

LA UTILIZACIÓN DE LA NARRATIVA COMO ESTRATEGIA PARA ENSEÑAR REGULACIÓN EMOCIONAL EN ALUMNOS DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR

LETICIA HERNÁNDEZ TREJO

COLEGIO DE EDUCACIÓN PROFESIONAL TÉCNICA DEL ESTADO DE MÉXICO

JOSÉ JESÚS CARLOS GUZMÁN

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

TEMÁTICA GENERAL: APRENDIZAJE Y DESARROLLO HUMANO

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo evaluar los efectos de un taller que enseñó la narrativa como mecanismo para enseñar el manejo de las emociones en estudiantes de nivel medio superior, con el fin de la construcción de relaciones libres, autónomas y solidarias. Fue un estudio exploratorio, donde se buscó desarrollar sobre todo conciencia y regulación emocional.

La edad de los alumnos fue de entre 14 y 18 años de edad. Se siguió una metodología cualitativa; los datos fueron recolectados y analizados bajo el método etnográfico, se utilizó la observación participativa y el diario de campo.

Los resultados del trabajo mostraron el desarrollo de la conciencia emocional en los estudiantes, ya se incrementó su capacidad para nombrar, reconocer y definir la emoción que experimentaron ante los conflictos interpersonales; sin embargo, aún expresaban dificultad para regular sus emociones. Se hizo un seguimiento un año después y aunque solo se obtuvieron nuevas narraciones de la mitad de ellos, los cambios en sus competencias emocionales se mantuvieron e incluso han mejorado.

Las limitaciones de la investigación es haber trabajado con un solo grupo y el tiempo del que se dispuso no fue suficiente. Se propone mejorar la evaluación de los efectos del taller y se destacan las expresiones de los estudiantes en el sentido de que el taller les sirvió para conocerse a mejor y a tener un manejo adecuado de sus emociones. Habilidades

imprescindibles para tener mejores interrelaciones personales y profesionales.

Palabras clave: educación media superior, adolescentes, emociones, competencia interpersonal, investigación cualitativa

Introducción

La educación de las emociones está recibiendo atención cada día, sobre todo en el nivel medio superior ya que ahí se encuentran problemas importantes como la deserción, reprobación, el consumo de drogas, los embarazos no deseados, el divorcio de los padres (Weiss, 2012). También es frecuente que por satisfacer necesidades emocionales como aprobación, aceptación, importancia o comodidad (Lira y Vela, 2013) los estudiantes muestran conductas de riesgo que podrían tener como resultado: accidentes y muertes, intento suicida y suicidio, depresión, trastornos alimenticios, enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados, abuso de drogas y delincuencia por mencionar solo algunas que parecen afectar las esferas individuo-familia-sociedad.

Hay cada vez más clara conciencia que para atender estos problemas no bastan mejorar los aspectos académicos, lo cual es imprescindible, sino apoyar al alumno en su desarrollo socio emocional. En especial las competencias emocionales, concretamente la conciencia y la regulación emocional. Con el fin de que los estudiantes sean capaces de conocerse a sí mismos para tomar decisiones adecuadas ante las adversidades o situaciones que pueden ocasionar estrés y presión de acuerdo a las situaciones del entorno o de quienes les rodean.

Por tanto, lo aquí presentado son los resultados de un taller para estimular la conciencia y regulación emocional, utilizando la narrativa. Se basó en las aportaciones de Bisquerra (2015, 2012, 2009, 2000) y Fernández (2004), el primero, como uno de los precursores en el estudio de las emociones y su educación en Barcelona, España. Para estos autores, la educación emocional es enseñar a las personas a conocer mejor sus propias emociones, decidir sobre ellas y controlar la impulsividad que puede traer consecuencias no sólo sobre las relaciones interpersonales también riesgos hacia la salud y el bienestar mismo.

En el diseño didáctico del taller se tomaron en cuenta las aportaciones de Tyler (1973), Johnson (1979), Eggleston (1980) y Taba (1990). Sobre las estrategias didácticas empleadas se tomó en cuenta lo propuesto por Repetto (2009) y en cuanto a la narrativa como estrategia didáctica propuesta en el desarrollo de conciencia y regulación emocional se consideraron las contribuciones de Fernández (2004) y la terapia narrativa que tiene como principales representantes a Michel White y David Eptson en los años de 1970 y 1980.

