

# Aprendizaje basado en problemas (ABP) como estrategia socioemocional: un enfoque para la autogestión de emociones en bachillerato

## Problem-based learning (PBL) as a socio-emotional strategy: an approach to self-management of emotions in high school

SANTIAGO-FLORES, César A.<sup>1</sup>  
SOLÍS-PERALTA, Francisca M.<sup>2</sup>  
HUERTA-PATRACA, Gustavo A.<sup>3</sup>

### Resumen

El objetivo de la investigación fue describir el uso del ABP para autogestionar las emociones en estudiantes de bachillerato a fin de reconocer la viabilidad en la adquisición de habilidades socioemocionales; se empleó un enfoque cualitativo del tipo etnográfico, con un diseño de investigación-acción, se analizó la evidencia de aprendizaje ExpresARTE como parte de la información; se obtuvieron resultados favorables que permiten evidenciar como el ABP permite generar condiciones para darle solución a problemáticas de su entorno.

**Palabras clave:** autogestión emocional, aprendizaje basado en problemas; estrategia socioemocional

### Abstract

The objective of the research was to describe the use of PBL to self-manage emotions in high school students in order to recognize the feasibility in the acquisition of socio-emotional skills; An ethnographic qualitative approach was used, with an action research design, the evidence of ExpresARTE learning was analyzed as part of the information; Favorable results were obtained that show how PBL allows generating conditions to solve problems in their environment.

**Key words:** emotional self-management, problem-based learning; socio-emotional strategy

---

## 1. Introducción

La adolescencia es concebida como una de las etapas donde el ser humano experimenta cambios físicos, fisiológicos y psicológicos, dentro de este se encuentra el ámbito de lo emocional; esta última dimensión es donde en muchos casos llega a ser la más compleja debido a su naturaleza y al entorno de desarrollo donde el sujeto se sitúa, evidenciando la influencia que ejerce este espacio en su crecimiento. Realizar un manejo efectivo de las emociones puede llegar a representar un desafío complejo y permanente en la vida, al someterse a un

---

<sup>1</sup>Egresado. Facultad de Pedagogía, región Veracruz. Universidad Veracruzana. México. casf.3198@gmail.com

<sup>2</sup>Docente. Facultad de Pedagogía, región Veracruz. Universidad Veracruzana. México. frsolis@uv.mx

<sup>3</sup>Docente. Facultad de Pedagogía, región Veracruz. Universidad Veracruzana. México. gushuerta@uv.mx

análisis personal individual y circunstancial como parte de un proceso para gestionar las emociones, donde intervienen aspectos tales como la identificación de aquello que siente físicamente, cómo se atiende o regula y cómo se comunica o expresa.

Establecer un trabajo escolar enfocado al abordaje de las emociones, hoy más que nunca debe ser considerado un eje necesario y fundamental en el proceso de formación en todos los niveles educativos, ya que además del contenido disciplinar universal y obligatorio, es necesario brindarles a los estudiantes estrategias que les permitan hacer frente a situaciones de la vida real presentes en su entorno, tanto escolar como personal, familiar y social; una de las estrategias de aprendizaje óptimas para abordar este tema, es el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), en la cual se pueden establecer una serie de casos y situaciones a partir de ejemplificaciones detalladas de acontecimientos verídicos o ficticios, en los que por lo general se presenta una problemática que debe someterse a discusión a través de un análisis y reflexión para brindar una propuesta de resolución al conflicto, o en muchos de sus casos, dando a conocer recomendaciones.

Ante ello, el objetivo de la investigación fue describir la influencia del ABP para gestionar las emociones en estudiantes de bachillerato con la finalidad de reconocer la viabilidad en la adquisición de habilidades socioemocionales, buscando responder la interrogante siguiente: ¿De qué manera el Aprendizaje basado en problemas (ABP) propicia la autogestión de las emociones en los estudiantes del segundo semestre de bachillerato?

## **1.1. Aprendizaje Basado en Problemas – ABP**

El origen del Aprendizaje Basado en Problemas, es una herramienta educativa aplicada, viable y eficaz que permite la consolidación del aprendizaje significativo, lo que permite el involucramiento activo de los estudiantes ante situaciones problemáticas de su entorno, buscando dar resolución o alternativas de mejora a partir de los hallazgos encontrados, debiendo ser desarrollada en un ambiente colaborativo de trabajo entre pares, donde la retroalimentación y la reflexión permiten potencializar el aprendizaje significativo entre los estudiantes, así como mejorar su calidad de vida.

Para Morales (2018) el aprendizaje basado en problemas promueve el aprendizaje abierto, reflexivo y crítico, con un enfoque holístico, e involucra la interacción en colaboración, para tomar decisiones en relación a diferentes situaciones problemáticas que deben enfrentar (Briebe *et al.*, 2020).

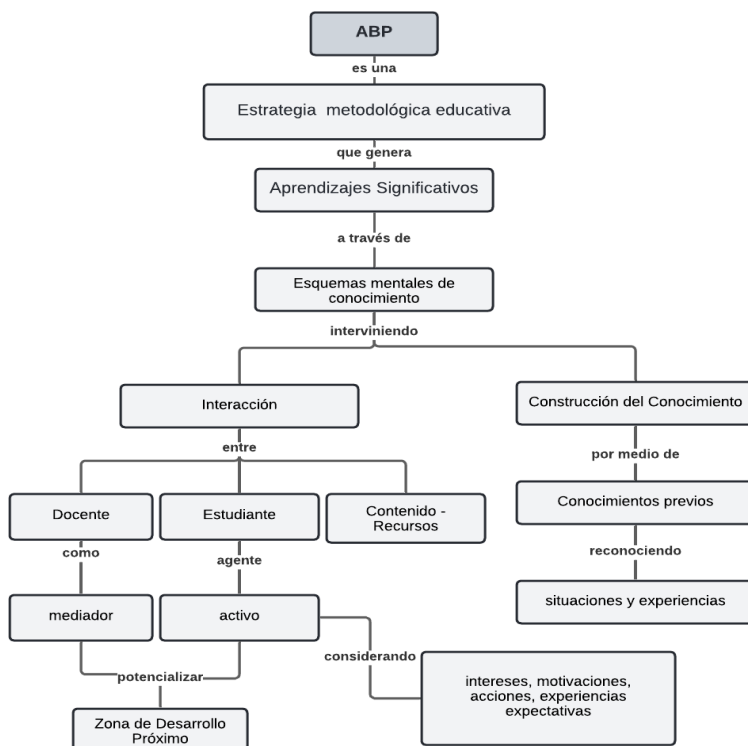
### **1.1.1. Principales características del ABP**

