



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA
(LEIP)

**“Reconociendo, entendiendo y aceptando mis emociones como madre y
estudiante de la LEIP”**

LÍNEA DE FORMACIÓN:

Educación y Comunicación

PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN E
INNOVACIÓN PEDAGÓGICA

PRESENTA:

Cristian Flores Suárez

ASESORA:

Marta Matilde Vera Olivera

Ciudad de México, 9 de octubre del 2023

Ciudad de México a 6 de noviembre de 2023.

Ex LEIP (31/2023)

DESIGNACIÓN DE JURADO DE EXAMEN PROFESIONAL

La Coordinación del Área Académica Teoría Pedagógica y Formación Docente, tiene el agrado de comunicarle que a propuesta de la Comisión de Titulación de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica, han sido designados SINODALES del Jurado del Examen Profesional de: **CRISTIAN FLORES SUAREZ**, con número de MATRÍCULA **190924264**, pasante de esta Licenciatura, quien presenta el Proyecto de Desarrollo Educativo titulado: **RECONOCIENDO, ENTENDIENDO Y ACEPTANDO MIS EMOCIONES COMO MADRE Y ESTUDIANTE DE LA LEIP**, para obtener el título de Licenciada en Educación e Innovación Pedagógica.

Reciba un ejemplar de la misma para su revisión y DICTAMINACIÓN. Se le recuerda que con base el artículo 39 del Reglamento General de Titulación Profesional de Licenciatura, dispone de un plazo no mayor de 20 días hábiles, a partir de la fecha de recibido, para emitir el dictamen por escrito correspondiente.

JURADO	NOMBRE
Presidente (a)	GABRIELA TREJO SÁNCHEZ
Secretaria (o)	MARTA MATILDE VERA OLIVERA
Vocal	MARÍA DEL PILAR CRUZ PEREZ
Suplente	LUCIA DE JESÚS HERNANDEZ SANTAMARINA

Atentamente
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"



DRA. ELIZABETH ROJAS SAMPERIO
Coordinadora del Programa Educativo
Licenciatura en Educación e Innovación
Pedagógica

NOTA: Oficio revisado y aprobado por el Consejo de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica y por la Comisión de Titulación de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica.
c.c.p.- Comisión de Titulación.

INTRODUCCIÓN.	5
I. ANTECEDENTES.	7
II. MARCO TEÓRICO. CONOCIMIENTO Y ACEPTACIÓN DE LAS EMOCIONES DESDE EL SER MADRE Y ESTUDIANTE UNIVERSITARIA.	11
2.1. La inteligencia emocional como componente del desarrollo de las habilidades socioemocionales.	11
2.1.1. ¿Qué son las emociones y cuál es su función?.....	11
2.1.2. Los componentes de las emociones.....	12
2.2. El desarrollo del autoconocimiento y autoaceptación como parte del proceso de resignificación de las emociones.....	13
2.2.1. Inteligencia intrapersonal como parte de la inteligencia emocional. ...	13
2.2.2. Autoconocimiento y Autoaceptación.....	14
2.3. El significado de ser madre y estudiante en la sociedad actual.	14
2.3.1. ¿Qué significa ser madre?.....	15
2.3.2. Ser estudiantes universitarios.....	15
2.4. El proceso educativo. Una perspectiva desde el aprendizaje colaborativo entre iguales.	16
2.4.1. Teoría del aprendizaje socio-histórico-cultural de Lev Vygotsky	16
2.4.2. Teoría constructivista de Jean Piaget.....	18
III. ENFOQUE METODOLÓGICO PARA LA OBTENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	21
3.1. Elección, justificación y descripción de la metodología de diagnóstico y análisis.	21
3.2. Diseño de instrumentos para el diagnóstico del Proyecto de Desarrollo Educativo.	25
IV. DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES	28

4.1. Descripción de los sujetos y sus prácticas.....	29
4.2. Descripción de los contextos internos y externos.	29
V. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA	32
5.1. Descripción de los hallazgos del diagnóstico.....	32
5.2. Identificación, delimitación y planteamiento de la pregunta problematizadora para la propuesta del Proyecto de Desarrollo Educativo.	35
VI. DISEÑO DE LA ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN	37
6.1. Fundamentación de la propuesta.....	37
6.1.1. El manejo de las emociones desde la psicología.....	37
6.1.2. La comunicación asertiva como forma de comunicar las emociones. ...	38
6.1.3. La resiliencia como forma de salir adelante a pesar de las adversidades.	39
6.1.4. El aprendizaje social según Vygotsky.....	40
6.2. Definición y fundamentación de la estrategia: el blog.	41
6.3. Estrategias y acciones para la intervención.	44
6.4. Diseño y propuesta de la implementación de la intervención.	46
VII. FASE DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN	50
7.1. Evaluación y seguimiento.	50
7.2. Análisis de los instrumentos.....	52
7.3. Análisis de los resultados.....	60
VIII. REFLEXIONES FINALES	62
REFERENCIAS.....	64
ANEXOS	69

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1. Las funciones de las emociones.	12
Tabla 2. Diario	26
Tabla 3. Cuestionario.	27
Tabla 4. Tabla de actividades.....	46
Figura 1. Evidencia diario de Ana.....	58
Figura 2. Evidencia diario de Yadira.....	59
Figura 3. Blog. Entrada de bienvenida.	73
Figura 4. Presentación, Diccionario de las emociones.....	76
Figura 5. Blog. Entrada videos sobre las emociones.	78
Figura 6. Blog. La comunicación asertiva.....	81
Figura 7. Mi diario de las emociones.....	84
Figura 8. Cuestionario final.....	91

El poder de las emociones es extraordinario, sólo un amor poderoso —la urgencia por salvar al hijo amado, por ejemplo— puede llevar a unos padres a ir más allá de su propio instinto de supervivencia individual. Desde el punto de vista del intelecto, se trata de un sacrificio indiscutiblemente irracional, pero, visto desde el corazón, constituye la única elección posible.
Daniel Goleman (1995) *Inteligencia emocional.*

INTRODUCCIÓN.

El presente trabajo está enfocado a abordar el tema de las emociones y es que éstas están en cada momento de nuestra vida, cada cosa que hacemos está cargada de alguna emoción, aunque no seamos completamente conscientes de ellas o no las queramos aceptar por temor a lo que nos hace sentir a nivel físico.

Yo pasaba por momentos personales muy difíciles hace dos años que enfermé de COVID porque no me sentía del todo bien como para realizar las actividades que pedía la plataforma y además encargarme de mis hijos que tomaban clases en línea, desde ahí comenzaba a sentirme frustrada y agobiada por todo lo que tenía que hacer a pesar de los fuertes dolores de cabeza, la falta de concentración y la dificultad para hilar ideas, esto como secuelas del virus, después mi hija fue diagnosticada con anorexia lo que me llevó a comenzar con crisis de ansiedad y depresión.

Después mi hijo fue diagnosticado con síndrome de Asperger conocido ahora como Trastorno del Espectro Autista (TEA) de primer grado, para mí fue como si el mundo se me viniera encima porque como madre me sentía culpable de las condiciones en las que se encontraban mis hijos, porque era mi responsabilidad su bienestar y no, no estaban bien. Todas las reglas sociales estaban en mi contra, yo debía tener bien a mis hijos porque era mi única ocupación, cuando además tenía que hacerme cargo de la casa y la escuela, aunque mi salud no fuera la óptima.

Esto me llevó a tener más dificultades para realizar todas las actividades, pero me aferré a la escuela porque era mi meta terminar la carrera, me apoyé de mi tutor en ese momento y de amigas que hice en el camino para darme ánimos y aprender a lidiar con todas las emociones que experimentaba. Platicando con estas amigas que también son madres, me di cuenta de que compartíamos muchas de

las cosas que sentíamos y aquí la pregunta comenzó a tomar forma ¿Cómo viven sus emociones las estudiantes universitarias de la LEIP que además son madres?

Y es que no todas tienen un tutor que las escuche ni personas cercanas que estén en las mismas condiciones que las escuchen, ¿Cómo hacen entonces para afrontar todas las emociones que genera el tener que cumplir con ambos papeles al mismo tiempo cargados de estereotipos o exigencias sociales? Y ahí comenzó el camino para poder explorar a través del diagnóstico qué era lo que sucedía con las alumnas de la LEIP que son madres.

De tal manera que el presente trabajo se desarrolla a partir del diagnóstico realizado con madres estudiantes de la LEIP, en ellas expresan su necesidad por ser más conscientes de las emociones que experimentan debido a las responsabilidades que deben cumplir y que en ocasiones la falta de tiempo y el poder no tener un espacio donde expresar como se sienten lo vuelve una tarea más compleja.

A partir del diagnóstico se identificaron las necesidades de las madres-estudiantes de la LEIP estableciendo el planteamiento del problema donde se necesitaba saber cómo dotarlas de las herramientas que puedan llevarlas a reconocer sus emociones y poder manejarlas de mejor manera.

Esto llevó a diseñar un blog en el que ellas pudieran leer información sobre lo que son las emociones y a partir de ese conocimiento ellas reconocieran las emociones que experimentan y porque las sienten, esto las llevaría a entender el proceso por el que pasan y aceptarlas como parte de su vida cotidiana como lo establece la psicología de la salud.

El que las participantes puedan tener estos conocimientos las dota de herramientas que las lleven a la reflexión y que compartan sus experiencias de vida, así como emplear la comunicación asertiva, como apoyo para expresar sus emociones y enfrentarlas de una forma más resiliente, que ellas mismas se den cuenta que a pesar de las adversidades han podido seguir con su carrera a la par de cumplir con sus responsabilidades como madres.

Después se realizó la evaluación de las actividades a partir de listas de cotejo donde el objetivo era que las participantes externaran su sentir y sus experiencias,

que pudieran reflexionar a partir de la información brindada y que la trasladaran a hechos de su vida cotidiana, así como la aplicación de un cuestionario final. A pesar de que existieron algunas dificultades para la implementación de la intervención hubo una buena participación de las madres-estudiantes que pudieron brindar información sobre el impacto de esta.

Reconociendo, entendiendo y aceptando mis emociones como mamá y estudiante de la LEIP.

I. ANTECEDENTES

Millanes (2015) investigó desde un enfoque sociológico, el papel de las madres que son estudiantes universitarias y como se ha ido transformando a través de la historia, el significado de ser madre y lo que implica también ser estudiantes dentro de una sociedad donde existen conceptos muy marcados sobre el papel que debe cumplir cada una, pero ¿qué sucede cuando estos dos conceptos definen a una misma persona? Esto tienen que ver con que la edad de las mujeres que cursan su educación universitaria coincide con su edad reproductiva; es decir la edad en la que normalmente deciden embarazarse. Esto llega a chocar con la idea que se tiene de lo que debe ser un estudiante universitario y choca con lo que debe ser una madre y viceversa.

Esta investigación teórica permitirá a este proyecto dar cuenta de lo que es el concepto de ser madre y estudiante universitaria y tratar de comprender desde la narrativa de las participantes sobre lo que para ellas significa ser madre y estudiante y las emociones que esta situación les genera.

A su vez, Saucedo y Alarcón (2017) realizaron una investigación que estuvo enfocada en estudiar a través de entrevistas a profundidad donde relataron las dificultades a las que se enfrentaron estudiantes universitarias al ser madres, a pesar de ello se esforzaron por terminar sus estudios ya que su mayor motivación eran sus hijos, también resaltan la importancia de que las estudiantes se ven como personas integrales (madres, estudiantes, hijas) para el logro de sus metas, además

lo importante que ha sido llevar sus aprendizajes obtenidos en su entorno sociocultural.

Como parte de la conmemoración del Día Internacional para la Eliminación de la violencia contra la mujer, se realizó una mesa de análisis llamada: Madres estudiantes, en ella participaron cuatro mujeres profesionistas que estudiaron su educación universitaria a la par de cumplir con su papel como madres, exponen las dificultades a las que se enfrentaron y las reflexiones que tuvieron que hacer para poder cumplir con su meta de tener una carrera universitaria a pesar de los significados que como sociedad se tienen acerca de lo que debe ser una madre y una estudiante universitaria. Todo esto es expuesto a partir de su historia de vida (UPNAjusco, 2022).

Con respecto a la parte emocional Yáñez (2019) centró su trabajo de tesis en investigar la importancia que tiene el desarrollo de la inteligencia emocional para los universitarios y que el desarrollo de habilidades emocionales como una parte importante que ayuda a que los estudiantes tengan un desarrollo integral; es decir que el tener inteligencia emocional es una parte importante del desarrollo de las personas para funcionar de mejor manera en distintos ámbitos, en este caso en su aprendizaje y en su proceso como estudiantes universitarios, ya que los alumnos no solo aprenden gracias a la parte cognitiva, también es fundamental la emocional porque brinda la motivación necesaria para que los alumnos estén dispuestos a aprender.