La metodología empleada fue cualitativa (Guber, 1991; Vasilachis, 2006), los datos fueron recolectados y analizados bajo el método etnográfico desde su carácter fenomenológico (Schettini y

Cortazzo, 2015). Ello debido a que se hicieron observaciones, diarios de campo y el análisis de sus narrativas, para lo cual se utilizó el programa Hyper Research versión 3.7.3

Desarrollo

El conocimiento de las propias emociones y las formas en las que se pueden regular les permite a las personas (Bisquerra, 2015, 2012, 2009, 2000; Fernández, 2004):

- 1) Identificar las situaciones en las que aparecen emociones positivas, negativas o ambas, según sea el caso.
- 2) (Re) conocer la emoción principal para valorar su intensidad y luego entonces,
- 3) Identificar los pensamientos que hacen que dicha emoción permanezca a fin de cambiarlos para,
- 4) Responder de la manera más adecuada ante la situación.

Para desarrollar conciencia y regulación emocional con estudiantes de nivel medio superior se utilizó la narrativa como estrategia didáctica. La narrativa, por un lado, se define como un conjunto de escritos en diferentes momentos que se convierten en parte de la enseñanza y el aprendizaje (Fernández y Ramos, 2004) y por otro lado, desde el modelo de la terapia narrativa, las narraciones son relatos que se construyen para expresar alguna experiencia dotada de sentido y significado, por tanto, los relatos dan cuenta de la forma de pensar y actuar de la persona en el mundo. (Pakman, 1997)

Es claro que la mayoría de las veces esta técnica se utiliza para revelar experiencias que han causado un efecto negativo en la vida, que son difíciles de comunicar a otros, pues, a veces uno mismo no comprende con exactitud los elementos que intervienen en situaciones complejas (Fernández y Ramos, 2004). Algunos de estos acontecimientos pueden ser la muerte de alguien querido, un abuso, violencia, enfermedades, entre otras.

Una de las ventajas de utilizar la narrativa como estrategia didáctica es que al trabajar con experiencias íntimas e importantes para los estudiantes, la narración es una opción para apoyarles desde el aula, sin que ellos se vean comprometidos a expresar públicamente su experiencia, pero si sea un caso de su vida real; es pues la emoción vista desde la experiencia de los estudiantes en diferentes escenarios de su vida que puede cobrar sentido y significado para ellos en cuanto se habla de sus propias emociones y se les muestra cómo estas pueden ser reguladas por ellos al construir nuevas narraciones, en las que ellos son los protagonistas, toman decisiones acertadas ante las adversidades presentes o futuras.

Las categorías que se analizaron para conocer si los estudiantes adquieren conciencia y regulación emocional, en opinión de Bisquerra y Pérez (2007) son:

a) Conciencia de las propias emociones: Percibe con precisión las emociones y es posible que al experimentar emociones múltiples reconozca una incapacidad para nombrar a cada una de ellas debido a la distracción que se tiene sobre la experiencia emocional.

b) Nombrar las emociones: Hace un uso adecuado del vocabulario emocional, es decir, nombra las emociones que experimenta, ejemplo ira, miedo, tristeza, alegría, omite palabras como bien, mal, no sé, entre otras ambiguas o confusas. Es capaz de utilizar las expresiones disponibles para comunicar las emociones que experimenta a quienes le rodean.

c) Comprensión de las emociones de los demás: Muestra empatía por las emociones que reconoce en los otros a través del lenguaje verbal y no verbal, pues la expresión de las emociones tiene un común a nivel mundial, es decir, sonreír, fruncir la frente, llorar, todas estas conductas pueden relacionarse con alguna emoción positiva y negativa, así la persona tiene pericia para seleccionar la forma en la que puede interactuar con el otro para apoyarle y no intensificar las emociones negativas que en caso aparezcan.

d) Expresión emocional apropiada: Representa la capacidad de la persona para expresar emociones en forma adecuada y real, pues hay ocasiones en que el estado emocional no corresponde con la expresión externa, es posible que durante mucho tiempo se nos haya educado para reprimir u ocultar las emociones por el concepto tradicional que de ellas se tenía, en el que la emoción simboliza el disturbio y no el área de oportunidad para conocerse a uno mismo y decidir sobre el estado emocional que se desea. Que es posible re (conocer) la emoción que se experimenta y cambiarla para lograr un equilibrio emocional.

