



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 095 AZCAPOTZALCO**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

**EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN DE
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN
ESTUDIANTES DEL NIVEL SUPERIOR**

SÁNCHEZ MORALES ITZEL

Dirección: Dra. Blanca Estela Retana Franco

Ciudad de México

2021



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Unidad UPN 095,
Azcapotzalco, CDMX

TITULACIÓN

Ciudad de México, a 16 de Junio del 2021.

SS-095/060/2021

DR. BERNARDO ESPINO DEL CASTILLO BARRÓN
DIRECTOR GENERAL DE PROFESIONES
PRESENTE

LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL, hace constar que la **C. Sánchez Morales Itzel**, con número de matrícula 170950068, de la **Licenciatura en Psicología Educativa**, cumplió satisfactoriamente con las disposiciones para la presentación del servicio social, cubriendo un total de 480 horas, por lo que de conformidad con lo dispuesto en el Artículo 55 de la ley reglamentaria del artículo 5º Constitucional relativa al ejercicio de las profesiones, se extiende la presente constancia.

Atentamente
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

DR. NICOLÁS JUÁREZ GARDUÑO
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
Director de la Unidad 095
D.F. AZCAPOTZALCO

NJG/OEU/arb

Calzada Azcapotzalco la villa 1011 Col. San Andres de las Salinas Alcaldía Azcapotzalco
CP 02300



AGRADECIMIENTOS

A mi mamá, **una mujer extraordinaria**, por educarme, cuidarme, motivarme, ser el ejemplo de que no hay imposibles, por ser mi motor, fuente de inspiración, cómplice y dar siempre lo mejor de ella en cada momento con un amor puro y sincero con el que me dio la seguridad de que tenemos un bello ángel que nos cuida y nos permitirá cumplir cada uno de nuestros sueños. *Te amo mami.*

A mi tío Juan, **mi padre del alma**, por cada una de sus enseñanzas, su apoyo incondicional, por ese amor de protección que me da en cada momento, lo que me ha permitido ver al mundo de otra manera y saber que siempre va a estar, que la familia es un tesoro de la vida. *Te amo tío.*

A mis hermanos, **Iván y Daniel**, por cuidarme, molestarme, enseñarme, ser mis amigos, acompañarme en mis locuras, crear las nuestras y darme la seguridad de que incluso en el silencio cuento con ellos en todo momento, que pese a cualquier circunstancia nos tenemos en las buenas y en las malas, sin ellos no existiría el “china cochina” ni el “chimosltruflia”, pero tampoco sabría ni quién es **“Lugia”**. *Los amo hermanitos.*

A mi tía Sol, **aunque no le guste, madrina**, por ser eso y escucharme, protegerme, enseñarme múltiples cosas de la vida, amarme y aceptarme siempre, por ayudarme a descubrir parte de quién soy ahora y siempre confiar en mí, incluso al confiarme a mi bella ahijada, **mi ángel en vida**.

A Javier, Vania, Lalito, Raúl y a mi familia, que sin ellos nada esto sería posible, ni se podría disfrutar de la misma manera, a cada uno por siempre estar y que tengan la seguridad de que los amo, que siempre quiero lo mejor para cada uno, para todos nosotros, en esta vida, vamos juntos.

A mi compañero de vida, **Luis Ángel**, por ser mi equipo en todo momento, por amarme, por cuidarme, motivarme, protegerme, por darse el tiempo de conocerme y enseñarme tantas cosas, incluso el valor por mí misma, darme esa seguridad que me permite creer en mí y que juntos vamos en este hermoso camino de la vida, disfrutando cada cosa que se nos presenta, pero sobre todo aprendiendo y enfrentando la vida con una sonrisa, verla desde otra perspectiva que te hace vibrar alto, sentir y compartir una energía positiva. *Te amo Salinitas.*

A la **Universidad Pedagógica Nacional 095 Azcapotzalco** por abrirme las puertas y ser el pilar fundamental de mi formación profesional, por brindarme las herramientas y oportunidades de desarrollar mis conocimientos, aptitudes, actitudes y docentes que me hacen escribir esto, pero sobre todo por permitirme conocer a la Doctora Blanca Estela Retana Franco **“Blanquita” mi tutora de tesis**, mi maestra de vida, mi amiga, por escucharme siempre, por motivarme y alentarme cuando más lo necesité, por abrirme sus brazos y su corazón, aconsejarme, por reír, llorar, jugar, bromear y chismear conmigo y permitirme explotar mis potencialidades, incluso para juntas hacer cosas como un **rally** y por haber compartido su mundo conmigo.

A mis amigos, **Monse, Belém, Gustavo, Bere, y Priscila** por siempre estar, incluso ya son parte de mi familia, pero quería darles su espacio especial, la vida nos juntó un día para ya no perdernos la pista y podernos acompañar en cada momento, aprender el uno del otro al ser tan diferentes pero sin olvidar que al voltear, ahí van a estar. A mis **compañeros de generación**, por caminar juntos esos cuatro años, ver a nuestra universidad crecer y juntos darle identidad, ser una comunidad de hormigas y a los **“fabulosos”** formar.

Finalmente y más importantes, a **Dios** tomado de la mano de mis ángeles, **Teresa (mi abuelita), Juan (mi abuelito), Octavio y Eduardo (padres con título de tíos)**, por ese amor que estoy segura a la fecha me hacen llegar y que me dan la confianza de que nunca estoy sola, siempre los llevo en mi mente y mi corazón como los tesoros tan grandes que son.

ÍNDICE

Resumen

Introducción

1. Capítulo I. La educación superior en México.

1.1. La universidad

1.2. Desarrollo físico, social y cognitivo del estudiante universitario

2. Capítulo II. Inteligencia Emocional

2.1. Origen de la inteligencia emocional.

2.2. ¿Qué es la inteligencia emocional?

2.3. Factores de la inteligencia emocional.

3. Capítulo III. Rendimiento académico

3.1. Definición del rendimiento académico.

3.2. Elementos del rendimiento académico.

3.3. El rendimiento académico y la inteligencia emocional

4. Investigaciones relacionadas

Método

Justificación

Propósito.

Pregunta de investigación.

Objetivos

Hipótesis

Variables

Definiciones conceptuales

Definiciones operacionales

Población

Muestreo

Tipo de investigación

Diseño de investigación

Instrumentos

Procedimiento

Resultados

Discusión

Conclusiones

Limitaciones y sugerencias

Referencias

Anexos

Resumen

Para propósitos de la presente investigación se tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico para generar y evaluar los efectos de una intervención en estudiantes de nivel superior de universidades tanto públicas como privadas de la CDMX y el EDOMEX. Se utilizó un tipo de investigación mixta con diseño explicativo secuencial (DEXPLIS), dividiéndose en dos estudios el primero con una muestra de 118 participantes con una media de edad de 23 años a quienes se les aplicaron dos instrumentos: el Test de Inteligencia Emocional de Vallés y Vallés (2000) y la Escala MEDMAR de rendimiento académico de Medina Gual y Martell Ibarra (2008) y donde se utilizó un análisis de Kolmogorov, optando por una correlación de Pearson. Se observó una correlación significativa entre algunos factores de ambas variables, lo que nos dice que, si existe un fortalecimiento de la inteligencia emocional en los universitarios, mejoraría su rendimiento académico. Por otro lado, en el segundo estudio, se generó una intervención, mediante un taller en inteligencia emocional aplicado a una muestra de 6 participantes con una media de edad de 22 años, para evaluar los efectos del mismo, se aplicaron los instrumentos antes mencionados y uno más, la escala TMMS-24 de Salovey y Mayer (1997), en este caso se optó por una prueba t de Student donde se observaron cambios significativos en los factores de autoconciencia, autocontrol y comprensión emocional y conforme al rendimiento académico en las características de los estudiantes respecto a su perfil humano, también se hizo un reporte analizando cada sesión. Por lo que la implementación de este tipo de intervención podría ser funcional para desarrollar en los universitarios una mejor inteligencia emocional y por ende mejorar su rendimiento académico.

Palabras clave: inteligencia emocional, rendimiento académico, competencias emocionales, universitarios.

Introducción

La educación superior en México está creciendo y, si se mantienen los patrones actuales; como en la mayoría de los países, en México el sistema educativo ha experimentado un crecimiento exponencial desde 1950 convirtiéndose en un sistema altamente complejo y diverso, del cual se han conseguido avances notables en referencia al aumento del logro educativo en dicho nivel, sin embargo también tiene sus deficiencias provocando afectaciones en los jóvenes donde permean múltiples factores (OCDE, 2019).

Es por ello que se requiere el estudio de los factores que inciden en el estudiante universitario durante su paso por esta etapa, considerando como determinantes a la inteligencia emocional (IE) y el rendimiento académico para el propósito de la presente investigación e intervenir en formar una educación emocional útil no solo durante la universidad, si no para la vida.

Por su parte la inteligencia emocional permite controlar, discriminar y usar la información emocional de nosotros mismos y de los demás para guiar nuestro comportamiento abordando la naturaleza humana y permitiendo obtener habilidades para comprender emociones como parte del crecimiento personal e intelectual de cada uno (Rodríguez, Amaya & Argota, 2011).

Hoy en día vivimos en una sociedad que se descompone aceleradamente, dónde irradia el egoísmo, la violencia, la espiritualidad de la vida colectiva; por ello se tiene la fiel creencia en que la inteligencia emocional genere el vínculo entre los sentimientos, el carácter y los impulsos morales, dando lugar a un verdadero cambio promoviendo el autocontrol, la empatía, altruismo y la habilidad para comprender las emociones propias y de los demás, reflejándolo en la actitud hacia la vida ya sea estudiantil, laboral, familiar o cotidiana (Goleman, 2010).

Al ver la importancia de la IE habría que explorar su afinidad con el rendimiento académico el cual es un indicador que permite una aproximación a la realidad o calidad educativa y es la suma de diferentes factores, muchas veces se sintetiza en una calificación numérica, con corte cuantitativo de aprobación o reprobación. Aunque más importante son esos aspectos que intervienen en el rendimiento académico, los cuales pueden ser personales (motivación, autoconcepto, bienestar psicológico, entre otros), sociales (entorno familiar, contexto socioeconómico, diferencias sociales, entre otros) y por último los determinantes institucionales (servicios, ambiente estudiantil, elección de estudios, entre otros). En conjunto

forman algo muy complejo e importante para el estudiante universitario y el desarrollo de su educación (Garbanzo, 2007).

Ante este abordaje se genera un estudio con la finalidad de analizar la relación que existe entre la inteligencia emocional con el rendimiento académico, ver si es significativa y de qué manera se refleja al potencializar habilidades emocionales lo cual ayudará a contribuir a una mejora educativa y social. Generando así mismo una intervención en inteligencia emocional dirigida a estudiantes de nivel superior y evaluar los cambios que se generan a partir de la misma, al ver que muchas sugerencias por parte de investigaciones recaen en el desarrollo de talleres o intervenciones de este tipo.

Capítulo I. La educación superior en México

1.1. La universidad

La universidad es aquella institución de enseñanza superior que comprende diversas facultades, y que confiere los grados académicos correspondientes. Según las épocas y países puede comprender colegios, institutos, departamentos, centros de investigación, escuelas profesionales, etc. (RAE, 2020). En México la primera universidad fue la Real Universidad de México (posteriormente pontificia) fundada en 1551 y desde entonces la sociedad ve a la universidad como formadora de profesionistas que servirán y ocuparán cargos en la sociedad. Según la clasificación de la Secretaría de Educación Pública (SEP) la educación superior comprende tres niveles: Técnico superior, licenciatura y posgrado. Es muy importante el papel que desempeña la universidad en la sociedad actual, siendo el espacio donde se aprende y se forma a las personas, además de los espacios informales o no formales como la familia, talleres, conferencias, internet, por mencionar algunas (Navarrete, 2013).

En un informe del INEE (Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación, 2009) se expuso que la educación es un bien público, motor del desarrollo individual y social, indispensable para ejercer y preservar de forma consiente y critica los demás derechos, este bien público debe estar al alcance de todas las personas sin importar su edad, raza, religión, ideología, etc.

En las instituciones de nivel superior asisten fundamentalmente los jóvenes adultos y por lo cual se transmiten conocimientos intelectuales superiores donde interactúan tanto docentes, como investigadores y estudiantes, lo que permite que los miembros puedan realizar diferentes actividades pertenecientes al área de estudio en curso y de esa manera desarrollar habilidades, conocimientos, destrezas, aptitudes y actitudes a lo largo de su formación escolar, poniendo en práctica lo visto en niveles anteriores (González, 2014).

La educación superior se define como el proceso educativo posterior al bachillerato y cuya formación se orienta a la incorporación de los egresados al mercado laboral a partir de la línea de estudios que elijan, se integra con el estudio de licenciaturas, especialidades, maestrías y doctorados, en las diversas áreas del conocimiento, la educación incluye tanto instituciones públicas como privadas, tales como universidades, institutos tecnológicos, universidades tecnológicas, universidades politécnicas, universidades pedagógicas, universidades

interculturales, centros de investigación, escuelas normales y centros de formación especializada (SEP, 2020). A pesar de que se tiene esta amplia gama de instituciones, en la elección primero afecta la oferta y demanda de las instituciones públicas y después el nivel de recursos económicos de los estudiantes, existiendo una larga lista de espera para el ingreso a este nivel, así como otros factores que pueden llegar a permear.

Como mencionan Cruz y Cruz (2008) los retos del sistema de educación superior se deben a su tamaño y complejidad, algunos en relación con la falta de recursos, la necesidad de ampliación, diversificar la oferta de una educación de calidad y pertinente. Se debe buscar una transformación orientada a un sistema innovador, dinámico, con colaboración y cooperación interinstitucional, así como la búsqueda permanente de nuevas formas de enseñanza-aprendizaje.

Para que sea más eficiente la educación superior hay que abordar elementos a desarrollar y según Cruz y Cruz (2008) algunos de ellos deberían ser:

- Planteamiento de objetivos reales.
- Se haga un acercamiento académicamente al diagnóstico de las necesidades existentes.
- Con base al diagnóstico diseñar programas de intervención e incidir en problemas detectados, generar participación de los miembros de la comunidad en el desarrollo de habilidades personales en el perfil profesional.
- Promover programas no solo orientados a procesos de acreditación, si no al desarrollo integral e incluso al entorno de los estudiantes.
- Relacionar los objetivos curriculares a la adquisición de competencias y habilidades académicas y personales.
- Garantizar el uso de recursos físicos y humanos para el logro de objetivos.
- Que las instancias vigilen la eficiencia, calidad y periodicidad en la actualización de programas de estudio.
- Regular la oferta de programas educativos, que no solo den respuesta a las expectativas del mercado si no a las necesidades globales de la sociedad.
- Permitir la inclusión para atender a la mayor parte de la población adaptando recursos y necesidades.
- Coordinación con otras instituciones, empresas, asociaciones u otros tipos de educandos.

- Fomento del arte y la cultura, preservar la multiculturalidad del país.
- Análisis del rendimiento académico, incluyendo los elementos que inciden en él y generar evaluaciones constructivas.

Desde que se promueve una mejora en educación superior de acuerdo con Arntz (2018) se ha recomendado que los perfiles de los estudiantes universitarios se orienten no solo a cuestiones de acreditación, también encaminarlos a satisfacer los requerimientos de la sociedad para proyectarlos a las necesidades del país, lo que representa un reconocimiento de atributos por conocer y comprender en los estudiantes, saber cómo deben actuar y cómo ser, esto es parte del desarrollo integral.

En México, actualmente menos del 20% de la población adulta tiene estudios superiores, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) señala que ser un estudiante universitario es un privilegio, ya que la condición de la mayoría de los jóvenes es de no poder acceder a causa de una tarea y compromiso social (EFE, 2016).

Ser un estudiante de nivel superior va más allá de la cuestión académica, Hidalgo (2017) dice que es adentrarse a una vida universitaria, un ambiente diferente, influyen desde las instalaciones, los medios, las personas, es toda una significación de los componentes que generan una visión más amplia y universal. Por ello se debe atender la necesidad de constatar una formación no solo profesional, abordar lo cultural, cognitivo, físico, fisiológico, social y lo emocional, entre otros.

Fernando Escobar (2017) hace una descripción sintética del perfil general de un estudiante universitario, el cual caracteriza a un joven que depende de su familia, que estudia y trabaja para realizarse profesionalmente, adquiriendo conocimientos. Próximo a la sexualidad, buscando principalmente afecto sin descuidar del placer. Interesado por compartir socialmente con otros de manera tanto virtual como presencial. Le da gran valor a las relaciones con otros para encontrar sentido, afecto y apoyo en su vida, siendo la familia uno elemento significativo. También se encuentran poco participativos en actividades políticas y artísticas dándole prioridad al consumo cultural pasivo, es decir, son espectadores.

Con lo que respecta a la lectura, leen más, aunque no como desearían muchos adultos (leyendo cientos de libros). Para leer hacen uso del internet, diversos recursos e incluso múltiples aplicaciones que existen hoy en día. Los medios utilizados para leer y contenidos a los que acceden, muestran una preferencia por la narración audiovisual, cosa que los docentes han

vislumbrado poco y es ahí que como marca Ferres (2008) el docente debería transformar sus acciones dando atención a las nuevas preferencias y características de los estudiantes.

En relación con la familia, pese a la forma del núcleo familiar, los jóvenes lo refieren como un valor importante, cuya función es soporte económico, apoyo en la toma de decisiones y respaldo en la solución de problemas. Conforme el estudiante avanza en su formación tienden a independizarse de la familia, pero para entonces ya estarán formadas las costumbres y valores en cada uno e incluso hasta gustos como la música, hablar de música para los jóvenes es todo un lenguaje, un marcador de su identidad y formador de otra forma de relación con su entorno con el uso de reproductores portátiles.

Por último, Escobar (2017) dice que la actitud hacia el estudio en un gran porcentaje se debe a adquirir un logro de superación personal, seguido de ser la vía para un empleo deseado, en menor porcentaje para complacer a la familia o mientras espera un trabajo u otra actividad. Al ser una búsqueda de beneficio personal hace falta generar motivaciones de orden social que den respuesta a esa necesidad.

El modelo educativo utilizado en la mayoría de las universidades es centrado en el aprendizaje del estudiante, su protagonismo y desarrollo de competencias, conducen a una perspectiva más amplia donde se consideren los factores emocionales como parte de la capacidad intelectual, pero para lo que habría que analizar el desarrollo en el que se encuentran la mayoría de los estudiantes universitarios (Ferragut & Fierro, 2012). Sandoval (2018) menciona que las interacciones entre los diversos aspectos del desarrollo –físico, cognitivo, social y emocional- afectan la manera en cómo piensan o actúan y será esto el mayor avance para establecer prioridades acerca de la vida, tomar decisiones que involucren su salud, sus carreras y relaciones personales.

1.2. Desarrollo físico, social y cognitivo del estudiante universitario

Los estudiantes universitarios, en su mayoría pertenecen a la etapa del desarrollo humano de la adultez temprana, comprendiendo un rango de edad de entre los 20 y 40 años. De manera general el adulto joven está en buenas condiciones físicas, con fuerza, energía y resistencia, cuando viven este periodo, se establece el cimiento del funcionamiento físico de por vida, a pesar de que influyen los genes, lo que es determinante son los factores conductuales como la alimentación, horas de sueño, actividad física realizada, consumo de alcohol o drogas, entre

otros; es lo que más contribuye a un estado de salud y bienestar (Papalia, Wendkos & Duskin, 2010).

Parte de los problemas que se pueden llegar a presentar con lo que respecta a su salud son similares a los de la adolescencia, los principales son: lesiones, homicidios, artritis, trastornos musculares y drogadicción. Influye que muchos presentan sobrepeso y hacen muy poco ejercicio. Para esto hay tres principales prácticas inadecuadas que generan consecuencias negativas e incluso la muerte: tabaquismo, obesidad y abuso del alcohol (Papalia & Martorell, 2017).

Al ser el punto más alto de óptima salud Sandoval (2018) nos dice que la principal causa de muerte son los accidentes, seguida del cáncer, enfermedades del corazón, suicidio y homicidio. Para sentirse bien y tener una larga vida depende mucho de la toma de decisiones, la capacidad de controlar hasta las pequeñas cosas de la vida, ejemplo de ello es: una alimentación balanceada, hacer ejercicio regularmente, usar medidas de seguridad, no consumir drogas, tabaco ni alcohol, aprender a manejar las emociones, evitar la promiscuidad, no dejarse llevar por influencias, tener relaciones sexuales con protección, ya que las enfermedades de transmisión sexual se ven presentes con frecuencia e incluso embarazos no deseados.

Con lo que respecta a salud mental, se ve un incremento de trastornos psicológicos como la depresión mayor, la esquizofrenia y los trastornos bipolares. La posibilidad que tienen de tomar decisiones importantes y elegir trayectorias diversas suele ser liberadora, pero la responsabilidad de no depender de otra persona y mantenerse solo, muchas veces es abrumador. (Papalia, Wendkos & Duskin, 2010).

Dentro de la parte social Mansilla (2000) menciona que durante esta etapa en la mayoría de los países son incorporados formalmente a la sociedad civil conocidos como “mayores de edad”, lo cual significa que hasta el final de su vida deben o pueden: responder a sus actos ante la justicia, participar en el sistema de defensa nacional, participar en la población económicamente activa (a excepción de los que continúen con estudios), participar en actividades sociales o políticas y unirse en matrimonio. Lo cual implica asumir tanto deberes como derechos, esto será posible gracias al previo desarrollo de características, habilidades y destrezas para desenvolverse con autonomía de pensamiento y acción en la vida social, adquieren más y mayores compromisos.

En la actualidad se ha experimentado un cambio en cuanto a roles y responsabilidades, antes al terminar la escuela se iban de casa de sus padres, conseguían trabajo, se casaban y tenían

hijos, pero hoy en día esas decisiones pueden llegar hasta los treinta o incluso después. Muchos se estancan en el desarrollo de su identidad al realizar una búsqueda activa o dar lugar al recentramiento, proceso donde el poder, la responsabilidad y la toma de decisiones pasa gradualmente de la familia de origen al adulto temprano independiente (Sandoval, 2018).

Como parte de sus relaciones íntimas Sandoval (2018) las ve como una tarea crucial y presupone una necesidad de establecer relaciones firmes, estables, cercanas y comprometidas como motivación importante de la conducta humana. Requieren de autoconciencia, empatía, respeto, habilidad para comunicar emociones, resolver conflictos, respetar compromisos e incluso renegociaciones, y en su caso responsabilidad sexual. La amistad es una relación que implica confianza, respeto, disfrute de la mutua compañía, comprensión, aceptación, disposición para ayudar, confianza, espontaneidad o sentirse libre de ser uno mismo, lo cual toma una importancia relevante en la vida del adulto. Aunque también como parte de las relaciones está el amor, la pareja, la vida de soltero, el matrimonio, unión libre, permanencia con los padres, paternidad o maternidad e incluso el divorcio.

De acuerdo con Papalia y Martorell (2017) muchos estudiantes llegan a la universidad con ideas rígidas acerca de cómo funciona el mundo. Tienden a creer que existe una respuesta “correcta” que pueden hallarse y defenderse. A medida que empiezan a encontrar una gran diversidad de ideas y puntos de vista, se ven forzados a examinar sus aseveraciones sobre la “verdad”. A medida que los estudiantes adquieren más experiencia y piensan en profundidad sobre la base de una variedad de conocimiento acumulado, comienzan a aprender que todo el conocimiento y valores son relativos. Reconocen que diferentes sociedades y diferentes individuos tienen distintos sistemas de valores y, por ende, ven el mundo de forma diferente.

Las características de esta etapa de decisiones fundamentales para la vida varían de acuerdo con la cultura, pero de manera general existe la decisión de formar una familia o no, buscan la autodefinición, independencia de los padres, asumen responsabilidad, aceptan consecuencias, desarrollan valores propios y se hace la elección de profesión y trabajo (Sandoval, 2018).

Dentro del desarrollo cognitivo se encuentra que el adulto joven, de acuerdo con Piaget, es capaz de desarrollar un pensamiento completamente abstracto y probar las hipótesis formales. Sin embargo, algunos científicos del desarrollo sostienen que los cambios en la cognición se extienden más allá de la etapa de las operaciones formales. Al post formal, la persona se vuelve

más flexible a las situaciones que enfrenta y llega a ser capaz de colocarse en el lugar del otro dando lugar al pensamiento reflexivo. (Sandoval, 2018).

Capítulo II. Inteligencia Emocional

2.1 Origen de la Inteligencia Emocional (IE)

Con el desarrollo de la teoría “de las inteligencias múltiples”, hoy día se puede abordar el término inteligencia emocional, dado que ahí afirmó que no hay una inteligencia única, sino que, dependiendo del ser humano, se poseen varias inteligencias, bajo la cual se establece que los seres humanos poseen siete tipos de inteligencias, relativamente independientes. Estas siete inteligencias son las siguientes: inteligencia auditiva musical, inteligencia cinestésica-corporal, inteligencia visual-espacial, inteligencia verbal-lingüística, inteligencia lógico-matemática. Más tarde introdujo dos tipos de inteligencias muy relacionadas con la inteligencia social: las inteligencias intrapersonal e interpersonal. Gardner, en 1995 incluyó la inteligencia naturista y en 1998 volvió a modificar su teoría de las IM, agregando un nuevo tipo, la inteligencia existencial.

El concepto de IE surge a partir de las inteligencias intrapersonal e interpersonal de Gardner. Hablar de inteligencia, recae en la capacidad de adaptación y según Sternberg (1997), la inteligencia se vincula con la emoción, la memoria, la creatividad, el optimismo y en cierto sentido con la salud mental.

El concepto de inteligencia emocional fue propuesto por Salovey y Mayer en 1990, a partir de los lineamientos de Gardner en su teoría de las inteligencias múltiples, originalmente fue definida de acuerdo con las habilidades que permiten procesar y regular las emociones, después consideraron tomar en consideración el papel de las emociones en los procesos de pensamiento y la existencia de tres elementos fundamentales: el concepto general de inteligencia emocional, la naturaleza de las emociones y las habilidades mentales involucradas. (Salovey & Mayer, 1997).

Para 1995 se le atribuye a Goleman el mérito de difundir el concepto por medio de su libro “*Inteligencia emocional*”, haciéndolo llegar a todos los rincones del planeta, hasta convertirlo en una expresión conocida en múltiples lenguajes y como el menciona, obtuvo la gratificación de implementarlo al ámbito educativo en forma de programas sobre “aprendizaje social y emocional”.

La IE nació de la necesidad de responder al interrogante: ¿por qué hay personas que se adaptan mejor que otras a diferentes situaciones de la vida diaria?, y no solo la psicología ha trabajado sobre ello, se ha involucrado la base biológica con experimentos de la amígdala como

nexo entre el cerebro emocional y racional, la tecnología como ayuda en resonancias magnéticas o tomografías, por mencionar algunas. Aunque mucha parte de la investigación surge por el interés de evaluar la IE, ante la situación de que todas las personas presentan diferencias individuales en ella y por ende tienen diferentes capacidades para atender sus emociones. (Trujillo & Rivas, 2005).

En el área educativa las investigaciones han evaluado distintas habilidades como la percepción de emociones, su identificación y su relación positiva con la empatía, la emoción como ese medio facilitador del pensamiento entre la tarea y la emoción, conocimiento emocional y regulación. Por lo que hoy en día la población muestra una preferencia en instituciones que desarrollen estrategias educativas orientadas a fortalecer el desarrollo de dicha inteligencia. (García, 2003).

2.2 ¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es conceptualizada como parte de la inteligencia social que permite controlar, discriminar y usar la información emocional de nosotros mismos y de los demás para guiar nuestro pensamiento y comportamiento, Mayer y Salovey en un artículo publicado en 1990 fueron los primeros en definir la IE como la capacidad para identificar y traducir correctamente los signos y eventos emocionales personales y de los otros, elaborándolos y produciendo procesos de dirección emocional, pensamiento y comportamiento de manera efectiva y adecuada a las metas personales y el ambiente y de esa manera utilizar la información para guiar nuestros pensamientos y acciones. (Salovey & Mayer, 1990).

Acuñado el término, refiere a cuatro competencias que se relacionan entre sí: habilidades para percibir, usar, entender y manejar o regular, las emociones propias y las ajenas, de modo que permitan alcanzar metas; permite a una persona aprovechar sus emociones para lidiar de manera más eficaz con el medio ambiente social, siempre y cuando se tenga la conciencia del tipo de conducta que es apropiado en una determinada situación a la que se enfrenta. (Sandoval, 2018).

Más tarde, para 1995 Goleman menciona que la IE es una opción del desarrollo humano dirigida a conseguir el éxito personal en las diferentes etapas de la vida, entendiendo como el logro de la felicidad, la comunicación eficaz con las demás personas, la automotivación para conseguir los objetivos que nos proponemos, para ser constantes en nuestras actividades,

solucionar los conflictos interpersonales y en dirección a adaptarnos a las circunstancias, haciendo uso de esa capacidad de conocimiento y manejo de nuestra emocionalidad y de las habilidades empáticas que nos permiten mejorar la comunicación con los demás.

Entonces la IE es la capacidad para reconocer y manejarlos propios sentimientos, motivarnos y monitorear nuestras relaciones. Es un término que engloba diversas y distintas habilidades a lo que es entendido por inteligencia como esa capacidad medida por el coeficiente intelectual (CI). El CI y la IE son dos conceptos diferentes con una débil correlación entre sí y muestra de sus diferencias es que los test habituales de CI lograr determinar el nivel que posee una persona, mientras que con la IE no se ha logrado suceda eso por los elementos que lo componen, como la empatía, esa solo puede valorarse poniendo a prueba la habilidad real de la personal al ejecutar una tarea específica. (Goleman, 1998).

En los últimos años, se han buscado y propuesto múltiples definiciones del término IE para lograr conceptualizarlo, y parte de que el interés en estudiarlo es la perspectiva que se tiene como una idea de desarrollar competencias emocionales y explicar el papel de las personas en sus áreas trascendentales. (Morales & López, 2013).

Bar-On (1997) ha descrito que la IE como un conjunto de conocimiento y habilidades en lo emocional y social que influyen en la capacidad general de afrontar efectivamente las demandas de nuestro medio, basada en la capacidad del individuo de ser consiente, comprender, controlar y expresar sus emociones de manera efectiva.

La IE permite abordar la dimensión emocional de la naturaleza humana, obteniendo una amplia y mejor explicación acerca de por qué la inteligencia de manera general no puede predecir el éxito personal y social (Rodríguez, Amaya & Argota, 2011) y de manera general podemos confirmar que la inteligencia emocional es la capacidad que posee el ser humano para reconocer las emociones intencionalmente en dirección de una mejora de nuestra acciones; Goleman (1995) señala que al reconocer e identificar emociones se hace uso de algunas competencias emocionales como: conciencia de sí mismo y de las propias emociones con su expresión, autorregulación, control de impulsos, control de la ansiedad, diferir las gratificaciones, regulación de estados de ánimo, motivación, optimismo ante la frustración, empatía, confianza en los demás y artes sociales, haciendo todo parte de la personalidad.

Por todo lo anterior mencionado se define a la inteligencia emocional como el conjunto de capacidades para identificar, entender, controlar, regular, utilizar y reconocer las emociones

propias y las de los demás, de manera que guíen y faciliten el comportamiento, mejorando las habilidades personales y sociales que conducen a un bienestar pleno y total del individuo.

2.3 Factores de la inteligencia emocional.

Gran parte del estudio que hay hecho diversos autores, se hace mención de cierto factores que inciden o se relacionan con la inteligencia emocional, los cuales se deben desarrollar, potencializar e impulsar para alcanzar un estado de conciencia sobre las emociones e incluso Goleman (1995) hace mención de algunas competencias principales plateadas por Salovey, permitiendo una visión más amplia pero donde el enfoque se adapta de acuerdo a la vida de cada uno, al ser un asunto personal; algunas de esos factores son:

- **Autoconocimiento emocional:** el saber de manera objetiva lo que ocurre en el interior. Se identifican, evalúa la intensidad y manejan las emociones. (Sandoval, 2018). Es llamado autoconciencia y refiere a la toma de conciencia de las emociones (Goleman, 1995), donde se incluyen los estados de ánimo e impulsos, así como, pretende conocer todos los elementos de un yo, para identificar el por qué y el cómo de las conductas y sentimientos, de esa manera el individuo logrará reconocer todos los elementos que lo conforman y dará como resultado una personalidad única y fuerte. (Estrella, 2018).

Refiere Goleman (1995) a esa competencia para reconocer una emoción en el mismo momento que aparece, esa capacidad de seguir momento a momento los sentimientos resultan crucial para la comprensión de uno mismo, por lo que las personas que tienen una mayor certeza de sus emociones suelen dirigir mejor sus vidas, dado que tienen un conocimiento seguro de cuáles son sus sentimientos reales.

Implica también estar por encima de las respuestas típicas a determinadas situaciones, dificultades y personas, es muy importante conocer muy bien las inclinaciones o tendencias personales, ya que nos permiten interpretar rápidamente las emociones. Es una habilidad base, que en cuanto la tienes, hace que otras habilidades sean mucho más fáciles de utilizar, logrando un mayor grado de satisfacciones en las personas y conseguir logro de objetivos, tanto en el hogar, trabajo, escuela o contextos en donde se desarrolle. (Badberry & Greaves, 2012).

Goleman (2010) lo divide en tres áreas necesarias para el desarrollo de esta competencia: conciencia emocional (reconocer emociones propias y efectos sobre la conducta como herramienta en la toma de decisiones), valoración adecuada de uno mismo (posibilidad para

alcanzar el conocimiento adecuado de los recursos personales, capacidades e incluso limitantes) y confianza en uno mismo (aquella sensación de competitividad, adecuado a la realidad para que se logren objetivos y metas).

- **Capacidad de controlar las emociones:** es la capacidad para no reaccionar ante los estados internos, ni emitir juicios sobre ellos, es una manera de abstracción que pone a prueba la capacidad de la mente para analizar la experiencia enfocado a las emociones (Rivas & Martínez, 2010). Para poder controlar realmente nuestras emociones se debe dedicar el tiempo suficiente a pensar en ellas para averiguar cuál es su origen y por qué están ahí (Badberry & Greaves, 2012).

Según Goleman (1995) involucra la capacidad de tranquilizarse a uno mismo, de desembarrarse de la ansiedad, de la tristeza, de la irritabilidad exagerada y de las consecuencias que se acarrearán, ayudando a recuperarse rápidamente de los reveses y contratiempos de la vida.

En este control se desarrolla la destreza para discriminar y posteriormente comprender los sentimientos y afectos presentes en uno mismo y otras personas, aunque no se hayan expresado verbalmente, e incluso percibir estados emociones en objetos inanimados, diseños o determinados colores (Extremera & Fernández, 2016).

Como parte de este autocontrol Goleman (2000) dice que es el manejo de esas emociones y los impulsos nocivos, además de que es una habilidad para redirigir estados de ánimo, considerada una herramienta psicológica muy fuerte y una vez logrado, la persona aprenderá a diferenciar sus propias emociones y las de los demás, generando mayor seguridad frente a cualquier circunstancia que se le presente.

