PRISMA ODS
REVISTA MULTIDISCIPLINARIA
SOBRE DESARROLLO SOSTENIBLE
ISSN: 3072-8452

GESTIÓN EMOCIONAL Y DIVERSIDAD EN UN TALLER VIVENCIAL: UN ESTUDIO MIXTO Y EXPLORATORIO

EMOTIONAL MANAGEMENT AND DIVERSITY IN AN EXPERIENTIAL WORKSHOP: A MIXED AND EXPLORATORY STUDY

AUTORES/AS

ANGEL CORCHADO VARGAS
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
MÉXICO

ANGÉLICA ENEDINA MONTIEL ROSALES
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
MÉXICO

MARÍA FERNANDA HERNÁNDEZ VÁZQUEZ
INVESTIGADORA INDEPENDIENTE
MÉXICO

SEBASTIÁN ORTÍZ PULIDO
INVESTIGADOR INDEPENDIENTE
MÉXICO

SOFÍA LIZBETH HIDALGO CAVITA
INVESTIGADORA INDEPENDIENTE
MÉXICO

EDUARDO ISMAEL RUÍZ LÓPEZ
INVESTIGADOR INDEPENDIENTE
MÉXICO

doi 10.65011

Volumen 5 - Número 6
2026

Redilat
Red de Investigadores Latinoamericanos
PRISMA ODS
REVISTA MULTIDISCIPLINARIA SOBRE DESARROLLO SOSTENIBLE
LATINDES
INSTITUTO LATINOAMERICANO EN DESARROLLO SOSTENIBLE

Gestión Emocional y Diversidad en un taller vivencial: Un Estudio Mixto y Exploratorio[1]

Emotional Management and Diversity in an Experiential Workshop: A Mixed and Exploratory Study

Angel Corchado Vargas[2]
angel.corchado@iztacala.unam.mx
https://orcid.org/0000-0002-4436-6237
Universidad Nacional Autónoma de México
Tlalnepantla – México

María Fernanda Hernández Vázquez
psic.fernanda.hv@gmail.com
https://orcid.org/0009-0001-9549-9945
Investigadora Independiente
Tlalnepantla – México

Sofía Lizbeth Hidalgo Cavita
sofialcavita10@gmail.com
https://orcid.org/0009-0009-2777-6435
Investigadora Independiente
Tlalnepantla – México

Angélica Enedina Montiel Rosales
lic.montiel.psic@gmail.com
https://orcid.org/0009-0002-9814-3351
Universidad Nacional Autónoma de México
Tlalnepantla – México

Sebastián Ortíz Pulido
bexebas@gmail.com
https://orcid.org/0009-0007-3000-3439
Investigador Independiente
Tlalnepantla – México

Eduardo Ismael Ruíz López
eduardo.ruiz@iztacala.unam.mx
https://orcid.org/0009-0007-9628-7462
Investigador Independiente
Tlalnepantla – México

[1] El presente estudio forma parte de la actividades desarrolladas en el marco del Proyecto PAPIME PE 300926 de la Universidad Nacional Autónoma de México. Se agradece a la Dirección General de Asuntos del Personal Académico de la UNAM el auspicio para esta actividad.
[2] Autor de correspondencia.

Artículo recibido: 15/10/2026
Aceptado para publicación: 15/11/2026
Conflictos de Intereses: Ninguno que declarar

RESUMEN

El presente trabajo tuvo por objetivo analizar los cambios en la gestión emocional, la identidad, la comunicación asertiva y la comprensión de los constructos sociales de género en estudiantes universitarios a partir de su participación en un taller vivencial. El tipo de investigación fue de tipo mixto con alcance exploratorio que permitiera conocer las experiencias personales de las y los participantes en relación con su identidad, gestión emocional y diversidad. Se conformó un grupo de 14 participantes, 6 mujeres y 7 hombres de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala y una mujer de la carrera de arquitectura. La realización del taller se llevó a cabo en un aula de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, con una duración total de 8 horas, en el cual las y los participantes realizaron un pretest y un postest en un formulario de Google, donde se contemplaron cuatro dimensiones: identidad, regulación emocional, comunicación asertiva y conceptos de género, con la finalidad de observar cuantitativamente el impacto del taller; además compartieron sus experiencias personales acerca de sus propias emociones y las normas sociales de género. Al término del taller se encontró que el taller no solo contribuyó teóricamente, sino que también ayudó a los estudiantes a pensar de forma crítica sobre los constructos sociales. Además, mostraron mejoras claras en el manejo de sus emociones, la forma de comunicarse y la diferencia entre sexo, género y orientación sexual.