e) Regulación de emociones: Es la habilidad de la persona para saber que en la vida hay situaciones que no es posible controlar; las emociones negativas se hacen aparecer cuando hay metas inconclusas, dificultades en el logro de objetivos, problemas familiares, sociales o laborales; en esta caso la habilidad implica preservar las emociones positivas con ayuda del pensamiento para evitar la depresión, abandono de metas, violencia, etc., y diferir las recompensas inmediatas por las de largo plazo que podrían brindar mayor bienestar. Este es un trabajo interesante que ha de realizarse con los estudiantes jóvenes, pues ellos son hedonistas (buscan el placer) y evitan el esfuerzo. De manera que si aprenden a esperar por la recompensa es posible que encuentren mayores gratificaciones y disminuyan las decisiones que ponen en riesgo su físico, mente y espíritu.

f) Habilidades de afrontamiento: Afrontar se refiere a un conjunto de recursos personales con los que cuentan las personas para hacer frente a las situaciones difíciles, estos recursos pueden ser internos (mente positiva) o externos (familia o amigos). Depende del individuo conjugarlos para lograr resultados satisfactorios.

g) Autogenerar emociones positivas: En este elemento se cree que la persona no deja al azar la aparición de emociones positivas. Es capaz de decidir sobre el estado que desea, por tanto, genera emociones positivas; sabe que si crea estas emociones también creara las condiciones para fluir en busca del propio bienestar y obtener como posible resultado una mejor calidad de ser y estar vivo.

Propósito

- 1) Evaluar los resultados del uso de la narrativa como estrategia didáctica para desarrollar en los estudiantes de nivel medio superior, conciencia y regulación emocional, con el fin de que ellos puedan construir relaciones libres, autónomas y solidarias.
- 2) Valorar los efectos del taller un año después de haberlo recibido.

Participantes

Se trabajó con 24 estudiantes entre 17 y 18 años de edad inscritos en sexto semestre, durante el periodo febrero- junio de 2016 en un Colegio de Educación Profesional Técnica del Estado de México.

Procedimiento

Se empleó la narrativa como estrategia didáctica bajo la modalidad de práctica docente, comprende tres fases: primera fase, aplicación del pre-test; segunda fase, cuatro sesiones con un total de 10 horas en las que se utiliza la narrativa y otras técnicas de enseñanza como complemento al aprendizaje de los estudiantes sobre las emociones; tercera fase, aplicación del post-test.

La recolección y análisis de los datos se hizo a través del método etnográfico, utilizando como técnicas la observación participativa y la encuesta, con diario de campo y cuestionario como instrumentos respectivos. Para conocer los efectos de la narrativa, se aplicó una encuesta a los estudiantes un mes después de las sesiones, así como la recopilación de nuevas narraciones un año después de haber trabajado con los estudiantes, mismas que fueron analizadas a través del programa *Hyper Research*.

Resultados

Como puede apreciarse en la figura 1, antes de las sesiones, una minoría de estudiantes no podía identificar el nombre de la emoción, se infiere que mucho menos explicar el cómo se presentaba dicha emoción; una misma minoría percibía tal capacidad en su totalidad; la mayoría percibía tener la capacidad sólo en ocasiones. Después de las sesiones, todos los estudiantes manifestaron tener la

capacidad de nombrar y definir la emoción y aumentó los que percibieron poseer la capacidad en su totalidad.

En la figura 2 se muestra la percepción de los estudiantes sobre su habilidad para distinguir sus emociones de las de los demás en alguna discusión intensa. Antes de las sesiones, la minoría de los estudiantes se consideraba nada identificado con el hecho, mientras que más de la mitad del resto de ellos consideraba tener la habilidad en algunas ocasiones; quienes percibían poseer la habilidad en su totalidad fue más de la minoría y menos de la mitad de los estudiantes. Para después de las sesiones, no hay estudiante que refiera no contar con la habilidad, sin embargo, tampoco hay cambios significativos sobre quienes ya consideraban tener la habilidad y sólo se ve un aumento ligero en los estudiantes que refieren poseerla totalmente.