Los puntos clave que trae consigo la aplicación del ABP como estrategia socioafectiva, es el reconocer los rasgos más característicos claves que traen consigo; asimismo, que sean adaptables con todo tipo de contenido con el que se desee trabajar, por lo que se reconocen las siguientes tres características:

1. Hay un trabajo activo y protagónico por parte de los estudiantes, participando constantemente en la construcción de su conocimiento. El docente pasa a ser un facilitador, guía o mediador del proceso, facilitando herramientas para alcanzar los objetivos planteados.
2. La parte medular es llegar a la resolución de situaciones, que pueden ser verídicas o ficticias de su entorno, problemáticas contextualizadas, es decir, similares a las que está presentando o que en determinado momento de la vida llegó a ser parte.
3. Estimula el trabajo colaborativo multidisciplinar y transversal, por lo general deber ser abordado en pares o equipos pequeños de estudiantes, el principal fin es una interacción constante con un intercambio de ideas y opiniones para llegar a la toma de decisiones en función de las alternativas de resolución que se planteen (Julca y Duran, 2022)

Se destaca el papel que juega la implementación del ABP para la consolidación de aprendizajes significativos, además de una alternativa que permite tomar situaciones propias del contexto sociocultural, aunado a la interacción entre docente, estudiante y el contenido para el desarrollo del análisis de diferentes problemáticas y situaciones con lo que se pueden generar propuestas de solución, demostrando así la participación activa del estudiante y mediadora del docente, en la construcción del conocimiento, a partir de la experiencia (ver figura 1).

**Figura 1**  
Características del Aprendizaje Basado en Problemas.



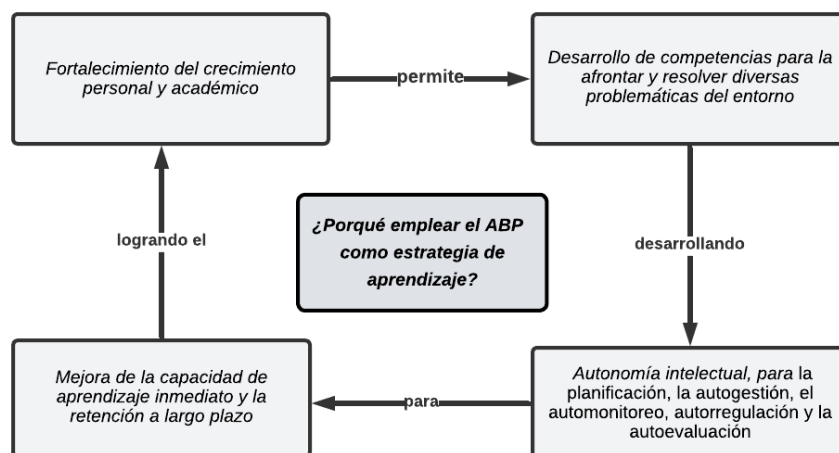
**Fuente:** Elaboración propia a partir de Hernández y Moreno (2021).

El ABP busca aprendizajes situados y contextualizados, la participación genera escenarios de diálogo e interacción que favorece la construcción práctica y aprendizaje, desde donde se reconstruyen nuevas formas de ser, pensar, actuar y comunicar, en estudiantes y docentes (Hernández y Moreno, 2021).

### 1.1.2. Incorporación del ABP en el proceso de enseñanza – aprendizaje

El ABP representa una alternativa de trabajo activo por parte de los estudiantes, permitiendo garantizar la participación, compromiso e intervención durante el proceso de desarrollo secuencial del trabajo en el salón de clases. La implementación del ABP en el proceso de aprendizaje permite a los estudiantes hacer frente a diversas situaciones que se le pueden presentar en su contexto, en las que la investigación y la experiencia permitan aplicar conocimientos y habilidades adquiridas (Vera, *et al.*, 2021), de esta manera se desarrollan competencias para afrontar problemáticas del entorno (Casa *et al.*, 2019; Mariño *et al.*, 2014) a través de una participación activa que fortalezca el crecimiento personal y académico (Tapia *et al.*, 2020), generando autonomía intelectual, desarrollando autogestión, automonitoreo, autorregulación y autoevaluación (Amador *et al.*, 2023), para mejorar la capacidad de aprendizaje inmediato y la retención a largo plazo (Carrió *et al.*, 2018), tal como se ilustra en la figura 2.

**Figura 2**  
Aplicación del ABP en el aula



**Fuente:** Elaboración propia a partir de Carrió *et al.*, 2018; Casa *et al.*, 2019; Tapia *et al.*, 2020; Vera *et al.*, 2021; Julca y Dum, 2022 y Amador *et al.*, 2023.

Ante lo mencionado, cabe resaltar los puntos clave del ABP, siendo estos: el entorno o contexto situacional, la interacción activa participativa, la autonomía intelectual y la capacidad de aprendizaje en la que los estudiantes llegan a estar involucrados al poner en marcha dicha metodología, y es que, esta misma, tiene diferentes formas de ser llevado a la ejecución; sin embargo, tienen relación una con otra, con la finalidad de generar aprendizajes significativos a partir de problemáticas motivadas por el pensamiento crítico, la comunicación y el trabajo colaborativo retroalimentativo.

### 1.1.3. Proceso de implementación del ABP

Existen diferentes tipos de propuestas para la implementación del ABP (ver tabla 1), lo que permite visualizar el aporte de cada autor u organismo para llevarlo a la práctica, reconociendo que es un proceso sistemático en que se parte del problema hasta la posible resolución, recomendaciones, o hallazgos.

A partir de lo anterior se pueden reconocer similitudes en cada propuesta de implementación, Díaz-Barriga y Hernández (2010), SEP (2022) y Journal of PBL (2000) coinciden en la importancia que tienen los conocimientos previos y la experiencia, ya que a partir de estos se puede generar las primeras aportaciones para intervenir en la resolución del conflicto o problemática. Díaz-Barriga y Hernández (2010) y el método propuesto por la Facultad de Medicina de la Universidad de Queen (2007), coinciden que la indagación en diferentes medios o fuentes, permite obtener información a través de la investigación para encontrar una solución concreta. El método propuesto por la Facultad de Medicina de la Universidad de Queen (2007), establece que las hipótesis permiten generar posibles escenarios de las situaciones planteadas.

