



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

FACULTAT DE EDUCACIÓ

DEPARTAMENTO MIDE

**POSTGRADO EN EDUCACIÓ EMOCIONAL Y BIENESTAR
SEMIPRESENCIAL**

***TALLER. DESARROLLANDO MIS
COMPETENCIAS EMOCIONALES.
CAMINANDO HACIA LA RESILIENCIA***

Autora: Leticia Mojica Ramírez

Curso 2020 -2021

Tutora: Èlia López Cassà

ÍNDICE

	Pág.
Resumen	1
Introducción.	2
Justificación.	3
I.- Fundamentación teórica.	
1.1.- Concepto de emoción	5
1.1.1.- Definición.	5
1.1.2.- Tipología.	7
1.1.3.- Funciones.	8
1.2.- De la Inteligencia Emocional a la Educación Emocional.	9
1.3.- Orientación Psicopedagógica y Educación Emocional.	13
1.4.- Modelo pentagonal de competencias emocionales del GROPE. (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica).	16
1.5.- Salud y bienestar emocional ante la situación de crisis sanitaria. OMS y UNESCO.	20
II.- Descripción de la intervención.	
2.1.- Análisis del contexto.	23
2.1.1.- Detección de necesidades.	25
2.2.- Objetivos de la intervención.	26
2.3.- Destinatarios y ámbito de aplicación.	26
2.4.- Otros agentes implicados	27
2.5.- Contenidos y actividades.	27
2.6.- Metodología.	27
2.7.- Planificación.	28
2.8.- Proceso de aplicación.	31
2.9.- Evaluación.	31
2.10.- Resultados de la intervención	32
III.- Conclusiones	44
IV.- Bibliografía	46

RESUMEN.

El Instituto de Ciencias de la Educación ofrece la formación de los futuros docentes y profesionales de la educación que participarán en las diferentes etapas educativas.

Es de suma importancia que como futuros profesionales de la educación desarrollen competencias emocionales para poder complementar su formación académica y profesional, así como hacer frente a las situaciones con las que se encontrarán en el desarrollo de su labor docente, ya que antes de ser un trabajador es un Ser Humano.

El Taller *“Desarrollando mis competencias emocionales. Caminando hacia la resiliencia”* se llevará a cabo en el Instituto de Ciencias de la Educación (ICE), perteneciente a la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM), durante el semestre escolar de enero hasta junio de 2021, como parte integrante de la dimensión de formación integral del estudiantado a través del Programa de Actividades Físicas, Deportivas y Culturales (PAFDEC) del ICE.

La modalidad de trabajo se realizará por medio de la plataforma Microsoft Teams en la modalidad e-learning, del programa UAEM-va, por razones de la contingencia de salud que se presenta en el mundo, las clases presenciales están suspendidas.

En el transcurso del taller, se pretende desarrollar las siguientes competencias emocionales:

- Conciencia emocional.
- Regulación emocional.
- Autonomía emocional.

INTRODUCCIÓN.

Actualmente nos encontramos inmersos en momentos desalentadores, desafiantes y llenos de incertidumbre generados por la pandemia de COVID-19, también formamos de una sociedad cambiante y globalizadora donde el día a día no nos permite detenernos un momento para pensar y reflexionar en lo que hacemos, por qué lo hacemos y en las consecuencias de lo que hacemos.

El confinamiento que hemos experimentado en los últimos 15 meses ha hecho merma en nuestra capacidad de adaptación a las nuevas situaciones, sobre todo en los jóvenes universitarios, este aislamiento ha provocado que las Instituciones de Educación Superior cerraran sus puertas y cambiaran de la modalidad presencial y la virtualidad, con lo que los jóvenes se han enfrentado con situaciones académicas, personales, de salud y sociales que han generado que experimenten estados de ansiedad, estrés, incertidumbre que les afecta en el día a día.

El cambio social que estamos viviendo ha representado un nuevo reto en la educación de los universitarios, para favorecer el desarrollo integral del ser humano, poder brindarles las herramientas necesarias para que puedan hacer frente a aquellas situaciones que les son adversas y lograr salir adelante y fortalecidos de ellas.

El presente trabajo surge por el interés de realizar un taller que fortalezca el desarrollo de los estudiantes del Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos, México, centrándose en el desarrollo de las siguientes competencias emocionales: Conciencia Emocional, Regulación Emocional y Autonomía emocional.

El trabajo se encuentra estructurado en tres partes. En la primera se encuentra la fundamentación teórica en la que desarrollan las bases teóricas de la educación emocional, el segundo componente está constituido por la descripción de la intervención práctica, contenidos de las sesiones, así como los resultados obtenidos de la puesta en acción y finalmente, en la tercera etapa se presentan las conclusiones.

JUSTIFICACIÓN.

A lo largo de los años se ha visto la necesidad de retomar la importancia de desarrollar la parte humana dentro de los contenidos curriculares de la escuela. Sin embargo, de acuerdo con las investigaciones que se han realizado sobre el tema, especifican que solamente se han desarrollado los aspectos cognitivos. Aunado a esto, el modelo de competencias en la educación pretende que la persona desarrolle conocimientos, habilidades y actitudes. Entre los cuales cabe incluir la importancia del desarrollo emocional y, por tanto, el desarrollo de las competencias emocionales en la formación.

Al pasar de los años y con todos los cambios que ha implicado el uso de las redes sociales, se ha detectado que los alumnos van perdiendo sensibilidad ante las situaciones sociales. En este sentido, hemos observado cuando se les ha solicitado la cooperación para apoyar a las personas que, por cuestiones de desastre, han perdido sus pertenencias y el sustento para las familias, obteniendo como resultado una escasa participación por parte de ellos.

Los programas educativos en los que se forman los futuros profesionales de la educación no se contemplan asignaturas ni contenidos relacionados con el desarrollo de las competencias emocionales.

La pandemia, tal y como lo señalan organismos internacionales y naciones, ha influenciado en la vida emocional de las personas. De ello se desprenden las aportaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) y de la Organización las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2020) que insisten en la necesidad de promover la atención y el bienestar emocional de la persona.

El reto no solo ha sido que los alumnos continúen con el proceso formativo, los docentes se han enfrentado con la disyuntiva de conseguir, a través de la pantalla, la generación y adquisición de los aprendizajes, lograr transmitir, conectar y fomentar habilidades, dejando de lado el bienestar emocional de los estudiantes.

Esta situación afecta a los jóvenes y a sus familias, ya que necesitan socializar, mantener el contacto físico con sus iguales, sentir que pertenecen a una comunidad, aspectos que se han puesto a un lado. Además, existe otra inquietud, están expuestos a situaciones que no están bajo su control, por ejemplo: la falta de conectividad, la incertidumbre de la nueva "normalidad", la falta de seguridad económica y alimentaria. De lo expuesto se obtiene como resultado que se encuentren en situaciones de riesgo, existe un bajo manejo emocional, poca tolerancia y se ha incrementado la frustración.

Ante este panorama, en julio del 2020, el Instituto de Mexicano de la Juventud (Imjuve), ha señalado que las problemáticas más demandantes con las que se enfrentan los jóvenes durante la pandemia es el estrés, ansiedad y la depresión. Además, se han observado algunos cambios de conducta en ellos, por ejemplo: Irritabilidad, tristeza, hábitos de alimentación poco saludables, bajo rendimiento académico o ausentismo escolar,

problemas de atención y concentración, dolores de cabeza o corporales sin motivo, aumento en el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias.

El Instituto de Ciencias de la Educación no ha estado apartado de la problemática de salud y las situaciones con las que se están enfrentando los alumnos. Por este motivo, se busca brindar apoyo a los estudiantes que así lo requieran por medio del área de Tutoría, pero se encuentra limitado solo a aquellos que están cursando algún nivel. Por ello se ha buscado la forma de poder llegar a todos los interesados mediante el Programa de Actividades Físicas, Deportivas y Culturales (PAFDEC) ofertando el Taller “Desarrollando mis competencias emocionales. Caminando hacia la Resiliencia”. Puesto que para el ICE es de suma importancia el bienestar emocional de su comunidad estudiantil y que, como futuros profesionales de la educación, desarrollen competencias emocionales para poder complementar su formación académica, profesional y personal, con las que logren hacer frente a las situaciones con las que se enfrentan en la vida cotidiana y, en especial, con las experiencias que están viviendo durante la contingencia de salud que se vive a nivel mundial.

I.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

1.1.- Concepto de Emoción.

1.1.1- Definición.

Todos los días experimentamos situaciones en las que nos sentimos alegres, enojados o tristes, en ocasiones solemos expresar que percibimos emociones o estados de ánimo, sin embargo, existen diferencias entre ellos. Mediante el desarrollo del capítulo trataremos de responder a la pregunta ¿Qué son las emociones?

Comencemos por presentar el concepto de emoción.

“Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, 2011, p. 61).

“Las emociones son respuestas complejas del organismo que conviene conocer y gestionar de forma apropiada. Analizar las emociones es adentrarse a la complejidad. Algunas emociones coinciden con lo que más deseamos en la vida: bienestar emocional y felicidad” (Bisquerra, 2016, p. 41).

En pocas palabras podemos decir que las emociones son reacciones que todos experimentamos en nuestro cuerpo y tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea

La función de las emociones es que nos alertan y preparan para actuar frente a alguna amenaza o peligro, también nos informan cuando algo nos agrada o desagrada, provocando una reacción en los sentidos cuando se perciben los estímulos del ambiente que nos rodea.

Las emociones están presentes en la vida, son sensaciones que llevan a actuar, pueden ser fugaces o perdurables, leves o intensas, agradables o desagradables, que condicionan al cuerpo para que se adapte a determinadas circunstancias o se enfrente a situaciones específicas. Cada persona valora la situación experimentada con la emoción de forma subjetiva, según sus experiencias anteriores, su aprendizaje, el carácter y la situación específica.

Las emociones se pueden manifestar verbalmente o con gesticulaciones, la postura, el tono de voz, llanto, gritos, risas, silencios y/o malestares en diferentes partes del cuerpo.

De acuerdo con Bisquerra (2009, 2011 y 2019) el proceso de experimentar una emoción se compone de los siguientes elementos:

- 1.- Evento: Es un acontecimiento, que se percibe de forma externa o interna, actual, pasado, futuro, real o imaginario, puede ser una situación, las cosas, los animales, personas, etc.

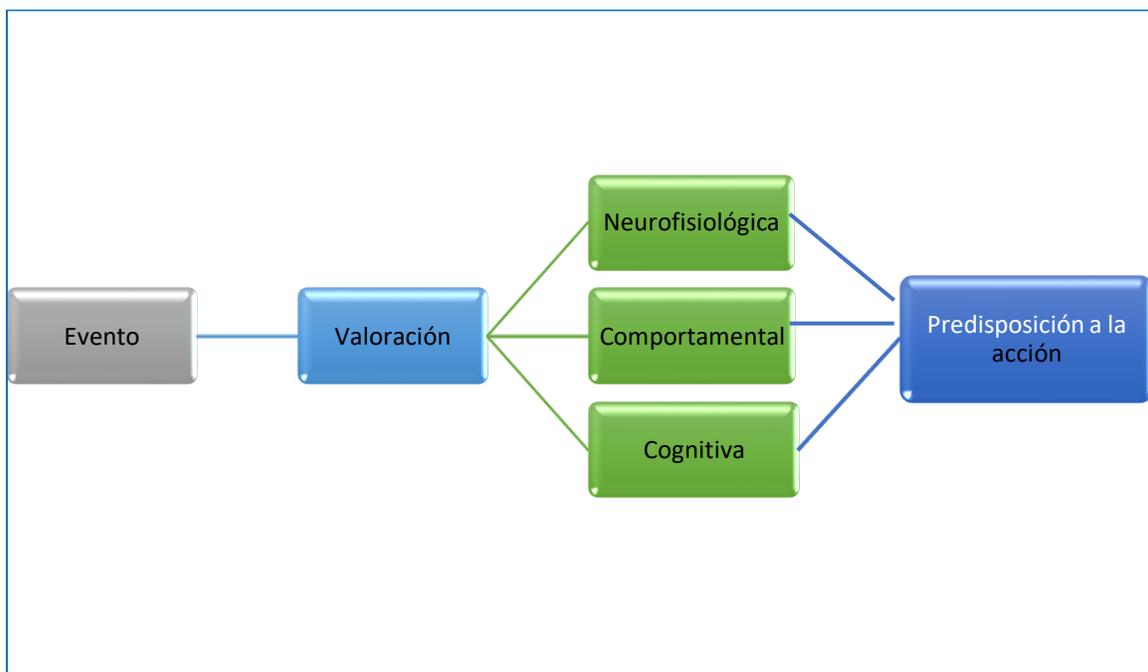
2.- Valoración: Es la manera que uno valora los acontecimientos, la cual activa la respuesta emocional, misma que tiene tres elementos.

- Componente neurofisiológico. Son las respuestas que da el organismo ante el evento, por ejemplo, taquicardia, sudoración, etc.
- Componente comportamental. Son las respuestas que se manifiestan a través del lenguaje no verbal, como las expresiones faciales, el tono de voz, movimientos del cuerpo, etc.
- Componente cognitivo. Son las respuestas que permiten tomar conciencia de la emoción y darle nombre, lo que se denomina sentimiento.

