



---

---

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**  
UNIDAD AJUSCO

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA  
(LEIP)

**“AKASA GIMNASIO EMOCIONAL: PEDAGOGÍA SOCIAL Y EDUCACIÓN  
PARA EL EQUILIBRIO EMOCIONAL EN MÉRIDA, YUCATÁN”**

LÍNEA DE FORMACIÓN: INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA DESDE LA  
PEDAGOGÍA SOCIAL.

**PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN E  
INNOVACIÓN PEDAGÓGICA**

PRESENTA:  
Ana Valeria Soto Montaña

ASESORA:  
Martha Altamirano Rodríguez

MARZO, 2022

## Índice

<b>Capítulo 1. Metodología de investigación</b> .....	<b>8</b>
1.1. Paradigma de investigación .....	9
1.2. Enfoque metodológico .....	10
1.3. Técnicas e instrumentos .....	11
1.4. Población.....	13
1.5. Diseño de la investigación .....	13
1.5.1. Método de investigación .....	13
<b>Capítulo 2. Diagnóstico integral</b> .....	<b>15</b>
2.1. Contextualización.....	16
2.2. Resultados del diagnóstico .....	18
2.2.1. Base de datos .....	18
2.2.2. Bitácora de campo .....	21
2.2.3. Encuesta .....	22
2.2.4. Rejilla de análisis.....	23
2.3. Referentes teóricos.....	27
2.3.1. Salud integral .....	27
2.3.1.1. Salud física .....	28
2.3.1.2. Salud psico-emocional .....	29
2.3.1.3. Salud socio-cultural .....	31
2.3.1.4. Salud espiritual .....	33
2.3.2. Problema de salud integral .....	35
<b>Capítulo 3. Planteamiento del problema</b> .....	<b>37</b>
3.1. Triangulación de los datos.....	38
3.2. Flujograma .....	44
3.2.1. Problemática y actores involucrados .....	44
3.2.2. Tarjetas de problemas .....	45
3.2.3. Identificación de nodos críticos .....	47

3.3. Delimitación del problema .....	48
3.3.1. Justificación.....	49
3.3.2. Pregunta de investigación .....	52
Capítulo 4. Propuesta de intervención .....	53
4.1. Estrategia .....	55
4.1.1. Propósitos .....	55
4.1.1.1. Propósito general.....	56
4.1.1.2. Propósitos específicos .....	56
4.1.2. Justificación.....	56
4.1.3. Fundamentos teóricos.....	59
4.2. Diseño de la Propuesta de Desarrollo Educativo .....	63
4.2.1. Objetivos generales .....	64
4.2.2. Metodología.....	64
4.2.3. Facilitadores.....	65
4.2.4. Contenidos temáticos generales y específicos .....	66
4.2.5. Cartas didácticas por eje temático .....	68
4.2.5.1. Sesión 1 .....	69
4.2.5.2. Sesión 2 .....	72
4.2.5.3. Sesión 3 .....	76
4.2.5.4. Sesión 4 .....	79
4.2.5.5. Sesión 5 .....	82
4.2.5.6. Sesión 6 .....	85
4.2.5.7. Sesión 7 .....	88
4.2.5.8. Sesión 8 .....	91
4.2.5.9. Sesión 9 .....	93
4.2.5.10. Sesión 10 .....	96
4.2.5.11. Sesión 11 .....	100
4.2.5.12. Sesión 12 .....	103

4.2.6. Material bibliográfico .....	106
4.3. Procedimiento de la implementación .....	108
4.3.1. Fundamentos metodológicos .....	109
4.3.2. Actividades.....	110
4.3.3. Distribución de tiempos .....	111
4.3.4. Recursos.....	112
4.3.5. Evaluación .....	113
Capítulo 5. Seguimiento y evaluación .....	115
5.1. Fundamentación de la evaluación .....	116
5.2. Diseño metodológico de la evaluación y el seguimiento .....	117
5.2.1. Sistematización del seguimiento .....	118
5.2.2. Sistematización de la evaluación .....	119
Capítulo 6. Resultados.....	123
6.1. Eje 1: Seguimiento de la aplicación del proyecto.....	124
6.2. Eje 2: Seguimiento de las acciones .....	125
Capítulo 7. Análisis de los resultados .....	131
7.1. Concentrado de los diferentes instrumentos de evaluación .....	132
7.2. Triangulación de resultados .....	137
Capítulo 8. Reflexiones y comentarios finales .....	139
Capítulo 9. Referencias .....	144
Capítulo 10. Anexos .....	153
10.1. Instrumentos para el diagnóstico .....	154
10.1.1. Matriz para la base de datos .....	154
10.1.2. Bitácora de campo .....	154
10.1.3. Encuesta.....	155
10.1.4. Rejilla de análisis.....	160
10.2. Instrumentos para el seguimiento y la evaluación.....	160
10.2.1. Reporte de observación de clase.....	160
10.2.2. Ficha de análisis de los instrumentos de evaluación ...	160

10.2.3. Lista de cotejo – Actividad 1.....	161
10.2.4. Lista de cotejo – Actividad 2.....	162
10.2.5. Lista de cotejo – Actividad 3.....	163
10.2.6. Lista de cotejo – Actividad 4.....	164
10.2.7. Lista de cotejo – Actividad 5.....	165
10.2.8. Lista de cotejo – Actividad 6.....	166
10.2.9. Lista de cotejo – Actividad 7.....	167
10.2.10. Lista de cotejo – Actividad 8.....	168
10.2.11. Lista de cotejo – Actividad 9.....	169
10.2.12. Lista de cotejo – Actividad 10.....	170
10.2.13. Lista de cotejo – Actividad 11.....	171
10.2.14. Lista de cotejo – Actividad 12.....	172

## Índice de tablas

Tabla 1. Matriz sobre los intereses cognitivos fundamentales.....	10
Tabla 2. Matriz de técnicas e instrumentos.....	12
Tabla 3. Descripción de los momentos de aplicación del método.....	14
Tabla 4. Distribución de sujetos registrados en 2020.....	18
Tabla 5. Distribución de sujetos activos en 2020.....	19
Tabla 6. Distribución de sujetos inactivos en 2020.....	20
Tabla 7. Distribución de sujetos que respondieron la encuesta.....	23
Tabla 8. Distribución de estado civil en la comunidad Akasa GE.....	24
Tabla 9. Distribución de formación académica en la comunidad de Akasa GE.....	25
Tabla 10. Resultados de la encuesta de hábitos de bienestar.....	22
Tabla 11. Cuadro para la triangulación.....	38
Tabla 12. Actores y recursos críticos.....	45
Tabla 13. Nodos críticos.....	48
Tabla 14. Temáticas generales del curso.....	66
Tabla 15. Contenidos específicos del curso.....	68
Tabla 16. Diseño metodológico de la estrategia.....	109

Tabla 17. Especificación de recursos.....	112
Tabla 18. Momentos de evaluación.....	113
Tabla 19. Sistematización del seguimiento .....	119
<i>Tabla 20. Sistematización de la evaluación .....</i>	<i>119</i>
Tabla 21. Matriz del seguimiento del proyecto .....	124
Tabla 22. Matriz del seguimiento de las acciones.....	125
Tabla 23. Matriz de la triangulación de los resultados.....	137

### **Índice de gráficas**

Gráfica 1. Distribución de sujetos registrados hasta el 2020.....	19
Gráfica 2. Distribución de sujetos activos hasta el 2020.....	20
Gráfica 3. Distribución de sujetos inactivos en 2020 .....	21
Gráfica 4. Distribución de frecuencias de motivos de consulta nov-dic 2020 .....	22
Gráfica 5. Distribución de sujetos que respondieron la encuesta.....	23
Gráfica 6. Distribución de estado civil en la comunidad de Akasa GE .....	24
Gráfica 7. Distribución de formación académica en la comunidad de Akasa GE ..	25
Gráfica 8. Distribución de padecimientos actuales en la comunidad de Akasa GE .....	26
Gráfica 9. Distribución de padecimientos producto de la pandemia .....	26
Gráfica 10. Distribución de respuestas de la encuesta de hábitos de bienestar ...	21
Gráfica 11. Distribución de respuestas de áreas de la salud integral que podrían mejorar.....	23

## **Akasa Gimnasio Emocional: Pedagogía social y educación para el equilibrio emocional en Mérida, Yucatán**

La pedagogía social es un área especializada en la intervención socioeducativa que busca atender necesidades específicas de nuestras sociedades para una intervención precisa y oportuna.

En el siguiente trabajo, se presenta el informe de la aplicación del proyecto de desarrollo educativo denominado, “Akasa Gimnasio Emocional: pedagogía social y educación para el equilibrio emocional en Mérida, Yucatán” que, desde la pedagogía social, se lleva a cabo una reflexión profunda de uno de los problemas de salud integral presentes en el contexto de la comunidad: el desequilibrio emocional, con la intención de intervenir y a través de la acción, generar cambios significativos y directrices hacia a una experiencia innovadora de cambio social que promueva el paso de un estado de inconformidad a un estado de desarrollo y bienestar.

En el primer apartado, se define el enfoque metodológico de la investigación-acción que sustenta el presente proyecto, se describen los instrumentos que se emplearon para la elaboración del diagnóstico integral, los sujetos con quienes se intervino y el diseño del método que explica el procedimiento para la obtención de los datos.

En el segundo apartado, se detalla el diagnóstico integral que incluye los espacios internos y los contextos en los que se desarrolla la dinámica social en la que se encuentra la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional. Se describen los sujetos, sus prácticas y sus vínculos, así como los referentes teóricos que aportan a la comprensión del problema en función de la necesidad que subyace de los hallazgos encontrados en el diagnóstico para su intervención desde la pedagogía social.

En un tercer apartado, se muestra la construcción del problema de investigación, mismo que detalla el tratamiento de la información recuperada de los instrumentos y del análisis realizado en el proceso de triangulación de los hallazgos de las tres dimensiones, aunado a ello, se enmarca el planteamiento del problema con la delimitación, justificación y pregunta de investigación.

En el cuarto y quinto apartado, se presenta el diseño y desarrollo de la propuesta innovadora de intervención, por una parte, se delimita y definen las estrategias y acciones para la solución al problema, por otra parte, se describe la fase de seguimiento, la evaluación y la sistematización de la aplicación de la estrategia con sus respectivos resultados.

Por último, se exponen las reflexiones y comentarios finales del proceso general de la intervención y puesta en marcha de la estrategia diseñada.

# **Capítulo 1. Metodología de investigación**

En esta primera fase se pretende presentar una aproximación al diagnóstico integral de uno de los problemas que acontecen en nuestras sociedades: el deterioro de la salud integral. Éste fue un asunto que, desde una perspectiva pedagógica, fue de mi interés para intervenir.

En este apartado, se detalla la metodología empleada en el proyecto de desarrollo educativo, se describe el paradigma y el enfoque de la investigación, además, se enlistan los instrumentos utilizados en la elaboración del diagnóstico, así como el diseño metodológico que se empleó para atender a los propósitos de esta investigación.

### **1.1. Paradigma de investigación**

Se encuentra circunscrito en la dimensión metodológica de un paradigma socio crítico; se pretende aterrizar la investigación en la acción práctica de la teoría, para lograr la unión de esta última con la praxis en la acción socioeducativa.

En este sentido, de acuerdo con Albert (2007) el paradigma socio crítico se concibe como aquel que no es meramente empírico, pero tampoco únicamente interpretativo, éste analiza el entorno y emplea técnicas dialécticas entre la teoría y la práctica.

Para explicar lo anterior, es pertinente mencionar los tres intereses humanos fundamentales que Jürgen Habermas (1968) teorizó en su libro “Conocimiento e interés”, y que permite enriquecer, como fundamentar, la metodología empleada.

Este autor señala que existen tres formas de interés cognitivo, que trascienden a tres formas distintas de acción: lo técnico, lo práctico y lo emancipatorio; debido a que, permite sentar las bases del paradigma socio crítico al que atañe el presente documento.

En la matriz que se desglosa a continuación, se define la pretensión de cada interés humano fundamental, el medio o acción que corresponde y el interés cognitivo que atiende.

*Tabla 1. Matriz sobre los intereses cognitivos fundamentales*

<b>Interés cognitivo</b>	<b>Acción</b>	<b>Pretensión</b>
Técnico.	Trabajo.	Conocimientos que facilitan un control especializado para la explicación causal.
Práctico.	Interacción humana.	Comprende y clarifica las condiciones para la comunicación y el diálogo, generando un conocimiento interpretativo para guiar al juicio práctico.
Emancipatorio.	Poder.	Pretende la autonomía racional y liberadora del ser humano.

*Elaboración propia con información recuperada de Habermas (1968).*

El interés técnico, dentro del contexto del proyecto socioeducativo, busca la intervención del conocimiento para la explicación de las necesidades de salud integral del grupo en el que se pretende intervenir, que posteriormente aterrizará a la construcción de un programa educativo desde el enfoque de la pedagogía social; el interés práctico, comprende la necesidad para llevarlo a la práctica; y por último lo emancipatorio, pretende la liberación del ser humano, mediante la reflexión y acción, para la transformación social.

A partir de dichos preceptos, desde el trasfondo del objetivo del proyecto, se pretende que se disuelvan las limitaciones sociales para promover un cambio social positivo.

## **1.2. Enfoque metodológico**

En este sentido, el enfoque metodológico que sustenta la investigación de este proyecto, es cualitativo, pues considera, según Maykut y Morehouse (1994), citados en Albert (2007), tener un carácter exploratorio y descriptivo, además de ser un enfoque inductivo, pues los resultados emergentes surgirán de la recogida de datos

del diagnóstico previamente aplicado, así como de la perspectiva holística e integradora que lo representa.

Es importante señalar que esta investigación no ha excluido los métodos cuantitativos, pues desde el argumento de Pérez (2012) se considera la existencia de una riqueza en la complementariedad de ambos enfoques de investigación; por lo tanto, en esta investigación se promueve libremente la obtención de los hallazgos con el uso de métodos cualitativos como cuantitativos.

### **1.3. Técnicas e instrumentos**

Se realizó una base de datos de la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional con la intención de recopilar los datos de los sujetos activos, aquellos que se encuentran tomando algún servicio que ofrece Akasa Gimnasio Emocional, e inactivos, aquellos que anteriormente tomaron algún servicio y en este momento ya no se encuentran activos; se incluyeron nombres y teléfonos, después, se les envió la invitación, a través de *WhatsApp*, a participar en la realización de un cuestionario para conocer las prácticas de salud integral que presentan.

A la par, se llevó a cabo una bitácora de campo en la que se analizaron los motivos por los cuales la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional acude a tomar algún servicio, ya que esto permitió conocer las necesidades de las personas y motivaciones de cambio.

Se diseñó un formulario digital<sup>1</sup> que se aplicó a través de una breve encuesta para un primer acercamiento a los hábitos de vida saludables que presenta la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional, así mismo, se pudieron identificar principales

---

<sup>1</sup> Se eligió el formulario digital como un instrumento para esta fase de diagnóstico, por una parte, para hacer llegar la invitación a toda la comunidad, debido a que, por este medio se podía contactar a la comunidad activa e inactiva con mayor eficiencia y eficacia, y por este medio alcanzar una muestra no probabilística voluntaria que permitiera, por otra parte, recabar información que diera a conocer las necesidades de salud presentes en los participantes.

problemas de salud que presenta la comunidad, así como algunas afecciones desencadenantes por la pandemia.

Finalmente, se elaboró una rejilla de análisis para analizar el contexto de manera sistemática y meticulosa con una reflexión profunda de la dimensión cultural, social, política y económica del lugar, con la intención de hacer un análisis coyuntural de los problemas de salud que se presentan en el contexto, los sujetos y sus prácticas.

En la siguiente matriz, se describen los instrumentos utilizados para la elaboración del diagnóstico integral, mismos que se presentan en los anexos.

*Tabla 2. Matriz de técnicas e instrumentos*

<b>Técnicas</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Propósito</b>
Base de datos	Matriz	Recuperar información acerca de los sujetos que conforman la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional.
Observación	Bitácora de campo	Conocer los principales motivos de salud de física, emocional, mental y/o espiritual por los que la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional acude a algún servicio.
Interrogatorio	Encuesta digital	Conocer las prácticas de salud integral que presentan los sujetos, así como identificar los problemas de salud presentes en la comunidad.
Análisis etnográfico	Rejilla de análisis	Recuperar información acerca del contexto, de historia, cultura, economía, etc., de la población que atiende Akasa Gimnasio Emocional.

*Elaboración propia.*

## **1.4. Población**

La población a quien se aplicó los instrumentos fue a la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional, está conformada por un total de 262 sujetos registrados hasta el año 2020, de los cuales 226 (86.3%) son mujeres y 36 (13.7%) son hombres.

## **1.5. Diseño de la investigación**

A continuación, se detalla el procedimiento para la obtención y sistematización de los datos.

### **1.5.1. Método de investigación**

La investigación-acción (I-A) brinda herramientas para acercarse a la realidad educativa a través de un método, pues señala Elliot en Contreras (1994) que ésta es el estudio de una situación social que se involucra y enfoca en algún problema para resolverlo.

Por otra parte, Kemmis y Carr (1988) en Contreras (1994), mencionan que una de las características principales de la I-A es que nos conduce a la indagación, a la autorreflexión, no solo de quien investiga o interviene, sino también de los participantes que son parte del problema, llevándose a sí mismos a la modificación de sus prácticas.

Este método de investigación, según Bodgen y Biklen (2003) en Hernández, Fernández y Baptista (2010), pretende reconocer las percepciones de las personas y significados de la experiencia, lo que permitirá aterrizar en la construcción de alternativas de solución para la propuesta de intervención. Así también, como una característica de este método, al permitir la indagación introspectiva colectiva, se abre la posibilidad de mejorar las prácticas sociales de la comunidad en la que se desea intervenir.

A continuación, a través de la siguiente tabla, se detalla el método empleado y los momentos en los que se llevó a cabo la aplicación.

Tabla 3. Descripción de los momentos de aplicación del método

Método	Momento de aplicación
Investigación – acción	<b>Momento 1.</b> Etapa inicial. Construcción de los instrumentos para el diagnóstico y aplicación del diagnóstico.
	<b>Momento 2.</b> Triangulación de los hallazgos. Análisis de resultados. Estructuración e integración de la propuesta de intervención.
	<b>Momento 3.</b> Desarrollo, seguimiento y evaluación de lo realizado.

*Elaboración propia.*

A partir de la tabla anterior, se puede afirmar que el método de investigación-acción, incluye los tres intereses humanos fundamentales que plantea y fundamenta Habermas (1968) —citado anteriormente en el paradigma de investigación—, y que conlleva a la visualización de un espiral que inicia con la observación del problema social, se desarrolla en la reflexión y análisis del problema, y detona con la acción social transformadora.

## **Capítulo 2. Diagnóstico integral**

En los siguientes puntos, se describe el espacio interno y el contexto en el que se desarrolla la dinámica social en la que se encuentra esta comunidad; por otra parte, se describe la dinámica interna de los sujetos, sus prácticas y sus vínculos como resultado de la aplicación de los instrumentos, así como los referentes teóricos que aportan comprensión al problema de acuerdo con los hallazgos encontrados y los fundamentos específicos de la pedagogía social.

## **2.1. Contextualización**

Akasa Gimnasio Emocional es un espacio ubicado en Mérida, Yucatán, especializado en ofrecer opciones de terapias complementarias que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas, entrenando, fortaleciendo y potenciando su nivel de conciencia y por ende su desarrollo humano y espiritual.

Los servicios que se ofrecen atienden necesidades específicas. Se brindan cursos y talleres de desarrollo humano, se ofrecen sesiones de musicoterapia, asesorías emocionales, *coaching* educativo, psicoterapia desde un enfoque transpersonal, acompañamiento tanatológico y biomagnetismo médico (Akasa Gimnasio Emocional, 2020).

Desde su creación en el año 2018, Akasa Gimnasio Emocional ha construido una comunidad a partir de los talleres, cursos y sesiones individuales que a lo largo de dos años se han brindado; con la intención de ofrecer servicios de calidad para la comunidad, Akasa Gimnasio Emocional se ha mantenido vigente para promover alternativas que contribuyan a la salud integral de la comunidad en su desarrollo humano y espiritual.

El enfoque que la institución promueve y trabaja, se fundamenta en un marco de referencia de la salud integral desde el modelo bio-psico-social y espiritual, un modelo que ha ido evolucionando y refiere a un conocimiento más integrado del sujeto (Borrel, 2002), pues éste integra las esferas de lo biológico, lo psico-emocional, lo sociocultural, incluso, por lo tanto, lo histórico y lo espiritual.

Akasa Gimnasio Emocional (2020) tiene como filosofía institucional una misión que engloba el compromiso que tiene hacia la sociedad para el desarrollo de sus potencialidades; asimismo, comparte una visión empresarial que involucra un enfoque de calidad, calidez y humanidad; valores que, además, representan la dirección de su crecimiento. Por lo tanto, la atención e intervención se ha construido desde este mismo marco de referencia, considerando el tratamiento del ser humano desde su integridad y no como un ente fragmentado.

Tras la emergencia sanitaria en marzo 2020, los problemas de salud física, emocional, psicológica, social y espiritual se incrementaron, pues no solo aumentó la demanda de atención médica para atender la enfermedad del COVID-19 a nivel mundial, sino también se incrementó la demanda de atención para la salud mental según se señala en un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud entre junio y agosto 2020.

Akasa Gimnasio Emocional no fue la excepción, pues incrementó la demanda de atención respecto a la salud mental solicitando el apoyo de psicoterapia a distancia y meses después de forma presencial; asimismo se incrementó el interés y la atención a la salud desde la intervención del biomagnetismo médico.

En virtud de la atención a la salud integral que ofrece Akasa Gimnasio Emocional a través de sus servicios, para contribuir a la solución de los problemas que se presentan en las diversas esferas de la vida del ser humano en el que nos encontramos, se realizó un diagnóstico que abarcó las siguientes tres dimensiones: el contexto, los sujetos y sus prácticas, así como la constatación de la teoría, de tal manera que los hallazgos permitieran realizar la triangulación de la información obtenida y llegar a la posibilidad de acercarse con mayor validez a la delimitación del problema en el contexto que se trabaja. Después de la aplicación de los instrumentos y la descripción de los hallazgos encontrados del contexto, los sujetos y sus prácticas, se pudieron detectar focos de alerta para trabajar en la salud desde un enfoque integral de la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional.

## 2.2. Resultados del diagnóstico

En el presente apartado se describen los resultados obtenidos a partir de la aplicación de los instrumentos, en el que se describe la dinámica interna presente en los sujetos, sus prácticas y sus vínculos, información que se obtuvo de la elaboración de la base de datos, la construcción de la bitácora de campo en el proceso, los resultados de la aplicación de la encuesta y la descripción del resultado de la rejilla de análisis.

### 2.2.1. Base de datos

Se realizó una base de datos en la semana del 9 al 13 de noviembre de 2020, en la que se obtuvo un total de 262 sujetos registrados en el año 2020, de los cuales 226 (86.3%) fueron mujeres y 36 (13.7%) hombres, es importante señalar que no se revisó con detalle la información de los registros del 2018 y 2019, pues se tenía que explorar una base de datos más antigua con información de personas que en su mayoría no se encontraron vigentes.

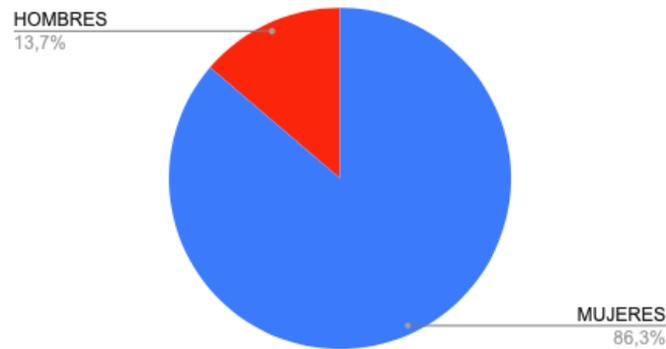
La información se recuperó de los sujetos registrados en el número del WhatsApp institucional y en la siguiente tabla se muestran los resultados con la distribución de frecuencias correspondiente.

*Tabla 4. Composición de la comunidad por género en 2020*

<b>Comunidad por género</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Mujeres	226	86.3
Hombres	36	13.7
<b>Total</b>	<b>262</b>	<b>100</b>

*Elaboración propia.*

Gráfica 1. Distribución de sujetos registrados hasta el 2020



*Elaboración propia.*

De los 262 sujetos registrados hasta el mes de noviembre de 2020, se identificaron 85 personas activas a lo largo de la semana, 73 (85.9%) mujeres y 12 (14.1%) hombres, mismos que toman entre uno y dos servicios de los que ofrece Akasa Gimnasio Emocional.

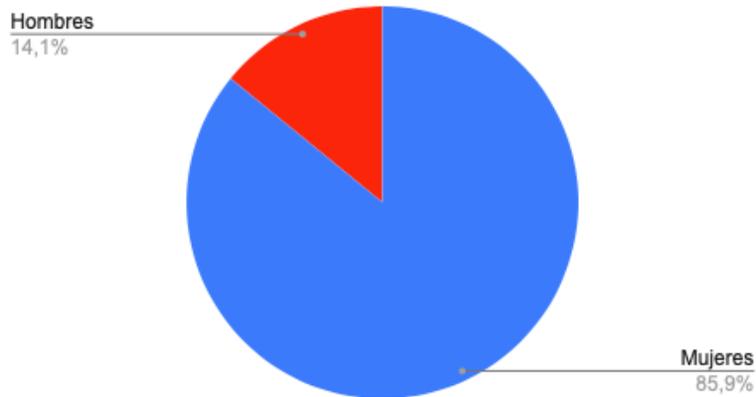
En la tabla 5 se muestra la distribución de frecuencias de los sujetos activos de la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional.

Tabla 5. Composición de la comunidad activa en 2020

<b>Comunidad activa</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Mujeres	73	85.9
Hombres	12	14.1
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100</b>

*Elaboración propia.*

Gráfica 2. Distribución de sujetos activos hasta el 2020



*Elaboración propia.*

El resto de los sujetos se encuentran inactivos, siendo 177 el número de personas que en este momento no toman ningún curso, sesión o terapia de las que se ofrecen en Akasa Gimnasio Emocional, de los cuales, 152 (85.9%) son mujeres y 25 (14.1%) son hombres.

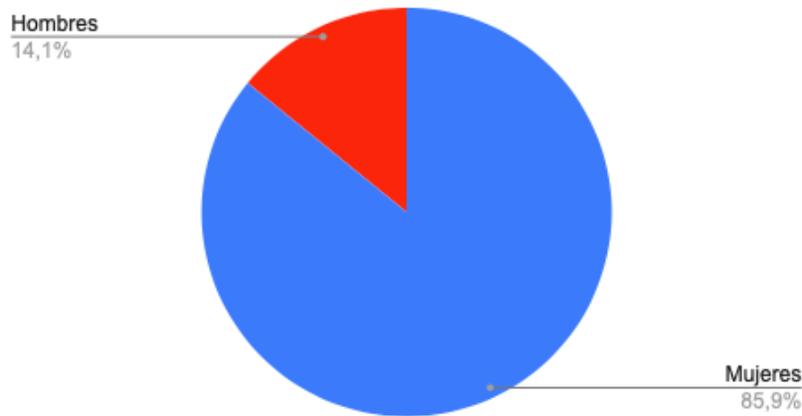
A continuación, se muestra en la tabla seis como en la gráfica tres la distribución de frecuencias de los sujetos inactivos.

Tabla 6. Composición de la comunidad inactiva en 2020

<b>Comunidad inactiva</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Mujeres	152	85.9
Hombres	25	14.1
<b>Total</b>	<b>177</b>	<b>100</b>

*Elaboración propia.*

Gráfica 3. Composición de la comunidad inactiva en 2020



*Elaboración propia.*

### **2.2.2. Bitácora de campo**

A lo largo del trabajo de campo, se realizó una bitácora de campo que permitió mirar los motivos por los cuales la comunidad solicitó algún servicio; el análisis reportó situaciones desencadenantes producto de la pandemia, asimismo, se analizaron frecuencias con las que se atendieron casos específicos de salud emocional, social, mental, física y espiritual a través de las sesiones personales. Cabe señalar que no se consideró información de los cursos virtuales.

Las descripciones se sistematizaron de la siguiente manera: Se llevó a cabo la bitácora de campo del 6 de octubre al 6 de noviembre de 2020, en el análisis del contenido de la narrativa, se manifestaron 13 categorías como resultado de los motivos por los cuales se acudieron a las sesiones de asesorías emocionales de manera individual, mismas que se pueden visualizar en la siguiente gráfica de barras.

Gráfica 4. Distribución de frecuencias de motivos de consulta nov-dic 2020



*Elaboración propia.*

Cada categoría reporta una frecuencia en las incidencias que coincidieron en la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional. Las categorías con sus frecuencias fueron las siguientes: Conflictos de pareja con 21 casos, conflictos familiares con 6 casos, ansiedad con 18 casos, estrés con 8 casos, duelo por alguna pérdida de familiar o pariente cercano 10, dolencias físicas como dolores de cabeza, colitis u otros 8, falta de sentido de vida 2, infidelidad 3, divorcio 1, falta de autoestima 1, poca adaptabilidad al cambio 2, otros conflictos intrapersonales 3 y depresión 1.

### **2.2.3. Encuesta**

Se aplicó del 11 al 25 de noviembre de 2020 un cuestionario en formato electrónico que consistió de ocho preguntas sociodemográficas y una lista de 16 enunciados acerca de los hábitos de vida saludables, cuyas respuestas iban a una afirmación, una negación o a una respuesta de “a veces”. Se pretendió, a través de este instrumento, realizar un primer acercamiento para conocer el estado actual respecto

a la salud integral de la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional, las respuestas se obtuvieron a través de una muestra no probabilística de manera voluntaria. La encuesta se envió a los 262 sujetos registrados en la base de datos, se obtuvieron un total de 41 respuestas, de las cuales 36 (87.8%) fueron de mujeres y 5 (12.2%) de hombres; el rango de edad fue variable.

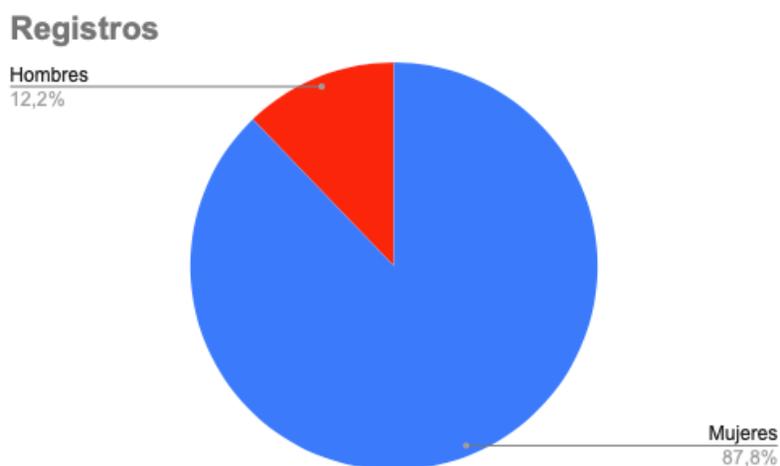
En la tabla 7 y en la gráfica 5 se presentan los resultados de las distribuciones.

*Tabla 7. Composición de la comunidad que respondió la encuesta*

<b>Respuestas</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Mujeres	36	87.8
Hombres	5	12.2
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100</b>

*Elaboración propia.*

*Gráfica 5. Composición de la comunidad que respondió la encuesta*



*Elaboración propia.*

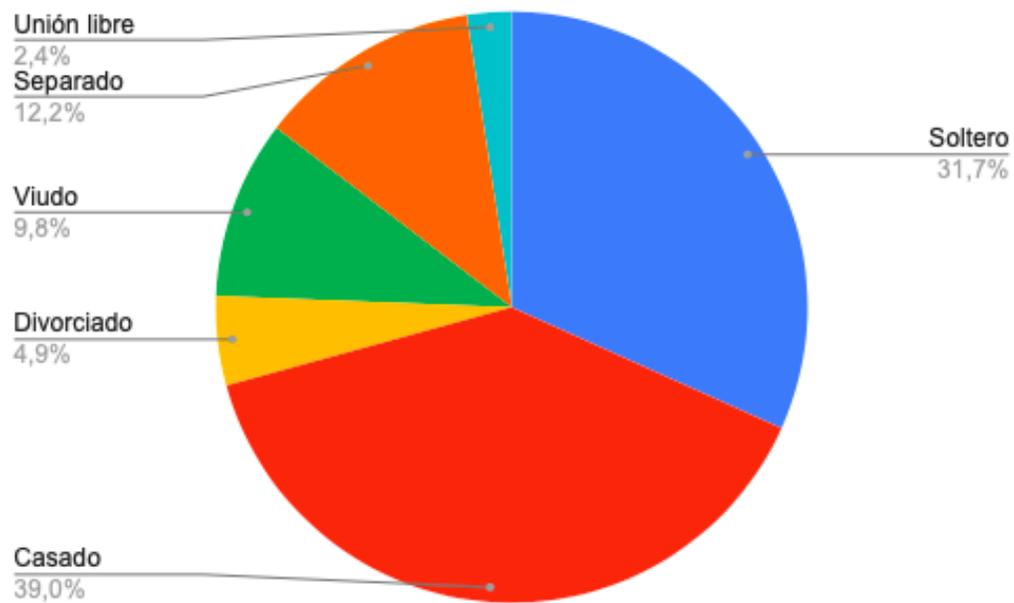
Se obtuvo la siguiente información con referencia a la situación del estado civil de la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional que respondió la encuesta, se indica un porcentaje alto de personas casadas y solteras.

Tabla 8. Distribución de estado civil en la comunidad Akasa GE

<b>Estado civil</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Soltero	13	31.7
Casado	16	39
Divorciado	2	4.9
Viudo	4	9.8
Separado	5	12.2
Unión libre	1	2.4
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100</b>

Elaboración propia.

Gráfica 6. Distribución de estado civil en la comunidad de Akasa GE



Elaboración propia.

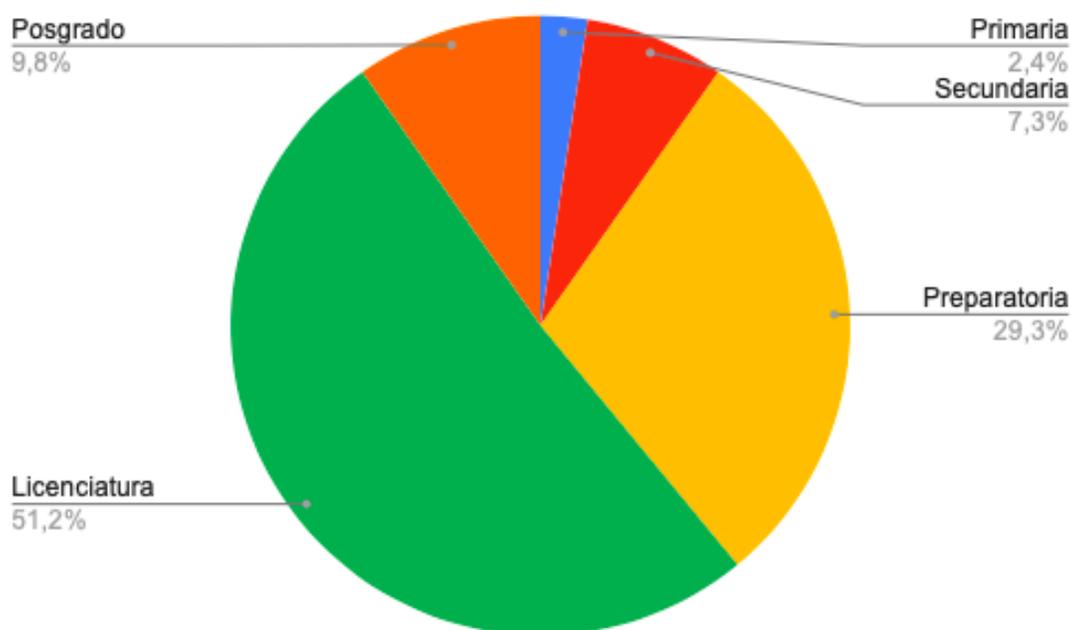
A través de la siguiente tabla 9 y la gráfica 7 se presenta la frecuencia de la distribución que se obtuvo de la formación académica de la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional que respondió la encuesta.

