió un papel primordial y significativo.

Por otro lado, la estrategia de evaluación que se ha tenido en cuenta para la realización de las actividades, ha garantizado la atención y respuesta a las necesidades educativas de todos los estudiantes, ya que se realiza durante el proceso completo de la actividad ejecutada, y se tienen en cuenta muchos factores que sin duda alguna influyen en el aprendizaje significativo de los alumnos en sus diversas formas de adquirir y demostrar lo aprendido

Sin duda alguna, se pudo ver que esta implementación fue acorde con las necesidades educativas de los estudiantes ya que se tuvo en cuenta el análisis y de acuerdo a lo establecido

por el mismo, se planificaron las actividades y estas respondieron acertadamente a las necesidades educativas, teniendo presente el concepto principal como lo son las emociones.

Con todo eso, podemos ver a través de la buena reflexión del ejercicio realizado, la verdadera importancia de tener en cuenta las estrategias para el diagnóstico de necesidades educativas, y así de manera responsable y acertada realizar planes de acción e intervención en el currículo, para atacar y acabar o, por lo menos mitigar esas necesidades, de esta manera el aprendizaje dejara de ser plano y pasara a ser significativo tanto para el estudiante como para el tutor o docente.

En conclusión el trabajo realizado en cuanto al diagnóstico, la creación y aplicación de estas actividades ha sido demasiado sustancioso y productivo ya que permite la oportunidad de indagar más a fondo sobre el porqué de algunos comportamientos molestos en algunos estudiantes, debemos tener en cuenta que toda acción o comportamiento tiene un causante y nuestro rol como docentes aparte de encontrar la necesidad, buscamos dar soluciones acertadas y productivas para todos.

Finalmente, el rol del docente en el control de las necesidades educativas de los estudiantes, es realmente importante pues de esto depende el éxito de los jóvenes en cuanto a sus desempeños académicos y sus decisiones escolares ahora y a futuro.

Un docente siempre debe tener estrategias acordes a las necesidades y efectivas para lograr lo planteado; la tarea es suplir cada una de las necesidades educativas presentes de manera individual en cada uno de los estudiantes, teniendo presente las inteligencias múltiples, pues cada uno de los educandos tiene su ritmo y método de aprendizaje, la meta para el docente es atender cada una de esas inteligencias de la forma adecuada, y así lograr lo proyectado, que es brindar una educación de calidad enfocada en la diversidad.

Reflexión y Análisis de la Práctica Pedagógica

Todo proceso que se realice con estudiantes permite evidenciar las necesidades que se encuentran al interior de un aula de clase, a diario suceden múltiples factores que aunque ajenos al docente no dejan de ser importantes para el libre desarrollo de los mismos, conocer sus necesidades y sus prácticas permite darle un mejor manejo a los procesos de aprendizaje de los educando. Durante la implementación de la secuencia didáctica, se obtuvieron resultados positivos en términos del compromiso y participación de los estudiantes, así como en su comprensión y aplicación de los conceptos enseñados y los métodos con los cuales mitigar conductas negativas para sus vidas.

Es de resaltar que aunque el proceso dio óptimos resultados siempre es necesario el fortalecimiento de competencias socioemocionales en el aula para el refuerzo de la práctica docente, considerar la utilización de estrategias variada para mantener conductas sanas en los estudiantes y fomentar su bienestar. Otro aspecto que se debe mejorar se encuentra relacionado con la capacidad para brindar retroalimentación individualizada y adaptar el enfoque emocional de acuerdo a las necesidades específicas de cada estudiante.

Ya que cada estudiante tiene para si una problemática diferente lo que por obvias razones no permite generalizar la población para darles a todos la misma estrategia de manejo de emociones y conducta, pero la para la aplicación de la práctica se trató de hacer que las actividades fueran diversas y abarcaran las emociones desde diferentes aspectos personales, se logró realizar acciones concretas como establecer metas claras y realistas para cada estudiante, utilizar recursos didácticos adicionales para apoyar la comprensión y crear un ambiente inclusivo que promueva la participación equitativa a través de la comunicación.

Las acciones planteadas durante la intervención favorecieron el logro del aprendizaje de

los participantes para el manejo de las emociones al momento de querer realizar conductas autolesivas, al proporcionarles oportunidades y otras estrategias de ayuda para aplicar activamente al momento de sentirse afligidos por alguna circunstancia, fomentar el pensamiento crítico y promover la colaboración entre pares.