3.- Predisposición a la acción: Dependiendo de la intensidad de la emoción, la reacción se reflejará en un estado de excitación súbita, acompañado de reacciones fisiológicas, las cuales generan que las personas reaccionen de diferente forma a cada una de ellas. Se puede decir que el evento funciona como un motor que nos motiva a pensar en las opciones que tenemos al sentirla, elegimos la que nos parece adecuada y actuamos.

Podemos representar gráficamente el concepto de emoción de la siguiente manera:

Figura 2. Concepto de emoción.



Fuente: Redorta, Obiols y Bisquerra (2019)

1.1.2.- Tipología.

Existen diferentes tipos de emociones, de la misma manera, también hay diferentes clasificaciones de éstas, sin embargo, podríamos considerar una categorización general que abarca:

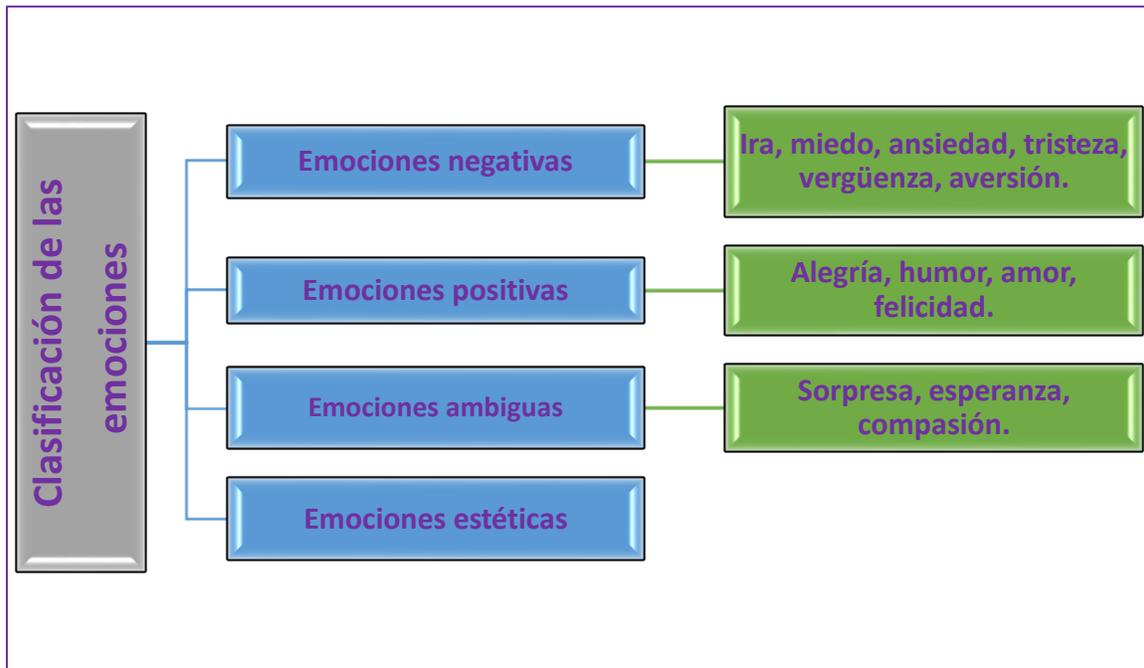
- Emociones primarias o básicas: se experimentan en respuesta a un estímulo y que representan procesos de adaptación que experimentan los seres humanos.
- Emociones secundarias: son las que se experimentan después de haber pasado por las básicas, éstas son provocadas por las reglas sociales.
- Emociones positivas: son las que cuando se manifiestan en la persona se produce bienestar.
- Emociones negativas: afectan al bienestar de la persona y generan un deseo de evitarlas o evadirlas.

Antes de continuar, debemos explicar que existen emociones que son comunes en las diferentes culturas, a las cuales se les ha denominado como básicas o primarias y que, a su vez, se les ha llamado universales. A continuación, presentamos la propuesta que realiza Bisquerra (2019) sobre las emociones básicas:

- Miedo. Se experimenta ante un peligro real e inminente, se activa cuando percibimos una amenaza a nuestro bienestar.
- Ira. Se percibe cuando estamos en situaciones que son valoradas como injustas o que atentan contra los valores morales y la libertad personal, también se puede sentir cuando las cosas no salen como uno quiere.
- Tristeza. Se advierte a partir de la pérdida de algo o alguien.
- Alegría. Se percibe ante eventos que significan un progreso hacia el bienestar.
- Sorpresa. Se provoca a partir de un evento inesperado, puede ser positivo o negativo.
- Asco. Se puede originar ante alimentos en mal estado que puedan producir enfermedades o incluso la muerte.

Para realizar una clasificación de las emociones, Bisquerra (2011) comenta que éstas se encuentran en el eje que va del placer al displacer, por lo que se podrían distinguir entre agradables y desagradables, o en emociones positivas y negativas. Se puede decir que las positivas se perciben cuando hay un disfrute y bienestar. En cambio, las emociones negativas se consideran desagradables, se experimentan ante una amenaza, una pérdida o cuando se bloquea una meta. Además, según Bisquerra, hay una tercera categorización, las denominadas emociones ambiguas, las cuales no se consideran ni positivas ni negativas, aunque también pueden ser ambas, depende de cómo se valore la situación experimentada. Por lo que, se propone la siguiente clasificación:

Figura 3. Clasificación de las emociones.



Fuente: Bisquerra (2011)

1.1.3.- Funciones de las emociones.

Las emociones juegan un papel preponderante en nuestra vida, la principal es poder asegurar nuestra supervivencia, sin embargo, éstas influyen en los procesos mentales, en la toma de decisiones, en la forma como nos relacionamos con las demás personas y en nuestro bienestar. Todas ellas tienen alguna función que las hace útiles en la adaptación social y en el ajuste personal.

Redorta, Obiols y Bisquerra (2019) afirman que las funciones más importantes de las emociones son: adaptativa, motivadora, informativa y social, explicándolas de la siguiente forma:

Figura 4. Funciones de las emociones.

Adaptativa	Tiene un papel esencial en el proceso de adaptación al contexto natural. Prepara al organismo para reaccionar ante un evento.
Motivadora	Predispone a la acción. Nos dirigen hacia un determinado objetivo.
Informativa	Informa de las intenciones. Se puede presentar en dos aspectos: A. Del propio sujeto. Lo que experimento ante un evento me dice qué emoción estoy experimentando.

	B. Por otros individuos con los que convive, las expresiones corporales comunican la emoción que experimenta el sujeto.
Social	Facilita la comunicación de los estados afectivos. La expresión de las emociones permite informar a las demás personas el comportamiento que vamos a desarrollar por medio de las expresiones faciales y la postura corporal.

Fuente: Redorta, Obiols y Bisquerra (2019)

1.2.- De la Inteligencia Emocional a la Educación Emocional.

A principios de los años ochenta, Howard Gardner (1983) desarrolla la teoría de las inteligencias múltiples. Este psicólogo menciona que la inteligencia no es un conjunto unitario que agrupe diferentes capacidades específicas, sino una red de conjuntos autónomos interrelacionados entre sí también explica que, así como hay muchos tipos de problemas que resolver, también hay muchos tipos de inteligencias, que se pueden adaptar y aplicar a la resolución de los mismos

Gardner (1983) define la Inteligencia múltiple como una capacidad que se puede desarrollar y no solo como la habilidad para resolver problemas o crear productos que sean útiles y valiosos en una o más culturas. El destacar en los deportes o en las relaciones humanas implica el desarrollo de capacidades, que no se contemplan en los programas de formación académica, los cuales principalmente se dirigen al desarrollo de la lingüística y la lógica.

Los seres humanos pueden conocer el mundo de ocho modos diferentes que Gardner llama las ocho inteligencias: lingüístico – verbal, lógico – matemático, visual espacial, corporal kinestésico, musical, interpersonal, intrapersonal y naturalista, describiéndolas de la siguiente manera:

Lingüística: Es la capacidad de utilizar las palabras de forma efectiva, ya sea de manera oral o escrita; incluye la habilidad en el uso de la sintaxis, fonética, semántica y uso del lenguaje, la retórica y las explicaciones. Involucra el uso del lenguaje para convencer a otros en la toma de decisiones, recordar información, explicar datos y expresar información acerca de uno mismo. Poetas, escritores, lingüistas, políticos y líderes de la enseñanza, son ejemplos de personas con un alto grado de inteligencia lingüística.

Lógica-Matemática: Capacidad de usar números y razonar de forma efectiva, se relaciona con el desarrollo del pensamiento abstracto, precisión y organización de pautas y secuencias, armar esquemas, relaciones y juicios lógicos. Esta inteligencia se encuentra vinculada a la capacidad de razonamiento, secuenciación y creación de hipótesis. Científicos, matemáticos, contadores, ingenieros e informáticos suelen ser personas que destacan en esta inteligencia.

Visual-Espacial: Se refiere a la capacidad para formarse un modelo mental de un mundo espacial y operar utilizando este modelo. Incluye la habilidad para pensar en tres dimensiones, integrar elementos, percibirlos y ordenarlos en el espacio, y las relaciones entre ellos, trabajar con imágenes, decodificando información gráfica. Involucra la sensibilidad a los colores, líneas, formas, espacios y la relación entre ellos. Marineros, arquitectos, artistas y pintores, poseen esta inteligencia en altos grados.

Musical: Capacidad de percibir formas musicales, discriminarlas y transformarlas. Relacionada con la sensibilidad al ritmo, cadencias, tono y timbre, los sonidos de la naturaleza y del medio ambiente. Algunos ejemplos de personas con esta inteligencia desarrollada en altos grados son músicos, cantantes y compositores.

Corporal-kinestésica: Es la capacidad para utilizar todo el cuerpo en la expresión de las ideas y sentimientos, se encuentra relacionada con el movimiento tanto corporal como de los objetos y los reflejos. Incluye habilidades y destrezas de coordinación motora gruesa y fina, flexibilidad, fuerza, percepción de volúmenes y medidas; y se manifiesta con el uso del desarrollo motor en los primeros meses de vida del individuo. Escultores, atletas, bailarines y cirujanos son profesiones que implican un alto uso de esta inteligencia.

Interpersonal: Se define como la capacidad de establecer relaciones con otras personas e identificar los estados de ánimo, intenciones, grados de motivación y sentimientos en estas. Incluye la sensibilidad a la expresión facial, voz y postura, para decir y responder adecuadamente. Es característica de personas con un alto grado de liderazgo y es esencial para optimizar el trabajo cooperativo.

Intrapersonal: Es la capacidad de conocerse a uno mismo e involucra los procesos de autoconfianza, autoestima, autocomprensión y automotivación, propia de personas reflexivas y de razonamiento certero, se hace presente en personas independientes, capaces de actuar sobre sus propias emociones.

Naturalista: Introducida en el año 1997 por Gardner. Se refiere a la capacidad de distinguir, clasificar y utilizar elementos del ambiente, tanto urbano como rural. -objetos, animales y plantas- Entre las personas con esta inteligencia desarrollada en un alto grado se encuentran los biólogos, arqueólogos, paleontólogos, físicos y químicos, son observadores y describen la realidad que los rodea. También incluye la sensibilidad a fenómenos naturales como la formación de nubes y montañas; y a la capacidad para discriminar objetos inanimados.

Ahora bien, la inteligencia interpersonal e intrapersonal están relacionadas con la forma en como nos relacionamos con los demás y con uno mismo, por lo que, podríamos decir que tienen una vinculación con la inteligencia emocional.

Paralelamente existen las aportaciones de Salovey y Mayer (1990) quienes introducen el término de inteligencia emocional, definiéndola como “un tipo de inteligencia social que

incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno” (Mayer y Salovey, 1993, p. 433). También la consideran como una metahabilidad que se categoriza en cinco dimensiones:

- 1.- Autoconciencia.
- 2.- Control emocional y autorregulación.
- 3.- Automotivación y motivación.
- 4.- Empatía.
- 5.- Habilidades sociales.

Partiendo de la concepción de IE como la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional, y habilidad para regular las emociones proviniendo de un crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997). Los autores lo explican de la siguiente forma:

- 1.- Percepción, evaluación y expresión de las emociones: se refiere al grado en que las personas son capaces de identificar sus estados emocionales y el de los demás. La capacidad de expresar las emociones y sentimientos percibidos en uno mismo y en los demás, de manera correcta y en el momento adecuado. Y la facultad para reconocer la sinceridad de las emociones expresadas por los demás.
- 2.- La habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento: las emociones actúan sobre el modo de procesar la información, modelan el pensamiento dirigiendo la atención hacia aquella información más significativa e importante para el sujeto, que posteriormente podrá desembocar en un tipo u otro de acción más o menos creativa y/o eficaz.
- 3.- La habilidad para comprender las emociones: corresponde al conocimiento emocional, por medio del cual comprendemos, sustentamos y etiquetamos las emociones.
- 4.- Habilidad para regular las emociones: se trata de desarrollar la capacidad de regularlas a través de la información que éstas nos proporcionan para poder reflexionar sobre las propias emociones y las de los demás, con la finalidad de desarrollar la capacidad para controlarlas, permitiendo que las agradables se mantengan y poder minimizar y/o moderar las desagradables.