Tabla 9. Distribución de formación académica en la comunidad de Akasa GE

<b>Formación académica</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Primaria	1	2.4
Secundaria	3	7.3
Preparatoria	12	29.3
Licenciatura	21	51.2
Posgrado	4	9.8
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100</b>

*Elaboración propia.*

Gráfica 7. Distribución de formación académica en la comunidad de Akasa GE

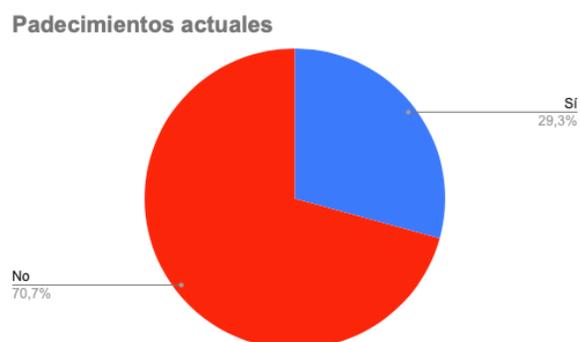


*Elaboración propia.*

Ante la pregunta ¿padece algún padecimiento actualmente? Se obtuvieron 12 (29.3%) respuestas afirmativas y 29 (70.7%) que no presentan padecimientos actualmente. Entre las respuestas afirmativas especificaron tener hipertensión,

catarro, fibromialgia, artritis, gastritis crónica, colesterol, dolor de espalda y hombros, trastornos hormonales, por mencionarlos todos.

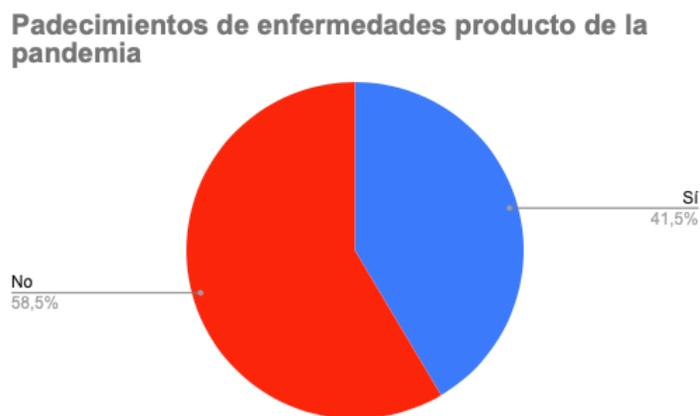
*Gráfica 8. Distribución de padecimientos actuales en la comunidad de Akasa GE*



*Elaboración propia.*

Tras la pregunta: Producto de la pandemia y emergencia sanitaria en la que nos encontramos, ¿se ha desencadenado en usted algún problema de salud física, mental, emocional, espiritual o social? Se obtuvieron los siguientes datos:

*Gráfica 9. Distribución de padecimientos producto de la pandemia*



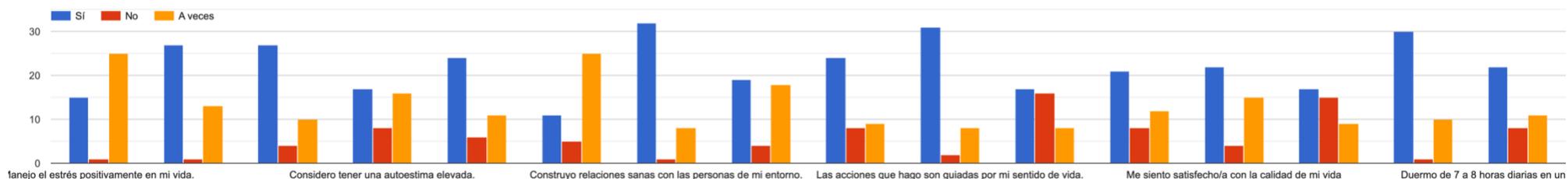
*Elaboración propia.*

De entre los problemas que se especifican se encuentran la tristeza, problemas emocionales, problemas económicos, desequilibrio emocional, depresión, ansiedad, deterioro de la salud mental, altibajos emocionales, estrés, miedos.

A continuación, se presentan resultados de las 16 preguntas relacionadas a los hábitos de bienestar para la salud integral.

*Gráfica 10. Distribución de respuestas de la encuesta de hábitos de bienestar*

Responda si realiza las siguientes actividades, según las opciones definidas:



*Elaboración propia.*

Se obtuvo una frecuencia elevada en la actividad física o realización de algún deporte con 16 respuestas negativas, de igual manera con 15 respuestas negativas en la realización de tres o cuatro comidas al día. Se reportó una frecuencia elevada en el tema del manejo del estrés con un número de 25 personas que respondieron a veces, lo mismo con el tema de inteligencia emocional, con 25 personas que reportan a veces canalizan adecuadamente sus emociones. Por otra parte, parece ser que, en las afirmaciones, hay un número elevado de 25 personas que reportan mantener relaciones sanas con su entorno, y dirigir sus acciones hacia un sentido o propósito de vida. Adicional a ello, hay 30 personas que refieren incluir frutas y verduras en su alimentación diaria.

Los ítems y las frecuencias en las respuestas se distribuyeron de la siguiente manera.

*Tabla 10. Resultados de la encuesta de hábitos de bienestar*

<b>Pregunta</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>A veces</b>
Manejo el estrés positivamente en mi vida.	15	1	25
Mis pensamientos generalmente suelen ser constructivos.	27	1	13
Realizo descansos para la recreación y el ocio a lo largo del día.	27	4	10
Considero tener una autoestima elevada.	17	8	16
Me siento pleno/a con la persona que soy.	24	6	11
Canalizo adecuadamente mis emociones.	11	5	25
Construyo relaciones sanas con las personas de mi entorno.	32	1	8
Me comunico asertivamente cuando me enfrento a un problema.	19	4	18
Me siento pleno/a con la vida que tengo.	24	8	9
Las acciones que hago son guiadas por mi sentido de vida.	31	2	8
Realizo ejercicio a través de algún deporte o actividad.	17	16	8
Mi alimentación es equilibrada	21	8	12
Me siento satisfecho/a con la calidad de mi vida	22	4	15
Realizo 3 ó 4 comidas al día	17	15	9
Incluyo frutas y verduras en mis alimentos diarios	30	1	10
Duermo de 7 a 8 horas diarias en un horario regular	22	8	11

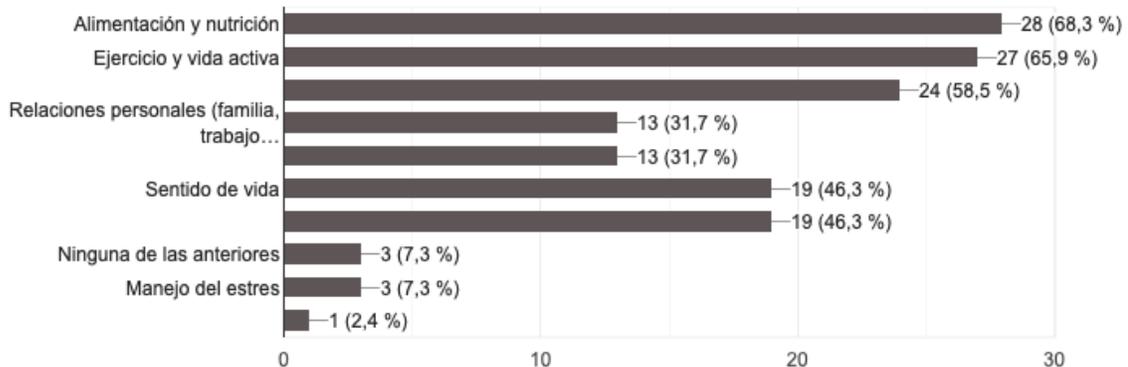
*Elaboración propia.*

Por otra parte, ante la pregunta ¿qué área de su salud integral considera que podría mejorar? Se obtuvo un mayor porcentaje (68.3%) a la alimentación y nutrición, seguido de un 65.9% al ejercicio y vida activa, posteriormente un 58.5% a la higiene mental y emocional, sentido de vida y autoestima presentan la misma ponderación de 46.3%, manejo del estrés un 7.3% y un 2.4% en su relación con su vida espiritual.

*Gráfica 11. Distribución de respuestas de áreas de la salud integral que podrían mejorar*

¿Qué área de su salud integral considera que podría mejorar?

41 respuestas



*Elaboración propia.*

#### **2.2.4. Rejilla de análisis**

Se llevó a cabo una rejilla de análisis de diversa información con referencia al contexto en el que viven las personas de la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional, pues en función de la influencia de los factores sociales, culturales e históricos que impactan en el problema de la salud integral, se han comprendido estas tres grandes dimensiones para analizar su impacto en el proceso de salud-enfermedad que se vive en nuestras sociedades.

Liborio (2013) reconoce la importancia de la salud no como un estado, sino como un proceso denominado “salud-enfermedad” en el que se vincula una relación

intrínseca entre el contexto y la salud integral; se denomina esta comprensión como salud colectiva.

En la cultura yucateca se comparten prácticas, problemas y necesidades comunes entre sus pobladores, el Estado de Yucatán es considerado como uno de los lugares con mayor nivel de seguridad y baja marginación en comparación con otros estados del país, por tanto, se atañe como un estado donde se puede tener una mejor calidad de vida. Pese a esto, también es un estado con altos índices de rezago educativo, discriminación, segregación social y pobreza. En su sociedad, hay un elevado índice de vulnerabilidad, dado el incremento del desempleo, los bajos salarios, la violencia intrafamiliar y de género que se vive, así como la violencia sexual (Cruz, et al, 2009).

En el análisis del aspecto biológico, referente a las prácticas de alimentación, se recopiló información a partir de la entrevista con la nutrióloga Carolina Carrillo quien reportó, en función de su práctica profesional, la existencia de un problema de nutrición en Yucatán, pues señala que existe la presencia de enfermedades crónico-degenerativas principalmente como la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial, las dislipidemias, por mencionar lo más importantes. Por otro lado, también se presenta la desnutrición y la anemia en las zonas con mayor riesgo de inseguridad alimentaria.

Señaló la nutrióloga que en la cultura yucateca se acostumbra comer la carne de cerdo, sin embargo, menciona que esta proteína es de baja calidad al no ser aprovechada por el cuerpo, por ello recomienda a la población el consumo de carne magra como pollo o pavo, que también son utilizados en varios de los platillos típicos que se realizan en la región. Esta información se contrasta con la que refieren Vargas, Castro y Cárdenas (1998) al mencionar la tradición regional de una cultura culinaria institucionalizada en esta zona del país, pues existe una tendencia marcada por comer un platillo regional yucateco en cada día de la semana, por ejemplo, los domingos no puede faltar en muchos hogares yucatecos la típica

cochinita pibil. Por otra parte, la nutrióloga recalcó que en promedio, durante el almuerzo, el yucateco consume una mínima porción de verduras.

En relación con las prácticas constructoras de la dimensión psico-emocional, como histórico-social juegan un papel interrelacionado entre ambas; se caracterizan como rasgos cognitivos en el pensamiento del yucateco bajos niveles de tolerancia y respeto a la diversidad, así como una normalización de la violencia y tendencias a la resistencia frente el cambio, esto lo infieren Cruz y sus colaboradores (2009) como el resultado de influencias sociales, históricas y culturales; hay una historia que impacta en la cognición social y promueve violencia intrafamiliar, marginación, discriminación, extremos sociales y una tendencia a normalizar una vida social que acaba, dadas las influencias de la globalización, por generar nuevos referentes inalcanzables que desencadenan sentimientos de desesperanza y pesimismo.

La delimitación social desde sus orígenes trajo consigo segregación racial y estratos socioeconómicos muy definidos. Sin embargo, esta segmentación social se percibe por su misma población como algo natural o normal, incluso incuestionable. Villegas, señala en su libro “La filosofía de lo mexicano” (1979) que *“el perfil del mexicano se enraíza en un mundo que lo ve y se ve a sí mismo como inferior, fundamentalmente originado tras las comparaciones con el modelo extranjero de la cultura europea y americana”* (p. 89), a su vez, sumado con el fenómeno de globalización producto de la posmodernidad, genera que ese sentimiento se mantenga presente de generación en generación, intentando imitar lo que culturalmente esos modelos construyen.

En los años setenta, Yucatán inició un crecimiento poblacional paulatino y ordenado, sin embargo, después de que superó los 250 mil habitantes, señalan Cruz y sus colaboradores (2009), que se dio pie a un fenómeno de desorden y desarticulación que dejó deficientes vías de comunicación, el origen de nuevos asentamientos y un incremento en la migración del campo a la ciudad. Hay un creciente aumento poblacional en los últimos 20 años que no se compara con el incremento de plazas de trabajo, por lo tanto, en la actualidad, la estabilidad económica del yucateco se

ve afectada considerablemente (Santillán y Ramírez, 2014). Si bien el área económica no es un tema principal de este estudio, sí se suma al análisis coyuntural del problema de la salud integral, dado que sí es un elemento presente y promotor en el desarrollo de una salud integral en las sociedades, pues se han profundizado las desigualdades sociales al no otorgar los servicios de salud equitativos para toda la población, así como se han visibilizado privilegios e injusticias en algunos territorios de la ciudad (Cruz, et al, 2009).

En esta época actual, la contingencia sanitaria por la que estamos atravesando ha traído consigo la pérdida de hasta 80,000 empleos en Yucatán (Gobierno del Estado de Yucatán, 2020), lo que indica una clara tendencia y creciente a escenarios críticos en la dinámica social de las familias yucatecas.

Estas transformaciones sociales han modificado también la estructura y composición de las familias yucatecas, la violencia intrafamiliar ha aumentado dadas las crisis económicas, la pérdida de los roles familiares tradicionales y su posición en un contexto comunitario (Cruz, et al, 2009); sin embargo, se puede cuestionar que esto ha sido también por la carencia de educación emocional y afectiva en nuestras sociedades.

Cabe mencionar que la sociedad yucateca puede considerarse en este siglo XXI como una sociedad multicultural en la lejanía de transformarse en una sociedad intercultural. En este sentido, las migraciones de grupos sociales de otros estados del país, así como de otros países del mundo, han traído consigo nuevos esquemas de vida, de pensamiento, en general, de cultura, lo que abre nuevas oportunidades, pero también dificultades para la misma sociedad yucateca, dados los esquemas de vida ya planteados anteriormente.

Estas referencias indican un impacto en las diversas esferas de bienestar del ser humano, lo que a su vez influye en la salud integral de la sociedad yucateca.

## **2.3. Referentes teóricos**

En este apartado se presentan los referentes teóricos que aportan comprensión al problema, por lo tanto, se comenzará con el abordaje de una perspectiva integral de la salud, ya que se ha identificado el problema general del deterioro de la salud por diversos factores del contexto en el que realizan sus prácticas de vida los sujetos.

### **2.3.1. Salud integral**

En esta perspectiva integral, la Organización Mundial de la Salud (2020) definió la salud, desde su constitución en 1948 como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, sin embargo, para algunos autores, esta concepción ha mostrado algunos inconvenientes, como lo señala Ramos (2003) en Valenzuela (2016), pues se muestra una polaridad de la salud y la enfermedad, sin considerar los estados intermedios, resalta que en esta concepción se mira al ser humano en su totalidad, pero desde dos polaridades, lo sano y lo enfermo, utópicamente inalcanzables; en palabras de Valenzuela (2016) *“la salud se referirá al esfuerzo que estará centrado en la búsqueda de un concepto de salud que tienda al equilibrio respecto a los factores que influyen en el bienestar humano como la salud mental, la emoción, el movimiento y el contexto sociocultural”*.

La inclusión de lo cultural y espiritual, se fundamenta en los nuevos paradigmas de la salud en la medicina, que señalan la importancia del marco cultural que interactúa con el sujeto e interviene en su estado de salud, así como los nuevos enfoques de la asistencia comunitaria y médica que incluyen la dimensión espiritual considerada como un área que antecede importantes aportes en la rehabilitación y recuperación de la salud (Fajardo, 2006), que aunque no siempre que haya un trabajo de la práctica espiritual se da una mejora en la salud, sí es posible establecer una relación entre la práctica espiritual y la mejora de la salud (Lorenzo, 2018), así como el mantenimiento de ésta, asociado a su vez con el incremento de bienestar y una mejor respuesta inmune ante la enfermedad (Navas y Villegas, 2006).

Es, por lo tanto, la necesidad de abordar la comprensión de las distintas dimensiones que abarcan este concepto de salud integral que se ha construido a lo largo de la historia, en el que se ha evidenciado la interrelación que existe en cada uno de ellos para su entendimiento e intervención holística.

#### **2.3.1.1. Salud física**

La salud física o también conocida como salud corporal es comprendida como el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo (Zelaya, 2019), en palabras de Gómez (2020) se define como todo lo relacionado con el cuidado, mantenimiento y rehabilitación del cuerpo.

En estos supuestos, se puede inferir que existen factores de riesgo que detonan la enfermedad y factores protectores que previenen la misma, puesto que contribuyen en el proceso de salud-enfermedad.

Algunos factores que ayudan u obstaculizan el proceso salud-enfermedad física o corporal son los factores personales, todo lo relacionado a la estructura de la personalidad del sujeto, su historia de vida, a los hábitos de vida que lleva a cabo, el nivel educativo que tiene, entre otros; también influye el factor socio-económico, relacionado a los ingresos percibidos, el tipo de trabajo que desempeña, la vivienda y el lugar donde vive; asimismo se encuentra el socio-cultural, que incluye lo relacionado a la cultura, las tradiciones, los valores, los hábitos culturales, las políticas públicas que promueven el acceso o limitación de diversos servicios para su salud, la recreación y el ocio (Zelaya, 2019); cabe mencionar que el factor geográfico, interrelacionado con algunos de los anteriores, determina el ambiente, la disposición y calidad de éste que engloba la ecología de las sociedades.

Los anteriores factores delimitan el acceso a las oportunidades de concreción de cuatro elementos importantes para atender la salud física, como son: el ejercicio, una vida de alimentación equilibrada, el ambiente propicio y condiciones de seguridad para su desarrollo e instituciones sociales que atiendan el desequilibrio y rehabilitación de ésta.

Dado que no solo estamos constituidos de cuerpo, la salud física impacta en la salud integral del sujeto, no solo porque se encuentra implícita en su integración, sino porque se ha demostrado que mantener un peso corporal saludable puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar en general. Así mismo, se ha evidenciado que la actividad física ayuda a prevenir enfermedades cardíacas, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes y varios tipos de cáncer (OMS, 2020). Aunado a ello, el ejercicio físico en el aspecto psicosocial ayuda a mejorar el estado de ánimo, disminuye la depresión, la ansiedad, promueve una mejor imagen corporal positiva que impacta en la autoestima y en el estado funcional de la persona, pues es una herramienta de afrontamiento del estrés; asimismo, también es una estrategia de socialización que ofrece oportunidad de interacción social y recreación colectiva, sin olvidar que promueve una mejor calidad de vida para la vejez (Cintra y Balboa, 2011; Blanco, et al, 2017; Pastor, Balaguer y García-Merita, 2006).

La alimentación también interviene en el proceso de la salud-enfermedad física y corporal, pues se ha demostrado el beneficio del ejercicio y la buena alimentación en el tratamiento de personas que tienen ansiedad, depresión y otras enfermedades mentales (Roca y Gascón, 2019; Troxler y Reardon, s.f). Cada vez hay más evidencia de los aportes nutricionales que una alimentación óptima brinda para un desarrollo mental y físico equilibrado, así como para la recuperación en el curso de un proceso de salud-enfermedad mental y de las alteraciones emocionales. Rodríguez y Solano (2008) consideran la alimentación como un recurso terapéutico para el tratamiento de pacientes con enfermedades mentales, así como para la prevención de éstas.

En este sentido, se puede mirar la interrelación de la salud física en la salud emocional, en la salud mental y en la salud social.

### **2.3.1.2. Salud psico-emocional**

La salud psicológica o también conocida como salud mental es un constructo que se ha desarrollado desde diversas disciplinas (Macaya, Pihan y Vicente, 2018).

Aunado a ello, la salud emocional, ligada a la inteligencia emocional, se alinea a la dimensión psicológica, ya que es un factor determinante en la psique humana, pues hay una relación alta entre salud mental y salud emocional (Martínez, Piqueras y Ramos, 2010).

Se ha demostrado que la salud emocional actúa como un protector en la salud mental, e influye en la disminución de los estados emocionales que alteran dañinamente al organismo (Martínez, Piqueras y Ramos, 2010). Por ejemplo, aquellas personas que tienen un buen estado de salud emocional sabrán responder con mayor asertividad ante las dificultades de la vida, así como también, tendrán mayores herramientas emocionales para tomar decisiones que promuevan su autocuidado y favorezcan su salud física, mental, social y espiritual. Piqueras y sus colaboradores (2009) refieren que hay estados emocionales que cuando son intensos y habituales, afectan negativamente la calidad de vida de las personas.

A través de diversos estudios, se ha evidenciado que aquellas personas que tienen una claridad mental respecto a sus emociones tuvieron más afecto positivo que negativo a las enfermedades crónicas o terminales (Martínez, Piqueras y Ramos, 2010). Esta estrecha relación también entre salud psico-emocional y salud física se encuentra en la nutrición, ya que no solo la nutrición impacta en el tratamiento de enfermedades mentales (Rodríguez y Solano, 2008), ya que también afecta considerablemente la salud mental en la nutrición y el consumo de alimentos; diversos estudios han demostrado el impacto que tienen las alteraciones de los estados emocionales en la manera como las personas se alimentan, pues se considera en el diagnóstico de obesidad y sobrepeso el factor ansiedad como un elemento detonador de estas patologías (Tapia, 2006).

En este sentido, las alteraciones emocionales como de pensamiento en relación con las distorsiones cognitivas promueven efectos adversos en la salud física, pues en el caso de la depresión, se ha demostrado que es un factor de riesgo en las enfermedades cardiacas (Lemos y Agudelo, 2015). Otros estudios han demostrado que el impacto de la ansiedad y otras alteraciones del estado emocional puede

desencadenar trastornos relacionados a la piel o dermatológicos, alteraciones del sistema endocrino, problemas gastrointestinales, enfermedades neurológicas, trastornos respiratorios o reumatológicos (Piqueras, et al, 2009).

Nuevamente en esta dimensión de la salud integral, se puede observar cómo las diversas dimensiones que componen o constituyen al ser humano actúan de una manera interrelacionada en la experiencia de las alteraciones de la salud o, mejor dicho, en el curso de la salud-enfermedad.

### **2.3.1.3. Salud socio-cultural**

En este aspecto de la vida de los seres humanos, es importante comprender dos cosas, por naturaleza somos seres sociales, por tanto, la salud social para la salud integral es un concepto que ha permeado en la totalidad del ser humano, en el entendido de que la salud social se le atribuye ser una dimensión del bienestar personal referido a los procesos de interacción social que promueven el desarrollo o deterioro del sujeto. Russel (1973) en Benito (2012) define la salud social como una dimensión del bienestar de un individuo que se refiere a cómo se lleva con las personas, cómo interactúa con ellas, con las instituciones y con la cultura.

Así pues, esta atribución social al concepto de salud integral abarca la comprensión de reconocer que somos seres sociales que a lo largo de nuestra historia como humanidad hemos creado comunidades y que estas comunidades nos han hecho existir y sobrevivir, así mismo, a través de éstas hemos construido cultura o mejor dicho culturas. Por lo tanto, en este aspecto, la salud sociocultural se encontrará propiamente interesada en la atención del bienestar comunitario.

En esta comprensión de la salud sociocultural, se podrá entender que los problemas de salud o el curso de la salud-enfermedad también se encuentra ligado a las prácticas sociales que se realizan en las comunidades, así como en los símbolos que comparten y el contexto en el que cohabitan.

Menciona Castro (2007) que durante el siglo XIX y la mayor parte del siglo XX, la concepción sobre el proceso salud-enfermedad, estuvo dominada por la visión positivista del enfoque biomédico, que intentaba prevenir y curar las alteraciones del organismo desde un enfoque individualizado en el que se buscaba orientar al sujeto hacia la educación de hábitos positivos para la salud y la prohibición de conductas generadoras de riesgo para la salud. Sin embargo, este enfoque ha dejado de lado el contexto social de nuestras poblaciones, olvidando que los elementos culturales, económicos y políticos configuran una manera de vivir el cuerpo y asumir el proceso de salud-enfermedad en los colectivos que componen la sociedad.

Es por tanto que, se ha comenzado a hablar acerca de la salud colectiva, un nuevo paradigma de la salud que busca cuestionar las prácticas sociales que promueven la pérdida o la ganancia de la salud.

Dado lo anterior, los factores detonantes o desencadenadores de la salud sociocultural, se verán reflejados en función de los procesos de vida muy particulares que cada colectivo o comunidad social lleve a cabo. Se ha demostrado que los factores socioculturales contribuyen al desencadenamiento de epidemias como el suicidio, enfermedades infectocontagiosas, adicciones, enfermedades crónico-degenerativas, problemas de alimentación como anorexia o bulimia, incluso obesidad, desencadenantes de esquizofrenia, depresión, violencia de género, incluidos homicidios y violencia infantil, problemas relativos al ciclo reproductivo, problemas gerontológicos como el Alzheimer y la demencia, otros problemas neurológicos, así como también problemas congénitos, traumatológicos y otras manifestaciones de subjetivas de enfermedad, así como otras patologías (Hersch, 2008).

En este sentido, la atención para la salud integral se verá reflejada en su impacto positivo, en tanto se atiende desde la intervención sociocultural e incluya esta mirada de comprensión de que estamos también constituidos desde lo social y lo cultural.

Sumado a ello, se comprende que las influencias comunitarias y el soporte social coadyuvan al estado de salud integral que se tiene en los colectivos de nuestras sociedades, por ello, el bienestar comunitario en la búsqueda de la salud sociocultural, también se encargará de promover la cohesión y la creación de redes de soporte social que promuevan condiciones de vida esenciales para la salud integral.

Alfaro-Alfaro (2014) afirma que no solo los factores biológicos y de estilo de vida individuales afectan el curso de la salud-enfermedad, sino que hay factores sociales determinantes de la salud, que condicionan las funciones esenciales, como el acceso a los servicios de salud; el contexto socio-económico y político como la gobernanza, las políticas sociales y políticas públicas, así como la posición socioeconómica, la clase social, el sexo o la etnia, son determinantes estructurales de las inequidades; así mismo, habrá determinantes sociales como la pobreza, el hambre, la pérdida de recursos del medio ambiente que desencadenen factores de riesgo como el consumo de tabaco, los hábitos alimenticios, el ejercicio insuficiente, el consumo excesivo de alcohol o drogas, la falta de inmunización contra agentes microbianos, entre otros; lo que atañe graves consecuencias en la salud integral.

#### **2.3.1.4. Salud espiritual**

La espiritualidad es una de las dimensiones esenciales del ser humano, ya que puede aportar recursos internos para brindar fuerza, creatividad, humanidad o sentido de vida (Rodríguez, 2020). Elementos fundamentales para afrontar emocionalmente las dificultades que se presentan en el ciclo de vida del ser humano.

La salud espiritual, en palabras de Barriguete (2020) es una de las cuatro dimensiones de la salud humana, junto con las dimensiones física, social y mental. Refiere que su conceptualización y abordaje debe ser respetado sin que se imponga una sola tradición espiritual o un interés personal o de estudio.

En 1984, la Organización Mundial de la Salud, aprobó la resolución de incluir la dimensión espiritual en el plano de las estrategias para atender la salud, reconociendo que tiene un importante papel en los diversos aspectos de la vida del ser humano (Barriguete, 2020). Se reconoce que esta visión es el resultado de las evidencias de diversos estudios en materia de salud que se han tenido en el último siglo y que, por lo tanto, consideran importante como necesario el estudio de la espiritualidad en la salud integral, como su inclusión en la misma, ya que, como unidad, no somos entes fragmentados y la espiritualidad ha sido un elemento clave en la existencia y en la supervivencia del ser humano como especie.

Azita Jaber y sus colaboradores en Barriguete (2020) consideran que los atributos necesarios para la salud espiritual incluyen la trascendencia, el propósito, el significado, la fidelidad, la interconexión armoniosa, la integración multidimensional y el ser holístico. Lo que pone en evidencia que la práctica de la espiritualidad promueve la exploración del sentido de vida, el fortalecimiento de la motivación en el curso de la vida y el cambio o la transformación de los significados que se le dan a las experiencias vividas.

Se señala que este temor por incluir la dimensión espiritual en la educación social y salud integral se debe mucho, en el caso del Estado mexicano, al temor por infringir la Ley de un Estado laico (Barriguete, 2020); sin embargo, es importante considerar, que, desde nuestros antepasados, hemos sido regidos por una serie de principios de vida y muerte atribuidos meramente a asuntos espirituales.

A pesar del rechazo que se ha tenido en la inclusión de esta dimensión en la constitución del ser humano, resaltan Uresti y sus colaboradores (2011) que cada vez más científicos y profesionales de la salud profundizan en estos temas de manera objetiva, ya que el tratamiento médico no siempre ha dado los resultados esperados, así pues, la intervención espiritual en la asistencia sanitaria se ha concluido que es un recurso crítico en el afrontamiento de una enfermedad (Piderman, et al, 2010 en Uresti et al, 2011).

En este sentido, es por lo tanto importante, que las intervenciones en materia de salud incluyan la dimensión espiritual como un elemento que mejore la comprensión y la atención del curso de la salud-enfermedad a lo largo del ciclo de vida de las personas. Por ejemplo, se ha demostrado que utilizar técnicas dirigidas a activar la conexión cuerpo, mente, emoción y espíritu como en el caso de la relajación a través de la respiración, la visualización, meditación u otras, promueven que los pacientes perciban la enfermedad de manera distinta y se adapten a ella (Navas y Villegas, 2007), dándole un significado diferente a la situación que están afrontando.

La salud espiritual impacta en la integridad del sujeto, está asociada con una mejor salud y calidad de vida (Navas y Villegas, 2007), ya que como indica Barriguete (2020) su manifestación genera cohesión social, mayor regulación emocional en el afrontamiento a diversas experiencias conflictivas, la estructuración de pensamientos más constructivos, así como actitudes y prácticas congruentes con la búsqueda de bienestar para sí mismo, para los demás y para su entorno. También, promueve un estado de conciencia que alinee la vida con la salud, produciendo armonía, paz, esperanza y plenitud.

### **2.3.2. Problema de salud integral**

Sostienen Macaya, Pihan y Vicente (2018) que la salud depende de todos sus elementos y se encuentra históricamente determinada y unida a las condiciones de la existencia, a los estilos de vida y a la convivencia, en una relación intrínseca con la colectividad a la que pertenece.

Así pues, no intento abordar desde una mirada reduccionista a la salud mental, pues ésta comprende las diversas dimensiones por las que el ser humano está constituido, las que determinan el curso de la salud-enfermedad, su recuperación y la pérdida de ésta, pues el estilo de vida, como señalan Guerrero y León (2010) no solo está influenciado por factores personales o individuales que marcan la dirección de vida de las personas, sino que, está influenciado por una multidimensionalidad, ya que se crea en lo perceptivo, lo cognitivo, lo sensorial, lo volitivo, lo estético, lo pragmático y lo comunicativo, pues se ve manifestado el comportamiento como

producto de la interacción entre los componentes genéticos, neurológicos, psicológicos, socioculturales y educativos.

Cabe entonces resaltar que el problema de la salud integral cohabita en las múltiples dimensiones por las que como seres humanos estamos constituidos, pues, dado que no somos entes fragmentados, en la alteración de cada una de éstas se ve reflejado en la otras al verse afectado.

Por mencionar algunos de los problemas de salud integral que se hallan en nuestras sociedades tendencia de mortalidad, el INEGI (2021) reportó que las principales características de las defunciones registradas durante enero y agosto 2020, fueron las siguientes: enfermedades del corazón, COVID-19, diabetes, tumores malignos, enfermedades del hígado, influenza y neumonía, enfermedades cerebrovasculares, homicidios, accidentes y enfermedades pulmonares obstructivas crónicas. La variabilidad se reporta en el sexo y el contexto; sin embargo, al comprender que las enfermedades son producto también de afecciones físicas, mentales, emocionales, socioculturales y espirituales, se puede aludir a prácticas de vida en cada una de las esferas o dimensiones de bienestar que como sociedad hemos construido históricamente.

Por consiguiente, la promoción y recuperación de la salud integral no solo va a involucrar cambio de hábitos, pues en la comprensión de lo teórico resaltado anteriormente y el análisis de la salud integral en cada una de las esferas que le componen, implica también la transformación de la estructura social que le acompaña en el proceso; en el que como resalta Bello (2011) se hace cada vez más evidente, la necesidad de llevar en a una práctica activa la concepción de salud integral.

# **Capítulo 3. Planteamiento del problema**

En los siguientes apartados, se detalla la construcción del problema de investigación que se obtuvo a partir del tratamiento de la información de los hallazgos, desde la triangulación y la elaboración de un flujograma para delimitar el problema central.

### 3.1. Triangulación de los datos

En el cuadro de triple entrada se denota el esquema que se consideró para la triangulación de los datos obtenidos a partir de la aplicación de los instrumentos y la contrastación de los hallazgos.

Tabla 11. Cuadro para la triangulación

CATEGORIAS E INDICADORES		FUENTES		Investigadora	Comunidad de Akasa GE	Revisión de literatura
		Técnicas e instrumentos		Recopilación de datos	Encuesta	Análisis de contenido
		Variable	Indicadores	Base de datos	Observación	Formulario digital
Población	Sexo	X	X	X		
	Edad	X	X	X		
	Ocupación			X	X	
	Áreas con deseo de mejorar			X		
	Padecimientos		X	X	X	
Salud integral	Física			X	X	
	Psico-emocional			X	X	
	Socio-cultural			X	X	
	Espiritual			X	X	
Hábitos de vida	Corporales		X	X	X	

	Cognitivos y emocionales		X	X	X
	Relaciones interpersonales y contexto sociocultural	X	X	X	X
	Sentido y propósito de vida		X	X	X

*Elaboración propia.*

En el proceso de la triangulación se abordaron las siguientes tres dimensiones para su análisis y la validez de los resultados recuperados de la aplicación de los instrumentos: el contexto, los sujetos y sus prácticas, así como la teoría referente al problema de la salud integral.