Otro trabajo realizado fue el de Loayza (2021) quien tenía como objetivo principal examinar la influencia de la felicidad y las emociones positivas, la manera en la que los estudiantes universitarios afrontan el estrés. Encontraron que las personas felices afrontan mejor las situaciones estresantes; debido a que tienden a evaluar las situaciones estresantes considerándolas más un desafío que una amenaza, por lo tanto, emplean estrategias de afrontamiento adaptativas para manejar el estrés.

Por otro lado, Cuevas y Covarrubias (2018) realizaron un trabajo que se enfoca en el estudio de la autovaloración como la percepción que se tiene de nosotros mismos y que son necesarios para poder establecer metas y propósitos que forman parte fundamental del desarrollo como seres humanos. Esta autovaloración posibilita una autorregulación; es decir, aquello que permita dirigir el hacer dentro de determinado contexto sociocultural del cual se es parte. Para ello se empleó el cuento como forma de redactar y narrar sus propias vivencias donde los resultados dieron cuenta de la importancia y utilidad del mismo para la autovaloración de los estudiantes sobre su desarrollo y para la comprensión de ellos mismos.

Y es que como lo mencionan Herrera, Llanas, Martínez y Medrano (2007, p. 3)

Las tensiones de la vida moderna, la hipercompetencia en el terreno individual y empresario, la presión del reloj, la exigencia de un constante perfeccionamiento profesional, etc., son situaciones que tienden a alterar el estado emocional de la mayoría de las personas consideradas normales, llevándolas al borde de sus propios límites físicos y psíquicos. El resultado, a menudo, es el desequilibrio emocional. Este desequilibrio no sólo afecta la vida más íntima de una persona, sino que afecta su trabajo y su desarrollo profesional.

En este sentido, se puede ver como la situación de estos sujetos al tener que cumplir con los roles de ser madres y ser estudiantes universitarias genera no solo una presión social, también de forma personal de forma física y psicológica sobre los resultados que los demás esperan de ellas e incluso lo que en sí mismas se exigen como parte de la elección que adquirieron por llevar ambos papeles al mismo tiempo sin tener que descuidar uno por el otro, esto afectando directamente su estado emocional.

Teniendo en cuenta que se vive una época en la que los medios digitales son la forma en la que se da la comunicación y en otros casos se aprende, pero también se vive un entorno cada vez más exigente, las madres que quieren seguir con su

preparación profesional se encuentran con distintos obstáculos de lo que también la sociedad exige como mujeres y estudiantes, donde su mayor preocupación son sus hijos pero no quieren dejar de lado su sueño de tener una carrera. Aunado a esto se tiene la dificultad para hablar de las emociones pues se cree que es un tema que debe quedar de lado y no darle importancia.

II. MARCO TEÓRICO. CONOCIMIENTO Y ACEPTACIÓN DE LAS EMOCIONES DESDE EL SER MADRE Y ESTUDIANTE UNIVERSITARIA.

Este apartado tiene como finalidad dar cuenta de lo que la teoría dice acerca de las emociones, que significan, cuál es su función, de qué manera se experimentan en el cuerpo y cuál es su finalidad para los seres humanos como parte de su vida diaria. También se da un panorama de lo que implica ser madre en una sociedad donde la mujer es la encargada del cuidado de los hijos y que pasa cuando esta se combina con el arduo trabajo de cumplir como estudiante universitaria con todo lo que esto implica.

2.1. La inteligencia emocional como componente del desarrollo de las habilidades socioemocionales.

Dentro de las muchas habilidades que se deben desarrollar para la vida están las que tienen que ver con el desarrollo socioemocional, es decir la manera en la que se manejan las emociones, se habla de ellas y en cómo se establecen las relaciones con los demás a través de las emociones, para ello es necesario saber que son las emociones, como se sienten en nuestro cuerpo y cuál es la función de cada una para tener una relación más consciente con ellas.

2.1.1. ¿Qué son las emociones y cuál es su función?

Las emociones son una parte importante de la naturaleza humana y para poder entenderlas, como menciona Bisquerra (2009a, p. 15) es mejor experimentarlas y es que las emociones son una respuesta compleja del organismo hacia algún acontecimiento interno o externo de tal forma que la respuesta a un mismo hecho puede darse de forma diferente (Bisquerra, 2009a, p. 19).

Goleman al respecto menciona que cada emoción puede dictar las diferentes formas de actuar ya que ellas se remiten a lo sucedido en el pasado y que nos permite ver la forma de actuar de la manera más adecuada y es que los “sentimientos, nuestras aspiraciones y nuestros anhelos más profundos constituyen

puntos de referencia ineludibles y nuestra especie debe gran parte de su existencia a la decisiva influencia de las emociones en los asuntos humanos” (1995, p. 9).

Así las emociones juegan un papel muy importante como parte de la adaptación de las personas al medio ambiente en el que interactúan por lo tanto Bisquerra describe algunas de las emociones básicas y cuál es su función, presentadas en el siguiente cuadro

<i>Funciones de las emociones</i>	
<i>Emoción</i>	<i>Función</i>
Miedo	– Impulsar a la huida ante un peligro real e inminente para asegurar la supervivencia.
Ansiedad	– Estar en atención vigilante a lo que pueda ocurrir. Hay peligros potenciales o supuestos.
Ira	– Intentarlo duramente. La impulsividad agresiva está presente.
Tristeza	– No hacer nada. Reflexionar y buscar nuevos planes.
Asco	– Rechazar sustancias (alimentos en mal estado) que pueden ser perjudiciales para la salud.
Alegría	– Continuar con los planes, ya que han funcionado hasta el logro de los objetivos.
Amor (enamoramiento)	– Sentirse atraído hacia otra persona para asegurar la continuación de la especie.

Tabla 1. Cuadro que muestra las emociones y sus funciones, según Bisquerra (2009a, p. 69).

Como se puede ver cada una de las emociones tienen inferencia directa en el cuerpo y cognición del individuo pues estos efectos actúan directamente para provocar un cambio en la conducta de las personas y de esta forma puedan adaptarse a las circunstancias externas que los llevaron a alterar su estado inicial.

2.1.2. Los componentes de las emociones.

Al ser las emociones una respuesta compleja esta está compuesta de distintas partes como menciona Bisquerra (2009a, pp. 18-19) son tres:

- *Componente neurofisiológico* que corresponde a las respuestas del cuerpo como lo son la taquicardia, sudoración, cambio en el tono muscular, etc y es que las respuestas del organismo ante las emociones comienzan en el Sistema Nervioso Central.
- *Componente comportamental* que tiene que ver con la respuesta emocional, el comportamiento que muestra el individuo a través de su lenguaje verbal y no verbal como lo pueden ser las expresiones faciales o el tono de voz, aunque estos comportamientos se pueden entrenar. Este componente es importante ya que permite tomar conciencia de las respuestas emocionales que también se pueden aprender.
- *Componente cognitivo* tiene que ver con cómo se viven de manera subjetiva las emociones, esta permite ser consciente de las emociones que se están experimentando y así ponerles un nombre para poder identificarlas.

2.2. El desarrollo del autoconocimiento y autoaceptación como parte del proceso de resignificación de las emociones.

El autoconocimiento es un proceso mediante el cual el ser humano aprende a identificar sus propias características y la forma en la que experimenta y enfrenta sus emociones, esto lleva a aceptarlas como parte del mismo proceso para esto será esencial desarrollar la inteligencia emocional para conocer y saber como actuar ante ciertas situaciones. Estos procesos y su importancia son los que se describen en los siguientes apartados.

2.2.1. Inteligencia intrapersonal como parte de la inteligencia emocional.

La inteligencia intrapersonal se refiere a “la capacidad de formarse un modelo preciso de sí mismo y de utilizarlo de forma apropiada para interactuar de forma efectiva a lo largo de la vida” (Bisquerra 2009a, p. 120) por otra parte Gardner (1995, p. 30) menciona que “si podemos movilizar toda la gama de habilidades humanas,

no sólo las personas se sentirán más competentes y mejor consigo mismas, sino que incluso es posible que también se sientan más comprometidas y más capaces de colaborar con el resto de la comunidad mundial en la consecución del bien general". Dicho de otra forma, movilizar todas las habilidades humanas puede contribuir a un mayor bienestar.

2.2.2. Autoconocimiento y Autoaceptación.

El autoconocimiento y la autoaceptación están relacionadas con uno de los tipos de inteligencia propuestos por Howard Gardner que es la inteligencia intrapersonal la cual describe como "la capacidad de formarse un modelo ajustado, verídico, de uno mismo y de ser capaz de usar este modelo para desenvolverse eficazmente en la vida" (1983, p. 21).

Y es que para este autor la inteligencia "implica la habilidad necesaria para resolver un problema o para elaborar productos que son importantes en un contexto cultural" (Macías, 2002, p. 33). En este sentido es importante resaltar que la inteligencia intrapersonal tiene que ver con el conocimiento y conciencia de uno mismo de las capacidades que tenemos para resolver situaciones que tienen que ver con experimentar emociones y como resolver las situaciones a las que se enfren y saber actuar ante ciertas situaciones a pesar de lo que el cuerpo experimenta neurofisiológicamente.

Como lo menciona Bisquerra (2009a, p. 128), "la inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones" es decir, el tener conocimiento y conciencia de lo que son las emociones, que se experimentan a nivel físico y psicológico lleva a tener un mayor manejo de ellas y entender como estas pueden dirigir las acciones.

2.3. El significado de ser madre y estudiante en la sociedad actual.

A continuación se describen los significados de lo que es ser madre y estudiante en un país donde abundan los estereotipos sobre lo que una persona debe ser o cumplir socialmente como parte del atributo que se le da, en el caso de las madres

tienen que ser buenas y exitosas como amas de casa teniendo a su cargo el cuidado y bienestar de los miembros de la familia y como estudiantes también se debe ser exitoso y cumplir en tiempo y forma con las actividades que se le piden.

2.3.1. ¿Qué significa ser madre?

El ser madre lleva en sí misma tiene una fuerte carga social, ya que se plantea que si sé es mujer y si sé es madre tienen que encargarse del cuidado y educación de los hijos ya que está determinado por las características biológicas, pero también por lo socialmente aprendido. Pero en los últimos 30 años como lo señala Millanes (2015, p. 10) la lucha feminista ha logrado hacer un cambio en el papel que tienen las madres dentro de la sociedad para que puedan realizarse profesionalmente estudiando una carrera universitaria y/o trabajando.

Existen diferencias entre los hombres desde la biología, pero también marcadas diferencias que tienen una carga social y que están relacionadas con el comportamiento y las emociones que experimenta cada uno, pero los estereotipos como “conjunto de creencias existentes sobre las características que se consideran apropiadas” (Aguilar, Valdez, González-Arratia y González, 2013, p. 209) llevan conservar un marcado rol de género sobre lo que le corresponde a cada uno cumplir.

Por ejemplo, cuidar a los hijos y educarlos recae mayormente en las mujeres pues los hombres son los responsables de llevar el sustento a sus casas. Esta carga social lleva a las madres a responsabilizarse de la educación de sus hijos, así como de su bienestar sin importar las demás actividades de las que la mujer tenga. Tal es el caso de las madres que también son estudiantes quienes lo hacen por decisión propia y con la intención de tener un logro personal como parte de los cambios sociales que existen actualmente.

2.3.2. Ser estudiantes universitarios.

A partir de la investigación realizada por Millanes (2015, p. 9) en una revisión de datos pudo determinar que aunque la cantidad de mujeres que llega a la educación superior es alta, también se puede ver que estas mujeres aplazan su deseo de ser

madres lo cual la llevó a pensar en que se está resignificando el concepto de maternidad, pero también existen los datos que señalan que la edad media en la que las mujeres en México tiene a su primer hijo son los 21 años que coincide con la edad en la que las estudiantes están cursando su carrera profesional, entonces se puede deducir que hay un porcentaje de mujeres que está cumpliendo con ambos roles el de ser estudiante universitaria y el de ser madre.

2.4. El proceso educativo. Una perspectiva desde el aprendizaje colaborativo entre iguales.

El ser madres y estudiantes implica un aprendizaje social a partir del otro por lo que la teoría de Piaget y Vygotsky brindan un panorama que ayuda a comprender la apropiación de distintos conceptos y como es que se aprenden a reconocer las emociones como parte natural del proceso como individuos sociales.

