

Escuchando mi voz interna: gestión emocional en estudiantes de bachillerato

*Sergio Ibarra Mesa, María Fernanda López Morales,
Verónica Olimpia García López y Milagros Zadquiel Cornejo Vázquez*

Fecha de recepción: 28 de julio de 2025.

Fecha de aceptación: 15 de septiembre de 2025.

Fecha de última modificación: 10 de noviembre de 2025.

Resumen

La educación socioemocional constituye un área de gran relevancia para las instituciones educativas, pues genera beneficios significativos para el desarrollo integral de los estudiantes. En este contexto, y en el marco de la asignatura de Orientación educativa, estudiantes de la Licenciatura en Pedagogía de la Universidad Villasunción, campus Encarnación de Díaz, diseñaron, implementaron y evaluaron un taller de orientación en el Centro Bachillerato Tecnológico Agropecuario No. 229, con el propósito de fomentar la autoestima y la gestión emocional en estudiantes de educación media superior, a través del fortalecimiento del diálogo interno. Esta práctica se sustentó en el modelo de la Metodología de Intervención Psicopedagógica de Zavala y Villalpando (s. f.). Los resultados evidencian avances en la conciencia emocional, en la autopercepción positiva y en la participación activa de los estudiantes, por lo que se recomienda a las instituciones de educación media superior integrar este tipo de prácticas educativas para fortalecer el desarrollo integral de su comunidad educativa.

Palabras clave: orientación educativa, gestión emocional, tutoría en bachillerato.

Hoy más que nunca la educación socioemocional representa un área no sólo de interés, sino de múltiples beneficios para toda la sociedad, muy en especial para las instituciones educativas. La orientación educativa “[...] es un proceso de ayuda continuo a todas las personas, con objeto de potenciar el desarrollo humano a lo largo de toda la vida” (Bisquerra, 1996). Es por ello que un grupo de estudiantes de la Licenciatura en Pedagogía de la Universidad Villasunción, campus Encarnación de Díaz, realizaron una intervención educativa en el Centro Bachillerato Tecnológico Agropecuario No. 229 (CBTA 229), ubicado en el municipio de Encarnación de Díaz, Jalisco.

La intervención realizada se centró en el impacto que tiene el lenguaje interno en la construcción de la autoestima y la gestión emocional en adolescentes. El punto de partida fue la obtención de la información con estudiantes, docentes y directivos del CBTA 229, para identificar la situación a atender con la finalidad de diseñar, implementar y evaluar la intervención pertinente.

Esta práctica educativa surgió en el marco de la asignatura de Orientación educativa. Su propósito fue analizar, identificar y comprender las bases teórico-conceptuales de la orientación educativa, así como desarrollar competencias y habilidades para diseñar, implementar y evaluar procesos de intervención en los distintos campos de la orientación.

Se busca que, al difundir este tipo de experiencias, cada vez se implementen con mayor frecuencia en instituciones de educación media superior, promoviendo el éxito académico, la permanencia y la calidad educativa, con la finalidad de fomentar el desarrollo integral de los alumnos.

«La intervención presentada se enfoca en el impacto del lenguaje interno sobre la autoestima y la gestión emocional en adolescentes, como parte de la educación socioemocional, considerada hoy en día un componente esencial en el ámbito escolar»

El impacto del lenguaje interno en la construcción de la autoestima y la gestión emocional en adolescentes de preparatoria

Para llevar a cabo la intervención educativa, las estudiantes de Pedagogía implementaron un taller socioemocional, diseñado desde el Modelo de Intervención Psicopedagógica de César Zavala y Dolores Villalpando (s. f.), mediante el cual se fomentó la autoestima y la gestión emocional en los estudiantes del CBTA 229. Este modelo se estructura en cuatro fases:

1. *Planteamiento de la situación a atender.* En esta etapa se recolecta y analiza información sobre la situación que será atendida, con el propósito de identificar de manera precisa las necesidades educativas.
2. *Fundamentación teórica.* En esta fase se sustentan las acciones educativas y se elabora un diagnóstico interpretativo basado en las teorías del aprendizaje y del desarrollo humano, lo que garantiza la coherencia y pertinencia de la intervención para atender las necesidades detectadas.
3. *Diseño e implementación del programa de intervención.* Se elaboran, planifican e implementan estrategias educativas a través de programas de orientación, enfocados en atender las necesidades identificadas y promover el desarrollo integral de las personas.
4. *Informe de resultados.* Se evalúan los resultados obtenidos, con el fin de generar retroalimentación y mejorar el proceso de intervención (Villalpando y Macías, 2019).

En la primera fase, para obtener la información de la situación a atender, se diseñó un cuestionario que consta de 15 reactivos, agrupados en tres grupos temáticos: “diálogo interno”, “autoestima” y “gestión emocional” (Cornejo *et al.*, 2025), el cual se aplicó con un grupo de sexto semestre, conformado por 25 estudiantes, de los cuales, el 68 % son mujeres y el 32 % son hombres, con edades que rondan entre los 17 y los 19 años.

Con base en los resultados, sobre la temática “diálogo interno”, destaca que los alumnos reconocen tener pensamientos negativos sobre sí mismos; además, sólo seis de cada diez identifican darse palabras de ánimo cuando se sienten tristes o desmotivados. En cuanto al apartado de “autoestima”, se puede mencionar que los alumnos expresaron no sentir satisfacción consigo mis-

mos y que, incluso, suelen compararse con lo demás (Cornejo *et al.*, 2025).

Por último, con relación a la “gestión emocional”, siete de cada diez dicen identificar sus emociones, pero únicamente cinco de esos siete se reconocen capaces de gestionar sus reacciones en situaciones de estrés. No obstante, lo más llamativo es que sólo cuatro de cada diez reconocen que han buscado ayuda emocional. Es por esto que las acciones educativas se diseñaron en torno a un diálogo interno positivo, para fortalecer en los estudiantes tanto una autoestima sólida como el incremento en su gestión emocional en situaciones del día a día (Cornejo *et al.*, 2025).

Como parte de la segunda fase de la metodología, se fundamentaron las acciones educativas con base en teóricos del aprendizaje y del desarrollo humano. Del mismo modo, se estableció una visión sobre el lenguaje interno en la construcción de la autoestima y la gestión emocional en adolescentes, de lo cual sobresalen los siguientes elementos:

- a. El diálogo interno es un torrente incesante de reflexiones, autorreflexiones y pensamientos que funciona como un narrador invisible de nuestra vida diaria, impacta en cómo nos percibimos, cómo comprendemos nuestras vivencias y cómo nos afrontamos a los retos, por lo que influye directamente en nuestra autoestima, en nuestras relaciones intrapersonales y en las elecciones diarias que tomamos (Campos, 2022).
- b. Fomentar un diálogo interno sano requiere indagar en las complejidades de nuestra autoconversación, identificando patrones profundos y, sobre todo, adquiriendo la habilidad de convertir pensamientos autocriticos en mensajes de mejora (Campos, 2022).
- c. Si no se gestiona correctamente, el diálogo interno puede convertirse en pensamientos intrusivos, los cuales son ideas, imágenes o impulsos que aparecen sin aviso y que pueden ser inquietantes o angustiantes (Planella, 2025).
- d. Una correcta gestión del diálogo interno potencia la autoestima y la motivación, lo que puede incrementar notablemente el bienestar general y la calidad de vida de las personas (Espeso, 2024).