- **Motivación:** moviliza las emociones, dando dirección al comportamiento para una meta específica (Sandoval, 2018), los motivos dirigen la conciencia hacia las oportunidades que interesan, es buscar aquellas razones que ayudan a mover a las personas por la vida, generando impulsos para actuar y llegar a la motivación de logro (Goleman, 1998).

La motivación se alimenta de lo que da energía y da dirección a las conductas, da grandes beneficios a la adaptación. Hay múltiples investigaciones acerca de ello e incluso se tienen dos tipos de motivación principales: intrínseca, que es la propensión inherente a involucrarse en los propios intereses y ejercer las propias capacidades mientras se buscan y dominan desafíos óptimos y por otro lado la extrínseca, que proviene de los incentivos y consecuencias en el

ambiente, como alimento, dinero, alabanzas, atención, calcomanías, estrellas doradas, privilegios, fichas, dulces, trofeos, puntos, certificados, premios y diversos planes de incentivos (Reeve, 2010).

Las emociones se relacionan de dos maneras con la motivación. Primero, las emociones son un tipo de motivo, energizan y dirigen la conducta, para lograr una meta o intención específica como superar un obstáculo o enmendar una injusticia. Segundo, las emociones sirven como sistema “indicador” continuo para señalar qué tan bien o mal está yendo la adaptación (Reeve, 2010).

- **Autorregulación:** es aquella habilidad para controlar o redirigir impulsos y estados de ánimo, se busca tener aptitudes como autocontrol, confiabilidad, adaptabilidad, innovación, escrupulosidad, comunicación, manejo de conflicto, liderazgo, entre otras (Trujillo & Rivas, 2005).

Es una manera de revisar la interpretación emocional para hacer frente a la realidad, analizando las consecuencias que puede llegar a tener, y el dejarse llevar por una interpretación; es aquí donde se hace uso de la información emocional para comprender las emociones y dar respuesta a ellas (Estrella, 2018).

Al ser una habilidad esencial, es altamente compleja dando que se busca regular tanto estados positivos como negativos, controlando o redirigiendo impulsos de forma consiente, que permite esa capacidad para acercarse o alejarse de una emoción dependiendo la utilidad que se le quiera dar, con un monitoreo constante (Extremera & Fernández, 2016).

- **Asertividad:** según la RAE (2021) es la cualidad de ser asertivo donde una persona expresa su opinión de manera firme. Es cuando la conducta se orienta a una expresión adecuada, socialmente aceptable, dirigida a otra persona, de cualquier emoción que no refleje respuesta de ansiedad, de esa manera permite expresar los pensamientos, sentimientos, aceptar la crítica, dar y recibir cumplidos, iniciar conversaciones y defender los derechos de cada uno honestamente y siendo oportuno con respeto por uno mismo y a los demás. (Cueva, 2015).

Al ser asertivo, se deben involucrar la declaración de los derechos personales a la vez que se expresan los pensamientos, sentimientos y creencias, sin violar los derechos de otras personas, el mensaje podría ser: “Esto es lo que pienso, esto es lo que siento, esta es la forma en que yo veo la situación” comunicarlo sin dominar, humillar o degradar al receptor (Cueva, 2015).

- **Empatía:** competencia para entender la apariencia emocional de los temas, para tratar a las personas de acuerdo con sus relaciones emocionales, la esencia de la empatía consiste en darse cuenta de lo que sienten los demás sin necesidad de que lleguen a decirlo, aunque los demás pocas veces expresan verbalmente lo que sienten, lo manifiestan continuamente con su tono de voz, expresión facial y otros canales de comunicación no verbal (Goleman, 1998).

Goleman (1998) indica que la empatía asume diferentes grados que van desde la capacidad de captar e interpretar adecuadamente las emociones ajenas hasta percibir y responder a sus preocupaciones o sentimientos inexpresados y comprender los problemas que se ocultan detrás de otros sentimientos.

Como mencionan Badberry y Greaves (2012) se debe saber escuchar y observar bien alrededor, dejar de hacer algunas cosas cotidianas como dejar de anticipar lo que la otra persona va a hacer o decir y mejor identificar y comprender las emociones de los demás en el presente, como un miembro astuto de la interacción.

Las personas empáticas suelen sintonizar con las señales sociales sutiles que indican que necesitan o quieren los demás y esta capacidad las hace estar más aptas para el desempeño de sus vocaciones, de su persona y mejora su relaciones sociales y personales (Goleman, 2010).

- **Habilidades sociales:** las relaciones son todo un arte, esto subyace a la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal, cuando las personas sobresalen en este tipo de competencias suelen ser auténticas, con éxito en sus actividades vinculadas a la relación interpersonal, esto responde al manejo y construcción de redes de relaciones, encontrando un espacio común o bien, generándolo. (Goleman, 2010).

Es importante generar competencias sociales al ser una habilidad básica, donde incluso se ve reflejado tres habilidades fundamentales: autoconocimiento, autogestión y conciencia social y donde se hace uso de utilizar el conocimiento de las propias emociones y de los demás para gestionar las interacciones con éxito, garantizando una comunicación clara y una gestión efectiva del conflicto. Las relaciones sociales se tienen que buscar y cuidar, que no solo sea una interacción, sino con la frecuencia se convierta en una relación de calidad, intensidad y dedicada hacia la otra persona (Badberry & Greaves, 2012). En la competencia del manejo de relaciones, se crean redes para encontrar puntos comunes y estrechar lazos, usando componentes como el desarrollo de los demás, influencia, comunicación, manejo de conflictos, impulso del cambio,

desarrollo de relaciones, trabajo en equipo, trabajo colaborativo. (Extremera & Fernández, 2016).
Son un factor relevante para el desarrollo y bienestar emocional, van a ejercer una influencia positiva, debido principalmente a que relacionarse de forma satisfactoria con otras personas, mejora la calidad de vida y el bienestar integral (Calderón, 2012).

Capítulo III. Rendimiento académico

El rendimiento académico del estudiante universitario constituye un factor realmente importante, imprescindible y fundamental para valorar la calidad educativa en el nivel superior (Garbanzo, 2007). Es una suma de diferentes complejos y factores que actúan en el estudiante, se define con un valor atribuido al logro en tareas académicas y se mide usualmente mediante las calificaciones obtenidas, con una valoración cuantitativa, de aprobación o desaprobación, cuyos resultados muestran materias ganadas o perdidas, la deserción y el grado de éxito académico (Murillo, 2013).

Hace alusión a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito educativo en cualquiera de sus niveles, que a su vez mide las capacidades del estudiante y supone una serie de capacidades para responder a estímulos educativos (Sánchez, 2000).

Manzano (2007) da significado al rendimiento académico como aquel resultado del esfuerzo y la capacidad del trabajo que tiene el estudiante durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, en el cual se hacen diversas manifestaciones con la expresión de sus capacidades o competencias adquiridas, dando indicadores de logro académico, pero constituyéndolos por medio de sus calificaciones.

El rendimiento académico es comúnmente referido lo cuantificable, que delimita el conocimiento de un estudiante durante su estadía académica, este raspo es medido por pruebas de evaluación reconocidas ante el sistema educativo, se ha vislumbrado que se influye también en la formación y desarrollo integral de capacidades y habilidades asociadas con la consecución de una vida satisfactoria y exitosa, entonces, sería multidimensional y la calificación solo un indicador del rendimiento académico en respuesta a diversas características correspondientes a las capacidades de los estudiantes (Estrella, 2018).

Martínez de Ibarreta (2011) afirma que el rendimiento académico es un concepto complejo del cual se trata como indicador multifactorial, depende no solo de las aptitudes intelectuales, sino de una serie de factores interrelacionados, tanto internos como externos al estudiante, donde se mencionan características personales del estudiante, descripción del entorno familiar, su contexto sociocultural,

Aquí es donde se debe involucrar el desarrollo integral de habilidades y capacidades que manifiesten un nivel de maduración mental, física y emocional, que a su vez puedan expresar un

desenvolvimiento psicosocial. Determinarlo gracias a múltiples factores como lo son: los factores personales, los familiares y sociales e institucionales que fungen como un sistema de interacciones actitudinales, familiares, de relaciones interpersonales y métodos de enseñanza (Estrella, 2018).

3.2 Elementos del rendimiento académico.

El rendimiento académico es un indicador tanto de eficacia como calidad educativa que se determina por aspectos cotidianos afectando directamente al desempeño académico de los estudiantes y que al ser tan complejo intervienen múltiples factores en los espacios temporales del proceso de aprendizaje, ya sean internos o externos al individuo (Truncchia, 2013). Garbanzo (2007) dice que estos pueden ser de orden social, cognitivo y emociones que se clasificaran en tres categorías principales: factores personales (Ver tabla 1), factores sociales (Ver tabla 2) y factores institucionales (Ver tabla 3).

Tabla 1.

Factores personales del rendimiento académico

Factores asociados	Principales características
Motivación	Dentro de la motivación permea la intrínseca (estado relacionado con los estudios, positiva y significativamente, llevar a la tarea al disfrute por el saber) , extrínseca (interacción de elementos como la universidad, servicios, compañerismo, ambiente, formación docente, etc.), atribuciones causales (percepción del individuo sobre el desarrollo de la inteligencia, sus capacidades y su esfuerzo) y percepciones de control (control cognitivo, social y físico, tanto interno, externo, con los otros y hacia lo desconocido).
Competencia cognitiva	Autoevaluación de la propia capacidad del estudiante en una tarea cognitiva, habilidades intelectuales, las creencias en las capacidades para organizar y ejecutar lo necesario y obtener logros o auto eficiencia.

Condiciones cognitivas	Estrategias que el estudiante lleva a cabo en relación con la selección, organización y elaboración de los diferentes campos de aprendizaje, uso de estrategias, hábitos, y prácticas.
Autoconcepto académico	Vinculado con la motivación y resultados académicos del estudiante, busca su definición creyendo que la inteligencia se desarrolla a partir del esfuerzo.
Autoeficacia percibida	Si hay una carencia de autoeficacia, se presenta un estado de agotamiento, desinterés y falta de proyección con sus estudios, hay ausencia de motivación intrínseca y presencia de <i>burnout</i> “fatiga o sensación de estar quemado por actividades académicas”.
Bienestar psicológico	Muestra de satisfacción y felicidad estrechamente relacionada a menos <i>burnout</i> y mayor autoeficacia.
Satisfacción y abandono con respecto a los estudios	Satisfacción hace referencia al bienestar con actitud positiva ante los estudios, mientras que el abandono implica que el estudiante se retire de la universidad.
Asistencia a clases	Refiere a la presencia del estudiante en las sesiones, dónde se asocia la motivación, entre mayor asistencia, mejores resultados.
Inteligencia	Abarca pruebas de comprensión verbal y razonamiento matemático, es un buen predictor de resultados académicos, aunque si influyen variables sociales e institucionales.
Aptitudes	Son variables, de manera personal y se asocian a habilidades para realizar determinadas tareas.
Sexo	No afirma una relación directa con el rendimiento académico, aunque hay estudios que le dan una ligera tendencia a mejores resultados en mujeres.
Formación académica previa a la universidad	Es un indicador claro del éxito académico, predictivo y dónde influye la calidad educativa de la institución proveniente.

Calificación de acceso a la universidad	Al corresponder a políticas universitarias, si influye y es fundamental, pues evalúa conocimientos previos.
-----------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabla 2.

Factores sociales del rendimiento académico

Factores asociados	Principales características
Diferencias sociales	Las desigualdades sociales y culturales condicionan los resultados educativos, aspectos como la pobreza, y la falta de apoyo social conducen al fracaso académico, aunque no son determinantes.
Entorno familiar	Ocupa un lugar muy importante, es el conjunto de interacciones propias de la convivencia familiar, que permean el desarrollo del individuo, reflejado en su vida académica. Influyen los recursos, nivel de estudios, hábitos, orientación al trabajo, apoyo académico, actividades culturales realizadas, libros que se leen, expectativas, estimulación por explorar, entre otros.
Nivel educativo de los padres o tutores	Influye significativamente en el estudiante universitario, dónde si los tutores no realizan estudios superiores se asocia al fracaso.
Nivel educativo de la madre	Cuanto mayor sea el nivel académico de la madre, mayor percepción de apoyo hacia los estudios para los hijos, más exigencias en búsqueda de mejores posibilidades de éxito.
Capital cultural	Refiere al conjunto de relaciones entre el ambiente familiar y los recursos didácticos (acceso a internet, literatura, relaciones familiares, búsqueda de experiencias).
Contexto socioeconómico	Se le atribuye a la economía, el éxito o fracaso académico, al determinar la calidad de acceso educativo y de recursos dentro de la vivienda.

Variables demográficas	Son aquellas condiciones de la zona geográfica de procedencia del estudiante.
------------------------	-------------------------------------------------------------------------------

Tabla 3.

Factores institucionales del rendimiento académico

Factores asociados	Principales características
Elección de los estudios según los intereses del estudiante	Es la forma o vía por la que el estudiante ingresa a la universidad, si fue su primera elección o no, influyen elementos personales, la vocación, los deseos y aspiraciones.
Complejidad en los estudios	Refiere a la dificultad de algunas asignaturas de la licenciatura, enfatizando en las de mayor índice de reprobación según estadísticas.
Condiciones institucionales	Incluye elementos como condiciones de las aulas, servicios, plan de estudios y formación de docentes, que pueden ser obstaculizadores o facilitadores del éxito.
Servicios de apoyo	Es la oferta de la institución al estudiante como becas, préstamo de libros, asistencia médica, apoyo psicológico, etc.
Ambiente estudiantil	Calidad del ambiente, que puede ser obstaculizador si es competitivo con los compañeros y dónde debe hacerse presente la solidaridad, compañerismo, y apoyo social.
Relación estudiante profesor	Los estudiantes generan expectativas, deseando encontrar con sus docentes una relación afectiva, didáctica, empática y que de no ser así repercute en el rendimiento académico.
Pruebas de ingreso a la universidad	Refiere a aquellas universidades donde establecen extra-pruebas específicas de aptitud con la licenciatura, asociadas a cupos limitados o altas exigencias.

3.3 El rendimiento académico y la inteligencia emocional

En cuestión del rendimiento académico, al involucrar las condiciones para el aprendizaje, estas serán adecuadas en medida que los propósitos educativos logren involucrar no solo el ámbito cognitivo sino el actitudinal para conformar una perspectiva integral del aprendizaje y revalorar con mayor fuerza las habilidades sociales como la responsabilidad social, el respeto a los demás, la cooperación en beneficio social y la ayuda activa, elementos primordiales del reconocimiento de las emociones. Así mismo involucrar lo intrapersonal en cuanto a la intuición de la emotividad, viendo la experiencia propia, percatarse del conocimiento propio y la habilidad de acción con base al saber, la aceptación personal y la autorregulación (Santos Rico, 2018).

Aunque como Extremera y Fernández (2004) dice puede que la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico no sea tan lineal y directa, dado que influyen otras características en los estudiantes, pero lo que si es cierto es que los alumnos emocionalmente inteligentes de manera general logran poseer mejores niveles de ajuste psicológico y bienestar emocional, influyen en su mejor calidad y cantidad de redes interpersonales y de apoyo social, tienden a ser menos susceptibles a tener comportamientos disruptivos, agresivos o violentos; por lo que pueden llegar a obtener un mayor rendimiento escolar al estar afrontando situaciones de estrés y entonces se deberían mejorar las estrategias de intervención psicopedagógica para tener individuos plenos y preparados.

De acuerdo con Del Rosal, Dávila, Sánchez y Bermejo (2016) la identificación de las competencias emocionales como componentes determinantes de la adaptación de los estudiantes a la sociedad, ha impulsado el estudio de la influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento académico, incluyendo algunos aspectos motivaciones y actitudinales, viendo que es de gran utilidad desarrollar habilidades socioemocionales que garanticen una vida exitosa y un bienestar personal y emocional en universitarios y en la sociedad en general.

La mayoría de adultos jóvenes experimentan una serie de transformaciones fisiológicas y emocionales en su paso por la universidad, por lo que cuando no cuentan con un equilibrio entre la familia, la escuela, los amigos y si mismos, tienden a una incomprensión por falta de estabilidad emocional; para obtener mejores resultados académico es importante que es estudiante este motivado, tenga una personalidad definida, actitud positiva al dedicar tiempo para su vida escolar, cuente con un adecuado estado financiero familiar y de esa manera el

rendimiento académico pueda manifestarse dinámicamente, generando una conducta de aprovechamiento y mejora constante (Santos Rico, 2018).

3.4. Investigaciones sobre inteligencia emocional

Se han encontrado diferentes aportaciones con lo que respecta a la inteligencia emocional y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, gracias a que la IE ha tomado un papel de gran interés en el ámbito educativo.

Como menciona Extremera y Fernández (2004) las primeras publicaciones que aparecieron realizaron múltiples afirmaciones sobre la influencia positiva de la inteligencia emocional en las aulas, pero estos datos no eran avalados por datos empíricos ni demostraban el papel real de la IE, ni el funcionamiento en el aspecto personal, social y escolar de los estudiantes dado que no se habían generado instrumentos de evaluación, después con el paso del tiempo se han ido generando diversas escalas de medición que han permitido el desarrollo y medición de la inteligencia emocional.

Como parte de la aportación de estos mismos autores se recogieron evidencias de que un alumno emocionalmente inteligente puede llegar a obtener un mayor rendimiento escolar al enfrentarse a las situaciones de estrés con mayor facilidad e incluso consumen menor cantidad de sustancias adictivas.

Por ello la importancia de que con la evidencias encontradas se fomente la mejora de estrategias de intervención psicopedagógica, se apoya la importancia de desarrollar habilidades emocionales en el aula, cosa que no se hace en la mayoría de centros educativos y que de ser tomado en cuenta afectaría o modularía el éxito de una persona, dónde la IE supone un nuevo elemento a considerar como parte vital del individuo, algo necesario y que el contexto escolar puede ser el lugar idóneo para fomentar estas habilidades que contribuyen de forma positiva al bienestar personal y social del estudiante.

También Santos Rico (2019) en su tesis se determinó que el rendimiento académico se relaciona de manera muy significativa con la inteligencia emocional de los estudiantes, por lo que se sugiere que una vez teniendo claro que las variables inciden entre sí, se desarrollen programas y talleres de coaching para estudiantes para lograr mejoras en su IE y a su vez en el rendimiento académico, pero que se hagan con estructuras flexibles, con ello se tendría una difusión y amplitud de estudios en el tema, de carácter experimental y desarrollar condiciones

emocionales, interpersonales, motivacionales, trabajo en equipo, habilidades blandas y afectando la convivencia de las instituciones de manera positiva.

Se propone la búsqueda de apoyo de un departamento de psicología y psicopedagogía con ejes problemáticos de detección de estudiantes en riesgo, además de trabajar con los docentes, proponer talleres, capacitaciones y una política de convivencia armoniosa dentro de los reglamentos escolares.

Parte del interés en esta investigación es la muestra de la importancia que tiene la IE, por mucho tiempo se le ha dado importancia únicamente a la inteligencia, desprestigiando otras cualidades de las personas y esto no es suficiente para lograr el éxito académico, profesional y personal, de acuerdo con Del Rosal, Dávila, Sánchez y Bermejo (2016) el identificar las competencias emocionales como un determinante de la adaptación de las personas a la sociedad, propicia que la IE mejore el rendimiento académico, así e involucrar también la motivación, se sugiere ampliar el tema de investigación aplicando programas de intervención emocional con el objetivo de mejorar las competencias emocionales de los estudiantes universitarios, lo que puede permitir ver la utilidad de desarrollar habilidades socioemocionales que garanticen una vida exitosa, bienestar personal y emocional.

Goyas (2018) dice que, si se mejoraran los componentes de la inteligencia emocional en los universitarios, se mejoraría el rendimiento académico, por lo que se debe mostrar mayor interés en investigar el tema y recomendar a las autoridades universitarias, padres de familia y estudiantes se tomen medidas correctivas a fin de poner en práctica el manejo de la inteligencia emocional con el propósito de elevar el rendimiento académico. Así como realizar acciones tutoriales con los estudiantes para establecer educativamente manejo de las emociones, implementando capacitaciones en estudiantes, docentes y administrativos. Lo que llegaría a permitir la existencia de un control y conocimiento de las emociones para el desarrollo profesional de todos los involucrados.

Barrera, Solano, Arias, Jaramillo y Jiménez (2019) concluyen como ya en otras investigaciones que al ver la relación que existe entre las variables, se usen los resultados para implementar estrategias que promuevan el fortalecimiento y mejora de diversos aspectos que inciden, tales como la autoestima, autovaloración, autocrítica, autoevaluación, responsabilidad propia, toma de decisiones y el uso de terapias o talleres psicológicos para los estudiantes, favoreciendo una personalidad más plena, una percepción más satisfactoria de la vida y

desarrollar cada una de sus potencialidades para llegar a ser profesionales competentes y de calidad.

Existen múltiples investigaciones, pero las anteriores son de las últimas y las más relacionadas con la temática de la presente investigación, en la mayoría se destaca la gran relación existente entre las variables, la importancia de ser estudiadas y el notable desarrollo que se ha hecho para crecer la información en el tema; además de que se coincide en la sugerencia de implementar proyectos de intervención, talleres e incluso la creación de departamentos dentro de las instituciones educativas que den especial atención al desarrollo de la inteligencia emocional, comprobando como influye la mejora de habilidades emocionales en el rendimiento académico de los universitarios.

También entre las aportaciones se proponen diversos instrumentos de evaluación de la inteligencia emocional y el rendimiento académico, con lo que respecta a la IE, en México se ha hecho uso de la adaptación de instrumentos de diversos autores, pero se ve la necesidad de generar uno para la población mexicana que tenga una mayor confiabilidad en los resultados y a su vez permita que se sigan haciendo investigaciones e incluso la evaluación de la intervención que es sugerida por diversos autores.

Es por ello que con los diversos fundamentos y preceptos teóricos se fundamenta la importancia de profundizar en la temática, utilizando algunos métodos diferentes y buscando la implementación de sugerencias de diversos autores antes involucrados y tomar en cuenta las limitaciones y fortalezas de cada uno para la presente tesis.

Método

Pregunta de investigación

¿Qué relación existe entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico, así como cuál es el efecto de una intervención sobre éstas en estudiantes de nivel superior?

Objetivos

Objetivo general

Determinar la relación que existe entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico, así como generar y evaluar los efectos de una intervención en estudiantes de nivel superior.

Objetivos específicos

- Medir el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes de nivel superior, por medio del Test de Inteligencia Emocional de Vallés y Vallés.
- Valorar el nivel de rendimiento académico que poseen los estudiantes de nivel superior mediante la aplicación de la Escala MEDMAR de rendimiento académico.
- Analizar por medio de una correlación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, la relación que existe entre dichas variables.
- Diseñar una intervención en inteligencia emocional para estudiantes de nivel superior para generar estrategias enfocadas al desarrollo de la inteligencia emocional.
- Aplicar una evaluación por medio de instrumentos pre-intervención.
- Implementar la intervención sobre en inteligencia emocional para estudiantes de nivel superior, el grupo experimental.
- Realizar una evaluación por medio de instrumentos post intervención.
- Identificar los efectos de la aplicación de un proyecto de intervención en inteligencia emocional para estudiantes de nivel superior para comprobar los efectos, eficacia y ventajas de ellas.
- Analizar los cambios que existieron los resultados por medio de la aplicación de instrumentos y un cuestionario de la experiencia en la intervención del grupo.

Justificación

La presente investigación se originó para hacer evidente la importancia que tiene la inteligencia emocional y su relación con el rendimiento académico en estudiantes del nivel superior, considerando que las emociones son un pilar fundamental para el desarrollo de una persona en todos los ámbitos de su vida. En los últimos años se le ha dado auge al estudio de la inteligencia emocional y es por ello que se eligió su estudio como elemento viable a tratar en la sociedad actual, relacionándolo con el rendimiento académico por la parte educativa, desde la idea de que la educación según Aníbal (2007) es un proceso humano natural complejo que consiste en creación y desarrollo evolutivo e histórico de sentido de vida y capacidad de aprovechamiento de todo el trabajo con el que el hombre se esfuerza y al cual se dedica, durante los años de su vida, de manera individual y colectiva.

A pesar de que hay estudios sobre la inteligencia emocional, aún no es tomada en cuenta la importancia real que tiene en las personas, no se ha considerado como parte de la salud mental, evidencia de ello es que al llegar al nivel superior no hay nada estipulado que diga que se tiene que brindar atención a los estudiantes en este ámbito, se cree que al llegar a este nivel ya cuentan con las herramientas necesarias con lo que respecta a sus emociones, pero al no ser así se ven afectaciones en su bienestar personal, su rendimiento académico y los múltiples contextos en dónde se desenvuelven.

También se buscó identificar por medio de la aplicación de instrumentos los niveles de ambas variables a estudiar, la relación que existe entre ellas, ver su comportamiento con análisis estadístico y con la información obtenida se pueda generar una intervención basada en estrategias de inteligencia emocional que se requieran para aplicarse a estudiantes de nivel superior, valorando la importancia que tiene en el desempeño de sus actividades educativas e incidir en su rendimiento académico, que a su vez podría llegar a causar un impacto social con la reflexión de hacer parte del currículo a la inteligencia emocional en el ámbito educativo de dicho nivel.

Al llevar a cabo el presente estudio se busca aportar al desarrollo de recomendaciones para una mejora educativa, desde la idea de que si se tiene inteligencia emocional existe un mayor desenvolvimiento de las personas en su vida cotidiana, es por ello que para la aplicación de la intervención se hizo por medio de un grupo control y un grupo experimental, logrando ver más detalladamente los cambios que se generan en los estudiantes al recibir estrategias basadas

en inteligencia emocional, evaluando antes y después de la aplicación. Que a su vez pueda ser replicable con los cambios adecuados a la población destinada y promover un mayor estudio de ambas variables que emergen como factor esencial en la sociedad., e incluso sugerir que no solo sea tratada en los estudiantes de nivel superior, sino en docentes, administrativos y/o cualquier actor del sistema educativo.

Por lo que cabe resaltar que la inteligencia emocional es fundamental en la actualidad para generar la capacidad de conocer y reconocer nuestros sentimientos y los de los demás, que directamente ayudan a todas las relaciones que se tienen en los diferentes contextos en los que se está inmersos y por ende en el logro de metas y objetivos ya sean de carácter social, laboral, organizacional, y por supuesto educativo y personal. De esta manera conseguir un cambio trascendental en la educación y bienestar de los estudiantes de nivel superior mejorando no solo en todo lo antes mencionado sino en algo vital como es la salud tanto física como mental.

Hipótesis

Hipótesis- Estudio 1

Existe una correlación significativa entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en estudiantes de nivel superior de la CDMX y el EDOMEX.

Hipótesis nula- Estudio 1

No existe una correlación significativa entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en estudiantes de nivel superior de la CDMX y el EDOMEX.

Hipótesis- Estudio 2

Existe diferencias significativas al aplicar una intervención de inteligencia emocional en estudiantes de nivel superior de la CDMX y el EDOMEX lo que favorecerá el rendimiento académico.

Hipótesis nula- Estudio 2

No existen diferencias significativas al aplicar una intervención de inteligencia emocional en estudiantes de nivel superior de la CDMX y el EDOMEX lo que favorecerá el rendimiento académico.

Tipo de investigación

Mixta para Hernández-Sampieri (2018) la ruta mixta representa un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (meta inferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio.

Diseño de investigación

Diseño explicativo secuencial (DEXPLIS) el diseño se caracteriza por una primera etapa en la cual se recaban y analizan datos cuantitativos, seguida de otra donde se recogen y evalúan datos cualitativos. La mezcla mixta ocurre cuando los resultados cuantitativos iniciales informan a la recolección de los datos cualitativos. Cabe señalar que la segunda fase se construye sobre los resultados de la primera. Finalmente, los descubrimientos de ambas etapas se integran en la interpretación y elaboración del reporte del estudio. Como investigador puedes dar prioridad a lo cuantitativo o a lo cualitativo, o bien otorgar el mismo peso, siendo lo más común lo primero (CUAN). Un propósito frecuente de este modelo es utilizar resultados cualitativos para auxiliar en la interpretación y explicación de los descubrimientos cuantitativos iniciales, así como profundizar en estos (Hernández-Sampieri, 2018, p.634).

Variables

ESTUDIO 1:

- Inteligencia emocional (variable atributiva, continua).
- Rendimiento académico (variable atributiva continua).
- Sexo (variable categórica dicotómica).
- Licenciatura (variable categórica politómica).
- Tipo de Universidad (variable categórica dicotómica). Es nominal, donde hay dos subconjuntos a ser estudiados.
- Promedio (variable ordinal continua dependiente). Asume cualquier valor numérico y es el efecto del rendimiento académico.
- Lugar de residencia (variable categórica politómica). Es nominal, donde hay más de dos subconjuntos a ser estudiados.

- Semestre (variable ordinal discreta). Es aquella que tiene un valor numérico que no puede cambiar arbitrariamente.
- Edad (variable ordinal discreta). Es aquella que tiene un valor numérico que no puede cambiar arbitrariamente.

ESTUDIO 2:

- Inteligencia emocional: (variable activa, inter variable) Rendimiento académico: (variable atributiva, Inter variable)
- Sexo (variable categórica dicotómica). Es nominal, donde hay dos subconjuntos a ser estudiados.
- Licenciatura (variable categórica politómica). Es nominal, donde hay más de dos subconjuntos a ser estudiados.
- Tipo de Universidad (variable categórica dicotómica). Es nominal, donde hay dos subconjuntos a ser estudiados.
- Promedio (variable ordinal continua dependiente). Asume cualquier valor numérico y es el efecto del rendimiento académico.
- Lugar de residencia (variable categórica politómica). Es nominal, donde hay más de dos subconjuntos a ser estudiados.
- Semestre (variable ordinal discreta). Es aquella que tiene un valor numérico que no puede cambiar arbitrariamente.
- Edad (variable ordinal discreta). Es aquella que tiene un valor numérico que no puede cambiar arbitrariamente.

Definiciones conceptuales:

- ❖ Inteligencia emocional: es una opción del desarrollo humano que busca conseguir el éxito personal en las diferentes etapas de la vida, basándose en un listado de componentes como lo son autoconsciencia emocional, autocontrol, asertividad, autorregulación, habilidades sociales, empatía y motivación, lo que permite manejar y reconocer los sentimientos, motivarse y monitorear las relaciones con los demás (Goleman, 1995).

- ❖ Rendimiento académico: refiere al resultado del esfuerzo y capacidad del trabajo que tiene el estudiante durante un proceso de enseñanza aprendizaje, el cual se hace con la manifestación de sus capacidades o competencias adquiridas, indicando el logro académico y constituyéndolo por medio de sus calificaciones (Manzano, 2007).
- ❖ Sexo: apunta a las características fisiológicas y sexuales con las que nacen hombres y mujeres (UNICEF, 2021).
- ❖ Licenciatura: corresponde a un grado académico que un estudiante obtiene tras el estudio y dedicación por un periodo de tiempo formando sujetos integrales, obteniendo al termino un título que indique la capacidad para cumplir con una serie de tareas en un ámbito determinado (Capital tecnológica, 2020).
- ❖ Tipo de Universidad: Pública o privada.
- ❖ Promedio: es un indicador del rendimiento académico, referido a lo cuantificable, otorgado una calificación entre un rango de puntajes (Estrella, 2018).
- ❖ Lugar de residencia: dato estadístico utilizado para referir el lugar habitual donde vive una persona en el momento de un censo, evaluación o aplicación de instrumentos (INEGI, 2010).
- ❖ Semestre: periodo de tiempo académico de seis meses en el cual se imparten clases y constituye la mitad de un año académico completo (SSU, 2018).
- ❖ Edad: hace referencia al tiempo transcurrido desde el nacimiento de un ser vivo a la actualidad (RAE, 2021).

Definiciones operacionales.

- ❖ Inteligencia emocional: respuestas que los participantes den al Test de Inteligencia Emocional de Vallés y Vallés (2000),
- ❖ Rendimiento académico respuestas que den los participantes en la escala de MEDMAR de rendimiento académico de Medina Gual y Flores de Ma. Ibarra en 2008
- ❖ Sexo: respuesta que den los participantes a la pregunta para ser estudiada se hizo a través de un formulario con dos opciones de respuesta, hombre y mujer.

- ❖ Licenciatura: para recoger los datos se hizo a través de un formulario con opción de respuesta abierta.
- ❖ Tipo de Universidad: para ser estudiada se hizo a través de un formulario con dos opciones de respuesta, pública y privada.
- ❖ Promedio: para recoger los datos se hizo a través de un formulario con opción de respuesta abierta.
- ❖ Lugar de residencia: para recoger los datos se hizo a través de un formulario con opción de respuesta abierta.
- ❖ Semestre: para recoger los datos se hizo a través de un formulario con opción de respuesta abierta.
- ❖ Edad: fueron medidas a través de un formulario con opción de respuesta abierta.

Población

Estudiantes universitarios de escuelas públicas o privadas

Muestreo

Se realizó por medio de un muestreo no probabilístico que según Sampieri (2014) es donde la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del investigador y por cuotas, en el que los investigadores pueden formar una muestra que involucre a individuos que representan a una población y que se eligen de acuerdo con sus rasgos o cualidades. Los investigadores pueden decidir el rasgo según el cual se llevará a cabo la selección del subconjunto de la muestra para que ésta pueda ser efectiva en la recolección de datos y que puedan generalizar a toda la población.

Muestra

Estudio 1

La muestra se conformó por 118 estudiantes de diversas licenciaturas en el nivel superior de universidades en la Ciudad de México o Estado de México, de los cuales 93 fueron mujeres y 25 hombres, con una media de edad 23 años, donde la mayor edad fue 53 y la menor 18 años. El promedio de su última calificación semestral fue de 8.63, con un mínimo de 6 y un máximo de

10. Participaron de 32 diferentes licenciaturas, donde las de mayor porcentaje fueron pedagogía con un 22.9% y psicología educativa con un 22% de la muestra total.

Estudio 2

La muestra se conformó por 6 estudiantes de diversas licenciaturas en el nivel superior de universidades en la Ciudad de México o Estado de México, de los cuales todas fueron mujeres, con una media de edad 21 años, donde la mayor edad fue 24 y la menor 19 años. Entre las licenciaturas a las que pertenecían fue pedagogía, medicina veterinaria y educación indígena.

Instrumentos

Se utilizaron dos instrumentos inicialmente, añadiendo datos sociodemográficos como lo son: sexo, edad, licenciatura, último semestre cursado y último promedio obtenido, para la recolección de datos y análisis de la relación de variables. Durante la investigación se añadió un tercer instrumento.