En relación con la dimensión biológica del ser humano que engloba la salud integral, según Gutiérrez y sus colaboradores (2012), México enfrenta dos problemas de salud asociados con la alimentación y nutrición: obesidad y desnutrición. Por lo que ambas situaciones desencadenan consecuencias como problemas de hipertensión y diabetes, esto se constata con la información obtenida en la encuesta por parte de los participantes, pues del 29.3% de respuestas que afirmaron tener algún padecimiento actual, se incluyó la hipertensión, la gastritis crónica y el colesterol dentro de las respuestas libres que los participantes escribieron.

Aunado a ello, en una entrevista realizada a la nutrióloga Carolina Carrillo Martínez recuperada de la rejilla de análisis, se mencionó que en general como sociedad hay mucho desconocimiento sobre el tema de alimentación saludable, mencionó que “la mayoría conoce el plato del buen comer, pero no sabe realmente de porciones o qué debe llevar su plato”. Indicó que, en el caso de Yucatán, el yucateco tiene un bajo consumo de verduras y posiblemente a la hora del almuerzo quizá sea la única vez que consume una mínima porción. Señala la especialista que la Organización Mundial de la Salud recomienda consumir cinco porciones entre frutas y verduras diariamente, dando preferencia a las verduras. En este sentido, la información recuperada de la entrevista con la nutrióloga se empalma con los hallazgos en la

encuesta, pues 39% de la comunidad encuestada señaló que no realiza ejercicio a través de algún deporte o actividad y un 36% negó realizar un número adecuado de comidas diarias; afirmó un 68.3% que podría mejorar su alimentación y nutrición, seguido de un 65.9% que podría también mejorar el ejercicio y la vida activa.

La cocina tradicional es un símbolo de identidad nacional, considerada como patrimonio cultural (UNESCO, 2010). Sin embargo, tras una evolución histórica en la alimentación del mexicano, en la época moderna se ha incluido a la dieta un alto consumo de alimentos industrializados (Gómez y Velázquez, 2019). La nutrióloga Carolina Carrillo señaló que en la sociedad yucateca hay carencia de hierro, dado que hay poco consumo de alimentos de hoja verde y de verduras, aunado a ello, indicó que los productos industrializados limitan la absorción de hierro por los aditivos que contienen estos alimentos ultra procesados. En este aspecto hay una contradicción de la información recuperada en la encuesta, pues en ésta, 73% de la comunidad mencionó que sí incluye frutas y verduras en sus alimentos diarios, en este sentido, valdría la pena replantear el criterio arrojado en la encuesta, considerando el número mínimo de consumo de verduras y frutas recomendado por la OMS.

Otros problemas que atañen la salud se ubican las infecciones comunes, los problemas reproductivos y la desnutrición que están presentes en las comunidades con mayor marginación. Dentro de las diez principales causas de muerte en hombres y mujeres en México, la diabetes es el número uno, seguida de las enfermedades del corazón, enfermedades cerebrovasculares en mujeres y cirrosis y otras enfermedades crónicas del hígado en hombres (Gómez-Dantés, et al, 2011). En este sentido, se puede recuperar la información obtenida de la encuesta que constata que los hábitos de vida también son influyentes en la salud integral del ser humano.

Así mismo, datos de la Organización Mundial de la Salud (2020) señalan a la inactividad física como un problema de salud pública dado el incremento en las poblaciones de los países desarrollados y en desarrollo como en el caso de México,

así como las derivaciones en la afectación de la salud integral que conlleva tales como la obesidad y el sobrepeso; además, se encuentra el problema de la malnutrición, referida a las carencias, excesos y desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes en una persona, misma que ha persistido hasta el momento (OMS, 2020).

En función de los problemas de salud con respecto a la dimensión psico-emocional, tanto en la bitácora de campo, como en la encuesta, se encontraron principalmente la detección de problemas relacionados con el desequilibrio emocional, la ansiedad, la depresión y el estrés; un 21% de la comunidad acude a algún servicio a Akasa Gimnasio Emocional por problemas en el manejo de la ansiedad, 12% por pérdidas y duelos que desencadenan principios de depresión y 9.4% por estrés crónico.

Lo referente a la ansiedad, dentro del marco teórico descrito, en un estudio de Rentería (2018) se señala que los trastornos mentales más comunes en el país son: Fobia específica (7%), depresión (7.2%), consumo perjudicial de alcohol (7.6%), consumo perjudicial de drogas (7.8%), entre otros. Lo que genera un impacto social en: Ausentismo laboral, desmotivación y desapego, así como violencia y riesgos; información que se cruza con lo hallado en la bitácora de campo y la encuesta; un 9% de la comunidad acudió por algún malestar físico, pero es preciso comentar que, desde esta perspectiva, los malestares físicos que reportaron como dolores de cabeza, dolor de espalda o colitis son producto de una sintomatología presente en los cuadros de estrés, ansiedad y depresión.

La ansiedad y la depresión son cada vez más comunes, acompañados de un desgaste emocional y cansancio excesivo físico como emocional resultado del confinamiento y el cambio hacia maneras diferentes de producir, ser y convivir; lo anterior, ha traído repercusiones importantes en la calidad de vida de las personas. La Organización Mundial de la Salud (2020) estima que alrededor de 450 millones de personas padecen algún trastorno mental, asimismo, datos de la misma organización señalan que 14.3% de la población mexicana padece de ansiedad, misma que alude en palabras de Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) a *“la combinación*

*de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso” (p. 15).*

Los índices de depresión y ansiedad se han visto en aumento a un nivel mundial (OMS, 2020). En el caso de México, en el año 2019 según datos de la INEGI, se reportaron 7,223 suicidios registrados, lo que nos arroja la deducción de un elevado índice de depresión en la población mexicana, la misma institución refiere que un 32.5% de la población de 12 años y más se ha sentido deprimido (INEGI, 2020).

Mencionan Loera y sus colaboradores (2020) que producto de la pandemia, como un hito histórico se ha impactado considerablemente en la integridad de las personas a nivel físico, psicológico y anímico, por su parte, los niveles de depresión y ansiedad como estrés sostenido han incrementado, así como la violencia intrafamiliar durante el confinamiento en casa.

Por otra parte, en referencia con la dimensión sociocultural e histórica, se fundamenta en la teoría histórico-bio-psico-sociocultural del comportamiento humano de Díaz-Guerrero (1972) quien define el término etnopsicología para estudiar los efectos fundamentales que tiene la cultura sobre la personalidad de los individuos que nacen y se desarrollan dentro de ella. Señala ciertas premisas que fundamentan y construyen la cognición social del mexicano y que afectan e impactan en las relaciones sociales que se establecen en las familias; conductas como el machismo, la abnegación de la mujer, así como diversas creencias que configuran las realidades sociales desencadenan conflictos intra e interpersonales. En esta misma línea, Meza (2010) confirma que los conflictos familiares y de pareja pueden afectar considerablemente la salud física y psico-emocional de quienes se encuentran inmersos en éstos, así mismo, los cambios en las prácticas sociales y los roles que mueven la dinámica familiar y social han roto históricamente con los esquemas tradicionales que se habían llevado en las familias mexicanas. Los conflictos son inherentes a las relaciones sociales, como lo indica Meza (2010) pueden generar estados de tensión y frecuentemente desembocan en violencia

dada la construcción histórica y sociocultural de la sociedad mexicana. Los datos encontrados en la bitácora de campo y el análisis documental no concordaron con la información obtenida en la encuesta en el análisis de la triangulación, dado que un 78% afirmó que construye relaciones sanas con las personas de su entorno, deduciendo que es un área trabajada y manejada de manera constructiva, sin embargo, los hallazgos se contraponen al referir que un 32% de la comunidad activa solicitó apoyo por conflictos de familia y pareja, situación a su vez desencadenante de estrés, ansiedad entre otros padecimientos.

Aunado a lo anterior, en la rejilla de análisis se recuperaron, a partir de revisión teórica del contexto yucateco, las características marcadas de sentimientos de inferioridad frente a la otredad, así como sentimientos de desesperanza en relación con las aspiraciones que se proyectan en un mundo globalizado y conectado con el mundo; mismos sentimientos que son desencadenantes de padecimientos psico-emocionales.

Finalmente, en los hallazgos que se obtuvieron de la dimensión espiritual, se recuperó la información de la entrevista con el psicoterapeuta transpersonal y los datos de la bitácora y la encuesta. Un 2.3% de la comunidad acudió por falta de sentido de vida, en cambio, en la encuesta se obtuvo que un 24% de los participantes reportaron a veces sentirse en plenitud y 4% no sentirse pleno. Cabe mencionar que 2.4% de la comunidad que participó en la encuesta, mencionó que su vida espiritual puede mejorar, también un 46.3% refirió que su sentido de vida pudiera mejorar.

El psicoterapeuta transpersonal reportó que en su práctica profesional con la comunidad que acude a Akasa Gimnasio Emocional hay implícitamente una necesidad grande por recuperar la dimensión espiritual en sus vidas; señala que si bien, a partir de ella no se logran remediar ciertos males, conflictos familiares o padecimientos, sí es posible con este enfoque en sus vidas, encontrar una paz que brinde bienestar, aceptación para aquello que no pueden cambiar y fuerza o impulso para generar cambios significativos en sus vidas. Indica que el problema es que las

personas no se conocen a sí mismas, desde la dimensión espiritual desconocen sus áreas de oportunidad como sus fortalezas, ese es el mayor problema, porque se muestran desvitalizados o disminuidos para vivir una vida altamente estresante y competitiva. Recalcó que este problema desencadena que las personas todo el tiempo estén obsesionadas con cambiar su mundo exterior y esto les aleja de una posibilidad auténtica de cambio y transformación de su mundo interior, que depende exclusivamente del paciente.

Los hallazgos anteriores se categorizan en las diversas esferas del ser humano como lo biológico, lo psico-emocional, lo sociocultural y lo espiritual. Esta información coincide con el análisis teórico y sociocultural de la sociedad mexicana. Así mismo, se puede analizar que, desde este enfoque de salud integral, todo lo que afecta en una dimensión, fundamentalmente impacta en las otras, es por ello la interrelación, por una parte, en los aspectos teóricos y prácticos que intentan separar o fragmentar cada dimensión para su intervención, pero que finalmente todas convergen en una misma identidad.

Sumado a lo anterior, para delimitar el problema central que atañe a la salud integral en la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional, se llevó a cabo la estrategia de flujograma que se presenta en el siguiente apartado.

### **3.2. Flujograma**

Para el análisis de la información y delimitación del problema central, se presenta el desarrollo del flujograma, con la intención de clarificar a los actores involucrados, los recursos y los problemas hallados en el diagnóstico.

#### **3.2.1. Problemática y actores involucrados**

Se identificaron distintos actores en el contexto: la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional, los especialistas y la investigadora, mismos que se detallan en la siguiente matriz.

Tabla 12. Actores y recursos críticos

	<b>Nombre del actor</b>	<b>Recurso crítico con el que cuenta</b>
<b>A-1</b>	Comunidad de Akasa Gimnasio Emocional.	Disposición y medios digitales para el aprendizaje.
<b>A-2</b>	Especialistas en diversos temas de salud.	Implementación de estrategias que promuevan la salud integral.
<b>A-3</b>	Investigadora.	Gestión, organización, mediación y comunicación.

*Elaboración propia.*

Los recursos críticos, en la planeación estratégica, para la gestión de proyectos, son aquellos recursos necesarios para llevar a la acción lo planeado (Romero, et al, 2009); en este sentido, la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional cuenta con el recurso de la disposición y medios digitales para el aprendizaje, por su parte, los especialistas de diversos temas de salud cuentan con las competencias en su área para la promoción de la salud y atención a ésta.

Finalmente, la investigadora, cuenta con la disposición y el tiempo, así como los medios digitales para la gestión, organización, mediación y comunicación para llevar a cabo el proyecto de desarrollo educativo.

A raíz de la aplicación del diagnóstico, se identificaron los problemas que se presentan en el apartado siguiente:

### **3.2.2. Tarjetas de problemas**

Los diversos problemas de salud que presenta la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional se señalan a continuación en las siguientes tarjetas:

1. Inactividad física.	2. Desnutrición y malnutrición.	3. Desconocimiento del plato del buen comer y porciones.
4. Obesidad y sobrepeso.	5. Hipertensión.	6. Dislipidemias.

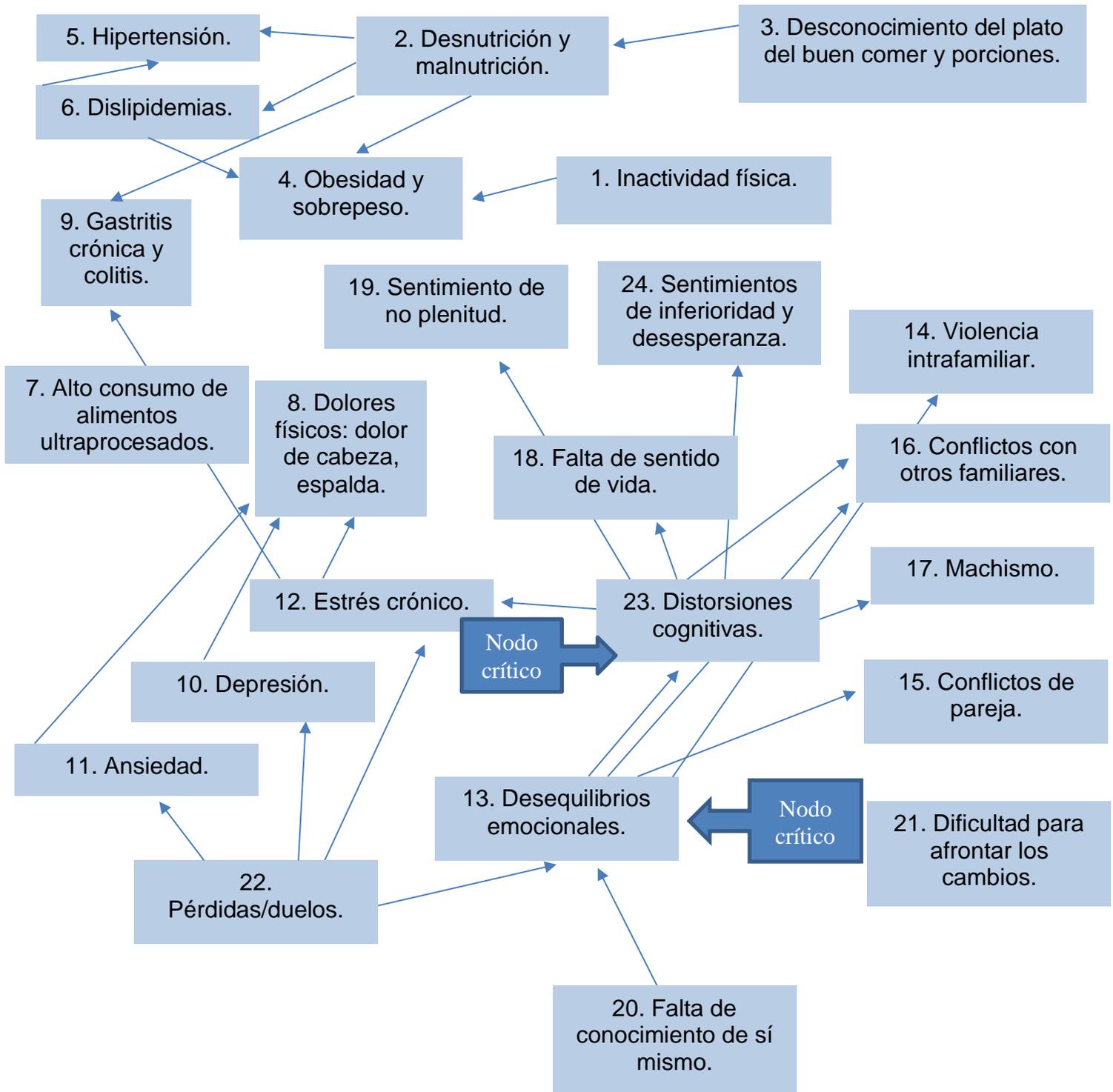
7. Alto consumo de alimentos ultraprocesados.	8. Dolores físicos: dolor de cabeza, espalda.	9. Gastritis crónica y colitis.
10. Depresión.	11. Ansiedad.	12. Estrés crónico.
13. Desequilibrios emocionales.	14. Violencia intrafamiliar.	15. Conflictos de pareja.
16. Conflictos con otros familiares.	17. Machismo	18. Falta de sentido de vida.
19. Sentimientos de no plenitud.	20. Falta de conocimiento de sí mismo.	21. Dificultad para afrontar los cambios.
22. Pérdidas/duelos.	23. Distorsiones cognitivas.	24. Sentimientos de inferioridad y desesperanza.

Las situaciones identificadas en el diagnóstico integral se categorizaron en los anteriores 24 problemas, producto de la aplicación de los instrumentos y el análisis a través de la triangulación de éstos.

En el proceso para la identificación del problema central, se desarrolla el siguiente diagrama en el que se distinguen los siguientes nodos críticos.

### 3.2.3. Identificación de nodos críticos

Se puede observar en el diagrama las situaciones desencadenantes de los problemas centrales (nodos críticos), en el que el desequilibrio emocional conduce a otros diversos problemas de salud.



### 3.3. Delimitación del problema

A partir de los nodos críticos identificados anteriormente, se define el siguiente esquema del problema central.

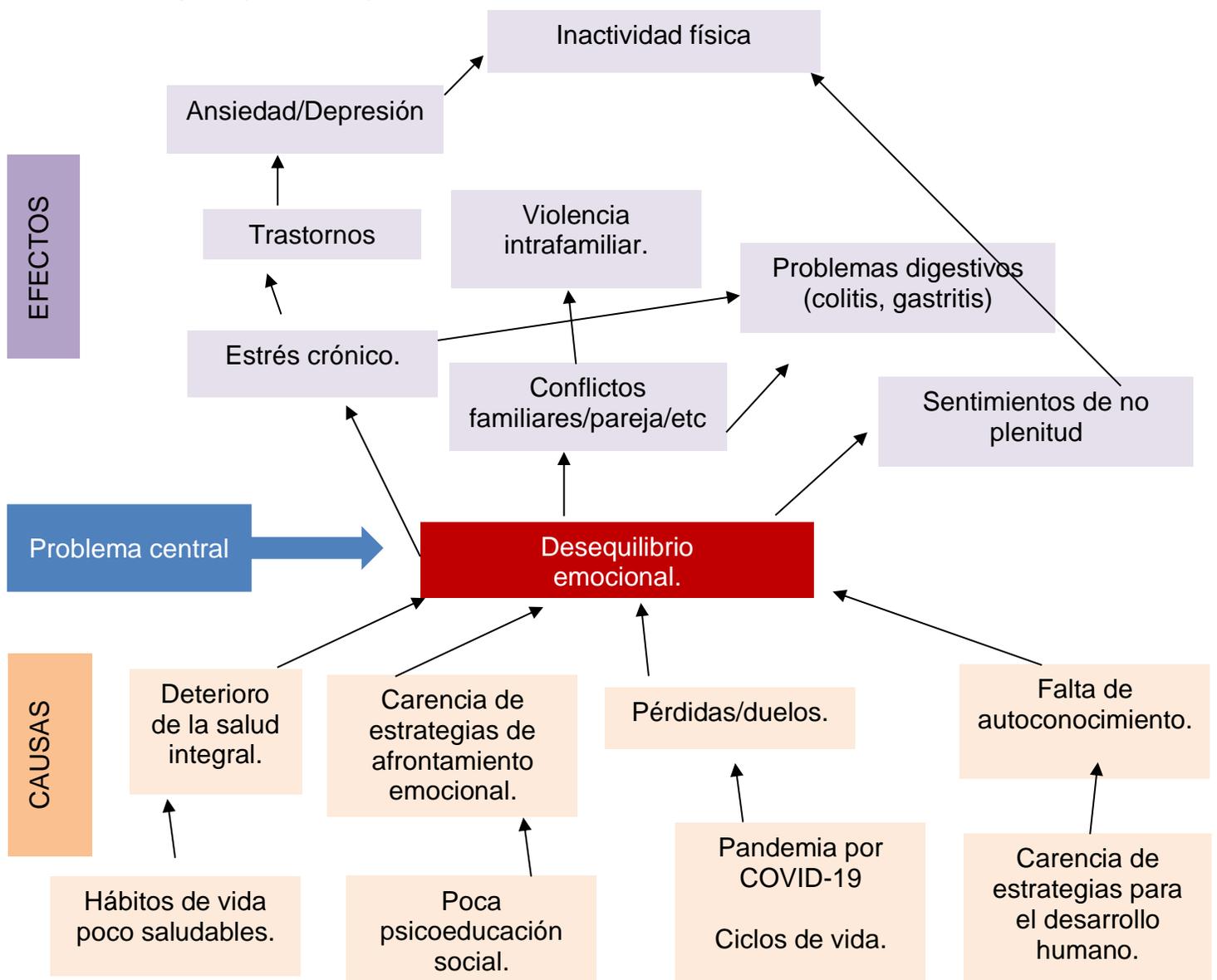
#### a) Matriz de nodos críticos

Tabla 13. Nodos críticos

	Nodo crítico	Descriptor del nodo crítico
NC - 1	Desequilibrios emocionales.	-Incapacidad para afrontar las emociones desencadenantes de las vivencias y experiencias del sujeto.
NC - 2	Distorsiones cognitivas.	-Pensamientos erróneos en el procesamiento de la información.

Elaboración propia.

#### b) Esquema del problema central



En virtud del análisis del diagrama anterior, se delimita como problema central: El desequilibrio emocional. A través del flujograma se logró identificar que se desencadenan otros problemas de salud como estrés crónico, ansiedad, depresión, conflictos familiares y de pareja, problemas de salud física y sentimientos relacionados al deterioro de la salud mental. Así mismo, se pueden precisar algunas causas que generan el problema central como: pérdidas o duelos, carencias de estrategias de afrontamiento emocional y deterioro de la salud integral.

### **3.3.1. Justificación**

Frente al problema central: el desequilibrio emocional, se encuentra el equilibrio emocional como la realidad esperada. Se evidenció la necesidad de intervenir desde un marco de referencia de la pedagogía social, debido a que, para lograr el equilibrio emocional en la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional, una alternativa es la educación de las emociones y de aquellos factores que influyen en el desarrollo de estrategias que inviten a la persona a su propia regulación emocional. Gross (1999) en García-Pardo (2018), describen la regulación emocional como *“aquellos procesos según los cuales las personas ejercen una influencia sobre sus emociones, el momento en el que las perciben y sobre cómo las experimentan y las expresan”* (p. 133).

La pedagogía popular como una pedagogía emergente, es una alternativa para la educación en materia de emociones, se entiende también como una actitud y manera de ser, es una forma de vida que promueve una educación liberadora, emancipadora y humanizante. Es por ello por lo que, las tendencias de la pedagogía social son promover el cambio y las transformaciones sociales, para que, en primera instancia, se libere el ser humano de la opresión de una sociedad desinteresada en el bienestar humano. Otra tendencia es la identificación de problemas sociales para el desarrollo de propuestas de mejora, solución y cambio. Tiende a ejecutarse a partir de trabajos transdisciplinarios y participativos donde converjan diversas disciplinas encaminadas hacia objetivos en común, en el que participen todos los

sujetos implicados en el colectivo, sin relaciones de poder y a través de una comunicación horizontal.

Finalmente, considero que otra tendencia más de la pedagogía social es el compromiso genuino y auténtico de quien la lleva a cabo para el bienestar y la transformación de la sociedad. Los ámbitos de intervención que plantea son variados, en esta diversidad contextual y flexibilidad de organización social, se enriquece la pedagogía popular en cualquier institución u organización social que desee intervención para llevarse a sí mismos de un estado de insatisfacción a un estado de satisfacción, mayor bienestar y desarrollo humano.

El problema del desequilibrio emocional se encuentra inscrito en el tema de salud integral, tiene un enfoque principalmente en la salud psicológica y emocional, que impacta, desde la mirada integral del ser humano, en las dimensiones bio-psico-social y espiritual, un concepto que ha ido evolucionando con el tiempo en el ámbito médico (Fajardo, 2006) y que retoma la psicología, el desarrollo humano y la educación para tratar de comprender cómo sus diversos contextos, influyen en la calidad de vida del ser humano.

La educación está en todas las etapas del ciclo vital, en todos los contextos sociales, en todos los niveles socio económicos y en las diversas etapas de la sociedad, es por ello, por lo que el punto de partida es la educación para el equilibrio emocional desde la salud integral en una sociedad con gran riqueza cultural y gastronómica, pero con poco acceso a la educación para la salud emocional.

Así pues, la pedagogía social como disciplina educativa, permite analizar la realidad educativa de este problema que impacta a la sociedad, pues la investigación comprende atributos que señala Trilla (1996) en Sáez (2012) como la dirección hacia el desarrollo social y la ubicación de un contexto que se intenta intervenir a través de la educación no formal.

Identifico mi tema en el ámbito de intervención de las pedagogías emergentes, pues éstos son procesos formativos que como su nombre lo indica, han emergido de las

necesidades de la sociedad contemporánea. El tema de la salud pública es popular en la agenda presidencial y en los planes de desarrollo en México, sin embargo, tiene una tendencia rutinaria en la educación para el cuidado y la salud humana.

Hoy somos constructores de una sociedad que cambia a una velocidad mayor, la pandemia a nivel mundial vino a movilizar aún más el cambio social, por esta razón, la atención a este problema se encuentra dentro del ámbito de intervención de las pedagogías emergentes, vista desde un marco pedagógico que incluye, además, el contexto pedagógico cambiante. Hay una interrelación entre la tecnología, la pedagogía, los contenidos y la sociedad, así como lo señala Gurung (2013), en donde habría que añadir a este marco pedagógico lo multicultural de una sociedad globalizada.

Aunado a lo anterior, en el proyecto de intervención habitan marcos de referencia fundamentadas en las teorías críticas de la educación que promueven una educación o aprendizaje situado.

Otro punto para considerar esta intervención como una pedagogía emergente es el contexto social en que nos encontramos, pues somos parte de una sociedad digital, lo que me lleva a pensar cómo promover la educación para la salud emocional y psicológica en un contexto emergente, en una sociedad digitalizada y en una educación virtualizada, en donde la didáctica cobra un sentido estratégico en este proceso para un aprendizaje significativo que sea mantenido en el tiempo.

Así mismo, en la investigación documental de Peñaranda, López y Molina (2017), concluyen en este sentido, que la educación no sería una estrategia o un instrumento en el proceso educativo para la salud, sino, más bien sería un derecho y un proceso social que requiere comprensión; en donde añado que, a través de las pedagogías emergentes, se fortalece la unión colectiva y se intenta que el sujeto se involucre en la comprensión de sus propias necesidades y en la búsqueda del cambio participativo, implicando esta comprensión para transformar el mundo, su mundo.

### **3.3.2. Pregunta de investigación**

Teniendo en cuenta lo anterior, surge la necesidad de recuperar la siguiente pregunta problematizadora, ¿cómo promover el equilibrio emocional en la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional a través de la pedagogía social? pues se infiere, como lo señala Valenzuela (2016) que la búsqueda del equilibrio en la vida de los seres humanos es una responsabilidad personal en particular, que intenta impulsar la adopción de hábitos que modifiquen su conducta, los cuales sean afines a los diversos aspectos que la salud integral conlleva.

# **Capítulo 4. Propuesta de intervención**

El diseño de proyectos de desarrollo educativo permite gestionar procesos de cambio para el bienestar social, ya que se pretende actuar desde la planeación estratégica situacional, se incluyen actividades, técnicas y métodos que invitan a los involucrados a la acción para cambiar de un estado de inconformidad a un estado de desarrollo y bienestar.

A partir de este tipo de proyectos, se pueden definir e involucrar directrices orientadas a la mejora continua, a la resolución de problemas y conflictos, y a la gestión de ambientes de aprendizaje para lograr los cambios deseados.

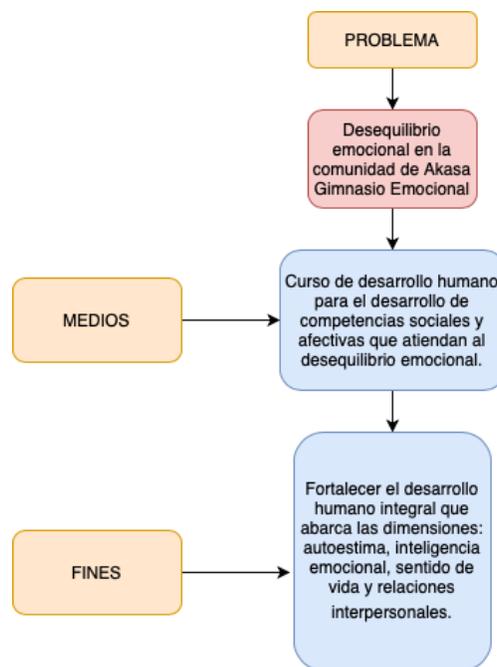
Empero, para lograr lo anterior y el diseño como la ejecución de proyectos, se requiere de un proceso de planificación que conduzca, desde metodologías específicas, a las metas propuestas, para atender la solución del problema central.

La planeación con estrategia es un trabajo arduo y largo, es un proceso sistemático y ordenado, es una tarea indispensable para tomar óptimas decisiones. Es necesaria la planeación antes de la aplicación, ya que la estrategia debe ser acorde a las necesidades específicas delimitadas en el diagnóstico previo, por lo tanto, es situacional. Asimismo, es un concepto que cobra importancia y relevancia en la práctica dado que considera contingencias y reduce riesgos, así como también promueve la flexibilidad para el cambio de acciones en caso de algún imprevisto.

Es, por lo tanto, que esta propuesta contiene el plan de acción para la realización de una estrategia de intervención diseñada para atender el problema central del desequilibrio emocional en la comunidad que atiende Akasa Gimnasio Emocional. Cabe señalar que dentro de las dificultades que se presentaron para la elaboración del plan de acción fueron la distribución de tiempos y la gestión para realizar las reuniones en equipo para el trabajo colaborativo; sin embargo, estos inconvenientes fueron resueltos con apoyo del uso de la tecnología como una herramienta útil y necesaria que acorta distancias y favorece en el recurso del tiempo de todos los involucrados.

## 4.1. Estrategia

Se definió la siguiente estrategia como alternativa para solucionar el problema central: Un curso de desarrollo humano para el reforzamiento de competencias sociales y afectivas en atención a la salud psico-emocional y el problema del desequilibrio emocional detectado en el diagnóstico integral. En el siguiente esquema se presenta la síntesis de la estrategia diseñada.



*Elaboración propia.*

En los siguientes apartados se describe el diseño y desarrollo de la propuesta de intervención.

### 4.1.1. Propósitos

En función del diagnóstico, para la intervención socioeducativa, se determinaron los siguientes propósitos de la estrategia general congruentes con el problema de intervención.

#### **4.1.1.1. Propósito general**

Reforzar las competencias sociales y afectivas de la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional a través de un curso de desarrollo humano en formato digital, llevado a cabo en los meses de junio a agosto 2021, para el fortalecimiento del equilibrio emocional.

#### **4.1.1.2. Propósitos específicos**

Conocer las necesidades sociales y afectivas que tiene la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional que tome el curso, a través de un diagnóstico inicial, para ajustar los contenidos didácticos del curso de desarrollo humano.

Fortalecer las competencias sociales y afectivas de la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional, a través del curso formativo de 12 clases con contenidos temáticos que atiendan las necesidades sociales y afectivas del grupo para el mejoramiento del bienestar integral.

Evaluar el aprendizaje adquirido a lo largo del curso de desarrollo humano, a través de diversas estrategias y técnicas de evaluación aplicadas durante y al final del curso, para medir el impacto de lo aprendido.

#### **4.1.2. Justificación**

El presente proyecto de intervención consiste en un curso en formato digital de desarrollo humano para el fortalecimiento del equilibrio emocional en la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional, pues la prioridad y urgencia de dicha intervención radica en buscar soluciones, que atiendan al mejoramiento de la salud mental desde un enfoque fundamentado en la pedagogía social.

Se identificó en el análisis del diagnóstico integral, que el problema central del desequilibrio emocional desencadena efectos como el estrés crónico, algunos trastornos como ansiedad y depresión, problemas de salud física como colitis, gastritis u otros, así como conflictos interpersonales y sentimientos destructivos

hacia uno mismo. Además, se analizó que dentro de sus causas se encontraron principalmente hábitos de vida poco saludables, carencia en la psicoeducación de la sociedad, pandemia por COVID-19 y falta de estrategias de afrontamiento emocional para el desarrollo humano, estructuras de pensamiento arraigadas culturalmente, entre otros. Por lo tanto, desde la intervención socioeducativa de las competencias sociales y afectivas —que más adelante se desarrollará en su aspecto teórico— se intenta promover un aprendizaje de estrategias de afrontamiento emocional para mejorar la calidad de vida de las personas y, por ende, su salud integral, en el que también se intenta intervenir en las causas de este problema social.

La estrategia general contiene la intervención a través de la aplicación de un curso de formación en desarrollo humano que responde a las necesidades socio afectivas de la comunidad y que conduce al reforzamiento del equilibrio emocional. Así mismo, se lleva un seguimiento diario de manera virtual con prácticas claves para el trabajo del desarrollo humano personal, mismas prácticas que se irán definiendo en función de las necesidades del grupo.

Un aspecto de la innovación es que se interviene en lo particular y colectivo, ya que, con este curso se pretende abordar el desarrollo personal en encuentros grupales con una intención socio pedagógica.

Así mismo, desde esta intervención, se pretende persuadir a la comunidad para que sustituya los hábitos de vida en función de las respuestas emocionalmente destructivas, por hábitos de vida que den respuestas emocionales constructivas, que si bien no se puede garantizar el cambio conductual inmediato, si es posible que a través de una secuencia didáctica que contemple diversos aspectos del desarrollo humano en atención al problema central, se pueda lograr la adquisición de aprendizajes significativos que faciliten su cambio personal. Se busca que las personas asimilen la información adquirida, se retroalimenten entre sí y miren mejores alternativas de manejo emocional, haciendo ver las ventajas de este cambio de comportamiento. En este aspecto se innova al utilizar la tecnología y el

empleo de lo multidimensional con la fusión de la pedagogía social y la psicología, ya que se intenta a través de este medio reforzar positivamente a la comunidad para aumentar las posibilidades de emitir una conducta que promueva su bienestar y desarrollo.

Es importante señalar que la no intervención de este proyecto puede conllevar a efectos como el mantenimiento del desequilibrio emocional en la comunidad que atiende Akasa Gimnasio Emocional y, por ende, a los problemas desencadenantes que surgen de este problema central que se ha identificado como una prioridad a atender.

Así mismo, se identifican algunas razones políticas de este proyecto, como la contribución en el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en el año 2015 por la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2020) como la salud y el bienestar, la igualdad de género y la reducción de las desigualdades. Conviene hacer también referencia a la contribución en el Plan Nacional de Desarrollo de México 2019-2024, en el que se contribuye políticamente en la construcción de un país con bienestar, salud para toda la población, y cultura para la paz, para el bienestar y para todos.

La propuesta diseñada se considera la solución más adecuada o viable para resolver el problema, ya que, se intenta abordarlo desde un marco de acción que atiende problemas específicos de la comunidad. Presenta un objetivo con una visión enfocada en el desarrollo humano, la mirada de la salud emocional se concibe desde lo integral, la atención es multidimensional y promueve un amplio ámbito de participación social.

Se cuentan con los recursos de tiempo y económicos para ser viable la intervención a través de este curso de desarrollo humano.