2.4.1. Teoría del aprendizaje socio-histórico-cultural de Lev Vygotsky

Lev Semiónovich Vygotsky nació un 17 de noviembre de 1896 en Orsha, Bielorrusia. Su padre trabajaba para una compañía de seguros y su madre, aunque era maestra de profesión, se dedicó por entero al cuidado de sus ocho hijos. Siempre fue un alumno destacado y a pesar de no haberse formado profesionalmente como psicólogo se interesó por este ámbito y trabajó en el Instituto de Psicología de Moscú donde tuvo contacto con las distintas corrientes psicológicas de ese momento, pero se interesó por la influencia del entorno social en el desarrollo del niño, criticando la teoría de Piaget (Butto, 2014).

Para Vygotsky las actividades humanas se llevan a cabo en ambientes culturales por lo cual no pueden ser entendidas separadas de dichos ambientes. “Una de sus ideas fundamentales fue que nuestras estructuras y procesos mentales específicos pueden rastrearse a partir de las interacciones con los demás” (Woolfolk, 2010, p. 42). Las interacciones sociales no se tratan de simples influencias sobre el desarrollo cognoscitivo, pues son estas las que crean nuestras estructuras cognoscitivas y procesos de pensamiento.

Desde la perspectiva sociocultural el aprendizaje y el desarrollo están interrelacionados desde los primeros años del desarrollo cognitivo del niño, pues para Vygotsky todo tipo de aprendizaje que el niño encuentra en la escuela tiene siempre una historia previa ya que, durante el período de sus primeras preguntas, el pequeño va asimilando los nombres de los distintos objetos de su entorno y a partir de ese momento no hace otra cosa que aprender (Vygotsky, 1988, pp. 6-7).

Vygotsky considera que todos los procesos mentales superiores como el razonamiento y la resolución de problemas se logran a través de herramientas psicológicas como el lenguaje, los signos y los símbolos, estas herramientas posibilitan el avance del propio desarrollo del niño.

Este proceso ocurre cuando los niños participan en distintas actividades con los adultos o con sus pares más capaces, intercambian ideas, formas de pensar y representan conceptos con los que van interactuando; en ese momento los niños van internalizando esas ideas que se van desarrollando mediante la apropiación, es decir, lo toman para sí mismos pues los niños no sólo reciben las herramientas; “las transforman mientras construyen sus propias representaciones, símbolos, patrones y comprensiones”(Woolfolk, 2010, p. 44).

Menciona Woolfolk que Vygotsky “creía que el pensamiento depende del habla, de los significados del pensamiento y de la experiencia sociocultural del niño” (2010, p. 46). Pues para él, el lenguaje es en forma de discurso privado, lo que permite hablar con uno mismo y de esta forma puede guiarse el desarrollo cognoscitivo, pero el desarrollo del lenguaje representa a su vez la externalización del pensamiento. Pero también creía que el aprendizaje es un proceso activo donde no es necesario que el niño esté preparado para ello.

Entonces, considerando el aprendizaje como una herramienta para el desarrollo, podrá llevarlo a niveles más altos donde la interacción social será fundamental para el aprendizaje. De tal forma que la intervención de los adultos, profesores o iguales más capaces serán fundamentales para el desarrollo de niveles más altos de aprendizaje y a su vez del desarrollo cognoscitivo.

2.4.2. Teoría constructivista de Jean Piaget.

Fue durante los años veinte cuando el joven Jean Piaget de formación biólogo, comenzó a interesarse por el estudio del desarrollo infantil, buscando dentro de la psicología respuestas a sus interrogantes y para el desarrollo de sus investigaciones, debido a esto se interesó en elaborar una epistemología biológica o científica, pues para él, existía una continuidad entre la vida (las formas de organización orgánicas) y el pensamiento (las formas de organización de lo racional) (Hernández, 1996, p. 3).

Pero para entender a qué se refiere la epistemología genética de Piaget, es necesario partir del concepto de epistemología en su concepción clásica, como una rama del saber que se dedica al examen crítico de las condiciones y métodos del conocimiento, examinando la validez de las formas de explicación científica (Diccionario pedagógico).

Es por ello que, la epistemología genética fue creada por Piaget para encontrar elementos teóricos y metodológicos suficientes para un planteamiento genético-evolutivo que le permitiera abordar el estudio de la génesis y el desarrollo de las funciones psicológicas especialmente en el niño, por lo que decidió realizar una serie continua de trabajos, en el Instituto Jean-Jacques Rousseau para así encontrar un soporte empírico necesario que le permitiera verificar sus primeras hipótesis, pues para él “el comportamiento humano adulto no puede ser estudiado sino a partir de una perspectiva evolutiva” (Butto, s/f, diapositiva 3).

Con esta teoría pretendía explicar cómo se desarrolla el pensamiento en el niño, siendo diferente al del adulto; de esta forma la obra piagetiana es la epistemología, la cual parte de preguntas como: ¿qué es el conocimiento? y ¿cómo son posibles los distintos tipos de saber? que intriguaron también a filósofos como Platón, Aristóteles, Descartes, Leibniz, Hume y Kant (Hernández, 1996, p. 7).

Las interrogantes acerca de qué es el conocimiento y cómo es posible que el hombre conozca su realidad fueron replanteadas por Piaget para ser estudiadas desde un punto de vista científico ya que no veía al conocimiento como un hecho

sino como un proceso el cual debía ser estudiado desde una perspectiva genética y no estática como se había hecho hasta el momento.

El ver al conocimiento como un proceso, una construcción, la problemática del paradigma constructivista piagetiano son: ¿Cómo construimos el conocimiento científico? ¿Cómo se traslada el sujeto de un estado de conocimientos inferior a otro de orden superior? ¿Cómo se originan las categorías básicas del pensamiento racional (objeto, espacio, tiempo, causalidad, etcétera)? (Hernández, 1996, p. 8).

La postura epistemológica de la escuela de Ginebra donde Piaget desarrolló su teoría como lo menciona Hernández (1996, p. 9), puede describirse como constructivista, interaccionista y relativista, por lo que para el constructivismo psicogenético, el sujeto tiene un papel activo en el proceso del conocimiento, ya que este no es una copia exacta del mundo pues la información que se obtiene sobre los objetos, provista por los sentidos, está fuertemente condicionada por marcos conceptuales o esquemas que orientan todo el proceso de adquisición de los conocimientos.

Estos marcos conceptuales no son producto acumulativo de la experiencia sensorial ni se tiene de forma innata, para Piaget, estos son construidos por el sujeto cuando interactúa con los distintos objetos ya que se encuentran entrelazados, en tanto que el sujeto, al actuar sobre el objeto, lo transforma y se estructura a sí mismo construyendo sus propios marcos y estructuras interpretativos.

Para la postura epistemológica del constructivismo piagetiano el sujeto y el objeto están asociados y son interdependientes; y es que el sujeto no puede conocer al objeto si no aplica sobre él una serie de actividades de tal forma que lo define y lo *estructura*, pero al mismo tiempo el objeto también *actúa* sobre el sujeto o *responde* a sus acciones, esto propicia una serie de cambios en las representaciones que el sujeto ha construido acerca de él (Hernández, 1996, p. 9), proceso al que Piaget se refería como *operación* (Butto, s/f, diapositiva 13).

La idea de organización en el esquema piagetiano incluye otros conceptos importantes como la *adaptación* que se define como la tendencia activa de ajuste

hacia el medio, *asimilación* que se refiere al proceso de incorporar un elemento, característica u objeto, a las estructuras o esquemas que el sujeto ya posee, la *acomodación* que se produce al reacomodar los esquemas después de nuevas interacciones. Pero cuando no se producen cambios en los esquemas del sujeto, existe cierta compensación entre los procesos de asimilación y acomodación, entonces se dice que existe equilibrio entre las estructuras del sujeto y el medio.

Pero además existe un complejo proceso al pasar de un proceso inferior a uno superior donde de un estado de equilibrio se cambia a un estado de crisis o desequilibrio posterior, a esta transición Piaget le da el nombre de equilibración el cual se da en distintos etapas o estadios.

Como se puede ver la teoría de Piaget se basa en conceptos biológicos para tratar de entender y dar una explicación acerca de cómo es que se desarrolla el conocimiento en el niño hasta que llega a ser un adulto, y que este desarrollo es el resultado de la interacción que el niño tiene desde que nace con el mundo que le rodea a partir de su interacción con los objetos y la forma en que asimila, acomoda y equilibra toda la información que obtiene de su interacción hasta lograr hacerlo cada vez más complejo. De ahí la importancia de estudiar a Piaget por sus aportes a un ámbito desconocido y al que le dedicó toda su vida a través de la observación del desarrollo de sus propios hijos.

Como adultos se sigue aprendiendo y las observaciones de Piaget brindan las herramientas necesarias para entender cómo es que las madres aprenden a ser madres, pero también estudiantes en un entorno plagado de estereotipos que hacen pensar que una madre no puede continuar con sus estudios y que si experimenta ciertas emociones no puede hablar sobre ellas, ni siquiera permitirse sentir las por miedo a lo que los demás puedan decir.

III. ENFOQUE METODOLÓGICO PARA LA OBTENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

El enfoque metodológico trata de los pasos y la forma desde la cual se obtuvo la información para determinar las necesidades propias del grupo elegido en la presente investigación. Partiendo del diagnóstico se determina la forma en la que se trabaja con las necesidades propias de los individuos y cómo esta información será analizada.

3.1. Elección, justificación y descripción de la metodología de diagnóstico y análisis.

Desde la perspectiva de García (2015), el paradigma metodológico cualitativo está enfocado en el estudio y análisis de la realidad social, donde el papel principal lo tienen los actores dentro del mismo grupo social quienes a partir de sus vivencia, relación y comunicación generan símbolos que representan su mundo social desde su subjetividad.

Por ello es necesario emplear un paradigma metodológico que sea flexible y permita conocer los fenómenos dentro del mismo contexto en el que se dan y a través de la “visión del mundo en la que los actores son los constructores de la realidad social” (García, 2015, p. 103) pues toda acción humana se rige por la subjetividad y está orientada por las acciones de los otros a través del pasado, presente y lo esperado en el futuro.

Así, las disciplinas pedagógicas se han centrado por mucho tiempo en analizar la actividad educativa, en cómo se produce intencionalmente el aprendizaje humano, así como los factores y procesos involucrados en la adquisición de los aprendizajes esperados o establecidos por lo que la acción educativa es vista como la actividad orientada al logro; desde dos puntos: la perspectiva del educador considerada como acción interpretativa y desde la perspectiva del educando como acción generadora o productora.

Entonces cuando se habla de acción, se refiere a aquello que se hace de forma consciente e intencionalmente y que repercute en los hechos o sucesos. Por

lo tanto, la educación es una acción que incide directamente sobre el sujeto a lo largo de toda su vida.

Dentro de la investigación cualitativa que se realiza en el ámbito educativo se encuentran diversos y complejos modos de abordar los estudios de interés que tienen que ver, como lo menciona Abero (2015), con distintas modalidades, tradiciones, tipologías o metodologías empleadas, para ello existen desde los estudios interpretativos hasta los socio-críticos dentro de los cuales se encuentra la Investigación-Acción como metodología cualitativa que se definió para poder resolver problemas prácticos de manera cíclica explorando, actuando y valorando los resultados de la actuación emprendida.

La I-A integra el conocimiento que proviene de la indagación que realiza el docente sobre un problema y del que resulta de la acción para emprender mejoras que se van integrando y modificando durante la acción reflexiva a partir de un problema identificado. Es indispensable que los involucrados sean quienes realicen un trabajo de análisis crítico para que logren una interpretación y reinterpretación de su propia actuación.

En la investigación cualitativa también se habla de la Investigación Acción Participativa (IAP) que “incluye en el proceso de investigación su por qué y para qué; su sentido y objetivo: la transformación con miras a un mejoramiento de la calidad de vida; con miras a una colectividad tenga mayor control y autogestión sobre sí misma” (Galindo, 1998, p. 439).

Al ser los relatos de los participantes lo más importante dentro de la IAP la comunicación será un elemento importante para tomar en cuenta, pues si se considera a la comunicación como una interacción donde existe un intercambio de mensajes entre personas, también será necesario que los mensajes que se transmiten sean comprendidos por quien los recibe. De esta manera se habla de metacomunicación donde se comunica lo que se comunica (Watzlawick, Beavin & Jackson, 1997); es decir se habla de lo que se dice, de manera que el mensaje sea

de la forma más clara posible al receptor y así evitar confusiones con respecto a lo que se pretende transmitir.

Y es que la claridad de los mensajes será indispensable para poder entender y atender a las necesidades reales de los individuos involucrados en el contexto en el cual se pretende investigar, pues las ambigüedades podrían llevar a un mal entendimiento y acción errónea. Esto lleva a considerar a la IAP una acción transformadora en sí misma; por lo que implica llevar a cabo una participación consciente, reflexiva y activa tanto de los investigadores como de los actores del entorno que se pretende investigar, sin olvidar el proceso comunicativo. Es entonces en la misma acción donde la IAP toma sentido y significado.