Test de Inteligencia Emocional de Vallés y Vallés (2000) consta de 45 reactivos que miden el nivel de coeficiente emocional, los reactivos determinan la evaluación de competencias emocionales diferentes. Consta de una estructura de seis factores de competencias emocionales: 1) Autoconsciencia (8 ítems “Me conozco a mí mismo, sé lo que pienso, lo que siento y lo que hago.”, por ejemplo), 2) Autocontrol (11 ítems “Cuando las cosas me van mal mi estado de ánimo es estable hasta que las cosas vayan mejor.”, por ejemplo), 3) Asertividad (7 ítems “Sé lo que es más importante en cada momento.”, por ejemplo), 4) Habilidades sociales (5 ítems “Llego a acuerdos razonables con otras personas cuando tenemos posturas diferentes.”, por ejemplo), 5) Empatía (8 ítems “Soy capaz de sonreír.”, por ejemplo) y 6) Motivación (6 ítems “Soy capaz de automotivarme para aprender, estudiar, aprobar, conseguir algo...”, por ejemplo).

Para su aplicación se solicitó indicar la frecuencia de los ítems aplicado a ellos mismos, con un formato de respuesta tipo Likert de 3 posiciones que van de 1 a 3, siendo 1 el valor que corresponde a nunca, 2 a algunas veces y 3 a siempre. La suma total del test va de 45 a 135 y está dividido en 3 niveles, el primero va de 45 a 90 y se califica como bajo, 91 a 114 es medio, 115 a 135 alto.

Respecto a sus propiedades psicométricas, el test demostró una buena consistencia interna de 0.85 de alfa de Cronbach con lo que quedó demostrada la capacidad predictiva de la escala para su aplicación (Ver Tabla 4).

Tabla 4.

Ítems por factor del Test de Inteligencia Emocional de Vallés y Vallés

Competencias emocionales	Ítems	Alfa
Autoconciencia	1,5,11,28,30,34,36,44	.622
Autocontrol	3,8,10,14,15,19,27,31,32,37,42	.643
Asertividad	6,12,13,26, 35,43,45	.514
Habilidades sociales	4,18,24,29,38,	.562
Empatía	16,20,23,25,33,39,40,41	.483
Motivación	2,7,9,17,21,22,	.751

Escala MEDMAR de rendimiento académico fue diseñada por Medina Gual y Flores de Ma. Ibarra en 2008; consta de 59 reactivos con dos dimensiones: variables contextuales (indicadores familiares y escolares) y variables propias del estudiante (perfil familiar y escolar); divididos a su vez en cuatro factores: 1) Indicadores familiares (3 ítems: “Mis padres siempre han estado de acuerdo en la carrera que he elegido”, por ejemplo), 2) Indicadores escolares(17 ítems: “Mis profesores tienen una formación sólida e integral.”, por ejemplo), 3) Perfil humano (19 ítems: “Ante un problema emocional sé cómo reaccionar de forma adecuada.”, por ejemplo) y 4) Perfil escolar (20 ítems: “Me siento forzado a estudiar una licenciatura universitaria.”, por ejemplo).

Para su aplicación se solicita indiquen la frecuencia de los ítems aplicado a ellos mismos, con un formato de respuesta Likert de 5 posiciones que van de 1 a 5, donde 1 = casi nunca, 2 = a veces, 3 = aproximadamente la mitad de las veces, 4 = la mayoría de las veces, y 5 = casi siempre.

Aporta la oportunidad de detectar las fortalezas y debilidades de los estudiantes respecto a diversos factores incidentes en el rendimiento escolar universitario. Respecto a sus propiedades psicométricas, la escala MEDMAR demostró una buena consistencia interna (a de Cronbach=0.910), que garantiza la adecuada confiabilidad del instrumento (Ver Tabla 5).

Tabla 5.

Ítems por factor de escala MEDMAR

Dimensión	Indicadores	Objetivos	Ítems	Alfas
Variables contextuales	Familiares	Conocer el contexto familiar en el que se desarrolla el estudiante.	49,50,51	.87
	Escolares	Determinar las condiciones de la institución educativa.	1,2,3,4,5,6,7,8, 9,52,53,54,55, 56,57,58,59	.878
Variables propias del estudiante.	Perfil humano	Conocer los rasgos de personalidad del propio estudiante.	30,31,32,33,34, 35,36,37,38,3 9,40,41,42,43, 44,45,46,47,48	.935
	Perfil escolar	Determinar los aspectos de conducta acerca de la vida estudiantil del estudiante.	10,11,12,13,14, 15,16,17,18,1 9,20,21,22,23, 24,25,26,27,28, 29.	.831

Escala de Inteligencia Emocional de TMMS-24 fue llamada originalmente de “Trait Meta Mood Scale” La escala TMMS-24 de Salovey y Mayer(1995), adaptada al español mide la Inteligencia Emocional; consta de 24 ítems, subdividida en tres subescalas o dimensiones: 1) percepción emocional (8 ítems “Presto mucha atención a los sentimientos”, por ejemplo); comprensión emocional (8 ítems “Frecuentemente puedo definir mis sentimientos”, por ejemplo) y regulación emocional (8 ítems “Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.”, por ejemplo).

Al momento de la aplicación las personas debían valorar cada una de las afirmaciones acerca de sí mismos representando su grado de acuerdo con cada una de ellas, en una escala tipo Likert de 1 a 5 posiciones que van de 1 a 5, donde 1 = nada de acuerdo, 2 = algo de acuerdo, 3 = bastante de acuerdo, 4 = muy de acuerdo, y 5 = totalmente de acuerdo.

Mide las destrezas con las que se puede ser consciente de las propias emociones, así como de la capacidad para regularlas, Respecto a sus propiedades psicométricas, la escala TMMS-24 demostró una buena consistencia interna (α de Cronbach=0.95), que garantiza la adecuada confiabilidad del instrumento La consistencia interna informada por los autores para cada una de las dimensiones fue: atención ($\alpha=.90$), claridad ($\alpha=.90$) y reparación ($\alpha=.86$), consistencia interna (α de Cronbach), presentando así mismo una adecuada fiabilidad test-retest.(Ver Tabla 6).

Tabla 6

Ítems por factor de la Escala TMMS-24

Componentes	Ítems	Alfas
Percepción	1,2,3,4,5,6,7,8	.747
Comprensión	9,10,11,12,13,14,15,16	.933
Regulación	17,18,19,20,21,22,23,24	.691

Procedimiento

Se compartió por medio de redes sociales como Facebook y Whats App un formulario Google (<https://forms.gle/xDEfei7G5zC3Ehij9>), dónde viene previamente un consentimiento de uso de la información, así como indicaciones para su resolución, considerando que les tomaría cerca de 10 minutos contestarlo y al finalizar la información es enviada a una base de datos. En el Anexo A se muestran imágenes de la presentación de dicho formulario.

Resultados

La presente investigación tuvo como propósito describir y analizar la relación que existe entre la inteligencia emocional con lo que respecta al rendimiento académico, entendiendo que este último se divide en diversos factores como lo son: factores personales, factores sociales y factores institucionales; a su vez generar una intervención para desarrollar habilidades de inteligencia emocional lo cual permitirá generar un apoyo para los estudiantes universitarios incidiendo en la mejora de su rendimiento académico, ya que de esa manera se logra una contribución a la educación. “La educación presupone una visión del mundo y de la vida, una concepción de la mente, del conocimiento y de una forma de pensar; una concepción de futuro y una manera de satisfacer las necesidades humanas” (Aníbal, 2007, p. 598). En este capítulo se muestran los resultados obtenidos de los dos estudios realizados.

Estudio 1:

Es importante mencionar que para la obtención de resultados se utilizaron dos instrumentos para la recolección de datos, en relación con el rendimiento académico se aplicó la Escala MEDMAR mientras que para la inteligencia emocional se utilizó el Test de Inteligencia Emocional. Una vez aplicados los instrumentos se hizo un análisis estadístico de datos entre las variables por medio de un programa estadístico informático SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*, en español Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales). Para decidir que tipo de correlación se debía hacer entre las variables se procedió a correr un análisis de Kolmogorov encontrando que ocho de los diez factores su significancia era menor a .05 lo que indica que la distribución es no normal, por lo que se procedió a realizar correlación de Spearman permitiendo conocer las características de las variables.

En la Tabla 7 se pueden observar las correlaciones entre inteligencia emocional y rendimiento académico obtenidos por en análisis estadístico de correlación de Spearman, por lo que se puede decir que cuando los universitarios se sienten apoyados por su familia en el desempeño escolar se favorece el que se expresen adecuadamente sus emociones, tengan una participación comprensiva de los sentimientos de las otras personas y desarrollen un estado interno que los conduce al logro de metas u objetivos conocido como motivación.

Por otra parte, cuando los estudiantes cuentan con adecuadas condiciones de su institución educativa, incide favorablemente en sí mismos, expresando lo que sienten, escuchando a los demás, aumentando su honestidad y claridad con una actitud asertiva, a su vez estas condiciones institucionales potencializan el rendimiento académico, lo permiten desarrollar mejores capacidades para no reaccionar ante los estados internos, no emitiendo juicios sobre ellos y analizar la experiencia de la emoción, tanto de sí mismos como de los demás, tomando el tiempo de pensar en las emociones, su origen y por qué están ahí.

Mientras los estudiantes tienen un mayor desempeño escolar con las instalaciones escolares pertinentes a sus necesidades, promueve competencias para la construcción de redes de relaciones encontrando o generando un espacio común, garantizando una mejor comunicación con las diversas personas que conviven y que permite trabajo en equipo, manejo de conflictos, impulsa al cambio, trabajo colaborativo, entre otros. También se muestra que en el momento que los estudiantes se esfuerzan en su vida escolar por tener las condiciones institucionales a su favor, les genera motivación e influye movilizando las emociones, lo que permite dar dirección al comportamiento ante los objetivos establecidos, se suelen involucrar en sus propios intereses, buscando lograr el desafío, superar obstáculos y adecuar sus conductas.

En el momento que los universitarios logran conocer sus rasgos de personalidad propios se optimiza su vida escolar y les permite saber de manera más clara lo que ocurre en ellos, identificándose, evaluando la intensidad de sus emociones y manejándolas, como parte del conocimiento de su personalidad, ven otros elementos, mencionando algunos están sus conductas, sentimientos, dificultades, habilidades y competencias. Les permite expresar sus emociones de una manera libre, sin afectar a los demás, haciendo uso de habilidades que les permiten relacionarse con otras personas adecuadamente, justo por medio de expresar lo que sienten, opiniones, sentimientos, necesidades, entre otros. Al mismo tiempo en los estudiantes de nivel superior se reflejan mejoras en su rendimiento académico al conocerse como personas humanas y mantienen una motivación activa en lo que se proponen y son capaces de visualizar lo que sienten las personas que los rodean, conociéndose a si mismos, se permiten conocer mejor de los demás.

Por ultimo se observa que no hay una relación que favorezca factores de la inteligencia emocional con el rendimiento académico, respecto a su percepción de las personas como

estudiantes del nivel superior o la construcción de su perfil como un miembro de la institución en la que estudian.

Tabla 7.

Correlación de Spearman entre inteligencia emocional y rendimiento académico

Rendimiento académico	Inteligencia emocional/					
	Autoconciencia	Autocontrol	Asertividad	Habilidades sociales	Empatía	Motivación
Variables contextuales familiares	---	---	.241**	---	.224*	.316**
Variables contextuales escolares	---	---	.276**	---	.185*	.365**
Variables del estudiantes-perfil humano	.325**	---	.387**	.262**	.426**	.483**
Variables del estudiante-perfil escolar	---	---	---	---	---	---

*La correlación es significativa al nivel 0,05

**La correlación es significativa al nivel 0,01 Cambiamos de Pearson a Spearman

Estudio 2:

Mediante los resultados obtenidos, se pudieron rescatar las principales demandas de los estudiantes universitarios respecto a la inteligencia emocional, para lo que se generó un programa de intervención sobre está, haciendo la planeación correspondiente que se muestra en la tabla 8.

Tabla 8.

Intervención sobre inteligencia emocional

Nombre de la intervención: Taller de inteligencia emocional.					
Objetivo general de la intervención: desarrollar habilidades de inteligencia emocional, identificando capacidades tanto interpersonales como intrapersonales, basado en conocer las propias emociones, manejar las emociones, motivarse a sí mismo, reconocer emociones de los demás y establecer relaciones en estudiantes de nivel superior. Involucrar los diversos factores que inciden en la inteligencia emocional, tales como: autoconocimiento emocional, capacidad de controlar las emociones, motivación, autorregulación, asertividad, empatía y habilidades sociales, en una serie de actividades para fortalecer la inteligencia emocional en estudiantes del nivel superior.					
Duración total: 5 sesiones de 120 minutos cada una.					
PREVIAMENTE POR CORREO ELECTRÓNICO SE LES SOLICITARÁ A LOS PARTICIPANTES:					
Actividad	Ejercicio/ Dinámica	Objetivo/s específicos	Información dada por el facilitador	Materiales y recursos	Tiempo parcial (minutos)
Individual	Instrumento de evaluación diagnóstica.	Recabar información para evaluación pre-intervención.	Se les enviará un correo electrónico a los participantes con indicaciones y la liga de un formulario Google con el instrumento para su resolución, previo al inicio del taller.	Instrumento diagnóstico de inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios, con formulario Google. https://forms.gle/Jnen4h263CTyozS46	40 minutos.
Sesión 1 “¿Qué son las emociones y cuáles existen?”					
Duración de la sesión: 120 minutos.					
Objetivo de la sesión: Hacer una presentación de los miembros dando la bienvenida, generando un ambiente de confianza e identificar las principales características de las emociones profundizando en las primordiales para Goleman (2010); enojo y alegría.					
Individual-grupal	“El pin”	Que todos los participantes se presenten, empezando a generar confiar y conocer algunas de sus características.	Se les solicitará a los participantes ingresar a un link de Canva encontrado en el Anexo 1, en el cual se le va a explicar que coloquen cuatro partes: 1. Nombre 2. Animal favorito	Link de canva para editar su propio pin. ANEXO 1.	20 minutos.

			<p>3. Una cualidad que los represente</p> <p>4. Lo más importante de su vida. Podrán hacer uso de su creatividad y conforme vayan terminando los irán presentando.</p>		
Grupal	Reglamento	Asumir un compromiso con las reglas aceptadas por todos para el desarrollo del taller.	Se presentará el Anexo 2, como sugerencia de reglamento pidiendo a los participantes estar de acuerdo o sugerir posibles modificaciones hasta que todos se comprometan con él.	ANEXO 2.	10 minutos.
Grupal	¿Cómo será el taller?	Dar a conocer los elementos principales a desarrollar durante las sesiones del taller.	Se les compartirá información general acerca de los contenidos y dinámica del taller con ayuda de una presentación del Anexo 3, así como los requerimientos mínimos.	ANEXO 3	10 minutos
Individual	¿Qué son las emociones?	Que los participantes construyan un concepto acerca de las emociones con sus conocimientos previos.	Primero se solicitarán participaciones aleatorias sobre conocimientos previos acerca de qué son las emociones para después darles una explicación sobre las emociones e individualmente construyan su definición.	-----	5 minutos
Grupal	Inteligencia emocional.	Dar a conocer la base teórica de qué es la inteligencia emocional y bajo la que se regirá el taller, denotando la importancia que tiene y más en estudiantes de nivel superior.	Con apoyo del Anexo 4 que es una presentación en power point se dará la explicación teórica sobre inteligencia emocional y su importancia, pidiéndoles a los participantes externar dudas y/o comentarios.	ANEXO 4	15 minutos
Individual	¿Qué emociones sienten?	Que los participantes identifiquen y logren entender sus propias emociones dándose cuenta de cómo afecta su conducta y favoreciendo el conocerse a sí mismos.	Con ayuda del Anexo 5 se les pedirá a los participantes resolverlo para identificar sus emociones y reflexionar acerca de ellas, recordando qué sucedía cuando las sintieron por última vez. Se	ANEXO 5	10 minutos

			pedirá participación voluntaria para compartir sus experiencias.		
Individual	¿Cómo se siente el enojo?	Identificar como parte de autoconocimiento cómo se percibe el enojo, las principales características que se tienen cuando se presenta y qué se hace ante esas situaciones.	Primero se les mostrará el Anexo 6, pidiendo participen en qué ven, observando cómo se ve el enojo. Una vez atraídos recuerdos sobre las emociones que han percibido últimamente, se les pedirá se centren en la última vez que sintieron enojo, diciendo preguntas reflexivas como: ¿Cómo fue ese momento? ¿Qué hizo que te sintieras así? ¿Fue por algo por lo que no se cumplió? ¿Qué sientes al recordar ese momento?	ANEXO 6	10 minutos
Individual/ grupal	Cuerpo enojado	Que los participantes se den cuenta de cómo afecta el enojo a su cuerpo y qué tipo de conductas puede generar, haciendo reflexionar sobre su propia conducta.	Se les pedirá a los participantes una hoja, lápices y colores, para que realicen un dibujo del cuerpo humano cuando aparece el enojo, haciendo uso de colores. Al finalizar cada uno irá explicando por qué lo hizo de esa manera y qué representa.	Hojas Colores Lápiz	10 minutos
Individual	¿Cómo se siente la alegría?	Identificar como parte de autoconocimiento cómo se percibe la alegría, las principales características que se tienen cuando se presenta y qué se hace ante esas situaciones.	Se les mostrará el Anexo 7, pidiendo participen en qué ven, observando cómo se ve la alegría. Una vez atraídos recuerdos sobre las emociones que han percibido últimamente, se les pedirá se centren en la última vez que sintieron felicidad, diciendo preguntas reflexivas como: ¿Cómo fue ese momento? ¿Qué hizo te hizo sentir alegre? ¿Aún te genera alegría? ¿Qué sientes al recordar ese momento?	ANEXO 7	10 minutos

Individual	Vivo y siento la alegría.	Atraer la emoción de alegría a los participantes, experimentando cómo la siente el cuerpo y los pensamientos que genera.	Van a cerrar los ojos los participantes y se les reproducirá la canción “Vivir mi vida” de Marc Anthony (Link en el Anexo 1), pidiendo sientan la canción, se dejen llevar y al finalizar la canción, dibujarán algo relacionado a lo que sintieron con la canción y se les pedirán comentarios acerca de qué les hizo sentir la canción y cómo lo relacionarían con la alegría. Dibujarán algo relacionado a lo que sintieron con la canción.	ANEXO 1 Hojas Colores Lápiz	15 minutos
Individual	Acercamiento a lo que siento.	Que los participantes experimenten una práctica de mindfulness y perciban su conciencia plena con técnica de relajación acerca de los pensamientos.	Se dará lectura del Anexo 8, pidiendo a los participantes estar en un lugar cómodo, tranquilo y con los ojos cerrados para mayor concentración en la práctica, se colocará música de fondo relajante.	ANEXO 8	15 minutos

Sesión 2 “¿Qué emociones existen y cómo se regulan?”

Duración de la sesión: 120 minutos.

Objetivo de la sesión: identificar las principales características de las emociones profundizando en las primordiales para Goleman (2010); tristeza, miedo, amor, sorpresa y vergüenza y ver la influencia de la regulación emocional como capacidad de controlar las reacciones impulsivas, mantener la calma ante situaciones estresantes y pensar con claridad.

Actividad	Ejercicio/ Dinámica	Objetivo/s específicos	Información dada por el facilitador	Materiales y recursos	Tiempo parcial (minutos)
Individual	¿Cómo se siente la tristeza?	Identificar como parte de autoconocimiento cómo se percibe la tristeza, las principales características que se tienen cuando se presenta y qué se hace ante esas situaciones.	Primero se les mostrará el Anexo 9, pidiendo participen en qué ven, observando cómo se ve la tristeza. Una vez atraídos recuerdos sobre las emociones que han percibido últimamente, se les pedirá se centren en la última vez que sintieron ira,	ANEXO 9	10 minutos

			diciendo preguntas reflexivas como: ¿Cómo fue ese momento? ¿Qué hizo que te sintieras triste? ¿Fue por la pérdida de algo? ¿Le atribuyes el sentirte así a alguien más? ¿Qué sientes al recordar ese momento?		
Grupal	Recuerdos tristes	Que los participantes experimenten la tristeza, se analicen las diferentes manifestaciones y las posibles consecuencias.	Van a escribir y recordar un momento en el que se hayan sentido tristes, cómo fue ese momento, aún te da tristeza, qué lo provocó, trajo consecuencias, se reflexionará con el grupo.	HOJAS Bolígrafos	10 minutos
Individual	¿Cómo se siente el miedo?	Identificar como parte de autoconocimiento cómo se percibe el miedo, las principales características que se tienen cuando se presenta y qué se hace ante esas situaciones.	Primero se les mostrará el Anexo 10, pidiendo participen en qué ven, observando cómo se ve el miedo. Una vez atraídos recuerdos sobre las emociones que han percibido últimamente, se les pedirá se centren en la última vez que sintieron miedo, diciendo preguntas reflexivas como: ¿Cómo fue ese momento? ¿Qué hizo que tuvieras miedo? ¿Fue por la falta de algo? ¿Qué sientes al recordar ese momento?	ANEXO 10	10 minutos
Individual	¿Cómo se siente el amor?	Identificar como parte de autoconocimiento cómo se percibe el amor, las principales características que se tienen cuando se presenta y qué se hace ante esas situaciones.	Primero se les mostrará el Anexo 11, pidiendo participen en qué ven, observando cómo se ve el amor. Una vez atraídos recuerdos sobre las emociones que han percibido últimamente, se les pedirá se centren en la última vez que percibieron amor, diciendo preguntas reflexivas como:	ANEXO 11	10 minutos

			¿Cómo fue ese momento? ¿Qué hizo que produjeras amor? ¿Fue hacia alguien o algo? ¿Qué sientes al recordar ese momento?		
Individual	¿Cómo se siente la sorpresa?	Identificar como parte de autoconocimiento cómo se siente la sorpresa, las principales características que se tienen cuando se presenta y qué se hace ante esas situaciones.	Primero se les mostrará el Anexo 12, pidiendo participen en qué ven, observando cómo se ve la sorpresa. Una vez atraídos recuerdos sobre las emociones que han percibido últimamente, se les pedirá se centren en la última vez que se sintieron sorprendidos diciendo preguntas reflexivas como: ¿Cómo fue ese momento? ¿Qué hizo que te sintieras sorprendido? ¿Fue algo inesperado o nuevo? ¿Lo generaste tu u otra persona? ¿Qué sientes al recordar ese momento?	ANEXO 12	10 minutos
Individual	¿Cómo se siente la vergüenza?	Identificar como parte de autoconocimiento cómo se siente la vergüenza, las principales características que se tienen cuando se presenta y qué se hace ante esas situaciones.	Primero se les mostrará el Anexo 13, pidiendo participen en qué ven, observando cómo se ve la vergüenza. Una vez atraídos recuerdos sobre las emociones que han percibido últimamente, se les pedirá se centren en la última vez que percibieron amor, diciendo preguntas reflexivas como: ¿Cómo fue ese momento? ¿Qué hizo que te sintieras avergonzado? ¿Fue por el rechazo de algo? ¿Fue hacia ti o hacia alguien más? ¿Qué sientes al recordar ese momento?	ANEXO 13	10 minutos
			Se les proyectará el video “Solo Respira, los niños nos enseñan cómo	ANEXO 1	15 minutos

Individual/ grupal	¿Qué hago con mis emociones?	Que los participantes identifiquen qué hacen con sus emociones y qué importancia tendría poder regularlas.	manejar las emociones”, el link viene el Anexo 1, una vez finalizado el video, se escucharán comentarios acerca del mismo, reflexionando ¿por qué considerarían importante regular las emociones y qué están haciendo ellos con sus emociones? Escribir una pequeña reflexión y compartir con el grupo.		
Individual/ grupal	Profundizando en mis emociones	Que los participantes observen las emociones que experimentan, relacionándolas con su cuerpo, su comportamiento y evaluando si toman conciencia de ello.	Se les compartirá el Anexo 14 para que lo resuelvan, una vez resuelto se compartirán algunas respuestas con el grupo y se les sugerirá hacer eso cuando sus emociones se presenten para que les permita tomar mayor conciencia sobre ellas.	ANEXO 14	15 minutos
Individual/ grupal	Pienso lo que siento.	Se busca que los participantes tomen plena conciencia entre una emoción y su comportamiento, analizando sus pensamientos	Se les mostrará el Anexo 15, solicitándoles que hagan ellos un cuadro similar y escriban 3 ejemplos considerando los 4 elementos, una vez realizado se pedirán participaciones voluntarias para retroalimentar la actividad.	ANEXO 15	15 minutos
Individual	Vamos hacia el bienestar.	Que los participantes puedan desarrollar mejor su práctica de mindfulness y perciban su conciencia plena con técnica de relajación acerca de los pensamientos elevando su sensación de bienestar.	Se dará lectura del Anexo 16, pidiendo a los participantes estar en un lugar cómodo, tranquilo y con los ojos cerrados para mayor concentración en la práctica, se colocará música de fondo relajante.	ANEXO 16	15 minutos

Sesión 3 “Conociendo de las emociones del otro y las relaciones”

Duración de la sesión: 120 minutos.

Objetivo de la sesión: Desarrollar la capacidad de atención en lo que transmite el otro, con una escucha activa, sensibilización y fomentar el establecimiento de relaciones positivas con capacidad de comunicación, apertura de ideas, cooperación, interés por las otras personas y cultivar y mantener relaciones genuinas.

Actividad	Ejercicio/ Dinámica	Objetivo/s específicos	Información dada por el facilitador	Materiales y recursos	Tiempo parcial (minutos)
Individual	¿Quién soy yo?	Los participantes se reconocerán identificando sus gustos, intereses, un poco de su historia y darán a conocer al grupo para que se fomente la atención, escucha activa y sensibilización ante la descripción de cada uno.	Se les pedirá a los participantes que anoten en una hoja dando por respuesta a las siguientes preguntas: ¿Quién soy?, ¿Qué me gusta y qué no me gusta de mí?, ¿Qué me gusta y qué no me gusta de los otros?, ¿Qué cosas hago que hagan felices a los demás?, ¿Qué hago que entristezca a alguien más?, ¿Qué cualidades admiro más de las otras personas?, ¿Qué es un amor verdadero?, ¿Qué es una amistad verdadera?, ¿Qué me causa inseguridad?, ¿Soy una persona libre? Puede apoyarse del Anexo 17 para proyectar las preguntas. Una vez contestadas, los participantes irán compartiendo sus respuestas y/o comentarios de las respuestas de sus compañeros.	ANEXO 17	20 minutos
Grupal	Las relaciones	Que logren comprender la importancia de las relaciones, los diferentes tipos de relaciones que hay y los factores que inciden en ellas.	Con apoyo del Anexo 18 se les dará una explicación teórica acerca de la importancia de las relaciones, tipos de relaciones que hay y los factores que inciden en ellas, pidiendo participaciones, generando preguntas y resolviendo dudas.	ANEXO 18	15 minutos

Individual/ grupal	¿Qué relaciones tengo?	Que los participantes identifiquen sus principales relaciones, cómo son y cómo les gustaría que fueran, así como la importancia de ellas en su vida cotidiana.	Se les pedirá a los participantes una hoja, lápiz y colores dando la indicación de dibujarse a ellos en el centro y después con palabras o dibujos representar sus principales relaciones, rodeando cada relación anotaran los principales elementos que inciden en esa relación y a manera de participaciones voluntarias comentarán la actividad y qué les gustaría modificar de esas relaciones.	Hojas Colores Lápiz	15 minutos
Individual	¿Qué no he perdonado?	Que los participantes sean capaces de reconocer en sus relaciones qué no han perdonado y cómo afecta en su presente.	Se les pedirá que a modo de recuerdo piensen en esa persona a la que no han perdonado, esa persona en la que piensan “No quiero saber nada de ti”, analizando por qué sucede y escribiendo brevemente qué emociones percibe el cuerpo al atraer el recuerdo y por último reflexionar, qué sería mejor para cada uno en cuanto a decisiones de perdón hacia esa persona. O incluso si es un perdón hacia uno mismo.	Hojas Bolígrafos	15 minutos
Individual/ grupal	¿Qué quiero decir y qué me quieren decir?	Analizar la importancia de la comunicación y la atención tanto de lo que quiero decir como de lo que los demás quieren decir.	Se les pedirá a los participantes que reflexionen acerca de cómo es su comunicación con sus principales relaciones, cuántas veces se han sentido no escuchados y cómo les gustaría mejorar su comunicación con los demás y de los demás hacia ellos.	Hojas Bolígrafos	15 minutos

			Participaran de forma voluntaria, reflexionando acerca de las distintas participaciones, pero todos anotaran brevemente sus comentarios.		
Individual	Carta a mis padres y/o a mis hijos.	Cultivar el interés por personas cercanas como los padres o los hijos, valorando la importancia que tienen y reflexionando aquello que no se ha podido decir y se guarda como parte emocional.	Se les reproducirá el video “Carta a mis padres” el link esta en el Anexo 1, escucharán el video para posteriormente escribir una carta a su padre, a su madre y / a su hijo diciéndoles aquello que no les han podido decir. De forma voluntaria compartirán sus cartas o bien el cómo vivieron la experiencia y cómo eso puede influir con sus emociones.	ANEXO 1	20 minutos
Individual	Reflexionando sobre inteligencia emocional.	Relacionar los conocimientos adquiridos reflexionando como inciden uno en el otro y ver la importancia de las relaciones y el otro para el bienestar propio.	Se pedirán participaciones voluntarias acerca de una pequeña reflexión de ¿Cómo la inteligencia emocional influye en las relaciones y sus diversos factores? Y de qué manera eso podría aportar al bienestar personal de cada uno.	-----	10 minutos
Individual	Relajando mi cuerpo.	Que los participantes puedan desarrollar mejor su práctica de mindfulness y perciban su conciencia plena con técnica de relajación acerca de los pensamientos elevando su sensación de bienestar.	Se dará lectura del Anexo 19, pidiendo a los participantes estar en un lugar cómodo, tranquilo y con los ojos cerrados para mayor concentración en la práctica, se colocará música de fondo relajante. Se pedirán comentarios voluntarios acerca de la dinámica.	ANEXO 19	15 minutos
Sesión 4 “Confianza, asertividad y motivación”					
Duración de la sesión: 120 minutos.					

Objetivo de la sesión: Auto conocer los puntos fuertes y débiles, potencializar la capacidad de asumir riesgos, tomar decisiones, expresar opiniones, aceptar la crítica y fomentar el deseo de conseguir metas, deseos por aprender y mejorar.

Actividad	Ejercicio/ Dinámica	Objetivo/s específicos	Información dada por el facilitador	Materiales y recursos	Tiempo parcial (minutos)
Individual/ grupal	¿Qué es la motivación?	Los participantes identificarán que la motivación se relaciona con las emociones y a su vez al cumplimiento de metas con factores como: impulso de logro, compromiso, iniciativa y optimismo.	Con apoyo del Anexo 20, se explicará qué es la motivación, cómo se relaciona con las emociones y a su vez al cumplimiento de metas con factores como: impulso de logro, compromiso, iniciativa y optimismo, pidiendo participaciones y comentarios para dejar claro el tema.	ANEXO 20	10 minutos.
Individual	Tus metas	Definir metas como fuente de motivación conociendo los elementos esenciales para definir las y conocer las metas que se tienen y las que se quieren.	Se les explicará el proceso para definir una meta con apoyo del Anexo 21, para que después cada uno de los participantes definan sus metas y objetivos de estas, haciendo una lista. Después de forma voluntaria comentarán sus metas y cómo han fijado sus objetivos.	Hojas bolígrafos	15 minutos
Individual/ grupal	¿Qué me motiva?	Que los participantes identifiquen fuentes tanto internas (uno mismo, valores, metas, para qué) como externas para la motivación (entorno físico, emocional y líderes referentes).	Con apoyo del Anexo 22 se les pedirá a los participantes reflexionen acerca de qué les motiva, escribiendo las fuentes tanto internas como externas para compartirlas con el grupo y analizar la importancia que tienen en el logro de cada una, establecidas previamente.	ANEXO 22	15 minutos
Individual/ grupal	¿Qué es la confianza,	Conceptualizar la confianza y analizar si existe confianza en uno mismo y las principales	Primero se les pedirá a los participantes su opinión acerca de qué es confianza para que entre todos se forme el concepto, después se les	Hojas bolígrafos	15 minutos

	confío en mí y en quién?	redes de confianza, entendiendo que es un elemento primordial en la persona.	pedirá enlisten 10 características de cada uno, debajo de la lista responderán: ¿confió en mí mismo? ¿Qué me genera mayor confianza? ¿Quiénes son mis principales redes de confianza? Participaran de forma voluntaria analizando sus respuestas y explicando la importancia de confiar en uno mismo, cómo saber en quién confiar y cómo influyen las emociones.		
Individual	Carta a mí	Analizar el autoconocimiento, las principales metas y la automotivación por medio de redactar aquello que se piensa y no se dice sobre sí mismo.	Se les pedirá contar con hojas, bolígrafos y colores para que se escriban una carta contándose cómo son ahora, qué metas tienen, cómo se sienten, de manera sincera y detallada, escribiéndose a sí mismos para leerse en un futuro, al finalizar compartirán cómo se sintieron al reflexionar sobre sí mismos y guardaran la carta para leerla después de un tiempo.	Hojas bolígrafos Colores	15 minutos
Individual	¿Soy asertivo?	Reflexionar acerca del asertividad, reconociendo sus derechos e ideas, respetando lo que corresponde a los demás para expresar opiniones y aceptar la crítica.	Para dar pie al tema se les preguntará qué es el asertividad de forma voluntaria para poder entender el concepto, después se les presentará el Anexo 23 con las principales características de una persona asertiva para que después individualmente reflexionen con qué características cuentan y dónde deben trabajar, así como la importancia e influencia del asertividad en la inteligencia emocional.	ANEXO 23 Hojas Bolígrafos	15 minutos

Individual	Así me siento	Que los participantes hagan uso de los temas abordados para identificar conscientemente cómo se sienten personalmente y en sus diferentes contextos.	Se les compartirá el Anexo 24 para que lo resuelvan y con las participaciones se pueda reflexionar acerca de su sentir y cómo la inteligencia emocional influye en ello, analizar cómo se siente cada uno y cómo cambia dependiendo el contexto, se les pedirá que analicen más a detalle su sentir consigo mismos.	ANEXO 24	10 minutos
Individual/ grupal	Me detengo, pienso y luego actuó.	Hacer uso de la inteligencia emocional para el procesamiento de las emociones, entendiendo el proceso deteniéndose ante la emoción, pensarla y posteriormente actuar.	Se les explicará el proceso de la emoción entendiendo que deben detenerse ante ella, pensar y posteriormente actuar, para ejemplificar atraerán una situación en la cual se requiera de llevarlo a cabo o qué hubiera cambiado de haber sido de esta forma y preguntar cómo son sus deseos por aprender y mejorar en la inteligencia emocional.	-----	10 minutos
Individual	Relajación y conciencia plena.	Que los participantes puedan desarrollar mejor su práctica de mindfulness y perciban su conciencia plena con técnica de relajación acerca de los pensamientos elevando su sensación de bienestar.	Se dará lectura del Anexo 22, pidiendo a los participantes estar en un lugar cómodo, tranquilo y con los ojos cerrados para mayor concentración en la práctica, se colocará música de fondo relajante. Se pedirán comentarios voluntarios acerca de la dinámica.	ANEXO 25	15 minutos

Sesión 5 “Empatía y estrategias de inteligencia emocional”

Duración de la sesión: 120 minutos.