### 4.1.3. Fundamentos teóricos

El desequilibrio emocional se puede comprender como la incapacidad de afrontar las emociones y los sentimientos generados a partir de las experiencias de la vida. Esta definición se generó desde la concepción del constructo inteligencia emocional, concepto que Mayer y Salovey (1997) definieron como *“la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional, y la habilidad para regular las emociones, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”*.

En este sentido, para la atención al desequilibrio emocional, en respuesta positiva, el equilibrio o la regulación emocional puede ser aprendida, modificada y entrenada en la sociedad desde una educación para el aprendizaje de habilidades sociales y afectivas (Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008). Por lo tanto, este aprendizaje, diría, de competencias sociales y afectivas es fundamental para abordar la intervención con un curso que comprenda la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes favorables para aprender a regular las emociones que son parte de la vida diaria.

Uno de los principales objetivos en el fortalecimiento y desarrollo de las competencias socio afectivas es mejorar su calidad de vida y lograr el desarrollo integral de las personas. Por lo que se refiere a las competencias sociales y afectivas, en los siguientes párrafos se abordarán las perspectivas teóricas más sobresalientes de la composición de este tema para concluir con la integración de los principales ejes de trabajo para la intervención a partir del programa de desarrollo educativo para atender este problema central.

Según López (2010), las habilidades socio afectivas son las siguientes: 1) Enfrentar y resolver conflictos de manera pacífica. 2) Mantener buenas relaciones interpersonales. 3) Comunicar asertivamente nuestros sentimientos e ideas. 4) Tomar decisiones responsables. 5) Evitar conductas de riesgo.

Estas competencias el ser humano las aprende y desarrolla a lo largo de su vida, sin embargo, requieren de una estimulación continua que les permita ir evolucionándolas y potencializándolas en el curso de su vida.

Estudios han revelado que cuando se desarrollan estas habilidades, se estimula su desarrollo y su bienestar personal como social, impactando significativamente en el rendimiento académico y otras áreas del ser humano (Romagnoli, et al., 2007). Es por tanto que, también impactará de manera significativa en sus relaciones sociales y en su calidad de vida, para la atención de los problemas adyacentes detectados en el diagnóstico integral (ver flujograma en el apartado 3 de este proyecto).

Las habilidades sociales y afectivas se vuelven entonces herramientas para la vida del ser humano. Uno de los pioneros en hablar de este tema fue Gardner (1994) quien en su clasificación de las inteligencias múltiples las categoriza como inteligencias interpersonales e intrapersonales, la primera, la define como la capacidad de relacionarse adecuadamente entendiéndose esta competencia como cualidades sociales, y la segunda, como la capacidad de identificar sus propias emociones, analizarlas y describirlas, ponerles nombre y evaluarlas.

Más adelante, Goleman (1997) las clasifica como competencias personales y sociales, señalando los elementos constitutivos de la inteligencia emocional como: vivir y conocer las propias emociones, regular las emociones, motivarse a sí mismo, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones.

Por una parte, las competencias personales las define como todo lo vinculado hacia la relación con uno mismo, y las características que tiene son las siguientes: 1) Consciencia de uno mismo, que tiene que ver con los estados internos y personales, la consciencia emocional y la valoración adecuada de uno mismo. 2) Autorregulación, que hace referencia al control de los impulsos, es decir, el autocontrol, la autoestima y la confianza para alcanzar las metas personales. 3) Automotivación, como la tendencia emocional que guía el logro de los objetivos personales, tiene que ver con la motivación al logro y el compromiso para asumir y mantener objetivos (Goleman, 1997).

Por otro lado, la competencia social, como la habilidad de relacionarse con los demás, señala que tiene las siguientes características: 1) Consciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás. 2) Habilidades de relación social, como la comunicación, autoafirmación, resolución de conflictos y habilidades de ayuda, cooperación y trabajo en equipo (Goleman, 1997).

Otro componente para el desarrollo de las competencias socio afectivas es la moralidad, en donde, de acuerdo a Kohlberg (1997) citado en Secretaría de Educación de Bogotá (s. f) es *“un aprendizaje ordenado, irreversible y universal en el que los seres humanos crean las estructuras de conocimiento, valoración y acción para avanzar hacia niveles superiores de la moral y llegar a la postconvencionalidad, en el que las decisiones morales tienen origen en un conjunto de principios, derechos y valores que son aceptados universalmente”* (p. 25).

Esto quiere decir, que la moralidad también depende del contexto y la cultura en el que se desarrolle el sujeto, como bien se fundamentó en la influencia de la sociedad y la cultura para la salud integral; así mismo, existen internacionalmente organizaciones como la Comisión Nacional de Derechos Humanos, Organización Mundial de la Salud, el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, entre otros más, que regulan y hacen universales los derechos y las condiciones de vida que propician el desarrollo humano, por tanto, las acciones que definen y determinan la moral tendrían que ser acordes a los derechos humanos universales.

La dimensión socio afectiva supone el fortalecimiento de todos los conocimientos, las habilidades, las destrezas y los valores para que las personas tengan una mejor conducción de sí mismos en el mundo que viven.

Siguiendo la misma línea, CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning)<sup>2</sup> propone cinco dimensiones para trabajar el desarrollo de habilidades sociales y afectivas: 1) Autoconciencia: Habilidades relacionadas al reconocimiento de las propias emociones, habilidades, intereses y fortalezas personales. 2)

---

<sup>2</sup>Tomado de Romagnoli, C. *et al.* (2007). Propuesta de valores UC para la formación escolar. (p. 4).

Autoconducción: Habilidades de manejo y expresión adecuada de emociones, impulsos y conductas, automotivación y automonitoreo de logros personales. 3) Conciencia social: Habilidades de toma de perspectiva y empatía. 4) Habilidades de Relación Interpersonal: Habilidades sociales como la capacidad para mantener y establecer relaciones sanas y gratificantes, prevención y manejo de conflictos, comunicación, negociación, participación activa en grupos, etc. 5) Toma de decisiones responsables: Habilidades de toma de decisión académicas y sociales, consecuencias probables.

De acuerdo con lo investigado anteriormente, se define a continuación la categorización de las competencias socio afectivas que surgen a partir del desarrollo de las competencias emocionales, morales y sociales, recalando a modo de síntesis estos ejes principales para el desarrollo de las competencias sociales y afectivas: Eje 1: Inteligencia intrapersonal y autoestima. Eje 2: Comunicación e inteligencia emocional. Eje 3: Inteligencia interpersonal y manejo de conflictos. Eje 4: Motivación, sentido de vida e inteligencia espiritual.

Estos cuatro ejes están íntimamente relacionados y dependen unos de otros para su óptimo desarrollo en la integridad del sujeto.

La competencia de la inteligencia intrapersonal y la autoestima se refieren al autoconocimiento, la autoaceptación, la autoevaluación y el autorespeto que se tiene sobre sí mismo, esto estará acompañado de una óptima regulación de sus emociones y la motivación para enfocarse en el trabajo interior personal.

La comunicación e inteligencia emocional se categorizó como una competencia socio afectiva ya que para el desarrollo humano son fundamentales los procesos de comunicación asertiva y el desarrollo de la inteligencia emocional como parte de un todo; como lo define Goleman (1997) es la capacidad de conocer las propias emociones, regular las emociones, motivarse a sí mismo, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones sanas.

La competencia relacionada a la inteligencia interpersonal y el manejo de conflictos tiene que ver con el desarrollo de relaciones sociales en convivencia sana, la empatía y la cooperación, el trabajo en equipo, así como el manejo y la resolución de conflictos, en esta área también se involucran los procesos de comunicación.

Por último, como competencia socio afectiva se definió la motivación, el sentido de vida y la inteligencia espiritual como la perspectiva de enfrentarse a la vida de forma positiva y resiliente, determinarse metas y sueños en su vida, así como actuar en pro de su consecución. También, se vincula con el desarrollo de una mayor comprensión sobre sí mismo y su propósito en la vida como ser humano activo, sentir amor hacia uno mismo, hacia otros y hacia la vida. Se hace énfasis en la mirada subjetiva de la realidad, que procura evitar el abordaje desde una sola perspectiva. Así, se comprende que esta visión es no fragmentada, porque nuevamente se mira el problema de una manera holística en la unificación de las distintas multidimensiones que comprenden la realidad del ser humano.

En conclusión, en el desarrollo de las competencias afectivas y sociales en los seres humanos, se deben encontrar mejores prácticas de autoestima, comunicación, habilidades sociales y motivación para la promoción del equilibrio emocional en la persona.

#### **4.2. Diseño de la Propuesta de Desarrollo Educativo**

En este apartado se presenta el diseño de la Propuesta de Desarrollo Educativo en función del problema de investigación y el marco teórico en el que se fundamenta.

Este programa de desarrollo educativo consta del diseño, la implementación y la evaluación de un curso de desarrollo humano que atiende el problema central del desequilibrio emocional, por lo tanto, está cimentado en el desarrollo de competencias sociales y afectivas que conducen al sujeto al equilibrio y a la regulación emocional.

### **4.2.1. Objetivos generales**

En función de los objetivos planteados en el programa de desarrollo educativo, se ha definido el siguiente objetivo general que comprende el desarrollo de estas competencias sociales y afectivas que se pretenden formar para atender el problema de origen del desequilibrio emocional.

Al término del curso, los participantes:

Conocerán metodologías para trabajar en su proyecto de desarrollo humano personal que promueva el bienestar en sus diversas dimensiones.

Comprenderán el funcionamiento de sus emociones, el sentido de sus relaciones personales y las formas de comunicarse intra e inter personalmente para manejar adecuadamente los conflictos y las crisis.

Aplicarán técnicas y estrategias para el fortalecimiento de su autoestima, su comunicación y su sentido de vida, así como para el desarrollo de sus inteligencias intrapersonal, interpersonal, emocional y espiritual que les conduzcan a un equilibrio en sus vidas e impacte en su bienestar integral.

### **4.2.2. Metodología**

Se llevará a cabo un curso digital de desarrollo humano, estructurado sistemáticamente, con el objetivo de integrar los cuatro ejes de desarrollo de las competencias socio afectivas que fueron descritos en el fundamento teórico de la propuesta, con la finalidad de cumplir los objetivos de dicho programa. El formato del programa permite que sea adaptable a los tiempos y materiales requeridos.

La modalidad del curso será virtual sincrónico, a través de la plataforma *Google Meet*, al ser un enfoque por competencias, se pretende que el impacto de desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes socio afectivas se cumpla exitosamente.

Se impartirá en dos grupos, con la intención de brindar oportunidad de elegir dos horarios opcionales para tomar el curso, mismos que se definieron de la siguiente manera: los jueves de 18:00 a 20:00 horas y los sábados de 10:00 a 12:00 horas.

El curso se concretó en doce sesiones distribuidas en el transcurso de tres meses, una sesión por semana con una duración de dos horas, ya que así se brinda la oportunidad de tener una semana para aplicar lo aprendido y realizar las tareas delimitadas de cada sesión.

Por lo tanto, en función de los cuatro ejes temáticos: Autoestima e inteligencia intrapersonal; comunicación e inteligencia emocional; relaciones interpersonales (inteligencia interpersonal) y manejo de conflictos; y motivación, sentido de vida e inteligencia espiritual, se atribuyeron tres sesiones para cada eje específico, determinando, de esta manera, cuatro módulos de trabajo.

No se especifica un perfil de ingreso para tomar el curso, solo que cuente con acceso a Internet, una cuenta de Gmail y un dispositivo electrónico para poder acceder a las clases. Las habilidades requeridas son las básicas de lectoescritura, así como una actitud de disposición y el compromiso de estar presente por las 12 clases, con la intención de llevar a cabo las actividades solicitadas en el transcurso.

#### **4.2.3. Facilitadores**

El perfil de los especialistas que facilitaron el curso de Desarrollo Humano fue el siguiente:

Alberto Alejandro Martínez Zarco, quien es maestro en Psicoterapia con enfoque transpersonal; licenciado en desarrollo humano y especialista en docencia, tiene estudios en musicoterapia y en tanatología. Presenta más de cinco años de experiencia en acompañamiento humanista a nivel grupal e individual.

Asimismo, es socio fundador de Akasa Gimnasio Emocional y Espiritual, lugar en el que se desempeña como psicoterapeuta y facilita estados profundos de meditación, también brinda experiencias de liberación emocional a través de la música; en el

mismo espacio, imparte cursos de desarrollo humano y espiritualidad de forma presencial y en línea. Cuenta con la certificación en Impartición de cursos de formación del capital humano de manera presencial por parte del Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales (CONOCER) y está avalado por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social.

Ana Valeria Soto Montaña es licenciada en Desarrollo Humano y Especialista en Docencia, es licenciada en Educación e Innovación Pedagógica (en proceso de titulación) y Psicóloga en curso; tiene estudios de Danzaterapia desde un enfoque humanista, también se diplomó en Neurociencias, Psicología Clínica y Psicometría.

Por otra parte, es socia fundadora de Akasa Gimnasio Emocional y Espiritual, allí es facilitadora de talleres y cursos para la formación en desarrollo humano, brinda acompañamiento para la alfabetización académica a nivel superior y realiza investigación social para el diseño, la aplicación y la evaluación de proyectos de intervención psicoeducativa en diversas áreas de la sociedad. Cuenta con la certificación en Impartición de cursos de formación del capital humano de manera presencial por parte del Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales (CONOCER) y está avalado por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social.

#### **4.2.4. Contenidos temáticos generales y específicos**

En concordancia con los resultados obtenidos, a continuación, se enuncian los cuatro ejes temáticos generales de las competencias que se abordarán en el curso de desarrollo humano propuesto.

*Tabla 14. Temáticas generales del curso*

<b>Módulo</b>	<b>Eje temático</b>
<b>1</b>	Autoestima e inteligencia intrapersonal
<b>2</b>	Comunicación e inteligencia emocional
<b>3</b>	Relaciones interpersonales (inteligencia interpersonal) y manejo de conflictos.
<b>4</b>	Motivación, sentido de vida e inteligencia espiritual

*Elaboración propia.*

En esta misma línea, se comprenderá que cada módulo tiene un objetivo específico, mismo que se señalan a continuación.

El módulo uno que comprende el contenido de la autoestima y la inteligencia intrapersonal tiene por objetivo el siguiente: Al término del módulo 1, el participante identificará sus propias habilidades, cualidades y valores, a partir de la aplicación de técnicas de autoexploración para el desarrollo de la inteligencia intrapersonal y el fortalecimiento de su autoestima, que le conduzca a una comprensión distinta de sí mismo/a y de la relación que tiene en el mundo.

Por su parte, el módulo dos, correspondiente a la comunicación e inteligencia emocional, tiene por objetivo: Al término del módulo 2, el participante reconocerá su lenguaje emocional y aprenderá a manejar sus emociones de manera constructiva, para un autoconocimiento que le permita comunicarse asertivamente en su relación con los otros.

Así mismo, el módulo tres con la temática de la inteligencia interpersonal y el manejo de conflictos, se definió el siguiente objetivo: Al término del módulo 3, el participante cultivará relaciones interpersonales que propicien su desarrollo humano y el de aquellas personas con quienes convive, a partir de estrategias y técnicas que favorezcan la transformación de discursos y conversaciones con los otros para la aplicación en el manejo y la resolución de conflictos.

Finalmente, en el módulo cuatro, relacionado a la motivación, el sentido de vida y la inteligencia espiritual, se describió el objetivo siguiente: Al término del módulo 4, el participante identificará sus motivaciones internas, explorará un sentido de vida que le permita ser en el mundo y aplicará estrategias que promuevan su libertad interior para el desarrollo de su inteligencia espiritual y el descubrimiento de su sentido de vida.

Como se ha mencionado anteriormente, cada módulo comprende tres sesiones de trabajo teórico y práctico que, se han determinado, a partir de una secuencia didáctica teóricamente coherente en contenidos específicos.

Así pues, dada la bibliografía consultada, se especifica en la siguiente tabla el módulo con sus correspondientes contenidos particulares.

*Tabla 15. Contenidos específicos del curso*

Módulo		Clase	Contenido específico
Módulo 1	Autoestima e inteligencia intrapersonal	1	Identificación del yo y del pseudo-yo, ¿quién soy y quién no soy?
		2	Estrategias y técnicas para desarrollar mi inteligencia intrapersonal y fortalecer mi autoestima.
		3	Construye y practica tu mejor versión.
		4	Exploración emocional y el mensaje de mis emociones.
Módulo 2	Comunicación e inteligencia emocional	5	Estrategias y técnicas para desarrollar mi inteligencia emocional y fortalecer mi comunicación.
		6	Manejo y expresión asertiva de mis emociones.
		7	El sentido de mis relaciones personales.
Módulo 3	Relaciones interpersonales y manejo de conflictos	8	Estrategias y técnicas para desarrollar mi inteligencia interpersonal y manejar mis conflictos.
		9	La crisis como elemento transformador.
		10	Libertad interior y metamotivación.
Módulo 4	Motivación, sentido de vida e inteligencia espiritual	11	Estrategias para desarrollar mi inteligencia espiritual y explorar mi motivación y sentido de vida.
		12	Sentido de vida: HOY.

*Elaboración propia.*

En función de los objetivos específicos del curso, se pretende trabajar con una secuencia didáctica que se explica en el siguiente apartado.

#### **4.2.5. Cartas didácticas por eje temático**

A continuación, se presentan las doce cartas descriptivas correspondientes a cada módulo específico.

#### 4.2.5.1. Sesión 1

<b>Nombre del programa:</b>	<b>Curso de desarrollo humano</b>	<b>No. de sesión:</b> 1 de 12.
<b>Módulo 1. Autoestima e inteligencia intrapersonal:</b>	Al término del módulo 1, el participante identificará sus propias habilidades, cualidades y valores, a partir de la aplicación de técnicas de autoexploración para el desarrollo de la inteligencia intrapersonal y el fortalecimiento de su autoestima, que le conduzca a una comprensión distinta de sí mismo/a y de la relación que tiene en el mundo.	<b>No. de sesión:</b> 1 de 3. <b>Duración total:</b> 6 horas.
<b>Clase 1:</b>	Identificación del yo y del pseudo-yo, ¿quién soy y quién no soy?	<b>Duración parcial:</b> 2 horas.
<b>Objetivo general:</b>	Al término del curso, los participantes conocerán metodologías para trabajar en su proyecto de desarrollo humano personal que promueva el bienestar en sus diversas dimensiones. Comprenderán el funcionamiento de sus emociones, el sentido de sus relaciones personales y las formas de comunicarse intra e inter personalmente para manejar adecuadamente los conflictos y las crisis. Aplicarán técnicas y estrategias para el fortalecimiento de su autoestima, su comunicación y su sentido de vida, así como para el desarrollo de sus inteligencias intrapersonal, interpersonal, emocional y espiritual que les conduzcan a un equilibrio en sus vidas y en su bienestar integral.	<b>Formato:</b> ONLINE. Google Meet.
		<b>Requisitos de ingreso:</b> Dispositivo electrónico móvil, tableta o computadora con acceso a internet. App: Google Meet.
		<b>Perfil del participante:</b> Habilidades de lecto-escritura.
		<b>Dx:</b> Desequilibrio emocional.
<b>Nombre del instructor:</b>	Esp. Ana Valeria Soto Montaña y Alberto Alejandro Martínez Zarco.	<b>Número de participantes:</b> 10-15

Subtema		Objetivo específico	Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipo	Evaluación	Duración (minutos)
Encuadre	Bienvenida.	Realizar el encuadre correspondiente a la sesión.	Se lleva a cabo el saludo y bienvenida a los participantes. Motivo del curso de desarrollo humano.	Expositiva.	Presentación como apoyo visual, cuaderno u hojas, bolígrafo.	Reporte de observación.	2
	Presentación		Se presenta Akasa Gimnasio Emocional, así como los facilitadores del curso. Se invita a presentarse a cada integrante del grupo, compartiendo, ¿quiénes son?,				20

			¿cómo les gusta que les llamen?, y ¿cuál fue su motivación por estar en este curso?				
	Expectativas		Se comparten las expectativas presentes en el grupo.	La lámpara mágica			10
	Objetivo y forma de trabajo.		Se presenta el objetivo del curso, su contenido y se explica a los participantes la metodología, así mismo, se especifican las formas de cómo se medirá el aprendizaje.	Expositiva.			5
	Normas o reglas.		Se brindan las indicaciones y acuerdos de participación durante cada sesión. Se especifica el micrófono activo solo para hablar, se llega a acuerdos.	Expositiva y lluvia de ideas.			3
	<b>Duración parcial:</b>		40 min.	<b>Duración acumulada:</b>		40 min.	

	Subtema	Objetivo específico	Actividades de Enseñanza -Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipos	Evaluación	Duración (minutos)
Desarrollo	<b>El yo y el pseudo-yo</b>	Identificar el yo y el pseudo-yo en la vida diaria, a través de actividades que promuevan la metacognición para reflexionar acerca de la definición de uno mismo.	Se realiza un breve diagnóstico grupal para conocer cuáles son los saberes previos referente al yo y pseudo-yo. Se comparte las visiones y posturas teóricas de esta concepción del ser humano, así mismo, se encuadran las diferencias y se motiva a reflexionar, ¿con quién te identificas?	Preguntas guía: ¿qué?, ¿cómo?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿para qué?	Presentación visual, hojas y plumas.	Diagnóstico.	15

	<b>La conciencia</b>		Se explora las diferentes miradas de reconocer qué es la conciencia y cuáles son las ventajas de desarrollarla para nuestro bienestar en las diversas esferas de la vida.	Expositiva.			5
	<b>Mecanismos de defensa</b>		Se explican los mecanismos de defensa como barreras para evadir el desarrollo de la conciencia.	Expositiva.		Reporte de observación.	15
	<b>Desarrollo humano y conciencia</b>		Se definen las etapas del desarrollo humano y se promueve a reconocer en qué momento de la vida vamos desarrollando la conciencia de sí mismo, el diálogo interior y los pensamientos. Se motiva a relacionarlo con la construcción de la autoestima y la relación que tienen consigo mismas/os.	Expositiva y lluvia de ideas.			15
	<b>¿Quién soy?</b>		Se solicita que los participantes escriban ¿quiénes son? Se motiva a la reflexión también con la pregunta, ¿quiénes no son?	Ensayo.			Evaluación formativa: Ensayo.
	<b>Duración parcial:</b>		65 min.	<b>Duración acumulada:</b>		105 min.	

Subtema		Objetivo específico	Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipos	Evaluación	Duración (minutos)
<b>Cierre</b>	Conclusión de sesión. Preguntas y dudas.	Finalizar la sesión a través de la reflexión, preguntas y dudas.	El instructor solicita a los participantes que destaquen la importancia y aplicación de la sesión en su vida diaria.  Finaliza con preguntas y dudas.	Lluvia de ideas.	N/A	Reporte de observación.	10
	Diario de trabajo interior		Se da indicación al grupo del trabajo del diario de trabajo interior que se realizará por el lapso de 3 meses. Esta primera semana será de escritura libre.	Expositiva.	Presentación visual, hojas y plumas.		2
	Actividad 1. Cita contigo misma/o		Se indica la actividad de tarea que realizarán para antes de la siguiente clase. Se sugiere registrar reflexiones en su diario de trabajo interior.	Expositiva.			2
	Clausura.		Se realiza la clausura de la primera sesión. Se preguntan impresiones.	Plenaria	N/A		1
	<b>Duración parcial:</b>		15 min.	<b>Duración acumulada:</b>			120 min.

#### 4.2.5.2. Sesión 2

<b>Nombre del programa:</b>	<b>Curso de desarrollo humano</b>	<b>No. de sesión:</b> 2 de 12.
<b>Módulo 1. Autoestima e inteligencia intrapersonal:</b>	Al término del módulo 1, el participante identificará sus propias habilidades, cualidades y valores, a partir de la aplicación de técnicas de autoexploración para el desarrollo de la inteligencia intrapersonal y el fortalecimiento de su autoestima, que le conduzca a una comprensión distinta de sí mismo/a y de la relación que tiene consigo.	<b>No. de sesión:</b> 2 de 3. <b>Duración total:</b> 6 horas.

<b>Clase 2:</b>	Estrategias y técnicas para desarrollar la inteligencia intrapersonal y fortalecer la autoestima.	<b>Duración parcial:</b> 2 horas.
<b>Objetivo general:</b>	Al término del curso, los participantes conocerán metodologías para trabajar en su proyecto de desarrollo humano personal que promueva el bienestar en sus diversas dimensiones. Comprenderán el funcionamiento de sus emociones, el sentido de sus relaciones personales y las formas de comunicarse intra e inter personalmente para manejar adecuadamente los conflictos y las crisis. Aplicarán técnicas y estrategias para el fortalecimiento de su autoestima, su comunicación y su sentido de vida, así como para el desarrollo de sus inteligencias intrapersonal, interpersonal, emocional y espiritual que les conduzcan a un equilibrio en sus vidas y en su bienestar integral.	<b>Formato:</b> ONLINE. Google Meet.
		<b>Requisitos de ingreso:</b> Dispositivo electrónico móvil, tableta o computadora con acceso a internet. App: Google Meet.
		<b>Perfil del participante:</b> Habilidades de lecto-escritura.
		<b>Dx:</b> Desequilibrio emocional.
<b>Nombre del instructor:</b>	Esp. Ana Valeria Soto Montaña y Alberto Alejandro Martínez Zarco.	<b>Número de participantes:</b> 10-15

Subtema		Objetivo específico	Actividades de Enseñanza -Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipo	Evaluación	Duración (minutos)
<b>Encuadre</b>	Recapitulación	Realizar el encuadre correspondiente a la sesión.	Se realiza una recapitulación de la clase anterior.	Lluvia de ideas.	N/A	Reporte de observación.	5
	Experiencia de la tarea		Se motiva al grupo para compartir sus experiencias realizando la tarea como actividad 1 de este curso de desarrollo humano.	Experiencias personales.			20
	Objetivo		Se presenta el objetivo de esta clase y su importancia en el programa dentro del curso.	Expositivo.			5
	<b>Duración parcial:</b>			30 min.	<b>Duración acumulada:</b>		30 min.

Subtema		Objetivo específico	Actividades de Enseñanza -Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipos	Evaluación	Duración (minutos)
Desarrollo	Inteligencia intrapersonal y autoestima	Brindar estrategias y técnicas para el desarrollo de la inteligencia intrapersonal y el fortalecimiento de la autoestima, que contribuyan al desarrollo humano integral de la persona.	Se solicita la participación de 4 integrantes del grupo para definir el concepto de inteligencia intrapersonal y autoestima.	Participación activa.	Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo.	Reporte de observación.	10
	La subjetividad en el proceso		Se realiza una lluvia de ideas del concepto de subjetividad y se comparte cómo éste influye en el proceso del fortalecimiento de la autoestima, el autoconcepto y la autovaloración.	Lluvia de ideas.			10
	Estrategias y técnicas para el desarrollo de la inteligencia intrapersonal y la autoestima		Se brindan las siguientes estrategias para el desarrollo de la inteligencia intrapersonal y la autoestima. 1. Haz uso de todos tus recursos Se solicita realicen un diagrama de todos los recursos con los que cuentan para promover su desarrollo intrapersonal y el fortalecimiento de su autoestima. 2. Limpieza mental Se describe el inicio de la construcción del diálogo	Expositiva, lluvia de ideas y trabajo personal.	Hojas o libretas, plumas.		40

			<p>interno en el proceso de desarrollo humano.</p> <p>Se presentan las distorsiones cognitivas más comunes. Se solicita al grupo que de manera personal identifiquen las distorsiones cognitivas más comunes en sus vidas y qué situaciones detonan esa estructura de pensamiento.</p> <p>Se promueve que a través del diálogo socrático se trabajen las distorsiones cognitivas. Registran el método.</p> <p>3. Actividades que te lleven a la introspección</p> <p>A través de una lluvia de ideas se enlistan las actividades que se pueden llevar a cabo para desarrollar la inteligencia intrapersonal.</p>				
<b>Duración parcial:</b>			60 min.	<b>Duración acumulada:</b>		90 min.	

	Subtema	Objetivo específico	Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipos	Evaluación	Duración (minutos)
<b>Cierre</b>	Conclusión, preguntas y dudas.	Finalizar la sesión a través de la reflexión,	El instructor solicita a los participantes que destaquen la importancia y aplicación de lo aprendido en esta sesión en su	Lluvia de ideas y participación individual.	Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo.	Reporte de observación.	20

		preguntas y dudas.	vida para el equilibrio emocional.				
	Indicación de la tarea. Actividad 2.		Finaliza con preguntas y dudas.				
			Se dan indicaciones de la actividad 2 para esta semana.	Expositiva.			10
	<b>Duración parcial:</b>		30 min.	<b>Duración acumulada:</b>		120 min.	

### 4.2.5.3. Sesión 3

<b>Nombre del programa:</b>	Curso de desarrollo humano	<b>No. de sesión:</b> 3 de 12.
<b>Módulo 1. Autoestima e inteligencia intrapersonal:</b>	Al término del módulo 1, el participante identificará sus propias habilidades, cualidades y valores, a partir de la aplicación de técnicas de autoexploración para el desarrollo de la inteligencia intrapersonal y el fortalecimiento de su autoestima, que le conduzca a una comprensión distinta de sí mismo/a y de la relación que tiene consigo.	<b>No. de sesión:</b> 3 de 3. <b>Duración total:</b> 6 horas.
<b>Clase 3:</b>	Construye y practica tu mejor versión.	<b>Duración parcial:</b> 2 horas.
<b>Objetivo general:</b>	Al término del curso, los participantes conocerán metodologías para trabajar en su proyecto de desarrollo humano personal que promueva el bienestar en sus diversas dimensiones. Comprenderán el funcionamiento de sus emociones, el sentido de sus relaciones personales y las formas de comunicarse intra e interpersonalmente para manejar adecuadamente los conflictos y las crisis. Aplicarán técnicas y estrategias para el fortalecimiento de su autoestima, su comunicación y su sentido de vida, así como para el desarrollo de sus inteligencias intrapersonal, interpersonal, emocional y espiritual que les conduzcan a un equilibrio en sus vidas y en su bienestar integral.	<b>Formato:</b> ONLINE. Google Meet.
		<b>Requisitos de ingreso:</b> Dispositivo electrónico móvil, tableta o computadora con acceso a internet. App: Google Meet.
		<b>Perfil del participante:</b> Habilidades de lecto-escritura.
		<b>Dx:</b> Desequilibrio emocional.
<b>Nombre del instructor:</b>	Esp. Ana Valeria Soto Montaña y Alberto Alejandro Martínez Zarco.	<b>Número de participantes:</b> 10-15

Subtema		Objetivo específico	Actividades de Enseñanza -Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipo	Evaluación	Duración (minutos)
Enquadre	Experiencia de la tarea	Realizar el encuadre correspondiente a la sesión.	Se motiva al grupo para compartir sus experiencias al realizar la tarea 2 de este curso de desarrollo humano.	Experiencias personales.	N/A	Reporte de observación.	10
	Recapitulación		Se realiza una recapitulación de la clase anterior.	Lluvia de ideas.			10
	Objetivo		Se presenta el objetivo de esta clase y su importancia en el programa dentro del curso.	Expositivo.			5
		<b>Duración parcial:</b>	15 min.	<b>Duración acumulada:</b>		15 min.	

Subtema		Objetivo específico	Actividades de Enseñanza -Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipos	Evaluación	Duración (minutos)
Desarrollo	<b>Estrategias y técnicas para el desarrollo de la inteligencia intrapersonal y la autoestima</b>	Diseñar un proyecto de desarrollo humano personal que contribuya al esclarecimiento de metas distribuidas en función de las distintas áreas de bienestar para la promoción de una vida en equilibrio.	Se brindan las siguientes estrategias para el desarrollo de la inteligencia intrapersonal y la autoestima.	Expositiva.	Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo.	Reporte de observación.	15
	<b>Proyecto de desarrollo humano personal</b>		Se introduce al tema del proyecto de desarrollo humano personal recalcando la importancia de éste para la concreción de metas de bienestar.	Expositiva.			5
	<b>Carta a la vida</b>		Se solicita que los participantes realicen una carta a la vida, se detallan especificaciones y comparten voluntariamente al grupo.	Trabajo individual			Hojas/cuaderno y plumas.

	<b>¿Quién soy?</b>		Se destinan unos minutos para responder esta pregunta que será parte de los elementos que contendrá su proyecto de desarrollo humano personal.	Trabajo individual			5
	<b>Filosofía de vida</b>		Se solicita a cada participante que defina su misión, visión y valores, se introduce la explicación de cada elemento con ejemplos prácticos, para que cada integrante del grupo defina su propia filosofía de vida.	Trabajo individual			20
	<b>Áreas de bienestar y metas de vida</b>		Se realiza el diagrama de la rueda de la vida para evaluar cómo cada participante se encuentra satisfactoriamente en sus diversas áreas de bienestar. Se motiva a pensar en las metas que trazarán para tener un equilibrio en sus vidas. Se explican los tipos de metas que se pueden trazar para posteriormente llevar a cabo la transcripción del trabajo como actividad de tarea.	La rueda de la vida, trabajo individual			20
	<b>Duración parcial:</b>		85 min.	<b>Duración acumulada:</b>		100 min.	

Subtema		Objetivo específico	Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipos	Evaluación	Duración (minutos)
<b>Cierre</b>	Conclusión, preguntas y dudas.	Finalizar la sesión a través de la reflexión, preguntas y dudas.	El instructor solicita a los participantes que destaquen la importancia y aplicación de lo aprendido en esta sesión en su vida para el equilibrio emocional.  Finaliza con preguntas y dudas.	Lluvia de ideas y participación individual.	Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo.	Reporte de observación.	15
	Indicación de la tarea. Actividad 3.		Se dan indicaciones de la actividad 3 para esta semana.	Expositiva.			5
	<b>Duración parcial:</b>			20 min.	<b>Duración acumulada:</b>		120 min.

#### 4.2.5.4. Sesión 4

<b>Nombre del programa:</b>	<b>Curso de desarrollo humano</b>	<b>No. de sesión:</b> 4 de 12.
<b>Módulo 2. Comunicación e inteligencia emocional:</b>	Al término del módulo 2, el participante reconocerá su lenguaje emocional y aprenderá a manejar sus emociones de manera constructiva, para un autoconocimiento que le permita comunicarse asertivamente en su relación con los otros.	<b>No. de sesión:</b> 1 de 3. <b>Duración total:</b> 6 horas.
<b>Clase 4:</b>	Exploración emocional y el lenguaje de mis emociones.	<b>Duración parcial:</b> 2 horas.
<b>Objetivo general:</b>	Al término del curso, los participantes conocerán metodologías para trabajar en su proyecto de desarrollo humano personal que promueva el bienestar en sus diversas dimensiones. Comprenderán el funcionamiento de sus emociones, el sentido de sus	<b>Formato:</b> ONLINE. Google Meet.
		<b>Requisitos de ingreso:</b> Dispositivo electrónico móvil,

	relaciones personales y las formas de comunicarse intra e interpersonalmente para manejar adecuadamente los conflictos y las crisis. Aplicarán técnicas y estrategias para el fortalecimiento de su autoestima, su comunicación y su sentido de vida, así como para el desarrollo de sus inteligencias intrapersonal, interpersonal, emocional y espiritual que les conduzcan a un equilibrio en sus vidas y en su bienestar integral.	tableta o computadora con acceso a internet. App: Google Meet. <b>Perfil del participante:</b> Habilidades de lecto-escritura. <b>Dx:</b> Desequilibrio emocional.
<b>Nombre del instructor:</b>	Esp. Ana Valeria Soto Montaña y Alberto Alejandro Martínez Zarco.	<b>Número de participantes:</b> 10-15

Subtema		Objetivo específico	Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipo	Evaluación	Duración (minutos)
<b>Encuadre</b>	Experiencia de la tarea	Realizar el encuadre correspondiente a la sesión.	Se motiva al grupo para compartir sus experiencias realizando la tarea 3 de este curso de desarrollo humano.	Experiencias personales.	N/A	Reporte de observación.	15
	Presentación de nuevo módulo		Se presenta el contenido del módulo dos que compone este curso, así como sus objetivos particulares de los contenidos.	Expositivo.			3
	Objetivo		Se presenta el objetivo de esta clase y su importancia en el programa dentro del curso.	Expositivo.			2
	<b>Duración parcial:</b>			20 min.	<b>Duración acumulada:</b>		20 min.