Palabras clave: inteligencia emocional, diversidad, género, taller, universitarios

ABSTRACT

The purpose of this study was to analyze changes in emotional regulation, identity, assertive communication, and the understanding of social gender constructs among university students following their participation in an experiential workshop. A mixed-methods research design with an exploratory scope was employed in order to understand participants' personal experiences related to identity, emotional regulation, and diversity. The study group consisted of 14 participants: 6 women and 7 men from the Faculty of Higher Studies Iztacala, and 1 woman from the Architecture program. The workshop was conducted in a classroom at the Faculty of Higher Studies Iztacala and lasted a total of 8 hours. Participants completed both a pre-test and a post-test using a Google Form that assessed four dimensions: identity, emotional regulation, assertive communication, and gender concepts. The purpose was to quantitatively evaluate the impact of the workshop. In addition, participants shared personal experiences regarding their own emotions and social gender norms. At the conclusion of the workshop, findings indicated that the intervention not only provided theoretical contributions but also helped students think critically about social constructs. Furthermore, participants demonstrated clear improvements in emotional management, communication skills, and their understanding of the differences between sex, gender, and sexual orientation.

Keywords: emotional intelligence, diversity, gender, workshop, university students.

INTRODUCCIÓN

Las emociones constituyen procesos fundamentales para la adaptación y la interacción de las personas con su entorno, pues intervienen en la manera en que perciben, interpretan y responden a las situaciones que experimentan. Una emoción implica respuestas neuronales y hormonales del organismo; excitaciones fisiológicas, conductas expresivas y una experiencia consciente (Velásquez-Pérez et al., 2023).

Considerando la amplitud del tema de las emociones, surgió el término inteligencia emocional (IE) propuesto por Salovey y Mayer (1990) y posteriormente popularizado por Daniel Goleman (1995), que señalaba que la IE era la capacidad de reconocer, entender y gestionar las propias emociones, así como comprender y conectar con las emociones de los demás. En este sentido, se destacaban 5 competencias, las cuales determinaban el modo en que el ser humano se relaciona consigo mismo y con los demás (Zambrano-Zambrano y Triviño-Sabando, 2022): autoconciencia, autorregulación, automotivación, empatía y habilidad social.

Un componente clave de la inteligencia emocional es la gestión emocional, que se define como la capacidad de identificar y comprender las emociones propias y, conforme a ello, actuar de manera asertiva en distintas situaciones, lo cual implica un conjunto de habilidades interrelacionadas que pueden aprenderse y desarrollarse progresivamente, fortaleciéndose mediante la práctica (Universidad Europea, 2026). Estas habilidades comprenden:

Identificación emocional: implica reconocer, etiquetar y nombrar las emociones, tanto las propias como las de los demás.

Comprensión emocional: busca entender el porqué de las emociones y cómo estas influyen en nuestros pensamientos y comportamientos.

Expresión emocional: es el proceso de comunicación de lo contactado y reflexionado de manera asertiva.

Regulación emocional: consiste en los procesos que permiten influir en las emociones en cuanto a identificar qué emoción se experimenta, cuándo, con qué intensidad, por cuánto tiempo y cómo es expresada (Gómez y Calleja, 2016).

La gestión emocional se ha vinculado con diferentes dimensiones del bienestar psicológico, entre ellas la calidad de las relaciones interpersonales, la autoestima y la capacidad para afrontar situaciones adversas (Vico y Mitats, 2024).

En este contexto, resulta fundamental identificar espacios que promuevan y favorezcan el desarrollo de habilidades de gestión emocional, siendo el ámbito universitario un escenario de gran interés, debido a que la experiencia estudiantil combina las exigencias asociadas a las transiciones académicas (Castillo et al., 2021; Barrera y Vinet, 2017).

Por ejemplo, Pérez y Zavala (s.f.) realizaron un estudio cualitativo sobre el bienestar psicológico y la gestión emocional en universitarios; diseñaron un taller con 50 participantes del área de la salud, de los cuales 38 eran mujeres y 12 hombres, con un rango de edades de 17 a 22 años. Su objetivo fue promover la gestión emocional mediante un curso-taller orientado a fortalecer el autoconocimiento y las habilidades necesarias para afrontar desafíos de su vida universitaria y construir relaciones interpersonales efectivas. A lo largo de la intervención se identificó la importancia del reconocimiento de las propias emociones para gestionarlas adecuadamente. Se destacó la necesidad de crear espacios grupales para compartir experiencias, validar emociones y co-construir estrategias para el bienestar psicológico.

Las formas de reconocer, expresar y regular las emociones no ocurren aisladas, sino que están impactadas por normas y expectativas sociales y culturales que pueden establecer qué emociones son consideradas apropiadas para determinadas personas y situaciones. En este sentido, el género constituye una dimensión relevante para comprender las experiencias emocionales y las relaciones que se establecen con otras personas.

Históricamente, la sociedad se ha estructurado bajo un modelo binario (masculino/femenino) y heterosexual que se impone como la única norma válida. Este sistema no solo regula el orden social y el control de los recursos, sino que también define la heterosexualidad como el único parámetro de "normalidad". En consecuencia, cualquier persona que desafíe estos moldes puede enfrentar rechazo, estigmatización o exclusión social. Desde esta perspectiva, surge una deconstrucción de la diferencia sexual que exige problematizar el pensamiento binario y comenzar a comprender las identidades de una manera más flexible y abierta (Granados y Aguilar, 2022; Parker, 1993; Burman, 1994; Fischer, 2000; Shields, 1999; Scott, 1990, como se citó en Paladino y Gorostiaga, 2004).