Daniel Goleman (1995) por su parte expresa que el éxito de una persona no se determina socialmente por su coeficiente intelectual o por los grados académicos que posea, sino que interviene el conocimiento emocional. Define a la IE como la capacidad del individuo para

reconocer los propios sentimientos, los de los demás, motivarse y manejar adecuadamente las relaciones que se sostienen con los demás y con sí mismo.

Según Goleman, la IE se organiza en cinco capacidades:

- 1.- Autoconciencia, conocer emociones y sentimientos: las personas que conocen sus emociones suelen dirigir mejor sus vidas.
- 2.- Autorregulación, aprender a manejarlas: la conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos.
- 3.- Motivación, aprender a crear motivaciones propias: el control de la vida emocional resulta esencial para mantener la motivación y la creatividad.
- 4.- Empatía, aprender a reconocerlas en los demás: las personas que tienen empatía suelen identificar lo que necesitan los demás.
- 5.- Habilidades sociales, aprender a gestionar las relaciones: la capacidad de las personas para manejar las relaciones con los demás y conducirlos en determinada dirección.

Por tanto, Gardner (1983), Salovey y Mayer (1990) y Goleman (1995) plantean la importancia que juegan las emociones dentro de los procesos de aprendizaje y de desarrollo personal, coinciden en la relevancia de conocer y reconocer los estados emocionales propios y de los demás y dan un papel preponderante a este proceso como parte del desarrollo humano.

En el siguiente cuadro podemos ver cómo se relacionan las capacidades que han establecido los autores como integrantes de la Inteligencia Emocional.

Figura 1. Capacidades de la IE.

Gardner (1983)	Salovey y Mayer (1990)	Goleman (1995)
Capacidad de comprender las emociones humanas	Autoconciencia	Autoconciencia
Autoconfianza	Control emocional y autorregulación	Autorregulación
Autoestima	Automotivación y motivación	Motivación
Autocomprensión	Empatía	Empatía
Automotivación	Habilidades sociales	Habilidades sociales

Fuente: Elaboración propia.

A partir de las teorías establecidas por los autores mencionados anteriormente, el interés pasa a centrarse en lo emocional, para finales del siglo XX la inteligencia emocional cobra importancia en diferentes áreas, especialmente en la educación.

Según Bisquerra (2003) la educación emocional tiene como fundamento básico favorecer el desarrollo de competencias emocionales, mismas que se mencionan a continuación:

- 1.- Conciencia emocional.
- 2.- Regulación emocional.
- 3.- Autonomía emocional.
- 4.- Competencia social.
- 5.- Competencias para la vida y el bienestar.

En resumen, podemos decir que el desarrollo de las teorías de las inteligencias múltiples y de la inteligencia emocional proporcionan el fundamento teórico para el desarrollo de la educación emocional.

1.3.-Orientación psicopedagógica y Educación emocional.

Rafael Bisquerra (2005) manifiesta que la Orientación Psicopedagógica es un proceso continuo, integrante del proceso educativo, en el que intervienen las y los educadores y que tiene su acción en todas las personas, en todos los aspectos del desarrollo personal y durante todo el ciclo vital. Es un proceso de ayuda y acompañamiento continuo, con objeto de potenciar la prevención y el desarrollo humano a lo largo de toda la vida. La intervención que realiza va encaminada hacia la prevención, el desarrollo humano y la intervención social, haciendo énfasis en el autodesarrollo de la autonomía personal como una forma de educar para la vida. Sus áreas de intervención se encuentran delimitadas por los aspectos educativos, vocacionales y personales, incluyendo el desarrollo de la carrera, métodos de estudio, habilidades de aprendizaje, el aprender a aprender, las estrategias de aprendizaje, los procesos de enseñanza y aprendizaje en los cuales participan los orientadores, los docentes y los alumnos.

Centra su atención en el alumno, la institución escolar y la comunidad como condicionantes y posibles dificultades en el aprendizaje. Establece una relación a través de las adaptaciones curriculares, la Orientación tradicional y la Orientación psicopedagógica, hace hincapié en la individualización de la enseñanza, pero el punto que llama la atención es la colaboración del orientador con los profesores en la programación educativa, es decir, en la planificación de las actividades de OE paralelas con las del diseño curricular en un programa de acción tutorial, en la cual se propone al docente-tutor como el responsable del desarrollo de las acciones en el aula. (Bisquerra, 1996).

El enfoque de la Orientación Psicopedagógica se dirige principalmente hacia la complementación de la tarea docente y orientadora, es decir, se integran los esfuerzos de padres, profesores, orientadores y administradores en el desarrollo del proceso educativo y evolutivo de las personas que en él participan.

Las propuestas de la Orientación Psicopedagógica centran su atención en el profesor o tutor, por ser este el encargado de crear en el aula un ambiente de armonía y aceptación, además de adaptar el currículum al desenvolvimiento integral de los estudiantes.

El reto de la orientación es adaptarse a los nuevos tiempos o a las nuevas circunstancias socioculturales en las que la escuela está inmersa, considerándola como un área que aporta científicamente al mundo educativo. No basta con ayudar y acompañar al estudiante a nivel individual, sino que se requiere tener presente el ambiente familiar y social en el cual se desenvuelve, por lo mismo es necesario asistir a los padres y profesores en las tareas que les competen.

Por ello, podemos considerar que la orientación psicopedagógica es un proceso continuo integrante del proceso educativo cuya intervención está enfocada hacia la prevención, el desarrollo humano y la intervención social. Se dirige hacia el desarrollo de la autonomía personal como una forma de educar para la vida (Bisquerra, 2006).

Una de las áreas de intervención de la orientación psicopedagógica es la relacionada a la prevención y al desarrollo humano, en la que se consideran en el más amplio sentido. Hay que hacer una acotación respecto al desarrollo humano, en él se incluye el crecimiento, maduración y aprendizaje, por lo que se presentan cambios en la forma de pensar, percibir, sentir y relacionarse con los demás. Ahora bien, dentro de la orientación para el desarrollo se propone el desarrollo personal con el que se pretende el autoconocimiento, el ajuste a las exigencias y demandas de la sociedad y el desarrollo de sus potencialidades, por lo que se hacen una serie de propuestas para el logro de la prevención y el desarrollo humano, en las que se consideran las habilidades para la vida, mejorar la autoestima, prevención del estrés, reestructuración cognitiva, técnicas de relajación, etc.

De acuerdo con Bisquerra (2006) ante estas preocupaciones surge la educación emocional como un desarrollo lógico de la orientación, sin embargo, el área de acción de la educación emocional no se confina exclusivamente a la escuela, extiende su campo de influencia hacia la sociedad, las organizaciones y los medios socio-comunicativos, puesto que su finalidad es el bienestar personal y social a lo largo de toda la vida.

La Educación emocional es concebida como una innovación educativa que propone responder a las necesidades sociales que no están atendidas dentro de los currículos académicos, puesto que en las escuelas se preferencia el desarrollo de las capacidades cognitivas. Cabe destacar que de acuerdo con Delors (1994) la educación debe considerar los cuatro saberes: saber conocer, saber hacer, saber convivir y saber ser, sin embargo, a partir de los planteamientos de Delors podemos observar que la currícula escolar atiende,

las cuestiones cognitivas y un cúmulo masivo de conocimientos académicos, dejando de lado las cuestiones de las relaciones sociales y las emociones.

La educación emocional empieza desde el inicio de la vida y deberá estar presente a lo largo de todo el ciclo vital. Se define a la educación emocional como el “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social”. (Bisquerra, 2003, p. 27).

De acuerdo con Bisquerra (2003) los objetivos generales de la educación emocional son los siguientes:

- ❖ Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- ❖ Identificar las emociones de los demás.
- ❖ Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- ❖ Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- ❖ Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas
- ❖ Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- ❖ Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- ❖ Aprender a fluir.

Los contenidos de la educación emocional que se desarrollan pueden tener diferentes niveles de profundización, esto va a depender de los destinatarios, de manera general se hace referencia a los siguientes temas:

- Dominar el marco teórico de las emociones: conocer los conceptos y características de las emociones principales.
- Favorecer el desarrollo de las competencias emocionales.
- Las relaciones entre emoción y bienestar subjetivo.
- El concepto de fluir.
- Aplicaciones de la educación emocional.

Según Bisquerra y Pérez (2012) la educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica que pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones o prevenir su ocurrencia, por lo que proponen el desarrollo de competencias emocionales.

La educación emocional debe ser vista, conceptualizada y puesta en marcha para procurar que los y las educandos se conozcan a sí mismos y conozcan a los demás, se respeten, respeten a los otros y al entorno donde viven, de manera que se pueda plantear el desarrollo integral de su personalidad como requisito para la construcción de la felicidad.

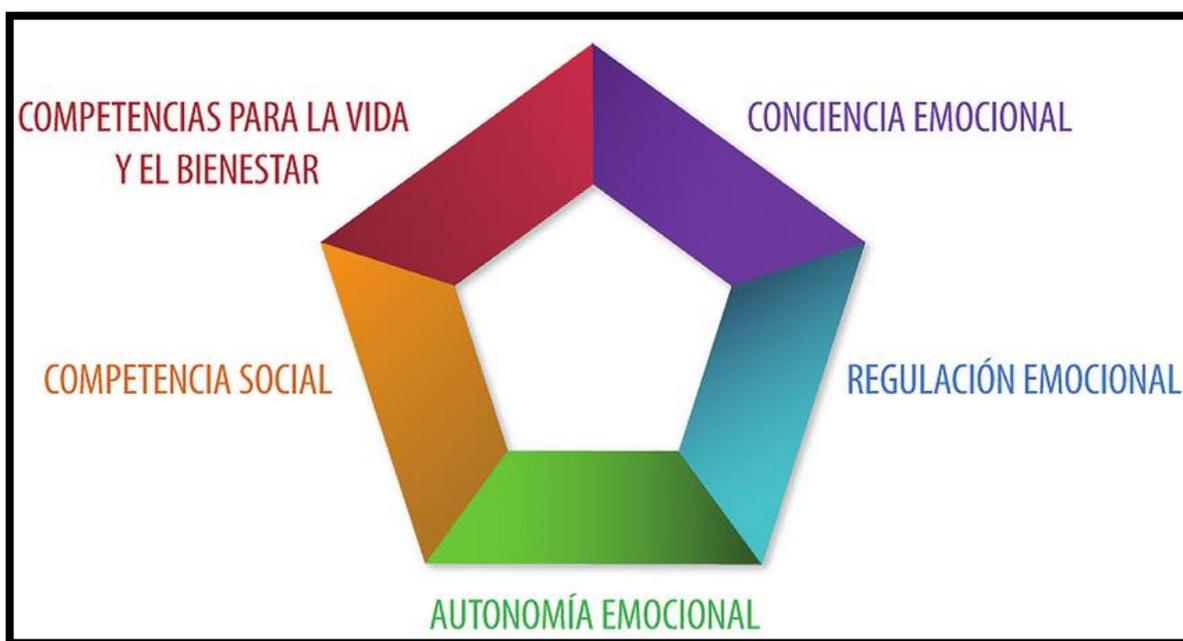
1.4.- Modelo pentagonal de competencias emocionales del GROP. (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica)

Para Bisquerra y Pérez (2012) las competencias emocionales son “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”. (p. 8)

Las competencias emocionales son un tipo de competencias para la vida que favorecen las relaciones sociales e interpersonales, facilitan la resolución positiva de conflictos, favorecen la salud física y mental y además contribuyen a mejorar el rendimiento académico. (Bisquerra y Pérez, 2012)

El modelo pentagonal de competencias emocionales que ha desarrollado el Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP), establece que hay cinco grandes competencias, representadas de la siguiente forma:

Figura 5. Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales.



Fuente: Bisquerra y Pérez (2007)

Cada una de las competencias emocionales, está constituida por una serie de varios aspectos específicos a los que Bisquerra (2015) denomina como microcompetencias, a continuación, explicaremos cada uno de los bloques y sus componentes:

1.- Conciencia emocional.

Se refiere a la capacidad que tenemos para percibir, identificar y dar nombre a las propias emociones y de las demás personas. Esta competencia se descompone en microcompetencias:

- Toma de conciencia de las propias emociones. Cuando experimentamos emociones diversas, en ocasiones no sabemos cómo llamarlas o cómo expresarlas, por ello es importante que se vaya realizando la concientización de las propias emociones y sentimientos para poder identificarlos con un nombre.
- Dar nombre a las emociones. Es poder nombrar lo que experimentamos cuando nos enfrentamos a una emoción, es el desarrollo de un vocabulario emocional y su uso de manera eficaz y de acuerdo con el contexto cultural en el que nos desenvolvemos.
- Comprensión de las emociones de los demás. Es poder identificar, a través del lenguaje verbal, no verbal, corporal, kinestésico, los estados emocionales de las personas que se encuentran en el entorno y poder generar empatía.
- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. Es la manera en cómo cada uno comprende de qué manera los estados emocionales influyen en el comportamiento y éste a su vez, en las emociones, con ello se quiere explicar, que las personas a veces reaccionamos de acuerdo con los estados emocionales y en otras ocasiones de una forma racionada, lo importante es ser conscientes de cuál es la mejor forma de reaccionar de una manera eficaz.