Objetivo de la sesión: Que los participantes descubran, entiendan y pongan en práctica la empatía, además de poner en práctica habilidades de inteligencia emociones tales como: manejo del estrés, mindfulness, autoconocimiento, autorregulación y se permitan desarrollar su inteligencia emocional conociendo y expresando sus emociones.

Actividad	Ejercicio/ Dinámica	Objetivo/s específicos	Información dada por el facilitador	Materiales y recursos	Tiempo parcial (minutos)
Individual	¿Cómo vemos la vida?	Identifiquen la importancia de la actitud hacia la vida como herramienta de la inteligencia emocional y reflexionen sobre su actitud.	Se les proyectara el video “Cuestión de actitud”, link en Anexo 1, una vez visto se les preguntará qué observan en el video, para que reflexionen acerca de la importancia de la actitud hacia la vida y cómo la forma en la que actúan puede modificar su sentir.	ANEXO 1	15 minutos
Individual	Dibujando mis emociones.	Representar por medio de dibujos las diferentes emociones, hacer uso de colores y analizar qué representa para cada uno.	Los participantes con ayuda de una hoja, colores y lápiz dibujaran las emociones principales, añadiendo colores y brevemente explicarán el significado que le han otorgado, relacionaran cada una con la parte del cuerpo en dónde mayor la han sentido.	Hojas Colores Lápiz	10 minutos
Individual/ grupal	¿Qué es la empatía?	Conceptualizar la empatía, entender su importancia y analizar si son empáticos realmente con las personas.	Con apoyo del Anexo 26 se les explicará qué es la empatía, solicitando participaciones con diferentes opiniones acerca del concepto, para después analizar si de verdad hacen práctica de la empatía y cuál es su importancia.	ANEXO 26	10 minutos
Individual/ grupal	¿Cómo prevenir el estrés?	se busca que los participantes desarrollen habilidades para prevenirlo o bien saber qué hacer ante esta situación.	Con apoyo del Anexo 27 se les explicará brevemente qué es el estrés, las formas de prevenirlo y tratarlo para poderse enfrentar a el y no afecte ni física, mental ni emocionalmente, se les pedirá participen generando dudas y/o comentarios abordando la temática.	ANEXO 27	15 minutos
Individual	¿Cuánto vales?		Se les solicitará que por medio del programa Canva hagan un cartel	Canva	15 minutos

		Como parte de la inteligencia emocional tener en claro el valor de uno mismo, identificando cómo soy y para dónde voy.	alusivo a cada uno, dónde puedan plasmar el valor que tiene, deberán incluir todos los elementos que forman parte de su vida, ya sea su valor como estudiantes, personas, hijo, padre, hermano, etc. Una vez realizado se les pedirá participar de manera voluntaria exponiendo su cartel y reflexionando acerca de cómo ha cambiado la perspectiva de sí mismos.		
Individual	Plasmando lo que siento	Que los participantes liberen sus emociones por medio de plasmarlo en un papel, recordando aquello que guardan y reflexionando lo que sienten.	Se les pedirá una hoja y un color a los participantes, poco a poco se les irá guiando para que recuerden aquello que les enoja, lo que les tiene tristes, a lo que le tienen miedo, entre otros, de forma que cada que se acuerden de algo que guardan lo plasmen en la hoja con el color, al finalizar la guía se les dirá que ahora lo dejen ir y destrocen el papel, comentando ¿qué sintieron?	Hoja Color	10 minutos
Individual/ grupal	Hacia el bienestar	Los participantes identificarán qué es el bienestar y buscará acciones para poder alcanzarlo, así como su relación con el Mindfulness.	Con apoyo del Anexo 28 se les explicará qué es el bienestar, su relación con el Mindfulness y cómo y para qué alcanzar el bienestar, pidiendo comentarios y haciendo una lista cada uno de qué deben hacer para alcanzar el bienestar y por qué lo harían.	ANEXO 28	15 minutos
Individual	Conciencia plena	Que los participantes puedan desarrollar mejor su práctica de mindfulness y perciban su conciencia plena con técnica de relajación acerca de los	Se dará lectura del Anexo 29, pidiendo a los participantes estar en un lugar cómodo, tranquilo y con los ojos cerrados para mayor concentración en la práctica, se colocará música de fondo relajante. Se pedirán	ANEXO 29	15 minutos

		pensamientos elevando su sensación de bienestar.	comentarios voluntarios acerca de la dinámica.		
Individual	Instrumento Post-test	Recabar información para evaluación post-intervención.	Se les solicitará contestar el instrumento post test, proporcionándoles el link del Anexo 1 al acabar la sesión o lo que resta del día y enviarlo como cierre del taller	Instrumento post test, link en Anexo 1, con formulario Google.	5 minutos.
Individual/ grupal	Sus opiniones	Conocer su opinión acerca del taller para posibles mejoras y funcionalidad.	Por medio de un link en el Anexo 1 de un formulario Google se recogerán algunas cuestiones acerca de cómo fue llevado a cabo el taller, opiniones y comentarios, se les pasará el link para que lo resuelvan y lo envíen, dando por finalizado el taller.	ANEXO 1	15 minutos

Derivado del estudio 1 y evaluar que las confiabilidades del instrumento de inteligencia emocional no eran consistentes se procedió a utilizar otro instrumento para medir la variable y con la muestra que se utilizó en la aplicación del taller realizar una validez converge y poder utilizar uno en lugar del otro. El instrumento que se decidió utilizar fue el de Test de Inteligencia Emocional de Vallés y Vallés (2000).

Se realizó una correlación entre los dos instrumentos y se encontró que las correlaciones son altas, por lo que se puede decir que miden cosas similares (Ver Tabla 9).

Tabla 9.

Correlación de Test de Inteligencia Emocional de Vallés y Vallés y escala TMMS-24

	Percepción	Comprensión	Regulación
Autoconciencia	.89*	.88*	.88*
Autocontrol	.91*	---	.82*
Asertividad	.93**	---	.90*
Habilidades sociales	.94**	---	.87*
Empatía	.95**	.85*	.91*
Motivación	.86*	---	.85*

*La correlación es significativa al nivel 0,05

**La correlación es significativa al nivel 0,01

Después de poner en práctica de la intervención, se realizó una evaluación pre y post test, una vez que se contaron con ambas respuestas de las participantes se hizo un análisis estadístico de t de Student para muestras relacionadas por medio del programa estadístico informático; para poder ver si existieron cambios una vez concluida la intervención.

Se puede observar que en la mayoría de factores de las variables estudiadas hubo un cambio positivo o se mantuvo estable (Ver tabla 10). Se encuentra que existen mejoras destrezas para discriminar y comprender las emociones y sentimientos en uno mismo y de las otras personas, así mismo con el manejo de los impulsos, fomentando la habilidad para redirigir los estados de ánimo, regular, administrar y controlar las respuestas emocionales, además de favorecer a componentes como el aprendizaje autónomo, determinación, perseverancia, escrupulosidad, extraversión y el involucramiento escolar cognitivo-académico.

Con lo que respecta a los factores del rendimiento académico, después del taller los alumnos generaron una mejora en conocer sus rasgos de personalidad, integrando los diferentes rasgos característicos como individuos y que determinan las formas de comportamiento, englobando aspectos físicos, emocionales, intelectuales y sociales.

Permitió generar cambios en el factor de comprensión de la inteligencia emocional, lo cual implica el conocimiento de las emociones, comprender la información emocional, cómo las emociones se sienten, se combinan, se transforman y se les da significado. Esta es una función cognitiva que permite interpretar la expresión facial, controlar estados, ocultar experiencias, describir las situaciones y que constituye un eje central para el desarrollo de otras competencias emocionales necesarias para la vida.

Tabla 10.

Prueba t de Student de la intervención

	Factores	Media pre	Media post	t	gl	Significancia
Inteligencia	Autoconciencia	2.31	2.64	3.532	5	0.017
	Autocontrol	2.06	2.29	3.737	5	0.014
Emocional	Asertividad	2.36	2.48	--	--	--
(Vallés y Vallés)	Habilidades sociales	2.53	2.53	--	--	--
	Empatía	2.35	2.38	--	--	--
Inteligencia emocional	Motivación	2.47	2.58	--	--	--
	Percepción	3.31	3.63	--	--	--
	Comprensión	2.73	3.88	4.904	5	.004
(TMMS-24)	Regulación	3.37	3.50	--	--	--

A continuación, se presentan el análisis de la información obtenida de la aplicación de la intervención, que se elaboró con base en la información cualitativa de las sesiones, mostrando evidencias de la participación de las estudiantes.

Para la difusión del taller se hizo con el apoyo de un cartel digital (Ver Anexo 30), después de mandar su formulario, se les hizo llegar un correo confirmando su inscripción y solicitando datos generales, después por medio de correo electrónico se les compartió un código

de Google Classroom al cual se deberían integrar para compartir materiales, el link de la primera sesión que sería por medio de Google Meet y un link de un formulario Google, el cual integraba el instrumento diagnóstico, solicitándoles contestarlo antes de iniciar la primera sesión.

El taller que estuvo integrado de cinco sesiones, se dio inicio de las actividades el lunes 3 de mayo, cada sesión tuvo una duración de dos horas y tuvieron un horario de 17:00 a 19:00 horas. Se tuvieron 15 solicitudes, sin embargo, no todos los participantes cumplían con los requisitos y se conformó un grupo de 11, sin embargo, solo finalizaron seis de ellas. Es importante mencionar que las participantes no fueron previamente seleccionadas, ellas realizaron su inscripción por sus intereses, preferencias y con el compromiso que se solicitaba.

Con lo que respecta al espacio, se desarrolló por el medio virtual con sesiones sincrónicas por la plataforma de Google Meet, para lo que se crearon las condiciones para una conexión estable, se solicitó mantener la cámara encendida y micrófonos apagados a menos de que se fuera a participar para poder tener una buena comunicación, estar en un espacio tranquilo, aislado de ruidos y donde se pudieran concentrar. Aunque, si hubo presencia de algunas interrupciones por causas externas de las participantes en el contexto de su hogar o algunas no encendían su cámara por cuestiones de conexión.

Por último, dentro del contexto de desarrollo se hizo uso de diferentes recursos didácticos utilizados durante el taller como apoyo para llevar a cabo los temas, algunos de ellos fueron videos, documentos, carteles, imágenes, material previamente solicitado, plataformas, aplicaciones, entre otros. Esto con el objetivo de facilitar el proceso de aprendizaje, orientar las diferentes estrategias y complementar los conocimientos con diferentes medios de enseñanza.

Para iniciar las sesiones se presentaba la temática a abordar, seguido del objetivo y previo al inicio siempre se subían los recursos a utilizar o utilizados a Google Classroom y al finalizar se les daba la indicación de compartir sus evidencias como tareas asignadas, lo cual sería de utilidad para mostrar los resultados del taller. Las actividades iban enfocadas a fomentar el desarrollo de capacidades, habilidades y estrategias de inteligencia emocional, de manera personal y social para poder incidir en su bienestar personal.

Sesión 1 “¿Qué son las emociones y cuáles existen?”

Para iniciar el taller con la primera sesión se dio la bienvenida a las participantes, dando unos minutos para su ingreso a Google Meet, una vez integradas la mayoría se hizo una

presentación por parte de la moderadora y se dio pauta a la primera actividad “El pin” para llevar a cabo una presentación de todas las participantes colocando su nombre, animal favorito, una cualidad que las represente y lo más importante de su vida, de esa manera generar un ambiente de confianza junto con describir un poco de sus características. Se elaboro mediante el programa Canva donde cada una creo su pin y lo iban presentando, algunos de los productos se muestran en la Figura 1.

Figura 1

Ejemplos de pin de P, S y A¹



Una vez que todas se presentaron, se les compartió pantalla presentándoles el reglamento, a seguir durante el taller, donde se les pidió comprometerse con él, opinar si algo debía modificarse o agregarse, sin embargo, se quedó como se les propuso y todas estuvieron de acuerdo.

Para dar cabida al objetivo del taller, se siguió con la actividad ¿Qué son las emociones?, buscando que las participantes pudieran construir un concepto acerca de qué es una emoción con ayuda de sus conocimientos previos y complementando con información teórica, se les indico que participaran diciendo para ella ¿qué es una emoción?, algunas de sus aportaciones fueron: *“Pues es como un sentimiento, cuando estas en ciertas situaciones sientes algo como la alegría, el enojo, el estrés o la tristeza”*. *“Creo que las emociones son como manifestaciones de lo que estamos sintiendo en alguno momento, o sea pueden ser que tienes nuestro... puede ser lo que tiene nuestro cuerpo ante algo. Son como esas reacciones que tenemos ante las cosas que nos*

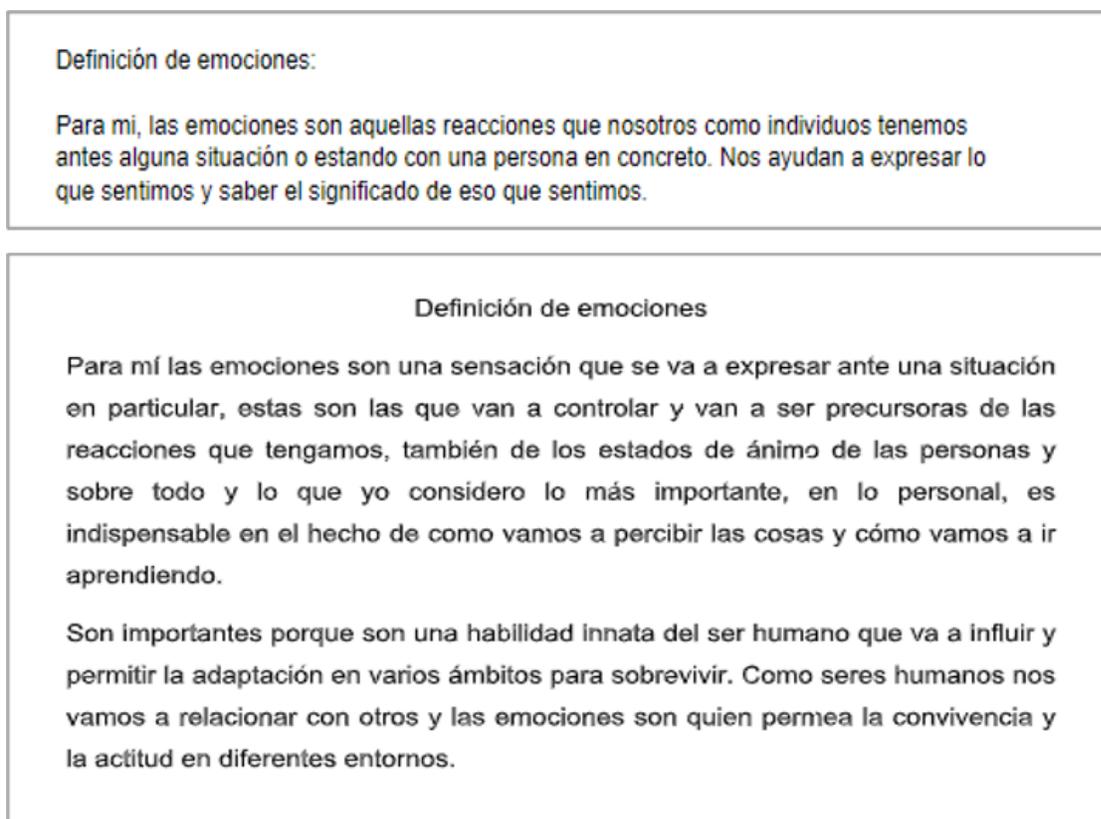
¹ Por motivos de confidencialidad de utiliza una letra para distinguir a las participantes

van pasando y a diferencia de los sentimientos, son este momentáneas, duran solamente cuestión de minutos”².

Después de escuchar sus comentarios, se les explico qué son las emociones involucrando sus comentarios y para que ellas pudieran tener claro un concepto sobre las mismas, se les indico que al subir sus evidencias podían complementar sus definiciones y algunas de sus aportaciones se muestran en la Figura 2.

Figura 2.

¿Qué son las emociones? M y U.



Una vez claro el concepto, se presentó el tema de Inteligencia emocional, solicitando comentarios sobre sus conocimientos sobre el concepto, algunas ideas fueron: *“Creo que es la manera más correcta de poder expresar las emociones que tenemos, o sea como la forma correcta, la manera más sabia de hacerlo”*, *“Es la habilidad que tenemos para controlar y*

² Se presentará lo dicho por las participantes y se marcará con cursivas para indicarlo

expresar las emociones correctamente”, “ Yo creo que es el conocer lo que estamos sintiendo, reconocer que no está mal y eso canalizarlo de una forma positiva”, después se les explico la base teórica y fundamentos de las inteligencia emocional con los que se sustenta de la existencia del propio taller, denotando la importancia que tiene la inteligencia emocional en estudiantes de nivel superior.

Con relación a la importancia de la inteligencia emocional las participantes opinaban: *“Creo que como la inteligencia por si misma es como la capacidad que tenemos para dar respuesta o reaccionar a ciertas eventualidades de la vida cotidiana, es como esa herramienta que tenemos como mental, que nos va a permitir justamente afrontar las situaciones en cuanto a la relación con las emociones para que se mantengan quizá como en equilibrio”.*

Enfatizando en la relación e importancia con el estudiante universitario se mencionaba: *“Podría ser por ejemplo, la tolerancia a la frustración, cuando a veces también, pues en el ámbito educativo las emociones permean mucho como el factor externo, como esa parte de lo que no se ve dentro del curriculum, dentro de la vida académica y que nos permea porque es parte de nosotros como seres humanos y al mismo tiempo de muchas maneras nos envuelve o nos recubre, entonces es importante saber cómo manejar lo que es de fuera y dentro del ámbito académico y que influyen aspectos como la motivación o lo que nos da para abajo e influye en nuestro rendimiento académico y que necesitamos para echarle ganas.”, “Yo creo que igual es muy importante porque nos daña también físicamente, entonces si estamos dañados emocionalmente y físicamente, pues las calificaciones van para abajo, entonces alguien que está deprimido, triste o todo eso, pues no va a tener 10 en todo y va a estar pensando en otras cosas, en lo que le inquieta, en otras cosas que simplemente no lo van a dejar concentrarse en la escuela”.*

Posteriormente se llevó a cabo la actividad “¿Qué emociones siento?” donde las participantes pudieran identificar y entender sus propias emociones, dándose cuenta de las conductas que les generan y favoreciendo su propio autoconocimiento emocional, para ello se les facilito un anexo donde resolverían de acuerdo con las emociones sentidas en los últimos días, como se muestran algunos ejemplos en la Figura 3.

Figura 3.

¿Qué emociones siento? F y S.

Taller de Inteligencia Emocional



¿QUÉ EMOCIONES SIENTO?

Reflexiono con ayuda de las siguientes preguntas:

- ¿Qué emociones he sentido en los últimos días?
- ¿La clasificaría como positiva o negativa?
- ¿Cómo sentí la emoción en mi cuerpo?
- ¿Modificó mi conducta en ese momento? ¿Para bien o para mal?
- ¿Cambiaría la forma de responder ante mi emoción?

Completa el cuadro:

EMOCIÓN	POSITIVA O NEGATIVA	SENSACIÓN EN MI CUERPO	MI CONDUCTA	DESEO PARA LA EMOCIÓN
ALEGRÍA	Positiva	Tranquilo	Me mostré alegre ante diferentes situaciones solo un momento pequeño.	No fuera un solo instante, quisiera que durara más tiempo en mi vida.
ENOJADA	Negativa	Tensión en mi panza, calor.	Ser impulsiva, alzó la voz.	Tratar de decir las cosas de una manera calmada sin herir a las personas.
TRISTEZA	Negativa	Nervios, frío y	No tengo ganas de hacer las cosas.	Pensar en cosas que me han hecho sentir un poco mejor.
MIEDO	Negativa	Escalofríos, sensación de mover o apretar mis manos, mi ritmo cardiaco se acelera rápido.	Mover los hombros hacia atrás, algunas veces suelo llorar y tengo poca paciencia.	Tratar de tranquilizarme y no pensar en escenarios peores porque puede causar una crisis.

Taller de Inteligencia Emocional



¿QUÉ EMOCIONES SIENTO?

Reflexiono con ayuda de las siguientes preguntas:

- ¿Qué emociones he sentido en los últimos días?
- ¿La clasificaría como positiva o negativa?
- ¿Cómo sentí la emoción en mi cuerpo?
- ¿Modificó mi conducta en ese momento? ¿Para bien o para mal?
- ¿Cambiaría la forma de responder ante mi emoción?

Completa el cuadro:

EMOCIÓN	POSITIVA O NEGATIVA	SENSACIÓN EN MI CUERPO	MI CONDUCTA	DESEO PARA LA EMOCIÓN
Miedo	Negativa	Escalofríos	Aislamiento/ignorarle	Hablarlo
Alegría	Positiva	Relajación en los músculos	Abrazar a la persona que me provocó la emoción	Estuvo bien pero en estos momentos controlar más
Sorpresa	Positiva	Adrenalina	No hice nada	Demstrarlo
Desesperación	Negativa	Tensión y dolor de cabeza	Enojarme con todos y gritar algunas veces	Tratar de calmarme y relajarme
Enojó	Negativa	Dolor en los brazos y el estómago	Llorar	Controlarlo

Y donde algunos de los comentarios acerca de la dinámica fueron: *“Pensé en la primera que es enojo, considero que es una emoción negativa, la sensación en mi cuerpo casi siempre es de dolor y la cefalea, mi conducta es agresiva, grito, entonces lo que desearía para esa emoción es justo pensar las palabras antes de decirlas, regular la voz, respirar, ser paciente, relajarme”* Otra persona refirió *“Por ejemplo yo puse la tristeza, para mi es una emoción positiva, la sensación es mi cuerpo es de cansancio, mi conducta es como apatía, como flojera y a veces como esas ganas de llorar, entonces mi deseo para la emoción pues es sentirla, abrazarla, porque considero que es positiva también porque me gusta como sentir o pensar que “ok” estoy triste y el sentimiento o esa sensación de cuando pasa, eso es lo que me gusta, es divertido, me gusta como cuando pasa y ya pues te calmas y te sientes mejor, entonces por eso me gusta sentirla, abrazarla y si tengo ganas de llorar, pues lloro.”*

Después se vinculó con la actividad *“¿Cómo se siente el enojo?, presentándoles un conjunto de imágenes acerca de la emoción, preguntándoles, ¿qué observaban?, respondiendo: “enojo”, “frustración”, “yo veo como que exigencia, por ejemplo, en la pareja”, “una lucha de poder”.*

En seguida, se les pidió comentar cómo es que se ve este enojo físicamente o cómo se dan cuenta que una persona está enojada, algunas respuestas fueron: *“por su expresión facial”, “también por el color, puede ser, bueno, mi mamá es muy güerita y cuando se enoja se pone muy rojita”, “también puede ser por la manera en cómo habla o como se expresa”, “porque se pone seria”, “en el caso de mi papá hasta se le alzan los pelos cuando está enojado”.*

Después se vinculó con la actividad *“¿Cómo se siente el enojo?, presentándoles un conjunto de imágenes acerca de la emoción, preguntándoles, ¿qué observaban?, respondiendo: “enojo”, “frustración”, “yo veo como que exigencia, por ejemplo, en la pareja”, “una lucha de poder”.*

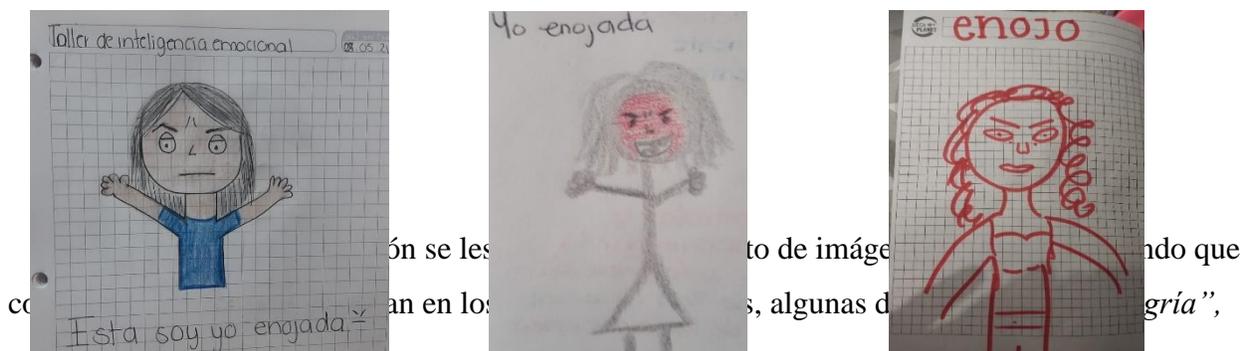
En seguida, se les pidió comentar cómo es que se ve este enojo físicamente o cómo se dan cuenta que una persona está enojada, algunas respuestas fueron: *“por su expresión facial”, “también por el color, puede ser, bueno, mi mamá es muy güerita y cuando se enoja se pone muy rojita”, “también puede ser por la manera en cómo habla o como se expresa”, “porque se pone seria”, “en el caso de mi papá hasta se le alzan los pelos cuando está enojado”.*

Reflexionando acerca del enojo, se hicieron preguntas generadoras recordando cuando se sintieron enojadas, *¿por qué me enoje?, ¿cómo fue ese momento?, ¿qué hizo que te sintieras así?,*

¿fue por algo que no se cumplió?, ¿qué sientes al recordar ese momento?, algunas de las participantes mencionaron: *“Me enoje porque mi hijo tiro el vaso de leche al estar jugando, hasta dije un par de groserías, y siento que ahora tengo esa sensación, bueno y fue casi inmediata, como esa culpa o malestar conmigo misma porque hay o sea por qué te portas así, pero a veces creo que no medimos por ejemplo, en este caso lo que decimos o el impacto que tenemos sobre las otras personas y pues ahora pienso mucho en cómo él se debió de haber sentido cuando incluso le grité “lárgate de aquí, no te quiero ver llorando” entonces ahora lo veo y era mucho el enojo, porque siempre le tengo que estar repitiendo lo mismo y no hay un punto en el que ya me hagas caso, creo que es esa falta de paciencia a veces y no me hace sentir cómoda ni a gusto conmigo”*. Otra participante menciona *“Bueno lo mío considero que incluso es tonto, pero me enoje porque salí con uno de mis amigos y yo ya le había dicho que el decidiera qué íbamos a comer y después cuando ya estábamos en el momento me dijo que pues no sabía, que quería que yo decidiera y así estuvimos como media hora pensando qué íbamos a comer y pues yo me enoje y le dije que cómo podía ser posible que ya habíamos quedado en algo y nunca puede tener la iniciativa en algo tan simple, lo que hizo que él también se enojara y ya después de eso hasta nos reímos de habernos enojado por algo tan simple y sencillo, ahora lo veo y me da risa, pero a la vez veo que no tengo que explotar, no son las maneras, debo ser más tranquila y tratar de entenderlo o arreglarlo juntos”*.

Posteriormente, se les solicitó realizar un dibujo representándose a cada una cuando están enojadas mediante la actividad “Cuerpo enojado” para que se dieran cuenta de cómo afecta el enojo al cuerpo humano y reflexionar acerca de su propia conducta, parte de sus creaciones se muestran en la Figura 4.

Figura 4.
Cuerpo enojado K, S, M.



“felicidad”, “emoción”, “entusiasmado”, se hizo para explicar qué es la alegría, cómo se ve y también se les preguntó ¿cómo se siente su cuerpo cuando esta alegre?, a lo que respondieron: “se siente relajado y como con energía”, “como que te hace estar siempre sonriendo”, “se siente como una adrenalina bonita”, “es chistoso, porque a mí me duelen las mejillas cuando sonrió mucho e incluso se me marcan un montón esas líneas de expresión, al ser tan alegre, me duele”.

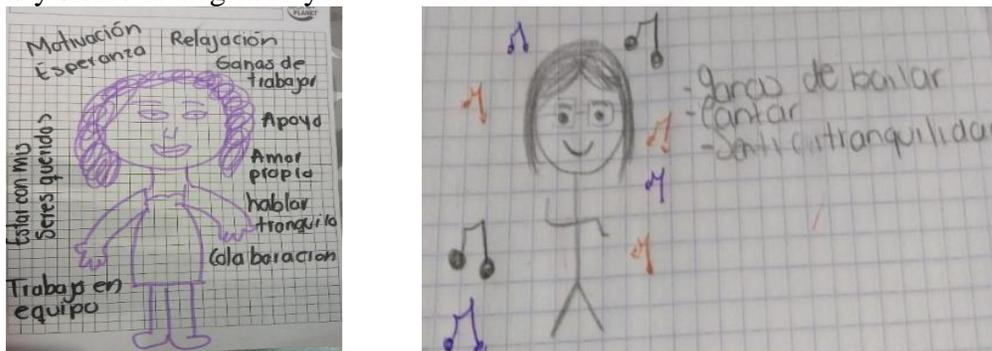
Figura 5.
Imágenes de Alegría



Ya en tema de la alegría, siguió la actividad “Vivo y siento la alegría”, buscando atraer la emoción a las participantes experimentándola en su cuerpo y analizando los pensamientos o sensaciones que se generan, para ello se les pidió cerrar los ojos y se les reprodujo la canción “Vivir mi vida” de Marc Anthony, mencionándoles sentir la canción, que se dejarán llevar y al finalizar la canción deberían dibujar o escribir acerca de cómo se sintieron y en cómo lo relacionan con la alegría. Algunos dibujos se muestran en las Figura 6.

Figura 6.

Vivo y siento la alegría M y F.



E hicieron comentarios como: “Me hace sentir de buen humor, con ganas de hacer las cosas con gusto y alegría. Como que me motiva a seguir adelante y que no importa lo que pase, solo hay que disfrutar del momento en el que estamos. Que las oportunidades son de momento y no hay que desperdiciar ningún momento.”, “A mí me da como que motivación, me sube la alegría, hace que me den ganas de hacer cosas”, “Yo sentí ganas de bailar, ganas de cantar y me emociona”, “A mí me paso que también me dio nostalgia porque esa canción siempre la ponen para bailar en mi familia, me trajo un recuerdo triste, pero a la vez alegre”.

Para cerrar la sesión, se realizó la actividad “Acercamiento a lo que siento”, se les fue guiando a una práctica de meditación, indicando buscar un lugar cómodo, tranquilo, cerrar los ojos y poner su concentración en lo que la voz de la moderadora iría diciendo, para que logran experimentar una pequeña parte de mindfulness y perciban la conciencia plena. Al concluir la actividad se les agradeció por la sesión y se dieron indicaciones para la siguiente.

Sesión 2 “¿Qué emociones existen y cómo se regulan?”

Continuando con las principales emociones que existen se dio inicio a la segunda sesión presentándoles un conjunto de imágenes, Figura 7, solicitando comentarios de ¿qué ven?, a lo que respondieron: “angustia”, “tristeza”, “triste”, “nostalgia” y entre las principales características que observaron de tristeza fueron la forma de la boca, la mirada, agachar la cabeza.

Figura 7.
Imágenes detonadoras de Tristeza



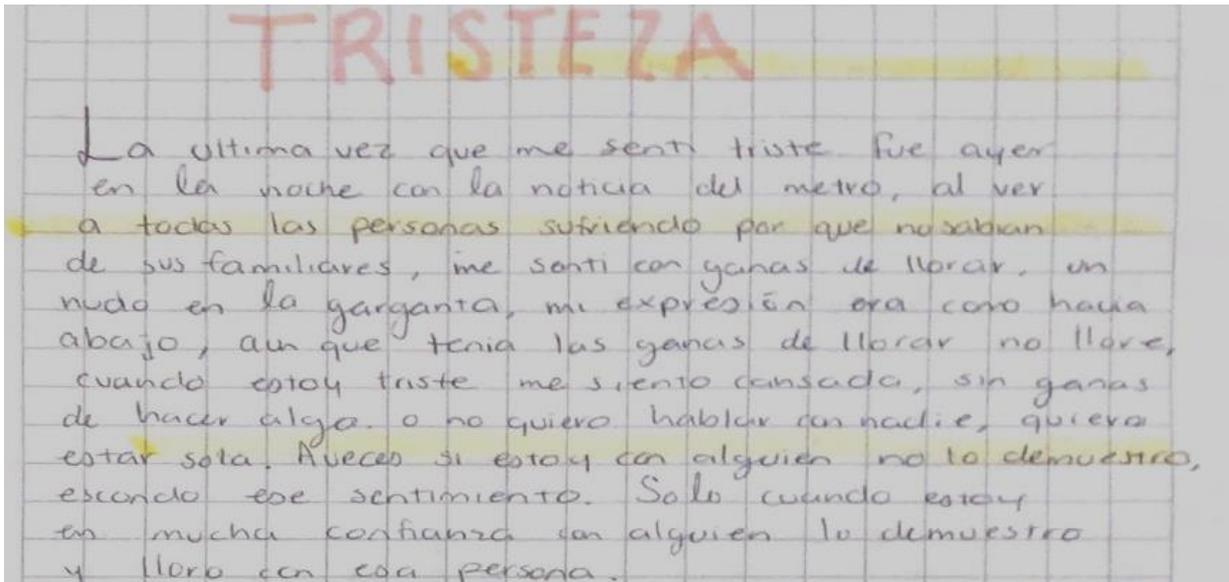
Como parte de la actividad “¿Cómo se siente la tristeza?”, las participantes deberían explicar sus diferentes características y a la vez fomentar la reflexión de la última vez que se sintieron tristes mediante preguntas como: ¿cómo fue ese momento?, ¿qué hizo que te sintieras así?, ¿fue por la pérdida de algo?, ¿le atribuyes el sentirte así a alguien más?, ¿qué sientes al recordar ese momento?, algunas lo anotaron como se ve en la Figura 8 y otras comentaron:

- *La última vez que me sentí triste fue hace poco tiempo, por la situación de la pandemia mi papá se quedó sin trabajo y me da una impotencia muy fuerte porque lo veía mal a él y el trataba de mostrarse fuerte aunque sabíamos que era situación que le estaba doliendo, pues había perdido parte de lo que le gusta hacer o al menos su trabajo se quedó como en una pausa que no saben si puede o no continuar, entonces eso a mí me hace sentir mal, me hace sentir sola, porque a veces tenía ganas de llorar y no encontraba como el momento exacto para llorar porque quería que me vieran fuerte, quería que viera que contaba con mi apoyo, pero si llega un momento que cuando no puedes expresarlo te sientes impotente, dices quisiera expresar lo que siento y no puedo, entonces me llegaron hasta dar como dolores en el pecho, era un estado ya de escudarme y fingir que todo estaba bien y saldríamos adelante, hasta que lo aceptas y en mi caso hasta que fui con un amigo, lo hable y era porque ya no podía retenerlo más.*
- *En mí la tristeza es como la más difícil de identificar y no porque no se manifiesta físicamente si no porque justo es como chistoso, reflexione y es como si fuera parte de mí todo el tiempo esta ese malestar, estoy cansada, tengo sueño, con apatía,*

incluso perder la motivación por hacer ciertas cosas, y me cuesta mucho trabajo, por ejemplo ahorita reflexionar o identificar el momento en el que te comienzas a sentir triste o si te sientes así todo el tiempo, siento que hay veces en las que de repente lloro de la nada y eso me hace sentir incluso más tranquila, mi cuerpo se relaja, es liberador y me siento más en calma. Y ahorita me sentí triste, quiero llorar e irme a la cama.