En este tenor, la persistencia de estas concepciones binarias y heteronormativas puede generar consecuencias en la vida social y, particularmente, en el bienestar emocional de quienes no se ajustan a las normas establecidas. En este contexto, existen factores sociales que afectan directamente al bienestar emocional, como la discriminación hacia las minorías sexuales,

quienes pueden enfrentar rechazo, violencia y la catalogación de sus identidades como una enfermedad.

Superar la marginación contra la comunidad LGBTQ+ exige un compromiso social basado en la aceptación y el respeto a sus derechos fundamentales. Lograr este cambio dentro del sistema educativo tiene un papel importante, pues se debe actuar como un espacio estratégico para erradicar estereotipos, sesgos de género y visibilizar a estos colectivos (DGCS, Universidad Nacional Autónoma de México, 2021).

Un estudio realizado por Ponce et al. (2019) tuvo como objetivo elaborar un programa de intervención de género para estudiantes universitarios. La población estuvo conformada por 150 estudiantes de primer y segundo semestre de la carrera de Contaduría, siendo 84 mujeres y 66 hombres, entre 17 y 25 años. Consistió en dos etapas: la primera, de diagnóstico; la segunda, de intervención psicopedagógica. En la primera fase se realizó un cuestionario de 10 ítems, en el cual se encontró que los estudiantes no comprendían los conceptos básicos de género y sexo, teniendo una visión tradicional del hombre proveedor en una sociedad que percibían como discriminatoria; sin embargo, existía una fuerte defensa hacia la igualdad de oportunidades académicas para ambos sexos. En la intervención se llevó a cabo un taller sobre perspectiva de género, en el cual hubo un aprendizaje significativo a partir de las experiencias de los participantes y los conocimientos teóricos de las y los facilitadores. Asimismo, se encontró que los contenidos teóricos del taller fueron útiles para ampliar sus nociones sobre el tema, además de cambios en la actitud y percepción de los estudiantes sobre la perspectiva de género.

Por otra parte, Dumrauf et al. (2018) llevaron a cabo un taller en la Facultad de Ciencias Exactas de la Universidad Nacional de La Plata en Argentina. El taller tenía como objetivo incorporar la perspectiva de género en la formación universitaria. El taller contó con una construcción interdisciplinaria, en la que el diálogo, la reflexión crítica y la construcción colectiva del conocimiento fueron fundamentales. Se trabajó en dos fases: la primera estuvo orientada a identificar privilegios y desigualdades a partir de las experiencias personales, además de debatir mitos y prejuicios relacionados al género. La segunda fase presentó un panel con especialistas en el que se profundizó en temas como patriarcado, feminismos, diversidad sexual, violencia de género, derechos e inclusión. En este sentido, el taller permitió generar espacios de diálogo y reflexión sobre las desigualdades de género presentes, favoreciendo que el estudiantado cuestionara creencias naturalizadas. Las autoras resaltan lo valioso del taller,

señalando la necesidad de capacitar a quienes facilitan estos espacios y garantizar recursos institucionales que permitan su continuidad.

Estos estudios sugieren la importancia de fortalecer espacios de reflexión y deconstrucción que contribuyan al bienestar emocional de los estudiantes, como la implementación de talleres sobre habilidades para la vida que resultan fundamentales para contrarrestar las diversas problemáticas surgidas desde creencias naturalizadas (Orozco, 2015, citado en Fernández y Cabello, 2021).

La formación de la competencia social en la educación superior exige enfocar los esfuerzos en la autopercepción y en interacciones que estimulen el crecimiento individual. Una estrategia sugiere implementar actividades grupales de resolución conjunta de conflictos y toma de decisiones que sirvan de marco para una escucha empática y una comunicación genuina. Este abordaje sigue el modelo de los talleres vivenciales (Moreno, 1983, citado en Gómez del Campo del Paso et al., 2014).

Aunque hay estudios sobre gestión emocional y de género, son escasos aquellos que analizan cómo un taller vivencial puede influir en el cuestionamiento de normativas de género y en la gestión de emociones en universitarios, siendo de gran importancia en esta etapa de su vida, pues dichos aspectos influyen directamente en su bienestar psicológico, en la formación de su identidad y en sus relaciones interpersonales. En este sentido, el presente artículo tuvo como objetivo analizar los cambios en la gestión emocional, la identidad, la comunicación asertiva y la comprensión de los constructos sociales de género en estudiantes universitarios a partir de su participación en un taller vivencial, integrando evidencia cuantitativa y cualitativa

METODOLOGÍA

El presente estudio empleó una metodología mixta con un alcance exploratorio en el que se buscó describir el fenómeno presentado a través del análisis de las experiencias de las y los participantes. Se utilizó un diseño convergente, el cual se caracteriza por la recolección simultánea de datos cuantitativos y cualitativos. Posteriormente, estos datos fueron analizados de manera independiente con el objetivo de comparar la información obtenida y después integrarla en los resultados, permitiendo obtener una comprensión más profunda del fenómeno estudiado (Barreto y Lezcano, 2023).