Subtema		Objetivo específico	Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipos	Evaluación	Duración (minutos)
<b>Desarrollo</b>	<b>Las emociones y sus funciones</b>	Conocer la función de las emociones y los sentimientos a través de un mapeo corporal	Se describe, desde la teoría humanista de las emociones la función que tiene la emoción en la vida del ser humano.	Expositiva y lluvia de ideas.	Equipo de cómputo, audio y material	Reporte de observación.	10

		y la integración de una autoevaluación emocional.			visual de apoyo.		
	<b>Emociones básicas</b>		Se presentan las cinco emociones básicas. Se solicita a los participantes que dibujen el gráfico de las emociones básicas y coloquen una situación de vida que les evoque esa emoción.	Gráfico de las emociones.	Hojas y plumas.	Reporte de observación.	15
	<b>Los sentimientos y sus funciones</b>		Se expone la diferencia entre emoción y sentimiento a partir de una lluvia de ideas. Se identifica la función del sentimiento y se exponen ejemplos.	Expositiva y lluvia de ideas.	Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo.	Reporte de observación.	15
	<b>Mapeo corporal de las emociones</b>		Se solicita a cada participante que realice una silueta de su figura humana para que en la siguiente actividad vaya colocando la emoción particular.	Gráfico corporal.	Hojas, colores.	Reporte de observación.	10
	<b>MATEA</b>		El instructor va pasando por cada emoción básica, definiendo a través de una lluvia de ideas su función de supervivencia. Se solicita que cada participante elija un color para cada emoción y coloree la zona de su cuerpo donde siente esa emoción, responderá a las siguientes preguntas: ¿Qué situaciones me generan miedo?, ¿en qué zona de mi cuerpo las siento?, ¿cómo las vivo?, ¿de qué manera la expreso? Se comparten experiencias.	Mapeo emocional.	Hojas, colores.		30
	<b>Autoevaluación emocional</b>		Se realiza una breve autoevaluación de las	Experiencia emocional.	Hojas y plumas.		10

			experiencia emocional para identificar qué tanto se permite cada participante vivir la emoción, así como para comprender en qué consiste el equilibrio emocional.				
	<b>Duración parcial:</b>		90 min.	<b>Duración acumulada:</b>		110 min.	

	Subtema	Objetivo específico	Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipos	Evaluación	Duración (minutos)
Cierre	Conclusión, preguntas y dudas.	Finalizar la sesión a través de la reflexión, preguntas y dudas.	El instructor solicita a los participantes que destaquen la importancia y aplicación de lo aprendido en esta sesión en su vida para el equilibrio emocional.  Finaliza con preguntas y dudas.	Lluvia de ideas y participación individual.	Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo.	Reporte de observación.	10
	Indicación de la tarea. Actividad 4.		Se dan indicaciones de la actividad 4 para esta semana.	Expositiva.			5
	<b>Duración parcial:</b>			10 min.	<b>Duración acumulada:</b>		120 min.

#### 4.2.5.5. Sesión 5

<b>Nombre del programa:</b>	<b>Curso de desarrollo humano</b>	<b>No. de sesión:</b> 5 de 12.
<b>Módulo 2. Comunicación</b>	Al término del módulo 2, el participante reconocerá su lenguaje emocional y aprenderá a manejar sus emociones de manera constructiva, para un autoconocimiento que le permita comunicarse asertivamente en su relación con los otros.	<b>No. de sesión:</b> 2 de 3. <b>Duración total:</b> 6 horas.

<b>e inteligencia emocional:</b>		
<b>Clase 5:</b>	Estrategias y técnicas para desarrollar mi inteligencia emocional y fortalecer mi comunicación.	<b>Duración parcial:</b> 2 horas.
<b>Objetivo general:</b>	Al término del curso, los participantes conocerán metodologías para trabajar en su proyecto de desarrollo humano personal que promueva el bienestar en sus diversas dimensiones. Comprenderán el funcionamiento de sus emociones, el sentido de sus relaciones personales y las formas de comunicarse intra e interpersonalmente para manejar adecuadamente los conflictos y las crisis. Aplicarán técnicas y estrategias para el fortalecimiento de su autoestima, su comunicación y su sentido de vida, así como para el desarrollo de sus inteligencias intrapersonal, interpersonal, emocional y espiritual que les conduzcan a un equilibrio en sus vidas y en su bienestar integral.	<b>Formato:</b> ONLINE. Google Meet.
		<b>Requisitos de ingreso:</b> Dispositivo electrónico móvil, tableta o computadora con acceso a internet. App: Google Meet.
		<b>Perfil del participante:</b> Habilidades de lecto-escritura.
		<b>Dx:</b> Desequilibrio emocional.
<b>Nombre del instructor:</b>	Esp. Ana Valeria Soto Montaña y Alberto Alejandro Martínez Zarco.	<b>Número de participantes:</b> 10-15

Subtema		Objetivo específico	Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipo	Evaluación	Duración (minutos)
Encuadre	Experiencia de la tarea	Realizar el encuadre correspondiente a la sesión.	Se motiva al grupo para compartir sus experiencias realizando la tarea 4 de este curso de desarrollo humano.	Experiencias personales.	N/A	Reporte de observación	12
	Objetivo		Se presenta el objetivo de esta clase y su importancia en el programa dentro del curso.	Expositivo.			3
	Introducción a la clase		Se da una breve introducción a la clase a partir de la reflexión de la siguiente frase de Daniel Goleman: "Cuanto más estemos abiertos a nuestros propios	Expositivo y lluvia de ideas.			5

		sentimientos, mejor podremos leer a los demás”				
	<b>Duración parcial:</b>	20 min.	<b>Duración acumulada:</b>	20 min.		

	Subtema	Objetivo específico	Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipos	Evaluación	Duración (minutos)
<b>Desarrollo</b>	Los sentimientos y su importancia en nuestra vida	Comprender estrategias y técnicas para desarrollar la inteligencia emocional y fortalecer la comunicación.	Se describen los cinco grupos de sentimientos y su importancia en nuestra vida. Se solicita a los participantes ejemplificar los tipos de sentimientos que se pueden generar.	Expositiva y lluvia de ideas.	Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo.	Reporte de observación.	15
	Sentimientos derivados de MATEA		Se presentan los cinco grupos de sentimientos derivados de cada emoción. Responden a través de una lluvia de ideas los sentimientos que se pueden derivar de cada emoción básica. Se exponen diversas estrategias y técnicas para desarrollar sentimientos constructivos.	Expositiva y lluvia de ideas.	Hojas y plumas.		60
	Técnica de regulación fisiológica		A través del método de los cuatro pasos, se expone a modo de modelaje la técnica de regulación fisiológica de la respiración diafragmática. Se comparten experiencias al final.	Método de los cuatro pasos. Modelaje.	Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo.		15
	<b>Duración parcial:</b>		90 min.	<b>Duración acumulada:</b>	110 min.		

Subtema		Objetivo específico	Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipos	Evaluación	Duración (minutos)
Cierre	Conclusión, preguntas y dudas.	Finalizar la sesión a través de la reflexión, preguntas y dudas.	El instructor solicita a los participantes que destaquen la importancia y aplicación de lo aprendido en esta sesión en su vida para el equilibrio emocional. Finaliza con preguntas y dudas.	Lluvia de ideas y participación individual.	Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo.	Reporte de observación.	10
	Indicación de la tarea. Actividad 5.		Se dan indicaciones de la actividad 5 para esta semana.	Expositiva.			5
	<b>Duración parcial:</b>			20 min.	<b>Duración acumulada:</b>		120 min.

#### 4.2.5.6. Sesión 6

<b>Nombre del programa:</b>	<b>Curso de desarrollo humano</b>	<b>No. de sesión:</b> 6 de 12.
<b>Módulo 2. Comunicación e inteligencia emocional:</b>	Al término del módulo 2, el participante reconocerá su lenguaje emocional y aprenderá a manejar sus emociones de manera constructiva, para un autoconocimiento que le permita comunicarse asertivamente en su relación con los otros.	<b>No. de sesión:</b> 3 de 3. <b>Duración total:</b> 6 horas.
<b>Clase 6:</b>	Manejo y expresión asertiva de mis sentimientos.	<b>Duración parcial:</b> 2 horas.
<b>Objetivo general:</b>	Al término del curso, los participantes conocerán metodologías para trabajar en su proyecto de desarrollo humano personal que promueva el bienestar en sus diversas dimensiones. Comprenderán el funcionamiento de sus emociones, el sentido de sus relaciones personales y las formas de comunicarse intra e interpersonalmente para	<b>Formato:</b> ONLINE. Google Meet. <b>Requisitos de ingreso:</b> Dispositivo electrónico móvil, tableta o computadora con

	manejar adecuadamente los conflictos y las crisis. Aplicarán técnicas y estrategias para el fortalecimiento de su autoestima, su comunicación y su sentido de vida, así como para el desarrollo de sus inteligencias intrapersonal, interpersonal, emocional y espiritual que les conduzcan a un equilibrio en sus vidas y en su bienestar integral.	acceso a internet. App: Google Meet.
		<b>Perfil del participante:</b> Habilidades de lecto-escritura.
		<b>Dx:</b> Desequilibrio emocional.
<b>Nombre del instructor:</b>	Esp. Ana Valeria Soto Montaña y Alberto Alejandro Martínez Zarco.	<b>Número de participantes:</b> 10-15

Subtema		Objetivo específico	Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipos	Evaluación	Duración (minutos)
Desarrollo	<b>Asertividad</b>	Aplicar las claves de la comunicación asertiva de los sentimientos en el caso de ser ofendido y en el caso de haber ofendido a alguien a través del role playing de casos.	Se define el concepto de asertividad en la comunicación, así como la diferencia entre comunicación agresiva y pasiva.	Expositiva y lluvia de ideas.	Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo.	Reporte de observación.	5
	<b>Interferencias en la comunicación</b>		Se realiza una lluvia de ideas para enlistar las interferencias que pueden existir en el proceso de comunicar lo que sentimos.	Lluvia de ideas.	Hojas y plumas.		5
	<b>Claves para expresar asertivamente los sentimientos</b>		Se realiza a modo de exposición las claves para expresar asertivamente los sentimientos.	Expositiva.	Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo.		15

	<b>Los roles que se ocupan en un conflicto</b>		Se reflexiona en grupo acerca de los roles que se ocupan cuando se experimenta una situación conflictiva.	Expositiva y lluvia de ideas.		5
	<b>Técnica del reorientación positiva</b>		Se expone la técnica de reorientación positiva. Se lleva a cabo la técnica de los cuatro pasos para explicarla a través del modelaje y finalmente a través de dos casos se realiza el role playing por parte de los participantes.	Técnica de los cuatro pasos. Modelaje. Role playing.		30
	<b>El arte de pedir disculpas</b>		Se exponen las claves para expresar asertivamente los sentimientos en el caso de ofender a alguien. Se lleva a cabo la técnica de los cuatro pasos para explicarla a través del modelaje y finalmente a través de dos casos se realiza el role playing por parte de los participantes.	Técnica de los cuatro pasos. Modelaje. Role playing.		30
	<b>Duración parcial:</b>		90 min.	<b>Duración acumulada:</b>		110 min.

	<b>Subtema</b>	<b>Objetivo específico</b>	<b>Actividades de Enseñanza - Aprendizaje</b>	<b>Técnicas didácticas</b>	<b>Materiales y equipos</b>	<b>Evaluación</b>	<b>Duración (minutos)</b>
<b>Cierre</b>	Conclusión, preguntas y dudas.	Finalizar la sesión a través de la reflexión, preguntas y dudas.	El instructor solicita a los participantes que destaquen la importancia y aplicación de lo aprendido en esta sesión en su vida para el equilibrio emocional.	Lluvia de ideas y participación individual.	Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo.	Reporte de observación.	10

			Finaliza con preguntas y dudas.				
	Indicación de la tarea. Actividad 6.		Se dan indicaciones de la actividad 6 para esta semana.	Expositiva.			5
	<b>Duración parcial:</b>		20 min.	<b>Duración acumulada:</b>		120 min.	

#### 4.2.5.7. Sesión 7

<b>Nombre del programa:</b>	<b>Curso de desarrollo humano</b>	<b>No. de sesión:</b> 7 de 12.
<b>Módulo 3. Relaciones interpersonales y manejo de conflictos:</b>	Al término del módulo 3, el participante cultivará relaciones interpersonales que propicien su desarrollo humano y el de con quienes convive, a partir de estrategias y técnicas que favorezcan la transformación de discursos y conversaciones con los otros y la aplicación en el manejo y la resolución de conflictos.	<b>No. de sesión:</b> 1 de 3. <b>Duración total:</b> 6 horas.
<b>Clase 7:</b>	El sentido de las relaciones personales.	<b>Duración parcial:</b> 2 horas.
<b>Objetivo general:</b>	Al término del curso, los participantes conocerán metodologías para trabajar en su proyecto de desarrollo humano personal que promueva el bienestar en sus diversas dimensiones. Comprenderán el funcionamiento de sus emociones, el sentido de sus relaciones personales y las formas de comunicarse intra e interpersonalmente para manejar adecuadamente los conflictos y las crisis. Aplicarán técnicas y estrategias para el fortalecimiento de su autoestima, su comunicación y su sentido de vida, así como para el desarrollo de sus inteligencias intrapersonal, interpersonal, emocional y espiritual que les conduzcan a un equilibrio en sus vidas y en su bienestar integral.	<b>Formato:</b> ONLINE. Google Meet.
		<b>Requisitos de ingreso:</b> Dispositivo electrónico móvil, tableta o computadora con acceso a internet. App: Google Meet.
		<b>Perfil del participante:</b> Habilidades de lecto-escritura.
		<b>Dx:</b> Desequilibrio emocional.
<b>Nombre del instructor:</b>	Esp. Ana Valeria Soto Montaña y Alberto Alejandro Martínez Zarco.	<b>Número de participantes:</b> 10-15

Subtema		Objetivo específico	Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipo	Evaluación	Duración (minutos)
Encuadre	Experiencia de la tarea	Realizar el encuadre correspondiente a la sesión.	Se motiva al grupo para compartir sus experiencias realizando la tarea 6 de este curso de desarrollo humano.	Experiencias personales.	N/A	Reporte de observación.	10
	Recapitulación e introducción al módulo		Se realiza una recapitulación de las clases anteriores y se introduce al módulo 3 y sus contenidos temáticos.	Lluvia de ideas y expositivo.			10
	Objetivo		Se presenta el objetivo de esta clase y su importancia en el programa dentro del curso.	Expositivo.			5
	<b>Duración parcial:</b>		15 min.	<b>Duración acumulada:</b>			15 min.

Subtema		Objetivo específico	Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipos	Evaluación	Duración (minutos)
Desarrollo	<b>Animal agradable y desagradable</b>	Conocer los componentes de la personalidad y el arquetipo de la sombra, para la identificación del sentido de las relaciones personales desde la mirada transpersonal.	Se solicita a los participantes a dibujar dos animales, uno que les agrade y otro que les desagrada; pero se da la indicación de no colocarle cara o rostro. Se les pide a continuación que describan qué características les desagrada de cada uno. Finalmente se les pide que coloquen su cara en cada uno de los animales. Se promueve la reflexión de los aspectos que les agradan y/o desagradan de esos animales tienen como rasgos de su personalidad. Se motiva a la	Trabajo individual.	Hojas, plumas, colores.	Reporte de observación.	40

			discusión y al diálogo. Comparten sus experiencias.				
	<b>La personalidad</b>		Se exponen los componentes de la personalidad y se solicita a cada participante que dibuje una silueta sin contenido y alrededor de esa silueta coloquen los rasgos de su personalidad que le componen como persona. Se motiva a reflexionar ¿quiénes son? si esos rasgos les definen o solo son tendencias a actuar.	Trabajo individual.			15
	<b>La sombra</b>		Se trabaja el aspecto de la sombra, se explica con ejemplos y analogías, desde el enfoque transpersonal. Se indica a cada participante que imagine cómo es su sombra y la plasme en un dibujo.	Trabajo individual			15
	<b>¿Cuál es el sentido de las relaciones personales?</b>		Se identifica a partir del diálogo grupal el sentido de las relaciones personales. Se motiva a reflexionar acerca de la importancia de mirar en los aspectos personales que nos proyectan los demás.	Expositiva y lluvia de ideas.	Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo.	Reporte de observación.	20
<b>Duración parcial:</b>			90 min.	<b>Duración acumulada:</b>		105 min.	

	<b>Subtema</b>	<b>Objetivo específico</b>	<b>Actividades de Enseñanza - Aprendizaje</b>	<b>Técnicas didácticas</b>	<b>Materiales y equipos</b>	<b>Evaluación</b>	<b>Duración (minutos)</b>
<b>Cierre</b>	Conclusión, preguntas y dudas.	Finalizar la sesión a través de la reflexión,	El instructor solicita a los participantes que destaquen la importancia y aplicación de lo	Lluvia de ideas y participación individual.	Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo.	Reporte de observación.	10

		preguntas y dudas.	aprendido en esta sesión en su vida para el equilibrio emocional.				
			Finaliza con preguntas y dudas.				
	Indicación de la tarea. Actividad 7.		Se dan indicaciones de la actividad 7 para esta semana.	Expositiva.			5
	<b>Duración parcial:</b>		15 min.	<b>Duración acumulada:</b>		120 min.	

#### 4.2.5.8. Sesión 8

<b>Nombre del programa:</b>	<b>Curso de desarrollo humano</b>	<b>No. de sesión:</b> 8 de 12.
<b>Módulo 3. Relaciones interpersonales y manejo de conflictos:</b>	Al término del módulo 3, el participante cultivará relaciones interpersonales que propicien su desarrollo humano y el de con quienes convive, a partir de estrategias y técnicas que favorezcan la transformación de discursos y conversaciones con los otros y la aplicación en el manejo y la resolución de conflictos.	<b>No. de sesión:</b> 2 de 3. <b>Duración total:</b> 6 horas.
<b>Clase 8:</b>	Estrategias y técnicas para desarrollar mi inteligencia interpersonal y manejar los conflictos.	<b>Duración parcial:</b> 2 horas.
<b>Objetivo general:</b>	Al término del curso, los participantes conocerán metodologías para trabajar en su proyecto de desarrollo humano personal que promueva el bienestar en sus diversas dimensiones. Comprenderán el funcionamiento de sus emociones, el sentido de sus relaciones personales y las formas de comunicarse intra e interpersonalmente para manejar adecuadamente los conflictos y las crisis. Aplicarán técnicas y estrategias para el fortalecimiento de su autoestima, su comunicación y su sentido de vida, así como para el desarrollo de sus inteligencias intrapersonal, interpersonal, emocional y espiritual que les conduzcan a un equilibrio en sus vidas y en su bienestar integral.	<b>Formato:</b> ONLINE. Google Meet.
		<b>Requisitos de ingreso:</b> Dispositivo electrónico móvil, tableta o computadora con acceso a internet. App: Google Meet.
		<b>Perfil del participante:</b> Habilidades de lecto-escritura.
		<b>Dx:</b> Desequilibrio emocional.

<b>Nombre del instructor:</b>	Esp. Ana Valeria Soto Montaña y Alberto Alejandro Martínez Zarco.	<b>Número de participantes:</b> 10-15
-------------------------------	-------------------------------------------------------------------	---------------------------------------

Subtema		Objetivo específico	Actividades de Enseñanza -Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipo	Evaluación	Duración (minutos)
Encuadre	Experiencia de la tarea	Realizar el encuadre correspondiente a la sesión.	Se motiva al grupo para compartir sus experiencias realizando la tarea 7 de este curso de desarrollo humano.	Experiencias personales.	N/A	Reporte de observación.	10
	Objetivo		Se presenta el objetivo de esta clase y su importancia en el programa dentro del curso.	Expositivo.			10
	Recapitulación		Se realiza una breve recapitulación de los conceptos desarrollados en la clase anterior.	Lluvia de ideas.			5
	<b>Duración parcial:</b>		15 min.	<b>Duración acumulada:</b>			15 min.

Subtema		Objetivo específico	Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipos	Evaluación	Duración (minutos)
Desarrollo	Limpieza de la sombra	Brindar estrategias y técnicas para la construcción de relaciones interpersonales positivas y el manejo de conflictos, desde el enfoque transpersonal.	Se expone la estrategia de la limpieza de la sombra con la técnica 3, 2, 1, que propone la psicología transpersonal.	Expositivo y lluvia de ideas.	Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo.	Reporte de observación.	20
	Desarrollo de conciencia		Se expone la estrategia que consiste en el desarrollo de la conciencia a través de tomar el rol de otra persona para pasar del egocentrismo al mundocentrismo.				20
	Despertar		Se expone la tercer estategia que consiste, desde la mirada transpersonal al despertar de la conciencia a través del método neti-neti.				20

	<b>Integración de las tres estrategias</b>		Se solicita a cada participante que exponga con sus palabras lo que comprendió de las tres estrategias con sus técnicas y cómo las aplicará en sus relaciones personales para el manejo de conflictos y la construcción de relaciones sanas.	Expositiva y trabajo individual.	Hojas, plumas, colores.	Reporte de observación.	30
	<b>Duración parcial:</b>		90 min.	<b>Duración acumulada:</b>		105 min.	

	Subtema	Objetivo específico	Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipos	Evaluación	Duración (minutos)
<b>Cierre</b>	Conclusión, preguntas y dudas.	Finalizar la sesión a través de la reflexión, preguntas y dudas.	El instructor solicita a los participantes que destaquen la importancia y aplicación de lo aprendido en esta sesión en su vida para el equilibrio emocional.  Finaliza con preguntas y dudas.	Lluvia de ideas y participación individual.	Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo.	Reporte de observación.	10
	Indicación de la tarea. Actividad 8.		Se dan indicaciones de la actividad 8 para esta semana.	Expositiva.			5
		<b>Duración parcial:</b>		15 min.	<b>Duración acumulada:</b>		120 min.

#### 4.2.5.9. Sesión 9

<b>Nombre del programa:</b>	Curso de desarrollo humano	<b>No. de sesión:</b> 9 de 12.
<b>Módulo Relaciones</b> 3.	Al término del módulo 3, el participante cultivará relaciones interpersonales que propicien su desarrollo humano y el de con quienes convive, a partir de estrategias y	<b>No. de sesión:</b> 3 de 3. <b>Duración total:</b> 6 horas.

<b>interpersonales y manejo de conflictos:</b>	técnicas que favorezcan la transformación de discursos y conversaciones con los otros y la aplicación en el manejo y la resolución de conflictos.	
<b>Clase 9:</b>	La crisis como elemento transformador.	<b>Duración parcial:</b> 2 horas.
<b>Objetivo general:</b>	Al término del curso, los participantes conocerán metodologías para trabajar en su proyecto de desarrollo humano personal que promueva el bienestar en sus diversas dimensiones. Comprenderán el funcionamiento de sus emociones, el sentido de sus relaciones personales y las formas de comunicarse intra e interpersonalmente para manejar adecuadamente los conflictos y las crisis. Aplicarán técnicas y estrategias para el fortalecimiento de su autoestima, su comunicación y su sentido de vida, así como para el desarrollo de sus inteligencias intrapersonal, interpersonal, emocional y espiritual que les conduzcan a un equilibrio en sus vidas y en su bienestar integral.	<b>Formato:</b> ONLINE. Google Meet.
		<b>Requisitos de ingreso:</b> Dispositivo electrónico móvil, tableta o computadora con acceso a internet. App: Google Meet.
		<b>Perfil del participante:</b> Habilidades de lecto-escritura.
		<b>Dx:</b> Desequilibrio emocional.
<b>Nombre del instructor:</b>	Esp. Ana Valeria Soto Montaña y Alberto Alejandro Martínez Zarco.	<b>Número de participantes:</b> 10-15

Subtema		Objetivo específico	Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipo	Evaluación	Duración (minutos)
<b>Encuadre</b>	Experiencia de la tarea	Realizar el encuadre correspondiente a la sesión.	Se motiva al grupo para compartir sus experiencias realizando la tarea 8 de este curso de desarrollo humano.	Experiencias personales.	N/A	Reporte de observación.	10
	Objetivo		Se presenta el objetivo de esta clase y su importancia en el programa dentro del curso.	Expositivo.			5
	Recapitulación		Se realiza una breve recapitulación de los conceptos desarrollados en la clase anterior.	Lluvia de ideas.			15
	<b>Duración parcial:</b>		30 min.	<b>Duración acumulada:</b>			30 min.

Subtema		Objetivo específico	Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipos	Evaluación	Duración (minutos)
<b>Desarrollo</b>	<b>¿Qué es para mí la crisis?</b>	Resignificar el concepto de la crisis como un elemento transformador en el transcurso del ciclo vital de las personas.	Se pide a los participantes que describan el significado que le dan a la crisis en sus vidas.	Trabajo individual.	Hojas y plumas.	Reporte de observación.	20
	<b>La crisis como oportunidad para descubrir la sombra</b>		Se comparte una mirada distinta de la crisis para el desarrollo humano, desde un enfoque transpersonal. Se motiva al grupo a la reflexión y discusión de esta mirada en sus vidas.	Expositiva. Método de indagación grupal.	Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo.		20
	<b>Mis momentos de crisis</b>		Se solicita a los participantes que escriban en una hoja la narrativa de las crisis que han vivido hasta el momento y reflexionen acerca de las historias que han construido. Comparten sus reflexiones y experiencia.	Trabajo individual.	Hojas y plumas.		20
	<b>Una narrativa distinta</b>		Se pide a cada participante que escriba una narrativa distinta, desde la comprensión de la crisis como un elemento transformador. Se solicita que lo plasmen en una hoja y al cierre lo compartan al grupo.	Expositiva y trabajo individual.			30
	<b>Duración parcial:</b>			90 min.	<b>Duración acumulada:</b>		105 min.

Subtema	Objetivo específico	Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipos	Evaluación	Duración (minutos)
---------	---------------------	----------------------------------------	---------------------	----------------------	------------	--------------------

<b>Cierre</b>	Conclusión, preguntas y dudas.	Finalizar la sesión a través de la reflexión, preguntas y dudas.	El instructor solicita a los participantes que destaquen la importancia y aplicación de lo aprendido en esta sesión en su vida para el equilibrio emocional.  Finaliza con preguntas y dudas.	Lluvia de ideas y participación individual.	Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo.	Reporte de observación.	10
	Indicación de la tarea. Actividad 9.		Se dan indicaciones de la actividad 9 para esta semana.	Expositiva.			5
	<b>Duración parcial:</b>		15 min.	<b>Duración acumulada:</b>		120 min.	

#### 4.2.5.10. Sesión 10

<b>Nombre del programa:</b>	Curso de desarrollo humano	<b>No. de sesión:</b> 10 de 12.
<b>Módulo 4. Motivación, sentido de vida e inteligencia espiritual:</b>	Al término del módulo 4, el participante identificará sus motivaciones internas, explorará un sentido de vida que le permita ser en el mundo y aplicará estrategias que promuevan su libertad interior para el desarrollo de su inteligencia espiritual y el descubrimiento de su sentido de vida.	<b>No. de sesión:</b> 1 de 3. <b>Duración total:</b> 6 horas.
<b>Clase 10:</b>	Libertad interior y metamotivación.	<b>Duración parcial:</b> 2 horas.
<b>Objetivo general:</b>	Al término del curso, los participantes conocerán metodologías para trabajar en su proyecto de desarrollo humano personal que promueva el bienestar en sus diversas dimensiones. Comprenderán el funcionamiento de sus emociones, el sentido de sus relaciones personales y las formas de comunicarse intra e interpersonalmente para manejar adecuadamente los conflictos y las crisis. Aplicarán técnicas y estrategias para el fortalecimiento de su autoestima, su comunicación y su sentido de vida, así como para el desarrollo de sus inteligencias intrapersonal, interpersonal, emocional y espiritual que les conduzcan a un equilibrio en sus vidas y en su bienestar integral.	<b>Formato:</b> ONLINE. Google Meet.
		<b>Requisitos de ingreso:</b> Dispositivo electrónico móvil, tableta o computadora con acceso a internet. App: Google Meet.
		<b>Perfil del participante:</b> Habilidades de lecto-escritura.

		Dx: Desequilibrio emocional.
<b>Nombre del instructor:</b>	Esp. Ana Valeria Soto Montaña y Alberto Alejandro Martínez Zarco.	<b>Número de participantes:</b> 10-15

	Subtema	Objetivo específico	Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipo	Evaluación	Duración (minutos)
<b>Encuadre</b>	Experiencia de la tarea	Realizar el encuadre correspondiente a la sesión.	Se motiva al grupo para compartir sus experiencias realizando la tarea 9 de este curso de desarrollo humano.	Experiencias personales.	N/A	Reporte de observación.	12
	Objetivo		Se presenta el objetivo de esta clase y su importancia en el programa dentro del curso.	Expositivo.			1
	Introducción		Se realiza una introducción acerca de las expresiones más comunes que denotan una vida sin libertad interior. Se promueve la reflexión grupal.	Expositivo y metacognición.			12
	<b>Duración parcial:</b>			25 min.	<b>Duración acumulada:</b>		25 min.

	Subtema	Objetivo específico	Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipos	Evaluación	Duración (minutos)
<b>Desarrollo</b>	¿Qué es el ego?	Comprender qué es el ego, cómo se manifiesta en las personas y cuál es el camino hacia la libertad interior, para la identificación de las	Se promueve la reflexión grupal para conceptualizar el ego, se invita a escribir todo aquello que desde sus conocimientos les hace comprender este	Expositiva y plenaria.	Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo.	Reporte de observación.	10

		metamotivaciones que conducen a la libertad del ser.	concepto en la vida diaria. Se expone qué es el ego desde la psicología transpersonal.				
	<b>Egocentrismo</b>		Se invita al grupo a recapitular los conocimientos previos para comprender el término egocentrismo y en qué circunstancias el ser humano actúa desde su propio ego.				15
	<b>Modificación de las emociones derivadas del ego (Cárcel interior)</b>		Se solicita al grupo que enlisten una serie de reacciones emocionales que son derivadas del ego. Se promueve la reflexión de que cuando se actúa desde el ego, se modifica la función de la emoción.	Trabajo individual y expositivo.	Hojas/cuadernos y plumas.	Reporte de observación.	15
	<b>¿Qué es la libertad interior? y el proceso personal</b>		Se exponen los principios de la libertad interior desde un enfoque logoterapéutico y transpersonal. Se invita a cada participante a reflexionar acerca de su propio proceso personal.				15
	<b>El poder de elegir</b>		Se realiza una lluvia de ideas de las elecciones	Trabajo individual y			15

			que somos capaces de tomar a lo largo de nuestra vida, así como el impacto que tienen éstas en nuestra libertad o cárcel interior.	lluvia de ideas.			
	<b>Metamotivaciones y motivaciones deficitarias</b>		Se expone la teoría de Maslow de las motivaciones y metamotivaciones. Se invita a cada participante a que piense y comparta ejemplos de metamotivaciones y motivaciones deficitarias.	Trabajo individual y expositivo.		Reporte de observación.	10
	<b>Duración parcial:</b>		80 min.	<b>Duración acumulada:</b>		105 min.	

	Subtema	Objetivo específico	Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipos	Evaluación	Duración (minutos)
<b>Cierre</b>	Conclusión, preguntas y dudas.	Finalizar la sesión a través de la reflexión, preguntas y dudas.	El instructor solicita a los participantes que destaquen la importancia y aplicación de lo aprendido en esta sesión en su vida para el equilibrio emocional.	Lluvia de ideas y participación individual.	Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo.	Reporte de observación.	10
	Indicación de la tarea. Actividad 10.		Finaliza con preguntas y dudas.	Expositiva.			5
	<b>Duración parcial:</b>		15 min.	<b>Duración acumulada:</b>		120 min.	

#### 4.2.5.11. Sesión 11

<b>Nombre del programa:</b>	<b>Curso de desarrollo humano</b>	<b>No. de sesión:</b> 11 de 12.
<b>Módulo 4. Motivación, sentido de vida e inteligencia espiritual:</b>	Al término del módulo 4, el participante identificará sus motivaciones internas, explorará un sentido de vida que le permita ser en el mundo y aplicará estrategias que promuevan su libertad interior para el desarrollo de su inteligencia espiritual y el descubrimiento de su sentido de vida.	<b>No. de sesión:</b> 2 de 3. <b>Duración total:</b> 6 horas.
<b>Clase 11:</b>	Estrategias para desarrollar mi inteligencia espiritual y explorar mi motivación y sentido de vida.	<b>Duración parcial:</b> 2 horas.
<b>Objetivo general:</b>	Al término del curso, los participantes conocerán metodologías para trabajar en su proyecto de desarrollo humano personal que promueva el bienestar en sus diversas dimensiones. Comprenderán el funcionamiento de sus emociones, el sentido de sus relaciones personales y las formas de comunicarse intra e interpersonalmente para manejar adecuadamente los conflictos y las crisis. Aplicarán técnicas y estrategias para el fortalecimiento de su autoestima, su comunicación y su sentido de vida, así como para el desarrollo de sus inteligencias intrapersonal, interpersonal, emocional y espiritual que les conduzcan a un equilibrio en sus vidas y en su bienestar integral.	<b>Formato:</b> ONLINE. Google Meet.
		<b>Requisitos de ingreso:</b> Dispositivo electrónico móvil, tableta o computadora con acceso a internet. App: Google Meet.
		<b>Perfil del participante:</b> Habilidades de lecto-escritura.
		<b>Dx:</b> Desequilibrio emocional.
<b>Nombre del instructor:</b>	Esp. Ana Valeria Soto Montaña y Alberto Alejandro Martínez Zarco.	<b>Número de participantes:</b> 10-15

Subtema		Objetivo específico	Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipo	Evaluación	Duración (minutos)
<b>Encua</b>	Experiencia de la tarea	Realizar el encuadre correspondiente a la sesión.	Se motiva al grupo para compartir sus experiencias realizando la tarea 10 de este curso de desarrollo humano.	Experiencias personales.	N/A	Reporte de observación.	10

	Objetivo		Se presenta el objetivo de esta clase y su importancia en el programa dentro del curso.	Expositivo.			2
	Introducción		Se realiza una introducción acerca del contenido de la sesión de hoy y el enfoque que se abordará.				3
	<b>Duración parcial:</b>		15 min.	<b>Duración acumulada:</b>		15 min.	