Figura 8.

¿Cómo se siente la tristeza? P.



Al atraer recuerdos tristes las participantes reflexionaron qué aprendizajes puede tener el dejar fluir o sentir la tristeza, comentando: *“En mi caso esa situación me hizo más fuerte y me hizo pues aprender que ese tipo de circunstancias que muchas veces no queremos pasar, nos hacen aprender, siempre he pensado que cada una de las cosas que nos suceden en nuestra vida nos ayudan a aprender y crecer como personas, entonces después de externar lo que sientes, lo ves como aprendizaje y te superas a ti mismo”, “Estar triste siento que te puede llevar a cosas hasta como la depresión, por eso hay que trabajarla y no enfocarnos en lo malo”.*

Se prosiguió con la actividad ¿Cómo se siente el miedo? Se presentó un conjunto de imágenes que se muestra en la Figura 9 para identificar lo que veían a lo que ellas respondieron *“Miedo”, “Angustia”,* después ¿cómo se ve ese miedo o cómo lo identifican?, a lo que respondieron: *“Se ve feo”, “Considero que una de las características del miedo es como una sensación de pánico, de cómo que no te quieres arriesgar porque no sabes si las cosas van a*

salir bien”. “Por las caras que hacen, o incluso parte de los colores y representaciones que se muestran te hacen pensar o te generan un miedo”.

Figura 9.

Imágenes evocadoras de Miedo.



Reflexionando acerca del miedo y después de explicar la emoción, se comentaron sus principales miedos y tratar de pensar dónde se originó: “Me acuerdo que yo le tenía muchísimo miedo a la obscuridad, antes porque me he obligado a afrontar ese miedo, ser valiente, pero más por mis hijos, el ejemplo que les voy a dar”, “Yo le tengo miedo a los ratones, los veo y siento que no están bonitos, que me van a morder y siempre lo he sentido hasta la fecha”, “Yo le tengo miedo a la gente en estado de ebriedad que vive en la calle y es porque cuando estaba chica logre ver a lo lejos como se llevaron a una niña más pequeña que yo” “Mi mayor miedo es la pérdida de alguien y la dependencia”, “A mí los temblores”, “Me da miedo no ser lo suficiente buena en algo”, “Por ejemplo, yo le tengo mucho miedo a los teporochitos, a las personas de la calle, a los alcohólicos, no puedo pasar enfrente de ellos porque hasta empiezo a sudar y me invade el miedo, y pues pensando en eso siento que es a raíz de que mi papá era alcohólico, entonces como no me gustaba verlo cómo se ponía y siento que todos se van a poner así y no es que fuera agresivo, pero su presencia era incomoda”.

Como parte de las estrategias se manejaron algunas herramientas para trabajar sus miedos, entendiendo que primero debían reconocerlos, buscar el origen de estos o razones por las que lo sienten y para poder afrontarlos y trabajar sobre ellos. En seguida se les presentó la siguiente emoción, correspondiente al amor con un conjunto de imágenes que se muestran en la Figura 10 y respondiendo a ¿qué ven?, en su mayoría respondió que amor y cariño, para que identificaran la emoción se les explicó cómo se percibe, las principales características y se les preguntó ¿cómo ellas saben que aman a alguien?, respondiendo “*Al querer cuidarlos*”, “*Pues cuando disfrutas la compañía, cuando estás muy a gusto con él y puedes ser tú mismo*”, “*Cuando sientes que es incondicional, sincero y dónde las circunstancias no importan*”.

Figura 10.
Imágenes evocadoras de Amor.



Se les pidió atraer recuerdos dónde hubieran sentido ese amor, recordando cómo fue el momento, qué lo produjo, ¿fue hacia alguien o hacia algo? Y al recordarlo la mayoría se sintieron acogidos por el recuerdo llegado a sus pensamientos, mencionando que volvían a sentir esa sensación placentera, pero a la vez un poco de nostalgia por las personas que evocaron en sus diversos pensamiento.

Para continuar se les proyectó un collage acerca de la emoción de la sorpresa como se muestra en la Figura 11, primero identificando ¿qué ven o de qué emoción se trataría?, algunas respuestas fueron “*sorpresa*”, “*asombro*”, para trabajarla se les explicó en qué consiste, sus

principales características y se les preguntó ¿cómo fue la última vez que se sintieron sorprendidas?, *“La última vez me sentía como emocionada, con energía, con un asombro”, “Yo pienso en que luego hay situaciones negativas que te toman por sorpresa y la reacción es diferente”, “Yo considero que la sorpresa a parte está en medio, porque puede ser positiva o negativa y engloba muchos sentimientos, me pongo a pensar en la última que sentí sorpresa y esa última vez también tenía nerviosismo, tenía como felicidad al mismo tiempo, era como otro cumulo de emociones también dentro de la sorpresa, entonces siento que por eso puede ser algo malo o bueno y abarcar mucho dentro de la misma”. “Yo sentí escalofríos y la verdad no fue agradable”. “Ayer en la noche, yo creo que a todas nos sorprendió la noticia del metro, cuando me dijo mi papá me sorprendí y creo que de inmediato sentí tristeza, angustia de ver todo lo que estaba pasando”.*

Figura 11.

Imágenes evocadoras de Sorpresa.



Posteriormente y para abordar la última emoción básica con las que se trabajó, siguió se les presentó un conjunto de imágenes visto en la Figura 12, para identificar cómo se ve la emoción a la que respondieron ver: *“angustia”, “preocupación”, “nervios”, “frustración”, “pena”, “vergüenza”, “asco”, “desagrado”,* tratándose de la vergüenza, de manera breve se les explicó en qué consiste la emoción y tratando de que ellas lo relacionaran con su experiencia al haberse sentido avergonzadas, identificando sus principales características y cómo se siente o bien la describen.

Figura 12.

Imágenes evocadoras de la Vergüenza.



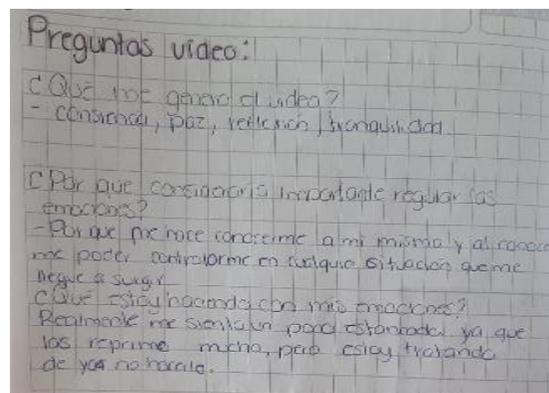
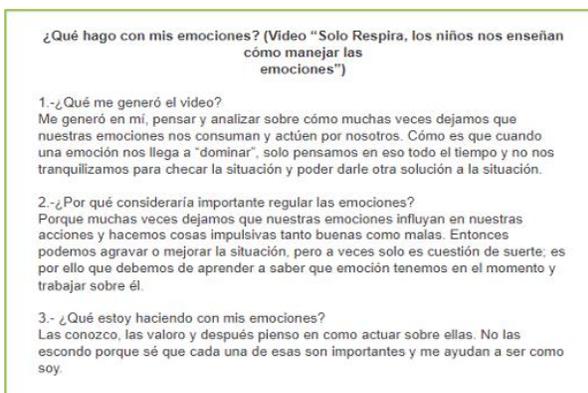
Para que las participantes identificaran sus emociones y la importancia de regularlas, se continuo con la actividad “¿Qué hago con mis emociones?”, donde se les proyectó el video “Solo respira, los niños nos enseñan cómo manejar sus emociones”, una vez que observaron el video se les pidió reflexionar acerca de ¿por qué considerarían importante regular las emociones y qué están haciendo ellas con sus emociones?

Algunas comentaron: “Al ver el video me resulta algo importante y digno de reconocer que a pesar de que son niños y aparentemente no están tan conscientes de sus acciones, tienen más conciencia acerca de cómo se sienten y como lo expresan. Hace un tiempo una psicóloga me dijo que es importante darle color, forma y ubicación a las emociones, y me resulta que en este taller es lo que estamos viendo y me resulta ms convincente o más claro en el video que al momento que tú le das estas características a tus emociones puedes expresarlas y saber realmente que es lo que te está pasando y si es posible para que te ayude la gente de tu alrededor o la gente que más te quiere o simplemente tu poder tomar hacer algo, así mismos cuando uno está pasando por una situación, hacer este ejercicio o ya haber desarrollado la habilidad de detectar las emociones, se podrán tomar decisiones más claras y precisas para solucionar los problemas y que sean las más

“efectivas” para no desencadenar más problemas, así como poder hablar y solucionar.”, “El video me generó identificación porque creo que nunca había pensado en cómo se siente hasta que la niña dijo, como un bote de brillantina y dije, si justo así, por eso me identifique mucho y creo que es importante regular mis emociones para no lastimarme a mí y no lastimar a otros, bueno yo he estado haciendo con mis emociones, el contenerlas, no dejarlas salir o a veces canalizarlas en otra emoción y quiero cambiar eso.”, mientras que al escribir un análisis, otras pudieron compartir lo que se muestra en la Figura 13.

Figura 13.

Respuestas de U y K sobre “¿Qué hago con mis emociones? después del video.



Después de dicho análisis, se dio lugar a la siguiente actividad “Profundizando en mis emociones” para que las participantes pudieran observar las emociones que experimentan, las relacionen con su cuerpo, con su comportamiento y darse cuenta de qué tan conscientes son de ello. Se les compartió un material de apoyo para que lo resolvieran, como se muestra en la Figura 14, comentando entre las respuestas:

- “Si recuerdo que la última emoción que sentí es el enojo, incluso me sorprende reconocer que últimamente todo me enoja y esta raro, la situación casi siempre es la misma y es que me siento abrumada por las cosas que debo de hacer y el tiempo en ocasiones no es favorecedor, el querer que las cosas mantengan su orden para que no tenga más cosas que hacer y cuando las cosas pierden ese orden, me enoja, incluso también el que no me rinde el tiempo y me hace sentir frustrada y desesperada por no tener el control de las cosas, si he observado que todo el tiempo me duele la cabeza y me pongo a fruncir el ceño, mi cuerpo se tensa demasiado y me

duele incluso la mandíbula porque tiendo a apretar los dientes, pero lo que hago al enojarme muchas veces trato de ignorarlo o lo refuerzo recordándoles a todos que estoy o sigo enojada, como un malestar constante en el cuerpo, en ocasiones lo hablo y lo expreso, sintiéndome mejor, pero no lo hago siempre porque a veces genera más conflicto y me pongo violenta y agresiva, cuando alguien se acerca me pongo a la defensiva, dudando de las intenciones de los demás”.

- *“Recuerdo que he experimentado mucha tristeza y es porque tuve una relación muy buena y recordar esa relación me hace sentirme muy triste, pero a la vez enojada, impotente, triste, cansada, desesperada, sentía un nudo en la garganta, lloré y me preguntaba si las decisiones que había tomado estuvieron bien, en mi cuerpo hasta siento como si me quisiera dar gripa, me salen granos en la parte de la barbilla y cuando tengo la emoción por lo regular tiendo mucho a llorar, a desesperarme mucho y no quiero que nadie este cerca de mí, incluso siento que daño mucho a mi familia porque me desquito con ellos, trato de aislarme siempre o alejarlos diciéndoles que no me molesten, pero siento que es una inseguridad porque estaba muy apegada a este chico y es como si sintiera que no puedo estar con otra persona o algo así”.*

Figura 14.

Respuestas sobre profundizando en mis emociones P y S.

EXPERIMENTO MIS EMOCIONES

¿Recuerdas una emoción que hayas experimentado últimamente? SI

Describe brevemente la situación.

Cuando salgo con mis papás a comer, a ver una película, ir de compras y la pasamos juntos todo el día, haciendo algo que nos gusta a los tres como llevar a pasear a mis perritos.

¿Cómo te sentiste?

Con ganas de abrazarlos, de besarlos, hiperactiva y el no querer que ese momento termine

¿Has observado alguna reacción en tu cuerpo?

Siempre estoy sonriendo, siento mariposas en el estómago y me siento con mucha energía.

¿Qué has hecho al experimentar dicha emoción?

Abrazar a mis papás, darles beso, decirles cuánto los quiero.

¿Cómo fue tu comportamiento?

Bueno, ya que lo que hice fue expresarles lo mucho que los quería y que disfrutaba mucho pasar ese tiempo con ellos.

¿Cómo nombrarías a esa emoción?

Felicidad y Amor

EXPERIMENTO MIS EMOCIONES

¿Recuerdas una emoción que hayas experimentado últimamente?

SI, enojo

Describe brevemente la situación.

Mi novio me mando mensaje que iba a salir con su mejor amigo a donde ya habíamos dicho que iríamos nosotros dos, le dije que nosotros íbamos a ir y me dijo que yo nunca tenía tiempo y que lo decidieron anoche. Eso me molesto mucho pero no hice nada, solo me enfoque en lo que estaba haciendo de la escuela

¿Cómo te sentiste?

Estaba muy enojada, hasta senti como mi cuerpo se ponía muy caliente del enojo. Lo peor es que estaba haciendo mi tarea con coraje y ni siquiera tenía nada que ver.

¿Has observado alguna reacción en tu cuerpo?

SI, más tarde de que sucedió empezó a dolerme mucho el estomago.

¿Qué has hecho al experimentar dicha emoción?

Evite decir algo para no discutir y me puse a hacer muchas cosas para que se me olvidará

¿Cómo fue tu comportamiento?

Malo, porque me desquite con la tarea y creo que hasta la hice mal

¿Cómo nombrarías a esa emoción?

Cuestión de tiempo

Como parte final de dicha actividad, se les sugirió hacer ese análisis reflexivo cuando alguna emoción se les presente, entendiendo que es importante considerar todo lo que influye una emoción, tanto causas como efectos, física, mental y emocionalmente.

Para la penúltima actividad de la sesión “Pienso lo que siento”, se buscaba que las participantes ejerciten el desarrollo de conciencia entre las emociones y su comportamiento con el análisis de sus pensamientos, con ayuda de un material que se les compartió, se les pidió contestar o replicarlo en una hoja describiendo tres ejemplos, considerando los cuatro elementos que se mencionaban acerca de la emoción y la situación, “cuando..., me siento..., mis pensamientos son... y hago...” como se muestra en sus productos en la Figura 15 algunos de los diferentes ejercicios que realizaron las participantes.

Figura 15.

Respuestas de las participantes K y U a la pregunta pienso lo que siento.

Cuando...	Me siento...	Mis pensamientos son...	Yo hago...
Me siento muy presionada y estresada por la tarea.	Me siento angustiada, decaída, incapaz.	No voy a acabar con la tarea, no puedo participar.	trato de hacerla lo más rápida posible.
Entran a mi cuarto sin permiso.	Muy enojada, porque no respetan mi espacio.	-Porque entran -Porque mi cuarto es tan concurrido.	-Correrlos a gritos de mi cuarto y quejarme.
Cuando hacemos quehacer.	Me estresa mucho que mi mamá empiece a gritar y quejarse.	-Ya que se ralle -Ya va empiezo -Porque siempre hacemos quehacer.	-A veces aguanto hasta que pida. -Le grito y nos enojamos.

Cuando	Me siento...	Mis pensamientos son...	Yo hago...
-Mi hermana me empieza a molestar por cosas que me gustan o que hago	-Enojada	-Querer decirle sus cosas y que me deje en paz. Atacar como ella lo hace conmigo	-Respiro profundo y prefiero darle (en algunas ocasiones) el avión para no centrarme en eso
-Mi mamá me habla feo o me levanta la voz	-Triste y enojada	-Que no tiene porque hablarme así cuando alguien más la hizo enojar	-Dejo que se le pase el enojo y después hablamos de la situación.
-Estoy con mi novio, cuando me viene a ver	-Nerviosa y feliz	-Me emociona que venga a verme y que quiera estar conmigo platicando y pasando el tiempo	-Disfrutar del momento sin pensar en lo demás que pudiera pasar en un futuro

Mediante dicha actividad se permitió un mayor análisis de las actividades que hacen en su vida cotidiana con apoyo del cuadro al responder los diferentes elementos, al hacer la dinámica las participantes comentaron sentirse bien de hacer ese tipo de actividades y que muchas veces es algo en lo que no se dan cuenta durante su día a día.

Por último, para cerrar la sesión se dio lugar a la parte de Mindfulness con la actividad “Vamos hacia el bienestar”, donde se les indico estar en un lugar cómodo, tranquilo, sin ruido, cerrar sus ojos y únicamente prestar atención a la voz guía, para poco a poco ir desarrollando su práctica de relajación y puedan percibir con conciencia plena el bienestar de su cuerpo, al concluir las participantes comentaron sentirse muy relajadas, diferentes y con una sensación bonita en el cuerpo.

Sesión 3 “Conociendo de las emociones del otro y las relaciones”

En esta sesión se fomento la escucha activa, sensibilización y fomentar el establecimiento de relaciones positivas con capacidad de comunicación, apertura de ideas, cooperación, interés por

las otras personas y cultivar y mantener relaciones genuinas. Se les dio la bienvenida a la tercera sesión y se comenzó con la actividad “¿Quién soy?”, buscando que las participantes se reconocieran, identificando sus gustos, intereses, un poco de su trayectoria y compartir sus opiniones, para ello se les compartió una imagen de apoyo con diversas preguntas que debían contestar.

Después de un tiempo para contestar, se hicieron algunos comentarios acerca de la actividad: *“Pues yo soy empática, no me gusta que soy muy explosiva, no me gustan que las personas juzguen, me gusta que las personas sean como muy amorosas, lo que no me gusta de mí es que yo no suelo medir mis palabras cuando me enojo, admiro de los demás la solidaridad que llegan a tener, creo que un amor verdadero es que te dejen ser lo que realmente tu eres y que te impulsen, de la amistad que sea incondicional, lo que me llega a causar inseguridad es que yo soy muy cariñosa y cuando una persona no llega a ser como yo quiero eso me genera muchas dudas y si me considero una persona libre”, “Yo estuve pensando cuando llegué a la pregunta ¿qué hago que entristezca a alguien más y qué hago que hacen felices a los demás?, como que me costaron más trabajo porque nunca me había puesto a pensar qué pasa con los demás de lo que yo hago”, “Para mí a veces es muy difícil hacer como una introspección, como que a veces pienso mucho de que así no eran las cosas, veo la realidad y es como un choque de emociones o realidades”,* y algunas de sus evidencias se ven en la Figura 16 con las respuestas que fueron compartiendo durante la retroalimentación.

Figura 16.

Respuestas de M y U a ¿Quién soy?

<ol style="list-style-type: none"> 1. Mi nombre es 2. Me gusta que soy una persona muy alegre, comprometida y participativa, sin embargo, no me gusta que soy explosiva y que veces tomo mucho el papel de autoridad y quiero que las cosas se hagan a mi modo 3. Me gusta de la gente que me rodeo que me apoye que sea muy divertida y que siempre tenga alguien que me escuche 4. Trato de ser una persona cálida que siempre pueda estar para la gente, que la pueda ayudar siempre que la necesiten 5. A veces las palabras que digo cuando estoy de malas o enojada son muy dolorosas e hirientes 6. Dependiendo de las personas 7. Un amor verdadero es un amor incondicional es la libertad y seguridad que puedes tener con otra persona y que sin embargo puedas ser tú mismo sin la necesidad de estar cambiando para agradarle a las personas 8. Una verdadera amistad para mí es que exista una confianza y respeto, que a pesar de que no me hable muy seguido con ella saber que por ambas partes sé que ella siempre va a estar cuando la necesite y viceversa 9. Mi apariencia física 	<p style="text-align: center;">¿Quién soy?</p> <p>¿Quién soy? Soy una estudiante dedicada, amorosa y muy bonita.</p> <p>¿Qué me gusta y qué no me gusta de mí? Me gusta mucho que soy dedicada y apasionada ante las cosas que hago, me gusta que disfruto mucho de la mayoría de los momentos que paso tanto con mi familia como con mis amigos. Lo que no me gusta de mí es que suelo ser muy aprensiva ante varias cosas y que muchas veces soy muy orgullosa.</p> <p>¿Qué me gusta y qué no me gusta de los otros? Me gusta cuando están ahí para apoyarte y que te tengan la confianza para platicar y así. Lo que no me gusta es que mientan o que sean doble cara, porque siento que se rompe esa confianza que se tiene.</p> <p>¿Qué cosas hago que hacen felices a los demás? Creo que el hecho de que pueden contar conmigo para lo que sea, que soy muy tranquila, que sé escucharlos y trato de darles los consejos que requieren en la medida que conozca de la situación o si ya he experimentado algo similar.</p> <p>¿Qué hago que entristezca a alguien más? Que a veces llegó a herir a las personas cuando tengo un problema con ellas. Es algo grande mi orgullo que muchas veces, me cuesta trabajo perdonar pues cosas que me han hecho.</p> <p>¿Qué cualidades admiro más de las otras personas? La manera en que logran abrirse conmigo al platicar, o para alguna ayuda que requieran. También la empatía y solidaridad que muchas veces podamos tener entre nosotros.</p> <p>¿Qué es un amor verdadero? Para mí, un amor verdadero es aquel donde puedes tener la libertad de ser tú mismo y que puedes compartir de muchas experiencias y vivencias con esa persona. Que no te limita ni tus emociones ni tu manera de ser.</p> <p>¿Qué es una amistad verdadera? La que está contigo en las buenas y en las malas, que muchas veces no pueden hablar diario, pero sabes que está a tu lado. Y que no importa ni la hora ni el día, esa persona estará ahí para brindarte una mano.</p> <p>¿Qué me causa inseguridad? A veces me causa inseguridad sentirme incompetente para hacer ciertas cosas o que sienta que no soy lo suficientemente</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Pasando al tema de relaciones, se les preguntó a las participantes para ellas, ¿qué es una relación?, a lo que contestaron: “Yo creo que la relación podría ser como la interacción que tienes con otra persona y no necesariamente un vínculo amoroso, si no cuando interactúas y hablas con otra persona en una situación determinada”, “Es como esa interacción con las personas, no sé cuándo existe una comunicación”; una vez escuchando sus comentarios, se les explicó qué son las relaciones, los diferentes tipos de relaciones, la importancia que tienen y los factores que llegan a incidir en ellas o las conforman. Después para la actividad ¿qué relaciones tengo? Las participantes deberían identificar sus principales relaciones, cómo son y cómo les gustaría que fueran, así como la importancia que tienen en su vida cotidiana, para ello se les indicó tener una hoja y colores o bolígrafo para dibujarse a ellas al centro y con palabras o dibujos representar sus principales relaciones, como se ven en la Figura 17, ilustrando sus relaciones y parte reflexiva de cómo son.

Figura 17.

Respuestas de F y P a la pregunta ¿Qué relaciones tengo?



Algunas participantes comentaron: *“Yo escogí a estas personas porque me motivan, contribuyen a mi formación, me apoyan, me ayudan y están en todo momento”, “Creo que todo lo que puse forma parte de quién soy ahora y cada uno es importante, porque hubo una época que tuve novio y en verdad me olvidé de todos y solo estaba con esa persona y ahorita que retome todo, me siento mejor, sigo en ese proceso y no sé por qué me aleje tanto”, “Yo siento que cada uno ha influido mucho en mi vida, no sería la misma persona, en especial con mi mamá, creo que sin ella, ni siquiera seguiría estudiando”.*

Después de escuchar sus comentarios, se les dio seguimiento indicándoles que pensarán en una persona que no hubieran perdonado o que no les gusta evocar un recuerdo sobre esa persona, para analizar si es una relación que afecta en su vida cotidiana, las participantes comentaron: *Yo puedo decir que como tal siento que influye, con mis amigas hay algunas que me dejaron de hablar de la nada y ahí está mi duda de por qué me dejaron de hablar, si yo hice algo mal o ella y me pongo a pensar en por qué personas que considero importantes, se van. Otra dijo Yo tenía un amigo que me ayudó mucho en un momento, éramos muy buenos amigos, pero él tenía una novia y no sé qué hice que la incomode y fue muy tajante y me dejó de hablar, tiene dos años que no sé nada de él y me duele.*

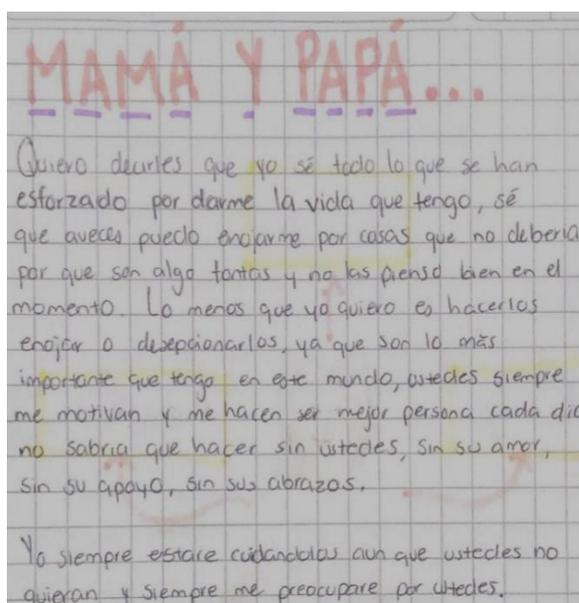
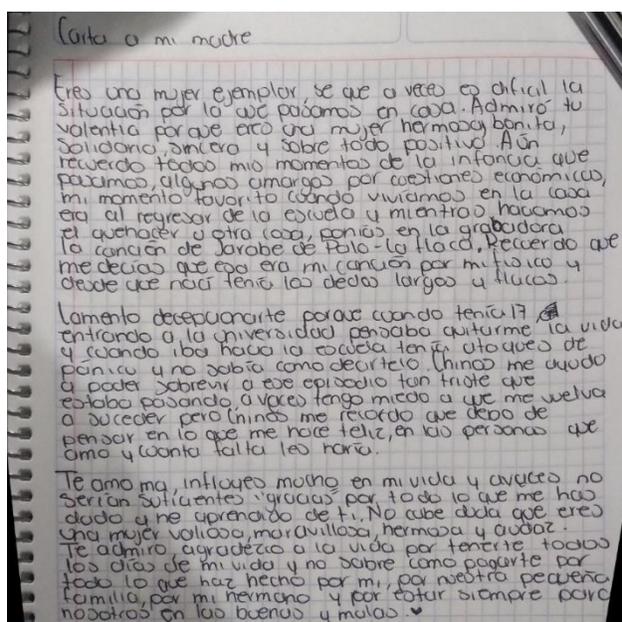
Conforme las relaciones que cada una fue identificando se les pidió reflexionar acerca de cómo es la comunicación, cómo se han sentido, analizar un poco la estructura de las diferentes relaciones, analizando la importancia de la comunicación y la atención tanto de lo que quieren decir como lo que los demás les quieren decir, algunas reflexiones fueron: *“Pues como tal, por ejemplo más que nada con mi mamá la comunicación con ella pues es preguntarle cómo se siente y desde que fui al psicólogo me abrí con ella, antes no me sentía escuchada, ahora ya y también escucho a los demás, siempre le pregunto y trato de alimentar mi relación estando más cerca de ella”. “Pues considero que a veces la comunicación me falla mucho, en el sentido de que yo me cierro mucho al hablar, por ejemplo, si me enoja es así de ya no hablo, aunque me digan, si te escuchamos, exprésate, pues no, hasta después de como una hora o hasta semanas o meses ya lo expreso, siento que está mal porque no aclaro las cosas y después traer cosas*

mayores o se hacen problemas e incluso mi familia ya se acostumbró tanto que ya no me preguntan y ahora deseo lo hagan”.

Con el objetivo de fomentar el interés en sus personas cercanas como padres o hijos se dio lugar a la actividad “Carta a mis padres”, valorando la importancia de esa persona y expresar aquello que no se dice, se les proyectó primero un video “Carta a mis padres” y al finalizarlos se les dio un tiempo para escribir una carta a quienes ellas escogieran diciéndoles aquello que siempre han querido y no han hecho, algunas de sus producciones se ven en la Figura 18.

Figura 18.

Carta a mis padres F, P, y U.



Cartas a mis padres

Mami:

Gracias por todo lo que me has brindado para mi crecimiento como persona y como hija. Siento que muchas veces no te puedo brindar todo lo que mereces y que a veces te he fallado, pero créeme que cada día, trato de superarme y que te sientas lo mayormente orgullosa de como soy y lo que estoy proponiéndome.

No solo eres mi mejor amiga, sino también eres mi confidente, mi compañera de aventuras y locuras, mi confidente y mi lado izquierdo de todo lo que soy. Mereces el mundo entero y yo solo puedo darte partes de este.

Quiero que cada día sientas el amor que tengo por ti y tú sabes que nunca te dejaré sola, nunca te daré la espalda ni nada. Tu eres mi mundo y sin ti, yo creo que no sabría qué hacer.

Gracias nuevamente por todo lo que me das, todo lo que me enseñas día con día y sobre todo, por nunca dejarme desprotegida ante las diversas circunstancias que pudieran presentarse en mi vida. Te amo hoy y siempre.

Papi:

Gracias por ser mi apoyo, mi mentor de vida y que siempre estás a mi lado. Eres y serás por siempre el hombre de mi vida, y sé que nuestra relación se ha fortalecido cada día más.

Siento que nunca podré terminar de agradecerte y darte de todo lo que tú me has dado. Siempre has estado ahí, en todo momento y sé que será así para toda la vida. Sabes que te amo demasiado y que eres parte de mi mundo. Sin ti, yo creo que no sabría que hacer de mí y no tendría como topar con pared cuando me he equivocado.

Gracias por ser como eres, por cuidarme y sobre todo, ser mi gran compañero de locuras y travesuras. Te amo muchísimo.

Después de realizar la actividad, se les pidió compartir cómo se sintieron al realizar la actividad y en relación con el video previamente visto, algunas expresaron: *“Cuando escuche el video si me di cuenta de que por ejemplo cuando yo estaba más chiquita pues no me daba cuenta de todo lo que se esforzaban mis papás por darme lo que me compraban, todo lo que yo pedía y pues fue una parte de lo que puse en mi carta, ahora que estoy más grande valoro mucho todo lo que se esfuerzan para darme todo y les puse que los amo mucho, que son lo más importante que tengo y al escribirles me sentí bien, como si fuera algo liberador y te hace pensar en cosas que nunca piensas y reflexionas en todo lo que no les has dicho y ahorita hasta ganas me dan de ir y leerlas”*. Otra integrante dijo *“Yo cuando escribí la carta, sentí una liberación, quería escribir más rápido, lo vi hasta como un desahogo, hasta me dieron ganas de llorar y no sé una bomba de emociones. Y una última dijo “Me sentí liberada, hay cosas que quizás no se las digo, pero en la carta pude escribir las cosas que estoy sintiendo, porque me surge una inspiración por la persona a la que le escribí. Considero que no hay suficientes gracias por decir, hay que mejorar esa relación en todo momento y alimentarla para que no se rompa”*.

Para que las participantes continuaran desarrollando su inteligencia emocional y vieran la importancia de las relaciones en la misma, se les preguntó, desde el punto de vista de cada una

¿cómo la inteligencia emocional influye en las relaciones y sus diversos factores?, a lo que ellas reflexionaron:

- *Considero que la inteligencia emocional es importante porque gracias a ella logramos regularnos como personas y también nuestras emociones. De esta manera, no nos dejamos solo llevar por lo que sentimos, sino que pensamos en qué es lo que realmente sentimos y cómo podemos utilizar todo eso, incluso con nuestras relaciones.*
- *Pues yo creo que la inteligencia emocional hace que mejores tus relaciones, porque vas a saber cómo expresarte mejor y como hacerles ver o saber a las personas cómo te sientes y a la vez entiendes mejor cómo se sienten los demás, poder comunicar cuando estas triste, enojado o cosas así.*
- *En mí y de hecho es parte de que este en el taller, es primero identificar las emociones en mí, para después poder identificar las de los demás o por ejemplo en una relación poder marcar límites.*

Por último, para cerrar la sesión, fue con la actividad “Relajando mi cuerpo”, continuando con las prácticas de mindfulness en mejora de desarrollar su conciencia plena, se les indicó estar en un lugar cómodo, relajadas, cerrar sus ojos y concentrarse en lo que irían escuchando, hasta que se les indicó ir regresando poco a poco al presente, recuperando las sensaciones de su cuerpo y expresaron sentirse muy bien, tranquilas y relajadas al concluir.

Sesión 4 “Confianza, asertividad y motivación”

En esta sesión propicio que conocieran los puntos fuertes y débiles, potencializaran la capacidad de asumir riesgos, tomar decisiones, expresar opiniones, aceptar la crítica y fomentar el deseo de conseguir metas, deseos por aprender y mejorar. Se les dio la bienvenida a las participantes, presentando el título de la cuarta sesión y se inició con la actividad ¿qué es la motivación?, haciendo esa misma pregunta antes de dar la explicación, algunas respuestas fueron: “Para mí, la motivación es algo que te impulsa a salir adelante”, “Es como algo o alguien que te ayuda a lograr lo que quieres en determinado momento”, “Es algo que te alienta a continuar cuando pues lo necesitas o a veces todo el tiempo, pero es como ese empujoncito que necesitamos”. Partiendo de sus respuestas y para identificar la relación de la motivación con las emociones y el cumplimiento de metas, se les dio la explicación con apoyo de una

presentación y considerando factores como el impulso de logro, compromiso, iniciativa y optimismo, resolviendo dudas del tema.

Al ver la motivación, se buscó que las participantes se prepararan para poder identificar sus principales metas, para ello se les explicó el proceso para definir una meta con apoyo de la Figura 19.

Figura 19.

Proceso para definir una meta.

The infographic is titled "Metas" in a large, handwritten-style font. Below the title is the logo of the Universidad Pedagógica Nacional. The main heading is "Proceso para definir metas". The process is broken down into five steps, each with an icon and a text description:

- Step 1:** Icon of a red dart hitting a target. Text: "Piensa en tu objetivo u objetivos."
- Step 2:** Icon of a hand writing on a notepad. Text: "Define la meta de forma clara."
- Step 3:** Icon of a lightbulb surrounded by circles. Text: "Evalúa si es: medible, específica, tangible y alcanzable."
- Step 4:** Icon of a person holding a sign with a question mark. Text: "Incorpora un para qué."
- Step 5:** Icon of two sad-looking figures. Text: "Observa tu entorno emocional y fuentes de motivación."