Por su parte, Journal PBL (2000) y el método propuesto por la Facultad de Medicina de la Universidad de Queen (2007), coinciden en el trabajo individual o autoestudio, permite una independencia intelectual para una preparación en la consulta de información y únicamente el Journal PBL (2000) hace referencia a la evaluación del conocimiento logrado para medir la efectividad. Díaz-Barriga y Hernández (2010), plantean el trabajo en grupos para la implementación del ABP, lo que permite generar conocimientos a partir de compartir vivencias y

experiencias entre cada integrante. Todas las propuestas coinciden en hacer referencia a la comunicación a través de la interacción para el intercambio de ideas, esto a través de la divulgación del análisis de los resultados.

**Tabla 1**  
Metodologías para la aplicación de ABP

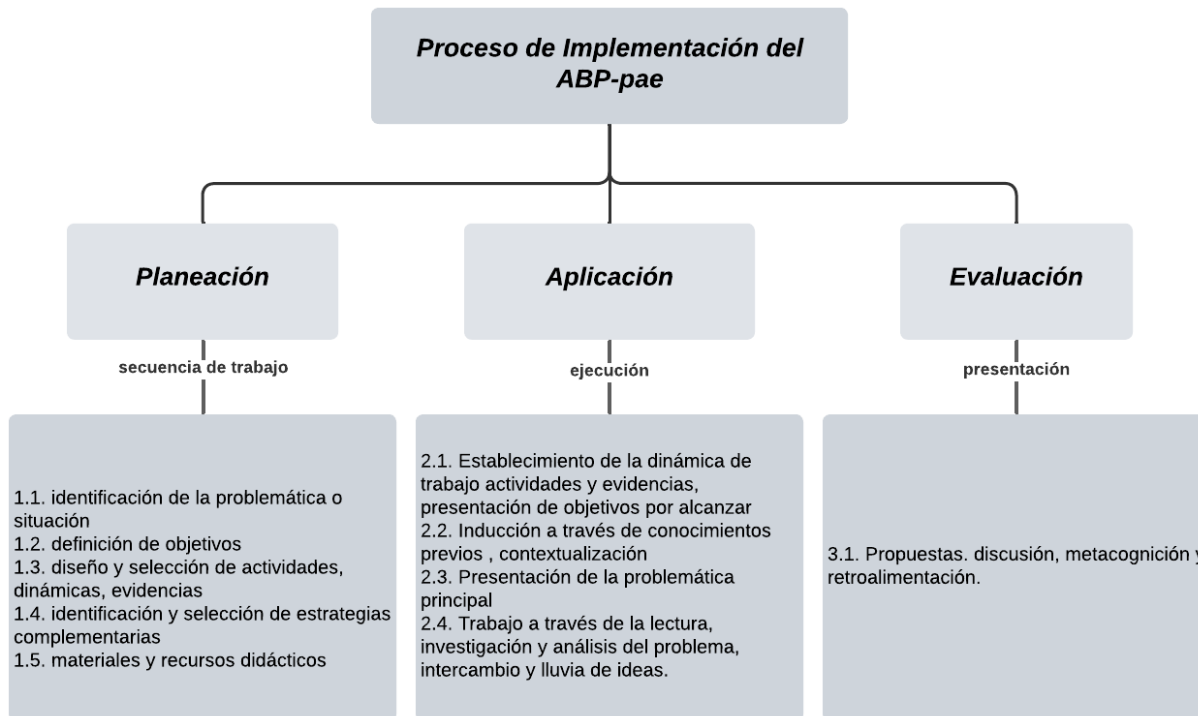
Propuesta	Autor	Proceso
Tres fases para la implementación de la propuesta pedagógica del ABP	Díaz-Barriga y Hernández (2010)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparación de la situación del ABP</li> <li>2. Establecimiento de la situación del ABP entre los estudiantes</li> <li>3. Proceso de resolución del problema. Planteamiento de objetivos.</li> </ol>
Método de las ocho tareas o pasos	Journal of PBL (2000)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explorar el problema, crear hipótesis, identificar aspectos.</li> <li>2. Tratar de resolver el problema con lo que ya se sabe.</li> <li>3. Identificar lo que no se sabe y lo que se necesita saber para resolver el problema.</li> <li>4. Priorizar las necesidades de aprendizaje, definir objetivos de aprendizaje nuevo y recursos de información y distribuir tareas de consulta entre los participantes.</li> <li>5. Autoestudio y preparación</li> <li>6. Compartir la información entre todos</li> <li>7. Aplicar el conocimiento a la solución del problema</li> <li>8. Evaluar el nuevo conocimiento logrado, la solución dada y la efectividad de todo el proceso</li> </ol>
Método de las cinco fases del ABP	Facultad de Medicina de la Universidad de Queen, Canadá (2007)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lectura del problema.</li> <li>2. Tormenta de ideas, generación de hipótesis.</li> <li>3. Identificación de objetivos de aprendizajes.</li> <li>4. Lectura e investigación individual preparatoria de la plenaria final.</li> <li>5. Discusión final en grupos.</li> </ol>
Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)	Avance del contenido para el libro del docente. SEP (2022)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presentemos el escenario de la problemática</li> <li>2. Recolectemos, seleccionemos y ejecutemos distintas técnicas didácticas.</li> <li>3. Formulemos el problema.</li> <li>4. Organicemos la experiencia.</li> <li>5. Vivamos la experiencia vivencial.</li> <li>6. Resultado y análisis.</li> </ol>

**Fuente:** Elaboración propia a partir de Restrepo 2005; Luy 2019 y SEP 2022.

Las propuestas presentan ideas claras y concretas; sin embargo, es importante establecer el proceso a partir de tres fases: la *planeación* como un momento que englobe la secuencia de trabajo, considerando objetivos de aprendizaje, estrategias, dinámicas y actividades, así como el planteamiento de la problemática a trabajar; en el siguiente sería la *aplicación*, ejecutando el trabajo a partir de lo planeado; por último, la *evaluación* de lo trabajado y generado. Por lo tanto, a partir de lo revisado, se propone el siguiente proceso de implementación del ABP en la figura 3, tomando en cuenta que la planeación considera el diseño secuencial de trabajo, la ejecución del trabajo por parte de los alumnos, y por último, la evaluación del alcance, así como la adquisición de conocimientos y aprendizajes significativos.

Partiendo de la metodología propuesta de tres pasos, se desarrolló para la investigación su implementación en el ámbito emocional, por lo que se retomaron problemáticas que pueden presentar los estudiantes en su vida cotidiana, su aplicación se muestra la tabla 2.

**Figura 3**  
Propuesta del proceso pedagógico para la Implementación del ABP-pae (planeación, aplicación y evaluación).