Los aspectos focalizados en la intervención que pudieron influir en los resultados de aprendizaje incluyen la claridad en la presentación de los contenidos, la retroalimentación oportuna y constructiva, así como el establecimiento de expectativas altas pero alcanzables. Siempre tratando de hacer que los estudiantes se sintieran seguros y con la confianza para abrirse y compartir sus experiencias así como la forma de auto ayudarse para sanar de forma asertiva emocionalmente.

Durante la aplicación de las sesiones se encontraron diferencias en el nivel previo de conocimientos de los estudiantes, lo cual generó fortalezas al permitir el intercambio de ideas y perspectivas. Sin embargo, también hubo dificultades relacionadas con la gestión del tiempo y la atención de las necesidades individuales de los estudiantes, ya que las razones para estos comportamientos son individuales

Dentro de las recomendaciones clave para futuras implementaciones podríamos incluir la planificación anticipada de estrategias de apoyo para estudiantes de acuerdo a su problemática o necesidad individual, ya que como anteriormente se mencionó todos son un mundo diferente y requieren de una ayuda adaptada de acuerdo a su necesidad, pero siempre tratando de fortalecer la red de apoyo al interior de la institución y dentro de las sesiones de trabajo de grupo. En relación con la pregunta de investigación, es importante resaltar cómo el enfoque centrado en el aprendizaje activo y significativo contribuyó a mejorar los resultados de aprendizaje de los estudiantes, favoreciendo la expresión de sus emociones frente a otros y contribuyendo a la

pérdida del miedo a ser juzgados por sus acciones.

Desde el rol docente, es de resaltar la importancia de una planeación didáctica que sea flexible, basada en los intereses y necesidades de los estudiantes, y que fomente su participación activa en el proceso de aprendizaje y acompañamiento, la planeación es indispensable en el ejercicio de la práctica pedagógica porque permite establecer objetivos claros, seleccionar estrategias adecuadas, anticipar posibles dificultades y evaluar el progreso de los estudiantes.

Conclusiones

Durante la aplicación del trabajo de investigación y reflexión de la práctica pedagógica, se llegó a varias conclusiones significativas. En primer lugar, la importancia de adaptar los métodos de enseñanza a las necesidades individuales de cada estudiantes. Cada alumno tiene su propio ritmo de aprendizaje y estilo único, por lo que es fundamental ser flexible y brindarles oportunidades para aprender de manera efectiva.

Es de resaltar que aunque el proceso dio óptimos resultados siempre es necesario el fortalecimiento de competencias socioemocionales en el aula para el refuerzo de la práctica docente, considerar la utilización de estrategias variada para mantener conductas sanas en los estudiantes y fomentar su bienestar. Además, la importancia de fomentar un ambiente inclusivo y respetuoso en el aula. Todos los estudiantes merecen ser valorados y respetados. Promover la diversidad y el respeto mutuo no solo crea un ambiente positivo para el aprendizaje, sino que también prepara a los estudiantes para vivir en una sociedad globalizada y el desarrollo de la inteligencia emocional.

Se logró realizar acciones concretas como establecer metas claras y realistas para cada estudiante, utilizar recursos didácticos adicionales para apoyar la comprensión y crear un ambiente inclusivo que promueva la participación equitativa a través de la comunicación. También se evidencio la importancia de involucrar a los padres y familiares en el proceso educativo. La colaboración entre la escuela y el hogar es fundamental para garantizar el éxito académico y emocional de los estudiantes. Mantener una comunicación abierta y regular con los padres permite una mejor comprensión de las necesidades y fortalezas de cada estudiante, lo que a su vez me ayuda a adaptar la enseñanza de manera más efectiva.

En resumen, la implementación de la propuesta de investigación y reflexión de la práctica pedagógica ha dejado en evidencia la importancia de la adaptabilidad, la inclusión y la colaboración. Estas conclusiones han fortalecido el compromiso con la excelencia educativa y motivan a seguir buscando nuevas formas de mejorar como educador. Durante la implementación de la secuencia didáctica, se obtuvieron resultados positivos en términos del compromiso y participación de los estudiantes, así como en su comprensión y aplicación de los conceptos enseñados y los métodos con los cuales mitigar conductas negativas para sus vidas.