Viendo cada uno de los puntos que se mencionan a detalle y después cada una tuvo que definir sus metas, haciendo un ejercicio especificando cada una como se ve en las Figura 20, para después comentarlo con el grupo y analizar qué realmente se está haciendo con cada una de sus metas planteadas. En ese momento algunas de ellas reconocieron no estar haciendo lo indicado para el logro de las metas que habían plasmado, mencionando que muchas veces es difícil seguir el camino recto para llegar a donde quieres, pero que al hacer el ejercicio esos puntos podían ser más claros y fomentar un compromiso para alcanzar cada elemento escrito o mencionado.

Figura 20.

Metas U, P y S.

Metas

Objetivo 1: Terminar mi protocolo de investigación en tiempo y forma

Meta forma clara: quiero terminar mi protocolo de investigación porque es parte de mi tesis y con esta podré obtener mi título de pedagogía

Es alcanzable porque siento que tengo la capacidad para poder hacerla y que resulte excelente para continuar con la elaboración de mi tesis

¿Para qué? Para poder avanzar en mis últimos semestres de la carrera y pueda por fin titularme con honores en mi carrera. Mostrando las habilidades que tengo y que adquirí en mi formación

Entorno emocional: mi fuente de motivación es mis papás porque ellos son los que me alienta a continuar y me apoyan a estar bien conmigo misma.

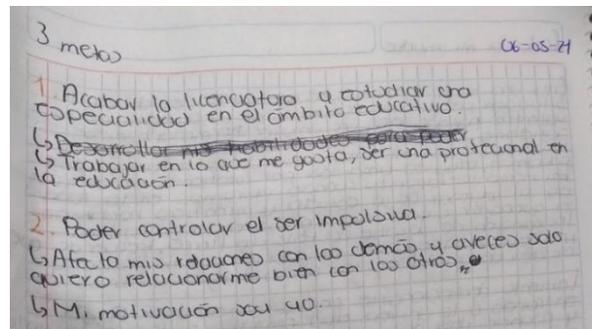
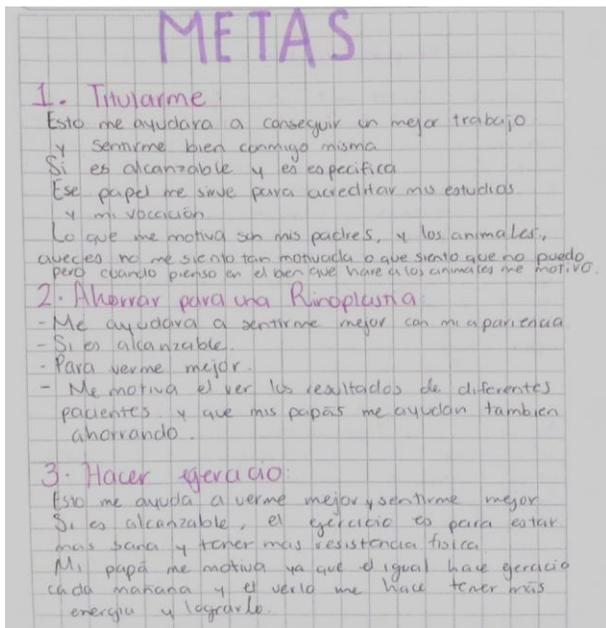
Objetivo 2: Utilizar mi tiempo para realizar todas las actividades que tengo por hacer y tener tiempo para salir con mi novio y mis amigos

Meta forma clara: quiero que mi día me rinda para terminar de hacer todos los pendientes de la escuela, y así poder disfrutar de mi tiempo de descanso para poder salir o solo recostarme un rato.

Es medible porque puedo administrar de una manera mi tiempo con respecto a lo que ocupo para cada cosa y dejar de lado los distractores que me limitan.

¿Para qué? Para ser un poco más ordenada en todo y no este corriendo a la mera hora para hacer mi tarea o así

Entorno emocional: mi fuente de motivación son mis papás porque ellos saben cómo, cuándo y en qué momento hacer las cosas. Entonces ellos me inspiran a hacer lo mismo.



Una vez definidas las principales metas, se buscó que las participantes identificaran fuentes tanto internas (uno mismo, valores, objetivos, para qué) como externas (entorno físico, emocional y líderes referentes) de motivación, mediante la actividad ¿qué me motiva?, donde cada una debía reflexionar acerca de qué o quienes les motivaban, escribiendo sus ideas para comentarlas con el grupo, como se ve en la Figura 21.

Figura 21.

Respuestas de U y P a la pregunta ¿Qué me motiva?

¿Qué me motiva?

Factores Internos:

A mí me motiva el querer superarme y demostrarme cada día que estoy lista y preparada dentro de mi carrera.

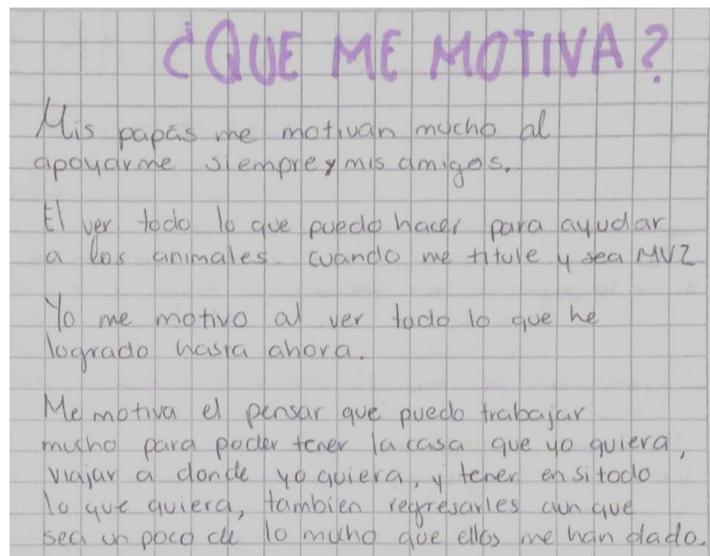
Que pueda entrar a trabajar dentro del campo que me gusta y poder enseñar todo lo que he aprendido a las demás personas

Factores Externos:

Entorno físico: mi universidad me ayuda a encontrar la motivación necesaria para terminar mi carrera, porque en ella he podido explotar parte de mi potencial y de lo que puedo otorgar a los demás.

Entorno emocional: me siento bien y con ganas de comerme el mundo. De querer ser alguien grande dentro de mi carrera.

Me he sentido con más esperanza ahora que estamos todavía en pandemia y dentro de la modalidad a distancia porque tengo la fortuna de seguir estudiando.



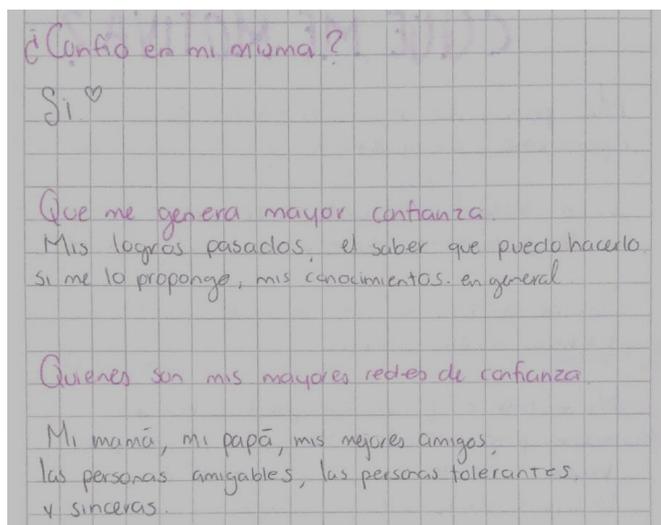
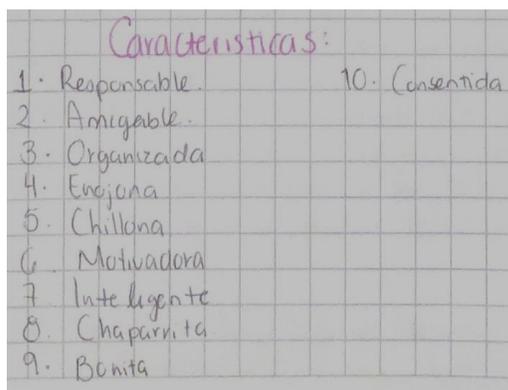
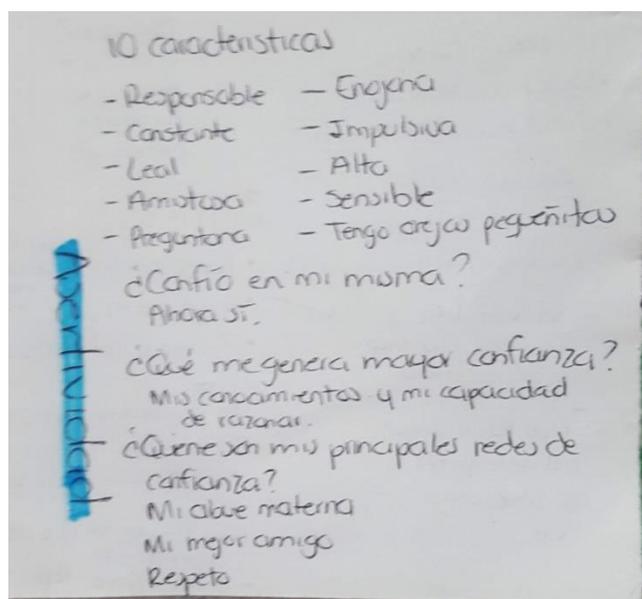
Parte de la reflexión sobre sus motivaciones se comentó con el grupo: *“Bueno me estaba acordando que lo que a mí me motiva es hacer lo que realmente me gusta y a veces pienso que me tarde mucho en descubrirlo, pero no, creo que llegó en el momento justo, estoy estudiando la carrera de pedagogía y era algo que siempre quise y siempre quería, pero todos me decían que, al venir de la UNAM, qué iba a hacer en la UPN y entonces al principio empecé a estudiar odontología y fue lo peor que pude haber hecho en mi vida. Mi meta es viajar a donde sea y cuando estaba en odontología era como una tortura y al final cambie de carrera y estudie algo que a mí me gustaba, pero como un hobby y es donde cometí el error, porque me gustaba como hobby, pero no como algo que yo fuera a hacer siempre, entonces termine en gastronomía y hasta que de verdad pensé en hacer caso a lo que yo quería y entrar a pedagogía y actualmente amo tener clases, es bonito y lo disfrutas, es algo que quiero, que me motiva”*. Otra participante dijo: *“Bueno yo puse como motivación a parte de mis papás y mis amigos que me motivan mucho, está el ver a los animales en mi carrera, verlos en su hábitat, todo lo que se puede apoyar, las cirugías, ver los grandes avances que se hacen en la medicina para poder ayudarlos, y el pensar que puedo trabajar en lo que yo quiera, sobre todo por ejemplo cuando en mis materias me adentro en lo que quiero, me siento mejor, me motiva y algo que también me motiva es pensar en regresarles un poco a mis papás que siempre me han dado todo”*.

Es importante abordar la confianza en su autoconocimiento para lo que las participantes deberían analizar si existe confianza en ellas mismas y sus principales redes de confianza, entendiendo que es un elemento primordial, con la actividad *“¿Qué es la confianza, confió en mí y en quién?, donde se les pidió su opinión acerca de qué es confianza a lo que algunos comentarios fueron: “Seguridad”, “En saber que yo puedo lograrlo, aunque se vea inalcanzable”*.

Para poder profundizar más en el tema se les pidió responder a las preguntas: *¿confió en mí misma?, ¿qué me genera mayor confianza?, ¿quién o quiénes son mis principales redes de confianza?, y enlistar 10 características de ellas, se puede observar en la Figura 22 donde cada una anotó lo solicitado.*

Figura 22.

Respuestas de S y P sobre confianza.



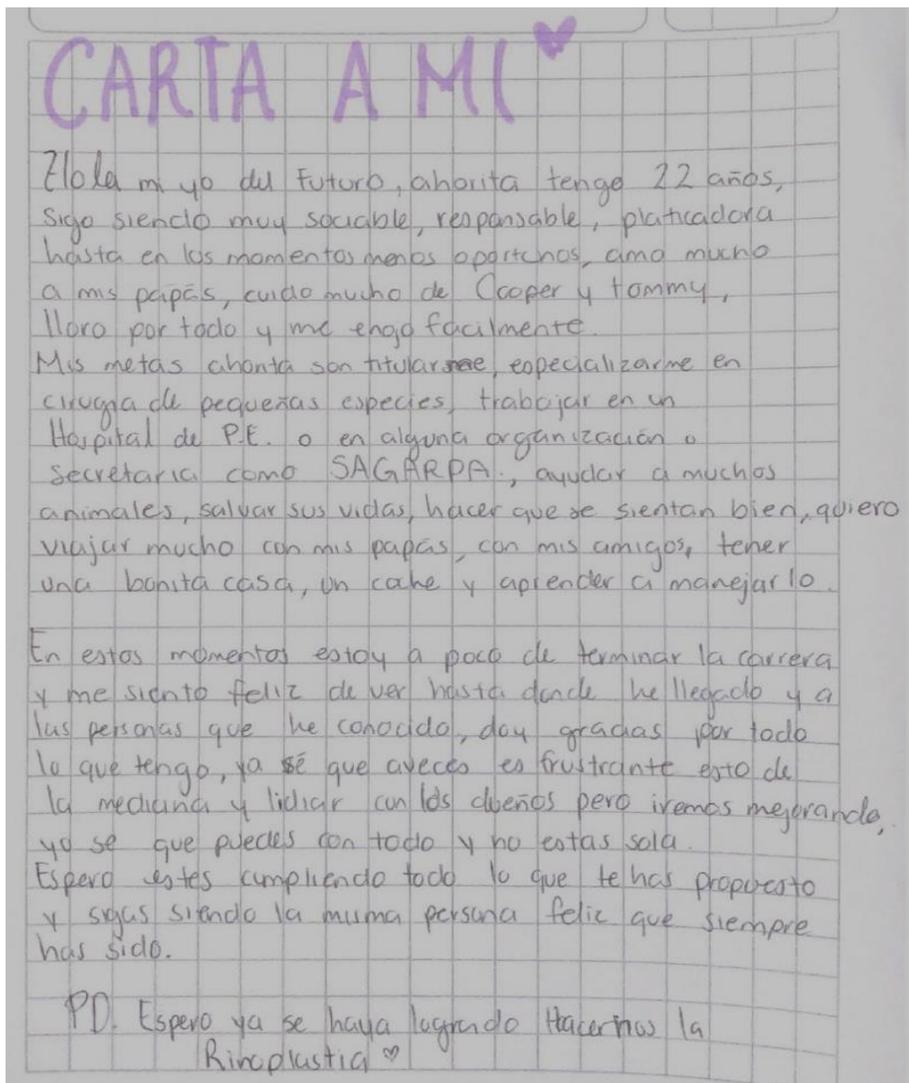
Algunas aportaciones respecto a la actividad fueron: “A mi si me costó enlistar mis características, me costó mucho, las tuve que pensar, casi siempre hago las cosas muy rápido, pero ahorita hasta contesté primero las preguntas y después me preocupé por la lista, de hecho al final ya solo puse lo que se me ocurrió” “Bueno para mí no fue difícil, siento que a lo mejor sí años atrás me hubieras preguntado, me hubiera costado y porque yo dudaba de quién era yo y si era capaz de hacer las cosas, era algo bueno, pero no tan bueno y que no me hacía sentir

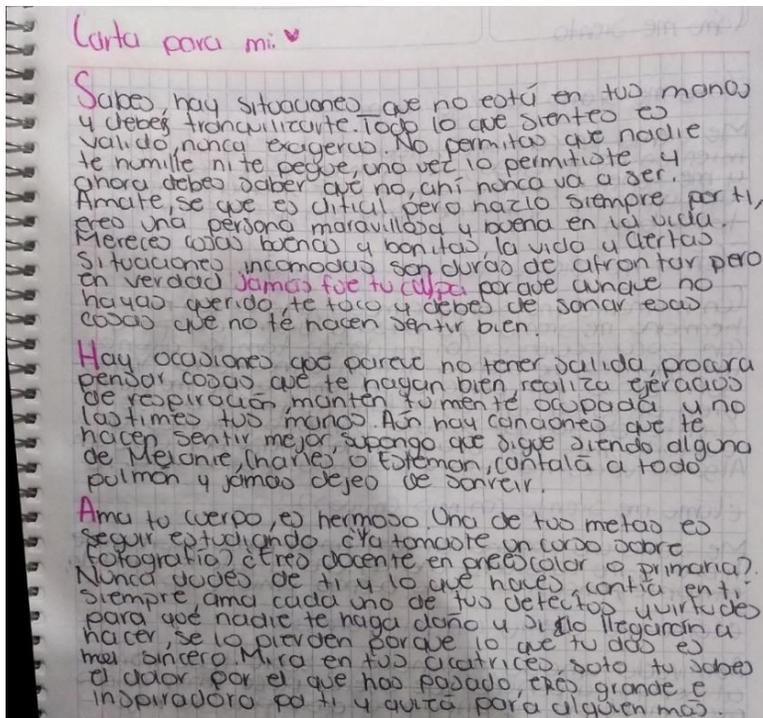
bien, pero ahora veo y me gusta ser así, no me costó nada de trabajo”, “Yo creo que a mí se me dificultó cuando iba en la siete, ya no sabía qué poner”.

Después se les explicó qué es la confianza, su importancia y aspectos que influyen en ella, el por qué generar autoconfianza y emplearlo en el medio social, continuando con la actividad “Carta a mí”, analizando el autoconocimiento, sus principales metas, la automotivación que tiene y de esa manera redactar una carta a sí mismas, pensando en aquello que piensas sobre sí mismas, lo que sienten y considerando que es para ellas, para leerlas en un futuro y observar cómo se encuentran hoy en día, se muestran en la Figura 23.

Figura 23.

Carta a mí de P y F.





Al finalizar sus cartas, se les pidió expresar cómo se habían sentido al realizarla, mencionaron: *“Pues se siente bonito y además como imaginar todo lo que estas poniendo y que en un futuro lo vas a leer y sabiendo que pudiste o no lograr todo lo que escribiste, pues es bonito y te liberas de todo lo que estas pensado, te hace pensar mejor qué metas tienes o cómo te quieres ver en un futuro, me gustó mucho esta actividad”, “En un principio a mí me costó un poco de trabajo, como que no me concentraba en verme como en un futuro y ya después empecé como a visualizarme y a ver cómo quiero estar en un futuro, las metas que tengo, qué quiero ser y cómo quiero ser, lo que quiero lograr y a raíz de eso comencé a escribirme y sentí bonito, porque creo que al momento de plasmarme el cómo quiero verme y cómo sentirme, me da esa seguridad de que lo voy a lograr y que lo que estoy escribiendo ahorita se va a hacer y a lo mejor pueden cambiar ciertas cosas en un futuro, porque no sabemos que pueda pasar, pero siento que lo me escribí me recordaría lo bien que me siento en este momento, lo bueno que he adquirido y siento que fue un buen momento, un momento para mí”, “Yo me sentí muy relajada, amada por mí y hasta puedo decir que me dieron ganas de llorar”.*

El siguiente tema a abordar fue la asertividad, donde las participantes no conocían del tema y se les explicó en qué consiste para reflexionar acerca de qué tan asertivas son, reconociendo sus derechos e ideas y respetando lo que los demás pueden expresar y se fueron

abordando las diferentes características, en seguida para que las participantes hicieran uso de los diversos temas abordados e identificaran conscientemente cómo se sienten personalmente y en sus diferentes contextos se les dio instrucciones para la actividad “Así me siento”, con apoyo de un anexo, deberían resolver las diferentes preguntas para reflexionar su sentir. Se muestran algunas aportaciones en las Figura 24.

Figura 24.

Respuestas de S y P a la actividad Así me siento.

ASÍ ME SIENTO...

- ¿CÓMO ME SIENTO CONMIGO MISMO?
Me siento bien, feliz y cómoda
- ¿CÓMO ME SIENTO CON MI FAMILIA?
Mejor que antes, estan pandemia me ha hecho valorarlos y convivir más con ellos me siento apoyada, me siento muy segura y sobre todo puedo sentir su amor.
- ¿CÓMO ME SIENTO CON MIS AMIGOS?
He aprendido a dejar algunos que no me aportaban cosas buenas y con los nuevos me siento muy feliz, me inspiran confianza.
- ¿CÓMO ME SIENTO CON MI PAREJA?
Siento que estemos muy lejos y eso me pone triste
Pero en general, siento confianza, paz, tranquilidad, relajación, mucho amor, comprensión, me siento en plenitud
- ¿CÓMO ME SIENTO EN LA ESCUELA?
Muy confiada, feliz, segura, siento que estoy en el lugar y tiempo correcto
Disfruto cada día, me gusta la educación a distancia, me siento tranquila y algunas veces estresada
- ¿CÓMO ME SIENTO CUANDO ESTOY SOLO?
En paz y trato de relajarme, me gusta apapacharme y darme mi espacio para hablarme u reflexionar sobre las cosas que me atormentan
- ¿CÓMO QUIERO SENTIRME Y QUÉ PUEDO HACER PARA LOGRARLO?
Quiero sentirme más feliz y segura con mi cuerpo
Lo que puedo hacer es trabajar en mi cuerpo aceptandolo como es y hacer ejercicio para que este sano.
Disfrutar de todas las pequeñas cosas que me hacen feliz sin sentir culpa.

ASÍ ME SIENTO...

- ¿CÓMO ME SIENTO CONMIGO MISMO? Me siento feliz con las cosas que he logrado, aveces siento que no entiendo lo que siento o lo que quiero, pero trato de hacerlo hablando con alguien más, quisiera ser menos enojona .
- ¿CÓMO ME SIENTO CON MI FAMILIA?
Me siento bien, sé que puedo contar con ellos en lo que necesite, siempre me apoyan, siento confianza en que no me juzgan y me entienden.
- ¿CÓMO ME SIENTO CON MIS AMIGOS?
Bien, los quiero mucho, tal vez a lo largo de mi vida he perdido algunos pero se que los que tengo ahorita son amistades muy valiosas, que me han apoyado y escuchado, que saben que siempre estaré para ellos.
- ¿CÓMO ME SIENTO CON MI PAREJA?
- ¿CÓMO ME SIENTO EN LA ESCUELA?
A veces me siento frustrada por las tareas o las clases, cuando no entiendo algo, pero también me siento bien cuando estoy en mis prácticas y haciendo lo que me gusta.
- ¿CÓMO ME SIENTO CUANDO ESTOY SOLO?
Tranquila, pensando en las cosas que tengo que hacer en el día, escuchando música, y descansando, a veces me gusta cuando estoy sola porque puedo pensar en muchas cosas o hacer cosas que me gusten.
- ¿CÓMO QUIERO SENTIRME Y QUÉ PUEDO HACER PARA LOGRARLO?
Más relajada con la escuela, no ser tan desesperada con ciertas personas, para lograrlo creo que tengo que tomarme las cosas con más calma, hacer cosas que me relajen, escuchar bien a las personas antes de desesperarme y tratar de entenderlas

Posteriormente se les explicó el proceso de la emoción, entendiendo que deben detenerse, pensar y actuar para hacer uso de la inteligencia emocional en el procesamiento de las emociones y enfatizar la importancia de conocer los diversos elementos que se han ido trabajando, en busca de mejorar la inteligencia emocional que cada una posee. Por último, como parte de la relajación y conciencia plena, se hizo una práctica de mindfulness, solicitando estar en un lugar cómodo, tranquilo y permanecer con los ojos cerrados escuchando la voz guía, en su mayoría al concluir la dinámica expresan sentirse muy tranquilas, bien y relajadas.

Sesión 5 “Empatía y estrategias de inteligencia emocional”

En esta sesión se pusieron en práctica la empatía y las habilidades de inteligencia emocional. Para iniciar la última sesión, se les presentó el título y objetivo, dándoles la bienvenida e indicando que se les proyectaría un video “Cuestión de actitud” para identificar la importancia de la actitud hacia la vida como una herramienta de la inteligencia emocional y a la vez reflexionar sobre la actitud de cada una y la forma de ver la vida que tienen ellas, al finalizar el video contestaron ¿qué observaron?, respondiendo *“pues yo creo que parte de lo que se vio en el video fue ese como cambio de actitud de la persona, pues era una persona que como que no le importaban los demás, siempre estaba amargado, como enojado y al tener este como contacto con la señora viejita como que cambio algo en él y entonces al recibir ese pequeño gesto de cariño o amor el sintió padre y pues lo ayudo sin nada a cambio y le dio algo que yo creo significó mucho para él”*. *“yo creo que fue un contagio de energía positiva porque el sujeto era así como muy negativo e indiferente, los demás le daban lo mismo y a raíz de que la señora lo tomo del brazo con su carita sonriente pues se dio cuenta que la estaba ayudando, aunque no quería, aunque también casi los atropellan y todo en el cambio”*, *“Creo que el miedo a que los atropellaran lo hizo como reaccionar”* y después contestar *¿en qué forma afecta el cómo actuamos? y ¿cómo es mi actitud ante la vida?*, parte de sus evidencias se puede ver en la Figura 25.

Figura 25.

Cuestión de actitud S y K.

¿Qué observo en el video?
Un contagio de energía positiva.
¿En qué forma afecta mi
actitud en día a día? Lo que atraigo
En ver las cosas buenas o malas por
muy pequeñas que sean y como me afectan
¿Cómo es mi actitud ante la vida?
Muchas veces positiva pero algunas otras
muy negativa, pero más optimista.

¿Qué observamos en el video?
Cambio de actitud a partir de que la mujer le enseñó
otro sentido de la vida con la pequeña acción de
ayudarla.
¿En qué forma afecta nuestra actitud? ¿En qué
forma afecta a nuestra vida diaria?
Mi actitud alegre y empática, impulsiva y contestona
↳ A veces puedo tener buenos días, bien dicen que
lo que atraigo es porque lo pides. Considero que
mi mal actitud afecta también a los demás personas
con las que interactuo.

Algunos comentarios de reflexión fueron:

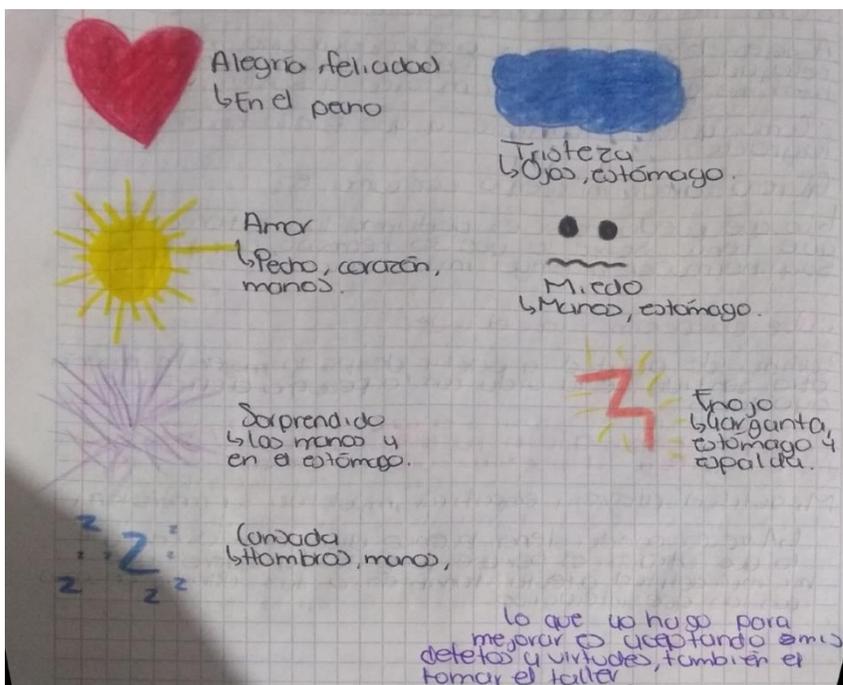
- Yo creo que mi actitud afecta al ser una persona impulsiva, fuera de eso me muestro muy alegre y empática con los demás. Puede ser que las actitudes que tengo al ser impulsiva y contestona afecten mis relaciones y mi vida al no pensar antes lo que digo ocasionando hasta herir a las personas.

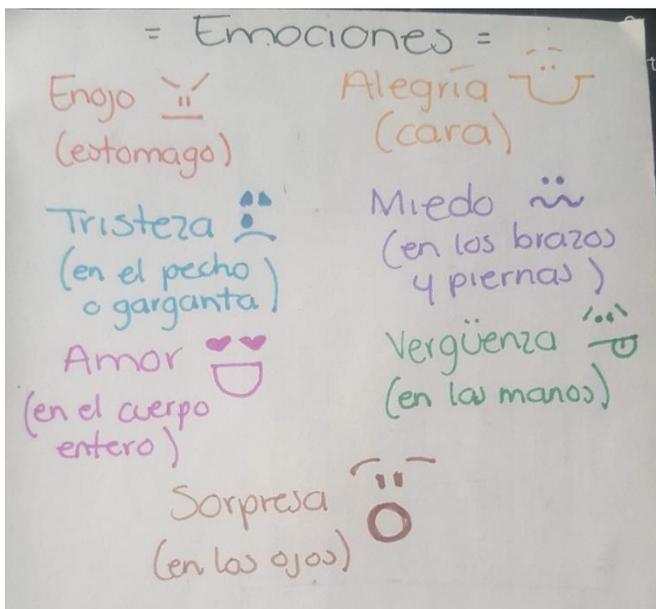
- Yo por ejemplo para tener una buena actitud en varios momentos como que le veo el lado bueno, aunque tal vez diga es algo que no me gusta tanto, pero lo bueno es que o aprendo eso o ya no me vuelve a pasar porque ya aprendí que no lo debo de hacer y al menos me sirve para tener una mejor actitud y no ser tan negativa.
- Yo creo que puede afectarme en lo que atraigo, porque siento que cuando tienes una actitud negativa hasta te pasan más cosas feas, no sé si se relacione, pero te van pasando cosas y más mal te sientes y empiezas a pensar en él hubiera y cuando tienes una actitud positiva te pasa lo contrario, te ríes de lo que pasa y atraes cosas buenas.

La siguiente actividad fue “Dibujando mis emociones” buscando representar por medio de dibujos las diferentes emociones, donde las participantes deberían dibujar las emociones principales para ellas, hacer uso de colores, escribir en qué parte de su cuerpo la sienten y algunas de sus aportaciones se ven en la Figura 26, ellas explicaron en sesión plenaria cómo es que sienten cada una y porque las pusieron de ese color, se percataron de algunas coincidencias de formas y colores de cómo representaron la emoción.

Figura 26.

Dibujando mis emociones F, S y P.





Otro elemento trabajado fue la empatía, comprender su importancia y observar que hace cada una para ser empática, para ello se dio lugar a explicarles qué es la empatía, pero antes se les pregunto ¿qué es la empatía?, algunas contestaron: “Pues ponerse en los zapatos del otros”, “Entender al otro”, “Conocer y tener esa sensibilidad en lo que sucede con otra persona”.

Después se les pregunto de qué manera ellas se muestran empáticas, respondiendo: “Sería como poderle decir a alguien más, tal vez no te entiendo del todo, pero voy a intentar entenderte y ayudarte en lo que puedo, aunque no lo entienda”, “Yo creo que conociendo la situación de alguien más, mostrar un interés y si en mi esta ayudarle a estar bien y dar mi apoyo si lo llegará a necesitar”.

Continuando, con apoyo de la Figura 27 se les dio una explicación de ¿cómo prevenir el estrés?, buscando que las participantes desarrollaran habilidades para prevenir esas situaciones o bien saber qué hacer ante una situación que se les presente, considerando la estrecha relación que existe con la inteligencia emocional, el bienestar y aportando elementos, estrategias y habilidades en función de la mejora de cada una, para ello todas mencionaron haber sentido estrés aunque sea una vez en su vida.

Las participantes aportaron que para ellas el estrés era:

- *Como un sentimiento de frustración.*
- *Mi estado natural, es la parte donde sientes tensión y te puede provocar muchas emociones al mismo tiempo.*
- *Es aquello que sientes, ya no sabes explicar, pero no se siente bien.*

Y también comentaron que en la escuela se estresan continuamente, por razones variadas como: “Cuando no entiendo algo”, “Por las tareas”, “Frustración cuando no entiendo, incluso leyendo varias veces”, “Creo que los profesores no piensan en cómo nos sentimos”. Después se dio explicación de todos los elementos a trabajar en torno al estrés, explicando cada punto y comentando acerca de ello. En la búsqueda de tener herramientas para prevenir y/o controlar el estrés, se quiere alcanzar a llegar a un bienestar, por lo que se les pregunto, para ellas qué es el bienestar:

- *Es como poder tener todo lo que necesitamos, tener las necesidades básicas, poder tener eso que necesitas, salud, comida y todo eso.*
- *Yo creo que el bienestar es el sentirte bien con todo lo tuyo, con quién eres, sentirte bien con tu cuerpo, es como un estado de plenitud, pero personal.*
- *Yo digo que el bienestar es sentirte bien física y mentalmente para después poder transmitirlo.*

Al escuchar sus opiniones, se les explicó qué es el bienestar, en qué consiste, identificando y buscando acciones para poder alcanzarlo, así como la relación que existe con el mindfulness que había sido las practicas realizadas al finalizar las sesiones anteriores. Se les preguntó qué estaban haciendo cada una para alcanzar el bienestar y plenitud en su vida:

- *Podría ser, empezar en tomar un taller como este, donde estoy aprendiendo algo que me es muy difícil, que son las emociones y siento me está ayudando, me siento mejor, he aprendido mucho.*
- *Yo he estado mejorando mis hábitos alimenticios, hacer ejercicio, convivir con mi familia y amigos, estudiar lo que me gusta, tener momentos conmigo para hacer cosas que me gusten.*
- *He estado tratando de aceptar con todas mis virtudes y defectos, también el tomar este taller es para mí bienestar, identificar mis emociones, cómo expresarlas, es algo que me está ayudando.*

Figura 28.
¿Cómo prevenir el estrés?

¿Cómo prevenir el estrés?

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Tensión física, emocional y/o mental que surge como mecanismo de respuesta frente a situaciones críticas.

¿Qué debemos hacer?