Participantes

Participaron 14 estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), conformados por 6 mujeres y 7 hombres de la FES Iztacala y una persona perteneciente a la carrera de Arquitectura.

Escenario

El taller se llevó a cabo en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala en el edificio A3, aula 311. Se distribuyeron las bancas en un semicírculo, lo que favoreció la interacción y el intercambio de discursos, experiencias y conocimientos. Asimismo, se contó con un proyector.

Instrumentos

Se realizó un cuestionario digital compuesto por 10 ítems, utilizando una escala tipo Likert con un rango de valoración de 1 a 5 puntos (donde 1 representa *totalmente en desacuerdo* y 5 *totalmente de acuerdo*). Este cuestionario fue diseñado para identificar la relación de las emociones con las normas sociales de género. Se contemplaron cuatro dimensiones: identidad (tres ítems), regulación emocional (cuatro ítems), comunicación asertiva (dos ítems) y conceptos de género (un ítem).

Adicionalmente, se aplicó un cuestionario de retroalimentación en línea integrado por diez preguntas abiertas orientadas a explorar las experiencias de cada participante, los aprendizajes percibidos y las sugerencias para mejorar el taller. Las respuestas obtenidas a través de este instrumento constituyeron la base fundamental para el análisis cualitativo.

Procedimiento

Las inscripciones se llevaron a cabo a través de la plataforma de PROSAP de la FES Iztacala. A partir de este registro, el procedimiento se desarrolló en cuatro fases una vez iniciado el taller.

La primera fase consistió en la aplicación de un cuestionario pretest mediante un formulario electrónico, en el que se explicó el objetivo del estudio y se garantizó la confidencialidad de los datos recabados.

Posteriormente, en la segunda fase se implementó el taller, desarrollado en cuatro sesiones de dos horas cada una, realizadas del 2 al 5 de junio de 2026. Cada sesión abordó un eje temático específico: 1) emociones, sentimientos e inteligencia emocional; 2) sexo, orientación sexual,

identidad de género y expresión de género; 3) género, expresión y socialización de las emociones; y 4) comunicación asertiva y establecimiento de límites.

Al concluir la última sesión, se dio paso a la tercera fase, en la que se aplicó el cuestionario postest utilizando el mismo instrumento administrado al inicio del taller, con el propósito de identificar posibles cambios en las dimensiones evaluadas.

Finalmente, en la cuarta y última fase se aplicó el cuestionario de retroalimentación, compuesto por preguntas abiertas sobre los aprendizajes obtenidos, las experiencias vividas y las áreas de mejora del taller. Las respuestas fueron sometidas a un análisis temático mediante un proceso de lectura exhaustiva de los datos; posteriormente, se codificaron las unidades de significado y se agruparon en categorías temáticas que representaban los patrones comunes de las experiencias de las y los participantes.

RESULTADOS

De acuerdo con el formulario que sirvió como pretest y postest, se obtuvieron los siguientes resultados divididos en cuatro categorías: identidad, regulación emocional, comunicación asertiva y conceptos de género.

La Tabla 1 muestra un aumento en la frecuencia de respuestas en la categoría *completamente de acuerdo* (5), la cual pasó de 40.0 % en el pretest a 57.8 % en el postest. Asimismo, se observa una disminución en las respuestas correspondientes a las categorías de menor nivel de acuerdo, destacando la reducción casi total de la neutralidad (categoría 3), la cual descendió de 13.3 % a 2.2 %. Estos resultados se relacionan con las experiencias expresadas por las y los participantes, en relación con el reconocimiento de la influencia de prejuicios, estereotipos y estructuras sociales en la formación de percepciones y experiencias. Como señaló una participante: “ Cuando hablamos de estereotipos de género, pues me hizo pensar que lo que siento o cómo soy no solo es por mí, sino por las estructuras sociales; hay una fuerte influencia." Asimismo, otro participante señaló: "Lo más significativo es ver que aún hay muchas creencias y prejuicios que se deben revisar alrededor de la sexualidad humana, así como de las relaciones, cualquiera que estas sean."

Tabla 1. Grado de comodidad con la identidad, influencia de estereotipos y expresión auténtica

Respuesta	Pretest (n=30 respuestas)	Postest (n=45 respuestas)
Totalmente en desacuerdo (1)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
En desacuerdo (2)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3)	4 (13.3%)	1 (2.2%)
De acuerdo (4)	14 (46.7%)	18 (40.0%)
Completamente de acuerdo (5)	12 (40.0%)	26 (57.8%)
Total	**30 (100%)**	**45 (100%)**

Fuente: elaboración propia.