Teniendo claro entonces que al querer dar cuenta de las relaciones que se establecen entre los sujetos a partir de la IAP se debe identificar primero el entorno en el que se pretende llevar a cabo la intervención. Y es que la elección de la situación problemática tiene que ver con los intereses propios del investigador y las situaciones que observa en su entorno, para esto se lleva a cabo una observación y diario de campo que permita definir las necesidades específicas del contexto de aprendizaje, pero además identificar las áreas de oportunidad.

Se puede encontrar en ocasiones, como lo fue en este caso, que existió cierta renuencia de algunos espacios educativos donde se pretendía observar los procesos y relaciones socioemocionales de los alumnos, por lo que se eligió un espacio universitario en línea para comenzar con el diagnóstico a través de la observación con el uso del diario de campo como herramienta para recogida de información.

El diario de campo es definido como descripción de todo aquello que se observa en los participantes, la interacción entre ellos y su contexto. Este conjunto de experiencias brinda la oportunidad de dar cuenta y comprender las distintas vivencias dentro de la IAP (Galindo, 1998). En este sentido la observación realizada comenzó a partir del interés por la experiencia propia del trabajo y apoyo que se da entre compañeros de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica (LEIP)

de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN) Unidad Ajusco. Al tratarse de una carrera que se cursa en línea los alumnos han buscado formas a través de las distintas redes sociales para mantener algún tipo de comunicación y obtener respuestas a sus dudas.

Este diario de campo se inició con la observación de la interacción que mantenían los alumnos de los distintos módulos de la carrera en la que se expresaban dudas, pero también los sentimientos que les generaba el no encontrar soluciones ante estas dudas, además de la actitud que mostraban los miembros del grupo. Esto llevó a posteriormente la aplicación de un cuestionario con preguntas abiertas y cerradas para poder encontrar cuales son las necesidades reales de las participantes, desde su propia narrativa y experiencia de vida.

El instrumento fue difundido por medio de un grupo de WhatsApp y de Facebook, este constaba de 21 preguntas que servirían para poder identificar problemas más específicos en torno al tipo de relación que establecen con sus compañeros de carrera, independientemente del módulo en el que estén, también estuvo enfocado en identificar de qué manera están involucradas las emociones pues los mismos alumnos decían estar preocupados y desesperados por no saber cómo actuar ante la situación que se presentaba.

Al tratarse de una carrera que se cursa en línea, se carece de una interacción cara a cara con compañeros y tutores, situación que lleva a los alumnos a buscar distintas alternativas para poder tener una relación más cercana en la cual se puedan apoyar con respecto a las dudas que surgen a lo largo de la carrera, situación que se da independientemente del módulo del que se trate, aunque hay quienes les brindan la ayuda, otros prefieren evitar escuchar o atender sus dudas. Además, se destaca que la mayoría de los alumnos son padres, específicamente madres que están al cuidado de sus hijos.

Esta situación es más evidente cuando no encuentran respuestas en sus tutores, ambas situaciones generan distintas emociones en los estudiantes como: agobio, estrés, enojo, frustración, desmotivación; aunque buscan apoyo en sus

compañeros para las cuestiones académicas, no son capaces de pedir ayuda en la parte emocional porque no sienten la confianza de expresarlo o que no tiene caso hablarlo. A pesar de esto la mayoría de ellos menciona la necesidad de pertenecer a un grupo donde exista un apoyo entre iguales no solo en la parte académica, también en la emocional.

3.2. Diseño de instrumentos para el diagnóstico del Proyecto de Desarrollo Educativo.

No se puede perder de vista como bien menciona Bisquerra (2009b, p. 330) que el enfoque cualitativo está centrado en el estudio de la realidad subjetiva e intersubjetiva de los sujetos que son considerados como los objetivos centrales de conocimiento, ya que la realidad humana se construye a partir de las vivencias del propio sujeto y en sus interacciones con los otros, entonces para el investigador lo importante será la comprensión de esa realidad desde el punto de vista de los sujetos enfocándose en la realidad que le interesa comprender.

Por ello es necesaria la búsqueda de técnicas y herramientas que permitan el mayor acercamiento posible al contexto y realidad de los sujetos, así como obtener a partir de su perspectiva personal la mayor cantidad de información que sirva para comprender el fenómeno que se pretende explorar y donde estos también puedan compartir sus experiencias y actitudes.

Las técnicas o instrumentos para la recolección de información dentro de la investigación cualitativa permiten tener un conocimiento más profundo de la realidad para posteriormente realizar un análisis de esta y transformarla, el análisis ofrece la posibilidad de saber la condición actual de la realidad para saber a dónde ir y cómo hacerlo. “El acercamiento a una realidad para conocerla [...] puede ser múltiple. [...] la realidad se puede describir, analizar, interpretar, contar, valorar” (Cembranos, Montesinos & Bustelo, 1989, p. 31).

Para esto será necesario definir cuáles serán las técnicas de recogida de datos como: entrevistas, observación participante, grupos de discusión, análisis de documentos o historias de vida, ya que estas se ponen en práctica para poder

conocer la realidad misma donde el investigador entre en contacto directo con los sujetos y los contextos donde se crean los significados (García, 2015, p. 107).

Con la limitante que se tuvo para concretar entrevistas con las participantes se optó por aplicar cuestionarios. Al respecto Hernández, Fernández y Baptista (2014, p. 217) mencionan que el cuestionario es un instrumento que consiste en una serie de preguntas respecto de que tienen que ver con una o más variables que se desean medir a partir de lo que se ha planteado como objetivo de la investigación y del planteamiento de la pregunta problematizadora.

Este se puede elaborar con preguntas abiertas o cerradas; las preguntas abiertas “No delimitan las alternativas de respuesta. Son útiles cuando no hay suficiente información sobre las posibles respuestas de las personas” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, pp. 220-221), sobre todo en situaciones donde se desea profundizar sobre la opinión o razones que llevan a ciertos comportamientos de los sujetos, es decir conocer sus significados y subjetividad.

Por otro lado, para esta investigación también se consideró el uso del diario como técnica de recolección de datos. El diario, como lo menciona McKernan (1999, p. 105) “es un documento personal, una técnica narrativa y registro de acontecimientos, pensamientos y sentimientos que tienen importancia para el autor”, por lo tanto, a partir del diario se podrá conocer como es un día a día de las madres estudiantes, como se relacionan con sus compañeros, como sobre llevan sus actividades como estudiantes y madres, así como los pensamientos y sentimientos que experimentan y que hacen para enfrentarlos. Por lo que se considera un instrumento que dará información relevante para los objetivos de esta investigación donde a partir de la escritura las estudiantes podrán ser más conscientes de sus emociones y capaces de expresarlas tal y como ellas las viven.

Tabla 2. Diario

<i>Guía para el diario de las estudiantes de la LEIP que son madres</i>
--

Descripción del día a día de las madres estudiantes de la LEIP enfocadas en las siguientes cuestiones:

- cómo se relacionan con sus compañeros,
- cómo sobrellevan sus actividades como estudiantes y madres,
- cuáles son los pensamientos y sentimientos que experimentan y
- qué hacen para enfrentarlos

Tabla 2. Instrumento vacío. Guía para el diario de las estudiantes de la LEIP que son madres. Adaptado de: McKernan, J. (1999). Investigación-acción y currículum. Morata. pp. 79 a 161.

Tabla 3. Cuestionario.

<i>Cuestionario para estudiantes de la LEIP que son madres</i>		
Nombre:		
Edad:	Módulo:	Fecha:
1. ¿Qué te motivó a continuar con tus estudios profesionales?		
2. ¿Has recibido comentarios sobre esta decisión?		
3. ¿Cómo lo has tomado o qué has hecho al respecto?		
4. ¿Qué retos has tenido que enfrentar para lograr esta meta?		
5. ¿Te sientes satisfecha con tu trabajo como estudiante y mamá?		
6. ¿Qué es lo más complicado de ser madre y estudiante?		
7. ¿Has tenido que cambiar tus dinámicas a partir de que comenzaste la carrera?		
8. ¿Te has sentido sobrepasada por las actividades que tienes que realizar?		
9. ¿Te ha costado trabajo adaptarte a cubrir ambas actividades? ¿Por qué?		
10. ¿Recibes el apoyo de alguien en la cuestión emocional?		
11. ¿Cómo te hace sentir?		
12. ¿Hablas con alguien sobre cómo te sientes?		

13. ¿Cómo describirías tu estado de ánimo en los últimos meses?
14. ¿Crees que tu estado de ánimo ha afectado la relación con tus compañeros y tu desempeño académico?
15. ¿Has hecho algo para enfrentarlo?
16. ¿Crees que hay alguna forma en la que puedas expresar tus emociones?
17. ¿Crees que para poder enfrentarlas sea necesario expresarlas?
Tabla 3. Instrumento vacío. Cuestionario para estudiantes de la LEIP que son madres. Adaptado de: Hernández, S. R., Fernández, C. C. y Baptista, L. M. P. (2014). Metodología de la investigación. McGRAW-HILL.

Los instrumentos fueron aplicados por medio de una convocatoria que se hizo en los grupos de WhatsApp para quienes pudieran y quisieran participar en esta investigación, también se contó con la respuesta de una muestra de cinco estudiantes que son madres de módulo 12 y 16 de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica de la Universidad Pedagógica Nacional.

Al tratarse de una licenciatura en línea la mejor opción era contactar a las posibles participantes por medio de las redes sociales en donde se tiene contacto con los estudiantes de la carrera, pero también al ser una modalidad que demanda del tiempo libre fueron pocas las personas que accedieron a participar en el proyecto donde al final se contó con la participación de seis alumnas a las que por las mismas circunstancias se les aplicó cuestionarios y la redacción de un diario para que pudieran elaborarlos en su tiempo libre.

IV. DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES

Para poder llevar a cabo el diseño de un plan de intervención es necesario realizar un diagnóstico de la población con la que se pretende trabajar por lo que se deben determinar las necesidades propias de la población dentro de su realidad tomando en cuenta las características propias de las participantes y de su contexto por lo que

se debe llevar a cabo un diagnóstico de sus necesidades, diagnóstico que se describe en este apartado.

4.1. Descripción de los sujetos y sus prácticas.

Para la presente investigación se ha trabajado con 6 mujeres de entre 28 y 45 años, **participante A** de 45 años, trabaja como maestra de música en una escuela privada un día por semana, tiene 1 hijo, vive en la CDMX; **participante L** de 53 años, se dedica al hogar, tiene 2 hijas, vive en la CDMX; **participante C** de 39 años, trabaja en el área de servicio al cliente de una empresa de televisión por cable de lunes a sábado, tiene 4 hijos, vive en la CDMX; **participante Y** de 42 años, trabaja en el comercio informal, tiene 4 hijos y vive en Guadalajara; **participante T** de 34 años, trabaja como personal administrativo en una escuela privada, tiene 1 hija, vive en la CDMX; **participante P** de 31 años, se dedica a la fotografía para eventos, tiene 2 hijos y vive en Chilpancingo.

Otros sujetos involucrados en el proceso de las estudiantes son los tutores quienes son profesores que se asignan, uno por módulo, quienes están encargados de abrir los foros de discusión donde se sugieren los temas para comentarios y debate, el tutor funge además como moderador. En algunas ocasiones puede sugerir material extra si el tema lo amerita. Califica las actividades realizadas dentro del foro, así como las entregadas en el espacio de tareas de modo que retroalimenta el trabajo realizado asincrónicamente. Finalmente, los alumnos pueden mantener comunicación con ellos por medio de la plataforma para la resolución de dudas.

4.2. Descripción de los contextos internos y externos.

Estas estudiantes se encontraban cursando los módulos 12 y 16 de la carrera de Educación e Innovación Pedagógica en la Universidad Pedagógica Nacional (UPN). Esta “es una institución pública de educación superior, creada por decreto presidencial el 29 de agosto de 1978. Tiene la finalidad de formar profesionales de la educación en licenciatura y posgrado para atender las necesidades del Sistema Educativo Nacional y de la sociedad mexicana en general” (UPN, 2022).

Se desenvuelven en un contexto virtual ya que la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica (LEIP) es una carrera dentro de la Universidad Pedagógica Nacional que se imparte en modalidad a distancia. “La modalidad a distancia, favorece que los alumnos desarrollen habilidades para un aprendizaje auto dirigido en el que se responsabilizan de su propia formación, con el apoyo del soporte de la comunicación y del diálogo didáctico, los recursos disponibles y la guía y facilitación del tutor” (LEIP-UPN, 2022).