Subtema		Objetivo específico	Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipos	Evaluación	Duración (minutos)
Desarrollo	Inteligencia espiritual	Conocer estrategias para desarrollar la inteligencia espiritual, así como explorar la motivación y el sentido de vida que promueva la aplicación de lo aprendido a su vida cotidiana.	Se expone el concepto de inteligencia espiritual y a modo de lluvia de ideas se va desarrollando dicho concepto y se comparten qué estrategias y técnicas conocen o han aplicado para el desarrollo de ésta.	Expositiva, lluvia de ideas.	Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo. Notas de las clases anteriores del curso.	Reporte de observación.	15
	Liberación de la mente, del tiempo y de la infelicidad		Se exponen algunas estrategias para el desarrollo de la inteligencia espiritual; a través de ejemplos se solicita al grupo que comparta cómo se pudiera llevar a cabo cada una de las estrategias, alineando los aprendizajes de los contenidos previos del curso. Al cierre del subtema se realiza una actividad vivencial para el desarrollo de la Inteligencia espiritual.	Expositiva, lluvia de ideas.  Meditación.			35
	Sentido de vida		Se motiva a la reflexión grupal de la conceptualización del sentido de vida. Se retoman	Expositiva, lluvia de ideas.	Hoja, plumas.		15

			postulados de la logoterapia y la psicología transpersonal.		Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo.	
	<b>Exploración del sentido de vida. Los cuadrantes de la transformación personal</b>		Se da la indicación para realizar la actividad del cuadrante de la transformación personal propuesta por Wilber, se trabaja individualmente en la exploración del sentido de vida. Se comparten reflexiones y trabajos personales.	Trabajo individual y comunidad de indagación.		30
	<b>Duración parcial:</b>		95 min.	<b>Duración acumulada:</b>		105 min.

	Subtema	Objetivo específico	Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipos	Evaluación	Duración (minutos)
<b>Cierre</b>	Conclusión, preguntas y dudas.	Finalizar la sesión a través de la reflexión, preguntas y dudas.	El instructor solicita a los participantes que destaquen la importancia y aplicación de lo aprendido en esta sesión en su vida para el equilibrio emocional.	Lluvia de ideas y participación individual.	Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo.	Reporte de observación.	5
	Indicación de la tarea. Actividad 11.		Finaliza con preguntas y dudas.	Expositiva.			5
	<b>Duración parcial:</b>		10 min.	<b>Duración acumulada:</b>		120 min.	

#### 4.2.5.12. Sesión 12

<b>Nombre del programa:</b>	<b>Curso de desarrollo humano</b>	<b>No. de sesión:</b> 12 de 12.
<b>Módulo 4. Motivación, sentido de vida e inteligencia espiritual:</b>	Al término del módulo 4, el participante identificará sus motivaciones internas, explorará un sentido de vida que le permita ser en el mundo y aplicará estrategias que promuevan su libertad interior para el desarrollo de su inteligencia espiritual y el descubrimiento de su sentido de vida.	<b>No. de sesión:</b> 3 de 3. <b>Duración total:</b> 6 horas.
<b>Clase 12:</b>	Sentido de vida: Hoy.	<b>Duración parcial:</b> 2 horas.
<b>Objetivo general:</b>	Al término del curso, los participantes conocerán metodologías para trabajar en su proyecto de desarrollo humano personal que promueva el bienestar en sus diversas dimensiones. Comprenderán el funcionamiento de sus emociones, el sentido de sus relaciones personales y las formas de comunicarse intra e interpersonalmente para manejar adecuadamente los conflictos y las crisis. Aplicarán técnicas y estrategias para el fortalecimiento de su autoestima, su comunicación y su sentido de vida, así como para el desarrollo de sus inteligencias intrapersonal, interpersonal, emocional y espiritual que les conduzcan a un equilibrio en sus vidas y en su bienestar integral.	<b>Formato:</b> ONLINE. Google Meet.
		<b>Requisitos de ingreso:</b> Dispositivo electrónico móvil, tableta o computadora con acceso a internet. App: Google Meet.
		<b>Perfil del participante:</b> Habilidades de lecto-escritura.
		<b>Dx:</b> Desequilibrio emocional.
<b>Nombre del instructor:</b>	Esp. Ana Valeria Soto Montaña y Alberto Alejandro Martínez Zarco.	<b>Número de participantes:</b> 10-15

Subtema		Objetivo específico	Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipo	Evaluación	Duración (minutos)
Encuadre	Experiencia de la tarea	Realizar el encuadre correspondiente a la sesión.	Se motiva al grupo para compartir sus experiencias realizando la tarea 11 de este curso de desarrollo humano.	Experiencias personales.	N/A	Reporte de observación.	10
	Objetivo		Se presenta el objetivo de esta última clase y su importancia en el programa dentro del curso.	Expositivo.			2

	Introducción		Se realiza una introducción acerca del contenido de la sesión de hoy y el enfoque que se abordará.				3
	<b>Duración parcial:</b>		15 min.	<b>Duración acumulada:</b>		15 min.	

	Subtema	Objetivo específico	Actividades de Enseñanza -Aprendizaje	Técnicas didácticas	Materiales y equipos	Evaluación	Duración (minutos)
Desarrollo	Cumplimiento de expectativas	Integrar los aprendizajes previos revisados a lo largo de todo el curso y promover la sensibilización acerca de la vida y el sentido de cada participante.	Se coloca la imagen que se construyó al inicio de las expectativas grupales y se reflexiona acerca del cumplimiento de estas expectativas.	Lluvia de ideas.	Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo.	Reporte de observación.	15
	Triangulación personal		Se solicita a los participantes que realicen un trabajo individual de reflexión acerca de los aspectos que conocieron, los aprendizajes que aplican y cómo éstos les están transformando.	Trabajo individual. Cuadro personal.	Notas de las clases anteriores del curso.		20
	Reconocimientos personales		Se realiza un reconocimiento personal a cada participante y se recalca en la fortuna de estar presentes y vivos en este momento.	Expositiva.	Hoja, plumas. Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo.		5
	Si hoy fuera mi último día...		En virtud de la reflexión anterior, se solicita a cada participante que se cuestionen, si hoy fuera su último día, si hoy murieran,	Trabajo individual y comunidad de indagación.			15

			qué leyenda tendría su epitafio.			
	<b>La muerte consciente, la muerte del ego</b>		Se reflexiona acerca de la muerte del ego y se invita a cada participante a que realice una introspección acerca de los aspectos personales.			15
	<b>Sentido de vida</b>		Se invita a cada participante a que escriba, ¿Qué vas a hacer diferente? con todo lo aprendido, qué hará distinto AHORA.			15
	<b>El ahora</b>		Se realiza un ejercicio de cierre a modo de meditación guiada para experimentar el momento presente. Yo observador.	Meditación guiada.		10
<b>Duración parcial:</b>			95 min.	<b>Duración acumulada:</b>	105 min.	

	<b>Subtema</b>	<b>Objetivo específico</b>	<b>Actividades de Enseñanza -Aprendizaje</b>	<b>Técnicas didácticas</b>	<b>Materiales y equipos</b>	<b>Evaluación</b>	<b>Duración (minutos)</b>
<b>Cierre</b>	Conclusión, preguntas y dudas.	Finalizar la sesión a través de la reflexión, preguntas y dudas.	El instructor solicita a los participantes que destaquen la importancia y aplicación de lo aprendido en esta sesión en su vida para el equilibrio emocional. Finaliza con preguntas y dudas.	Lluvia de ideas y participación individual.	Equipo de cómputo, audio y material visual de apoyo.	Reporte de observación.	5
	Indicación de la tarea. Actividad 12.		Se dan indicaciones de realizar un breve reconocimiento a sí mismo en el grupo de WhatsApp.	Expositiva.			5
	<b>Duración parcial:</b>			10 min.	<b>Duración acumulada:</b>	120 min.	

#### 4.2.6. Material bibliográfico

Arias, R. y Lemos, V. (2015). Una aproximación teórica y empírica al constructo de inteligencia espiritual. *Enfoques*, 27(1): 79-102.

Branden, N. (2016). *Cómo mejorar su autoestima*. México: Paidós.

Castañeda, L. (2001). *Un plan de vida para jóvenes*. México: Ediciones poder.

Cataluña, S., et al. (s. f). Manual de ejercicios de psicología positiva aplicada. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Huna Soluciones Gráficas, S. L.

Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción. El proceso emocional. 1-34. Recuperado de: [www.uv.es/=cholz](http://www.uv.es/=cholz)

Dongil, E. y Cano, A. (2014). Habilidades sociales. Sociedad Española para la Ansiedad y el Estrés. (SEAS).

Dresel, W. (2005). *Toma un café contigo mismo*. España: Zenit.

Echeverría, R. (1994). *Ontología del lenguaje*. México: Editorial Granica.

Fernández-Berrocal, P. y Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(2): 421-436.

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Red interuniversitaria de formación de profesorado*, 19(3): 63-93.

Fernández-Poncela, A. (2016). Educación y emoción: algunas propuestas teórico prácticas. *Revista de educación y desarrollo*, 39: 109-120.

Fernández-Poncela, A. (2011). Antropología de las emociones y teoría de los sentimientos. *Revista versión nueva época*, 26: 1-24.

- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Editorial Herder.
- Frankl, V. (1995). *La presencia ignorada de Dios, psicoterapia y religión*. Barcelona: Herder.
- García, M. (2015). *La búsqueda del equilibrio emocional*. (Tesis de licenciatura). Universidad Ramon Llull, España.
- Goleman, D. (2005). *La inteligencia emocional*. México: Vergara.
- Goleman, D. (1997). *El punto ciego*. España: Plaza y Janés Editores, S. A.
- Goleman, D. y Cherniss, C. (2013). *Inteligencia emocional en el trabajo*. Barcelona, Kairós.
- Kotsa, I. (2011). *Cuadernos de ejercicios de inteligencia emocional*. Barcelona: Terapias breves.
- Maján, R. (2017). *Desarrollo de la inteligencia espiritual según Francesc Torralba y su aplicación en Educación primaria*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Valladolid, España.
- Maslow, A. (2016). *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser*. España: Editorial Kairós.
- Muñoz, M. (2012). *Una hipótesis humanista sobre la emoción*. México: Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano.
- Naranjo, M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Actualidades investigativas en educación*, 7(3):1-27.
- Ribeiro, L. (1994). *Aumente su autoestima, aprende a quererte más*. México: Urano.
- Riso, W. (2012). *Enamórate de ti*. México: OCÉANO.

Roa, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania*, 44:241-257.

Rodríguez, T. (2013). Inteligencia espiritual. *Sapiens*, 14: 11-21.

Sánchez, Y. y Carnejo, L. (s. f). La teoría del todo de Ken Wilber, una visión holística para estudiar las organizaciones. *Tendencias de la investigación universitaria, IV*: 19-32.

Tolle, E. (2017). *El poder del ahora*. México: Grijalbo.

Torralba, F. (s. f). El cultivo de la inteligencia espiritual. Cuadernos formativos. España.

Vallejo, A. (2019). *Terapia cognitivo conductual. ¿Cómo eliminar la depresión y controlar las emociones usando la terapia cognitivo conductual?* México: Editoria María Fernanda Moguel Cruz.

Watts, A. (2001). *La sabiduría de la inseguridad*. Barcelona: Editorial Kairós.

Wilber, K., T. Patten, Leonard, A., y M. Morelli. (2010). La práctica integral de vida. España: Editorial Kairós.

### **4.3. Procedimiento de la implementación**

A continuación, se describe el procedimiento de la implementación en función del diseño metodológico de la estrategia; asimismo, se presenta la descripción de las actividades y la distribución de tiempos en un cronograma que fue diseñado para los fines de este programa educativo. Finalmente, se describen los recursos que se emplearán para llevar a cabo dicha intervención, así como la propuesta que se llevó a cabo para la evaluación inicial, formativa y sumativa del programa socioeducativo.

### 4.3.1. Fundamentos metodológicos

Se empleó una metodología por competencias, es decir, una secuencia sistemática y estructurada de momentos, para el desarrollo y fortalecimiento de las competencias (conocimientos, habilidades, actitudes y valores) socio afectivas a través de la intervención con la implementación del curso de desarrollo humano.

Las competencias, según Tobón (2006), las define de la siguiente manera: “[...] son procesos complejos de desempeño con idoneidad en un determinado contexto, con responsabilidad.” Es decir, son acciones que se llevan a cabo e implican la articulación y la complejidad de diversos componentes para alcanzar el fin en un contexto de la realidad, de manera eficaz, eficiente, efectiva y respondiendo ante las consecuencias de sus acciones con ética y responsabilidad.

Por lo anterior, los momentos metodológicos en el proceso de enseñanza y aprendizaje, se conducirán de la siguiente manera: Planeación y diseño del curso → Implementación del curso y seguimiento → Evaluación de la propuesta.

Tabla 16. Diseño metodológico de la estrategia

<b>Momento 1 Planeación y diseño</b>	<b>Momento 2 Aplicación y seguimiento</b>	<b>Momento 3 Evaluación</b>
Elaboración de cronograma, fechas, horarios, clases, temario, contenido didáctico, cartas descriptivas, documento de informes, invitación para WhatsApp, material por clase, moderadores, instrumentos de evaluación, listas de asistencias, grupos de seguimiento de WhatsApp.	Evaluación dx de Competencias sociales y afectivas. Impartición de los módulos de aprendizaje. Seguimiento a través de las evaluaciones formativas.	Evaluación sumativa del aprendizaje y evaluación técnica del curso.
Publicación en redes sociales. Invitación y registros.		

*Elaboración propia.*

### **4.3.2. Actividades**

Para llegar al cumplimiento del objetivo general de reforzar las competencias sociales y afectivas de la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional a través de un curso de desarrollo humano en formato digital, llevado a cabo en los meses de junio a agosto 2021, para el desarrollo del equilibrio emocional, se definieron tres momentos en función de la metodología planteada.

En el primer momento, denominado planeación y diseño, se llevará a cabo una reunión de planeación con el equipo de Akasa Gimnasio Emocional para delimitar el cronograma de actividades, las fechas y horarios para impartir el curso formativo de desarrollo humano. Posteriormente se elaborarán el temario, el contenido didáctico de las clases, las cartas descriptivas, el documento de informes para brindar a la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional, así como la definición de materiales necesarios para llevar a cabo cada sesión. Por otra parte, se determinarán los moderadores para cada clase, el formato de las listas de asistencia, la elaboración de los grupos de seguimiento de WhatsApp y los instrumentos de evaluación para el programa.

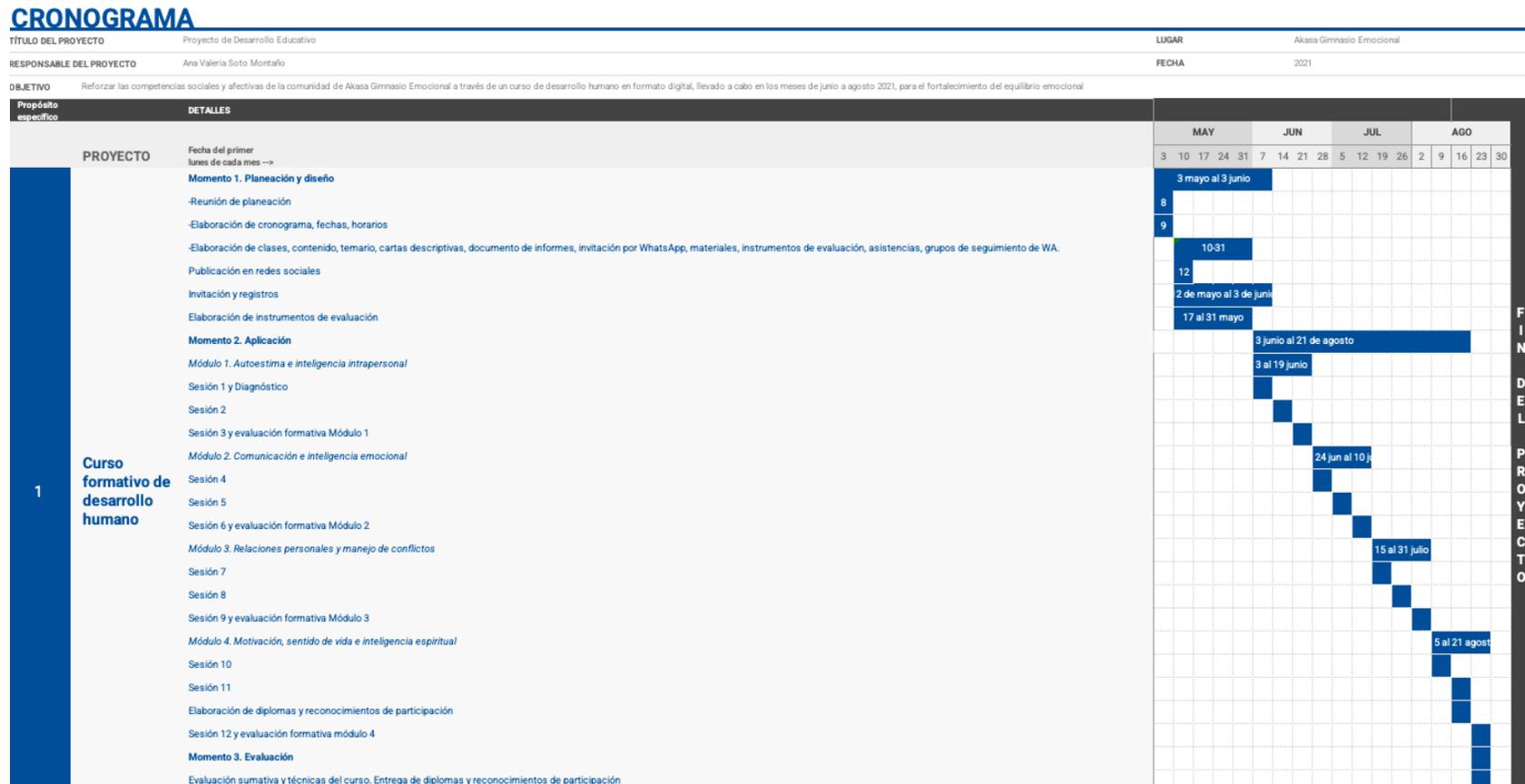
Una vez concretado lo anterior, se publicará en redes sociales la invitación al curso y se llevará a cabo la gestión para los registros de los participantes.

En un segundo momento, llamado aplicación, se llevará a cabo la secuencia didáctica que comprende el desarrollo del curso de desarrollo humano.

Finalmente, en un tercer momento, se realizará la evaluación para dar cuenta del cumplimiento de este objetivo, sin embargo, cabe resaltar que la evaluación ha sido considerada como parte del proceso formativo en el entendido de que, a lo largo de la aplicación del curso, se estarán realizando diversas actividades de evaluaciones formativas.

### 4.3.3. Distribución de tiempos

En el siguiente esquema, se presenta la distribución de tiempos del proyecto a través de un cronograma, mismo que se elaboró en un archivo digital, a partir de la plataforma *Google Sheets* para dar seguimiento a las actividades planeadas.



*Elaboración propia.*

#### 4.3.4. Recursos

Los recursos que se emplearán en función de este proyecto de desarrollo educativo se explican y argumentan a continuación en la siguiente tabla.

Tabla 17. Especificación de recursos

Objetivos específicos	Recursos
Conocer las necesidades sociales y afectivas que tiene la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional que tome el curso, a través de un diagnóstico inicial, para ajustar los contenidos didácticos del curso de desarrollo humano.	Equipo de cómputo, paquetería Office, hojas, agenda virtual, plumas. Dispositivo móvil particular. WhatsApp Institucional.
Fortalecer las competencias sociales y afectivas de la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional, a través del curso formativo de 12 clases con contenidos temáticos que atiendan las necesidades sociales y afectivas del grupo para el mejoramiento del bienestar integral.	Programas de diseño: Canva. Programas para diseño de instrumentos: Google Forms. Programa para clases: Google Meet. Programa de gestión: Google Sheets. Redes sociales: Facebook e Instagram.
Evaluar el aprendizaje adquirido a lo largo del curso de desarrollo humano para medir el impacto de lo aprendido, a través de diversas estrategias y técnicas de evaluación aplicadas durante y al final del curso.	Materiales específicos de cada módulo del curso.

*Elaboración propia.*

Se han elegido recursos digitales para la realización de la estrategia, pues el uso de la computadora y los dispositivos móviles para la gestión de proyectos de desarrollo educativo, son una herramienta que facilita el proceso, es por ello por lo que se hace uso del equipo de cómputo, paquetería Office y agenda virtual para llevar a cabo la planeación, aplicación y evaluación del proyecto.

Otro recurso que se ha elegido es *Google*, mismo que trae ya un amplio panorama de aplicaciones para llevar a cabo trabajos y proyectos en la virtualidad. Es por ello que se ha empleado el uso de *Google Sheets* para el diseño del cronograma en el momento de la planeación, así mismo, es de utilidad para la elaboración de las listas de asistencia. Aunado a ello, *Google Forms* permite elaborar instrumentos como formularios digitales, cuestionarios o encuestas, es, por lo tanto, que se ha elegido para la elaboración de los instrumentos para la evaluación del curso. Una aplicación más de *Google* que se empleará será *Google Meet*, misma que permite gestionar las reuniones virtuales, hacer uso del chat y grabar las clases, así ésta se utilizará para la impartición del curso.

El WhatsApp institucional y personal se considera dado que es un medio de comunicación con la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional para mantener comunicación, realizar seguimiento y llevar a cabo dicho proyecto.

Finalmente, se hará uso del programa gratuito *Canva*, mismo que se vuelve funcional para el diseño de todos los elementos utilizados como imágenes, infografías, post en redes sociales e incluso el diseño de las presentaciones para la impartición de clases.

#### 4.3.5. Evaluación

En la siguiente tabla se desglosan los momentos de la evaluación en el proceso.

*Tabla 18. Momentos de evaluación*

<b>Momento 1</b>	<b>Momento 2</b>	<b>Momento 3</b>
Evaluación inicial: Formulario inicial.	Evaluaciones formativas: Trabajos semanales continuos.	Evaluación sumativa: Ensayo final. Evaluación del curso: Formulario final.

*Elaboración propia.*

Para la realización del curso formativo de desarrollo humano se determinó considerar la evaluación en sus tres momentos, al inicio, en el desarrollo y al cierre del mismo.

La evaluación inicial consistirá en un primer formulario que arroje las motivaciones personales por las que decidieron los participantes ingresar al curso, así como las expectativas a lograr a partir del mismo, esto con la intención de tener un punto de partida como referencia para el cambio en el que se pretende trabajar.

Dado que son cuatro módulos, para la evaluación formativa, cada módulo contemplará ciertas actividades semanales para poner en práctica, éstas serán evaluadas a partir de listas de cotejo o rúbricas que den cuenta del aprendizaje de las competencias sociales y afectivas.

Finalmente, se incluirá en un tercer momento la evaluación sumativa que consistirá en la entrega de un diario de trabajo personal y un ensayo personal en el que respondan a la pregunta, ¿de qué manera lo aprendido y aplicado ha beneficiado mi regulación y equilibrio emocional?

Es importante señalar que, en esta intervención, se utilizará una bitácora de campo como instrumento y la observación grupal como técnica para el registro de los comportamientos y el avance del grupo, según se vaya reportando un mejoramiento en la salud emocional que impacte en su bienestar integral.

# **Capítulo 5. Seguimiento y evaluación**

En este apartado se describe la fase del seguimiento y la evaluación realizada, también, se detalla la fundamentación en relación con el paradigma de evaluación, los instrumentos utilizados para el seguimiento y la evaluación.

### **5.1. Fundamentación de la evaluación**

En la inquietud por atender los problemas sociales existentes, se han creado a nivel macro y micro social diversos proyectos que han tenido alcances importantes, así pues, para poder medir el impacto de aquellas iniciativas realizadas por colectivos que han sumado esfuerzos para la realización de proyectos, se observa la necesidad de recurrir a la evaluación como un proceso para garantizar la mejora continua y reproducción de éstos. La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (2010) señala que una de las principales funciones de la evaluación sobre un proyecto en curso o acabado consiste en hacer una apreciación sistemática y objetiva que determine con pertinencia el grado de realización, eficacia, impacto y viabilidad.

En este sentido, considero que el significado que le doy a la evaluación en el contexto de mi trabajo de intervención es alineado a comprender que la evaluación es un proceso que permite obtener información para tomar decisiones, así mismo, permite saber o conocer si las acciones están siendo las más adecuadas a la solución del problema previamente detectado en el diagnóstico integral.

En primera instancia, ubico mi propuesta inscrita al paradigma naturalista, ya que se fundamenta en metodologías fenomenológicas que sitúan la importancia en los significados de la experiencia vivida. Se da fuerza a la indagación hacia la subjetividad del otro (Bohla, 1992). Por esta razón y en la aproximación por concretar el diseño de la evaluación para este proyecto de desarrollo educativo, se considera prudente utilizar este paradigma de evaluación, ya que a través del estudio particular de los grupos a quienes se imparte el programa, se podrá conocer la experiencia vivida de la comunidad que está siendo beneficiada, y en función de los resultados, se podrá determinar su alcance, conocer su impacto y la efectividad de las actividades para lograr el objetivo que busca resolver el problema central.

Este paradigma de evaluación naturalista se basa en la percepción y construcción de la realidad individual basado en el comportamiento humano; el evaluador intentará comprender el comportamiento humano basado en su naturaleza holística. Señala Bohla (1992) que en un principio se observa y analiza el proyecto a evaluar para que posteriormente se lleven a cabo metodologías de evaluación; este paradigma se basa en la observación etnográfica y no pretende generar leyes universales, pero si ideas que puedan aplicarse a diferentes contextos. Así pues, es función del evaluador, se posibilitará la recolección de datos que considere significativos, ya que no son aleatorios, lo que también permite generar datos cualitativos que puedan ser aplicables a otros proyectos.

Por otra parte, Monedero (1998) y Bohla (1992) consideran pertinente llevar a cabo la evaluación en determinados momentos del curso de un programa, señalan en un primer momento la evaluación diagnóstica, en un segundo momento la evaluación formativa y en un tercer momento la evaluación sumativa, mismas que promoverán en este proyecto de desarrollo educativo dar cuenta, a lo largo del proceso, los resultados esperados, así como información importante para comprender y dar evidencia de que los objetivos se hayan cumplido, lo que también es de suma importancia para la toma de decisiones, así como para la realización de ajustes en las intervenciones durante el curso de la aplicación. En este sentido, el modelo que concuerda con mi propuesta y el paradigma que considero es el modelo alternativo de la evaluación comunicativa, propuesto por Gargallo (1995) en Monedero (1998), que le da importancia a la comunicación humana, lo que enmarca los significados de la experiencia y la indagación a la subjetividad del otro para la evaluación a través de la comunicación, lo que pone de manifiesto el aprendizaje significativo.

## **5.2. Diseño metodológico de la evaluación y el seguimiento**

Se realizó la aplicación de la propuesta de intervención en el transcurso de tres meses, por lo que, se llevó a cabo el diseño de un sistema de seguimiento y de evaluación que permitiera valorar el cumplimiento de los propósitos, así como el

efecto de las acciones desarrolladas como parte de la propuesta que diseñó ante el problema planteado.

### **5.2.1. Sistematización del seguimiento**

El sistema de seguimiento se diseñó para realizar un monitoreo continuo en tres ejes principales de la estrategia.

El primer eje se definió como el eje del proyecto que consistió en el seguimiento de las actividades del proyecto, de tal manera que se tuviera información de las acciones detalladas que se fueron realizando de manera semanal en el transcurso de los tres meses; en este sentido, se fueron realizando anotaciones de los comentarios, reflexiones, datos relevantes y ajustes al plan en función de lo realizado.

El segundo eje que se consideró para efectuar el seguimiento fue el de las acciones realizadas en cada sesión del curso de desarrollo humano, ya como parte de la propuesta didáctica para resolver el problema detectado en el diagnóstico integral, en este eje de seguimiento se trabajó en los resultados en cada una de las clases, considerando actividades realizadas, dinámica interna del grupo en general, actitudes y aportaciones.

Finalmente, se definió un eje más en el seguimiento, que consistió en un seguimiento individualizado de los sujetos que componen la comunidad de aprendizaje, esto con la intención de brindar acompañamiento y de sistematizar las apreciaciones de sus aprendizajes.

En la siguiente tabla se sintetiza el diseño del sistema de seguimiento con los tres ejes descritos anteriormente.

Tabla 19. Sistematización del seguimiento

<b>Sistema de seguimiento</b>		
<b>Eje 1. Proyecto</b>	<b>Eje 2. Acciones</b>	<b>Eje 3. Aprendizaje</b>
Se llevó a cabo el seguimiento de las acciones realizadas en la aplicación del proyecto.	Se llevó a cabo el seguimiento de las acciones realizadas durante el curso de desarrollo humano, dinámica del grupo durante las sesiones virtuales.	Se llevó a cabo el seguimiento de los aprendizajes que cada sujeto fue trabajando de manera individual.

*Elaboración propia.*

### 5.2.2. Sistematización de la evaluación

Por su parte, se diseñó un sistema de evaluación en el que se detallan los instrumentos utilizados para el seguimiento y la evaluación.

Tabla 20. Sistematización de la evaluación

<b>Clase</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Actividades realizadas en clase</b>	<b>Tareas</b>	<b>Evaluación</b>
Clase 1. Identificación del yo y del pseudo-yo, ¿quién soy yo?	1. Identificar el yo y el pseudo-yo en la vida diaria, a través de actividades que promuevan la metacognición para reflexionar acerca de la definición de uno mismo.	Expectativas. Lámpara mágica.	Diario de trabajo interior. Actividad 1. Cita conmigo misma.	Reporte de clase 1. Lista de cotejo: Cita conmigo misma.
Clase 2. Estrategias y técnicas para desarrollar la	2. Brindar estrategias y técnicas para el desarrollo de la inteligencia intrapersonal y el fortalecimiento de la autoestima,	Distorsiones cognitivas.	Actividad 2. Diario de trabajo interior.	Reporte de clase 2. Lista de cotejo: Diario de trabajo interior.

inteligencia intrapersonal y fortalecer la autoestima.	que contribuyan al desarrollo humano integral de la persona.			
Clase 3. Construye y practica tu mejor versión.	Diseñar un proyecto de desarrollo humano personal que contribuya al esclarecimiento de metas distribuidas en función de las distintas áreas de bienestar para la promoción de una vida en equilibrio.	Carta a la vida. ¿Quién soy? Mi misión. Mi visión. Mis valores. Diagrama Áreas de bienestar.	Actividad 3. Metas personales	Reporte de clase 3. Lista de cotejo: Metas personales.
Clase 4. Exploración emocional y los mensajes de mis emociones	Conocer la función de las emociones y los sentimientos a través de un mapeo corporal y la integración de una autoevaluación emocional.	Mapeo corporal y registro de preguntas. Autoevaluación emocional.	Actividad 4. Proyecto de desarrollo humano personal. Diseño y aplicación.	Reporte de clase 4. Lista de cotejo: Proyecto de desarrollo humano personal.
Clase 5. Estrategias y técnicas para desarrollar mi inteligencia emocional y fortalecer mi comunicación	Comprender estrategias y técnicas para desarrollar la inteligencia emocional y fortalecer la comunicación.	Respiración diafragmática.	Actividad 5. Respiración.	Reporte de clase 5. Lista de cotejo: Respiración.
Clase 6. Manejo y expresión asertiva de mis sentimientos	Aplicar las claves de la comunicación asertiva de los sentimientos en el caso de ser ofendido y en el caso de haber ofendido a alguien a través del role playing de casos.	Inventario de interferencias de la comunicación.	Actividad 6. Test de asertividad.	Reporte de clase 6. Lista de cotejo: Asertividad.
Clase 7. Clase 6. Manejo y expresión	Aplicar las claves de la comunicación asertiva de los sentimientos en el caso de ser ofendido y en el caso de haber	Role playing – Técnica de reorientación positiva. Rele playing – Arte de pedir disculpas.	Actividad 7. Aplicación de las claves de la comunicación asertiva y el arte de pedir disculpas.	Reporte de clase 7. Lista de cotejo: Aplicación de claves.

asertiva de mis sentimientos. Parte 2.	ofendido a alguien a través del role playing de casos.			
Clase 8.	Conocer los componentes de la personalidad y el arquetipo de la sombra, para la identificación del sentido de las relaciones personales desde la mirada transpersonal.	Actividad dibuja-te.	Actividad 8. Reactividad.	Reporte de clase 8. Lista de cotejo: Reactividades.
Clase 7. El sentido de las relaciones personales.	El sentido de las relaciones personales desde la mirada transpersonal.			
Clase 9.	Brindar estrategias y técnicas para la construcción de relaciones interpersonales positivas y el manejo de conflictos, desde el enfoque transpersonal.	Exploración de la personalidad y de la sombra. Esquemas personales.	Actividad 9. Proceso 3, 2, 1.	Reporte de clase 9. Lista de cotejo: Proceso 3, 2, 1.
Clase 8. Estrategias y técnicas para desarrollar mi inteligencia interpersonal y manejo de conflictos	Resignificar el concepto de la crisis como un elemento transformador en el transcurso del ciclo vital de las personas.			
Clase 9. La crisis como elemento transformador				
Clase 10. Libertad interior y metamotivación	Comprender qué es el ego, cómo se manifiesta en las personas y cuál es el camino hacia la libertad interior, para la identificación de las metamotivaciones que conducen a la libertad del ser.	Reflexiones grupales.	Actividad 10. Inventario de metamotivaciones.	Reporte de clase 10. Lista de cotejo: Inventario de metamotivaciones.
Clase 11. Estrategias para desarrollar mi inteligencia espiritual y explorar mi	Conocer estrategias para desarrollar la inteligencia espiritual, así como explorar la motivación y el sentido de vida que promueva la aplicación de lo aprendido a su vida cotidiana.	Lluvia de ideas de estrategias y técnicas para el desarrollo de la inteligencia espiritual. Ejercicio de meditación grupal.	Actividad 11. Inventario de decisiones.	Reporte de clase 11. Lista de cotejo: Inventario de decisiones.

motivación y  
sentido de vida

Clase 12.	Integrar los aprendizajes previos revisados a lo largo de todo el curso y promover la sensibilización acerca de la vida y el sentido de cada participante.	Revisión del logro de expectativas grupales. Triangulación del aprendizaje.	Actividad 12. Escrito final. Diagrama de bienestar actualizado. Sesión individual.	Reporte de clase 12. Lista de cotejo: Ensayo personal. Lista de cotejo: Diagramas. Evaluación del curso y evaluación final. Rúbrica: Entrevista indiv.
-----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

---

*Elaboración propia.*

# Capítulo 6. Resultados

En la presente sección se incluyen los resultados del seguimiento y la evaluación realizada en el curso de la implementación de la estrategia.