La Tabla 2 muestra un aumento en la frecuencia de respuestas en la categoría c*ompletamente de acuerdo* (5), la cual pasó de 27.5 % en el pretest a 55.0 % en el postest. Asimismo, se observa una disminución en las respuestas correspondientes a las categorías de menor nivel de acuerdo, siendo particularmente relevante la eliminación total de la categoría e*n desacuerdo* (2), que pasó de 7.5 % a 0.0 %. Estos resultados concuerdan con las experiencias de las y los participantes, quienes destacaron la reflexión que presentaron al reconocer sus emociones y las formas en que las viven y expresan, favoreciendo el autoconocimiento. En palabras de Terracota "Con respecto a las emociones y sentimientos creo que conocer esta diferencia me ha ayudado a conocerme mejor, al igual que comprender que muchos de estos los poseo por las estructuras sociales, reflexiono más quien soy y como me siento, también para expresarlo de una forma asertiva". De igual forma Aniz compartió "Creo que me marcó mucho entender a las emociones desde las funciones que cumplen, también conocer las masculinidades y contorno ideas y puntos de opinión con compañeros fue muy enriquecedor".

Tabla 2. Estrategias de regulación, comprensión de funciones emocionales y reconocimiento

Respuesta	Pretest (n=40 respuestas)	Postest (n=60 respuestas)
Totalmente en desacuerdo (1)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
En desacuerdo (2)	3 (7.5%)	0 (0.0%)
Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3)	8 (20.0%)	6 (10.0%)
De acuerdo (4)	18 (45.0%)	21 (35.0%)
Completamente de acuerdo (5)	11 (27.5%)	33 (55.0%)
Total	**40 (100%)**	**60 (100%)**

Fuente: elaboración propia.

La Tabla 3 muestra un aumento en la frecuencia de respuestas en la categoría c*ompletamente de acuerdo* (5), la cual pasó de 15.0 % en el pretest a 46.7 % en el postest. Asimismo, se observa una disminución en las respuestas correspondientes a las categorías de menor nivel de acuerdo, resaltando que la valoración más alta (5) se triplicó tras la intervención. Lo anterior se relaciona con lo compartido por las y los participantes, quienes reconocieron la comunicación asertiva y el establecimiento de límites como herramientas con las que pueden contar ante situaciones de su vida cotidiana. En este sentido, Sulfuro señaló “Considero que dentro de las herramientas que puedo ocupar de manera más significativa están las relacionadas con la comunicación asertiva. Dentro de las situaciones en las que puedo aplicarlas son con mi pareja, padres, hermanos, sobrina y amigos/ compañeros de clase”. De manera complementaria, Amatista menciona “Me hizo cuestionarme y analizar cosas como mis límites, la expresión de género, la expresión de mis emociones. La parte de los límites me puede ayudar a la hora de resolver conflictos más adelante”.

Tabla 3. Expresión directa de necesidades, desacuerdos y límites personales

Respuesta	Pretest (n=20 respuestas)	Postest (n=30 respuestas)
Totalmente en desacuerdo (1)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
En desacuerdo (2)	2 (10.0%)	2 (6.7%)
Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3)	5 (25.0%)	2 (6.7%)
De acuerdo (4)	10 (50.0%)	12 (40.0%)
Completamente de acuerdo (5)	3 (15.0%)	14 (46.7%)
Total	**20 (100%)**	**30 (100%)**

Fuente: elaboración propia.

La Tabla 4 muestra un aumento en la frecuencia de respuestas en la categoría *completamente de acuerdo* (5), la cual pasó de 40.0 % en el pretest a 66.7 % en el postest. Asimismo, se observa una disminución en las respuestas correspondientes a las categorías de menor nivel de acuerdo, logrando que tras el taller, el 100% de las respuestas se concentraran en los niveles de acuerdo alto (4 y 5), eliminando toda valoración negativa o neutral. Estos resultados se complementan con el testimonio de las y los participantes, quienes destacan elementos como son el género, identidad y orientación que conforman a las diversidades sexuales. De acuerdo con Gránate: "La educación sobre las diversidades sexuales siento fue la clave más informativa ya que también formo parte de la comunidad LGBT+".

Tabla 4. Comprensión de las diferencias entre el sexo biológico, la identidad, la expresión y la orientación

Respuesta	Pretest (n=10 respuestas)	Postest (n=15 respuestas)
Totalmente en desacuerdo (1)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
En desacuerdo (2)	1 (10.0%)	0 (0.0%)
Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3)	3 (30.0%)	0 (0.0%)
De acuerdo (4)	2 (20.0%)	5 (33.3%)
Completamente de acuerdo (5)	4 (40.0%)	10 (66.7%)
Total	**10 (100%)**	**15 (100%)**

Fuente: elaboración propia.

Más que una ruptura radical de paradigmas, las y los participantes ampliaron sus

perspectivas, ya que mencionaron poseer nociones previas de los contenidos abordados; no obstante, el taller permitió profundizar y reflexionar sobre estos a través del diálogo generado a partir de la existencia de un espacio seguro donde el encuentro auténtico entre las y los participantes en conjunto con los facilitadores posibilitó la retroalimentación mutua y el intercambio de experiencias.

En consecuencia, las y los participantes lograron vislumbrar cómo las estructuras sociales influyen directamente en la autenticidad con la que viven y expresan su género y sus emociones, en la que los prejuicios, estereotipos y el machismo limitan el desarrollo de su potencial.