**Fuente:** Elaboración propia a partir de Journal PBL (2000); Universidad de Queen (2007); Díaz-Barriga y Hernández (2010); Jumps (s.f.) y SEP (2022).

----

**Tabla 2**  
ABP-pae aplicado al abordaje de la autogestión emocional como parte de la investigación.

<b>Etapa</b>	<b>Descripción del procedimiento</b>
p – Planeación	Se planteó la problemática por abordar la cual correspondió al desarrollo de la autogestión emocional en alumnos de bachillerato estableciendo el objetivo de las sesiones, a partir de las tres dimensiones (identificación, regulación y expresión emocional), así como la dinámica de trabajo a partir de hojas con actividades, las cuales en conjunto representarían la evidencia. Indagando en fuentes confiables información para las presentaciones y selección de videos. Como parte de las estrategias de enseñanza-aprendizaje: lluvia de ideas, discusión guiada, mediación y seguimiento al desempeño, estudios de caso e ilustraciones.
a – Aplicación	En el ejercicio de implementación de las sesiones se comparte la dinámica de trabajo, siendo esto en la modalidad de participación colaborativa entre los estudiantes, reconociendo la importancia que tienen los conocimientos previos, como una parte medular, pues estos les permitirían enriquecer el conocimiento a través del intercambio de ideas y de sus experiencias; la presentación de la problemática permite dar el paso directo al trabajo en clase.
e – Evaluación	Para el cierre, se debatieron las dimensiones, lo que permitió generar más ideas y aportes; por último, plasmando sus aprendizajes en una bitácora COL.

**Fuente:** Elaboración propia.

## 1.2. Gestión Emocional

Para hablar de autogestión emocional o gestión de las emociones propias, hay que remontarse a lo que se le conoce como Inteligencia Emocional (IE), la cual en 1997 Salovey y Mayer señalan que es “la habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; comprender la emoción y el conocimiento emocional, y regular las emociones que promueven el crecimiento emocional e intelectual” (Sánchez, 2023, cita a Salovey y Mayer, 1997, p. 119).

La inteligencia emocional para Goleman (2012) “es la capacidad para motivarse a sí mismo, perseverar a pesar de las frustraciones que presenta la vida, controlando los impulsos y regulando el estado del ánimo, evitando angustias, ... para la toma de decisiones, empatizar y confiar” (Márquez, 2023, cita a Goleman, 2012, p. 1). Ante las dos anteriores definiciones, queda claro que la IE hace referencia a la forma en la que los individuos manejan sus emociones de manera que, le permitirá consolidar un crecimiento personal en todos los escenarios donde este se sitúe; por tanto, se entiende que la gestión emocional es una habilidad intra e interpersonal que permite un manejo adecuado de las emociones ante una situación problemática o conflictiva del propio sujeto, así como el contexto social en el que está. (Jiménez *et al.*, 2023).

### 1.2.1. El arte y el ABP aplicados como medio para gestionar las emociones

La implementación de estrategias socioemocionales, como parte de un trabajo orientado para generar competencias socioemocionales con estudiantes de nivel bachillerato, llega a representar en gran medida, un desafío a la hora de poner en marcha las actividades; y es que múltiples factores entran en juego, tales como los de tipo institucional, académicos y estudiantil; específicamente en el caso de estos últimos, pueden llegar a presentarse muchas situaciones como por ejemplo actitudes y comportamientos de desinterés, apatía, rechazo, rebeldía, etc., de tal modo que llegan a entorpecer y obstaculizar el proceso de desarrollo personal. El arte permite conectarnos con nuestro interior y así sentir, escuchar y conocer nuestras emociones (Lorenzo, 2022)

Para Pazmiño (2019) el arte propicia gran influencia como una herramienta para el trabajo de las emociones, señalando que pintar, modelar y crear forma parte de un proceso creativo. Cada color, trazo y movimiento va plasmado con lo que se siente, los colores reflejan estados de ánimo, es un momento de liberación propia para exteriorizar emociones y sentimientos; cada obra de arte, acerca con la intensión del artista por transmitir un mensaje. El arte es el medio para enseñar a las personas más facetas sobre las emociones y la creatividad. Las obras de arte (cuadros, esculturas, música, danza y teatro) transmiten emociones y son fruto, en sí mismas, de un proceso creativo (Pazmiño, 2019).

La música conecta las emociones y sentimientos. La música es un lenguaje universal. Inspira y evoca emociones profundas y despierta la imaginación, abriendo nuevas vías creativas de aprendizaje y desarrollo. Cada canción traslada hacia experiencias y tiene una carga emocional. Entablar un estímulo musical crea una imagen que proyecta sentimientos y significados, concibiendo conjuntamente nuevas emociones. Una misma obra musical despertará sentimientos distintos en cada persona (Pazmiño, 2019).

---

## 2. Metodología

El presente trabajo se orienta por un enfoque de investigación cualitativo, en el que se estudia la calidad de las actividades, relaciones, asuntos, medios, materiales o instrumentos en una determinada situación o problemática (Salazar, 2020), con un tipo de estudio etnográfico, el cual permite aprender el modo de vida de una unidad social concreta involucrandose como investigador; con un diseño de investigación-acción, siendo un proceso intencionado, colaborativo y sistemático, que busca resolver problemas cotidianos y mejorar prácticas concretas, a través de la investigación y la intervención simultáneo (Fernández y Johnson, 2015). Se utilizó la

observación participativa como técnica, y como instrumento para la recolección de información se empleó la evidencia que llevaba por nombre *ExpresARTE*, misma que junto con la planificación de actividades para la sesión, fueron sometidas a un proceso de validación previa a su ejecución por parte de expertos, con el fin de corroborar la pertinencia del contenido. Empleando un muestreo por conveniencia de 19 alumnos, siendo 6 del género femenino y 13 del género masculino, ellos forman parte del segundo semestre grupo A del bachillerato particular Colegio Dr. Gonzalo Aguirre Beltrán, sus edades oscilan entre los 15 y 17 años.

El objetivo fue fomentar la dimensión intrapersonal que comprende las habilidades para la identificación, entendimiento y manejo de las emociones propias, del programa ConstruyeT que forma parte del currículum de bachillerato en México.