2.- Regulación emocional.

Se refiere a la capacidad que se desarrolla para manejar las emociones de forma apropiada. Es la toma de conciencia de la relación que existe entre emoción, cognición y comportamiento, recordando que los estados emocionales influyen en el comportamiento y, éstos a su vez, en la emoción. Ambos se pueden regular cuando razonamos la respuesta que hemos tenido y buscamos alternativas para tener una mejor respuesta. En esta competencia se encuentran las siguientes microcompetencias:

- Expresión emocional apropiada. Capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Es la toma de conciencia del impacto que tiene en nosotros y en los que nos rodean de la forma que tenemos de expresar lo que sentimos, también es la manera como nos mostramos a nosotros mismos y ante los demás.
- Regulación de emociones y sentimientos. Para lograr una buena relación con el entorno donde nos desenvolvemos debemos aceptar que las emociones y sentimientos deben ser regulados. Se incluyen la regulación de la impulsividad, tolerancia a la frustración, preservar en el logro de los objetivos, la capacidad para diferir recompensas, en pocas palabras, es cuando aprendemos a controlar los impulsos que tenemos sin medir las consecuencias, tomar calma para realizar las actividades y no esperar que se nos reconozcan todas las acciones que realizamos,

para que establezcamos buenas relaciones conmigo y con los demás que están a mi alrededor.

- Habilidades de afrontamiento. Cuando estamos ante situaciones de conflicto se generan, regularmente, emociones negativas o desagradables que influyen en el cómo nos relacionamos con nosotros y con el entorno, entonces debemos ser conscientes y buscar estrategias de autorregulación que nos ayuden a gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales para que podamos afrontar los retos y los conflictos.
- Competencia para autogenerar emociones positivas. Cada persona debe gestionar su propio bienestar emocional. Cada uno debemos generar emociones positivas con las que podamos lograr una mejor calidad de vida.

3.- Autonomía emocional.

Es la competencia que se refiere a la percepción que tenemos de nosotros mismos, el reconocernos como responsables de lo que sentimos, pensamos y actuamos ante una emoción, y al mismo tiempo, asumir las consecuencias de los propios actos y de la toma de decisiones de quién somos, cómo somos y qué hacemos. Las microcompetencias que forman parte de la autonomía emocional son las siguientes:

- ❖ Autoestima. Es el amor que nos tenemos a partir de una imagen positiva de nosotros mismos, estar satisfecho con lo que somos y cómo somos, conocer lo bueno y lo malo para que mantengamos una buena relación con nosotros mismos.
- ❖ Automotivación. Cuando nos fijamos metas u objetivos reales a lograr y nosotros mismos nos vamos dando ánimos para alcanzarlas, tanto en lo personal, social y profesional, etc. No solo es motivarnos para realizarlas, más bien es que se tome conciencia de los pasos que vamos a realizar para llegar a ellas.
- ❖ Auto eficacia emocional. Cuando somos capaces de percibirnos y sentirse como se desea y se está de acuerdo con las creencias sobre lo que conforma un balance emocional deseable y de acuerdo con los valores morales.
- ❖ Responsabilidad. Aceptar las acciones y las consecuencias de la toma de decisiones relacionadas con las actitudes a adoptar ante la vida, ya sean positivas o negativas.
- ❖ Actitud positiva. Manifestar optimismo, actitudes de amabilidad y respeto a los demás en las situaciones en las que nos encontramos, mantener la vista en el comportamiento hacia la vida, tener la intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.
- ❖ Análisis crítico de normas sociales. Poder analizar los mensajes que se envían a través de los medios de comunicación masiva e internet sobre las normas sociales y buscar las opciones que nos lleven a una sociedad más consciente, libre, autónoma y responsable.
- ❖ Resiliencia. La capacidad que tenemos de salir delante de las situaciones adversas con las que nos enfrentamos y de resurgir más fuertes, más sabios y más humanos.

4.- Competencia social.

Es la forma en cómo nos relacionamos de manera efectiva con los demás y lograr establecer buenas relaciones con otras personas. Está formada por las siguientes microcompetencias.

- ✓ Dominar las habilidades sociales básicas. Son aquellas necesarias para establecer contacto con las demás personas como escuchar, saludar, dar las gracias, por favor, mantener una actitud dialogante, etc.
- ✓ Respeto por los demás. Ser considerado con los demás observando una actitud positiva hacia las creencias, opiniones, diferencias individuales y grupales, así como valorar los derechos de todas las personas.
- ✓ Practicar la comunicación receptiva. Es estar abierto para mantener conversaciones y lograr la comprensión de los mensajes que se nos envían.
- ✓ Practicar comunicación expresiva. Poder expresar con claridad nuestros pensamientos, opiniones y sentimientos haciendo uso de los diferentes tipos de comunicación, verbal, no verbal, corporal, etc.
- ✓ Compartir emociones. Comprender y compartir lo que se siente y lo que siente el otro en la misma situación.
- ✓ Comportamiento prosocial y cooperación. Prestar atención, ayuda y acompañamiento a los demás, ver qué puedo hacer por ellos.
- ✓ Asertividad. Defender y expresar los derechos que tenemos, pero respetando los de los demás, no dejarse influir por la presión del grupo para hacer algo que consideramos que está mal o que puede dañar a otros y a mí.
- ✓ Prevención y solución de conflictos. Buscar dar solución a situaciones conflictivas de una manera positiva, informada y constructiva.
- ✓ Capacidad para gestionar situaciones emocionales. Ante situaciones negativas o adversas buscar estrategias que ayuden a los demás a regular sus emociones.

5.- Competencias para la vida y el bienestar.

Son las que desarrollamos para poder hacer frente a las situaciones que vivimos día a día, reconocer nuestros estados emocionales par que podamos tener experiencias de satisfacción o bienestar. Está conformada por estas microcompetencias:

- Fijar objetivos adaptativos. Establecer un proyecto donde se fijen metas y objetivos, positivos y realistas, a corto, mediano y largo plazo.
- Toma de decisiones. Realizar acciones positivas en las situaciones o acontecimientos que enfrentamos en la vida cotidiana y hacernos responsables de ellas considerando los aspectos éticos, sociales y de seguridad.
- Buscar ayuda y recursos. Reconocer que habrá situaciones en las que necesitamos apoyo, es aceptar esa ayuda, también poder buscar y acceder a herramientas que nos ayuden a afrontar la situación en la que nos encontramos.

- Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida. Conocer cuáles son tus derechos y tus obligaciones como integrante de una sociedad, mostrar respeto por la multiculturalidad, diversidad, ejercer los valores cívicos en la sociedad a la que pertenecemos, en pocas palabras, ser un ciudadano del mundo.
- Bienestar emocional. Procurar de manera consciente el bienestar emocional propio y poder transmitirlo a las demás personas. Buscar formas de convivencia que generen el bienestar común.
- Fluir. Generar que nuestras experiencias personales, sociales, profesionales, etc., sean las mejores y poder disfrutarlas.

Las competencias emocionales se aprenden y se pueden entrenar, parten del conocimiento de uno mismo y la toma de conciencia de las propias emociones, en el reconocimiento de las emociones y cómo éstas afectan a otras personas.

A lo largo de la vida podemos enfrentar situaciones desagradables, fuertes, inesperadas o adversas con las que experimentaremos emociones de toda índole, ante estas situaciones es cuando la persona necesita aplicar estrategias emocionales para que se podamos adaptarnos, producir emociones positivas, manejar el estrés con el fin de que generemos nuestro bienestar emocional.

1.5.- Salud y bienestar emocional ante la situación de crisis sanitaria. OMS y UNESCO.

Ante el cierre y la suspensión de las clases presenciales en las escuelas, provocada por la pandemia de COVID-19, se han realizado diferentes recomendaciones por parte de los organismos internacionales involucrados en el tema, como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO) que se relacionan con la salud y el bienestar emocional.

Señalan que la contingencia sanitaria ha tenido un fuerte impacto psicológico en la sociedad en general; en el área educativa, tanto los docentes, alumnos y sus familias han experimentado estrés, presión y ansiedad ante el cierre de los centros educativos. Por consiguiente, han comentado que es más necesario que nunca desarrollar habilidades socioemocionales entre el profesorado, las familias y sobre todo en los y las estudiantes (Bosada, 2020).

Por su parte, la UNESCO (2020), en el Informe de Promoción del Bienestar Socioemocional de los Niños y los Jóvenes durante la Crisis, hace las siguientes recomendaciones para mejorar la formación de los docentes en el ámbito socioemocional:

1.- Incluir las habilidades socioemocionales en los programas de formación docente, tanto en la formación inicial como en la práctica de la docencia, y en programas de desarrollo

profesional, a fin de abordar el estrés e impulsar las competencias emocionales y sociales en el aula.

2.- Garantizar que los directores de los centros educativos asignen tiempo a los docentes para su formación socioemocional y les den la oportunidad de adquirir estas habilidades.

3.- Promover la comunicación y la creación de redes entre docentes. Es decir, crear comunidades de prácticas entre el profesorado dentro de los centros educativos y entre escuelas distintas para fomentar el aprendizaje de las habilidades socioemocionales, el apoyo mutuo y el bienestar continuos.

Aunado a lo anterior, el organismo realiza otras recomendaciones con el objetivo de atenuar los efectos de la pandemia:

- ✓ Incrementar la resiliencia de los sistemas educativos con miras al desarrollo justo y sostenible.
- ✓ Replantear la educación y dinamizar el cambio positivo en materia de enseñanza y aprendizaje. En este punto es importante mencionar que se enfatiza que se debe velar por el bienestar social y emocional de alumnos, profesores y demás personal docente.

Por su parte, la OMS ha declarado que es esencial la participación de los sectores de la educación, en el trabajo, la justicia, el transporte, el medio ambiente, la vivienda o la asistencia social, para lograr el bienestar en la salud de la población en general, por lo que, solicita a los gobiernos de los países, realicen las siguientes estrategias:

- Intervenciones en materia de salud mental en la infancia precoz.
- Actividades de promoción de la salud mental en la escuela
- Intervenciones de salud mental en el trabajo.
- Programas de intervención de la violencia.
- Programas de desarrollo comunitario.

Tanto OMS como UNESCO han reconocido lo urgente de reactivar la vida escolar observando todas las medidas sanitarias y de seguridad y solicitan que se implementen estrategias educativas que promuevan la creación de comunidades educativas más resilientes.

Miguel (2020), menciona que las medidas de autoaislamiento han provocado efectos directos en el sector educativo y pareciera no haber una estrategia clara en cuanto a cómo abordar las afectaciones en este ámbito. Con relación a las Instituciones de Educación Superior, la UNESCO (2020) realizó la sugerencia de la suspensión de clases y el cierre temporal de escuelas para evitar los riesgos de contagio. Esto generó que la Educación

Superior escolarizada pasara de lo presencial a lo virtual y con ello la interrupción de la cotidianidad.

Por su parte, la Organización de las Naciones Unidas (2020) reportó que más de 1,500 millones de estudiantes no pueden asistir a clases, esta situación ha suscitado que los alumnos y los docentes se enfrenten a problemas emocionales, físicos y económicos provocados por la enfermedad.

González (2020) explica que entre los efectos de la pandemia en los jóvenes universitarios se encuentra una disminución de la motivación por continuar con los estudios y en el rendimiento académico, con un aumento de ansiedad y de dificultades familiares. Los impactos de la pandemia en el tema de educación emocional, específicamente en los estudiantes universitarios es la pérdida del contacto social y de las rutinas de socialización, el confinamiento tendrá efectos en el equilibrio emocional, depresión, estrés y el incremento de la violencia intrafamiliar como resultado de la crisis.

II.- DISEÑO DE LA IMPLEMENTACIÓN.

2.1.- ANÁLISIS DEL CONTEXTO.

La Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM) es una Institución de Educación Superior de carácter público, ubicada al norte de la ciudad de Cuernavaca en el estado de Morelos. Esta institución ofrece 2 programas educativos de nivel bachillerato, 65 licenciaturas y 55 posgrados, distribuidos en 35 unidades académicas. Atiende a 45 000 estudiantes del nivel medio superior y superior. Cuenta con 3906 docentes en los tres niveles, de los cuales el 80% cuenta con estudios de doctorado.

Una de las unidades académicas es el Instituto de Ciencias de la Educación (ICE), que oferta 6 licenciaturas en el área de la educación, 5 de ellas están vigentes y cuentan con el reconocimiento de calidad con el nivel 1 por parte de los Comités Interinstitucionales de Evaluación de la Educación Superior (CIEES); el otro programa educativo se encuentra en liquidación y/o cambio. También ofrece la maestría y el doctorado en educación, los cuales se encuentran en el padrón nacional de calidad.