DISCUSIÓN

La interpretación general de los resultados sugiere que el taller vivencial funcionó como un catalizador para la reflexión crítica, permitiendo a las y los participantes transitar de nociones teóricas previas hacia una vivencia consciente de su identidad y emociones. Este proceso de cambio no se limitó a una adquisición de conocimientos, sino a una reconfiguración de la autopercepción frente a las estructuras sociales y de género dominantes.

En cuanto a la dimensión personal, los datos de la Tabla 1 y su conexión con la Tabla 4 reflejan una consolidación en la aceptación de la propia identidad. La Tabla 4 muestra un aumento significativo en la comprensión de las diferencias entre sexo biológico, identidad, expresión y orientación, pasando de un 40.0 % a un 66.7 % en el nivel de total acuerdo. Este avance conceptual es fundamental, ya que, como señalan Granados y Aguilar (2022), la ruptura con el modelo binario y heteronormativo es un paso esencial para reducir el malestar emocional provocado por la discriminación y la falta de legitimidad social.

Respecto a la gestión del mundo interno, la Tabla 2 muestra una notable mejoría en las estrategias de regulación y el reconocimiento de las funciones emocionales, donde la categoría "en desacuerdo" se eliminó por completo tras la intervención. Este cambio cuantitativo significa que los participantes desarrollaron una mayor autoeficacia emocional, alineándose con lo propuesto por Goleman sobre la importancia de la autoconciencia y la autorregulación (Zambrano-Zambrano y Triviño-Sabando, 2022). Lo anterior se ve reforzado por los testimonios cualitativos, como el de Terracota, quien menciona que comprender la diferencia entre emociones y sentimientos le ha ayudado a conocerse mejor y a reflexionar sobre cómo las estructuras sociales condicionan su sentir.

Por otro lado, la capacidad de vinculación externa también presentó mejoras sustanciales. La Tabla 3 muestra que la valoración más alta en comunicación asertiva y establecimiento de límites se triplicó, alcanzando un 46.7 % en el postest. Este fortalecimiento de la habilidad social sugiere que los participantes no solo identifican sus necesidades, sino que se sienten más facultados para expresarlas asertivamente. Como indican Vico y Mitats (2024), este desarrollo de habilidades sociales es un componente crítico del bienestar emocional, permitiendo a los jóvenes universitarios afrontar las adversidades y construir relaciones más saludables y equitativas, libres de los mandatos de género tradicionales.

La riqueza de los resultados obtenidos en este trabajo se debe a la naturaleza del mismo, el cual fue un estudio mixto. A partir de los datos cuantitativos se observó el impacto del taller en las y los participantes en la forma en la que se aceptan a sí mismos, en la capacidad de gestionar sus emociones, en la expresión de límites y en la comprensión de conceptos relacionados con la diversidad sexual y de género. Asimismo, estas respuestas obtenidas del formulario se respaldan de las respuestas del cuestionario de retroalimentación, pues las y los participantes escribieron desde su experiencia personal el aprendizaje teórico que aprendieron y cómo lo aplicarán en su vida cotidiana, destacando la importancia de la concientización de la influencia

que tienen las normas sociales en la formación y expresión de nuestra identidad, en cómo aprendemos a expresar nuestras emociones dependiendo de nuestro sexo y en la forma en la que expresamos nuestras necesidades, pues enfatizaron que las temáticas abordadas no están aisladas.

El espacio generado tanto por las y los facilitadores como por los participantes propició un ambiente seguro para compartir experiencias personales sobre los temas tratados, lo cual resultó un factor relevante en el impacto del aprendizaje en los participantes.

Por otra parte, el estudio realizado por Pérez y Zavala (s.f.), el cual tenía como objetivo promover la gestión emocional en jóvenes universitarios al fortalecer su autoconocimiento y habilidades para afrontar desafíos de su vida universitaria y construir relaciones interpersonales efectivas, los resultados que obtuvieron demostraron la importancia del reconocimiento de las propias emociones para gestionarlas adecuadamente; además, los participantes enfatizaron la relevancia de tener espacios grupales para compartir experiencias, sentirse comprendidos y diseñar unidos formas de cuidar su bienestar emocional. Asimismo, tanto en dicha investigación como en este estudio se encontró que el taller impactó directamente en la habilidad de regulación emocional en los participantes, además de que reconocieron que el espacio fue el adecuado para intercambiar experiencias e ideas y permitió el encuentro genuino entre los participantes.

El trabajo de investigación de Ponce et al. (2019) tuvo el objetivo de elaborar un programa de intervención de género para estudiantes universitarios, y se halló que los contenidos teóricos expuestos en el taller aportaron al conocimiento del tema, además de cambios en la actitud y percepción de los estudiantes sobre la perspectiva de género. De la misma forma, en este trabajo se encontró que el taller contribuyó a la comprensión de la diferencia entre conceptos de diversidad de género. Asimismo, en los dos trabajos se resaltó un aprendizaje importante a partir de las experiencias de los participantes y de los conocimientos teóricos expuestos por las y los facilitadores.