En la figura 3 se muestra la adquisición de uno de los componentes de la regulación emocional, la autogeneración de emociones positivas. Antes de las sesiones, se aprecia, un número significativo de estudiantes, que ocasionalmente, tiene la capacidad de decidir sobre el estado emocional que desea y provocar emociones positivas cuando las cosas no salen bien con los demás. Después de las sesiones llama la atención un aumento considerable sobre el número de estudiantes que refieren tener totalmente la capacidad para autogenerar emociones positivas. Si bien hay una minoría que percibe no tener dicha capacidad, este resultado apoya el desarrollo de la regulación emocional, al menos en uno de sus componentes, lo cual fue logrado en la última sesión, por lo que no podría descartarse la idea sobre la experiencia reciente que los estudiantes tuvieron en este rubro y que haya impactado favorablemente en los resultados.

En la figura 4 se muestra como antes de las sesiones, una minoría de los participantes manifestó tener totalmente la habilidad para afrontar las situaciones que pueden provocar emociones consideradas negativas. Después de las sesiones se logró que todos ellos manifestarán contar con la habilidad afrontamiento; esto es, la facilidad para analizar la situación, visualizar los recursos con los que cuenta a fin de obtener resultados positivos en la regulación de sus emociones y provocar resultados satisfactorios de su actuar. Aunque no la mayoría considera tener la habilidad en su totalidad, de ahí la importancia de continuar trabajando con el desarrollo de regulación emocional en los estudiantes.

Entre los efectos que la narrativa tuvo como estrategia didáctica para desarrollar conciencia y regulación emocional se encuentra que: la mayoría de los estudiantes recuerda la importancia de identificar y nombrar la emoción que es provocada ante una situación particular. Un estudiante escribe al respecto: "Que hay que darle un nombre a lo que sentimos...hay que saber identificar el factor de lo que ocasiona que tengamos un sentimiento y en una discusión pensar antes de actuar."

Los estudiantes recuerdan el tema de las emociones debido a que es parte de su vida diaria, además de haber sido una experiencia agradable para ellos, una experiencia fuera de lo acostumbrado

o rutinario. Una de las razones fue: “lo he puesto en práctica como, por ejemplo, he aprendido y puesto en práctica la regulación emocional”

La narración tiene un valor sobre el conocimiento de sí mismos al escribir sus emociones y pensamientos de los que no eran totalmente conscientes, esto es, darse cuenta de la forma en la que pensaban y sentían en diferentes situaciones, o bien cómo una situación en su vida podía ocupar todos sus pensamientos. Una estudiante escribe:

“La narración era triste, no fue un invento, estaba describiendo una vida de sufrimiento y me di cuenta que no quiero seguir pasando por lo mismo, que mi vida sea diferente, realmente ser feliz, creo que lo estoy logrando, tengo motivos para serlo.”

Los estudiantes concuerdan que el narrar es un acto de entrenamiento en el que se permite equivocarse, se puede leer la situación que uno mismo ha descrito, reconocer lo que es correcto e incorrecto, así como cambiar lo que se desee a fin de llevar a buen término el problema por el que se está pasando. Una estudiante comenta: “ponemos cosas basadas en nosotros mismos o de alguna situación que no será fácil olvidar cómo la resolvimos a través de lo que escribimos.”

Hicimos un seguimiento a los participantes un año después de su participación en el taller, se pudo localizar a la mitad de ellos, o sea 12 de los 24 estudiantes originales. Sus narrativas fueron analizadas con el programa Hyper Research para identificar en las mismas las categorías de las competencias emocionales trabajadas. Como puede apreciarse en la tabla 1, siguen manteniendo la capacidad de reconocer y nombrar sus emociones y la habilidad para el afrontamiento, identifican claramente diferentes situaciones emocionales, lo más relevante es que son capaces de identificar una correlación entre las situaciones adversas y las conductas de riesgo. Lo cual muestra que mantienen las competencias emocionales adquiridas en el taller e incluso varias de ellas las han refinado.

Conclusiones

Al ser la enseñanza de las emociones un tema interesante para los estudiantes, el contenido les fue significativo al expresar que las sesiones habían despertado su curiosidad; algunas actividades fueron agradables para ellos. Debido a que el estudio se centra en la narrativa como estrategia didáctica para desarrollar conciencia y regulación emocional, se infiere que ésta es una estrategia aceptada por los estudiantes, pues les permitió expresar sus propias ideas, sus problemas y las posibles soluciones a los mismos a fin de evitar la impulsividad y con ello las conductas de riesgo.