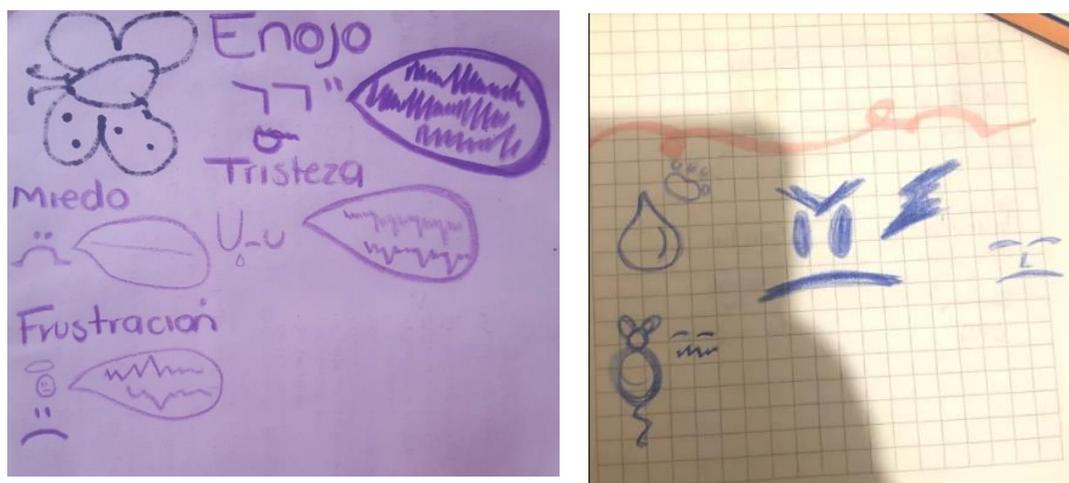
- Aprender a decir "NO"
- Compartir
- No esperar la aprobación de los demás.

- Vive el presente.
- Sé flexible.
- Planifica.
- Sé consiente.
- Relajate.
- Fíjate más en los éxitos que en los fracasos.
- Sé positivo.
- Comunícate.
- Sonríe
- Busca y persigue el bienestar.

Se les pidió a las participantes contar con una hoja y un color para la actividad “Plasmando lo que siento”, buscando que ellas liberaran por medio de plasmarlo en un papel las emociones que estaban sintiendo, recordando todo lo que guardan y reflexionando aquello que sienten, como se muestra en la Figura 29, se les fue guiando que recordaran aquello que les hace enojar, lo que les entristece o bien aquello que están pensando constantemente. Una vez hechos sus dibujos o representaciones, deberían romper sus creaciones liberando esas emociones y dejándolas fluir y sentir por su cuerpo, al concluir algunas comentaron que la actividad fue divertida, liberadora, pero un poco extrañas por no hacer constantemente ese tipo de prácticas.

Figura 29.

Plasmando lo que siento de S y P.



Para finalizar las actividades del taller, se les indicó estar en un lugar cómodo y tranquilas buscando continuar con el desarrollo de sus prácticas de mindfulness, percibiendo su conciencia plena con la técnica de relajación, donde se les pidió solo escuchar la voz de la moderadora y seguir indicaciones hasta regresar al momento, al concluir algunas de ellas expresaron sentirse muy bien, con algo de sueño, relajadas y comentaron que siempre les agradó la relajación al finalizar.

Concluyendo con el taller se les brindaron indicaciones para responder el instrumento Post-Test para recabar la información para la intervención, así como solicitarles contestar un pequeño formulario Google para conocer sus opiniones y retroalimentaciones del taller. Así mismo se les pidió comentar su experiencia en el taller a lo que comentaron:

- *Pues sinceramente, me gustó mucho el curso, el cómo hablas de manera relajada, tranquila y haciendo entender a la gente sin desesperarse, eres muy tolerante y eso es bonito, quisiera que así fueran mis profesores, me gustó mucho y aprendí muchas cosas, me sirve para mí.*
- *Bueno a mí en lo personal me gustó mucho, porque justamente evado mucho las emociones y precisamente también me metí por eso, porque quería conocer cuáles eran las emociones y ya a partir de eso yo identificarme, y pues me siento mucho mejor, he visto cambios en mí y he observado más lo que siento.*

- *Pues la verdad es que este taller me ayudó mucho, me ha dejado muchas cosas que incluso en algún punto llegué a confundir, entonces fue como que, de mucha claridad y las sesiones de relajación, con tu voz, hasta me proyectaba, me sorprendí porque había veces que incluso las lágrimas corrían por mi sin darme cuenta, es como una forma de conectar conmigo y aceptarme, me di cuenta de que no está mal como soy, sino que es parte de cómo soy y a veces solo necesito mi espacio.*
- *A mí me gustó mucho, me gustaron las actividades que realizamos en este taller, aprendí muchos temas que quizás no tenía conocimiento, pero en verdad agradezco por la creación de talleres así y a mis compañeras por compartir sus experiencias, considero que me ayudó mucho cada punto, es un regalo para mí.*

Al escuchar sus opiniones, se les agradeció el tiempo dedicado y se dio por concluido el taller, con lo único pendiente de mandar sus respuestas de los formularios Google.

Discusión

Diferentes autores denotan la importancia de la IE, incluso hace ya unos años y hasta la actualidad ha sido poco abordada en la educación, en la vida y sobre todo para fines de esta investigación, en el estudiante universitario, Extremera y Fernández (2004) mencionan que estudios realizados parten de la base que un estudiante con alta IE es una persona hábil en la percepción y comprensión de emociones ajenas, posee mejores habilidades de regulación, sus habilidades de interpersonales contribuyen a su vida social para interactuar y se muestra que la inteligencia emocional influye sobre la salud mental de los estudiantes y este equilibrio psicológico, a su vez, está relacionado y afecta al rendimiento académico, moderando sus habilidades cognitivas.

En relación con la investigación al hacer la aplicación de la Escala MEDMAR (2008) y el Test de Inteligencia Emocional (2000) para la recolección de datos se hace evidente la correlación existente entre estas dos variables: el rendimiento académico y la inteligencia emocional, donde con ayuda de un análisis estadístico en el programa SPSS se vio que no todos los factores se relacionan significativamente como se pensaba en un inicio podría salir.

La **autoconciencia** que refiere al conocimiento objetivo interior donde se identifican, evalúan y manejan la emociones y el **autocontrol** como capacidad de reacción ante la experiencia de la emoción, se muestran mayormente en relación con el rendimiento académico respecto a las condiciones de la institución educativa, los rasgos de personalidad propios del estudiante, las conductas de vida estudiantil y el apoyo familiar que logran sentir los estudiantes en su vida académica, lo cual en previas investigaciones ha sido estrechamente relacionado pero no se comportan como dependientes. En menor grado también existe relación con lo que respecta a las **variables contextuales escolares**, correspondiente a las adecuadas instalaciones escolares, con las **habilidades sociales** que son la competencia del manejo de redes para encontrar puntos comunes y la **motivación** que moviliza las emociones, generando impulsos para actuar y esto se refleja en el desempeño escolar de los estudiantes. Este último punto, la motivación ha sido considerado vital en la educación como un elemento que propicia el rendimiento académico, sin embargo, en esta ocasión su relación es media.

Se muestra que estas habilidades contribuyen a la inteligencia emocional y se relacionan con lo que respecta a las **variables del estudiante en su perfil escolar**, lo que promueve su

identidad como universitario, sentirse parte de una institución y con las diferentes obligaciones y derechos que esto concierne. Por lo mencionado no se puede asegurar la completa relación de las variables, pero sí que inciden la una en la otra en varios factores y que de acuerdo con Barrera-Gálvez, Solano-Pérez, Arias-Rico, Jaramillo-Morales y Jiménez-Sánchez (2019) al presentar una mejor inteligencia emocional favorece que los estudiantes logren una personalidad más plena, una percepción más satisfecha de la vida y como estudiante, contar con una gran posibilidad de poder desarrollar sus potencialidades para llegar a ser un profesional competente y de calidad.

Como consecuencia de lo expuesto a lo largo de esta investigación, primero se quiere hacer mención del cumplimiento de los objetivos confirmando que existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico, que aunque no son variables que dependan la una de la otra, si influyen entre sí, como mencionan Ferragut y Fierro (2009) la IE y el bienestar personal son constructos relacionados entre si que juegan un papel apreciable en el rendimiento de los universitarios, aunque se necesita de adecuar instrumentos de evaluación de la IE que permitan un mejor estudio de esta variable en los estudiantes universitarios.

El rendimiento académico es un conjunto de factores que aportan a la calidad de la educación y que aparece vinculado con varias dimensiones de la IE como lo son la autoconciencia, autocontrol, habilidades sociales y la motivación e incluso al medir esta inteligencia puede llegar a ser utilizada como predictora para identificar que estudiantes podrían alcanzar un mayor éxito (Alonso, Gaytán, Beltrán & Hernández, 2013), sin embargo en el estudio hubo algunas dimensiones que no mostraron relación como lo son la asertividad y la empatía.

Parte de estas habilidades sociales pueden mejorar la adaptación social y académica de diversas formas, contribuyen a facilitar el pensamiento, empleo y regulación de emociones, incrementar la concentración, hacer mejor control de los impulsos y las respuestas, incluso en situaciones de estrés, que suelen ser un elemento muy presente en el estudiante universitario ante la carga escolar. También incide en la motivación en sí mismo, poder establecer objetivos, metas y permanecer en el proceso de su licenciatura.

Se puede confirmar la hipótesis planteada respecto al primer estudio con la aplicación del Test de Inteligencia emocional y la Escala MEDMAR, y la mayoría de los estudios realizados en los últimos años apoyan la relación significativa entre la IE y el rendimiento académico, pero en los mismos se sugiere la implementación de intervenciones para el desarrollo de la inteligencia

emocional para aprender a conocerse, a hacer, a ser y a convivir, esto último incluso a tenido un auge en la educación en general.

En lo que respecta a los resultados de la intervención mediante un taller en Inteligencia Emocional para estudiantes universitarios, se derivó del resultado anterior pero también se apoyó en la sugerencia de varios autores, entre ellos Goyas Fabián (2018) quien recomienda hacer acciones prácticas para el manejo de emociones, implementar capacitaciones en el manejo de inteligencia emocional para mejorar el rendimiento académico y controlar las emociones en el desarrollo profesional y así mismo poder analizar los efectos generados de la aplicación de la intervención.

Sobre los resultados de la implementación del taller se encuentra que la mayoría de los factores muestran un cambio positivo o bien un mantenimiento de estos. Las participantes pudieron desarrollar habilidades de **autoconciencia** donde ellas se conocen mejor a sí mismas, identifican el por qué y cómo de conductas, sentimientos y emociones, **autocontrol** que engloba estrategias para pensar antes de actuar ante diversas situaciones, sobre todo en el momento de sentir la emoción, **su perfil humano** referente al conocimiento de ellas como personas, sus capacidades y/o debilidades y **comprensión emocional** lo que implica el conocer, comprender, sentir, combinar, transformar y dar significado a sus emociones. Es importante observar estas relaciones puesto que ha sido poco aplicado la intervención por medio de talleres, investigaciones previas se centran más en sugerir intervenir, pero en su mayoría no se llega a ese punto.

Esto da muestra de que el generar este tipo de intervenciones puede lograr cambios significativos en los participantes e incidir indirectamente en su rendimiento académico, pero pueden ir surgiendo modificaciones de acuerdo a las necesidades que muestren los participantes a los que será destinada o bien hacer un estudio a mayor profundidad e implementar el área socioemocional en el nivel superior, dado que ya muchas investigaciones hacen evidente la importancia de la Inteligencia Emocional en la educación y el bienestar personal y social.

Durante todo el taller se pudieron observar múltiples cambios en las participantes, desde las ganas por tomar las sesiones, el compromiso de asistencia, realización de actividades y el querer que se alargara la duración puesto que expresaban sentirse en un lugar seguro de ayuda para su bienestar emocional, se sentían escuchadas y con ganas de compartir sus diversas experiencias con el resto del grupo, porque incluso les ayudaba a generar empatía y la identificación de algunas problemáticas.

Por otro lado, se cumplió la hipótesis planteada para el estudio dos con cambios significativos en los factores de la inteligencia emocional y los elementos de los estudiantes participantes respecto a sus características que los forman como individuos de una sociedad. Una de las correlaciones más relevantes pertenece al componente de la inteligencia emocional de *Comprensión emocional*, lo que podría significar un mayor desarrollo de la capacidad para reconocer las emociones, nombrarlas, comprender su significado, sus causas, sus consecuencias, la transición a otra emoción y lo que pueden provocar en uno mismo y en los demás (Salovey & Mayer, 1997).

También se mostró respecto a la IE la potencialización de la autoconciencia y el autocontrol, elementos que permiten al universitario conocer mejor qué pasa en el interior de ellos cuando una emoción se presenta, pero tomando conciencia de ellos para poder mediar sus conductas, los impulsos y reconocer como tal la emoción y el efecto sobre la conducta, lo que ayudará en la toma de decisiones, la valoración que se hace de uno mismo, identificar las capacidades y limitantes que indirectamente mejoran la confianza en sí mismo y contribuyen al logro de objetivos y metas.

En definitiva, de acuerdo con Ruíz Montalvo, Castellanos y Enríquez (2013) los resultados son muestra de la importancia de considerar intervenciones en IE para desarrollar habilidades emocionales en el universitario, lo que influye incluso en el núcleo familia, la convivencia y permite adoptar una perspectiva complementaria integrando aspectos personales y sociales que hasta ahora se han visto, se relacionan con el contexto educativo. Se señala que es importante que las instituciones de educación superior se den a la tarea de crear a un ser integral, favorecieron el desarrollo de valores y emociones que promuevan su sano desarrollo y preparación para el éxito personal y profesional.

Por último, la identificación de las competencias emocionales son componentes determinantes de la adaptación de los estudiantes a la sociedad, incluyendo algunos aspectos motivaciones y actitudinales, siendo de gran utilidad desarrollar habilidades socioemocionales que garanticen una vida exitosa y un bienestar personal y emocional en universitarios y en la sociedad en general, lo cual les garantice una mayor calidad de vida, calidad educativa y satisfacción en la vida (Del Rosal, Dávila, Sánchez & Bermejo, 2016), e impulsar el incluir en su vida cotidiana prácticas de Mindfulness, al tener efectos positivos en el sentir del universitario, generando sensación de tranquilidad, placer y reconocerse a sí mismos.

Se concluye que la inteligencia emocional y el rendimiento académico se relacionan e inciden una variable en la otra, así como la eficacia de la implementación de intervenciones por medio de talleres de inteligencia emocional en estudiantes de nivel superior, proponiendo una ejecución constante de la temática e inserción de un departamento encargado de dar atención con lo que respecta a la salud emocional.

Limitaciones y sugerencias

- La muestra a la que fue aplicada el estudio 1 no es realmente significativa, por lo que se debe tener cuidado al generalizar los datos antes mencionados, necesiéndose de ampliar la investigación.
- Podría implementarse el uso de estudios a través de la observación o por medio de entrevistas para un mayor análisis de la información, ver el comportamiento y desarrollo de los estudiantes respecto a sus emociones.
- El Test de Inteligencia Emocional de Vallés y Vallés (2000) mostro alfas bajas para el análisis de la información, por lo que baja su confiabilidad y se hizo la implementación de otro instrumento para el segundo estudio.
- Hacer una adaptación o creación de instrumentos para medir la inteligencia emocional en población mexicana, dirigido especialmente al sector estudiantil universitario.
- Al concluir el taller se les aplicó a las participantes un formulario para conocer su opinión por lo que se concluye que para futuras intervenciones se trabaje más de forma colaborativa dentro del mismo grupo conformado, dar más tiempo o sesiones a temas como el estrés o la ansiedad y la constancia de este tipo de intervenciones, incluso de manera quincenal o mensual al haberse sentido muy bien durante el proceso.
- Desarrollar más procesos de intervención y buscar que en el sector educativo superior se implementen áreas de atención socioemocional para los estudiantes al ser un tema tan relevante.

Referencias

- Alonso R, Gaytán L, Beltrán Y, Hernández L. (2013) *Impacto de la inteligencia emocional en el rendimiento académico de estudiantes universitarios*. Educación Handbook T-II. Congreso Interdisciplinario de Cuerpos Académicos., 15-28. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4783308>
- Aníbal, L. (2007) *Qué es la educación*. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. 11(39). 595-604.
- Arntz, J., (2018) Inteligencia emocional y su relación con rendimiento académico y avance curricular en estudiantes universitarios de nutrición. *Revista Investigación en Educación Médica*, 9 (36), Recuperado de <http://riem.facmed.unam.mx/node/960>.
- Badberry, T., & Greaves, J., (2012) *Inteligencia emocional 2.0: Estrategias para conocer y aumentar su coeficiente*. Conecta.
- Bar-ON, R. (2000). *Emotional and social intelligence. Insights from the emotional quotient inventory*. En: Bar-On, R. y Parker, J. D. A. (eds). *The handbook of emotional intelligence: Theory, development assessment and application at home, school and in workplace*. CA: Jossey-Bass.
- Barrera-Gálvez, R., Solano-Pérez, C.T., Arias-Rico, J., Jaramillo-Morales, O.A y Jiménez-Sánchez, R.C. (2019), La inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Educación y Salud Boletín Científico de Ciencias de la Salud del ICSa*, 14, 50-55. Recuperado de [Archivos | Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo \(uaeh.edu.mx\)](http://Archivos|Educación%20y%20Salud%20Bolet%C3%ADn%20Cient%C3%ADfico%20Instituto%20de%20Ciencias%20de%20la%20Salud%20Universidad%20Aut%C3%B3noma%20del%20Estado%20de%20Hidalgo%20(uaeh.edu.mx))
- Bisquerra, R., (2012) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. FAROS.
- Calderón, M. (2012) *Aprendiendo sobre emociones: Manual de educación emocional*. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC/SICA).
- Cruz, Y., & Cruz, A.K, (2008) La educación superior en México tendencias y desafíos. *Avaliacao Revista de Avaliacao de Educación Superior*, 13(2), 293-311.
- Cueva, S.L., (2015) *Propiedades psicométricas de la escala multidimensional de asertividad en estudiantes de la ciudad de Cajamarca*. 3(1) (Tesis de licenciatura).

- Del Rosal, I., Dávila, M.A, Sánchez, S., & Bermejo, M.L, (2016) *La inteligencia emocional en estudiantes universitarios: diferencias entre el grado de maestro en educación primaria y los grados en ciencias*. *Psicología, ciencia y profesión: mirando al futuro*. 1(2), 51-62.
- EFE, (2016). México es el país con menos estudiantes universitarios: OCDE; los salarios de maestros son “competitivos”. Sin Embargo. Recuperado de <https://www.sinembargo.mx/15-09-2016/3092653>.
- Escobar, F., (2017) Algunos rasgos del estudiante universitario en la era digital. *Los estudiantes de hoy y las culturales juveniles del siglo XX: Fábrica de innovaciones*. Didac 69, 4-13.
- Estrella, C.E., (2018) *Inteligencia emocional y factores que inciden en el rendimiento académico en estudiantes universitarios*. (Tesis de licenciatura) Universidad Insurgentes.
- Extremera, N., & Fernández, P. (2016) *Inteligencia emocional y educación*. Editorial Grupo 5.
- Extremera, N., & Fernández, P., (2004) El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de Investigación Educativa*, 6 (2). Recuperado de <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>
- Fernández, P., & Extremera, N., (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(3), 63-95. Recuperado de https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-40772008000200004.
- Ferragut M, Fierro A., (2012) Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 44(3), 94-105. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v44n3/v44n3a08.pdf>
- Ferrés, J., (2008) *La educación como industria del deseo. Un nuevo estilo comunicativo*. Gedisa
- Garbanzo, G.M., (2007) Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Revista Educación*, 31 (1), 43-63.
- García, M.C., (2003) Inteligencia emocional: estudiando otras perspectivas. Umbral, *Revista de educación, cultura y sociedad*. 4, 143-148.
- Gardner, H., (2001) *Estructuras de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples*. Fondo de cultura económica.
- Goleman, D., (1998) *La práctica de la inteligencia emocional*. Psikolibro.

- Goleman, D. (1985) *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*. El libro que revoluciona el concepto de inteligencia. Piolin.
- Goleman, D. (2000) *La inteligencia emocional*. Vergara.
- Goleman, D., (2010) *Inteligencia emocional*. Kairós.
- González, J. A., (2014). "Cobertura de la educación superior en México: perspectiva de la equidad con calidad", (Licenciatura en pedagogía) Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). México.
- Goyas Fabián, M.E., (2018) *Inteligencia emocional y el rendimiento académico de los estudiantes de la universidad católica sedes Sapientiae-Programa Tarma*, Tesis de Maestría en gestión educativa y didáctica. Universidad Nacional del centro del Perú.
- Hernández-Sampieri, R., (2018) La ruta de los métodos mixtos. En. Hernández-Sampieri, R. & Mendoza Torres C. P. (Eds.). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (pp. 610-674). McGrawHill.
- Hidalgo, N.L., (2017) Imaginario universitario: ¿Qué significa la universidad para los jóvenes estudiantes en Guadalajara? *Revista pueblos y fronteras digitales*. 12(23), Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-41152017000100175
- INEE, (2009). *El Derecho a La Educación en México*. México: INEE
- Mansilla, M. E., (2000) Etapas del desarrollo humano. *Revista de Investigación en Psicología*. 3(2), 105-116.
- Manzano M., (2007) *Estilos de aprendizaje, estrategias de lectura y su relación con el rendimiento académico en la segunda lengua*. (Tesis doctoral). Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada.
- Martinez de Ibarreta C., Rúa, A., Redondo, R., Fabra, M., Nuñez, A., Martín, M., (2011) *Influencia del nivel educativo de los padres en el rendimiento académico de los estudiantes de ADE. Un enfoque de género*. Investigaciones de Economía de la Educación. 5, 1273-1294.
- Medina, L., & Martell, M., (2008). Escala MEDMAR de rendimiento académico.
- Morales, I., & López, E., (2013) Impacto de la inteligencia emocional percibida, actitudes sociales expectativas del profesor en el rendimiento académico. *Ejrep, Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 11(1), 75-98.

- Murillo, E.G., (2013) *Factores que inciden en el rendimiento académico en el área de matemáticas de los estudiantes de noveno grado en los centros de educación básica de la ciudad de Tela, Atlántida*. (Tesis de maestría) Universidad Pedagógica Nacional.
- Navarrete, Z., (2013) La universidad como espacio de formación profesional y constructora de identidades. *Universidades*, 57, 5-16.
- OECD, (2019), Higher Education in Mexico: Labour Market Relevance and Outcomes, Higher Education, OECD Publishing, Paris. <https://doi.org/10.1787/9789264309432-en>.
- Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R., (2010) Desarrollo Humano, *Adulthood emergente y temprana*. Mc Graw Hill. 420-479
- Papalia, D., & Martorell, G., (2017) Desarrollo humano, *Adulthood emergente y temprana*. México, Mc Graw Hill. 384-439.
- Reeve, J., (2010) *Motivación y emoción*. Mc Graw Hill.
- Rivas, O., & Martínez, S. (2010) *Taller teórico vivencial para el desarrollo de competencias en inteligencia emocional*. (Tesis de Licenciatura) Facultad de psicología. UNAM.
- Rodríguez, U., Amaya, A.M., & Argota, A.P., (2011) Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes universitarios. *Psicogente* 14 (26), 310-320.
- Ruíz Montalvo ME, Castellanos E, Enríquez C. (2013) *Factores que favorecen el Desarrollo de la Inteligencia Emocional y su impacto en el Rendimiento Académico del Estudiante Universitario*. Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo;(10). Disponible en: <https://studylib.es/doc/4435024/factores-que-favorecen-el-desarrollode-inteligencia-emoc...>
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., Palfai, T. P. (1995). *Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale*. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure, y Health*, 125-151. Washington: American Psychological Association.
- Salovey, P., & Mayer, J., (1990). *Inteligencia emocional: imaginación, cognición y personalidad*. Praxis.
- Salovey, P., & Mayer, J.D., (1997) *Emotional Development and emotional intelligence: Implications for educators*. Harper Collins.
- Sánchez, R., (2000) El rendimiento académico es ña suma de diferentes y complejos factores que actúan en la persona que aprende. 1, 348.

- Sandoval, S. A., (2018) Psicología del desarrollo humano II, compilación. *La adultez temprana* Universidad Autónoma de Sinaloa, Dirección general de escuelas preparatorias. 83-121
- Santos Rico, J. E., (2018) *La inteligencia emocional y el rendimiento académico en estudiantes del V ciclo de educación básica regular de una institución de ventanilla-callao*. Tesis de maestría. http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9008/1/2019_Santos-Rico.pdf
- Secretaría de Educación Pública (SEP), (2020). Educación superior. Recuperado de <http://www.educacionsuperior.sep.gob.mx/>
- Sternberg, R., (1997). *Inteligencia exitosa*. Paidós.
- Trujillo, M.M., & Rivas, L.A., (2005) Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar, Revista de ciencias administrativas y sociales*, 15(25), 9-24.
- Truncchia, S.M., (2013) *Análisis de los factores asociados al rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Medicina*. (Tesis doctoral) Universidad Nacional de Córdoba, Facultad de Ciencias Médicas.

ANEXOS

ANEXO A



Emociones en estudiantes del nivel superior.

El siguiente instrumento es parte de una investigación que se está llevando a cabo en la UPN 095, se quiere saber que piensas de diferentes problemáticas. Este cuestionario es anónimo y los datos proporcionados solo servirán de manera estadística. Contesta todas las oraciones sin omitir ninguna, es preciso aclarar que no existen respuestas correctas o incorrectas; por lo tanto conteste honestamente cada una de ellas. La dirección de correo es solo un control, no se le enviará información ni se utilizará para algo más. Si quiere conocer los resultados de la investigación contactar a Sánchez Morales Itzel, Correo: itsel.sanchezmoris@gmail.com

*Obligatorio

Correo electrónico *

Tu respuesta

Sexo *

- Mujer
 Hombre

Edad *

Tu respuesta



Emociones en estudiantes del nivel superior.

Instrucciones

Las preguntas que encontrarás se refieren a la manera de actuar que tienes habitualmente con las personas con las que te sueles relacionar. No existen respuestas buenas ni malas, sino respuestas sinceras que deben reflejar tu estilo, tu modo habitual de pensar, hacer y sentir.

La manera de responder es la siguiente: marca NUNCA, ALGUNAS VECES O SIEMPRE, con base a la frecuencia con la que realizas cada comportamiento descrito en las siguientes preguntas.

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Me conozco a mí mismo, sé lo que pienso, lo que siento y lo que hago.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Soy capaz de automotivarme para aprender, estudiar, aprobar, conseguir algo...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando las cosas me van mal mi estado de ánimo es estable hasta que las cosas vayan mejor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lugar de residencia. (CDMX, Estado de México, etc...) *

Tu respuesta

Tu universidad es... *

- Pública
 Privada

Licenciatura *

Tu respuesta

Indica tu semestre o cuatrimestre (Indica cuál de los dos es). *

Tu respuesta

Último promedio obtenido *

Tu respuesta

Siguiente

Llego a acuerdos razonables con otras personas cuando tenemos posturas diferentes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sé qué cosas me ponen alegre y qué cosas me ponen triste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sé lo que es más importante en cada momento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando hago las cosas bien me felicito a mí mismo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando los demás me provocan intencionalmente soy capaz de no responder.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me fijo en el lado positivo de las cosas, soy optimista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Controlo mis pensamientos, pienso lo que de verdad me interesa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hablo conmigo mismo en voz baja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando me piden que diga o haga algo que me parece inaceptable me niego a hacerlo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando alguien me critica injustamente me defiendo adecuadamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Emociones en estudiantes del nivel superior.

*Obligatorio

Instrucciones

A continuación se te presentan una serie de preguntas donde se requiere que expreses tu opinión marcando que tan de acuerdo estas con la afirmación mostrada.

Indica cuántas veces te pasan la siguientes afirmaciones. Lee detenidamente indicando que tan de acuerdo o en desacuerdo estás. *

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mis profesores tienen una formación sólida e integral.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La mayoría de mis profesores muestran un excelente dominio de la materia que imparten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando un profesor de la	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Cuando un profesor de la universidad imparte clase se nota que disfruta su trabajo.	<input type="radio"/>				
La mayoría de los profesores tienen expectativas altas sobre el rendimiento escolar de los alumnos.	<input type="radio"/>				
Me agrada el plan de estudios de mi carrera.	<input type="radio"/>				
La forma en que me evalúan refleja fielmente mi aprovechamiento.	<input type="radio"/>				
El tamaño de la universidad es el adecuado para el número de alumnos que estudian en ella.	<input type="radio"/>				
La universidad ha invertido suficiente dinero para mejorar constantemente las instalaciones del campus.	<input type="radio"/>				
En general, la cantidad de alumnos por clase me parece la adecuada.	<input type="radio"/>				
Me siento forzado	<input type="radio"/>				



Emociones en estudiantes del nivel superior.

*Obligatorio

Instrucciones

A continuación encontrarás algunas afirmaciones sobre tus emociones y sentimientos. Lee atentamente cada frase e indica por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Marca la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

	Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
Presto mucha atención a los sentimientos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	<input type="radio"/>				
Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	<input type="radio"/>				
Pienso que merece la pena	<input type="radio"/>				

Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	<input type="radio"/>				
Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	<input type="radio"/>				
A menudo pienso en mis sentimientos.	<input type="radio"/>				
Presto mucha atención a cómo me siento	<input type="radio"/>				
Tengo claros mis sentimientos.	<input type="radio"/>				
Frecuentemente puedo definir mis sentimientos	<input type="radio"/>				
Casi siempre sé cómo me siento.	<input type="radio"/>				
Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	<input type="radio"/>				
A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones	<input type="radio"/>				
Siempre puedo decir cómo me siento.	<input type="radio"/>				
A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	<input type="radio"/>				

ANEXO 1

LINKS

- Link de presentación, primera sesión.

[://www.canva.com/design/DAEctMhmsQM/share/preview?token=NvUtKGRuwaYWmSeYFHxIFw&role=EDITOR&utm_content=DAEctMhmsQM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAEctMhmsQM/share/preview?token=NvUtKGRuwaYWmSeYFHxIFw&role=EDITOR&utm_content=DAEctMhmsQM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=sharebutton)

- Link “Vivir mi vida” Marc Anthony

<https://www.youtube.com/watch?v=YXnJy5YIDwk>

- Link “Solo Respira, los niños nos enseñan como manejar las emociones”

<https://www.youtube.com/watch?v=lnDifgPuhHI>

- Link “Una carta a mis padres”

<https://www.youtube.com/watch?v=Qc-atmdqZEM>

- Link, “Cuestión de actitud”

<https://www.youtube.com/watch?v=p-aozxp6kik>

- Link Instrumento diagnóstico, con formulario Google.

<https://forms.gle/Jnen4h263CTyozS46>

- Link formulario opiniones

<https://forms.gle/yE8uYro2psW51qR8A>

ANEXO 2

REGLAMENTO “TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL”

- Me comprometo a asistir las 5 sesiones del taller.
- Al conectarme a la sesión seré puntual, respetando el tiempo de todos.
- Encenderé mi cámara en mayor medida de lo posible.
- Si no voy a participar, apagaré mi micrófono.
- Dedico mi atención al taller sin estar en otra actividad al mismo tiempo.
- Escucho con atención a todos.
- Hago uso de mis valores.
- Confidencialidad y confianza.



ANEXO 3.1

UNIVERSIDAD
PEDAGÓGICA
NACIONAL

Taller de Inteligencia Emocional

Impartido por Itzel Sánchez

ANEXO 3.2

OBJETIVOS



Objetivo general : desarrollar habilidades de inteligencia emocional como capacidades tanto interpersonales como intrapersonales, basado en conocer las propias emociones, manejar las emociones, motivarse a sí mismo, reconocer emociones de los demás y establecer relaciones en estudiantes de nivel superior.

Objetivo específico: Involucrar los diversos factores que inciden en la inteligencia emocional, tales como: autoconocimiento emocional, capacidad de controlar las emociones, motivación, autorregulación, asertividad, empatía y habilidades sociales, en una serie de actividades para fortalecer la inteligencia emocional en estudiantes del nivel superior.

ANEXO 3.3

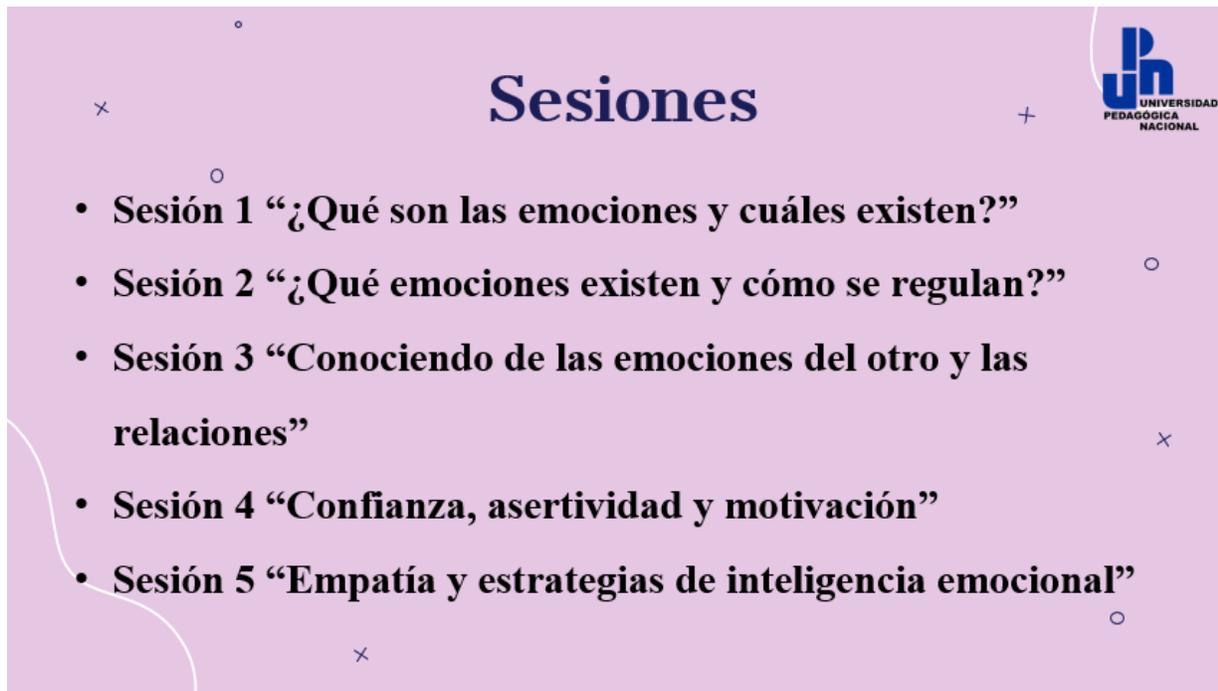
Estructura



- 5 sesiones de 120 minutos.
- De 17:00 a 19:00 hrs
- Del 3 al 7 de mayo



ANEXO 3.4



Sesiones

- Sesión 1 “¿Qué son las emociones y cuáles existen?”
- Sesión 2 “¿Qué emociones existen y cómo se regulan?”
- Sesión 3 “Conociendo de las emociones del otro y las relaciones”
- Sesión 4 “Confianza, asertividad y motivación”
- Sesión 5 “Empatía y estrategias de inteligencia emocional”

ANEXO 4.1



INTELIGENCIA EMOCIONAL

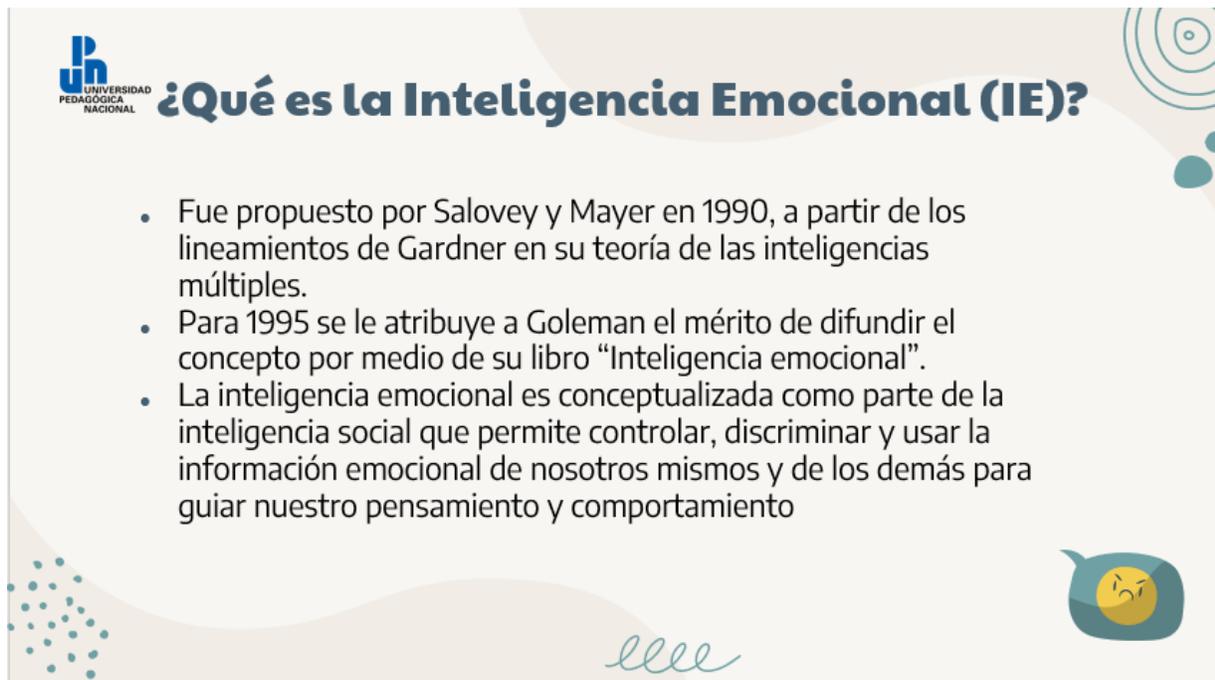
Itzel Sánchez Morales

ANEXO 4.2



¿Qué es la Inteligencia Emocional (IE)?