El taller estuvo dividido en tres sesiones para abordar lo siguiente:

- Dimensión 1. Identificación de las emociones. Reconocer la importancia de las emociones a través de la actividad denominada identificando mis emociones, con esto identificar aquello que experimentan, viven y sienten.
- Dimensión 2. Regulación Emocional. Determinar la importancia de la regulación emocional a través de la realización de la actividad regulando mis emociones con la finalidad de adquirir e implementar estrategias que les permitan canalizar sus emociones.
- Dimensión 3. Expresión Emocional. Reconocer la importancia de comunicar y compartir las emociones a través de la actividad expresate a través del arte, con la finalidad de valorar los sentimientos y emociones presentes en obras de artistas y autores como medio de canalización de emociones, a través de la pintura, fotografía y música.

Para el desarrollo de cada una de las sesiones se realizaron hojas de trabajo, abordando los respectivos temas según el orden del contenido, considerando el trabajo en equipos, pares e individual, además se realizaron diapositivas con la información más significativa para la explicación de los temas; complementando con recursos didácticos audiovisuales como videos, tal como lo explica la tabla 3.



**Tabla 3**  
Aplicación del ABP-pae  
para el taller ExpresARTE.

Etapa	Acciones realizadas en cada etapa
Planificación	I. Selección del tema <i>¿Cómo gestionar mis emociones?</i>
	II. Planes de clase de las tres sesiones.
	III. Revisión teórica.
	IV. Diseño de la evidencia, las actividades y materiales didácticos.
	V. Selección de recursos como las imágenes de pinturas y letras de canciones.
	VI. Calendarización de los contenidos.
Secuencia didáctica del taller	
Aplicación	<p><b>Inicio</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explicación del tema central autogestión emocional y la problemática principal.</li> <li>2. Establecimiento de la forma de trabajo colaborativa en equipos, duos e individual.</li> <li>3. Presentación de las hojas de trabajo con las actividades.</li> </ol>
	<p><i>Dimensión 1. Identificación Emocional</i></p> <p><i>Pregunta detonadora: ¿Qué pasaría si les digo que para que puedan tener derecho a hacer el examen parcial tienen que hacer una investigación y exposición de 15 minutos, de manera individual y sin leer al momento de presentar? Trabajo con las hojas de trabajo individualmente.</i></p> <p><i>Dimensión 2. Regulación Emocional</i></p> <p><i>Pregunta detonadora: ¿Cómo reaccionarías si en este momento un compañero se levanta de tu asiento y te acusa de hacer algo en su contra, sin que esto sea verdadero?, ¿Crees que esto es lo más indicado? A partir de su estado actual respondieron preguntas de acuerdo al contenido por abordar, en conjunto con las hojas de trabajo, revisando los casos presentados para finalmente retroalimentar.</i></p>
	<p><b>Desarrollo</b></p> <p><i>Dimensión 3. Expresión Emocional</i></p> <p><i>Pregunta detonadora: ¿De qué manera le haces saber a alguien que sientes aprecio por él o ella?. Se presentó un video en el cual se habla de la importancia que tiene expresar las emociones, en la hoja de trabajo respondieron a la pregunta ¿Por qué es importante expresar tus emociones? La proyección de obras de autores como punto de partida para el intercambio de ideas analizando fotografías, pinturas y canciones.</i></p>
Cierre	<p>Discusión final del contenido abordado, compartiendo experiencias y conocimientos que fueron retroalimentados por parte de los presentes. Bitácora COL:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cómo me sentí?</li> <li>2. ¿Qué temas se abordaron?</li> <li>3. ¿Qué aprendí?</li> <li>4. ¿Cómo me voy?</li> <li>5. ¿De qué manera me sera útil lo abordado?</li> </ol>

**Fuente:** Elaboración propia a partir de la planificación de las sesiones de trabajo.

### 3. Resultados y discusión

Con base en la información recaudada, se realizó el análisis de la evidencia *ExpresARTE*, reconociendo que la implementación y ejecución del ABP enfocado al fomento de la autogestión emocional, representó una alternativa eficaz, viable y significativa para el abordaje vivencial de este tema, ya que permitió consolidar la participación y colaboración activa entre los estudiantes en el desarrollo de cada una de las actividades; cabe resaltar que durante todo el proceso de trabajo perduró una convivencia armónica, en un ambiente de seguridad y confianza para compartir ideas, puntos de vista, así como aquellas experiencias propias o de terceros, que

servieron para complementar y retroalimentar cada intervención; ante esto, Morales (2018) señala que el ABP promueve un aprendizaje abierto, reflexivo y crítico, involucra la interacción en colaboración ante situaciones problemáticas que deben enfrentar. Además, Amador *et al.*, (2023) exponen que se genera autonomía intelectual desarrollando autogestión, automonitoreo, autorregulación y autoevaluación en lo que se aborda.

Por lo tanto, en torno al desempeño de los estudiantes en la dimensión correspondiente a la identificación emocional, se aprecia que lograron reconocer el impacto y la presencia de las emociones primarias a partir de situaciones, eventos o acciones, que llegan a desencadenar estímulos y respuestas, como parte de una reacción a lo que se esta expuestos; por lo general dichas situaciones estuvieron relacionadas con objetos o seres vivos, como por ejemplo insectos; sin embargo, hay casos donde son del tipo personal, en el establecimiento de relaciones interpersonales (ver tabla 4).

**Tabla 4**  
Respuestas de la actividad identificando  
mis emociones, primera parte.

Alumno	Respuestas
A11	<i>“tengo miedo a la oscuridad, me da alegría mi novia y mi mamá, me enfado cuando me confunden con otra persona, me pone triste no salir y me sorprenden los regalos”.</i>
A9	<i>“tengo miedo a la oscuridad, me da alegría ver a mi novia, me enfado por que las personas no reconozcan sus errores, me pone triste no ser productivo, me sorprende hacer cosas nuevas”.</i>
A6	<i>“tengo miedo a los fantasmas y Dios, me da alegría estar con mi novia, amigos y familia, me enfado si dañan a mis seres queridos, me pone triste escuchar una mala noticia, me sorprende que me asusten o que me vaya bien en un examen que no estudie”.</i>
A2	<i>“tengo miedo a las lagartijas, me da alegría estar con mis amigas, me enfado porque me agarren el cabello, me pone triste estar sola, me sorprenden los chismes”.</i>
A18	<i>“tengo miedo a lastimarme jugando futbol, me da alegría ayudar a mis seres queridos, me enfado por no hacer bien las cosas, me pone triste perder algún ser querido, me sorprende salir bien en las materias”.</i>

**Fuente:** elaboración propia a partir de las respuesta de los estudiantes.

Los estudiantes externaron técnicas básicas, sencillas y coherentes para canalizar sus emociones a partir de situaciones a las que con frecuencia viven en su cotidianidad (ver tabla 5), para así contrarrestar efectos negativos, haciendo alusión con ejemplificaciones propias o de terceros; reconociendo el buen desempeño de trabajo colaborativo y participativo en la interacción con los miembros del equipo, exponiendo frente al grupo su caso y sus recomendaciones, aportando ideas desde su experiencias, enriqueciendo cada explicación. Lo que permite hacer frente a situaciones del contexto, en las que la investigación y la experiencia permitan aplicar conocimientos y habilidades adquiridas (Vera, *et. al.*, 2021), fortaleciendo el crecimiento personal y académico (Tapia *et al.*, 2020).