Con base en lo anterior, las estudiantes elaboraron un diagnóstico interpretativo de la situación, elemento que sirvió como guía de la siguiente etapa en la metodo-

ología, en la cual diseñaron e implementaron el programa de orientación: “Escuchando mi voz interna”, y cuya finalidad fue fomentar la autoestima y la gestión emocional en los estudiantes del grupo de 6º A del CBTA 229, mediante el uso de técnicas dinámicas de autoconocimiento, reflexión y fortalecimiento de habilidades socioemocionales. Este programa se implementó en un taller durante las clases de orientación y tutorías.

La intervención se diseñó bajo el enfoque de la educación emocional de Rafael Bisquerra, por lo cual, las actividades desarrolladas en el aula fueron el principal vehículo entre el docente y los estudiantes; en el supuesto de que conviene ofrecer espacios de reflexión y de introspección en el aula, fomentando la comunicación y el trabajo en equipo, ya que los docentes, con sus actitudes y comportamientos, pueden ofrecer un clima de seguridad, respeto y confianza a los alumnos (Bisquerra, 2012).

En línea con lo anterior, la implementación del programa se llevó a cabo en un entorno seguro y respetuoso, con el propósito de fomentar la reflexión y la discusión sobre temas relevantes para la vida de los estudiantes del CBTA 229. El taller contó con varias actividades diseñadas para promover la participación y la reflexión de los estudiantes, quienes presentaron una actitud apática y desinteresada al inicio, pero fue mejorando paulatinamente conforme avanzaba. Al sentirse en un espacio seguro para expresarse, comenzaron a externar cómo se sentían por situaciones de su vida diaria, aspecto que favoreció la interacción y la participación de todos en el grupo.

El planteamiento didáctico de las actividades en inteligencia emocional parte de una metodología activa del aprendizaje, en la que se busca llevar a los estudiantes a la reflexión y la comunicación grupal, para la interiorización de habilidades socioemocionales, generando una conciencia crítica en su desarrollo integral (Jurado, 2009).

Las actividades implementadas permitieron profundizar en las temáticas, surgieron ideas y opiniones que propiciaron una discusión entre todo el grupo. La conexión de los temas con el contexto de los estudiantes, incluidas las relaciones interpersonales de familia, amigos y noviazgo, además del contenido en redes sociales, fueron la clave para captar su atención y fomentar la reflexión grupal en un ambiente cordial y empático.

«A partir del diagnóstico, se desarrolló el programa tipo taller: “Escuchando mi voz interna”, bajo el enfoque de la educación emocional de Rafael Bisquerra; las actividades promovieron la participación y la reflexión estudiantil»

Para llevar a cabo la cuarta y última fase de la intervención (“informe de resultados”), se generó un proceso de evaluación, mismo que partió de los principios del modelo de Chacón *et al.* (2006), dando especial atención a los resultados y la transferencia de los aprendizajes. Además de los alumnos, otros agentes evaluadores fueron el director, el coordinador académico y los docentes del grupo, quienes reconocen un cambio positivo en el clima grupal, pues mencionan que se incrementó y se mantuvo, a lo largo del semestre, el respeto, la empatía y el compañerismo entre los estudiantes y con los docentes.

Con relación a la utilidad del taller y a la transferencia de aprendizajes, las personas de la institución receptora expresan que el taller fue efectivo, al promover la autoestima y la gestión emocional; resaltan que la creación de un entorno seguro y respetuoso permitió que se llevara a cabo la reflexión y la discusión sobre temas relevantes para su vida y coinciden en que, a partir del taller, la percepción de sí mismos se tornó más benéfica y, con base en eso, han podido mejorar sus respuestas emocionales ante situaciones adversas que viven en su día a día. Algunos de ellos comparten sus testimonios, desde sus experiencias:

- “El taller me sirvió para ser más amable conmigo misma cuando hago algo por primera vez, siendo más tolerante y compasiva con mi persona” (alumno del CBTA 229).
- “Gracias al taller, ahora me siento más capaz de alcanzar mis objetivos. Fue el primer momento en que sentí la esperanza de poder ingresar a la universidad” (alumno del CBTA 229).
- “Gracias al taller, reconozco que es natural expresar mis emociones, dejando de lado estereotipos marcados hacia cómo debería ser un hombre” (alumno del CBTA 229).
- “El taller de orientación generó un impacto positivo en los alumnos, se motivaron para expresar sus emociones con mayor confianza e incluso expresaron ser más conscientes sobre ellos mismos y sobre sus metas académicas para continuar con la educación superior” (director del CBTA 229).