Las licenciaturas que se ofrecen son:

- Ciencias de la Educación.
- Docencia (Área de estudio: Ciencias Sociales y Humanidades)
- Comunicación y Tecnología Educativa.
- Educación Física.
- Enseñanza del Inglés
- Enseñanza del Francés (liquidación)

Al ICE pertenecen 110 profesores que atienden a una población de 1855 alumnos, provenientes de los estados de Morelos, Guerrero, estado de México, Puebla, Tlaxcala y Ciudad de México.

Al realizar un análisis de los 6 programas educativos, se ha detectado que solamente en la Licenciatura de Ciencias de la Educación se imparte la asignatura de Orientación Educativa, en la cual se considera la unidad temática de Orientación para el desarrollo de la persona, misma en la que se consideran los subtemas de educación emocional, autoestima, autoconcepto, habilidades para la vida, prevención de la violencia y civilidad y educación para la paz. Esta unidad curricular se apertura cada semestre a un solo grupo de entre 25 a 30 estudiantes y es impartida por la titular quien cuenta con licenciatura en pedagogía y maestría en orientación educativa, ha realizado cursos y talleres de educación emocional.

Con relación a la planta docente, la mayoría se compone por licenciados en el área de la educación, sin embargo, también encontramos a profesionales de las áreas de Psicología, Ingeniería, Informática, Contaduría, Biotecnología, Medicina, Química, los cuales complementan las asignaturas correspondientes a esas áreas. Cabe destacar que solamente

encontramos que una profesora es pedagoga. La mayoría de ellos cuentan con estudios de maestría y doctorado, tienen en promedio de 15 años de pertenecer al ICE, hay un equilibrio entre hombres y mujeres.

El ICE cuenta con 5 Profesores de Tiempo Completo de Licenciatura, quienes prestan sus servicios a la Universidad laborando 40 horas a la semana, el personal en esta categoría realiza actividades principalmente de docencia, tutorías y gestión para el cumplimiento de los fines de la Universidad, imparten como mínimo 20 horas a la semana en cursos curriculares al semestre, participan en las academias locales, interescolares o generales y en los proyectos de fortalecimiento académico de la Unidad Académica.

Como Profesora de Tiempo Completo, asignada a la Licenciatura de Ciencias de la Educación participo en la impartición de las asignaturas relacionadas con el eje de Pedagogía, Tutorías III y Tutorías IV, así como los talleres ABC del Docente y Preparando mi ponencia. Actualmente formo parte de la Comisión Académica de Reestructuración del Programa Educativo de Ciencias de la Educación.

Misión del ICE

El Instituto de Ciencias de la Educación es una Unidad Académica de la UAEM que busca fortalecer los niveles de calidad educativa a través de la formación de profesionales de la educación que sean libres, analíticos, críticos, reflexivos y éticamente responsables; que respondan a las necesidades de los entornos sociales; con el fin de contribuir a disminuir el rezago educativo en sus distintas vertientes, fortalecer los procesos de investigación en el ámbito educativo, difundir la investigación, la cultura, el cuidado de sí y el deporte así como promover la inclusión, la pluralidad del pensamiento y la sustentabilidad, con debida pertinencia social y tecnológica, para bien de la comunidad regional, estatal, nacional e internacional.

Visión del ICE

El ICE aspira a seguir manteniendo los niveles de calidad en su oferta educativa, con sus estudiantes, docentes, administrativos y egresados. Será una institución reconocida académica y administrativamente transparente, en estrecho vínculo con las distintas autoridades universitarias, las demás unidades académicas y con los sectores de la sociedad.

Será una institución responsable, sustentada en los valores éticos, de libertad, de justicia, de inclusión, de respeto a los otros y al medio ambiente; fortalecerá la gestión eficiente y eficaz; en la medida de lo posible, contará con una infraestructura física y tecnológica que permita brindar a sus estudiantes, un ambiente favorable para el aprendizaje y el autoaprendizaje.

Por último, seguirá participando en las políticas institucionales de transparencia y rendición de cuentas para una mejora continua en los procesos que conlleva una institución educativa.

2.1.1.- Detección de necesidades.

Con la finalidad de tener un panorama de la situación actual del Programa Educativo, de Licenciatura en Ciencias de la Educación, además de la valoración de la Comisión encargada del proceso de reestructuración se contó con la participación de las academias de pedagogía, psicología, comunicación y tecnología educativa, humanístico y ciencias sociales, administración y gestión educativa (ICE, 2020).

Asimismo, se realizó el 20 de septiembre del 2018, una reunión para conocer la opinión de estudiantes de los últimos semestres (6°, 7°, 8°, 9°, 10°) organizada por los consejeros técnicos de licenciatura. Entre lo señalado por ellos se destaca que el plan de estudios en congruencia con el Modelo Universitario les permite el desarrollo de habilidades y competencias profesionales, manejo de conocimientos multi e interdisciplinarios, formación integral con actitudes y valores. En cuanto a su organización curricular cuenta con la adecuada proporción y distribución de horas, se ha evaluado como un acierto la realización de actividades culturales y deportivas. Respecto a las debilidades y área de oportunidad se destaca fortalecer estrategias que le permitan adaptarse a nuevas situaciones de la profesión, fortalecer actividades relacionadas con los temas transversales en lo que respecta al desarrollo humano (ICE, 2020).

Con respecto a los empleadores, expusieron que dentro del ambiente laboral y frente a grupo, es importante que el egresado tenga el control de las emociones, pueda establecer las estrategias para el proceso de comunicación. Que pueda fortalecer las habilidades socioemocionales, el manejo de conflictos, que no sea un observador sino un promotor de la salud emocional, que fomente las normas de convivencia, generando espacios creativos que se apoyen en los cuatro pilares de la UNESCO: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir con los demás, aprender a ser (ICE, 2020).

A partir de los trabajos de reestructuración del programa educativo se concluyó que era necesario fortalecer las competencias emocionales de los futuros egresados a través del programa de actividades físicas, deportivas y/o culturales del ICE.

Estas necesidades se detectaron más claramente a partir del mes de marzo del 2020 cuando las clases presenciales y la vida académica cambia drásticamente con el confinamiento obligado de toda la sociedad que es provocado por la aparición del nuevo virus SARS_COV2, dando como resultado que los alumnos enfrentaran situaciones, tanto académicas como personales, que no podían afrontar, entre ellas se pueden mencionar como ejemplo:

- Pérdida de empleo.
- Pérdida de algún familiar y afrontamiento del duelo.
- Posibilidad de incumplimiento de actividades escolares.
- Posibilidad de deserción y/o abandono de estudios.
- Enfrentar el confinamiento.
- Problemas de ansiedad y estrés, entre otros.

Aunado a lo anterior, dentro de los programas educativos no se ofrecen contenidos que los orienten al desarrollo de las competencias emocionales.

La mayoría de los docentes son profesores de tiempo parcial, es decir, solamente asisten a impartir sus clases, ya que atienden otras instituciones educativas, en cuanto a la formación permanente, realizan cursos sobre la especialidad. En cambio, algunos de los profesores que son tutores se han formado en cursos y talleres sobre educación emocional, pero aplican las estrategias en las sesiones de tutorías.

2.2.- OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN.

- 1.- Elaborar el marco teórico que define a la Educación Emocional.
- 2.- Diseñar un programa de intervención para la formación inicial de los estudiantes de educación.
- 3.- Aplicar el programa de formación en competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional y competencia social.
- 4.- Evaluar los efectos de la intervención en los estudiantes.

2.3.- DESTINATARIOS Y ÁMBITO DE APLICACIÓN.

Estudiantes de las diferentes licenciaturas que se ofertan en el Instituto de Ciencias de la Educación (ICE), perteneciente a la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM).

El horario asignado para el taller es: Lunes 17:30 – 19:30 hrs.

El grupo con el que se desarrolla el taller está conformado por 42 estudiantes, 14 hombres y 28 mujeres, de las diferentes licenciaturas del ICE. Se encuentran en el rango de edad de 18 a 24 años.

El taller se realizará del 22 de febrero al 31 de mayo de 2021, contando con un total de 11 sesiones de 2 horas, dando un total de 22 horas.

2.4.- OTROS AGENTES IMPLICADOS.

- Jefe de la licenciatura en Ciencias de la Educación, del Instituto de Ciencias de la Educación perteneciente a la Universidad Autónoma del Estado de Morelos.

2.5.- CONTENIDOS Y ACTIVIDADES.

Los contenidos generales que se desarrollan en el taller son los siguientes:

- Conciencia emocional.
- Autonomía emocional.
- Regulación emocional.

Tabla de competencias y actividades.

COMPETENCIA	ACTIVIDADES
Conciencia emocional.	Sesión 1. Conociéndonos. Sesión 2.- Caritas de emociones. Sesión 3.- Investigando sobre emociones
Autonomía emocional.	Sesión 4.- Este soy yo Sesión 5.- Me veo – te veo Sesión 6.- El espejo Sesión 7.- La maleta de mi vida.
Regulación emocional.	Sesión 8.- Aprender a relajarse. Sesión 9.- Lo que me estresa Sesión 10.- ¿Qué es frustración?

2.6.- METODOLOGÍA.

Para la implementación del taller se utiliza la modalidad virtual por medio de la videoconferencia, en todo momento el rol del docente estará encaminado a estimular la participación, integración e interacción del grupo para que se facilite la reflexión y el aprendizaje de las competencias emocionales, por lo que se utilizan técnicas grupales y actividades individuales.

El taller se desarrolla mediante una metodología activa con la que los participantes construyen su aprendizaje a partir de su experiencia y participación.

En la parte teórica, se han elaborado presentaciones, videos y recursos de elaboración propia para el desarrollo de los contenidos de la sesión que corresponda.

Algunas técnicas de dinámicas grupales que se emplean son el intercambio de experiencias, discusión en grupos pequeños, discusiones guiadas y la reflexión grupal.

Entre las actividades individuales se utilizan técnicas como la introspección, autorreflexión, ejercicios de autoconocimiento.

Los recursos y materiales que se utilizan son elaborados específicamente para los contenidos teóricos, ya sean presentaciones o diapositivas, así como algunos videos que se encuentran en internet que ayuden a complementar la información.

2.7.- PLANIFICACIÓN. CALENDARIO PREVISTO PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL TALLER.

No	FECHA	TEMA Y OBJETIVOS	CONTENIDOS
1	22 febrero	Bienvenida. Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Presentar contenidos y objetivos del taller. • Elaborar la evaluación inicial de la situación del grupo y las expectativas que tienen con relación al taller. 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Bienvenida a los participantes. ✚ Presentación general del taller, objetivos, contenidos y actividades. ✚ Estableciendo normas. ✚ Aplicación del cuestionario de evaluación inicial
2	1° marzo	Educación emocional y competencias emocionales. Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Definir la educación emocional y competencias emocionales. • Identificar la causa y consecuencia de las emociones. • Reconocer las propias emociones y las emociones de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Bienvenida. ✚ Definición de educación emocional y competencias emocionales. ✚ Reflexiones sobre la importancia que tienen las emociones en la vida cotidiana. ✚ Dar a conocer los tipos de emociones.
3	8 marzo	Emociones básicas. Familias de emociones. Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Definir las emociones básicas y su tipología. 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Concepto de emoción. ✚ Tipología y clasificación. ✚ Identificación de emociones. ✚ Vocabulario emocional.

		<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre la importancia de tomar conciencia de las propias emociones 	
	15 marzo	Suspensión de actividades académicas por día feriado.	
4	22 marzo	<p>Autonomía emocional. Autoconocimiento</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la identidad en el grupo. • -Reconocer las características que los identifican como seres únicos. • Identificar las características físicas, psicológicas y rasgos de personalidad que poseen como persona. 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Concepto de autoconcepto ✚ Qué es el autoconocimiento. ✚ ¿Por qué es importante saber quién eres?
	29 marzo al 8 de abril	Descanso escolar por semana santa.	
5	12 abr	<p>Autonomía emocional. Autoestima</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los aspectos relevantes que conforman la identidad. • Reconocer las fortalezas y debilidades que poseen 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Concepto de autoestima. ✚ Conceptos relacionados con autoestima. ✚ Los seis pilares de la autoestima.
6	19 abr	<p>Autoestima y autoimagen</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer las cualidades y capacidades personales. • Describir imagen personal. 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Concepto de imagen personal. ✚ Definición de cualidades y capacidades.
7	26 abr	<p>Autoconocimiento. Descúbrete a ti mismo, misma</p> <p>Objetivos:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Concepto de autoconocimiento. ✚ Concepto de autoconfianza

		<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre autoconocimiento y autoconfianza. • Fortalecer la confianza en sus capacidades y confiar en sus instintos. • Descubrir algo nuevo sobre sí mismos/mismas. 	
8	3 mayo	<p>Autorregulación. Gestión de la ira.</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar qué es el enojo y las emociones que se experimentan. • Promover estrategias para gestionar la ira. 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué es el enojo? ✚ Ciclo de la agresión ✚ Gestión de la ira. ✚ Aprender a relajarse.
9	17 mayo	<p>Aprender qué es el estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprender qué es el estrés. • Identificar situaciones estresantes. • Diferenciar los tipos de estresores. • Analizar los costos y beneficios del estrés. 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Qué es el estrés ✚ Fases del estrés ✚ Estrés saludable y estrés perjudicial. ✚ Consecuencias negativas del estrés ✚ Tipos de estrés
10	24 mayo	<p>Tolerancia a la frustración.</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer lo que es la frustración. • Identificar situaciones frustrantes. • Tomar conciencia de la frustración y aprender a regularla. 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Concepto de frustración. ✚ Situación frustrante. ✚ Fracaso, decepción. ✚ Tolerancia a la frustración.
11	31 mayo*	<p>Evaluación.</p> <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar evaluación del taller. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplicación de la evaluación final. Se elabora para identificar el desarrollo de las competencias que se trabajaron durante el taller e identificar las diferencias, similitudes y especificidades en la apropiación de estas.