- Fue propuesto por Salovey y Mayer en 1990, a partir de los lineamientos de Gardner en su teoría de las inteligencias múltiples.
- Para 1995 se le atribuye a Goleman el mérito de difundir el concepto por medio de su libro “Inteligencia emocional”.
- La inteligencia emocional es conceptualizada como parte de la inteligencia social que permite controlar, discriminar y usar la información emocional de nosotros mismos y de los demás para guiar nuestro pensamiento y comportamiento

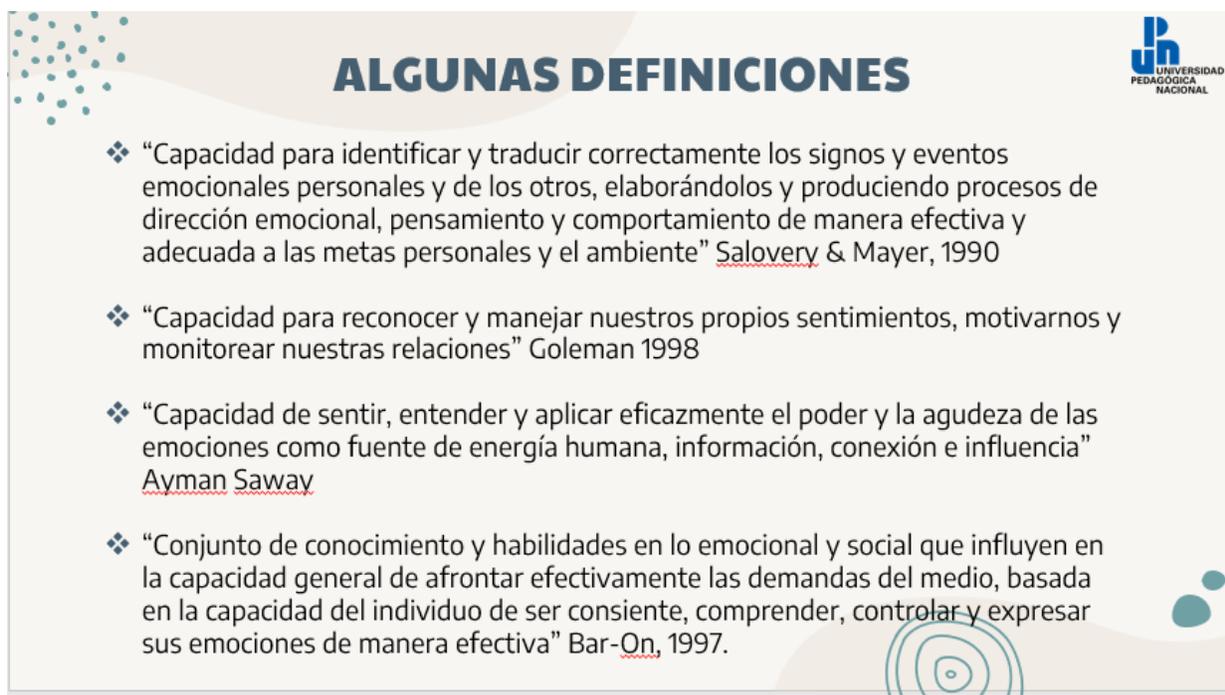


ANEXO 4.3



ALGUNAS DEFINICIONES

- ❖ “Capacidad para identificar y traducir correctamente los signos y eventos emocionales personales y de los otros, elaborándolos y produciendo procesos de dirección emocional, pensamiento y comportamiento de manera efectiva y adecuada a las metas personales y el ambiente” Salovey & Mayer, 1990
- ❖ “Capacidad para reconocer y manejar nuestros propios sentimientos, motivarnos y monitorear nuestras relaciones” Goleman 1998
- ❖ “Capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia” Ayman Saway
- ❖ “Conjunto de conocimiento y habilidades en lo emocional y social que influyen en la capacidad general de afrontar efectivamente las demandas del medio, basada en la capacidad del individuo de ser consiente, comprender, controlar y expresar sus emociones de manera efectiva” Bar-On, 1997.



ANEXO 4.4

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACTORES QUE INCIDEN

- Autoconocimiento emocional.
- Capacidad de controlar las emociones.
- Habilidades sociales.
- Empatía
- Asertividad
- Autorregulación
- Motivación



ANEXO 4.5

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

¿Por qué es importante?



ANEXO 4.6



Taller de Inteligencia Emocional



¿QUÉ EMOCIONES SIENTO?

Reflexiono con ayuda de las siguientes preguntas:

- ¿Qué emociones he sentido en los últimos días?
- ¿La clasificaría como positiva o negativa?
- ¿Cómo sentí la emoción en mi cuerpo?
- ¿Modificó mi conducta en ese momento? ¿Para bien o para mal?
- ¿Cambiaría la forma de responder ante mi emoción?

Completa el cuadro:

EMOCIÓN	POSITIVA O NEGATIVA	SENSACIÓN EN MI CUERPO	MI CONDUCTA	DESEO PARA LA EMOCIÓN

ANEXO 6



ANEXO 7



HOJAS EN UN ARROYO

- Imagina que estás sentado junto a un hermoso arroyo que atraviesa un valle. En tu imaginación, siéntate en una manta, una roca o una silla, al sol o a la sombra, donde prefieras. Observa las ramas de esos árboles que cuelgan sobre el arroyo. De vez en cuando, cae una hoja al agua que es arrastrada corriente abajo sobre la superficie. Fíjate en las hojas que flotan por doquier.
- Ahora empieza a observar tus pensamientos a medida que surgen. Cada vez que aparezca uno, imagínatelo escrito en una hoja y míralo pasar flotando. Si tus pensamientos adoptan la forma de imágenes, pon cada imagen encima de una hoja. El contenido del pensamiento no importa. Si piensas «¿Qué habrá para comer?», «Espero que mi hermana esté bien» o «Soy un inútil», ponlo en una hoja y mira cómo flota. Si el mismo pensamiento no para de emerger, ponlo sobre una hoja cada vez que aparezca, con toda la paciencia de la que seas capaz.
- Si adviertes que tu mente se distrae, haz que vuelva a observar las hojas que pasan flotando. Si descubres que te has caído al arroyo y que la corriente te arrastra junto con tus pensamientos, sal cuidadosamente de un salto y reanuda la observación.
- Cuidado con los pensamientos como: «No puedo hacer este ejercicio» o «Esto no me funciona». Trata estos pensamientos de la misma manera: escríbelos en las hojas y míralos pasar flotando. Si vuelven, haz lo mismo de nuevo.
- Practica la aceptación de cualquier pensamiento que aparezca; los pensamientos inaceptables no existen.
- Practica lo mejor que puedas la amabilidad y la paciencia contigo mismo mientras haces este ejercicio.

ANEXO 9



ANEXO 10



ANEXO 11



ANEXO 12



ANEXO 13





EXPERIMENTO MIS EMOCIONES

- ¿Recuerdas una emoción que hayas experimentado últimamente?
- Describe brevemente la situación.
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Has observado alguna reacción en tu cuerpo?
- ¿Qué has hecho al experimentar dicha emoción?
- ¿Cómo fue tu comportamiento?
- ¿Cómo nombrarías a esa emoción?



ANEXO 15

PIENSO LO QUE SIENTO			
CUANDO....	ME SIENTO....	MIS PENSAMIENTOS SON....	YO HAGO...





MINDFULNESS DE EMOCIONES



1. Adopta una posición sedente. Cierra suavemente los ojos o mira fijamente al suelo delante de ti.
2. Centra la atención en tu respiración. Observa las sensaciones y movimientos mientras el aire entra y sale de tu cuerpo. Sigue lo mejor que puedas todo el proceso de la respiración de principio a fin.
3. Deja que la respiración vaya a su propio ritmo sin intentar cambiarla.
4. Expande tu conciencia para incluir a tu cuerpo como un todo. Observa las sensaciones de estar sentado en el sillón y el contacto de tus pies con el suelo. Observa las sensaciones que experimentes en las manos.
5. Cuando estés listo, centra tu mente en algo que te esté molestando, en algo difícil que esté sucediendo en tu vida. Por ejemplo:
 - «Mi hijo tiene dificultades para hacer amistades en el colegio».
 - «Hoy mi jefe me ha hecho unas demandas irracionales».
 - «Me preocupa la salud de mi madre».
 - «Tengo problemas para decidir qué hacer respecto de...»
 - «Me arrepiento de cómo manejé...»Si no se te ocurre nada que esté sucediendo actualmente, escoge algo del pasado que fuera estresante o desagradable.»
6. Reconoce tu cuerpo y repara en lo que sucede cuando estás pensando en esta dificultad. ¿Se te acelera el pulso? ¿Sientes tensión o tirantez en alguna parte? ¿Sientes algo caliente o frío, pesado o ligero, hormigueante o dormido? Observa con atención y curiosidad amistosa. Repara en qué parte de tu cuerpo experimentas las sensaciones y si éstas cambian de un momento a otro.



¿Quién soy?



- ¿Quién soy?
- ¿Qué me gusta y qué no me gusta de mí?
- ¿Qué me gusta y qué no me gusta de los otros?
- ¿Qué cosas hago que hacen felices a los demás?
- ¿Qué hago que entristezca a alguien más?
- ¿Qué cualidades admiro más de las otras personas?
- ¿Qué es un amor verdadero?
- ¿Qué es una amistad verdadera?
- ¿Qué me causa inseguridad?
- ¿Soy una persona libre?



ANEXO 18.1



ANEXO 18.2



ANEXO 18.3



TIPOS

- ❖ Afectivas
- ❖ Laborales
- ❖ Familiares
- ❖ Circunstanciales

ANEXO 18.4



¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

- Base de la sociedad humana.
- Interacción y vinculación.
- Redes de apoyo.
- Motivacionales.
- Cultura
- Socialización
- Necesarias



FACTORES QUE INCIDEN



- Cooperación
- Comunicación
- Respeto
- Compromiso
- Confianza
- Tolerancia

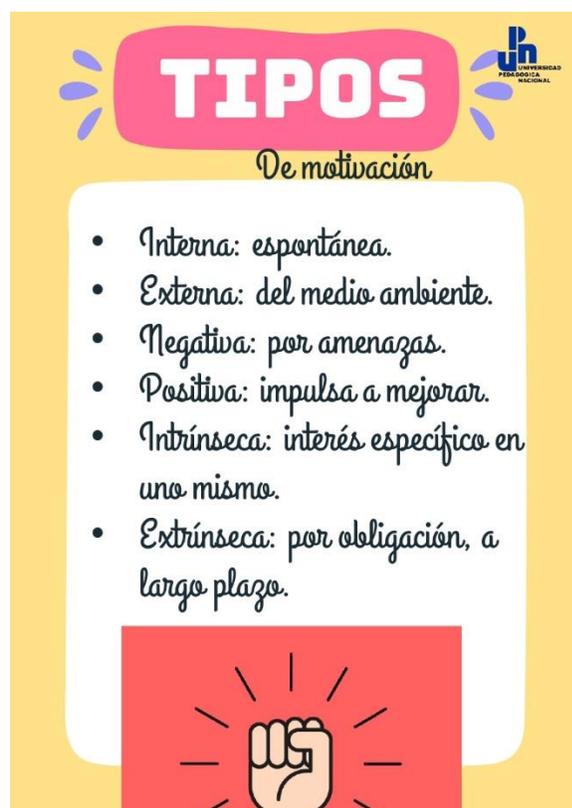
ANEXO 19



SURFEAR LOS IMPULSOS

1. Siéntate cómodamente en una posición lo más relajada posible. Observa las sensaciones de tu cuerpo en el asiento durante unos instantes.
2. Observa tu respiración y deja que el aire entre y salga.
3. Representate mentalmente el escenario que hayas decidido, una situación que te provoque impulsos de hacer algo de lo que te arrepentirás más tarde. Imagina la situación con la mayor claridad posible. ¿Dónde estás? ¿Hay alguien más presente?
4. Imagina los acontecimientos que llevan a este impulso. Representate en el momento en que el impulso es más fuerte, pero tú todavía no lo has seguido. Detente aquí, sin ceder al impulso.
5. Observa qué es lo que experimenta tu cuerpo en este punto. ¿Qué sensaciones experimentas? ¿Dónde las sientes? ¿Se desplazan o fluctúan?
6. Observa qué pensamientos te están pasando por la cabeza. Reconoce que son pensamientos y obsérvalos.
7. Observa qué emociones están presentes. ¿Estás triste, furioso, asustado, herido, avergonzado, decepcionado? ¿Eres feliz, estás emocionado?
8. Sé todo lo amable que puedas contigo mismo. Líbrate de los juicios y recuerda que los impulsos y deseos son experiencias humanas normales, y que todos las tenemos.
9. Permite que el impulso esté ahí sin intentar cambiarlo ni controlarlo. Observa qué te hace sentir el impulso, pero no cedas a él. Tómalo tu tiempo.
10. Acuérdate de respirar. La respiración es tu tabla de surf. Respira con el impulso, las sensaciones, los pensamientos y las emociones.
11. Demóstrate en este momento con interés y cordialidad. Practica la disposición a experimentar el impulso y la abstención de la conducta tentada.
12. Observa: ¿hay algo detrás de este impulso?, ¿alguien a quien necesitas o añoras?, ¿o un problema que necesita atención?
13. Cuando estés preparado, líbrate del escenario que estabas imaginando y vuelve a centrar la atención en tu respiración. Abre los ojos y mira a tu alrededor.

ANEXO 20



Metas

Proceso para definir metas



Piensa en tu objetivo u objetivos.



Define la meta de forma clara.



Evalúa si es: medible, específica, tangible y alcanzable.



Incorpora un para qué.



Observa tu entorno emocional y fuentes de motivación.

¿QUÉ ME MOTIVA?

FACTORES INTERNOS:

- UNO MISMO
- VALORES
- METAS
- PARA QUÉ



FACTORES EXTERNOS

- ENTORNO FÍSICO
- ENTORNO EMOCIONAL
- LÍDERES REFERENTES

CARACTERÍSTICAS DE UN PERSONA ASERTIVA

- Respeto mis derechos humanos.
- Transmito y recibo mensajes de sentimientos.
- Doy mi opinión respetuosamente.
- Sé decir: NO
- Reconozco mis errores.
- Respeto a los demás y a mí mismo.
- Transmito mensajes directos.
- Soy honesto.
- Soy oportuno.
- Veo las cosas de forma positiva.
- Tengo control emocional.
- Sé escuchar.
- Me permito cambiar de opinión.
- Considero mis propias necesidades.
- Reconozco mis errores.
- Tengo contacto visual directo.
- Hago uso de mi expresión corporal.
- Hablo con un tono adecuado.
- Saludo adecuada y oportunamente.
- Logro contacto físico respetuoso.
- Me rehusa a hacer lo que otros quieren, sin culpa.
- Establezco mis necesidades.
- Estoy bien conmigo mismo.
- Pido lo que quiero o deseo.
- No intento hacer más de lo que puedo.
- Me tranquilizo y tomo decisiones adecuadas.
- Pido privacidad y lo que creo merecer.
- Busco la felicidad, soy feliz.

ASÍ ME SIENTO...

- ¿CÓMO ME SIENTO CONMIGO MISMO?
- ¿CÓMO ME SIENTO CON MI FAMILIA?
- ¿CÓMO ME SIENTO CON MIS AMIGOS?
- ¿CÓMO ME SIENTO CON MI PAREJA?
- ¿CÓMO ME SIENTO EN LA ESCUELA?
- ¿CÓMO ME SIENTO CUANDO ESTOY SOLO?
- ¿CÓMO QUIERO SENTIRME Y QUÉ PUEDO HACER PARA LOGRARLO?

ANEXO 25.1

MEDITACIÓN DE LA MONTAÑA

Siéntate cómodamente en una posición en la que te sientas relajado pero despierto, con la espalda relativamente recta aunque no rígida ni tensa y las manos apoyadas con comodidad. Si puedes, deja que tu columna se soporte a sí misma, en lugar de apoyarla en el respaldo del asiento.

Cierra los ojos o fija la mirada en un punto del suelo. Durante unos segundos observa las sensaciones y movimientos a medida que inspiras y expiras, permitiendo que la respiración siga su ritmo y frecuencia.

Ahora imagínate una montaña grande y hermosa. Podría ser una montaña que hubieras visto con anterioridad, o podría ser imaginaria. Representatela lo mejor que puedas. Percibe el pico de la montaña, quizás ahora nevado, o con rocas que asoman entre la nieve. Observa las laderas de la montaña; tal vez crezcan árboles en ellas, o haya ovejas pastando. O puede que estén cubiertas de nieve. Fijate en la base de la montaña, incrustada sólidamente en la tierra. La montaña es estable, inamovible y hermosa.

Imagina que un mago te ha concedido un deseo, y que le has pedido convertirte en montaña. Ahora ya eres una montaña, y compartes sus cualidades. Estás firmemente enraizado, inmóvil, estable, grande, digno y hermoso. Tu cabeza es la cumbre de la montaña y tienes una amplia vista de la zona circundante. Tus hombros y brazos son las laderas de la montaña, y la parte inferior de tu cuerpo es la base firmemente incrustada en el sillón o en el suelo. Tu columna vertebral está recta, como la montaña que parece estirarse hacia el cielo, y sin embargo no está tensa. Simplemente se muestra natural.

Y ahora que estás aquí parado, observa que durante todos los días el sol y las nubes se mueven por el cielo, haciendo dibujos de luz, sombras y colores que están en permanente cambio. Cuando el sol se hunde por el horizonte, el cielo se oscurece y aparecen las estrellas. Quizás haya luna. Las estrellas y la luna también se mueven por el cielo. A veces la luna está llena; en ocasiones es una diminuta media luna. A veces las estrellas son numerosas y brillantes; en otras ocasiones están tapadas por las nubes.

En verano puede que no haya nieve en toda la montaña o que sólo la haya en la misma cumbre o en grietas profundas adonde no llega el sol. En otoño, los árboles de la montaña pueden adquirir unos colores brillantes, y luego van perdiendo gradualmente sus hojas, que caen al suelo y lo vuelven marrón. En

ANEXO 25.2



invierno, la montaña está cubierta de nieve y hielo. En primavera, las flores brotan por todas partes en las laderas, las hojas vuelven a los árboles, los pájaros cantan, la nieve se funde y los arroyos se desbordan con la nieve derretida. Sea cual sea la estación, la montaña puede estar cubierta de nubes, de niebla o de lluvia; en cualquier estación puede haber violentas tormentas acompañadas de vientos fuertes, relámpagos, truenos, rayos, nieve o aguanieve.

Es posible que haya personas que se acerquen a mirar la montaña. A veces hablan de su belleza, o de lo majestuosa o estimulante que es; otra vez, se quejan de que haya demasiados turistas en la montaña, o de que el clima sea demasiado frío, nuboso, tormentoso o húmedo para disfrutar de la montaña ese día.

Nada de esto altera a la montaña, que sigue siendo hermosa, majestuosa y fuerte, con independencia de las cambiantes condiciones. La montaña sigue siendo lo que es, la mire alguien o no, les guste o no a los que la contemplan. Con independencia de la estación o el clima, la montaña es ella misma: estable, constante y fuerte.

La práctica del mindfulness nos enseña a desarrollar las cualidades de la montaña: calma, arraigo, estabilidad y naturalidad, aunque muchas cosas estén en permanente cambio en nuestras vidas. Todos tenemos momentos de luz y de sombras, de calma y de tormentas, de intensidad y de monotonía. Los pensamientos y emociones que experimentamos, las tormentas y crisis emocionales, los períodos de alegría y entusiasmo son como el clima de la montaña.

Esto no significa que ignoremos el clima, lo neguemos o finjamos que no existe. «Observamos» el clima, en todas sus manifestaciones, lo aceptamos en lo que es. Sabemos que la montaña no es el clima. La montaña permanece mientras el clima va y viene. Y la montaña sigue siendo lo que es.

Sigue sentado y respira unos segundos más, mientras piensas en las lecciones que se pueden aprender de la montaña. La imagen de la montaña puede recordarnos aspectos importantes de la naturaleza humana: la estabilidad, la dignidad, el equilibrio, la presencia, la quietud. Al mismo tiempo, las personas son más complejas que las montañas: nos movemos de aquí para allá, respiramos, hablamos, vemos, oímos y sentimos.

EMPATÍA



LLAMAMOS EMPATÍA A LA TOMA DE CONCIENCIA DE LOS SENTIMIENTOS, NECESIDADES Y PROBLEMAS DE LOS DEMÁS Y A LA CAPACIDAD PARA EXPRESARLES QUE LES HEMOS COMPRENDIDO.

-
- COMPRENSIÓN DE LOS DEMÁS.
 - ORIENTACIÓN DE SERVICIO ANTE NECESIDADES.
 - DESARROLLO DE LOS DEMÁS: DETECCIÓN DE LO QUE LOS DEMÁS NECESITAN.
 - APROVECHAMIENTO DE LA DIVERSIDAD.
 - COMPRENSIÓN SOCIAL.



**TODO EL MUNDO FUERA DE MÍ NO SÓLO ME
CONCIERNE SINO QUE ME CONSTITUYE**

JORDI LLIMONA

ANEXO 27

¿Cómo prevenir el estrés?



Tensión física, emocional y/o mental que surge como mecanismo de respuesta frente a situaciones críticas.



¿Qué debemos hacer?

- Aprender a decir "NO"
- Compartir
- No esperar la aprobación de los demás.

- Vive el presente.
- Sé flexible.
- Planifica.
- Sé consiente.
- Relajate.
- Fíjate más en los éxitos que en los fracasos.
- Sé positivo.
- Comunícate.
- Sonríe
- Busca y persigue el bienestar.



ANEXO 28.1



BIENESTAR



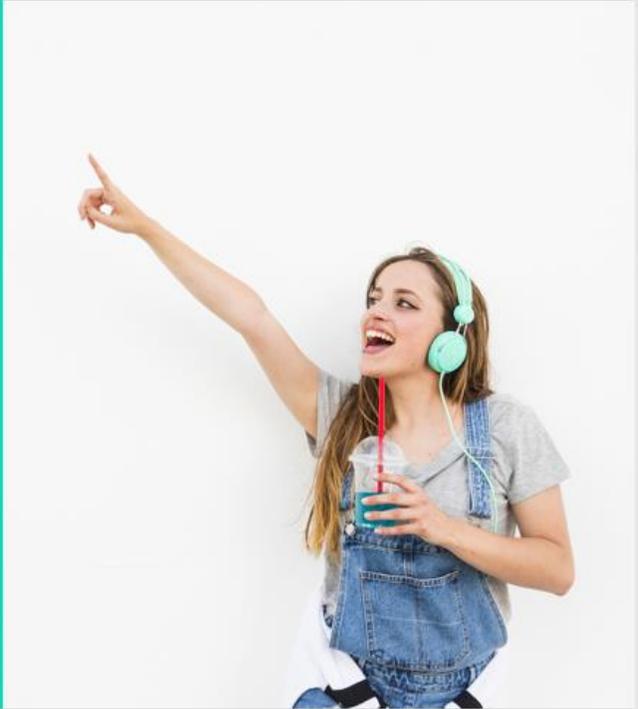
ANEXO 28.2



¿Qué es?

RAE-

- Conjunto de las cosas necesarias para vivir bien.
- Vidal holgada o abastecida de lo que conduce a estar bien y con tranquilidad.
- Estado de una persona en la que se hace sensible al buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica.



ANEXO 28.3

Mindfulness

ARTE DE LA ATENCIÓN
PLENA

Es una práctica meditativa para un estado mental plena, trae consigo una mayor agudeza de los sentidos y se busca dar un entrenamiento al cerebro para ser más conscientes y prestar mayor atención en la vida cotidiana y en las diferentes acciones.





ANEXO 29.1



METTA, MINDFULNESS DE LA COMPASIÓN (LOVING KINDNESS MEDITATION)

Si quieres que otros sean felices, practica la compasión. Si quieres ser feliz tú, practica la compasión.

Toma tu posición en la silla con la espalda recta y el cuello alargado y adopta una postura que sea por una parte confortable y que por otra refleje la dignidad de una montaña, su solidez, su majestuosidad.

Presta ahora atención a las sensaciones de tu cuerpo, de tus pies firmemente anclados en el suelo, enraizados en la tierra. Lleva ahora tu atención a las sensaciones de los hombros caídos y agradablemente relajados como si se tratara de un abrigo que cuelga de su percha.

Siente tus antebrazos y tus manos en contacto con tus muslos. Permite que poco a poco esta sensación de calma y de relajación te vaya envolviendo en el silencio y la serenidad.

Observa ahora con interés y curiosidad los movimientos suaves y armónicos de la respiración durante la inspiración y durante la espiración.

Lleva primero tu atención a las sensaciones de la respiración en el abdomen. Durante la inspiración, tu abdomen blando y relajado se expande y durante la expiración, suavemente se contrae. Lleva ahora tu atención a las sensaciones de la respiración en tu tórax y observa con curiosidad e interés los movimientos que tienen lugar en esa región de tu cuerpo durante la respiración. No se trata de alterar la manera o el ritmo con el que se respira, sino de observarlos con curiosidad, de la misma manera en la que se observa algo que sabemos que encierra un gran valor.

A continuación lleva tu atención a la entrada y salida del aire a través de los orificios de la nariz. Tal vez notes cambios en la temperatura del aire cuando entra por los orificios de la nariz durante la inspiración y, cambios en la temperatura del aire cuando sale de ellos durante la espiración. A medida que observes tu respiración, esta de manera natural se irá haciendo cada vez más lenta, más profunda y armónica.

Ahora te voy a pedir que lleves la atención al centro de tu pecho, el lugar donde habita tu corazón. Empieza a visualizar cómo tu corazón suavemente comienza a abrirse y de él emana una luz blanca que se irradia por todo tu cuerpo. Esta luz representa el poder sanador de tu corazón y la fuerza de su amor.

Nuestro corazón sabe que tenemos heridas en lugares profundos. Heridas que se produjeron tal vez cuando siendo unos niños no nos sentimos valorados y queridos o nos sentimos solos y perdidos. Nuestro corazón sabe de nuestras tristezas, de nuestras inseguridades, de nuestros miedos, de nuestros sufrimientos y de nuestras amarguras. Él también conoce nuestros anhelos, nuestros sueños y nuestras ilusiones.

Empieza a notar ahora una suave dulzura y una grata calidez en tu pecho e imagina que ese rayo de luz que emerge de tu corazón irradiando la totalidad de tu cuerpo lo llena con su luz. Siente el anhelo de tu corazón para que tengas paz, para que dejes de sufrir, para que sanen tus heridas y seas feliz. Solo la fuerza de tu corazón tiene este poder reparador y este

poder sanador. Para la fuerza de tu corazón no hay herida ni demasiado escondida, ni demasiado grande ni demasiado profunda que no pueda ser sanada. Para la fuerza de tu corazón no hay sufrimiento por intenso y prolongado que sea que no pueda ser transmutado en aprendizaje, crecimiento y evolución.

Expresar compasión hacia ti mismo, hacia ti misma, es reconocer tus heridas y abrirte al poder sanador de tu corazón.

Te propongo que traigas ahora a tu conciencia la presencia de una persona muy querida, un familiar, un amigo, alguien por quien sientas un gran afecto. Esa persona, al igual que tú, también tiene sus heridas emocionales, sus preocupaciones y sus luchas internas. Esa persona tan querida por ti también experimenta el sufrimiento y, al igual que tú, anhela la paz y la felicidad en su vida.

Ahora lleva tu atención a ese corazón que ha envuelto en luz todo tu cuerpo y visualiza cómo de él emerge otro rayo de luz que envuelve a esa persona tan querida por ti. Tu corazón lleva a ese ser querido el anhelo de que deje de sufrir y de que experimente la paz y la felicidad. Visualiza cómo esa luz que emana de tu corazón también envuelve a ese ser querido y sana sus heridas. Observa cómo su rostro se vuelve sonriente y agradecido y mira cómo su corazón también se abre y te envía ese anhelo que tiene de que tú también dejes de sufrir y puedas experimentar la paz y la felicidad.

Ahora te invito a que traigas a tu conciencia la presencia de una persona por la que no sientas afecto. Tal vez no sientas afecto hacia él o hacia ella porque sus ideas son muy diferentes a las tuyas, o tal vez porque te haya decepcionado, te haya traicionado o incluso te haya ofendido. Quizás esa persona ha sido también la causante de parte del sufrimiento que vienes experimentando a lo largo de los años. Sin embargo, tu corazón es capaz de ver lo que tu mente no puede entender.

Tu corazón sabe que la agresividad de esa persona, el daño que te ha hecho a ti y tal vez también a otras personas no procede de la maldad de su corazón, sino de su miedo, de su confusión, de su inseguridad, de su sensación de soledad, del resentimiento que lleva acumulado y de los profundos sentimientos de impotencia y desesperanza que ha experimentado a lo largo de su vida. Tu corazón, porque es sabio, no ve maldad, solo ignorancia y él comprende en su inmensa sabiduría que es precisamente cuando menos merecemos ser queridos cuando más lo necesitamos. Él sabe que la clave es ver el mundo a través de los ojos del otro y no ver nuestro mundo reflejado en los suyos. Tu corazón conoce que lo opuesto al miedo es el amor y que solo desde el amor se pueden sanar las heridas que todo ser humano tiene. Tu corazón sabe que el desprecio, el rechazo, las ansias de venganza solo aumentan la profundidad de las heridas que padecen otros seres humanos, incrementando su sufrimiento y convirtiéndoles cada vez en seres más violentos.

Tu corazón no está para favorecer la guerra, sino para ser fuente de paz.

Él entiende que quien proclama la violencia como su método ha tomado la mentira como su principio. Tu corazón conoce en su enorme sabiduría que esa persona que te desagrada

ANEXO 29.3



actúa en base a su mente condicionada. Sabe que esa persona también tiene profundas heridas y también anhela dejar de sufrir y experimentar paz y felicidad.

Visualiza cómo de tu corazón emana una luz que envuelve a esa persona que hasta ayer era tal vez tu enemigo. Tu corazón le lleva tu profundo deseo de que también sanen sus heridas, de que deje de sufrir y de que experimente paz y felicidad. Observa cómo esa persona empieza a sonreír y cómo sus ojos reflejan gratitud. Es su propio corazón el que ahora empieza a abrirse y a emanar una luz que te envuelve. Es su deseo de que tú también dejes de sufrir y experimentes la paz y la felicidad que anhelas.

Visualiza ahora cómo tú corazón, que ya se ha abierto por completo a base de dar y recibir este amor compasivo, empieza a irradiar en todas direcciones y envuelve primero a todos los habitantes de tu comunidad, después de tu ciudad, de tu país, de tu continente y, finalmente, del mundo entero. Tus deseos de que la humanidad en su conjunto deje de sufrir y encuentre la paz y la felicidad envuelven la totalidad de la Tierra.

Ahora, y poco a poco, vas a ir volviendo al nivel de conciencia del que partiste y sientes ese calor suave que envuelve tu pecho y que emana de un corazón abierto por la compasión.

Cuando te diga, tomarás una, dos o tres respiraciones profundas y poco a poco irás abriendo los ojos para volver a encontrarte en tu habitación o en cualquier otro lugar en el que estés, completamente orientado, orientada, en tiempo y en espacio.

Una vez que hayas abierto los ojos, estírate y bosteza, y sientes el beneficio que este ejercicio ha supuesto para tu cuerpo, para tu mente y, sobre todo, para tu corazón

COMO PARTE DE LA INVESTIGACIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE NIVEL SUPERIOR, SE TE INVITA AL TALLER:

En Inteligencia emocional
Donde reconocerás y gestionarás tus
emociones, adquirirás herramientas
personales y sociales para
comprenderlas.



Sesiones por
Google Meet



El cerebro
emocional existió
mucho tiempo antes
que el racional.

Daniel Goleman

CUPO LIMITADO

5 sesiones intensivas
Del 3 al 7 de mayo,
2021.

En un horario de 17 a
19 hrs. Inscripciones en
el siguiente
formulario: [https://for
ms.gle/B2kuAMu7YwXA
8s7fA](https://forms.gle/B2kuAMu7YwXA8s7fA)

Impartido por: Itzel Sánchez