Las sesiones propiciaron la reflexión del grupo, reconocen que fue una experiencia distinta al conocer que no son tan diferentes entre sí y al saber que todos en algún momento pasan por problemas serios, graves y a veces comunes entre ellos. También, algunos de los estudiantes afirman ser conscientes de la emoción, pero con dificultades aún para regularlas.

Finalmente se puede decir que con la propuesta se logró que los estudiantes comprendieran su situación, consideraran la mentalidad positiva para el logro de las metas y ser pacientes para obtener éxito. Se dieron cuenta del porqué de sus pensamientos y luego entonces de sus actitudes. Algunos perciben haber modificado un poco la forma en la que actuaban habitualmente después de un evento que provocará ira o tristeza. Asumen interesante la práctica de conocerse a sí mismo al poner atención a sus emociones y nombrar con mayor exactitud las mismas para que los demás conozcan cuál su estado de ánimo real y no tengan que ocultar sus emociones o mentir al respecto. Para otros fue significativo, a través de la narrativa, descubrir que expresan la emoción en un momento inadecuado con la persona inadecuada y que la mayoría de las veces la emoción no corresponde a la situación después de un análisis pertinente, los estudiantes agradecen la experiencia y se proponen seguir practicando.

Resaltamos la permanencia de los efectos del taller a un año de haberse impartido lo que indica que les fue significativo y seguramente varias de las competencias emocionales las han usado en su vida diaria por eso las recuerdan. Por todo ello, creemos que buscar mejores maneras de desarrollar las habilidades emocionales es una tarea digna de hacer por los beneficios positivos que tiene en la vida de las personas.

Tablas y figuras

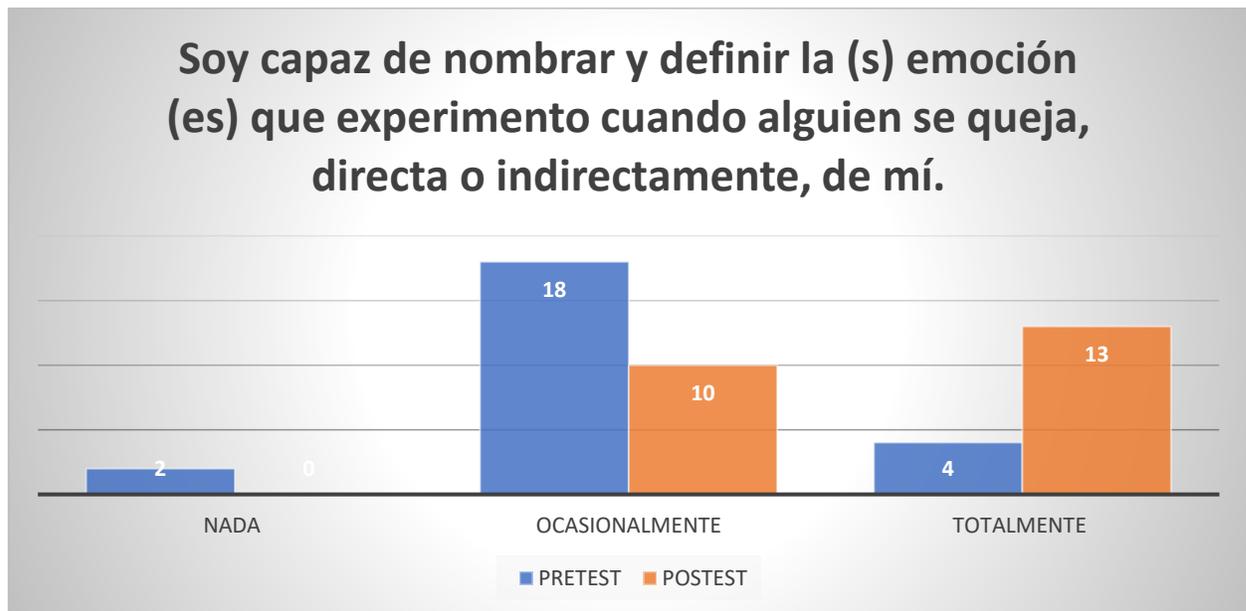


Figura 1 Nombrar la emoción como categoría que representan la adquisición de conciencia emocional.