En el estudio realizado por Dumrauf et al. (2018), el cual tenía como objetivo de su taller incorporar la perspectiva de género en la formación universitaria, se encontró una influencia en la reflexión y visibilización sobre la desigualdad de género en los participantes. En nuestros resultados obtuvimos una mayor identificación y reconocimiento del impacto de las estructuras sociales en su vida y en su propia expresión.

Sin embargo, es necesario reconocer ciertas limitaciones en este estudio. En primer lugar, la muestra inicial fue menor que la muestra final que respondió el formulario, por lo que limitó la evaluación inicial y final de los participantes que no se encontraron en la primera sesión. En segundo lugar, aunque las intervenciones realizadas en las cuatro sesiones arrojaron resultados positivos al término del taller, los participantes sugirieron ampliar más el taller, puesto que se interesaron en seguir aprendiendo sobre las diversas temáticas abordadas, por lo que se sugiere en futuras investigaciones profundizar en los temas y extender el número de sesiones, además de explorar cómo las instituciones pueden crear estos espacios seguros de forma permanente para garantizar una verdadera cultura de equidad y bienestar emocional en más personas.

CONCLUSIONES

El estudio realizado permitió alcanzar el objetivo principal al analizar la influencia de los constructos sociales de género en la configuración de la identidad y la expresión emocional de un grupo de jóvenes universitarios de la UNAM. A través de la implementación de un taller con enfoque mixto y exploratorio, se logró evidenciar que la intervención no solo actuó como un espacio de aprendizaje teórico, sino como un catalizador para la reflexión crítica y la construcción de subjetividades más flexibles. Los resultados cuantitativos, reflejados en los cuestionarios pretest y postest, mostraron incrementos significativos en áreas clave como la regulación emocional, la asertividad y la comprensión de las diferencias entre sexo, género y orientación sexual. Estos datos fueron robustecidos por los hallazgos cualitativos, donde los participantes, a través de sus narrativas, expusieron cómo las estructuras sociales (tradicionalmente binarias y heteronormativas) habían condicionado históricamente sus emociones y sus formas de relacionarse.

Uno de los aportes más significativos de esta investigación es la confirmación de que el espacio académico puede y debe ser un terreno fértil para la deconstrucción de estereotipos. La experiencia grupal permitió a los universitarios validar emociones que, en otros contextos, suelen ser reprimidas o estigmatizadas. Se observó que, al crear un ambiente seguro y de escucha activa, las y los participantes pudieron transitar del reconocimiento pasivo de las desigualdades de género a un cuestionamiento activo de las mismas. Este proceso de resignificación no solo mejora el bienestar emocional individual, sino que sienta las bases para relaciones interpersonales más saludables y equitativas. La correlación entre la gestión emocional y la capacidad de establecer límites personales se reveló como un recurso estratégico para enfrentar los desafíos académicos y sociales de la vida universitaria.

No obstante, esta investigación también abre la puerta a interrogantes y desafíos que deben ser abordados en futuros estudios. Si bien los resultados son alentadores, la limitación de la muestra inicial y la duración acotada del taller sugieren la necesidad de implementar programas de intervención más extensos y longitudinales. El entusiasmo mostrado por los participantes para profundizar en los temas abordados indica que los talleres breves, si bien efectivos como primera aproximación, requieren de una continuidad que permita consolidar los aprendizajes y fomentar cambios actitudinales permanentes. Además, la transferencia de estos aprendizajes a otros ámbitos de la vida (como la familia o el entorno laboral) constituye un terreno inexplorado que amerita mayor atención investigativa.

En última instancia, este estudio subraya la urgencia de institucionalizar los espacios de formación en bienestar socioemocional y perspectiva de género dentro de las universidades. No basta con ofrecer talleres aislados; es necesario que las instituciones educativas asuman un compromiso estructural para integrar estas temáticas en el currículo y en las políticas de convivencia. Garantizar recursos institucionales, capacitar a los facilitadores y crear programas permanentes no es solo una medida de apoyo al rendimiento académico, sino un imperativo ético para el desarrollo integral del estudiante. Al fomentar una cultura de equidad y autoconocimiento, la universidad contribuye a la formación de individuos capaces de cuestionar las estructuras de poder, defender su identidad y participar activamente en la construcción de una sociedad más justa, empática y respetuosa de la diversidad humana. La educación, en su sentido más profundo, debe ser la herramienta principal para que cada estudiante pueda habitar el mundo con autenticidad, libre de los mandatos que limitan su desarrollo pleno.