La LEIP es una licenciatura que ofrece la Universidad Pedagógica Nacional (UPN) con modalidad en línea, se trabaja a través de una plataforma donde el trabajo se realiza de forma asíncrona, es decir cada uno puede trabajar a su propio ritmo accediendo a ella para la entrega de actividades semanales, así como la interacción con tutores y compañeros dentro de foros donde se discuten los temas expuestos, todas las actividades sirven para la construcción de un trabajo final donde se recapitula todo lo visto durante 9 semanas de trabajo que dura cada módulo de los 16 por los que está compuesto la licenciatura.

Es por ello que dentro de las principales características de la modalidad en línea se encuentran: la utilización de tecnologías de la información y la comunicación, la necesidad de contar con conexión a internet y la flexibilidad de tiempos y espacios, lo que la hace accesible para personas que desean seguir estudiando, pero no tienen la facilidad para asistir de manera presencial, como lo es el caso de estas estudiantes que además se hacen cargo de sus hijos.

Las participantes mencionan que dentro de su contexto interno de la plataforma virtual existe falta o dificultad para comunicarse con sus compañeros y tutores, al respecto Larios y Chávez (2016) señalan cómo a través de la narrativa de los mismos participantes se habla de la falta de consciencia en los procesos de comunicación dentro de los espacios virtuales, dejando ver la diferencia que existe con la comunicación que se da frente a frente y que al tratar de comunicarse con el otro las personas suelen tener dificultades. La virtualidad significa entonces una complejidad en los procesos comunicativos para el entendimiento claro de los

mensajes, así como las emociones que intervienen en aquello que se pretende transmitir.

Con respecto al contexto externo, en México según el INEGI (2020) existen 35, 221, 314 madres y aunque no existe un porcentaje que indique cuantas madres se encuentran estudiando la educación media superior, se tiene el dato de que el 17% de ellas cursaron ya la educación superior. El mismo censo reportó que el 72% de estas mujeres tienen 15 años o más, tienen en promedio 2.2 hijos, así mismo se reportó que el 40% de las madres son económicamente activas. Lo que representa a las participantes pues las 5 trabajan para ayudar al sustento de su familia.

Para este caso en particular las 5 participantes viven en la CDMX la cuál es habitada, según datos del INEGI (2020) por 9 209 244 personas de las cuales el 52.2% son mujeres, las cuales representan el 45.4% de la población económicamente activa.

Y es que en México la diferencia de roles es muy marcada entre hombres y mujeres pues como se señala en un estudio realizado por Aguilar, Valdez, González-Arriata y González (2013) las mujeres indicaron verse como profesionistas, independientes, esposas o amas de casa, cuyo papel es compartir y educar, de aquí que para ellas la decisión de seguir sus estudios profesionales tenga que realizarse sin descuidar su rol de cuidadoras y educadoras de sus hijos, además sin tener necesariamente el apoyo de su familia.

Los estereotipos creados socialmente dentro de la cultura mexicana son un gran peso para hombres y mujeres, pero en el caso de las mujeres es en quienes ha recaído la mayor responsabilidad del cuidado y educación de sus hijos, por lo cual les es más complicado seguir con su vida profesional provocando cansancio y frustración por no poder con todas las actividades que tienen que cumplir si a esto se le suma su vida profesional como trabajadoras y/o estudiantes.

V. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Para poder identificar el problema a intervenir fue necesario partir de un diagnóstico mediante el cual se pudieran identificar las necesidades propias de la población dentro de los contextos en los que se desenvuelven y determinan su propia realidad sobre cómo enfrentar sus problemas por lo que a continuación, se desarrolla lo referente a los hallazgos encontrados durante la etapa de diagnóstico sobre las necesidades de las participantes, así como sus inquietudes sobre las emociones.

5.1. Descripción de los hallazgos del diagnóstico.

Algunos de los hallazgos encontrados en el diario fueron los siguientes:

Participante A. Al regresar de mi trabajo me encontré con la cruel realidad de toda ama de casa: un buen regadero, trastes sucios, ropa que lavar, etc. Hoy no cociné porque mi marido comió afuera y yo comí algo que ya tenía. Avancé con la limpieza de la casa y comencé con mis actividades de la semana... Fue una semana llena de emociones, con muchas actividades que realizar y compromisos familiares, pero sobre todo con muy poco tiempo para mí y mis actividades escolares.

Participante C. Cuando regrese tenía la intención de entrar a la plataforma de la escuela para revisar las actividades de esta semana y comenzar a hacerlas, pero mi estado emocional y físico estaba por los suelos, así que me recosté un rato, pero me quedé dormida por dos horas, cuando me di cuenta de la hora ya no pude revisar nada, pues tenía que bajar a hacer la comida.

Participante R. He tenido la cabeza hecha un caos, por más que intento no logro concentrarme y cada vez es más pesado para mí lograr tener un momento de calma para poderme sentar a hacer mis actividades escolares.

Participante T. He comprometido mi tiempo de descanso y ocio para lecturas, análisis y escritura, mantengo mi convicción de continuar con la carrera, sé que esto es un proceso de adaptación, quizá solo deba irme acostumbrando al ritmo de trabajo y estudio para equilibrar mis tiempos y no desvelarme tanto... Me

angustio un poco al tener pensamientos recurrentes sobre las actividades que no he comenzado y debo tener listas.

Y con respecto a los hallazgos obtenidos por medio del cuestionario:

¿Qué es lo más complicado de ser madre y estudiante?

Participante A. Que, aunque te sientas apoyada por tu pareja e hijos, sabes que tienes que estar al frente de las cosas de la familia y la casa.

Participante C. Lo más complicado es poder combinar ambas actividades sin que una se vea más afectada que la otra.

Participante R. La presión social, porque no me permite concentrarme en lo que de verdad importa.

¿Cómo describirías tu estado de ánimo en los últimos meses?

Participante A. Soy un poco menos tolerante, me he sentido cansada emocionalmente.

Participante C. Muy vulnerable, ya que me enferme y entonces todo se me complico aún más, así que me sentía muy deprimida y pensaba que no iba a poder hacer mis actividades.

Participante R. Me he sentido muy estresada, y siento que simplemente no soy suficiente.

Participante T. Inestable.

¿Has hecho algo para enfrentarlo (estado de ánimo)?

Participante A. Por lo general trato de que mi estado de ánimo no perjudique mis relaciones interpersonales.

Participante R. Trato de relajarme, aunque es muy difícil, ya que no es solo la cuestión escolar. También hay muchas actividades por hacer en el trabajo, hay mucho que hacer en casa en cuanto a ordenarla, mis hijos...

Participante T. Estudiar y ocuparme en el análisis de lecturas me ayuda a regular mis emociones pues relaciono las actividades con mi persona, actividades y estilo de vida. Sin embargo, tengo el objetivo de acudir a terapia por medio de los servicios que brinda la UPN y tomar un taller físico en el próximo módulo.

¿Crees que para poder enfrentarlas sea necesario expresarlas?

Participante A. Sí, es importante. Porque es el primer paso para reconocerlas

Participante C. Sí, considero que se deben expresar de forma oral o escrita, incluso a través del arte o en algo que nos permita manejar las emociones y alcanzar un mayor equilibrio.

Participante R. Por supuesto que sí. Me ha hecho mucho bien poder hablar de cómo me siento, aunque también me he dado cuenta de que se debe tener cuidado de con quién lo expresas, ya que hacerlo con las personas equivocadas puede generar el efecto opuesto y hacerte sentir peor.

Participante T. Sí, el compartirlo con otros o incluso ejercicios de escritura y reflexión como este ayudan mucho a reconocer y enfrentar situaciones para alcanzar poco a poco la salud mental.

A partir del diagnóstico realizado se pudo identificar que las participantes estudian como superación personal, pero el proceso no ha sido fácil pues ellas mencionan experimentar constantemente: preocupación, cansancio, culpabilidad, frustración, estrés, angustia y aunque reconocen experimentar estas emociones; también indicaron que se les dificulta expresar como se sienten, sobre todo con personas con las que no tienen confianza o cercanía.

Dentro de su familia la motivación la encuentran en sus hijos para seguir con sus estudios profesionales, pero son ellos los que detonan su mayor preocupación, sumado a esto dicen sentir que el tiempo no es suficiente para cumplir con todas sus actividades. Y que además tienen dificultad para organizar actividades de la casa y la escuela, pues existe poca o nula ayuda para las actividades de casa.

El contexto social se deben cumplir las actividades del rol como madre, porque son las encargadas principales del cuidado de los hijos y de las labores domésticas, pero ¿Qué pasa cuando a la par de ser madres que tiene que cumplir con el rol de ser estudiante universitaria, donde se tienen que cumplir en tiempo y forma con todas las actividades que la escuela exige?

5.2. Identificación, delimitación y planteamiento de la pregunta problematizadora para la propuesta del Proyecto de Desarrollo Educativo.

A nivel emocional el ser madre y estudiante tiene grandes repercusiones porque cuando no se tiene el tiempo suficiente para ambas actividades se convierte en una suerte de poner en una balanza que es lo más importante. Pero si no es consciente de cómo se siente y de las emociones que se experimentan esto repercute directamente en la funcionalidad de los distintos ámbitos de desempeño, hablar de cómo se siente, queda de lado porque lo más importante es cumplir con los roles que se asumen.

Los estereotipos que existen culturalmente pareciera que dictan lo que es responsabilidad de cumplir como madres y que no puede ser descuidado por ningún motivo, generando culpa o frustración por no tener tiempo suficiente para poder realizar todas las actividades sin descuidar alguna.

Así como para Vygotsky el aprendizaje social es importante en el desarrollo de los niños, éste se extiende hasta la vida adulta y así como se aprenden ciertos roles se pueden aprender nuevas prácticas, pero ello solo se puede lograr como lo menciona Piaget a través de la práctica de estos nuevos aprendizajes. Y es que se aprende a ser madre y estudiante a partir de lo que la sociedad establece que deben cumplir como obligaciones, pero también a partir de lo que los demás hacen en el contexto.

Para Goleman la importancia de las emociones está en que estas tienen que ver con la forma en la que se regula el comportamiento; de ahí que sea necesario entenderlas para poder modificar las prácticas que las estudiantes han aprendido a

lo largo de su vida y pueda enfrentarse a cualquier situación que se le presente sin sentirse rebasadas.

El tema de las emociones por mucho tiempo se dejó de lado y se ha comenzado a estudiar por las repercusiones que tienen directamente con las funciones cognitivas que propician o no los aprendizajes significativos, así como un mejor desempeño en cualquier actividad que se realice. Se piensa que es un error separar las emociones de la cognición ya que las primeras afectan directamente a la segunda (Bisquerra, 2009a, pp. 104-106), enseñándose entonces desde edades muy tempranas, pero ¿qué pasa cuando ya han pasado muchos años de no saber manejar las emociones y se ha adquirido un rol más como el de ser madre?

Por lo tanto, al hablar de emociones se encuentra con la posibilidad de aprender y reaprender a partir o con ayuda del otro para enfrentar de forma más efectiva a las actividades y sensaciones que estas generan, así como encontrar la mejor manera de resolver las formas en las que el cuerpo reacciona ante ciertas situaciones y verlas como una oportunidad de aprendizaje.

Entonces *¿Cómo dotar de herramientas a las estudiantes universitarias que cumplen con su rol de ser madres, para que puedan conocer, reconocer y aceptar sus emociones durante su proceso educativo dentro de la LEIP?*

VI. DISEÑO DE LA ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN

En este capítulo se desarrollan los elementos teóricos sobre las emociones, la comunicación asertiva, la resiliencia y los procesos de aprendizaje que fundamentan las actividades propuestas para dar solución a las cuestiones de identificación de las emociones por parte de las estudiantes de la LEIP que son madres, de manera que puedan ser más conscientes de sus emociones. Finalmente se describe la fundamentación de la estrategia de la intervención empleada en este caso la creación de un blog.

6.1. Fundamentación de la propuesta

Se describen el manejo de las emociones desde la psicología la cual da sustento al tratamiento de las actividades propuestas para que las participantes reconozcan que son las emociones y puedan expresarlas al obtener herramientas como lo es la de la comunicación asertiva.

6.1.1. El manejo de las emociones desde la psicología.

El papel de las emociones es un tema que ha tomado un mayor interés en los últimos años dentro del ámbito de la promoción de la salud y el origen de las enfermedades, así como su relevancia y afectaciones en el sistema inmunológico, trastornos del sueño, enfermedades graves o dolor por nombrar algunas (Chóliz, 2005, p. 33) y la disciplina que se ha encargado de estas situaciones es la reciente Psicología de la salud, que estudia la relación mente-cuerpo.