Referente a la dimensión de regulación emocional, se encontró que, a partir de lo abordado en las actividades, estás tuvieron un impacto evidente en los alumnos, al poder tomarse un momento para hacer un autoanálisis de su estado emocional actual; lo plasmando en sus respuestas permite visualizar el cómo se sentían, donde en algunas respuestas estaban relacionadas con nervios, estrés o preocupación condicionado por la aspectos escolares como la entrega de tareas, exposiciones o exámenes; pero otras parecían estar condicionadas a problemáticas intra e interpersonales; sin embargo, había respuestas positivas e incluso neutrales (ver tabla 6), incluso experimentar emociones de todo tipo, tienden repercutir en su estado de ánimo, lo que evidentemente tiene consecuencias en su desempeño académico y ámbito personal, por lo que es necesario fortalecer esta dimensión a través de la implementación de estrategias que les permita desarrollar competencias para afrontar problemáticas del entorno (Casa *et al.*, 2019).

**Tabla 5**  
Respuestas de la actividad identificando  
mis emociones, segunda parte.

Equipo	Respuestas
E1	<i>“para contrarrestar el enojo por ser agredido sin razon alguna, en general lo que todos debemos hacer es tomarnos un tiempo para no responder con la misma agresión, hay que alejarse, tomarse un tiempo, y después ver por qué pasaron las cosas, si de verdad era para mí o no, además no engancharse, pero no dejar que lo vuelvan a hacer, no permitirlo”.</i>
E2	<i>“ante el estrés por un examen con riesgo de reprobado, lo simple es que estudiemos, a veces somos muy flojos, hay que tomarse un tiempo, la verdad es que es una situación que se resuelve estudiando solos o pidiendon ayuda, no dejar todo a lo último”.</i>
E3	<i>“para disminuir la presencia de la ansiedad por exponer o presentarse en público, hay que estudiar y practicar frente al espejo o con amigos, pero la base es leer sin memorizar, como nos dijo el maestro si memorizamos algo y se nos olvida una palabra, nos bloqueamos y no sabemos que hacer, por eso hay que prepararse”.</i>
E4	<i>“al presentarse una pelea con sus padres por no cumplir con tareas del hogar, comprender que hay labores de la casa que son fáciles de hacer, tomarse el tiempo, dejar el teléfono, pero muchas veces nos da flojera hacer las cosas, pero también puede ser por que estemos ocupados con tarea, sea como sea tomarse un tiempo”.</i>

**Fuente:** elaboración propia a partir de las respuesta de los estudiantes.

----

**Tabla 6**  
Respuestas de la actividad regulando  
mis emociones, primera parte

ALUMNO	RESPUESTAS
A12	<i>“me siento estresado, me quiero sentir en paz, para sentirme así tengo que dibujar o escuchar música”.</i>
A7	<i>“me siento feliz la verdad, me siento demasiado feliz; me quiero sentir mejor, no quiero pelear más, para sentirme así tengo que trabajar más en como soy y mejorar”.</i>
A3	<i>“me siento mal y con ganas de nada, en lo personal decepcionada y utilizada, me quiero sentir bien permanentemente ya que siempre es momentánea, para sentirme así no sé qué tengo que hacer”.</i>
A10	<i>“me siento estresada por la semana de exámenes y frustrada, me quiero sentir más segura de mí misma y no preocuparme de todo”.</i>
A14	<i>“me siento feliz y triste, me quiero sentir establemente feliz, para sentirme así tengo que hacer un cambio en mi vida y en hábitos”.</i>

**Fuente:** elaboración propia a partir de las respuesta de los estudiantes

En sus respuestas se aprecia que los estudiantes son conscientes y lograron empatizar con los casos presentados, esto permitió relacionar cada situación planteada con experiencias de su vida, para que a partir de las opiniones, se generarán nuevas alternativas para atender de forma autogestiva la aparición de emociones negativas, estableciendo algunas acciones, ejercicios o actividades que les permita autorregularse y atender sus emociones, evitando así poner en riesgo su estabilidad e integridad (ver tabla 7). Según Ivcevic et al. (2014), una persona que sabe utilizar sus emociones para alcanzar objetivos en su vida cotidiana es una persona emocionalmente inteligente, son capaces de percibir que están sintiendo una emoción e identificarla con precisión.

**Tabla 7**

Respuestas de la actividad regulando  
mis emociones, segunda parte

Alumno	Respuestas
A13	<i>“respirar profundamente; contar del 1 al 10 lentamente; alejarme del lugar y relajarme”.</i>
A15	<i>“distraerse para no pensar en eso; hablar con alguien; escuchar canciones para mantener ocupada la mente”.</i>
A8	<i>“abrazar a la gente; reírme; dormir”.</i>
A16	<i>“escuchar música relajante; guardar la calma; tomarme el tiempo o alejarme”.</i>
A5	<i>“jugar fútbol; contarle alguien de confianza para calmarme; dormirme y tomarme mi tiempo”.</i>

**Fuente:** elaboración propia a partir de las respuesta de los estudiantes.

La dimensión de la expresión emocional fue la más sobresaliente, esto debido a la influencia que tiene el arte como el claro ejemplo de un medio y canal para expresar emociones, en este caso las actividades fueron enfocadas a la música y la pintura o fotografía. Se encontró que la importancia de expresar las emociones radica en sentirse bien consigo mismo, de modo que aquello que se siente pueda ser comunicado, liberando la mente e incluso el cuerpo de la pesadez que origina la aprehensión (ver tabla 8).