Referencias Bibliográficas

“Medina, E. y Tobón, S. (2010). Formación integral y competencias. Pensamiento complejo, currículo, didáctica y evaluación, 3a ed., Centro de Investigación en Formación y Evaluación CIFE, Bogotá, Colombia, Ecoe Ediciones, 2010. Revista Interamericana de Educación de Adultos, 32(2),90-95.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457545095007>

Bennett, J. and Kenedy, D., Practical work at the upper high school level: the evaluation of a new model of assessment", International Journal of Science Education, 23, 1, 97-110, 2001. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09500690119244>

Carmona Gordillo, B. E. (2017). *Secuencias didácticas como estrategia de aprendizaje colectivo para fortalecer el pensamiento espacial en los niños de grado tercero de la institución educativa Evaristo García*. [Tesis de maestría, Universidad ICESI].

Repositorio Institucional Universidad ICESI.

Carriazo Díaz, C., Pérez Reyes, M., y Gaviria Bustamante, K. (2020). Planificación educativa como herramienta fundamental para una educación con calidad. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25(Esp.3), 87-94.

<https://www.redalyc.org/journal/279/27963600007/27963600007.pdf>

Catalán Cueto, J.P. (2020). La investigación acción como estrategia de revisión de la práctica pedagógica en la formación inicial de profesores de Educación Básica. *Revista Ibero-Americana de Estudos Em Educação*, 15(esp4).

<https://www.redalyc.org/journal/6198/619867501018/html/>

Delors, Jacques. (1997). La educación encierra un tesoro. México: UNESCO.

Evren, C., & Evren, B. (2005). Self-mutilation in substance-dependent patients and relationship with childhood abuse and neglect, alexithymia and temperament and

- character dimensions of personality. *Drug & Alcohol Dependence*, 80(1), 15-22
- Frade, Laura. (2009). *Desarrollo de competencias en educación: desde preescolar hasta el bachillerato*. México, DF: Inteligencia Educativa.
- Gratz, K. L., Conrad, S. D., & Roemer, L. (2002). Risk factors for deliberate self-harm among college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 72(1), 128.
- Gutiérrez, P., Camacho, N., & Martínez, M. (2007). Autoestima, funcionalidad familiar y rendimiento escolar en adolescentes. *Atención primaria*, 39(11), 597-603. Recuperado de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656707709861>
- Marambio G, Juan, Becerra S, Diego, Cardemil M, Felipe, & Carrasco M, Loreto. (2019). Estilode aprendizaje según vía de ingreso de información en residentes de programas de postítulo en otorrinolaringología. *Revista de otorrinolaringología y cirugía de cabeza y cuello*, 79(4), 404-413.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48162019000400404&lng=en&nrm=iso&tlng=en
- Medina, E. y Tobón, S. (2010). *Formación integral y competencias. Pensamiento complejo, currículo, didáctica y evaluación*, 3a ed., Centro de Investigación en Formación y Evaluación CIFE, Bogotá, Colombia, Ecoe Ediciones, 2010.
- Ministerio de Educación de Perú. (2007). *Serie 1 para docentes de Secundaria Nuevos paradigmas educativos. Fascículo 7: Los estilos de aprendizaje*.
<http://www.minedu.gob.pe/minedu/archivos/a/002/03-bibliografia-para-ebr/60-fasciculo-7-estilos-de-aprendizaje.pdf>
- Parra Salcedo, E. F. & Galindo Moreno, D. C. (2017). *Transformación de la práctica pedagógica de los docentes seleccionados en el marco de la globalización [Tesis de*

maestría, Pontificia Universidad Javeriana]. Repositorio institucional de la Pontificia Universidad Javeriana.

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/19490/ParraSalcedoEdwinFabi%20an2016.pdf?sequence=1>

Pérez Abril, M. (2003). La investigación sobre la propia práctica como escenario de cambio escolar. *Pedagogía y Saberes*, 18, 70–74. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.17227/01212494.18pys70.74>

Presidencia de la República de Colombia, Ministerio de Educación Nacional, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y Organización de Estados Iberoamericanos. (2018). *Planeación Pedagógica*.

<https://redes.colombiaaprende.edu.co/ntg/men/pdf/Planeacion.pdf>

Walsh, B. W. (2006) *Treating self-injury: a practical guide*. New York, NY: Guilford Publications, Inc.

Wedig, M. M., & Nock, M. K. (2007). Parental expressed emotion and adolescent self-injury. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 46(9), 1171-1178.

Apéndices

Apéndice A *Carpeta de evidencias de la práctica*

<https://1drv.ms/f/s!AuPOFcjmSqKFiC7QdXglhFqG2k6x>