La salud, como menciona Oblitas (2010, p. 3) es entendida como el bienestar físico, psicológico y social, abarcando tanto las cuestiones subjetivas, como las del propio comportamiento humano. Se trata de un concepto que más allá de hablar de la ausencia de enfermedades implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo, donde la salud implica la autorrealización del ser humano y un recurso para la vida. Asimismo un estado de adaptación al medio que lo rodea y a la capacidad de funcionar en las mejores condiciones de ese medio.

Y es que “los seres humanos nos construimos desde lo socioambiental, a partir de un mundo de significados compartidos. Necesitamos un medio social y ambiental concreto que nos brinde la posibilidad de desarrollarnos como tales. Si no tomamos conciencia de la importancia de proteger el ambiente y solucionar participativamente los problemas que éste padece, será difícil alcanzar un nivel de vida saludable” (Oblitas, 2010, p. 14).

En este sentido el bienestar psicológico, así como las emociones que se experimentan dependen de nuestro entorno además de los significados construidos a lo largo de la vida y el sentido que han tomado, pero también se pueden tomar acciones para que estos significados cambien y se tenga el poder de que estas emociones sean controladas por cada quien para lograr una vida emocional saludable.

6.1.2. La comunicación asertiva como forma de comunicar las emociones.

La palabra asertivo proviene de aserto del latín *asertus* que significa afirmación de la certeza de una cosa, esto señala Naranjo (2008, p. 2) lleva a deducir que una persona asertiva es aquella que afirma con certeza, pero esta más que considerarse una característica propia de una persona es considerada una conducta y como tal puede ser aprendida como una de las habilidades sociales.

De tal manera que como cualquier habilidad social la conducta asertiva tiene la posibilidad de ser entrenada como autoafirmación en la cual los sujetos son capaces de modificar sus actos, actitudes e incluso son sentimientos; esto a través del desarrollo de estrategias que posibiliten el cambio de conducta.

Dentro del ámbito educativo el desarrollo de la comunicación asertiva es parte de la formación integral de los estudiantes, pues esta les permite mejorar sus relaciones interpersonales a través de habilidades comunicativas, siendo expresivas y espontáneas, brindándole a las personas confianza en sí mismas para comunicar lo que en realidad sienten (Calua, Delgado y López, 2021).

De esta forma la conducta asertiva propiciará que la persona se sienta satisfecha consigo misma y en su relación con los demás. “La autoafirmación, por lo tanto, implica respeto a las demás personas y a uno o a una misma; esto es, respeto por los derechos de los seres humanos y el derecho de defender los propios derechos” (Naranjo, 2008, pp. 2-3).

6.1.3. La resiliencia como forma de salir adelante a pesar de las adversidades.

Etimológicamente resiliencia proviene del latín *saliere*, traducido como “saltar hacia atrás, rebotar, ser repelido o surgir”, antecedido por el prefijo “re”, que indica repetición o reanudación. “El concepto de resiliencia nace a comienzos de los años ochenta tras el concepto opuesto de vulnerabilidad. Dos términos relacionados con este concepto son el inglés *to cope with* (“hacer frente”, “no derrumbarse”, “asumir”) y el francés *invulnérabilité*, que significa invulnerabilidad” (González, Valdez y Zavala, 2008, p. 42)

Actualmente hablar de resiliencia es hablar de un constructo empleado en disciplinas como la psicología, sociología, antropología, derecho, salud, trabajo social, economía y filosofía. Las anteriores estudian a la resiliencia en todas las etapas de la vida desde la infancia hasta la edad adulta. A pesar de ello no existe un acuerdo sobre su definición, pero el término resiliencia puede entenderse como un proceso dinámico que implica distintos fenómenos y adaptaciones al contexto en el que se desenvuelve el sujeto.

La resiliencia es un fenómeno que se manifiesta como resultado de experimentar distintas formas de estrés lo que se puede ver reflejado con consecuencias desfavorables para el sujeto que lo experimenta por lo que el resiliente tendrá la capacidad de tener éxito al enfrentarse a estas situaciones de estrés o adversidad, en este sentido la resiliencia tienen que ver con el “resultado de la combinación o interacción entre los atributos del individuo (internos) y su ambiente familiar, social y cultural (externos) que posibilitan superar el riesgo y la adversidad de forma constructiva” (González et al, 2008, p. 43).

De tal manera que los sujetos tienen que construir conscientemente su propia resiliencia, potenciar las posibilidades y recursos con los que cuenta para poder encontrar las posibles soluciones a las distintas situaciones o adversidades a la que se enfrentará a lo largo de su vida en los distintos contextos o ambientes en los que se desenvuelve.

6.1.4. El aprendizaje social según Vygotsky

Para Vygotsky toda actividad humana debe entenderse dentro de sus entornos culturales pues las estructuras y procesos mentales específicos pueden entenderse a partir de las interacciones con los demás, también el lenguaje constituye una herramienta importante en esta construcción, ya que es a través de éste que se pueden compartir los conocimientos o aquello que es aprendido.

Por otro lado, afirmaba que “los procesos mentales superiores aparecen primero en los individuos conforme se construyen en cooperación durante actividades compartidas” (Woolfolk, 2010, p. 61) y es que cuando los niños comparten actividades con adultos o con otros pares más capaces donde se intercambian ideas y distintas formas de pensamiento o representación de conceptos, los niños comienzan a desarrollar sus propias ideas o conocimientos acerca de la representación de conceptos internalizando aquello con lo que han tenido contacto por medio de los más expertos.

Existen tres formas en las que se da el aprendizaje a través de las herramientas culturales:

- ✓ por imitación donde una persona trata de imitar a otra,
- ✓ por instrucción donde los aprendices se logran a partir de seguir las instrucciones de otro y son usadas para autorregularse,
- ✓ por colaboración donde un grupo de pares intenta comprenderse entre sí (Woolfolk, 2010, p. 50).

Pero para Vygotsky la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP) es un momento importante en el desarrollo del niño, pues se habla de aquellas cosas que puede llegar a resolver por sí solo si se le ayuda e identificar lo que aún está más allá de

sus capacidades. Esa aérea donde no se puede resolver por sí solo una situación, pero bajo la guía de un adulto o trabajando en colaboración con un compañero más avanzado que él será capaz de lograrlo (Woolfolk, 2010, p. 60).

En el caso de las participantes se puede ver que aunque no son conscientes del significado de las emociones y como se experimentan saben que hay situaciones en las que por su quehacer como madres y estudiantes se ven afectadas emocionalmente, a pesar de ello ellas mencionan querer salir adelante y enfrentarse a ellas para lograr sus metas, al compartirlas con otros iguales podrían ser capaces de darse cuenta que áreas han trabajado y que otras pueden llegar a mejorar, compartiendo experiencias con las demás y la forma en la que han afrontado esas dificultades, incluso la misma información que presenta la interventora servirá para generar esos nuevos aprendizajes.

Es importante mencionar que el trabajo de la ZDP se realiza normalmente con niños, donde se ha visto que funciona, pero ¿qué pasa con los adultos? El trabajar de forma colaborativa un tema como las emociones sería una oportunidad para poner en práctica la forma en la que se da este tipo de aprendizaje, pues sin importar la edad se sigue aprendiendo y se podrían poner en prácticas teorías como la de Vygotsky, donde a partir de las relaciones sociales, las personas son capaces de aprender del otro en situaciones de iguales.

6.1.5. Definición y fundamentación de la estrategia: el blog.

La introducción de las llamadas Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) dentro de los procesos educativos a implicado nuevos retos, así como el debate entre la educación virtual y presencial para de esta forma facilitar el aprendizaje. En los últimos años el uso de las TIC ha crecido como medios de aprendizaje en cualquier campo que sirva como apoyo a los estudiantes por su flexibilidad y versatilidad además de ser muy llamativos por los distintos tipos de información que ahí se presentan.

“En la actualidad la producción de hipermedios para el acceso, tratamiento, producción, comunicación, gestión y socialización del conocimiento ofrece al hecho

educativo una vasta gama de herramientas para publicar información y crear ambientes de interacción con la comunidad de aprendizaje” (Villalobos, 2015, p. 116). Las TIC han democratizado el conocimiento pues su difusión de forma virtual hace posible que llegue a los distintos lugares y a personas que no les es posible asistir a una escuela de manera presencial o pagar por ella, pero estos medios también han ayudado a crear y mantener comunicación con personas de otros sitios.

A partir de la introducción de las TIC como medios de difusión de información e intercambio de esta, el blog se ha convertido en una herramienta muy utilizada no solo como medio de difusión de cualquier tipo de temas, en el ámbito educativo también ha tomado gran relevancia como lo hizo durante la pandemia donde las escuelas los emplearon para poder tener una comunicación cercana con sus alumnos y seguir con la enseñanza de los contenidos.

Pero ¿qué es un blog?, Martín (2018, p. 4) lo define como un “sitio web propio creado por uno o varios autores donde periódicamente publican y comparten con otros usuarios de la red una serie de artículos, también llamados entradas o posts”. Su relevancia está en que se puede compartir información y comunicarse de manera virtual convirtiéndose en una herramienta de difusión y debate sobre cualquier tema.

La diferencia que tienen con otros sitios web son las características de su contenido:

- ✓ La publicación (cada cierto tiempo) de nuevos artículos que quedan organizados de manera cronológica.
- ✓ Contenido en constante actualización.
- ✓ Facilidad en su uso y administración.
- ✓ Los usuarios pueden tomar distintos roles
- ✓ Se pueden compartir distintos tipos de archivos, documentos y multimedia.
- ✓ El permitir la publicación de comentarios se convierte en un foro de debate.

- ✓ El creador puede darle su toque personal.
- ✓ Van de un tema en específico.
- ✓ Es accesible y de gran difusión por lo que puede llegar a mucha gente (Martín, 2018, pp. 4-5).

Los blog pueden cumplir la función de un cuaderno de anotaciones que presentan de forma innovadora la información que se pretende difundir, llevar a debates o reflexiones entre los participantes ya que este medio virtual permite incorporar distintas y variadas herramientas multimedia, logrando producir un material digital en el que se integran texto, imágenes, audio y video para de esta forma facilitar la difusión de conocimiento y propiciar aprendizajes de forma creativa e interactiva (Villalobos, 2015, p. 117).

Castiblanco, Herrera y Ruíz (2012, pp. 53-55) consideran que el blog se destaca por su dinámica ágil y novedosa, la cual brinda nuevos modos de inclusión dentro del aula ya que funciona como una herramienta estimulante, en su caso en la producción de escritos ya que su carácter privado y a la vez público puede convertir en un ambiente propicio para el trabajo colaborativo. En el blog pueden ser compartidas las realidades de todos los que participan de ella y que además se ve influenciado por el uso de las nuevas TIC.

En este caso para el trabajo de conceptualizar las emociones y darles un sentido dentro de la vida diaria de las estudiantes, el blog permitirá que se pueda desarrollar el trabajo colaborativo, donde se compartan las distintas vivencias de las participantes y comiencen a cobrar un nuevo significado a partir de lo que integre cada una.

Por ello se tomó la decisión de realizar un blog ya que, al ser estudiantes de una licenciatura en línea, ser madres de tiempo completo y tener un trabajo, el tiempo del que disponen es poco y esta herramienta se puede consultar en cualquier momento, se alimenta con las opiniones de las participantes y lectura en el momento que se tengan disponibilidad de hacerlo, así como la posibilidad de comentar las opiniones de todas.

6.3. Estrategias y acciones para la intervención.

Al comenzar con la implementación de la propuesta hubo participantes que no continuaron con la participación, por lo que tuvo que buscar a más personas para el proyecto con un muestreo por bola de nieve. El cual es un tipo de muestreo no probabilístico; es decir que los sujetos no son elegidos totalmente al azar, en este caso es un muestreo elegido por el investigador buscando a los participantes más idóneos para la intervención, después los mismos participantes van pasando la voz sobre el estudio y piden participar. (Hernández, 2021).

En este caso, las participantes fueron elegidas por cumplir con las características de ser madres, estudiantes y que quisieran conocer más sobre sus emociones, así como tener el tiempo disponible para el trabajo sugerido.

Dentro de las estrategias para la intervención se estableció el blog como herramienta de comunicación y difusión de la información como ya se ha descrito en el punto 6.1.5 sumado a esto y viendo la interacción de las participantes, se estableció tener grupos de discusión en reuniones virtuales para poner sobre la mesa los temas de cómo viven las participantes sus emociones y que se puedan compartir opiniones y vivencias.

Un grupo de discusión es una técnica dentro de la investigación cualitativa que nació para complementar el trabajo que se realiza con las encuestas, pero también son empleados para interpretar datos sobre conductas y actitudes donde es importante tanto lo que dice un participante como el que escuche, lo que los demás dicen sobre un tema en específico (Izcara, 2014, p. 216). En el caso de la presente investigación los grupos de discusión servirán para que a partir del discurso propio y de escuchar el de las otras, las participantes puedan tener un nuevo concepto y visión de lo que son las emociones, como las viven ellas y las demás.