Las frases anteriores muestran un aprendizaje significativo, pues los alumnos reconocen la adquisición de habilidades que pueden usar en los momentos que así lo requieran a lo largo de sus vidas, siempre con la consigna de ser sus mejores versiones posibles.

En conclusión, la intervención educativa “Escuchando mi voz interna” permitió visualizar el impacto que



tiene la orientación educativa en el desarrollo integral de los estudiantes. En este sentido, el proyecto atendió, de forma ambivalente, a una necesidad concreta del CBTA 229 (el incremento de la educación socioemocional en sus alumnos) y, al mismo tiempo, favoreció la interiorización de competencias profesionales en las futuras pedagogas que lo desarrollaron. La educación socioemocional en bachillerato es crucial para el éxito académico, por ende, es necesario generar estrategias que favorezcan su adquisición, tanto en los estudiantes, como en toda la comunidad escolar.

El diseño metodológico de la intervención corresponde a un modelo de servicios actuando por programas, por lo cual, siguiendo las bases teóricas de la orientación educativa, el proceso comienza con un diagnóstico de necesidades y culmina con una evaluación de los procesos educativos. La sistematicidad de este proceso permite desarrollar procesos de orientación educativa que respondan

de manera clara y directa a necesidades específicas de las personas, potenciando su desarrollo integral.

Finalmente, esta experiencia abre líneas para futuras intervenciones educativas, no sólo en el CBTA 229, sino en general, en las instituciones de educación media superior. Se sugiere replicar el programa en otras instituciones, teniendo como énfasis el trabajo sistémico para potenciar el rendimiento académico, la permanencia escolar y el desarrollo integral de los estudiantes.

Fuentes de consulta

- Bisquerra, R. (1996). *Orientación psicopedagógica para la prevención y el desarrollo*. Boixareu Universitaria.
- Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Editorial Síntesis. <https://shre.ink/q5Kp>
- Campos, G. (2022). *Construyendo un diálogo interno: entre pensamientos*. Centro Integral de Psicología. <https://shre.ink/o91V>
- Chacón, S., Holgado, F., López, J. M. y Sanduvete, S. (2006). *Evaluación de la formación continua: fundamentos teóricos y herramientas metodológicas* (pp. 43-91). Universidad de Sevilla.
- Cornejo, M., García, V. y López, F. (2025). *El impacto del lenguaje interno en la construcción de la autoestima y la gestión emocional en adolescentes de preparatoria*. Intervención educativa, Universidad Villasunión (documento no publicado).
- Espeso, I. (2024). *La importancia de cuidar nuestro diálogo interno*. <https://shre.ink/oMQV>
- Jurado, C. (2009). La inteligencia emocional en el aula. *Revista Digital: Innovación y Experiencias Educativas*. <https://shre.ink/o91q>
- Planella, M. (28 de enero de 2025). Pensamientos intrusivos: Qué son, por qué aparecen, ejemplos y cómo controlarlos *Depresión Online*. <https://shre.ink/o91C>
- Villalpando, M. y Macías, A. (2019). *Prácticas de Intervención Psicopedagógica*. Universidad Autónoma de Aguascalientes-Centro de Ciencias Sociales y Humanidades-Departamento de Educación (documento de trabajo interno).
- Zavala, C. y Villalpando, M. (s. f.). *Metodología de la Intervención Psicopedagógica*. Universidad Autónoma de Aguascalientes-Centro de Ciencias Sociales y Humanidades-Departamento de Educación (documento de trabajo interno).