	*El 31 de mayo no pudimos ingresar a la plataforma, por lo que se cambió para el día 7 de junio.		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Autoevaluación sobre el desarrollo de las competencias emocionales. ✓ Resultados del Taller.
--	--	--	---

2.8.- PROCESO DE APLICACIÓN.

Se realiza durante 11 semanas con una sesión de dos horas en cada una de ellas.

Las sesiones están organizadas y divididas en cuatro momentos.

El primer momento, considerado de introducción en el que se les da la bienvenida y se realizan actividades para generar un ambiente de confianza y agradable.

EL segundo momento es la presentación del tema central por medio de un video, presentación o una charla dando lugar a las intervenciones y/o comentarios que realicen los participantes.

En el tercer momento, se da la explicación de las actividades a realizar, ya sea grupal o individual, al concluirla se da pauta para que los participantes comenten sobre la experiencia y los nuevos aprendizajes.

Para finalizar la sesión se realiza una conclusión grupal y la evaluación de la sesión.

2.9.- EVALUACIÓN

Para el proceso de evaluación se utiliza un cuestionario inicial, un cuestionario de seguimiento y una encuesta final, los cuales se aplican en la sesión de inicio (22 de febrero), en la sesión intermedia (19 de abril) y en la final (7 de junio).

La evaluación del taller se desarrolla en tres momentos:

1.- Evaluación inicial. (Anexo 1)

Se realiza en la primera sesión y está relacionada con las expectativas de los participantes en cuanto a los contenidos del curso. Se utiliza un cuestionario con preguntas abiertas elaborado específicamente para el taller con el objetivo de identificar los conocimientos previos que tienen sobre la educación emocional y las competencias emocionales, la manera para identificar las emociones, así como las expectativas del taller. A continuación, se mencionan algunas de las preguntas:

- ✓ ¿Sabes qué es la educación emocional?
- ✓ ¿Cuánto tiempo dedicas en el día a día a pensar en tus emociones?

2.- Cuestionario de seguimiento. (Anexo 2)

Se aplica en la sesión 6, programada para el día 19 de abril con el objetivo de analizar si se están cumpliendo los objetivos de las sesiones, si la propuesta va de acuerdo con los objetivos y para conocer de qué manera aplican las nuevas experiencias en la vida cotidiana. Algunos ejemplos de las preguntas son:

- ✓ A partir de las actividades ¿Cuánto tiempo dedicas en el día a pensar en tus emociones?
- ✓ ¿Cuáles son los cambios que has notado en ti a partir de que participas en el taller?

3.- Evaluación final. (Anexo 3)

Se realizará mediante una encuesta que consta de 22 preguntas en las que se utiliza la escala Likert y 7 preguntas abiertas con la que se pretende obtener información relacionada al desarrollo de las competencias emocionales, la forma como han incorporado lo aprendido a la vida cotidiana. A continuación, se muestran algunas preguntas que considera la encuesta:

- ✓ El taller mejoró mis recursos emocionales
- ✓ Las actividades me ayudaron a conocerme mejor
- ✓ He notado cambios en mi actitud y conducta emocional
- ✓ Uso el diálogo interior para controlar estados emocionales

2.10.- RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN.

En el mes de febrero se inscribieron 42 participantes, de los cuales asistieron 38. En el siguiente gráfico se detallan los datos descriptivos de la muestra por género, licenciatura a la que pertenece y semestre que cursa.

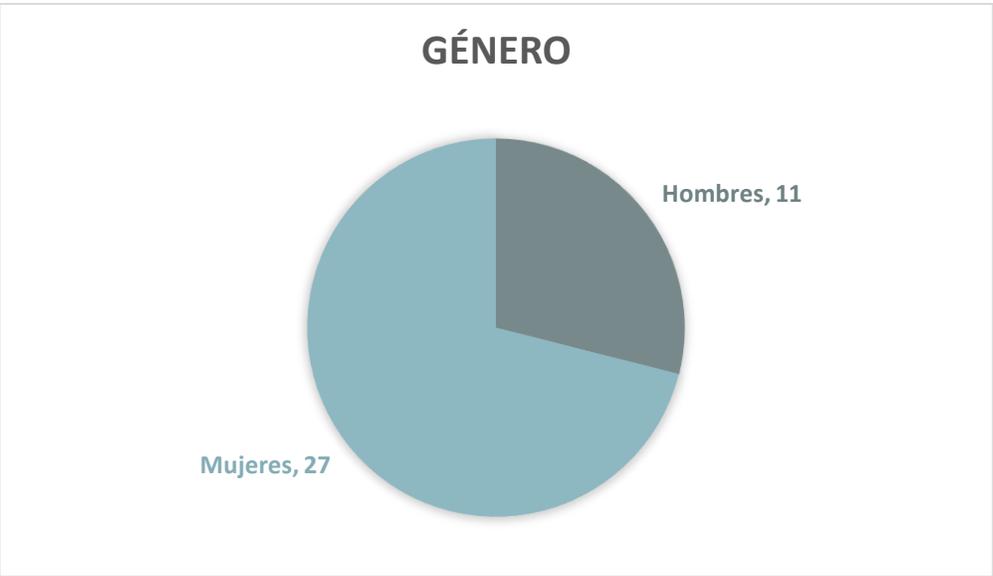


Gráfico 1. Género

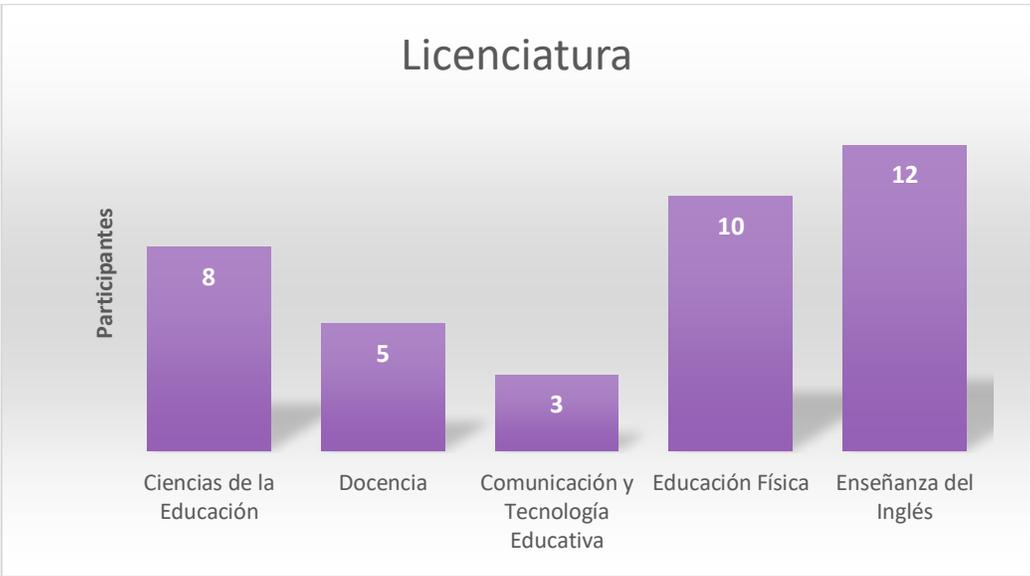


Gráfico 2 Licenciatura a la que pertenece

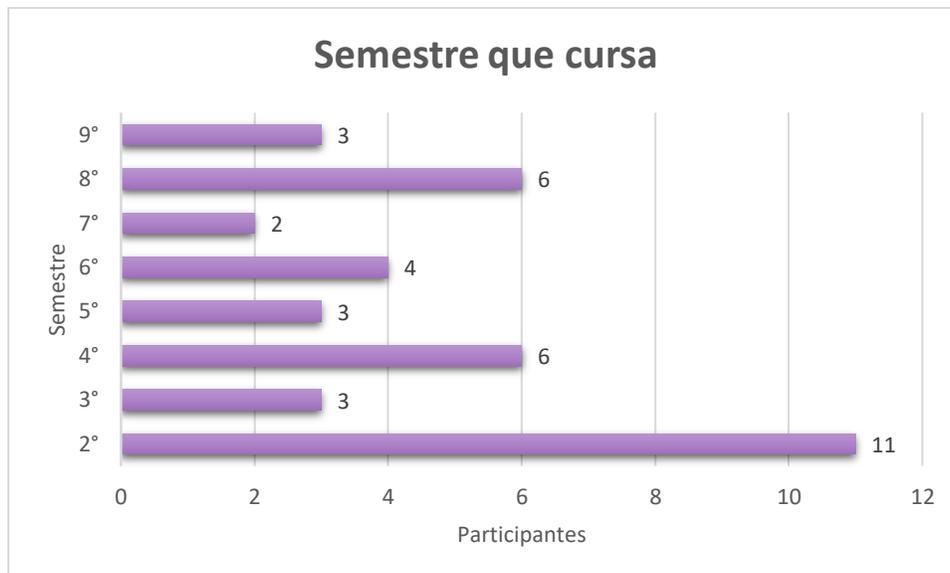


Gráfico 3. Semestre que cursa

Por lo que se puede establecer que nos encontramos con un grupo donde la participación de las mujeres es mayor (27) que los hombres (11), la mayoría de los estudiantes pertenecen a la licenciatura en enseñanza del inglés (12); el 29% cursa el segundo semestre, el 8% pertenece al tercero y el 10% al cuarto y otro 8% al quinto semestre, juntos conforman el 55% del total de los participantes, por lo que se puede determinar que la mayoría se encuentra en el rango de edad de 18 a 20 años.

Para realizar el análisis de los datos obtenidos en las evaluaciones se agruparon las respuestas abiertas en categorías o subgrupos de análisis.

Para la evaluación inicial y el cuestionario de seguimiento, en la pregunta *¿Sabes qué es educación emocional?* Las categorías de respuesta que se establecieron son las siguientes:

- ✓ No sé.
- ✓ Conocimiento de las emociones.
- ✓ Proceso educativo y desarrollo de competencias emocionales.
- ✓ Manejar, controlar y expresar emociones.
- ✓ Conocerte a ti mismo/misma.
- ✓ Desarrollo de competencias emocionales.

Las categorías se establecieron de acuerdo con la respuesta que dieron los participantes, por lo que en la evaluación inicial se establece la categoría de proceso educativo y desarrollo de competencias emocionales y en la evaluación de seguimiento se identificó a desarrollo de competencias emocionales como otra categoría ya que en las respuestas hacen esa distinción.

El gráfico 4 corresponde a la evaluación inicial en el que se puede observar que 19 de los participantes no conocen o tienen una idea poco clara de la educación emocional, sin

embargo, quienes han dado una respuesta más cercana a la definición del concepto son alumnos que han cursado la asignatura de orientación educativa y corresponde a los alumnos de 7°, 8 y 9° semestre de las licenciaturas en Ciencias de la Educación y Docencia.

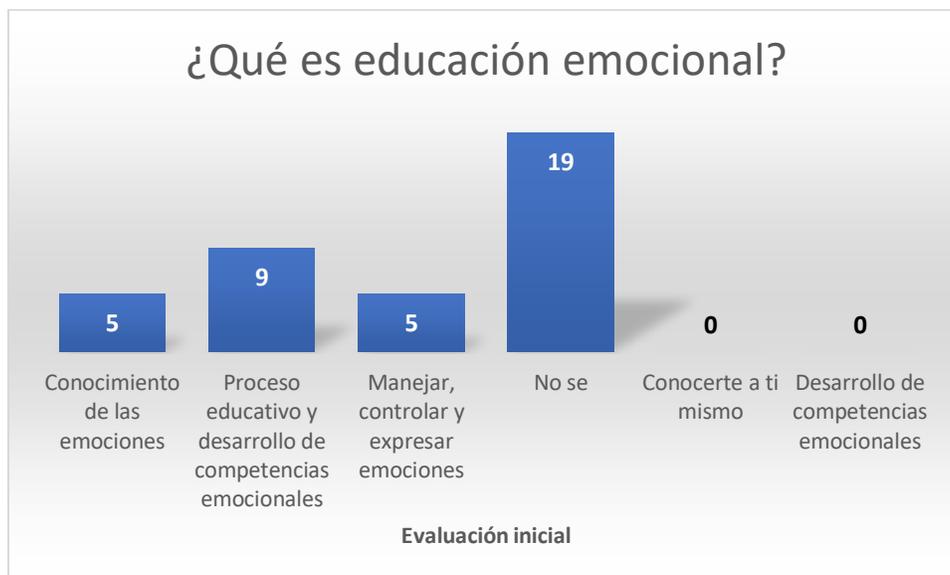


Gráfico 4. Evaluación inicial concepto de educación emocional.