Blog: “Reconociendo, entendiendo y aceptando mis emociones a través del trabajo colaborativo”

Objetivo general: Que las madres-estudiantes de la LEIP sean conscientes de sus emociones.

Objetivos particulares:

- Que las estudiantes de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica que son también madres aprendieran qué son las emociones y cuál es su función.
- La aceptación de las emociones como parte de su adaptación a las circunstancias y contextos en los que se desenvuelven.
- Propiciar el trabajo colaborativo entre las participantes para el entendimiento, aceptación y expresión de las emociones.

¿Por qué la propuesta es considerada innovadora? La innovación comienza cuando a partir de lo ya existente comienza una necesidad de cambio, ya sea por facilitar el trabajo o cambiar los materiales o forma en la que se realiza a partir del contexto y uso que se le da al invento por lo que este concepto implica un proceso más complejo pues “la innovación es mucho más que nuevos productos o servicios, es el resultado de una serie de actividades que requieren más tiempo [...] sobre lo que es posible actuar” (Castro y Fernández, 2013).

Como se puede ver, la innovación implica un proceso de pensamiento y creatividad, hacer un análisis profundo de lo que se pretende cambiar pues estos cambios responden a necesidades que en el momento ya no son cubiertas parcial o totalmente, lo que implica reunir todos los elementos necesarios y disponibles con el fin de proponer cambios que impliquen un mejor funcionamiento o aprovechamiento, que finalmente resuelvan un problema o necesidad. Incluso se puede llevar a un análisis de prueba y error, someter a evaluación los cambios que se han propuesto para determinar si se realizarán o no.

En este caso, se trata de un proyecto innovador pues por medio del diagnóstico y a partir del análisis de un problema real se obtuvo las necesidades reales de los participantes y por medio de la intervención se pretende generar un

cambio en ellos que los lleve a hacer las cosas de una forma diferente de la que se ha venido haciendo. Para el caso de las madres que estudian se pretende intervenir en un área que no es atendida propiamente por sus maestros pero que afecta su vida diaria, así como su desempeño como estudiantes. El tema de las emociones se ha tratado en alumnos de educación básica e incluso se ha abordado a manera de estudio en estudiantes universitarios, pero no en estudiantes que además son madres y que estudian de manera virtual.

6.4. Diseño y propuesta de la implementación de la intervención.

La propuesta estuvo diseñada para realizarse durante 12 sesiones de una hora aproximadamente cuando se trate de reuniones virtuales, ya que para algunas de las acciones propuestas se publicará material dentro del blog Reconociendo, entendiendo y aceptando mis emociones a través del trabajo colaborativo, donde también tendrán que participar comentando las actividades y a otras compañeras, dichas publicaciones se harán semanalmente, tiempo en el que se trabajarán las actividades incluidas ahí.

La propuesta se han organizado por semana ya que por las actividades de las participantes solo se tiene disposición de reunirse los domingos, de esta manera ellas tendrán la oportunidad de revisar de forma asíncrona el material.

Tabla 4. Tabla de actividades.

Sesión	Fecha	Actividad	¿Dónde se trabajará?
1	25-29 de abril	Lectura y presentación en el blog https://crissleipmamaestudianteyemociones.blogspot.com/ En un primer momento se contactó a las participantes vía WhatsApp para hablarles sobre el blog que se crearía y que tendrían que trabajar en el pues ahí se publicaría toda la información.	Blog (se envió la liga por media del grupo de WhatsApp)

2	Domingo 30 de abril	<p>Reunión virtual para presentación</p> <p>Al inicio hubo una presentación de la capacitadora y se explicó cómo se trabajaría con el blog y las reuniones virtuales.</p> <p>Después se presentaron las participantes donde externaron su opinión sobre el proyecto.</p> <p>Finalmente se cerró la sesión agradeciendo la asistencia.</p>	Google Meet (se enviará liga por media del grupo de WhatsApp)
3	1-11 de mayo	<p>Lectura y reflexión del diccionario de las emociones</p> <p>Se inicio con la presentación del diccionario de las emociones.</p> <p>Las participantes expresaron sus dudas y opinión.</p> <p>Se cerró con la opinión de ellas sobre como trasladan lo aprendido a sus vidas como madres y estudiantes.</p>	Presentación disponible dentro del blog
4	14 de mayo	<p>Revisión de la definición de las emociones</p> <p>Se les avisó a las participantes de la publicación de videos sobre las definiciones de las distintas emociones.</p> <p>Se pidió su participación dentro del blog.</p>	Reunión virtual
5	15-18 de mayo	<p>Construcción del propio diccionario de las emociones (trabajo colaborativo)</p> <p>Se creo un documento compartido donde las participantes debían trabajar juntas para la creación de su propio diccionario con las emociones que ellas experimentaban como madres y estudiantes.</p>	Presentaciones de Google, documento compartido, se enviará invitación por correo
6	Domingo 21	Reunión virtual (intercambio de opiniones sobre el significado de las emociones)	Google Meet

	de mayo	Las participantes no pudieron asistir a la reunión.	
7	29 de mayo	<p>Publicación en el blog del video sobre comunicación asertiva (se tendrá toda la semana del 29 de mayo al 2 de junio para hacer comentarios dentro del blog)</p> <p>Se les avisó por medio de WhatsApp que se habían publicado en el blog videos sobre la comunicación asertiva que tenían que verlos para debatirlos en la siguiente reunión virtual.</p>	Blog
8	4 de junio	<p>Debate sobre la comunicación asertiva, reunión virtual</p> <p>Se inició la sesión preguntando como se encontraban y como se sentían y se preguntó que sabían sobre comunicación asertiva.</p> <p>Se comenzó con el debate sobre lo visto en los videos y como lo trasladaban a su vida cotidiana.</p> <p>Finalmente se cerró preguntando sobre la importancia de la comunicación asertiva</p>	Google Meet
9	5 de junio	<p>Trabajo con el diario de las emociones para realizarlo durante la semana y se compartirán las evidencias por medio de fotos el viernes 9 de junio.</p> <p>Se les contactó vía WhatsApp para hacerles llegar el diario de las emociones y se les explicó que lo tendrían que ir trabajando durante dos semanas y enviar fotografías de su trabajo por el mismo medio</p>	Se compartirá en formato PDF por medio del grupo de WhatsApp y se publicará en el blog
10	Domingo 11 de junio	<p>Reunión virtual</p> <p>La reunión no se pudo llevar acabo ya que las participantes no pudieron asistir.</p>	Google Meet

Tabla 4. Tabla de actividades. En ella se describen las actividades realizadas por sesiones como una elaboración de autoría propia.

Para la recopilación de la información se empleo el diario de campo para poder hacer anotaciones sobre lo que decían las participantes y posteriormente una lista de cotejo con las conductas esperadas de las participantes, como el que hablaran de sus emociones, que hablaran sobre como las viven con su familia y como estudiantes.

La mayor parte de las actividades fueron realizadas pero la participación de las madres-estudiantes fue intermitente ya que ellas mismas avisaban que debido a responsabilidades como madres o tareas de la escuela no les había sido posible asistir a las reuniones o realizar las actividades propuestas dentro del blog pues no les daba tiempo para cumplir con lo requerido.

VII. FASE DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Dentro del desarrollo de un proyecto de intervención, la evaluación es una parte fundamental pues permite conocer el rumbo que van tomando los datos, así como la eficacia de las estrategias empleadas para provocar cambios en la realidad social que está siendo intervenida.

7.1. Evaluación y seguimiento.

La evaluación es definida por Bohla (1992, p. 19) como asignar un valor a algo, por lo que el objetivo de la evaluación profesional es poder generar información que pueda emplearse posteriormente en la puesta en práctica de una intervención con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas, en este sentido la evaluación de la presente intervención tomo sentido al revisar si lo realizado aporta un cambio o mejora la vida de los sujetos con los que se interviene.

Por otro lado Monedero (1998, p. 18) menciona que “evaluar significa establecer una comparación entre lo deseado y lo realizado” pero plantea que en el contexto de un docente la evaluación está encaminada en ver si los objetivos de las actividades propuestas se lograron y si hay que hacer adecuaciones a dichas actividades, pero los resultados quedan hasta ahí, cuando se habla de evaluación dentro de la investigación educativa lo que se pretende es conocer el poder de réplica de la investigación, es decir poder generalizar.

Así dentro de la evaluación según Bohla (1992, pp. 29-31) existen dos paradigmas: el de evaluación racionalista y el de evaluación naturalista. Paradigma se define como el conjunto de supuestos que sustentan un fenómeno que se pretende indagar y el naturalista es el que responde a las necesidades de la presente intervención pues se centra en los significados que los sujetos les dan a sus experiencias de vida haciéndolas únicas para cada uno, siendo que la realidad es estudiada en su contexto real, donde el instrumento de recolección de datos se vuelve el mismo evaluador.

Pero dentro de los paradigmas existen modelos (Bohla, 1992, p. 28) que son las estrategias que al realizarse de forma repetitiva son puestas a prueba para lograr

estandarizarse, de esta forma representar o describir algún fenómeno. Dentro de estos el elegido es la evaluación orientada por los objetivos ya que los resultados de la presente intervención estarán guiados por los objetivos planteados previamente como parte del proyecto.

En combinación con la evaluación responsiva (Bohla, 1992, p. 41) ya que no solo se enfocará en los objetivos sino también de aquella información nueva de la que las participantes se apropien o lleven a la reflexión, es decir se observa toda aquella información que no está contemplada dentro de los objetivos pues se está considerando a las participantes dentro de sus contextos naturales, la información que reciben las lleva a reflexionar desde su propia experiencia y son capaces de llevarlos a sus demás entornos como el de estudiantes y madres.

Y es que con esta investigación se pretende no solo que las participantes conozcan el significado de las emociones y como es que cada una de ellas se manifiesta en su cuerpo, también es importante que ellas aprendan a comunicarlas de la mejor manera en relación a la interacción que tienen con su familia y con sus compañeros de carrera, que sean capaces de analizar la información y trasladarla a hechos de su vida cotidiana, de ahí que sea importante la narrativa que cada una tiene sobre sus propias experiencias.

Mientras por un lado se tiene la evaluación como modo sistemático que ayuda a identificar los efectos de las actividades realizadas y el cumplimiento de los objetivos, por el otro lado el seguimiento como parte importante de un proyecto de investigación de corte social; ya que el seguimiento es una forma de ir evaluando todos los días la eficacia del proyecto, entendido como “la observación, registro y sistematización de la ejecución de las actividades y tareas de un proyecto social en términos de los recursos utilizados, las metas cumplidas[...]las tácticas y la estrategia[...] consiste en tener diferentes momentos de medición” (Espinoza y Val Vende, 2007, p. 14). Esto se lleva a cabo con la finalidad de observar posibles fallas en la ejecución de las actividades propuestas.

7.2. Análisis de los instrumentos

Para el análisis de los instrumentos que en este caso fueron listas de cotejo, se realizaron categorías de análisis las cuales fueron: Hablar sobre sí mismas, hablar sobre sus emociones, hablar sobre su situación como madres y estudiantes, trasladar sus emociones a su vida cotidiana, poner ejemplos, definir qué es asertividad, hablar sobre comunicación asertiva trasladándolo a su vida cotidiana.

Aunque todas las participantes se presentaron y hablaron sobre cuestiones personales hubo unas que se abrieron más que otras, cuestión que se puede atribuir a que la mayoría no se conoce y que se trataba de la primera sesión, situación que podrá ir cambiando al avanzar con la intervención. Sin embargo, se repite en la interacción entre ellas, porque se nota al sentirse identificada con la otra persona.

En lo referente a cómo se sienten también hubo apertura por parte de las participantes de hablar al respecto, pero quizá el desconocimiento de lo que son las emociones las limita en la forma en la que se expresan. Además de mantenerlo aún reservado solo para ellas, situación que está establecida como uno de los objetivos de la presente investigación.

Actividad 1: Presentación en el blog, 25 de abril.

Para la evaluación de esta actividad se realizó una lista de cotejo. Durante esta actividad hablaron sobre ellas y su situación emocional.

Tirsa: ...después de la pandemia de COVID-19 en la que dejé a un lado mi vida social, cambié de trabajo por abuso laboral, abandone proyectos artísticos propios y colectivos, renuncié a actividades de esparcimiento que me hacían sentir feliz, me encontraba muy triste, me sentí frustrada por tratar de mantener proyectos y comunicación constante sin recibir respuesta de familiares y amigos... En este blog espero encontrar herramientas que me permitan reconocer mis emociones y aprender a transitar por situaciones de cambio que me exigen tener flexibilidad en toma de decisiones para no sentirme frustrada.