**Tabla 8**

Respuestas de la actividad expresando  
mis emociones, primera parte

Alumno	Respuestas
A19	<i>“nos ayuda a liberar todas las emociones negativas de nuestras vidas”.</i>
A1	<i>“a largo plazo nos afecta mentalmente y también a nuestro cuerpo, nos ayuda a desahogarnos”.</i>
A5	<i>“para poder sacar todo y sentirnos mejor al liberar esas emociones reprimidas, ya que si las escondes te pueden afectar e incluso hacerte daño”.</i>
A4	<i>“por que no podemos estar cargando con todas esas emociones porque a largo plazo es malo para nosotros y tenemos que aprender a expresarnos para estar mejor”.</i>
A17	<i>“para no lastimarte física y mentalmente, además te ayuda a desahogarte”.</i>

**Fuente:** elaboración propia a partir de las respuesta de los estudiantes.

La pintura, la fotografía y la música, permitieron crear un medio para el intercambio de opiniones y puntos de vista a partir de las ejemplificaciones mostradas, donde la subjetividad predomina; todos los artistas o autores buscan comunicar algo en cada una de sus obras, desde experiencias de vida, situaciones a las que los seres humanos enfrentan a lo largo de la vida, así como la crítica a sistemas políticos, económicos, culturales, etc. Es innegable reconocer el impacto de esto en la vida de aquellos que son testigos de estos medios de divulgación, debido al alto grado de similitud que puede tener en la vida de los estudiantes (ver tabla 9). En torno a ello, Papatziki (2014) señala que la música conecta las emociones y sentimientos, siendo un lenguaje universal que inspira y evoca emociones profundas, que traslada hacia experiencias y tiene una carga emocional, proyecta sentimientos y significados, concibiendo conjuntamente nuevas emociones.

Por último, para el cierre del taller se realizó una bitácora COL, donde se plasmaron aquellos conocimientos y aprendizajes adquiridos, a través de la lluvia de ideas y la retroalimentación, este fue un ejercicio de autorreflexión que permitió desarrollar procesos metacognitivos y establecer el diálogo

**Tabla 9**  
 Respuestas de la actividad expresando  
 mis emociones, segunda parte

Alumno	Respuestas
A3	<i>“Frida Kahlo plasmaba lo que acontecía en su vida, lo que pintaba decía mucho por los detalles, en sus obras se puede ver sufrimiento, tristeza y enojo; en el caso de la música también comunica emociones”.</i>
A15	<i>“La música y las fotografías llegan a representar ciertas conductas en la vida tanto de los que las realizan o de personas de su alrededor quienes son inspiración para divulgar esto”.</i>
A9	<i>“Yo creo que todos los medios en el que el arte se puede dar, se expresa algo, cada creador busca dar un mensaje y a la vez cada persona le da el significado que quiere”.</i>
A7	<i>“Todos los trazos dicen mucho, hasta la intensidad, cada uno le da un significado diferente según la perspectiva del espectador”.</i>
A18	<i>“Para mi ambos (pintura y música) son medios de transmisión de mensajes ocultos con alguna intención, tanto de informar como criticar e incluso algo que pasa mucho es que los cantantes toman hechos históricos o sociales y crean una canción”.</i>

**Fuente:** elaboración propia a partir de las respuesta de los estudiantes.

#### 4. Conclusiones

El nivel medio superior, representa el acercamiento introductorio a una formación educativa universitaria, en la cual los estudiantes desarrollarán conocimientos, habilidades, valores y actitudes orientados al área profesional de su preferencia, permitiendo consolidar las bases en busca de un éxito profesional y personal; sin embargo, es importante tomar muy en cuenta que para lograrlo es necesario formar estudiantes que dominen una disciplina temática, pero que también puedan desarrollar la capacidad para hacer frente a situaciones problemáticas del día a día, en todo espacio, contexto o ambiente donde se sitúen, ya que, dichos eventos pueden suscitarse en todo momento, por lo tanto, es imprescindible fomentar en los estudiantes la importancia de autogestionar sus emociones, sea esto a través de dinámicas, actividades o tareas a las cuales puedan recurrir como alternativa para preservar su integridad.

Es por ello que, para poder autogestionar las emociones, éstas se deben identificar, regular y expresar según la situación y el medio en el que se desarrolle, reconociendo que lo implementado en las sesiones representó un trabajo constante y participativo, evidenciando la relevancia de emplear estrategias de aprendizaje enfocadas al fomento de las habilidades socioemocionales, llegándose a cumplir el objetivo inicialmente planteado, el cual estaba destinado a describir como el uso del ABP sirve para autogestionar las emociones en estudiantes de bachillerato, encontrando que la implementación del ABP generó una serie de condiciones que facilitaron la participación interactiva y colaborativa, en el desempeño de los alumnos, en la creación y establecimiento de conocimientos y aprendizajes significativos a partir de las experiencias compartidas; es por ello, que hacer uso de esta estrategia didáctica que comprende situaciones reales o ficticias como ejemplificaciones, representa un recurso viable y efectivo para desarrollar un análisis de casos reales, además de generar un sentido de empatía y comprensión con los casos planteados en un ambiente colaborativo, lo que consolidó un espacio seguro para compartir las diferentes propuestas de atención y resolución de problemas, dando como resultado un crecimiento personal gradual en cada uno de ellos.

Lo anterior también responde a lo planteado en la pregunta de investigación, donde se reconoce que el ABP representa una estrategia viable que ayudó en el proceso de autogestión, así como la adquisición de herramientas, estrategias y acciones para atender sus emociones, por ende, no se puede dejar de mencionar la gran relevancia que cobró el arte como un medio de difusión y comunicación de las emociones, ya sea a través de la música, la pintura o la fotografía o cualquiera que sea el medio de difusión; cobra gran sentido para el análisis de la visión del autor o artista, ya que sin duda alguna, una obra artística tendrá un significado diferente

desde la perspectiva de aquellos que la aprecian, de este modo el espectador logra captar el mensaje implícito, relacionándolo de cierta forma con su vida. Por último, cabe señalar que durante el desarrollo de las sesiones, se llegaron a presentar algunos obstáculos tales como algunas inasistencias de los estudiantes a causa de clases de regularización en asignaturas que estaban en riesgo o son reprobatorias, esto afortunadamente no repercutió en su desempeño a lo largo de las sesiones, obteniéndose resultados satisfactorios en cuestión de actitud, de presentar ciertas conductas y comportamientos de desinterés y apatía, las actividades, explicaciones y ejemplificaciones fueron clave para su participación, sin olvidar el acompañamiento y disposición docente.