El gráfico 5 corresponde al cuestionario de seguimiento en el que se muestra el avance en la apropiación del significado de la educación emocional mediante la participación en las actividades del taller.

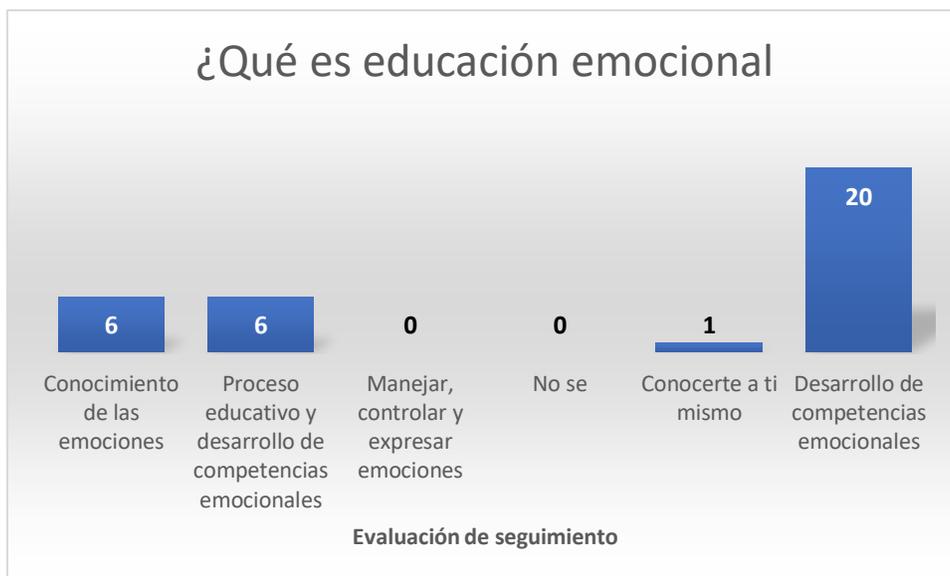


Gráfico 5. Evaluación de seguimiento concepto de educación emocional.

Con los gráficos 4 y 5 se puede apreciar que al inicio no se contemplaba el desarrollo de las competencias emocionales como aspecto fundamental de la educación emocional, cabe

mencionar que, al principio respondieron lo que “creían” o “la podían definir como” o “pensaban” o lo que se “imaginaban que era la educación emocional”. En los resultados obtenidos del cuestionario de seguimiento, se puede apreciar que 20 de los participantes tienen claro el concepto de educación emocional.

Con relación a la pregunta *¿Consideras que es necesario formarse en competencias emocionales? ¿Por qué?* las categorías que se establecieron quedaron de la siguiente forma:

- ✓ Ayudar a enfrentar emociones. Se refiere a tener herramientas que permitan manejar las emociones, a ser asertivos en la toma de decisiones.
- ✓ Para un buen desarrollo personal. Se relaciona con la ayuda para tener una mejor vida y a estar bien con ellos mismos y las demás personas.
- ✓ Adquirir conocimiento de nuestras emociones. Lo describen como conocimiento para identificar lo que están experimentando.
- ✓ Se están perdiendo los valores. Mencionan la importancia de rescatar los valores de la familia para resolver varias situaciones, no solo personales sino también de su entorno.
- ✓ Es de gran importancia para la vida. Relativo a cómo actuar ante cualquier situación.

En el gráfico 6 se muestra que 32 de los participantes indican que es necesario formarse en competencias emocionales.



Gráfico 6. Formación en competencias emocionales.

En el gráfico 7 se puede apreciar las razones por las que los participantes consideran que es necesario formarse en competencias emocionales, donde se observa que 9 de los participantes considera que es importante el conocimiento y saber cómo enfrentar las emociones que se experimentan, donde se presenta una mayor tendencia hacia la ayuda para enfrentar las emociones.

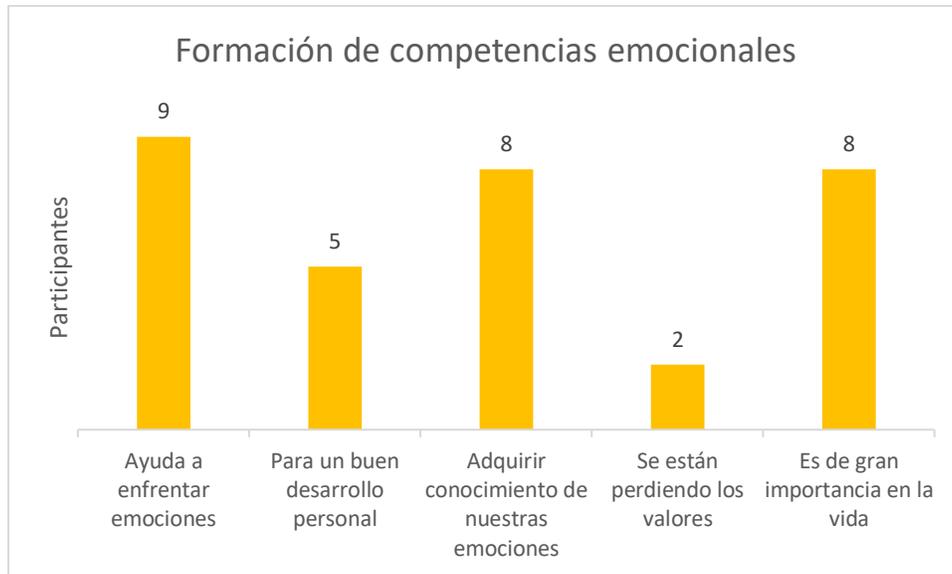


Gráfico 7. Razones para formarse en competencias emocionales.

En la evaluación inicial se realizó la pregunta *Cuando te encuentras estresado o desesperanzado ¿Qué haces para gestionar estas emociones?* 26 de los participantes explican que buscaban actividades que los distrajeran de las situaciones en las que las emociones afectan los pensamientos o para gestionar las emociones y buscan apoyo y/o ayuda con la familia para solucionar las situaciones con las que se enfrentaban. Este aspecto se puede observar en el gráfico 8.



Gráfico 8. ¿Qué haces para gestionar tus emociones?

En el gráfico 9 se muestran los resultados sobre los aprendizajes adquiridos en el taller formativo, por medio de la pregunta ¿Qué aprendiste con el taller? Donde se observa que la mayoría de ellos señalan que aprendieron a regular emociones y a identificarlas.

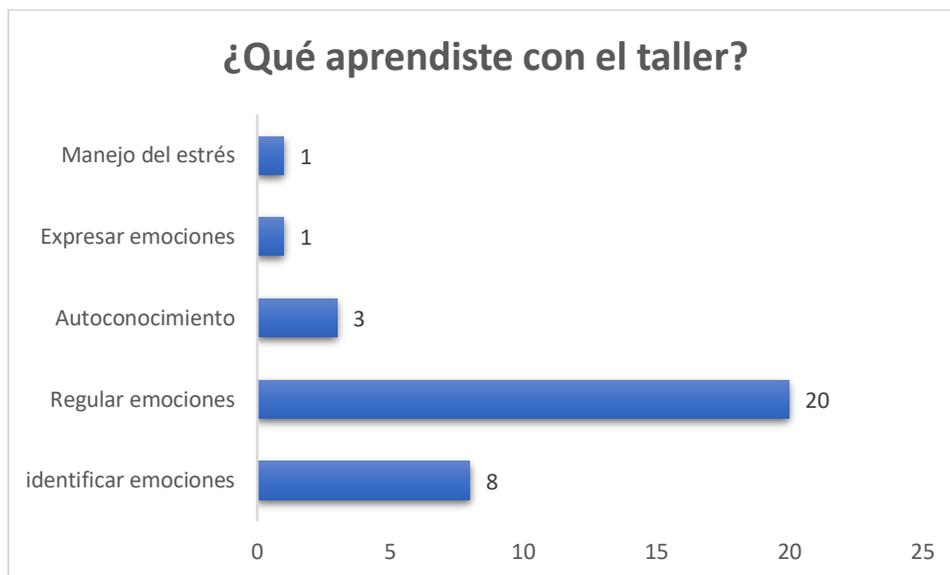


Gráfico 9. ¿Qué aprendiste con el taller?

Cabe mencionar que los resultados reflejan una mejoría en el desarrollo de las competencias emocionales que se establecieron al inicio de la intervención. 20 de los participantes de un total de 32, responden a la pregunta diciendo que aprendieron a regular emociones, 8 respondieron que el aprendizaje fue acerca de identificar las emociones. También observamos que 3 asistentes aprendieron un poco más sobre sí mismo(a).

En la encuesta final, se realizaron una serie de aseveraciones relacionadas con la percepción en el desarrollo de las competencias emocionales por parte de los participantes, los indicadores de valoración fueron catalogados en las siguientes opciones de respuesta:

- 1 – Excelente
- 2 – Bueno
- 3 – Regular
- 4 – Poco

Con relación a la competencia Conciencia Emocional se establecieron las siguientes aseveraciones:

- El taller mejoró mis recursos emocionales
- He notado cambios en mi actitud y conducta emocional
- Percibo con mejor claridad mis estados emocionales
- Producir energía positiva cuando realizamos un trabajo poco interesante.
- Puedo destacar mis puntos fuertes y débiles
- Identifico las emociones que experimento y las llamo por su nombre

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la evaluación final:

Tabla 1. Resultados. Conciencia Emocional

INDICADORES	Excelente	Bueno	Regular	Poco
El taller mejoró mis recursos emocionales	78%	22%		
He notado cambios en mi actitud y conducta emocional	72%	28%		
Percibo con mejor claridad mis estados emocionales	69%	31%		
Producir energía positiva cuando realizamos un trabajo poco interesante	69%	28%		3%
Puedo destacar mis puntos fuertes y débiles	59%	38%	3%	
Identifico las emociones que experimento y las llamo por su nombre	50%	41%	6%	3%

En la tabla 1 se puede observar que el 78 % de los participantes manifiestan haber mejorado sus recursos emocionales en el rubro de excelente y el 22 % lo califican como bueno. En cuanto a he notado cambios en mi actitud y conducta emocional, el 72 % lo evalúa como excelente y el 28 % como bueno. Para el rubro de percibo con mejor claridad mis estados emocionales el 69 % lo consideró como excelente y el 31 % como bueno. Para la aseveración de producir energía positiva cuando realizamos un trabajo poco interesante el 69 % lo percibe como excelente, el 28 % como bueno y el 3 % como poco desarrollado. Lo relacionado a puedo destacar mis puntos fuertes y débiles el 59 % lo estiman en la categoría de excelente, el 38 % como bueno y el 3 % como regular. Identifico las emociones que experimento y las llamo por su nombre el 50 % percibe que el desarrollo fue excelente, el 41 % bueno, el 6 % como regular y el 3 % como poco progreso.

Podemos observar que los resultados son satisfactorios en la mayoría de los casos, sin embargo, podemos percibir que algunos participantes consideran poco desarrollados algunos aspectos relacionados con la toma de conciencia e identificación de emociones.

La competencia Autonomía emocional está compuesta por las siguientes afirmaciones:

- Las actividades me ayudaron a conocerme mejor
- Dedico mayor tiempo a reflexionar sobre mis emociones que antes de participar en el taller.
- Identifico mis cualidades, capacidades y debilidades con mayor precisión.
- Completar tareas a largo plazo dentro del tiempo previsto.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la evaluación final para la competencia Autonomía Emocional:

Tabla 2. Resultados Autonomía Emocional

INDICADORES	Excelente	Bueno	Regular	Poco
Las actividades me ayudaron a conocerme mejor	94%	6%		
Dedico mayor tiempo a reflexionar sobre mis emociones que antes de participar en el taller	75%	22%	3%	
Identifico mis cualidades, capacidades y debilidades con mayor precisión	84%	16%		
Completar tareas a largo plazo dentro del tiempo previsto	47%	47%	6%	

De acuerdo con la tabla 2 los resultados obtenidos para las actividades me ayudaron a conocerme mejor el 94 % considera que el progreso fue excelente y el 6 % como bueno. Para dedico mayor tiempo a reflexionar sobre mis emociones que antes de participar en el taller el 75 % lo percibe como excelente, el 22 % como bueno y el 3 % como regular. Lo relacionado a identifico mis cualidades, capacidades y debilidades con mayor precisión el 84 % lo clasifica como excelente y el 16 % como bueno. Lo relacionado con completar tareas a largo plazo dentro del tiempo previsto el 47 % piensa que lo mejoró de forma excelente, el 47 % como bueno y el 6 % como regular.

Se puede apreciar que la percepción en la adquisición de la competencia Autonomía Emocional presenta una tendencia hacia lo positivo.