REFERENCIAS

Barreto, J. y Lezcano, A. (2023). Análisis y fundamentación de los diseños de investigación: explorando los enfoques cuantitativos, cualitativos y mixtos basados en Creswell & Creswell (2018). Revista UNIDA Científica, 7(2), 110–117. https://revistacientifica.unida.edu.py/publicaciones/index.php/cientifica/article/view/179/142

Carranza, K. (Comp. y Ed.). (2023). Escucharnos: El bienestar socioemocional de estudiantes, docentes y directores de América Latina. Red Latinoamericana de Organizaciones de la Sociedad Civil por la Educación (REDUCA).

https://www.mexicanosprimero.org/pdf/investigaciones/el-bienestar-socioemocional-de-estudiantes-docentes-y-directores-de-america-latina.pdf

Betancourt, V. (2023). Gestión de las emociones. Dirección de asesoramiento y desarrollo estudiantil (DADE), Universidad Metropolitana. México. https://www.unimet.edu.ve/unimetsite/wp-content/uploads/2023/10/Gestion-de-emociones-DADE.pdf

Castillo-Riquelme, V., Lamilla-Cifuentes, Y., Araya-Fernández, M., y Martínez-Lecaros, B. (2023). (Des)regulación emocional en estudiantes universitarios: cuando la adicción a dispositivos móviles pasa factura. Propósitos y Representaciones, 11(2). https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/1753/1816

Dirección General de Comunicación Social de la Universidad Nacional Autónoma de México. (2021). La UNAM, espacio de libertad, respeto y tolerancia para la diversidad sexual (Boletín No. 541). Boletín UNAM-DGCS. https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2021_541.html

Dumrauf, A., García, M., Prieto, C., y Talamonti, P. (2018). Taller de género en el curso de ingreso de la Facultad de Ciencias Exactas: hay una formación con perspectiva de género. Repositorio Institucional de la UNLP, 880-890. https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/80924/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gómez del Campo, M., Salazar, M. y Rodríguez, E. (2014). Los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona, un espacio para el aprendizaje de competencias sociales. Revista Intercontinental de Psicología y Educación, 16(1), 175–190. https://www.redalyc.org/pdf/802/80230114010.pdf

Granados, J. y Aguilar, L. (2022). Cultura, emociones y salud mental en varones gays en México. Género y Salud en Cifras, 20(3), 6–19. https://www.dgti.salud.gob.mx/GeneroSalud/doctos/RevistaGeneroSaludCifras.pdf

Ibañez-Faichin, C., Medina-Garagate, E., y Jiménez-Hualpa, V. (2025). El estado emocional y su impacto en el aprendizaje actitudinal de estudiantes del nivel primario. Revista InveCom: Estudios transdisciplinarios en comunicación y sociedad, 5(1), 1–11. https://doi.org/10.5281/zenodo.12676536

Paladino, C. y Gorostiaga, D. (2004). Expresividad emocional y estereotipos de género [Proyecto de investigación acreditado H 379-2004]. Departamento de Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata. https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/3242

Ponce, L., Caba, T. y Olivera, M. (2019). Perspectiva de género de los estudiantes universitarios. Revista Electrónica sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación, 6(12), 1-13. https://cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/192/380

Rosal, R. (1986). El crecimiento personal (o autorrealización): meta de las psicoterapias humanistas. Anuario de Psicología, (34), 63–84. https://www.raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/view/64551/88513

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Facultad de Psicología. (2025). Memorias del 4.º Congreso Internacional de Investigación en Psicología: Crisis sociales: Reorientaciones teórico-prácticas (1.ª ed.). Grupo Editorial Terracota. https://www.psicologia.umich.mx/4congreso/descargas/memorias4CongresoInternacional2025.pdf#page=268

Velásquez-Pérez, Y., Rose-Parra, C., Orquendo-González, E. y Cervera-Manjarrez, N. (2023). Inteligencia emocional, motivación y desarrollo cognitivo en estudiantes. CIENCIAMATRIA, Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología, 9(4), 4-35. https://doi.org/10.35381/cm.v9i17.1120

Vico, C. y Mitats, B. (2024). Bienestar emocional y salud mental en adolescentes y jóvenes: Guía de apoyo. Salut Mental Catalunya; Fundación Probitas. https://www.salutmental.org/wp-content/uploads/2024/12/ESP_Guia_Bienestar-emocional-y-salud-mental-AJ.pdf

Zambrano-Zambrano, Y. y Triviño-Sabando, J. (2022). La inteligencia emocional, fundamentos teóricos y su influencia en el ámbito educativo. Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada YACHASUN, 6(11), 137-147. https://doi.org/10.46296/yc.v6i11edespag.0207

© Los autores. Este artículo se publica en Prisma ODS bajo la Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0). Esto permite el uso, distribución y reproducción en cualquier medio, incluidos fines comerciales, siempre que se otorgue la atribución adecuada a los autores y a la fuente original.



: https://doi.org/10.65011/prismaods.v5.i6.421

Cómo citar este artículo (APA 7ª edición):

Corchado Vargas, A., Hernández Vázquez, M. F., Hidalgo Cavita, S. L., Montiel Rosales, A. E., Ortíz Pulido, S., & Ruíz López, E. I. (2026). Gestión Emocional y Diversidad en un taller vivencial: Un Estudio Mixto y Exploratorio. *Prisma ODS: Revista Multidisciplinaria Sobre Desarrollo Sostenible*, *5*(6), 222-242. https://doi.org/10.65011/prismaods.v5.i6.421