**En una discusión intensa con otra persona,
puedo distinguir, con facilidad, mis emociones de
las de él o ella.**

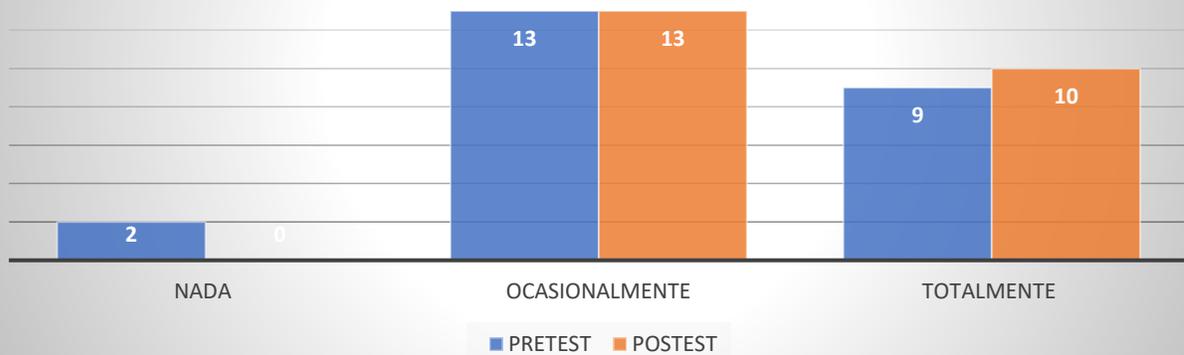


Figura 2 *Comprender las emociones de otros como categoría que representan la adquisición de conciencia emocional.*

**Sé provocar emociones positivas en mí cuando
las cosas no me salen bien con los demás.**

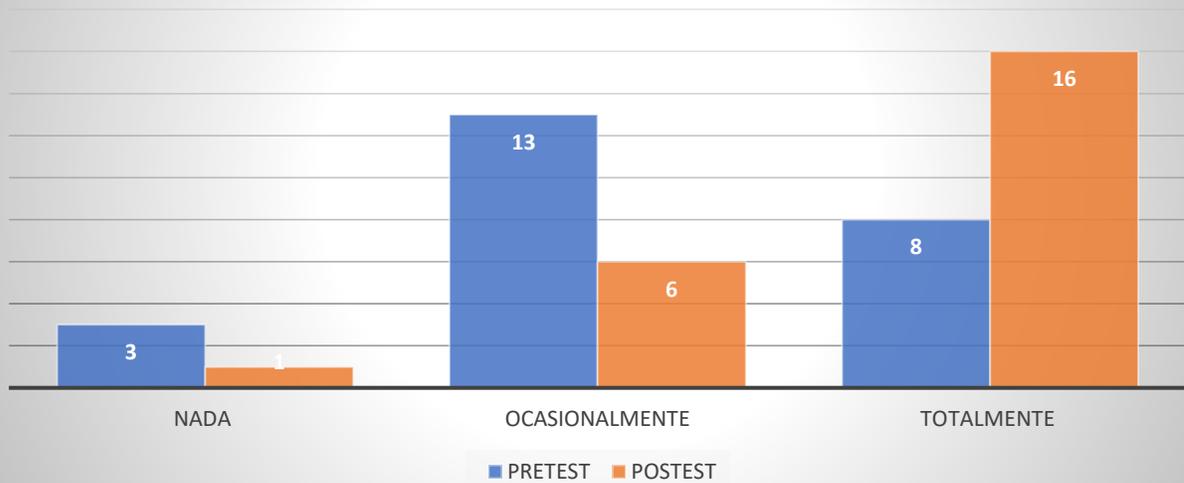


Figura 3 *Autogenerar emociones positivas como categoría que representan la adquisición de regulación emocional.*

Cuando alguien despierta en mí, tristeza, vergüenza, miedo o ira, analizo para entender la situación antes de actuar.