Las siguientes aseveraciones conforman la competencia Regulación Emocional:

- Mi participación en las actividades contribuyó al desarrollo de mis competencias emocionales.
- La participación del grupo en las plenarias me ayudó a desarrollar mis competencias emocionales.
- Puedo relajarme en situaciones de presión.
- Puedo tranquilizarme rápido cuando estoy enfadado(a)
- Uso el diálogo interior para controlar estados emocionales.
- Mantengo la calma cuando soy el blanco del enfado de otros.

En la siguiente tabla se presentan los resultados de la evaluación final:

Tabla 3. Resultados Regulación Emocional.

INDICADORES	Excelente	Bueno	Regular	Poco
Mi participación en las actividades contribuyó al desarrollo de mis competencias emocionales	59%	38%	3%	
La participación del grupo en las plenarias me ayudó a desarrollar mis competencias emocionales	63%	38%		
Puedo relajarme en situaciones de presión	50%	41%	9%	
Puedo tranquilizarme rápido cuando estoy enfadado(a)	50%	38%	16%	
Uso el diálogo interior para controlar estados emocionales	72%	28%		
Mantengo la calma cuando soy el blanco del enfado de otros	41%	53%	3%	3%

En la tabla 3 se puede apreciar para la aseveración mi participación en las actividades contribuyó al desarrollo de las competencias emocionales el 59 % lo consideran como excelente, el 38 % como bueno y el 3 % como regular. Para la participación del grupo en las plenarias me ayudó a desarrollar mis competencias emocionales el 63 % lo perciben como excelente y el 38 % como bueno. Puedo relajarme en situaciones de presión el 50 % lo distinguen como excelente, el 41 % como bueno y el 9 % como regular. Con relación a puedo tranquilizarme rápido cuando estoy enfadado(a) el 50 % piensa que lo ha desarrollado de forma excelente, el 38 % como bueno y el 16 % como regular. Para la aseveración uso el diálogo interior para controlar estados emocionales el 72 % lo notan en el rubro de excelente t el 28 % como bueno. Para mantengo la clama cuando soy el blanco del enfado de otros el 53 % señala que fue bueno, el 41 % como excelente, el 3 % como regular y el 3 % como poco desarrollado.

Con base en los resultados obtenidos en las evaluaciones inicial y final se puede apreciar un cambio positivo relacionado con la gestión de las emociones, ya que al inicio la mayoría de los participantes mostraron la tendencia de buscar actividades que los distrajeran de las situaciones en las que experimentaban emociones y de acuerdo con los resultados finales, perciben que manejan un mayor número de recursos para gestionar las emociones.

Con lo anterior podemos establecer que los objetivos de la intervención y de las sesiones se cumplieron.

Los 32 participantes, consideran que la asistencia al taller ha sido una experiencia interesante y necesaria ya que no cuentan con asignaturas relacionadas con el desarrollo emocional, así mismo es una oportunidad para desarrollar autoconocimiento, para mejorar en el control de las emociones y un aprendizaje para toda la vida. A continuación, se presentan algunas de las respuestas más significativas de la valoración que realizaron acerca de los temas y las actividades que forman parte de la intervención:

“Es un taller muy adecuado para los universitarios, muy pocas veces se toman en cuenta las emociones, este taller permite ir desarrollando competencias que tal vez no están muy marcadas”. (Participante 3)

“El taller fue una excelente herramienta ante esta situación de pandemia. Nos guío y nos apoyó en las situaciones que cada uno tuvo en el pasado y ahora, nos ayudó a desarrollar competencias emocionales y valores”. (Participante 11)

“Un taller muy bonito e importante para nuestra formación tanto personal como académica. Solo que si te deja picada a querer estar otros semestres en el taller y seguir avanzando”. (Participante 35)

Con relación a las mejoras, 28 de los participantes sugieren que se realice en la modalidad presencial y con mayor tiempo de duración e incrementar el número de las sesiones, que el grupo sea con menos asistentes para que se pueda lograr una mayor intervención de todos

los que participen, para lograr un mejor intercambio de experiencias y poder discutir más a fondo los temas. También les gustaría que se realizaran talleres específicos para cada una de las competencias emocionales para poder desarrollar las actividades con mayor profundidad. Lo que definitivamente mejorarían es la plataforma educativa que fue asignada para el desarrollo de la intervención, ya que algunos tuvieron problemas de conectividad o de compatibilidad con las computadoras o teléfonos celulares.

Además de la valoración del taller, los participantes realizaron la evaluación de la docente con relación a si los objetivos han sido adecuados y suficientes, si las actividades han facilitado el desarrollo de las competencias emocionales y si los materiales fueron adecuados a los temas. De todos los comentarios aportados, se valora que las actividades fueron interesantes con una escala progresiva desde lo general a lo específico y ejemplificadas en situaciones reales, los materiales fueron evaluados como pertinentes y enfocados en los temas. En cuanto al desempeño docente todos consideran que fue muy adecuado y que se generó un ambiente de confianza, agradable y con cordialidad, las sesiones fueron muy dinámicas, muy interactivas y entretenidas, donde el tiempo pasaba muy rápido.

Desde una evaluación general se puede establecer que los objetivos propuestos en la intervención y en las sesiones se cumplieron en todos los aspectos. No obstante, realizaría mejoras en cuanto a los materiales educativos, me gustaría que fueran interactivos y elaborados por expertos en tecnología educativa. A nivel del programa, coincido con la valoración que realizan los participantes, realizarlo en la modalidad presencial para que se genere un ambiente emocionalmente positivo en el cual puedan generar interacción social con los compañeros, expresar libremente los pensamientos y tener más tiempo para compartir algo que les preocupe o los emocione y experimentar las sensaciones que provocan las reacciones de los demás, poder tener contacto cara a cara es importante para el desarrollo de las competencias emocionales.

Algunas limitaciones que nos encontramos en la implementación y que considero se podrían mejorar es el uso de la plataforma Microsoft Teams, que al estar administrada por la institución no permite realizar ciertas tareas y/o utilizar otras aplicaciones con las que cuenta.

Otra de las limitaciones es el número de participantes que asisten, al ser un grupo grande no permite que todos ellos se puedan expresar de una manera libre, grupos más pequeños pueden brindar la oportunidad de generar ambientes más confidenciales.

El siguiente punto que se considera una de las limitaciones es el tiempo que se asignó a la realización de las actividades, reajustando la parte teórica en las sesiones se puede otorgar mayor tiempo a las actividades.

A partir del trabajo realizado se realizan las siguientes propuestas:

- ❖ Ampliar la propuesta de intervención para desarrollar un taller para cada una de las competencias emocionales.
- ❖ Realizar los talleres como complemento de la formación profesional de los estudiantes.
- ❖ Proponer una asignatura de educación emocional para las licenciaturas que componen el Instituto de Ciencias de la Educación.

III.- CONCLUSIONES.

En México nos encontramos dando los primeros pasos en el área de la educación emocional, cuando pensé en realizar un taller basado en ella y por este medio poder apoyar a nuestros estudiantes a salir adelante de la situación que se ha generado con el COVID-19, pues tenía conocimiento de que estaban atravesando por situaciones personales complicadas.

Estaba consciente de que el principal motivo para participar en el taller era la obtención de los créditos de formación integral que se requieren para la titulación de la licenciatura. Sin embargo, conforme fueron pasando las sesiones y con la realización de las actividades, fueron mostrando mayor interés en los temas que se desarrollaban. A pesar de estar en la modalidad virtual, lograron formar un grupo humano, se mostraron interesados y motivados en la realización de las actividades y en el aprendizaje de las temáticas, cada uno se dio cuenta de sus emociones, ampliaron su vocabulario emocional, descubrieron cosas nuevas sobre ellos y la persona que son.

A partir de la primera experiencia desarrollando una intervención de educación emocional y los resultados obtenidos con ella, el ICE ha solicitado que se continúe ofertando de manera permanente el taller “Desarrollando mis competencias emocionales. Caminando hacia la resiliencia”, además de que también se ofrezca la continuidad en el desarrollo de las competencias emocionales diseñando talleres complementarios para la formación del desarrollo integral de los estudiantes. Además, se me ha solicitado el desarrollo de una asignatura en educación emocional que se incluye en las licenciaturas en educación que se ofrecen en la Universidad Autónoma del Estado de Morelos.

En cada sesión se fueron cumpliendo los objetivos de manera satisfactoria, las actividades planeadas generaron el interés por realizarlas de una forma más profunda, por lo que a veces el tiempo no era suficiente. Como conclusión general podemos decir que los objetivos de la intervención se cumplieron gracias al desarrollo del marco teórico y de la propuesta de intervención.

Desde la perspectiva personal tuve un gran aprendizaje y quedo muy satisfecha con los resultados porque los jóvenes estarán construyendo un sano desarrollo de las competencias emocionales que se verá reflejado en un buen desempeño profesional y humano, porque la práctica educativa no solo depende de las capacidades pedagógicas.

Lo que me deja esta experiencia es ser consciente de que se necesita dar mayor importancia en la formación inicial de los futuros maestros del desarrollo de las competencias emocionales para que logren un buen desempeño profesional, pero sobre todo serán mejores seres humanos.

También aprendí que al planear las actividades mejoraban mis competencias emocionales, ya que tenía que experimentarlas primero para poderlas aplicar, al igual que ellos, pasé por circunstancias adversas en el entorno social, el taller y el posgrado me aportaron la

tranquilidad y estabilidad que necesitaba en esos momentos, tomé conciencia del propio estado emocional y probé salir de la zona de confort con lo que quizá sea un poco más fuerte

IV.- BIBLIOGRAFÍA.

Bisquerra, R. (1996). *Orígenes y desarrollo de la Orientación Psicopedagógica*. Editorial Narcea.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-45. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>

Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 95 – 114. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>

Bisquerra, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Estudios sobre Educación*, 11, 9-25. <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Orientaci%C3%B3n-psicopedag%C3%B3gica-y-educaci%C3%B3n-emocional.pdf>

Bisquerra, R. y Pérez N. (2007). Las competencias emocionales. *Revista de Educación siglo XXI*, 10, 61-82, <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis.

Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional y bienestar*. Editorial Wolters Kluwer.

Bisquerra, R (2016). *10 ideas clave. Educación emocional*. Editorial Graó

Bisquerra, R. y Mateo, J. (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Editorial Horsori.

Bosada, M. (2020). La educación emocional, clave para la enseñanza aprendizaje en tiempos de coronavirus. <https://www.educaweb.com/noticia/2020/05/27/educacion-emocional-clave-ensenanza-aprendizaje-tiempos-coronavirus-19205/>

Delors, J. (1994). Los cuatro pilares de la educación. *La Educación encierra un tesoro*. http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S.PDF

Gardner, H. (1983). *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. Editorial Fondo de cultura económica.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Editorial Vergara.

González Velázquez, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>

ICE (2020). Licenciatura en Ciencias de la Educación. Plan de estudios 2020. (manuscrito no publicado). Universidad Autónoma del Estado de Morelos.

Mayer, J. D. y Salovey, P. (1990). *Emotional intelligence, imagination, cognition, and personality*. Basic Books.

Mayer, J. D. y Salovey, P. (1993). La inteligencia de la inteligencia emocional. *Intelligence*, 17 (4), 433–442. [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)

Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. Basic Books

Miguel Román, J. A. (2020). La educación superior en tiempos de pandemia: una visión desde dentro del proceso formativo. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*. L, 13 – 40. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/270/27063237017/html/index.html>

Naciones Unidas (2020). *Informe de políticas: La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental*. https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_covid_and_mental_health_spanish.pdf

Naciones Unidas (2020). *COVID-19 y educación superior: Educación y ciencia como vacuna contra la pandemia*. <https://www.un.org/es/impacto-acad%C3%A9mico/covid-19-y-educaci%C3%B3n-superior-educaci%C3%B3n-y-ciencia-como-vacuna-contr-la-pandemia>

Organización Mundial de la Salud (2020). *Aumentar sustancialmente las inversiones para evitar una crisis de salud mental*. https://www.who.int/es/news/item/14-05-2020-substantial-investment-needed-to-avert-mental-health-crisis?fbclid=IwAR3t9ODX1HrVK8OGX1TnIn6uLljPmwk3BMxvKPauOb1eRkx_5Pjbl0YnJ60

Pérez-Escoda, N., Filella, G., Alegre, A. y Bisquerra, R. (2012). Desarrollo de la competencia emocional de maestros y alumnos en contextos escolares. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(3), 1183-1208. ISSN: 1696-2095. 2012, no. 28. http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/28/espanol/Art_28_756.pdf

Redorta, J., Obiols, M. y Bisquerra, R. (2019). *Emoción y Conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Editorial Paidós.

UNESCO (2020). *El Secretario General de las Naciones Unidas advierte de que se avecina una catástrofe en la educación y cita la previsión de la UNESCO de que 24 millones de alumnos podrían abandonar los estudios*. <https://es.unesco.org/news/secretario-general-naciones-unidas-advier-te-que-se-avecina-catastrofe-educacion-y-cita>

UNESCO (2020). *Educación para la salud y el bienestar*. <https://es.unesco.org/themes/educacion-salud-y-bienestar>