---

## Referencias bibliográficas

- Amador, A. M., Torres, G. C. A. y Lagunes, D. A. (2023). Aprendizaje basado en problemas para el desarrollo de competencias en estudiantes. Revisión sistemática de literatura. *Revista del Centro de Investigación de la Universidad La Salle*. 15(59), 131-166. <http://doi.org/10.26457/recein.v15i59.3491>
- Betancourt, V. (2023). *Gestión de las emociones*. Dirección de asesoramiento y desarrollo estudiantil decanato de estudio. DADE UNIMET. Universidad Metropolitana. México. <https://www.unimet.edu.ve/unimetsite/wp-content/uploads/2023/10/Gestion-de-emociones-DADE.pdf>
- Bolívar, R. M., Ríos, C. S. y Avendaño, P. B. C. (2022). Regulación emocional en adolescentes: importancia e influencia del contexto. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. *Revista Apuntes de bioética*, 5(2), 131–145. <https://10.35383/APUNTES.V5I2.796>
- Briebe, F. J., Galdámes, R. A. y Villarroel, H. V. (2020). 8 Consejos Para Implementar El Aprendizaje Basado En Problemas (ABP). Chile. Universidad de Desarrollo. Facultad de Psicología. [https://practicapedagogicaspsicologia.udd.cl/files/2020/11/plantilla11\\_abp.pdf](https://practicapedagogicaspsicologia.udd.cl/files/2020/11/plantilla11_abp.pdf)
- Carrió, M., Agell, L., Rodríguez, G., Larramona, P., Pérez, J., y Baños, J. E. (2018). Percepciones de estudiantes y docentes sobre la implementación del aprendizaje basado en problemas como método docente. *Revista de La Fundación Educación Médica*. 10(2), 143-152. <https://doi.org/10.33588/fem.213.947>
- Casa, C. M. D., Huatta, P. S. y Mancha, P. E. E. (2019). Aprendizaje Basado en Problemas como estrategia para el desarrollo de competencias en estudiantes de educación secundaria. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*. 10(2), 111-121. Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú. <http://www.scielo.org.pe/pdf/comunica/v10n2/a02v10n2.pdf>
- Fernández, M. B. y Johnson, D. (2015). Investigación-acción en formación de profesores: Desarrollo histórico, supuestos epistemológicos y diversidad metodológica. *Psicoperspectivas*, 14(3), 93-105. <https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/626/441>
- García, B. N., Gomis, C. R., Ros, M. A. y Filella G. G. (2020). El Proceso De Gestión Emocional: Investigación, Aplicación Y Evaluación. *Know And Share Psychology*, (4). <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4260>
- Hernández, R., & Moreno, S. M. (2021). El aprendizaje basado en problemas: una propuesta de cualificación docente. *Praxis & Saber*, 12(31), e11174. <https://doi.org/10.19053/22160159.v12.n31.2021.11174>
- Jiménez, M. M. A., Insausti, S. A. M., Zubeldia, E. J., Berasain, E. I. y Camelia, T. P. (2023). Identificación y manejo de situaciones emocionales vividas por los estudiantes de enfermería durante las prácticas clínicas. *Revista electrónica de enfermería*. 23(73). <https://doi.org/10.6018/eglobal.573071>

- Julca, A. M. J. y Duran, L. K. L. (2022). El método Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) en el proceso enseñanza-aprendizaje. *Revista Polo del Conocimiento*. 7(6), 2310-2321. Perú. <https://10.23857/pc.v7i6.4195>
- Lorenzo de Reizábal, M., (2022). El arte como generador de emociones: estudio de ocho narrativas de estudiantes de posgrado. *Revista Humanidades*, 12(2). <https://doi.org/10.15517/h.v12i2.50893>
- Luy, M. C. (2019). El Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) en el desarrollo de la inteligencia emocional de estudiantes universitarios *Revista Propósitos y Representaciones*, 7(2), 353-383. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n2.288>
- Márquez, E. (2023). La Inteligencia Emocional. Dirección de asesoramiento y desarrollo estudiantil decanato de estudio. DADE UNIMET. Universidad Metropolitana. México. <https://www.unimet.edu.ve/unimetsite/wp-content/uploads/2023/10/La-inteligencia-emocional-DADE.pdf>
- Martín, R. A. (2021). Expresión Emocional En Personas Con Trastorno De Espectro Autista. Propuesta De Intervención, De Caso Único, Centrada En La Familia. Universidad de Valladolid. España. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/49271/TFG-G5004.pdf;jsessionid=979DC00FAD8F674C93A3D5E28FD2407D?sequence=1>
- Pazmiño, M. B. (2019). El arte en el desarrollo emocional. *Revista para el aula*. 29, 18-20 [https://www.usfq.edu.ec/sites/default/files/2020-07/pea\\_029\\_0007.pdf](https://www.usfq.edu.ec/sites/default/files/2020-07/pea_029_0007.pdf)
- Restrepo G. B. (2005). Aprendizaje basado en problemas (ABP): una innovación didáctica para la enseñanza universitaria. *Revista Educación y Educadores*, 8, 9-19. <https://www.redalyc.org/pdf/834/83400803.pdf>
- Sánchez, Z. M. C. (2023). La Inteligencia emocional en estudiantes universitarios de pedagogía Veracruz, México. *Revista Panamericana De Pedagogía*, (37), 117–133. <https://doi.org/10.21555/rpp.vi37.2972>
- Salazar, E. L. S. (2020). Investigación cualitativa: Una respuesta a las investigaciones sociales Educativas. *Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*. 6(11), 101-110. DOI 10.35381/cm.v6i11.327
- Tapia, V. J. J., García, H. D. G., Erazo, A. J. C., y Narváez, Z. C. I. (2020). Aprendizaje Basado en Problemas como estrategia didáctica para el desarrollo del razonamiento lógico matemático. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 5(1), 753-772. <https://doi.org/10.35381/r.k.v5i1.808>
- Universidad de Chile. (2021). Reconocer y gestionar las emociones para mejorar la salud mental. Dirección de Salud Estudiantil. <https://uchile.cl/noticias/176402/reconocer-y-gestionar-las-emociones-para-mejorar-la-salud-mental>
- Varela, M. H. S., García, G. M. C. y Correa, S. Y. (2021). Aprendizaje basado en problemas para la enseñanza de las ciencias naturales. *Revista Humanidades Médicas*. 21(2), 573-596. <https://humanidadesmedicas.sld.cu/index.php/hm/article/view/1758/1351>
- Vera, R., Merchán, W., Maldonado, K., & Castro, A. (2021). Metodología del aprendizaje basado en problemas aplicada en la enseñanza de las Matemáticas. *Serie Científica De La Universidad De Las Ciencias Informáticas*, 14(3), 142-155. <https://publicaciones.uci.cu/index.php/serie/article/view/763>



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons  
Atribución-NoComercial 4.0 Internacional