### 6.1. Eje 1: Seguimiento de la aplicación del proyecto

Tabla 21. Matriz del seguimiento del proyecto

Seguimiento de las actividades del proyecto								
Junio 2021			Julio 2021			Agosto 2021		
Semana	Actividades	Comentarios, reflexiones	Semana	Actividades	Comentarios, reflexiones	Semana	Actividades	Comentarios, reflexiones
Semana 1 (31 mayo al 5 junio)	Clase 1 Tarjeta 1 y 2 de las prácticas de desarrollo humano.	Durante este mes de junio se llevaron a cabo las primeras cuatro clases del curso de desarrollo humano; cada semana se compartieron en el grupo de WhatsApp dos tarjetas de prácticas para el desarrollo humano, mismas que resultaron beneficiosas para el grupo, ya que reportaron más de cinco personas los beneficios del seguimiento en su aprendizaje.	Semana 5 (28 junio al 3 julio)	Clase 5 Tarjeta 9 y 10 de las prácticas de desarrollo humano.	En este mes hubo un ajuste en las clases, ya que la clase 6 se extendió debido a que no se completaron los contenidos previamente planeados para esa sesión. Por lo tanto, para la sesión 7 que correspondía a la clase 7 se continuó con los contenidos de finales de la clase 6. Las tarjetas de las prácticas de desarrollo humano se continúan de manera semanal, compartiendo en los grupos de WhatsApp dos por semana.	Semana 10 (2 al 7 agosto)	Clase 10 Tarjeta 19 de las prácticas de desarrollo humano.	En este mes se continúa de manera regular con los contenidos previamente planeados.
Semana 2 (7 al 12 junio)	Clase 2 Tarjeta 3 y 4 de las prácticas de desarrollo humano.	En este sentido, no se hicieron ajustes en los contenidos del curso, solo se incluyeron mensajes de audio para el seguimiento del los aprendizajes del grupo.	Semana 6 (5 al 10 julio)	Clase 6 Tarjeta 11 y 12 de las prácticas de desarrollo humano.		Semana 11 (9 al 14 agosto)	Clase 11 Tarjeta 20 de las prácticas de desarrollo humano.	El único inconveniente que surgió fue en la semana 12, ya que se tuvo que posponer la clase debido al paso de un huracán en la península de Yucatán, lo que imposibilitó la electricidad, el acceso a internet y por lo tanto, la impartición de las clases. Durante estas últimas semanas se toma la decisión de
Semana 3 (14 al 19 junio)	Clase 3 Tarjeta 5 y 6 de las prácticas de desarrollo humano.		Semana 7 (12 al 17 julio)	Clase 6 segunda parte Tarjeta 13 y 14 de las prácticas de desarrollo humano.		Semana 12 (16 al 21 agosto)	No hubo clase.	
Semana 4 (21 al 26 junio)	Clase 4 Tarjeta 7 y 8 de las prácticas de desarrollo humano.		Semana 8 (19 al 24 julio)	Clase 7 Tarjeta 15 y 16 de las prácticas de desarrollo humano.		Semana 13 (23 al 28 agosto)	Clase 12 Seguimiento a través de sesiones individuales a 7 personas.	

			Semana 9 (26 al 31 julio)	Clase 8 y 9 Tarjeta 17 y 18 de las prácticas de desarrollo humano.	En el transcurso de este mes se empieza a observar mayor cohesión grupal, ya que las interacciones entre los miembros se fortalece, esto se observa en los contenidos personales que comparten y las respuestas entre todas las participantes que tienen frente a lo que comparten.	Semana 14 (30 ago al 4 de sep)	Seguimiento a través de sesiones individuales a otras 10 personas.	brindar una sesión individual a cada participante para dar soporte a sus aprendizajes y seguimiento a sus dudas y cuestionamientos acerca de los contenidos del curso y el aprendizaje aplicado.
--	--	--	---------------------------	--------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Observaciones relevantes**

Llevar a cabo el seguimiento del proyecto como un eje por separado me permitió mirar las posibilidades de ajustes que en función del curso de la aplicación se fueron considerando. Las observaciones más relevantes que se han dado al cierre del proyecto han sido, por una parte, el reconocimiento de haber dado seguimiento oportuno semana con semana a través de los grupos de WhatsApp, lo que brinda un soporte especial y un acompañamiento de estar presentes, como lo señaló una participante, en el curso de la semana, así mismo, permite esto fortalecer y afianzar los aprendizajes que se van adquiriendo de manera semanal.

Es importante señalar que las personas que ingresaron al curso y lo concluyeron agradecieron grandemente la sesión de cierre que se tuvo con cada una para brindar seguimiento individualizado y soporte a los aprendizajes adquiridos, ya que sí hubieron dudas e inquietudes en algunos contenidos que por motivos personales o de tiempo no pudieron compartir.

Finalmente, señalaron en el formulario final del curso que les gustaría que hubiera una continuidad de los contenidos o que se realizará el mismo curso pero con sesiones más largas o el incremento de sesiones, ya que se les hizo corto la duración del curso.

**6.2. Eje 2: Seguimiento de las acciones**

*Tabla 22. Matriz del seguimiento de las acciones*

Clase	Objetivo	Resultados e indicadores			
		Actividades realizadas en clase	Dinámica (Integración, relaciones)	Actitud (Sentimientos, motivaciones, etc.)	Aporte del grupo (comentarios, ejemplos, reflexiones)
Clase 1. Identificación del yo y del pseudo-yo, ¿quién soy yo?	Identificar el yo y el pseudo-yo en la vida diaria, a través de actividades que promuevan la metacognición para reflexionar acerca de la definición de uno mismo.	<p>En esta primera semana se lleva a cabo la clase 1 del curso.</p> <p>Se lleva a cabo la actividad de expectativas y la lámpara mágica.</p> <p>Se deja como tarea práctica, llevar a cabo la Actividad 1. Cita conmigo misma/o. Así también se solicita iniciar con el diario personal de trabajo interior.</p>	<p>Se reportan expectativas, anhelos, deseos que les gustaría lograr; una persona reporta deseo de aprender liderazgo, manejo de relaciones personales, otra persona busca equilibrio emocional por completo, se perciben formas estructuradas de pensar.</p>	<p>Mencionan áreas de oportunidad y situaciones de su vida que desean mejorar o cambiar.</p> <p>Comparten al cierre la utilidad práctica del aprendizaje. Señalan la alegría de comenzar este curso y aprender para aplicar lo que se aborde en todos estos meses.</p>	<p>Aportan experiencias, ejemplos de su vida, historias de vida o anécdotas personales. Una persona comparte su historia con la enfermedad del cáncer, identifica cómo su yo y pseudo-yo se ha manifestado para crearse enfermedades mentales. Otra persona comparte su experiencia con su migraña que deviene del estrés que tiene en su vida. Ha buscado hacer algo por su cuerpo y su mente; cree que no se puede cambiar el entorno, pero sí por sí misma.</p>
Clase 2. Estrategias y técnicas para desarrollar la inteligencia intrapersonal y fortalecer la autoestima.	Brindar estrategias y técnicas para el desarrollo de la inteligencia intrapersonal y el fortalecimiento de la autoestima, que contribuyan al desarrollo humano integral de la persona.	<p>Se realiza un encuadre de la experiencia realizando la actividad 1 de tarea.</p> <p>Se lleva a cabo una lluvia de ideas de los conceptos claves.</p> <p>Se deja como tarea llevar a cabo la Actividad 2. Diario de trabajo interior</p>	<p>Comparten cómo han identificado las distorsiones cognitivas más comunes que cada una tiene de manera inconsciente, se identifican entre participantes con algunas distorsiones y encuentran coincidencias y similitudes.</p>	<p>Se promueve la empatía al compartir similitudes de esquemas de pensamiento.</p>	<p>Se comparten las experiencias que cada participante tuvo realizando la primera actividad de la semana, algunas reportan que no pudieron realizarla, otras personas les gustó mucho y se dieron el espacio de hacerlo con mucha alegría.</p>

<p>Clase 3. Construye y practica tu mejor versión.</p>	<p>Diseñar un proyecto de desarrollo humano personal que contribuya al esclarecimiento de metas distribuidas en función de las distintas áreas de bienestar para la promoción de una vida en equilibrio.</p>	<p>A lo largo de la clase se comparten dos estrategias más para fortalecer la autoestima y desarrollar la inteligencia intrapersonal. Se realiza una actividad que es el proyecto humano personal, se realiza la carta a la vida, responden a la pregunta ¿quién soy?, su misión de vida, su visión de vida, mis valores, definen sus metas personales y comparten sus anotaciones y reflexiones. Se deja como tarea llevar a cabo la Actividad 3. Definición de metas personales y que continúen con las anotaciones de las respuestas a las preguntas anteriores.</p>	<p>Compartir las experiencias personales moviliza al grupo hacia la empatía y el conocimiento grupal, interactúan entre ellas al escucharse y brindarse palabras de aliento frente a los sentimientos expuestos en el grupo.</p>	<p>Comparten dos personas su carta a la vida, lo que moviliza el llanto en una de ellas y el quiebre de voz en la segunda. Los sentimientos que reportan son de gratitud, alegría y motivación para salir adelante.</p>	<p>En esta semana comparten cómo se han cachado en sus distorsiones cognitivas para luego entonces, poder trabajarlas. Una persona comparte la satisfacción de haberse acercado a un familiar con quien tenía un conflicto personal; tenía una distorsión cognitiva que pudo transformar con ese familiar.</p>
<p>Clase 4. Exploración emocional y los mensajes de mis emociones</p>	<p>Conocer la función de las emociones y los sentimientos a través de un mapeo corporal y la integración de una autoevaluación emocional.</p>	<p>Se lleva a cabo en la clase de esta semana la exploración de las emociones en cada participante. Se deja como tarea llevar a cabo la Actividad 4. Integración del proyecto de desarrollo humano personal.</p>	<p>Comparten entre ellas los mapas corporales de sus emociones, se dan cuenta cómo los ejercicios les han ayudado a poder identificar sus emociones y las funciones de las mismas.</p>	<p>Las actitudes que se comparten en esta clase son de apertura al aprendizaje. Señalan alegría de aprender la importancia de sus vivencias emocionales y comprender lo fundamental que son las emociones para su vida, así también una persona menciona que por muchos años ha respondido de manera visceral hacia con su</p>	<p>En esta clase se comparten ejemplos asociados con las emociones: miedo, alegría, afecto, tristeza y enojo, poniendo en evidencia situaciones personales y dudas para manejar esas emociones que surgen frente a sus vivencias de todos los días.</p>

				familia y resalta la motivación por cambiar esa manera de reaccionar.	
Clase 5. Estrategias y técnicas para desarrollar mi inteligencia emocional y fortalecer mi comunicación	Comprender estrategias y técnicas para desarrollar la inteligencia emocional y fortalecer la comunicación.	Esta semana se imparte la clase 5 referente a las estrategias y técnicas para trabajar en el manejo emocional. Se deja como tarea llevar a cabo la Actividad 5. Respiración.	Comparten los beneficios de la respiración y refieren en el grupo lo importante que ha sido comprender las diversas formas para manejar las emociones. Interactúa el grupo en la lectura y explicación de los contenidos de la clase.	Mantienen una actitud proactiva para construir los aprendizajes de esta sesión. Muestran al realizar el ejercicio práctico de la respiración diafragmática apertura y motivación, ya que denotan un cambio en su regulación corporal y en pensamientos.	En esta clase no se comparten ejemplos de vida, solo al cierre del ejercicio práctico mencionan cómo se sienten corporalmente y emocionalmente al realizar la respiración. Algunas personas señalan que esa actividad la practican frecuentemente.
Clase 6. Manejo y expresión asertiva de mis emociones	Aplicar las claves de la comunicación asertiva de los sentimientos en el caso de ser ofendido y en el caso de haber ofendido a alguien a través del role playing de casos.	En esta semana, a través de la clase 6 se exponen diversas claves para expresar de manera adecuada los sentimientos. Se deja como tarea llevar a cabo la Actividad 6. Estilo de comunicación.	Las personas del grupo comparten las barreras principales por las que se interfiere en la comunicación.	En general, las actitudes de apertura al aprendizaje han estado presentes, señalan la necesidad y motivación por modificar la forma de comunicarse, dado que el lenguaje es clave para la expresión de los sentimientos.	Refieren algunas personas la complejidad de manejar el enojo, algunas se sienten imposibilitados de poder manejar específicamente esa emoción.
Clase 7. Clase 6. Manejo y expresión asertiva de mis sentimientos. Parte 2.	Aplicar las claves de la comunicación asertiva de los sentimientos en el caso de ser ofendido y en el caso de haber ofendido a alguien	En esta sesión se practica con la técnica del role playing – la técnica de reorientación positiva. Así también se realiza otro role playing del Arte de pedir disculpas. Se deja como tarea llevar a cabo la Actividad	A través de las actividades prácticas de esta sesión, los participantes interactuaron más tiempo, ya que en el role playing de manera voluntaria pasaron a resolver los casos y entre	Al inicio de las prácticas, denotaron sentimientos de nerviosismo, sin embargo, conforme fueron pasando, iban tomando mayor confianza en su resolución.	Se comparte al inicio de la clase sus experiencias realizando la actividad en línea de los estilos de comunicación, comparten inquietudes acerca de sus experiencias aplicando

	a través del role playing de casos.	7. Aplicación de las claves de la comunicación asertiva y el arte de pedir disculpas.	todas las participantes íbamos retroalimentado su participación.		la asertividad en casa y con sus familiares.
Clase 8.  Clase 7. El sentido de las relaciones personales.	Conocer los componentes de la personalidad y el arquetipo de la sombra, para la identificación del sentido de las relaciones personales desde la mirada transpersonal.	En esta sesión se lleva a cabo la Actividad dibújate y la reflexión grupal del sentido de las relaciones personales, desde una propuesta de la psicología transpersonal. Se deja como tarea la realización de la Actividad 8. Reactividad.	Esta actividad promovió la participación de casi todas las integrantes del grupo, ya que expusieron sus dibujos y lo que representaba para ellas.	Afloran sentimientos de desagrado y en contra parte de alegría, debido a que la actividad del dibujo les movió emocionalmente al intentar comprender que los rasgos de personalidad de lo agradable y desagradable de una persona también se encuentran en sí mismos.	En las aportaciones presentes de las participantes fueron dudas del significado del sentido de las relaciones personales, ya que en el camino se confrontaron consigo mismas.
Clase 9.  Clase 8. Estrategias y técnicas para desarrollar mi inteligencia interpersonal y manejo de conflictos Clase 9. La crisis como elemento transformador	Brindar estrategias y técnicas para la construcción de relaciones interpersonales positivas y el manejo de conflictos, desde el enfoque transpersonal.  Resignificar el concepto de la crisis como un elemento transformador en el transcurso del ciclo vital de las personas.	Se lleva a cabo el dibujo de la personalidad y el de la sombra. Se realiza una exploración de la personalidad y de los aspectos de la sombra. Así mismo, se describen las estrategias y técnicas que desde un enfoque transpersonal se pueden emplear para el objetivo esencial de este módulo. Se deja como tarea la realización de la Actividad 9. Proceso 3, 2, 1.	Se comparten en grupo los esquemas personales de sus personalidades y de su sombra.	En esta clase se mantiene el grupo con una actitud empática y de apertura al conocimiento, a los contenidos y al aprendizaje. Señalan entusiasmo porque conocieron elementos importantes para trabajar sus vivencias emocionales.	Comparten en el grupo que los nuevos elementos aprendidos les serán de mucha utilidad para no engancharse en los conflictos personales con familiares, amigos o conocidos.
Clase 10. Libertad interior	Comprender qué es el ego, cómo	Se llevan a cabo reflexiones grupales	El grupo interactúa compartiendo sus	Comparten sentimientos de apertura al cambio y	Se presenta la oportunidad de que

y metamotivación	se manifiesta en las personas y cuál es el camino hacia la libertad interior, para la identificación de las metamotivaciones que conducen a la libertad del ser.	acerca de la conceptualización del ego desde el enfoque transpersonal. Se deja como tarea la realización de la Actividad 10. Inventario de metamotivaciones.	metamotivaciones entre ellas.	transformación de sus metamotivaciones. Al cierre se despertaron dudas que fueron aclaradas con ejemplos prácticos en el momento.	pongan ejemplos personal de sus metamotivaciones y aquellas motivaciones deficitarias.
Clase 11. Estrategias para desarrollar mi inteligencia espiritual y explorar mi motivación y sentido de vida	Conocer estrategias para desarrollar la inteligencia espiritual, así como explorar la motivación y el sentido de vida que promueva la aplicación de lo aprendido a su vida cotidiana.	Se lleva a cabo una lluvia de ideas de estrategias y técnicas para el desarrollo de la inteligencia espiritual. Se realiza un ejercicio de meditación grupal. Se deja como tarea la realización de la Actividad 11. Inventario de decisiones.	Se genera una dinámica de aprendizaje grupal, ya que entre todas interactúan para compartir las estrategias que han utilizado para desarrollar su inteligencia espiritual.	Muestran alegría algunas de reconocer que sus prácticas espirituales les han llevado a manejar positivamente sus emociones, con agradecimiento mencionan el valor que tuvo aprender de las demás y sus experiencias.	Comparten ejemplos de sus prácticas de técnicas y estrategias para llevar a cabo su espiritualidad. Al cierre del ejercicio de meditación señalan los beneficios mentales, corporales como emocionales que han tenido.
Clase 12. Sentido de vida: Hoy	Integrar los aprendizajes previos revisados a lo largo de todo el curso y promover la sensibilización acerca de la vida y el sentido de cada participante.	Se revisa del logro de expectativas grupales. Se realiza la triangulación del aprendizaje y se deja como tarea final la realización de la Actividad 12. Escrito final y el diagrama de bienestar actualizado.	La dinámica grupal se torna con mucha interacción, ya que comparten sus triangulaciones y vivencias emocionales en este cierre del curso.	Se observa una actitud de gratitud en las participantes, de alegría por los aprendizajes obtenidos y los cambios personales realizados a lo largo del curso.	Comparten entre ellas los avances que tuvieron en su vida, así como el cumplimiento de sus expectativas.

*Elaboración propia.*

# **Capítulo 7. Análisis de los resultados**

### 7.1. Concentrado de los diferentes instrumentos de evaluación

Sesión	Actividad	Instrumento de evaluación	Diario de campo	Categorías	Comentarios (Coincidencias, discrepancias, ausencias, etc.)
1	Actividad 1. Cita conmigo misma.	Lista de cotejo: Cita conmigo misma.	La comprensión del grupo de estos dos rasgos en la personalidad del ser humano: yo y pseudo-yo, facilitó la posibilidad de observar e identificar cuándo se expresan desde uno y desde otro. Ambos manifestados en las reacciones y/o respuestas en las distintas situaciones de su día a día.	Estructuras de pensamiento. Diálogos internos del yo. Diálogos internos del pseudo-yo.	Al realizar el análisis de los instrumentos aplicados, observé varias coincidencias en algunos aspectos del problema.  Por una parte, en las actividades se van a evidenciar las estructuras de personalidad que tiene cada sujeto. Ésta como una categoría de análisis general, me di cuenta que se puede subcategorizar en otras categorías, ya que la personalidad está definida por rasgos o tendencias conductuales, pero a su vez, estas tendencias se pueden manifestar en estructuras de pensamiento, respuestas emocionales, construcción de sentimientos, intereses, motivaciones, temperamento y necesidades.
2	Actividad 2. Diario de trabajo interior.	Lista de cotejo: Diario de trabajo interior.	Al llevar a cabo el diario de trabajo interior pueden dar cuenta de la utilidad práctica favorable para su desarrollo, ya que exteriorizan, comprenden de sí mismas, se dan cuenta de sus avances y las formas de pensar y sentir personales, lo que promueve un amplio conocimiento de sí mismas.	Estructuras de pensamiento. Respuestas emocionales. Comprensiones personales. Cambio de posición subjetiva. Sentimientos.	Cuando se trabaja en la personalidad del sujeto, desde una mirada transpersonal, se abren posibilidades de desarrollo y transformación de esos rasgos o tendencias a actuar.  Cada proceso en el curso del aprendizaje fue distinto en cada participante.  Algunas personas no entregaron sus actividades como evidencia de aprendizaje, sin embargo, en la reunión individual todas llevaban consigo su libreta en la que iban tomando notas en cada clase.
3	Actividad 3. Metas personales.	Lista de cotejo: Metas personales.	Se observó que al inicio del curso se trazaron metas personales, había	Origen de motivaciones. Intereses personales.	

			un origen de sus motivaciones e intereses personales. Así mismo, al cierre del curso pudieron darse cuenta de las metas que cumplieron y aquellas que siguen trabajando.	Necesidades personales. Estructura de personalidad. Reconocimiento personal.	La dedicación, el tiempo y el esfuerzo durante y a lo largo de las semanas fueron impactando en los resultados y las comprensiones de cada una; así como en el cambio de posición subjetiva que cada participante iba compartiendo.
4	Actividad 4. Proyecto de desarrollo humano personal. Diseño y aplicación.	Lista de cotejo: Proyecto de desarrollo humano personal.	Al realizar las actividades en clase y concluir su proyecto de desarrollo humano personal a lo largo de la semana, les permitió aterrizar en papel comprensiones de sí mismas acerca de sus propósitos personales; por otra parte, les permitió ser conscientes de su tiempo y dar espacios para hacer cambios en sus áreas de bienestar y dedicar tiempo para ellas mismas.	Motivaciones personales. Estructuras de pensamiento. Tiempo. Estrategias de vida. Áreas de bienestar.	En el análisis de la aplicación de los instrumentos se reportan coincidencias que impactan en la adquisición de los aprendizajes. Tal como factores relacionados a los condicionamientos que como personas estamos acostumbrados a responder.  Se evidencia en el análisis las respuestas fisiológicas, respuestas mentales, respuestas emocionales, incluso respuestas en el lenguaje que las personas emplean en automático, salir de esos esquemas automáticos a los que han estado acostumbradas a responder por mucho tiempo, requiere de un trabajo constante y continuo de reflexión personal acerca de su propia subjetividad.
5	Actividad 5. Respiración.	Lista de cotejo: Respiración.	Aquellas personas que realizaron la actividad de la respiración dejan de experimentar ansiedad, así mismo, se dan espacios para respirar en la forma adecuada para favorecer su salud. Experimentan también regulación emocional y disminución de actividad mental, lo que les	Respuestas fisiológicas. Respuestas mentales. Regulación emocional.	

			permite tener mejores comprensiones y respuestas mentales.	
6	Actividad 6. Test de asertividad.	Lista de cotejo: Asertividad.	En el tema de asertividad, reportaron sus respuestas y quienes habían puntuado alto en asertividad lo mostraron con mucho orgullo, quienes punturaron más bajo se observaba vergüenza y timidez, así mismo expresaban malestar en sus puntuaciones.	Comunicación asertiva.
7	Actividad 7. Aplicación de las claves de la comunicación asertiva y el arte de pedir disculpas.	Lista de cotejo: Aplicación de claves.	En la aplicación de las claves para la comunicación asertiva de los sentimientos y el arte de pedir disculpas, reportan efectivos resultados en sus relaciones personales. Así mismo, sentían bienestar al decir de manera asertiva lo desagradable de alguna experiencia personal con otra persona.	Comunicación de sentimientos desagradables. Comunicación de sentimientos agradables. Respuestas emocionales. Estructuras de pensamiento. Lenguaje no verbal y paraverbal.
8	Actividad 8. Reactividad.	Lista de cotejo: Reactividades.	Ha sido interesante observar cómo la búsqueda de reactividades está relacionada a la estructura de personalidad que cada	Estructura de personalidad. Estructura de pensamiento. Respuestas emocionales.

			<p>sujeto tiene, en este sentido, cuando se observan que solo son rasgos y se trabaja en la comprensión de que éstos no le definen, se pueden modificar.</p>		
9	Actividad 9. Proceso 3, 2, 1.	Lista de cotejo: Proceso 3, 2, 1.	<p>Esta actividad pocas personas la realizaron, la búsqueda de reactividades fue sencilla, pero llevar a cabo el proceso 3, 2, 1 fue lo complicado. Parece ser que se requiere de un proceso más largo para comprender la aplicación del método y un autoconocimiento más profundo de sí para reconocer los aspectos a limpiar de la sombra a partir de las relaciones sociales que tenemos.</p>	Estructuras de pensamiento. Autoconocimiento. Aspectos inconscientes.	
10	Actividad 10. Inventario de metamotivaciones.	Lista de cotejo: Inventario de metamotivaciones.	<p>La actividad relacionada al inventario de metamotivaciones pocas personas lo realizaron. Posiblemente no haya quedado para todas muy claro el concepto y sea necesario profundizar en él, ya que en las entrevistas personales al tocar este punto, dudaban acerca de la comprensión del</p>	Inconsciente Necesidades personales Motivaciones internas Estructuras de pensamiento	

			concepto en su vida práctica.		
11	Actividad 11. Inventario de decisiones.	Lista de cotejo: Inventario de decisiones.	Llevar a cabo esta actividad permitió a la persona darse cuenta de lo que ha hecho a lo largo de su vida y reconocer esas acciones favorables para su desarrollo humano y espiritual. Así mismo, les crea la posibilidad de tener mayor conciencia de las decisiones siguientes que elegirá tomar a favor de su vida.	Conciencia. Motivaciones personales Intereses personales	
12	Actividad 12. Escrito final. Diagrama de bienestar actualizado.	Lista de cotejo: Ensayo personal. Lista de cotejo: Diagramas.	Este escrito final ha promovido la movilización de saberes que a lo largo del curso se fueron adquiriendo. Dar cuenta de lo aprendido, el conocimiento nuevo, lo aplicado y lo transformado abrió un panorama metacognitivo de sus avances personales.	Motivaciones personales. Reconocimiento personal. Cambio de posición subjetiva.	

*Elaboración propia.*

## 7.2. Triangulación de resultados

En la siguiente tabla se presenta la triangulación de momentos como una herramienta para el tratamiento de los datos obtenidos en la aplicación de la estrategia:

Tabla 23. Matriz de la triangulación de los resultados

Triangulación de momentos		
Antes	Durante	Después
<p>Al principio, la situación inicial del grupo, se reportaban las principales motivaciones: deseo de superación personal, crecimiento interior, desarrollo personal, había una necesidad de búsqueda de amor propio y desarrollar su autoestima, ser mejor persona, cambiar hábitos, aprender a manejar emociones, mejorar relación con hijos y conocer de sí misma.</p> <p>En general, el grupo reportó las siguientes expectativas, ya que al concluir el curso esperaban tener estrategias para valorarse y sentirse bien consigo mismas, mejorar el conocimiento de sí mismas, aprender nuevos conocimientos, manejar conflictos y mejorar sus relaciones personales, tener una estabilidad emocional, manejar mejor sus emociones, encontrar un proyecto de vida, tener más</p>	<p>El desarrollo de la propuesta se llevó a cabo de una manera estructurada, se profundizaron en las áreas en las que se notó que el grupo tenía más inquietudes por conocer y sobre aquellos temas que se incrementaban en dudas.</p> <p>En general no considero que se vivieron tensiones durante el proceso, ya que el aprendizaje fue fluido y se mantuvo comunicación con el grupo durante las sesiones grupales y en el seguimiento semanal a través de WhatsApp. Posiblemente una de las tensiones originadas en el grupo fue en el tiempo de participación, pues en un par de sesiones cuando alguna integrante del grupo se explayaba en su participación, otras participantes a modo de queja expresaban su inconformidad con el tiempo de intervención personal, pues se tomaba tiempo de la clase en el compartir experiencias en las que, en algunas ocasiones, no tenía mucha relación del tema.</p>	<p>Se realizó una encuesta de salida al cierre del curso para conocer si las actividades, los contenidos del curso y las estrategias aprendidas habían sido las adecuadas y suficientes para resolver el problema detectado de acuerdo al diagnóstico integral.</p> <p>Los aspectos que les resultaron más útiles para su manejo emocional fue el aprendizaje de la técnica del sándwich, explorar su sombra, la técnica del neti-neti, el uso de la respiración diafragmática, hacer ejercicios en clase, los temas de la comunicación asertiva y sus claves, así como los ejemplos que poníamos en cada clase para la comprensión del tema.</p> <p>Por otra parte, les hubiera gustado profundizar más en el tema de autoestima, la inteligencia espiritual, así como las múltiples inteligencias.</p>

<p>confianza en sí, sentir paz interior, lograr una sana convivencia con sus familiares.</p> <p>Así pues, se establecieron los propósitos propuestos en el curso de desarrollo humano y el compromiso de cada una para cumplir con las expectativas y deseos de logro.</p>	<p>Durante este momento de la aplicación de la propuesta, sí surgieron imprevistos, dado que hubieron clases que no concluimos según lo establecido en el programa y el temario, ya que se alargaban las participaciones, por lo que me di a la tarea de ir estructurando las siguientes clases para resolver ese imprevisto y poder tocar cada tema y contenido del curso, así mismo, incluí en la propuesta una reunión personal para dar soporte en el aprendizaje.</p>	<p>Finalmente, compartieron, desde su perspectiva, que la manera como mejorarían el curso sería alargándolo más tiempo tanto en el curso como de cada sesión.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Contrastación:**

Una de las actividades que se realizaron al cierre del curso fue la contrastación de lo conocido, lo aplicado y los cambios observados. Cuestión que permitió a cada participante hacer consciencia acerca de su proceso de aprendizaje. En este análisis de la contrastación de momentos, al inicio me di cuenta que cada participante fue expresando sus deseos de aprendizaje y expectativas del curso, información que ayudó a generar estrategias para llevar a cabo en la semana y ciertas adecuaciones al contenido del curso.

*Elaboración propia.*

# **Capítulo 8. Reflexiones y comentarios finales**

En las primeras semanas se pudo analizar y reflexionar, por una parte, en lo que reportan las personas de los grupos de desarrollo humano, una necesidad por recuperar su autoestima, seguridad personal, confianza, armonía y autoconocimiento, así como desarrollar habilidades como la inteligencia emocional, inteligencia intrapersonal, liberarse de creencias limitadoras y mejorar sus relaciones interpersonales, reportan el deseo de crecer y mejorar como persona. La gran mayoría refiere que desea lograr una estabilidad emocional, ya que en muchas ocasiones, sus emociones les dominan a ellos, lo que les genera sufrimiento y frustración. En función de los resultados obtenidos a partir de la observación, se pudo hacer un breve diagnóstico presuntivo de las necesidades y deseos de mejora que reportan los participantes con la finalidad de implementar la estrategia del seguimiento virtual a través de las prácticas de desarrollo humano.

A partir de los reportes de observación de cada sesión que se impartió en cada clase, así como las evidencias que se realizaron para dar cuenta a los aprendizajes del curso, se generaron aportes y datos interesantes en el sentido de que, se puede observar el avance en el fortalecimiento de la autoestima, la inteligencia emocional, el sentido de que le dan a sus relaciones personales, así como en las comprensiones que las personas reportan o refieren que tienen respecto al mejoramiento de su entorno, su salud y bienestar mental como emocional.

Estos puntos que enmarcan los ejes principales del desarrollo de competencias sociales y afectivas para el fortalecimiento del equilibrio me han funcionado para etiquetar las actividades realizadas y mirar el progreso en función de las mismas en cada una de estas áreas para el bienestar integral y el curso de un trabajo que promueva el equilibrio emocional.

Las anécdotas y reflexiones que han compartido dan cuenta que al aplicar lo aprendido o el conocimiento adquirido, vislumbran resultados distintos en su vida diaria, así como en sus relaciones personales, pero sobre todo, en su manera de relacionarse consigo mismas y con sus emociones.

Otro aspecto que considero valioso para prestar atención y que puede resultar evidencia del aprendizaje o logro de objetivos, es la elaboración de escritos que realizan de manera particular donde plasman sus comprensiones, así como los cambios generados a partir de los aprendizajes adquiridos, debido a que, el análisis de la experiencia vivida promueve la comprensión de subjetividades.

A lo largo de las últimas semanas me di la tarea de agendar sesiones individualizadas para que antes del cierre se pudiera llevar a cabo un acompañamiento individual para mejorar la propuesta y dar cuenta de inquietudes, dudas, reflexiones o experiencias, que en clase, por el tiempo, en ocasiones no se lograban compartir, esto con la intención de poder brindar un seguimiento personalizado que apoyara al logro de los propósitos de este proyecto, pues la intención inicial fue que a través de este proceso psicoeducativo se pudiera atender el problema del desequilibrio emocional desde un enfoque integral de la psicología.

No todas las evidencias de aprendizaje fueron enviadas por las participantes, ese aspecto no fue posible concretar, dado que, en su mayoría mostraba en clase el trabajo o compartía sus reflexiones de lo realizado, pero no todas enviaban foto o el archivo de su actividad. Sin embargo, las evidencias de los reportes de observación como el análisis de cada uno de los instrumentos y esa sesión individual que se tuvo con cada participante, mostraron aspectos subjetivos de la experiencia vivida lo que da profundo significado de las vivencias que cada participante tuvo a lo largo de estos tres meses y que vuelve en sentido flexible a la fenomenología del método elegido para llevar a cabo este proyecto.

Dentro de los reportes de clases se observó que las personas refieren tener mayores herramientas para afrontar los momentos desagradables o las crisis que viven, también reportan mayor facilidad para resolver emocionalmente los conflictos que tienen con las personas a su alrededor, otro aspecto que resalto es que identifican con mayor consciencia sus pensamientos, lo que les da la posibilidad de poder construir sentimientos de desarrollo en comparación con sentimientos de deterioro, pues detectan las distorsiones cognitivas que como esquemas de

pensamiento tenían anteriormente. Así mismo, exploran aspectos de su personalidad en lo agradable y desagradable que otras personas les puedan proyectar. También señalan que las actividades prácticas como las tareas les han encantado porque consideran que aprenden mejor y reafirman los contenidos de las clases.

Considero preciso resaltar que los encuentros grupales fueron parte del cambio, ya que a partir de éstos se promueve la empatía, cooperación y aprendizaje significativo, pues al compartir e intercambiar vivencias emocionales, a través de otras experiencias se pueden lograr estos cambios conductuales que se originan en la subjetividad del sujeto.

El acompañamiento continuo permitió movilizar los saberes a lo largo de la semana, lo que favoreció la cohesión grupal y la motivación del mismo por aprender e interesarse por sus compañeras. Por otra parte, la acción de intervención que tuve como facilitadora en el proceso me permitió adentrarme a un continuo autoconocimiento; me incluí en la misma sintonía que las participantes, mi rol fue facilitar el conocimiento y además, ser una guía más del grupo; sin embargo, en el curso de aprendizaje, el proyecto impactó en mi persona, recuperé aspectos de mi personalidad que antes de la intervención desconocía. Los momentos de reflexión pre y post a las clases fueron claves para mi cambio personal. Desde el enfoque transpersonal, reconocí tendencias de respuestas emocionales ligadas a la estructura de personalidad que configuré a lo largo de mi vida; por ende, el acompañamiento al grupo fue más vívido, al mismo tiempo que compartía, trabajaba mi propia persona.

Así pues, vale la pena destacar las conclusiones a las que se llegaron posteriormente a la aplicación de este programa. Tras el análisis de las categorías, y en respuesta a la pregunta problematizadora que fue guía a lo largo de todo el proceso: ¿cómo promover el equilibrio emocional en la comunidad de Akasa Gimnasio Emocional a través de la pedagogía social? Se dio evidencia en el proceso, que deconstruyendo la personalidad es posible la adquisición de las

competencias sociales y afectivas que en su desarrollo se vuelven herramientas de vida para afrontar emocionalmente las vivencias del día a día de las personas.

Por lo tanto, resultó favorable el enfoque transpersonal que se trabajó en algunas sesiones, pues éste promovió la desidentificación con los aspectos que atribuían las personas a su personalidad y benefició en la adquisición de las competencias sociales y afectivas para el equilibrio emocional. Aquellas personas que lograron entrenar ese aspecto podían regularse con mayor facilidad ante sus vivencias emocionales, pues ya no se identificaban con los esquemas automáticos que llevaban condicionados por tiempo atrás. Sin embargo, también en el análisis se constató que, antes de trabajar los aspectos transpersonales, es necesario iniciar con prioridad los aspectos personales.

Esto quiere decir que, una persona que no ha resuelto sus conflictos personales y que, además, no ha explorado los aspectos transpersonales, le resultará más complicado comprender las estrategias de afrontamiento emocional desde el enfoque transpersonal, porque la percepción de sí mismo, de su dinámica social y de sus vivencias personales estará centrada de forma superficial en una realidad fuera de sí. En cambio, aquella persona que ha trabajado sus conflictos personales, aunque no los haya resuelto, pero si comprende o ha explorado los aspectos transpersonales, lo más probable es que digiera con mayor facilidad el enfoque transpersonal de afrontamiento emocional, desde la comprensión de que, la realidad está dentro de sí y va más allá de su persona.