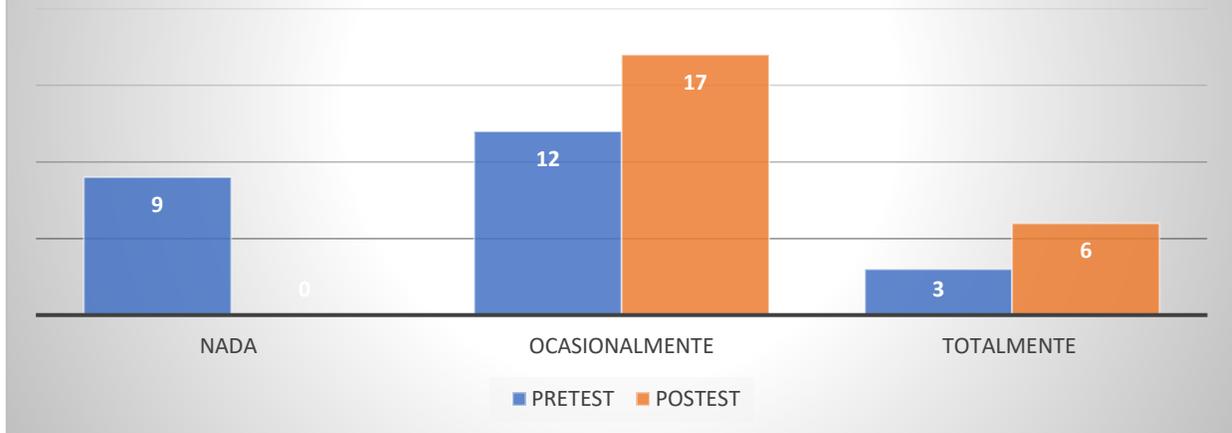


Figura 4 *Habilidades de afrontamiento como categoría que representan la adquisición de regulación emocional.*

<i>Categorías competencia emocional</i>	<i>Frecuencia</i>
Nombramiento de emociones	33
Situaciones (abandono, enfermedad, pérdida, embarazos no deseados, problemas económicos y familiares)	23
Conductas de riesgo	14
Habilidades de afrontamiento	7
Reestructuración cognoscitiva	6
Expresión emocional	6
Autogenerar emociones positivas	5
Conciencia de las propias emociones	5
Otras (Indefensión, disociación cognoscitiva, ideas irracionales, comprender las emociones de otros)	12
Total	111

Tabla 1 Proporciones de las categorías emocionales identificadas en las narraciones hechas un año después de haber participado en el taller

Referencias

- Bisquerra, A.; Pérez, G. y García, N. (2015). Inteligencia emocional en educación. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (coordinador). (2012) ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu de www.faroshsjd.net.
- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. y Pérez, E. Las competencias emocionales. [versión electrónica]. Facultad de educación UNED. Educación XX1. 10, 2007, 61-82.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: CISSPRAXIS.
- Comenio, J. A. (1922). Didáctica Magna. México: Porrúa Colección Sepan Cuantos Núm. 167.
- Dewey, J. (1995). La ciencia de la educación. España: Ediciones Morata.
- Eggleston, J. (1980). Sociología del currículo escolar. Argentina: Troquel.
- Fernández, B. y Ramos, D. (2004). Escribir expresando las emociones En Desarrolla tu inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- Guber, R. (1991). La observación participante: nueva identidad para una vieja técnica En El salvaje metropolitano. Reconstrucción del conocimiento social en el trabajo de campo. Buenos Aires: Legasa.

- Johnson, T. (1979). Planeamiento y organización de la enseñanza. En Curriculum y educación. Buenos Aires: Paidós.
- Kant, I. (1991). Pedagogía. España: Akal, Básica de Bolsillo.
- Lira, Y. y Vela, A. (2013). Docencia integral: Guía para desarrollar las competencias emocionales. México: Trillas.
- Pakman, M. (compilador). (1997). Las Construcciones de la Experiencia Humana Volumen II. Barcelona: Gedisa.
- Repetto, E. (2009). Formación en competencias socioemocionales: Libro del formador. Madrid: Colección Aula Abierta.
- Schettini, P. y Cortazzo, I. (2015). Análisis de datos cualitativos en la investigación social. Procedimientos y herramientas para la interpretación de información cualitativa. Universidad Nacional de la Plata.
- Taba, H. (1990). Elaboración del currículo. Teoría y práctica. Argentina: Troquel.
- Tyler, R. (1973). Principios básicos del currículo. Argentina: Troquel.
- Vasilachis, I. (Coord.) (2006). Estrategias de investigación cualitativa. Barcelona: Gedisa.
- Weiss, E. (Coordinador). (2012). Jóvenes y bachillerato. México: Anuiés.