En este sentido, este proyecto deja preguntas de investigación abiertas a ¿cómo diseñar una secuencia didáctica que incluya un modelo educativo de las emociones, desde el enfoque transpersonal, considerando el proceso personal-transpersonal?

# Capítulo 9. Referencias

- Abreu, Jose Luis. (2012) Constructos, Variables, Dimensiones, Indicadores & Congruencia, en: <http://www.spentamexico.org/v7-n3/7%283%29123-130.pdf>
- Akasa Gimnasio Emocional (2020). Nosotros. Recuperado de: <https://akasagimnasioemocional.com>
- Albert, M. (2007). *La investigación educativa: claves teóricas*. México: Mc Graw Hill.
- Alfaro-Alfaro, N. (2014). Los determinantes sociales de la salud y las funciones esenciales de la salud pública social. *Revista salud Jalisco*, 1(1): 36-46.
- Ander-Egg, E. (1991). *El taller. Una alternativa de renovación pedagógica*. Argentina: Magisterio del río de la Plata.
- Ayala, M. y Martín, M. (2007). Concepciones de taller lúdico-creativo: miradas de los estudiantes de preescolar. *Fundación Universitaria Monserrate*, 1(2): 307-322.
- Baron, R. y Byrne, D. (2005). *Psicología social*. México: Pearson.
- Barriguet, J. (2020). *Los pilares del bienestar*. México: Grijalbo.
- Bello, B. (2011). La concepción integral de la salud: principio de la educación en ciencias de la salud. *Revista médica electrónica*, 33 (6): 807-816.
- Benito, E. (2012). Psicología y salud social. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 4(2): 64-65.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de investigación*. México: Pearson.
- Bhola, H. S. (1992). Paradigmas y modelos de evaluación (pp. 26-52). En *La evaluación de proyectos, programas y campañas de alfabetización para el desarrollo*. Instituto de la UNESCO para la Educación, Santiago de Chile.
- Blanco, H. et al. (2017). Actividad física, imagen corporal y autoconcepto personal en jóvenes universitarias mexicanas. *Revista de psicología del deporte*, 26(2): 25-35.
- Borrell, F. (2002). El modelo biopsicosocial en evolución. *Medicina Clínica*, 119(5): 175-179.
- Castro, J. (2007). Los paradigmas sobre el proceso de salud-enfermedad y sus consecuencias en la educación para la salud en D. Cevallos y M. Molina

- (Ed.), *Educación corporal y salud: Gestación, infancia y adolescencia*. (pp. 13-20). Medellín: Funánmulos editores.
- Cembranos, F., Montesinos, D. y Bustelo, M. (1989). La animación sociocultural. Una propuesta metodológica, Madrid: Editorial Popular. Pp. 23 – 52
- Cintra, O. y Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Educación física y mental*. 16(159): 1-11.
- Comisión Económica para América Latina (CEPAL). (2021). Plan Nacional de Desarrollo de México 2019-2024. Recuperado de: <https://observatorioplanificacion.cepal.org/es/planes/plan-nacional-de-desarrollo-de-mexico-2019-2024>
- Contreras, J. D (1994). ¿Qué es? ¿Cómo se hace? *Revista Cuadernos de Pedagogía*, N°. 224. Pp. 4-7.
- Cruz, M., et al. (2009). *Diagnóstico sobre la realidad social, económica y cultural de los entornos locales para el diseño de intervenciones en materia de prevención y erradicación de la violencia en la región sur: el caso de la zona metropolitana de Mérida, Yucatán*. CNPEVM, México: SEGOB.
- Díaz-Guerrero, R. (1972). *Hacia una teoría histórico--bio-psico--social-cultural del comportamiento humano*. México: Trillas.
- Esquivel, C. y García, M. (2018). La educación para la paz y los derechos humanos en la creación de valores para la solución de conflictos. *Revista justicia*, 23(33): 256-270.
- Fajardo, A. (2006). Modelo biopsicosocial, cultural y espiritual: aplicación en un programa de enfermería. *Revista colombiana de enfermería*, 1(1): 41-49.
- Fernández-Berrocal, P. y Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(2): 421-436.
- Freire, P. (2005). *La educación en la ciudad*. México: Siglo XXI.
- García-Pardo, A. (2018). El desarrollo de la estabilidad emocional en patología dual: una propuesta de intervención breve. *Clínica y salud*, 29(3): 133-137.
- Gardner, H. (1994). *Estructuras de la mente: una teoría de las inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós.
- Gobierno del Estado de Yucatán. (mayo 3, 2020). Contingencia por coronavirus impactaría en el crecimiento económico y generaría la pérdida de hasta

80,000 empleos en Yucatán. Recuperado de:  
[https://www.yucatan.gob.mx/saladeprensa/ver\\_notas.php?id=2796](https://www.yucatan.gob.mx/saladeprensa/ver_notas.php?id=2796)

- Goleman, D. (1997). *La inteligencia emocional*. México: Kairos.
- Gómez-Dantés, O., S. Sesma, Becerril, V., F. Knaul, Arreola, H. y Frenk, J. (2011). Sistema de Salud en México. *Salud pública de México*, 53(2): 220-232.
- Gómez, J. (8 de enero de 2020). *Cuidar y mejorar la salud corporal*. José Gómez Barbadillo. Cirugía General y Digestiva. Recuperado el 5 de febrero de 2021, de: <http://www.josegomezbarbadillo.com/blog/125-cuidar-y-mejorar-la-salud-corporal.html>
- Gómez, Y. y Velázquez, E. (2019). Salud y cultura alimentaria en México. *Revista digital Universitaria*, 20(1): 1-11.
- Guerrero, M. y León, A. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 14(48): 13-19.
- Gurung, B. (2013). Pedagogías emergentes en contextos cambiantes: pedagogías en red en la sociedad del conocimiento. *Enunciación*, 20(2), pp. 271-286.
- Gutiérrez, J. P., Rivera-Dommarco, J., Shamah-Levy, T., Villalpando-Hernández, S., Franco, A., Cuevas-Nasu, L., Romero-Martínez, M., Hernández-Ávila, M. (2012). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública (MX).
- Habermas, J. (1968). *Conocimiento e interés*. España: Taurus.
- Hernández, R., et al. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill.
- Hersch, P. (2008). Lo sociocultural desde la perspectiva biomédica. Una revisión de publicaciones en torno al tema. *Revista región y sociedad*, XX(2): 163-264.
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI). (2021). Comunicado de prensa 61/21. Características de las defunciones registradas en México durante enero – agosto 2020.
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI). (2020). Salud mental. Recuperado de: <https://www.inegi.org.mx/temas/salud/>
- Lavilla, L. (2013). Educación para la salud. *Revista de Historia y Ciencias Sociales*, 2-9.
- Lemos, M. y Agudelo, D. (2015). Consideraciones sobre la depresión como factor de riesgo en pacientes cardiovasculares. *CES Psicología*, 8(1): 192-206.

- Liborio, M. (2013). ¿Por qué hablar de salud colectiva? *Revista Médica de Rosario*, 79:136-141.
- Loera, A., D. Reyes, Bolaños, C., A. Jaime y Martínez, J. (julio 21, 2020). El impacto del COVID-19 en la salud mental durante la contingencia. Recuperado de: <https://transferencia.tec.mx/2020/07/21/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-durante-la-contingencia/>
- López, P. (2010). *¿Qué son y cómo se desarrollan las habilidades socio afectivas?*, DGTI Zacatecas. [Citado: 04/05/2017]. Recuperado de: <http://subdireccionenlacedgetizac.blogspot.mx/2010/12/que-son-y-como-se-desarrollan-las.html>
- Lorenzo, D. (2018). La espiritualidad en la humanización de la asistencia sanitaria. *Revista Iberoamericana de bioética*, (8)1-11.
- Lugo, Gutiérrez y Trejo (2017) “La estrategia de intervención en la LEIP” México, UPN.
- Macaya, X., R. Pihan, y Vicente, B. (2018). Evolución del constructo de salud mental desde lo multidisciplinario. *Humanidades médicas*, 18(2): 215-232.
- Martínez, A., J. Piqueras, y Ramos, L. (2010). Inteligencia emocional en la salud física y mental. *Electronic Journal of Reserch in Educational Psychology*, 8(2): 861-890.
- Martínez, M. (2007). Conceptualización de la transdisciplinariedad. Universidad Simón Bolívar. Caracas, Venezuela.
- Maslow, A. (1962). *El hombre autorrealizado*. México: Kairos.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (eds.). *Emotional Development and Emotional Intelligence: implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mercedes Reguant Alvarez y Francesc Martínez-Olmo. OPERACIONALIZACIÓN DE CONCEPTOS/ VARIABLES, en: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/57883/1/Indicadores-Repository.pdf>
- Meza, M. (2010). Estereotipos de violencia en el conflicto de pareja. Construcciones y prácticas en una sociedad mexicana. (Tesis doctoral). Universidad Autónoma de Barcelona, España.
- Monedero, M.JJ. (1998) Bases teóricas de la evaluación educativa, Málaga, Aljibe. Pp. 15-29.

- Moreno, J. y Espadas, M. A. (2009). Investigación-acción participativa, en *Diccionario crítico de Ciencias Sociales*. Tomo 1/2/3/4 Madrid-México: Plaza y Valdez.
- Navas, C. y Villegas, H. (2007). Espiritualidad y salud. *Saberes compartidos*, 1: 34-42.
- Navas, C. y Villegas, H. (2006). Espiritualidad y salud. *Revista ciencias de la educación*, 1(27): 29-45.
- ONGAWA. (2010). Campañas para la movilización social.
- Organización de Cooperación y Desarrollo Económicos, OCDE (2010). Estándares de calidad para la evaluación del desarrollo. Serie: Directrices y Referencias del CAD. Oficina de Interpretación de Lenguas del Ministerio de Asuntos Exteriores y de la Cooperación.
- Organización de las Naciones Unidas. (2021). Objetivos de desarrollo sostenible 2015 - 2030. Recuperado de: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (mayo, 14, 2020). Aumentar sustancialmente las inversiones para evitar una crisis de salud mental. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news/item/14-05-2020-substantial-investment-needed-to-avert-mental-health-crisis>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (octubre 5, 2020). Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por el COVID-19 en la mayoría de los países., según un estudio de la OMS. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Constitución. Recuperado de: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/constitution>
- Organización Mundial de la Salud (2020). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)
- Organización Mundial de la Salud (2020). Malnutrición. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

- Organización Mundial de la Salud. (2020). Salud mental. Recuperado de: <http://data.salud.cdmx.gob.mx/portal/index.php/programas-y-acciones/309>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Actividad física. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pastor, Y., I. Balaguer, y García-Merita, M. (2006). Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: un modelo exploratorio. *Psicothema*, 18(1): 18-24.
- Pedrero, E. (2012). *Educación para la salud y pedagogía de la muerte*. (Tesis doctoral). Universidad Pablo de Olavide, Sevilla.
- Peñaranda, F., López, J., Molina, D. (2017). La educación para la salud en la salud pública: un análisis pedagógico. *Hacia la promoción de la salud*, 22(1): 123-133.
- Peñuela, L. (2005). La transdisciplinariedad. Más allá de los conceptos, más allá de la dialéctica. *Andamios*, 1(2): 43-77.
- Perea, R. (2001). La educación para la salud, reto de nuestro tiempo. *Educación XX1*, (4) 16-40.
- Pérez, Gloria (2012). Investigación en Educación Social. Metodologías. Petrus, Antonio (coord.). Barcelona, Ariel Educación. Págs. 372 a 401.
- Piqueras, J., et al. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2): 85-112.
- Prats, E., Núñez, L., Villamor, P., y Longueira, S. (2015). Pedagogías emergentes: una mirada crítica para una formación democrática del profesorado. *Democracia y educación en la formación docente*, 21-48.
- Rentería, M. (2018). Salud mental en México. *INCyTU*, 7: 1-6.
- Rivas Tovar, Luis Arturo (2015) ¿Cómo hacer una tesis? Capítulo 6. La definición de variables o categorías de análisis (pp.107-118), en: [http://www.edumargen.org/docs/curso43-11/unid02/complem05\\_02.pdf](http://www.edumargen.org/docs/curso43-11/unid02/complem05_02.pdf)
- Rivera-Vargas, P., Neut, P., Lucchini, P., Pascual, S., y Prunera, P. (2018). *Pedagogías emergentes en la sociedad digital (Vol. I)*. Albacete: LiberLibro.
- Roca, C. y Gascón, A. (2019). Beneficios del ejercicio físico y la alimentación en personas con trastorno de ansiedad. Universidad Zaragoza.

- Rodríguez, M. (6 de abril de 2020). Espiritualidad y salud mental: reflexiones a raíz de la pandemia por el virus SARS-CoV-2. *Clínica Galatea*. Recuperado el 5 de febrero de 2021 de: <https://www.clinica-galatea.com/es/bloc/coronavirus-espiritualidad-salud-mental/>
- Rodríguez, A. y Solano, M. (2008). Nutrición y salud mental: Revisión bibliográfica. *Revista del posgrado de psiquiatría*, 1(3): 1-5.
- Romagnoli, C., et al. (2007) *¿Qué son las habilidades socio afectivas y éticas?* Valoras UC. Disponible en: <http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/equipo/ValoresEticaYDesarrolloSocioemocional/Documentos/Que-son-las-habilidades-socioafectivas-y-eticas.pdf>
- Romero, R. et al. (2009). Factores críticos de éxito: una estrategia de competitividad. *CULCyT*, 6(31): 5-14.
- Sáez, Juan. (2012) *La construcción de la pedagogía social: algunas vías de aproximación*. Petrus, Antonio (coord.). Barcelona, Ariel Educación. Págs. 40-66
- Santillán, R. y Ramírez, L. (2014). *Crecimiento urbano y cambio social: escenarios de transformación de la zona metropolitana de Mérida*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Savater, F. (1968). *Ética como amor propio*. México: Editorial Ariel.
- Savater, F. (2019). *El valor de elegir*. México: Booket.
- Secretaria de Educación Bogotá. (s. f.). *Desarrollo socio afectivo. Reorganización curricular por ciclos. Herramienta pedagógica para padres y maestros*. Bogotá: Bogotá Humana
- Sierra, J., V. Ortega y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres aspectos a diferenciar. *Revista Mal-Estar E Subjetividades*, 3(1):10-59
- Sorensen et al. (2011). En Romero M.F. & Ruiz-Cabello, A.L. (2012). Alfabetización en salud: concepto y dimensiones. Proyecto europeo de alfabetización en salud. *Revista Comunicación y Salud*, 2(2): 3-4.
- Stevens, B. y Rogers, C. (2013). *Persona a persona. El problema del ser humano. Una Nueva Tendencia En Psicología*. Argentina: Amorrortu Editores.
- Suverza, A. (2010). *La educación para la salud como estrategia para la promoción de estilos de vida saludables para los alumnos de la Universidad Iberoamericana Ciudad de México*. (Tesis de maestría). Universidad Iberoamericana, México.

- Tapia, A. (2006). Ansiedad, un importante factor a considerar para el adecuado diagnóstico y tratamiento de pacientes con sobrepeso y obesidad. *Revista chilena de nutrición*, 33(2): 352-357.
- Tobón, S. (2006). Aspectos básicos de la formación basada en competencias. *Universidad del Rosario*. Colombia, Bogotá.
- Torres, A. (2015) La Investigación Acción Participativa: entre las ciencias sociales y la Educación Popular. En: La Piragua, *Revista Latinoamericana y Caribeña de Educación Política* No. 41 Pág, 11 a 21.
- Troxler, S. y Reardon, J. (s. f). Los alimentos influyen en nuestra salud mental. North Carolina Department of Agriculture and Consumer Services.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2010). La cocina tradicional mexicana, un patrimonio cultural vivo que impulsa acciones hacia el desarrollo sostenible: UNESCO. Recuperado de: [http://www.unesco.org/new/es/media-services/single-view-tv-release/news/la\\_cocina\\_tradicional\\_mexicana\\_un\\_patrimonio\\_cultural\\_vivo/](http://www.unesco.org/new/es/media-services/single-view-tv-release/news/la_cocina_tradicional_mexicana_un_patrimonio_cultural_vivo/)
- Uresti, R. et al. (2011). Salud y espiritualidad: no solo de pan vive el hombre. *CienciaUAT*, 6(2): 48-54.
- Valenzuela, L. (2016). La salud, desde una perspectiva integral. *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*, 9(9): 50-59.
- Vargas, L., H. Castro y Cárdenas, F. (1998). La cultura culinaria de Yucatán. *Cuadernos de nutrición*, 21(5): 25-30.
- Villegas, A. (1979). *La filosofía de lo mexicano*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Yanes, J. (2015). Transdisciplinariedad y método complejo. *Revista arbitrada del CIEG* 20, 87-102.
- Zelaya, R. (22 de mayo de 2019). *Bienestar físico, mental y ambiental*. Vida, familia y salud. Portal de Atención primaria en Salud del ISSS. Recuperado el 5 de febrero de 2021, de: <http://aps.issv.gob.sv/familia/salud-al-d%C3%ADa/Bienestar%20f%C3%ADsico,%20mental%20y%20ambiental>

# Capítulo 10. Anexos

## 10.1. Instrumentos para el diagnóstico

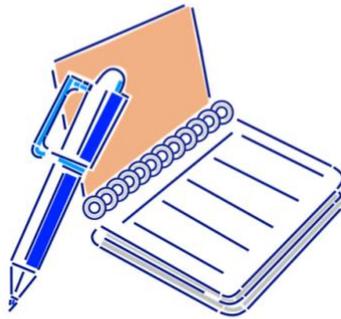
### 10.1.1. Matriz para la base de datos

BASE DE DATOS AKASA 2020								
SUJETO	ESTATUS	NOMBRE	APELLIDO	TELÉFONO	CORREO	PAÍS	ESTADO	MUNICIPIO

*Elaboración propia.*

### 10.1.2. Bitácora de campo

#### *Bitácora de campo*



*Proyecto de intervención socioeducativa  
desde la pedagogía social*

*Ana Valeria Soto Montaña*

#### Bitácora de campo

---

Fecha:

Descripción:

Comentarios:

### 10.1.3. Encuesta

## Salud integral

Agradecemos el tiempo que invierta en este formulario que le tomará aproximadamente 10 minutos para su resolución.

A través de esta encuesta se pretende realizar un primer acercamiento para conocer su estado actual respecto a su salud integral, con la intención de construir colaborativamente un programa que atienda las necesidades específicas de salud para la comunidad de Akasa.

Consiste en una prueba que cuenta con 8 preguntas sociodemográficas y una lista de 16 enunciados acerca de sus hábitos de vida, donde usted tendrá que responder la regularidad con la que realiza esa acción.

**\*Obligatorio**

1. Soy: \*

*Marca solo un óvalo.*

- Mujer
- Hombre
- Otro: \_\_\_\_\_

2. Mi edad es (años cumplidos): \*

\_\_\_\_\_

3. Estado civil: \*

*Marca solo un óvalo.*

- Soltero (a)
- Casado (a)
- Divorciado (a)
- Viudo (a)
- Separado (a)
- Unión libre

4. Formación académica: \*

*Marca solo un óvalo.*

- Primaria
- Secundaria
- Preparatoria
- Licenciatura
- Posgrado

5. Ocupación: \*

*Marca solo un óvalo.*

- Estudiante.
- Trabajos manuales (albañil, carpintero, plomero, entre otros).
- Trabajos profesionales (arquitecto, ingeniero, docente, abogado, entre otros).
- Trabajos relacionado con servicios (cajero, carnicero, sastre, taxista, entre otros).
- Trabajos relacionado con restaurantes y hoteles.
- Trabajos relacionados con fuerzas armadas.
- Trabajo de servicios de emergencia (paramédico, bombero, policía, salvavidas, entre otros).
- Trabajo de arte y medios de comunicación.
- Trabajo relacionado con el deporte.
- Trabajo relacionado con la agricultura, ganadería, etc.
- Otro: \_\_\_\_\_

6. ¿Presenta algún padecimiento actualmente? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No

7. En caso de haber respondido que sí, especifique ¿cuál?

---

---

---

---

---

8. Producto de la pandemia y emergencia sanitaria en la que nos encontramos, ¿se ha desencadenado en usted algún problema de salud física, mental, emocional, espiritual o social?  
\*

Marca solo un óvalo.

- Sí  
 No

9. En caso de haber respondido que sí, indique el problema:

---

---

---

---

---

10. Responda con qué frecuencia realiza las siguientes actividades, según las opciones definidas:

Marca solo un óvalo por fila.

	Sí	No	A veces
Manejo el estrés positivamente en mi vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mis pensamientos generalmente suelen ser constructivos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizo descansos para la recreación y el ocio a lo largo del día.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero tener una autoestima elevada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me siento pleno/a con la persona que soy.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Canalizo adecuadamente mis emociones.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Construyo relaciones sanas con las personas de mi entorno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me comunico asertivamente cuando me enfrento a un problema.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me siento pleno/a con la vida que tengo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Las acciones que hago son guiadas por mi sentido de vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizo ejercicio a través de algún deporte o actividad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi alimentación es equilibrada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me siento satisfecho/a con la calidad de mi vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizo 4 ó 5 comidas al día	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Incluyo frutas y verduras en mis alimentos diarios	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Duermo de 7 a 8 horas diarias en un horario regular	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. ¿Qué área de su salud integral considera que podría mejorar? \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- Alimentación y nutrición
- Ejercicio y vida activa
- Higiene mental e inteligencia emocional
- Relaciones personales (familia, trabajo, comunidad)
- Comunicación
- Sentido de vida
- Autoestima y relación con uno mismo/a
- Ninguna de las anteriores

Otro:  \_\_\_\_\_

12. ¿Le gustaría participar en el diseño de un programa educativo de salud con enfoque integral que le brinde atención especializada en las áreas de su interés? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Sí  
 No  
 Tal vez

13. Registra tu nombre y correo si deseas ser parte de este programa brindado especialmente para nuestra comunidad Akasa

---

---

---

Akasa Gimnasio Emocional, declara que los datos proporcionados anteriormente, serán utilizados única y exclusivamente para fines de investigación e intervención socioeducativa.

Consulta nuestro Aviso de Privacidad en: <https://akasagimnasioemocional.com/politica-de-privacidad/>

14. Aviso de privacidad \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- He leído y acepto los términos y condiciones del Aviso de Privacidad.

**Agradecemos su colaboración y el tiempo invertido en este cuestionario**

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

### 10.1.4. Rejilla de análisis

Categorías/ Referencias	Entrevistas	Artículos	Libros	Sitios web
Cultura				
Gastronomía y alimentación				
Formas de pensar				
Historia				
Economía				
Recreación				
Familia				

*Elaboración propia.*

## 10.2. Instrumentos para el seguimiento y la evaluación

### 10.2.1. Reporte de observación de clase

<b>Observadora:</b>	A. Valeria Soto Montaña	<b>Fecha:</b>		<b>Hora:</b>	
<b>Grupo:</b>			<b>Lugar:</b>		
<b>Clase:</b>					
<b>Objetivo:</b>					

Descripción de lo observado:	Interpretación de lo observado:

### 10.2.2. Ficha de análisis de los instrumentos de evaluación

<b>Instrumento:</b> <b>Numero de instrumentos aplicados:</b> <b>Categoría de análisis:</b>	
<b>Análisis de los resultados de la aplicación del instrumento</b>	<b>Preguntas que generan los resultados</b>

*Recuperado de: LEIP Módulo 16.*

### 10.2.3. Lista de cotejo – Actividad 1

#### Lista de cotejo

**Actividad 1:** Cita conmigo misma.

**Módulo 1:** Autoestima e inteligencia intrapersonal.

**Objetivo general:** Al término del módulo 1, el participante identificará sus propias habilidades, cualidades y valores, a partir de la aplicación de técnicas de autoexploración para el desarrollo de la inteligencia intrapersonal y el fortalecimiento de su autoestima, que le conduzca a una comprensión distinta de sí mismo/a y de la relación que tiene consigo.

**Objetivo específico:** Identificar el yo y el pseudo-yo en la vida diaria, a través de actividades que promuevan la metacognición para reflexionar acerca de la definición de uno mismo.

**Nombre:**

**Grupo:**

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Observaciones</b>
Realiza la actividad.			
Utiliza su creatividad para llevar a cabo la actividad.			
Identifica sus diálogos internos y mantiene conversación consigo misma.			
Reconoce el diálogo del yo.			
Reconoce el diálogo del pseudo-yo.			

## 10.2.4. Lista de cotejo – Actividad 2

### Lista de cotejo

**Actividad 2:** Diario de trabajo interior. (Trabajo continuo)

**Curso:** Desarrollo Humano.

**Objetivo general:** Al término del curso, los participantes conocerán metodologías para trabajar en su proyecto de desarrollo humano personal que promueva el bienestar en sus diversas dimensiones. Comprenderán el funcionamiento de sus emociones, el sentido de sus relaciones personales y las formas de comunicarse intra e inter personalmente para manejar adecuadamente los conflictos y las crisis. Aplicarán técnicas y estrategias para el fortalecimiento de su autoestima, su comunicación y su sentido de vida, así como para el desarrollo de sus inteligencias intrapersonal, interpersonal, emocional y espiritual que les conduzcan a un equilibrio en sus vidas y en su bienestar integral.

**Nombre:**

**Grupo:**

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Observaciones</b>
Realiza el ejercicio del diario de trabajo interior.			
Escribe reflexiones de sí misma y sus emociones.			
Escribe reflexiones de sí misma y sus pensamientos.			
Escribe reflexiones de sí misma y sus acciones.			
Comprende y comparte los aprendizajes que ha logrado a partir de la realización del diario de trabajo interior.			
Registra comprensiones de sus experiencias de vida.			
Plasma el trabajo realizado de las aplicaciones de las estrategias y técnicas aprendidas en el curso.			

### 10.2.5. Lista de cotejo – Actividad 3

#### Lista de cotejo

**Actividad 3:** Metas personales.

**Módulo 1:** Autoestima e inteligencia intrapersonal.

**Objetivo general:** Al término del módulo 1, el participante identificará sus propias habilidades, cualidades y valores, a partir de la aplicación de técnicas de autoexploración para el desarrollo de la inteligencia intrapersonal y el fortalecimiento de su autoestima, que le conduzca a una comprensión distinta de sí mismo/a y de la relación que tiene consigo.

**Objetivo específico:** Diseñar un proyecto de desarrollo humano personal que contribuya al esclarecimiento de metas distribuidas en función de las distintas áreas de bienestar para la promoción de una vida en equilibrio.

**Nombre:**

**Grupo:**

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Observaciones</b>
Realiza el listado de sus metas.			
Las metas que se traza son congruentes con las áreas de bienestar.			
Contiene metas de la dimensión intelectual.			
Contiene metas de la dimensión espiritual.			
Contiene metas de la dimensión emocional.			
Contiene metas de la dimensión corporal.			
Contiene metas de la dimensión trabajo/ocupacional.			
Contiene metas de la dimensión social/familiar.			
Contiene metas de la dimensión recreativa.			

## 10.2.6. Lista de cotejo – Actividad 4

### Lista de cotejo

**Actividad 4:** Proyecto de desarrollo humano personal.

**Módulo 1:** Autoestima e inteligencia intrapersonal.

**Objetivo específico:** Diseñar un proyecto de desarrollo humano personal que contribuya al esclarecimiento de metas distribuidas en función de las distintas áreas de bienestar para la promoción de una vida en equilibrio.

**Nombre:**

**Grupo:**

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Observaciones</b>
Realiza el diseño de su proyecto de desarrollo humano personal.			
Contiene carta a la vida.			
Contiene la presentación de sí misma.			
Contiene misión personal.			
Contiene visión personal.			
Contiene valores personales.			
Contiene diagrama de áreas de bienestar.			
Contiene metas personales.			
Plasma estrategias para lograrlo.			
Comparte acciones que ha comenzado a realizar.			

## 10.2.7. Lista de cotejo – Actividad 5

### Lista de cotejo

**Actividad 5:** Respiración.

**Módulo 2:** Comunicación e inteligencia emocional.

**Objetivo general:** Al término del módulo 2, el participante reconocerá su lenguaje emocional y aprenderá a manejar sus emociones de manera constructiva, para un autoconocimiento que le permita comunicarse asertivamente en su relación con los otros.

**Objetivo específico:** Comprender estrategias y técnicas para desarrollar la inteligencia emocional y fortalecer la comunicación.

**Nombre:**

**Grupo:**

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Observaciones</b>
Realiza la actividad.			
Reporta beneficios de haber realizado la respiración diafragmática.			
Utiliza la respiración para regular sus emociones.			
Emplea la técnica de la respiración diafragmática en otras actividades diarias.			
Comparte su experiencia personal.			
Muestra comprensión de los resultados que obtiene al realizar el ejercicio.			
Identifica si la técnica contribuye a que tenga conversaciones asertivas.			

## 10.2.8. Lista de cotejo – Actividad 6

### Lista de cotejo

**Actividad 6:** Asertividad.

**Módulo 2:** Comunicación e inteligencia emocional.

**Objetivo general:** Al término del módulo 2, el participante reconocerá su lenguaje emocional y aprenderá a manejar sus emociones de manera constructiva, para un autoconocimiento que le permita comunicarse asertivamente en su relación con los otros.

**Objetivo específico:** Conocer el estilo de comunicación con el que suele interactuar al conversar o expresarse hacia con los demás.

**Nombre:**

**Grupo:**

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Observaciones</b>
Realiza la actividad.			
Envía evidencia de la realización del test.			
Comparte impresiones de sus resultados.			
Reflexiona acerca de sus áreas de oportunidad.			
Explora formas como puede modificar su estilo de comunicación para mejorar el desarrollo de la comunicación asertiva en sus conversaciones.			

## 10.2.9. Lista de cotejo – Actividad 7

### Lista de cotejo

**Actividad 7:** Aplicación de claves.

**Módulo 2:** Comunicación e inteligencia emocional.

**Objetivo general:** Al término del módulo 2, el participante reconocerá su lenguaje emocional y aprenderá a manejar sus emociones de manera constructiva, para un autoconocimiento que le permita comunicarse asertivamente en su relación con los otros.

**Objetivo específico:** Aplicar las claves de la comunicación asertiva de los sentimientos en el caso de ser ofendido y en el caso de haber ofendido a alguien.

**Nombre:**

**Grupo:**

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Observaciones</b>
Aplica las claves para la comunicación asertiva de sentimientos.			
Comparte experiencias de haber realizado la aplicación de las estrategias.			
Reflexiona sobre su importancia en la vida diaria.			
Da cuenta del beneficio en su equilibrio emocional.			
Explica los resultados y el impacto en sus relaciones con los otros.			

## 10.2.10. Lista de cotejo – Actividad 8

### Lista de cotejo

**Actividad 8:** Reactividades.

**Módulo 3:** Relaciones interpersonales y manejo de conflictos.

**Objetivo general:** Al término del módulo 3, el participante cultivará relaciones interpersonales que propicien su desarrollo humano y el de con quienes convive, a partir de estrategias y técnicas que favorezcan la transformación de discursos y conversaciones con los otros y la aplicación en el manejo y la resolución de conflictos.

**Objetivo específico:** Conocer los componentes de la personalidad y el arquetipo de la sombra, para la identificación del sentido de las relaciones personales desde la mirada transpersonal.

**Nombre:**

**Grupo:**

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Observaciones</b>
Realiza la actividad.			
Enlista las personas que le generan reactividad positiva.			
Enlista las personas que le generan reactividad negativa.			
Reflexiona acerca de los rasgos de desarrollo que mira a través de la reactividad positiva.			
Reflexiona acerca de los rasgos destructivos que mira a través de la reactividad negativa.			
Comprende el proceso de autoconocimiento que posibilita con este ejercicio.			

## 10.2.11. Lista de cotejo – Actividad 9

### Lista de cotejo

**Actividad 9:** Proceso 3, 2, 1.

**Módulo 3:** Relaciones interpersonales y manejo de conflictos.

**Objetivo general:** Al término del módulo 3, el participante cultivará relaciones interpersonales que propicien su desarrollo humano y el de con quienes convive, a partir de estrategias y técnicas que favorezcan la transformación de discursos y conversaciones con los otros y la aplicación en el manejo y la resolución de conflictos.

**Objetivo específico:** Aplica estrategias para el manejo de conflictos y el trabajo con la sombra.

**Nombre:**

**Grupo:**

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Observaciones</b>
Realiza la actividad.			
Identifica las reactividades generadas a partir de los otros.			
Explora los rasgos de otros en sí mismo para identificar elementos de la sombra.			
Ejercita el proceso 3,2,1			
Da cuenta de su propia responsabilidad para trabajar rasgos inconscientes de su personalidad.			

## 10.2.12. Lista de cotejo – Actividad 10

### Lista de cotejo

**Actividad 10:** Inventario de metamotivaciones.

**Módulo 4:** Motivación, sentido de vida e inteligencia espiritual.

**Objetivo general:** Al término del módulo 4, el participante identificará sus motivaciones internas, explorará un sentido de vida que le permita ser en el mundo y aplicará estrategias que promuevan su libertad interior para el desarrollo de su inteligencia espiritual y el descubrimiento de su sentido de vida.

**Objetivo específico:** Identificar las metamotivaciones personales que le conducen a la libertad de sí mismo.

**Nombre:**

**Grupo:**

Criterios de evaluación	Sí	No	Observaciones
Realiza la actividad.			
Comprende el concepto de metamotivaciones.			
Explora las metamotivaciones que rigen su vida.			
Enlista las metamotivaciones personales.			
Comparte sus reflexiones personales.			

### 10.2.13. Lista de cotejo – Actividad 11

#### Lista de cotejo

**Actividad 11:** Inventario de decisiones.

**Módulo 4:** Motivación, sentido de vida e inteligencia espiritual.

**Objetivo general:** Al término del módulo 4, el participante identificará sus motivaciones internas, explorará un sentido de vida que le permita ser en el mundo y aplicará estrategias que promuevan su libertad interior para el desarrollo de su inteligencia espiritual y el descubrimiento de su sentido de vida.

**Objetivo específico:** Identificar las decisiones personales que le han conducido y le conducen a la libertad de sí mismo.

**Nombre:**

**Grupo:**

Criterios de evaluación	Sí	No	Observaciones
Realiza la actividad.			
Comprende el concepto de libertad interior.			
Explora las decisiones que le han dado curso a su vida.			
Enlista las decisiones personales que le han conducido y le conducen a su libertad interior.			
Comparte sus reflexiones personales.			

## 10.2.14. Lista de cotejo – Actividad 12

### Lista de cotejo

**Actividad 12:** Ensayo personal.

**Objetivo específico:** Integrar los conocimientos aprendidos y aplicados a lo largo del curso en un escrito personal que responda a la pregunta: ¿de qué manera, lo aprendido y aplicado, me ha ayudado a fortalecer mi equilibrio emocional?

**Nombre:**

**Grupo:**

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Observaciones</b>
Realiza la actividad.			
Comparte ejemplos de aplicación de las estrategias aprendidas.			
Expresa beneficios y resultados de haber aplicado lo aprendido.			
Resalta los beneficios en su equilibrio emocional.			
Integra los contenidos en las reflexiones escritas en el ensayo.			
Reflexiona sobre los cambios que ha observado en su vida.			
Señala las estrategias que aplicó para dar cuenta de los cambios en su vida emocional.			
Comparte las dudas que le surgieron y cómo las ha ido resolviendo.			
Reconoce los avances personales.			
Visualiza un futuro esperanzador.			