Estoy muy agradecida de contar con esta información y la posibilidad de participar asincrónicamente.

Lourdes: Creo que me tardé un poco en tomar la decisión de estudiar lo que a mí me gusta, precisamente por los prejuicios de la edad, pero no quería quedarme con ésa espinita, me conozco y sé que era por mi bien y el bien de mis seres queridos. Hasta aquí con mi presentación, saludos cordiales.

Yadira: Muchas veces me he sentido preocupada por las actividades de la escuela, suelo ser muy aprensiva y comprometida con esa parte, aunque a veces me atraso un poco. Por otro lado el apoyo de mis hijos y mi esposo son mi gran motivación para seguir adelante.

Es un gusto poder estar con ustedes y participar de este proyecto

Ana: combinar mis actividades escolares con mis quehaceres de mamá, me ha resultado muy complicado, porque por más que intento organizarme, no me alcanza el tiempo para todo. Hace aproximadamente un año, tuve una crisis de salud derivada del estrés, hasta ahora no me he recuperado al cien por ciento, lo cual me ha llevado a tomar algunas decisiones para reducir esa sensación de frustración por dejar "pendientes" cosas importantes, ya que por algún tiempo mi prioridad fue la escuela, pero la vida me ha puesto a prueba y ahora veo que debo equilibrar un poco más mi existencia y aprender a distinguir entre lo importante y lo urgente.

Paulina: Soy casada pero me vine a Chilpancingo, solo con mis hijos, aquí tengo el apoyo de mis padres, mí hermano y aunque ya mayor de mí abuelita de ya 84 años de edad. En un principio fue difícil adaptarnos a este nuevo lugar, pero con el paso de los días nos hemos acoplado.

Es un poco complicado para mí cumplir con las actividades escolares, con el servicio social, con los deberes de la casa, con las actividades de los niños y sobre todo para darles tiempo de calidad a mis hijos.

Pero a pesar de todo, vamos avanzando poco a poco.

Las categorías de análisis:

- ✓ Hablar de sí misma
- ✓ Situación como madre y alumna
- ✓ Hablar sobre su estado de ánimo.

Actividad 2: Reunión virtual de presentación, 30 de abril.

Para la evaluación se realizó una observación y lista de cotejo

Se observó una participación activa de los sujetos, para hablar sobre aspectos personales de su vida.

- ✓ Hablar de sí misma
- ✓ Situación como madre y alumna
- ✓ Hablar sobre su estado de ánimo.

Donde lo que más resaltó fue el que se pudo conocer al otro, así como el desarrollo de la empatía al entender la situación del otro como reconocimiento de su situación personal.

Actividad 3: Reunión virtual presentación del diccionario de las emociones, 14 de mayo.

Participación de las estudiantes mencionando la importancia de conocer que son las emociones y de qué manera se experimentan en el cuerpo.

- ✓ Identificar sus emociones

Se observó sorpresa por el tipo de información presentada debido al desconocimiento sobre lo que son las emociones y las cosas que se experimentan en la mente y el cuerpo, así como el reconocimiento de las emociones como reacciones químicas ante agentes externos, reacciones que no se pueden controlar.

Actividad 4: Publicación de videos en el blog sobre la definición de distintas emociones, 15 de mayo.

Las participantes hablaron sobre la importancia de identificar sus emociones a partir de las definiciones que se les presentan al ver un desarrollo claro de la información para poder identificarlas en su vida diaria.

Ana: Al observarlos me doy cuenta que cada emoción tiene una utilidad, y que aparecen para que podamos ser más conscientes de nosotros mismos. Me resultó muy sorprendente saber que la tristeza consume mucha energía y que produce hambre, tal vez esa sea la razón de mi peso excesivo, pues desde niña pasé por mucha tristeza, lo positivo de haber visto esta información es que nos invita a buscar ayuda profesional para no asumir que las emociones no se pueden controlar terminemos aceptándola como algo normal.

Considero que he sentido de todas las emociones que explican los vídeos, confieso que le temo a las arañas, pero con un miedo desmedido, casi lo puedo definir como una fobia, y en general tristeza pero siempre tratando de ocultarla por vergüenza.

Claudia: En lo personal considero que las emociones que más experimento son la melancolía, por recordar siempre lo que no pudo ser o que muchas veces tengo mis recuerdos del pasado muy presentes, según el video veo que muchas veces se puede tomar de forma positiva para vivir un presente mejor ya que el pasado no se puede cambiar y es algo que ya vivimos. La tristeza es otra emoción que experimento ya que muchas veces me exijo demasiado y me pone triste no poder cumplir con todos mis objetivos semanales, siento que muchas veces no puedo con todo y que no soy suficiente o buena madre, son muchas las cosas que me ponen triste, pero ahí nos aconsejan a ver el lado positivo ya que también nos ayuda a reflexionar.

Yadira: Muchas veces a lo largo de la LEIP me he sentido frustrada pues me es muy difícil comprender algunas actividades ya que he hecho desde la preparatoria en línea, me motiva haber llegado hasta aquí aunque el proyecto me causa estrés y confusión un poco, a veces siento que no lo estoy haciendo de la mejor forma. He tenido que hacer una pausa con el diplomado por la saturación de

actividades que venia trabajando sentí que no estaba dando el 100 con el módulo y el diplomado a la vez. En fin estoy tratando de sacar adelante el módulo y el proyecto par después continua con el servicio creo que es mejor un día a la vez.

Tirsa: Me encanta que los videos se compongan de explicaciones claras y breves, eso me permite asimilar los consejos para gestionar mis emociones y aprender de forma fácil que tienen consecuencias físicas. Yo tengo un tic de morderme los labios que no ubico a partir de que situación traumática lo desarrolle y estoy motivada por buscar ayuda profesional para reducirlo erradicarlo.

- ✓ Importancia de las emociones.
- ✓ Identificar las propias.
- ✓ Relevancia del conocimiento de las emociones.

Se observa que fueron capaces de llevar la información más allá de lo que se ve y explicar con ejemplos de la vida cotidiana.

Actividad 5: Reunión virtual comunicación asertiva, 28 de mayo.

Participación de los sujetos identificando si son o no asertivos y en qué momentos de sus vidas lo han sido mencionando ejemplos, identificando también las cosas que deben cambiar para poder serlo y mejorar su comunicación con los demás, sobre todo con su familia.

Ana: identificó que parte de la asertividad debe ser tomado en cuanta como parte importante el vínculo que se genera con el otro con el que nos comunicamos para poder ser claros y poner límites con el otro.

Lourdes: identificó una situación en la que fue asertiva ya que platicó que en una ocasión comenzó su día desde muy temprano para hacer varias actividades entre ella ir a hacer ejercicio que es una actividad que ella disfruta mucho, cuando llegó la hora de la comida una de sus hijas mencionó que tenia que ir a otro lado por lo que tenia que comer, Lourdes en ese momento decidió decir le a su familia que el día no le rindió para todo lo que tenia que hacer una de las cosas que no pudo realizar fue la comida, pero que ella también tenia derecho a hacer ejercicio y por

eso lo hizo, en ese momento se le salieron algunas lagrimas pero le reconocimos y aplaudimos el hecho de haber dicho a su familia lo que sentía.

Tirsa: reconoce que en ella pesan mucho los prejuicios lo que afecta la forma en la que se comunica con su familia y el saber como funciona la comunicación asertiva le ayuda a comenzar a eliminar los prejuicios y dejar de preocuparse por lo que piensen los demás.

✓ Uso se la metacognición.

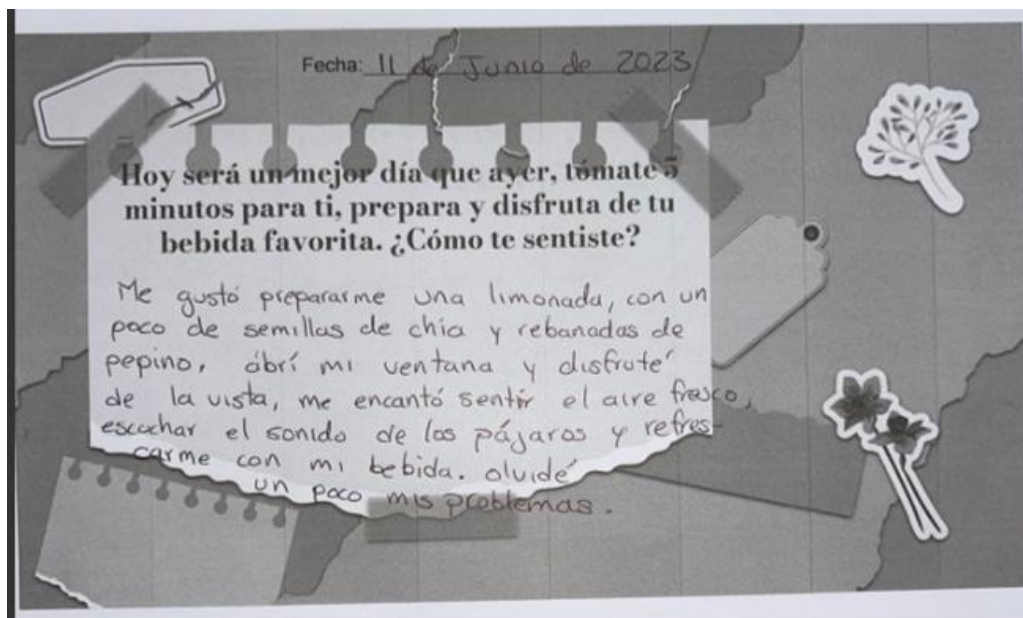
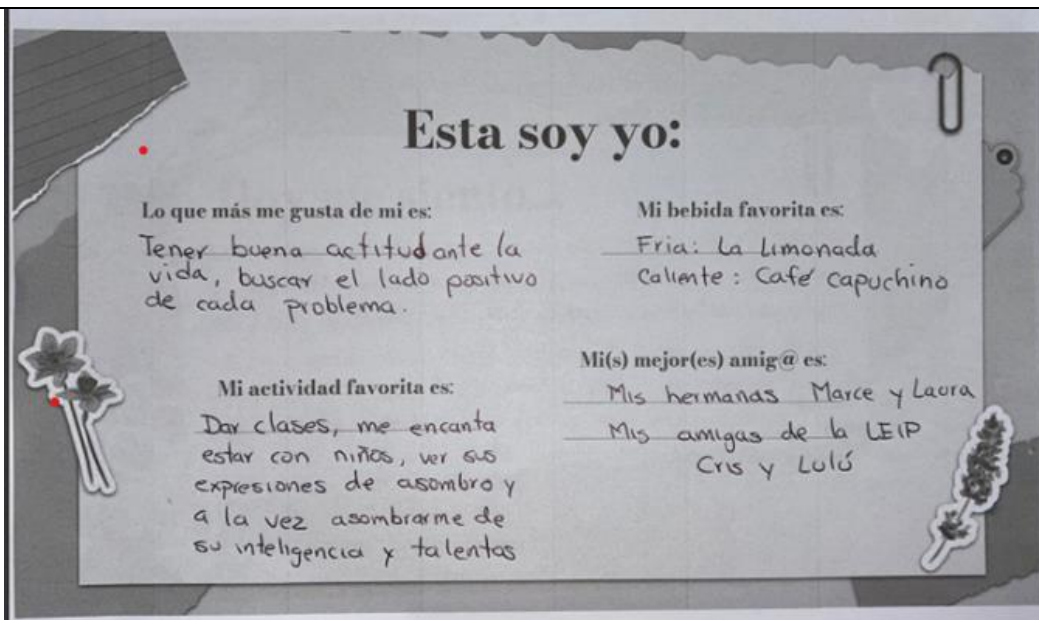
Llevar la información más allá de lo que se ve y explicar con ejemplos de la vida cotidiana. Están siendo capaces de llevar los nuevos conceptos aprendidos a sus propias experiencias e identificar en donde pueden mejorar, dándole mayor peso a sus relaciones familiares.

Actividad 6: Mi diario de las emociones, 5 de junio.

Este diario permitió el autoconocimiento de las participantes haciendo contacto con sus emociones y tomar un momento para ellas. Se elaboró basándose en la idea del “Diario de emociones” de la Unicef y del libro de Keri Smith “Destroza este diario”, esto como una forma en la que las madres-estudiantes pudieron expresar de forma escrita como se sienten en su día a día y que ellas mismas pudieran leerse y verse desde otra perspectiva y de una forma más consciente y resiliente.

Algunas de las respuestas obtenidas por las participantes fueron las siguientes:

Figura 1. Evidencia diario de Ana



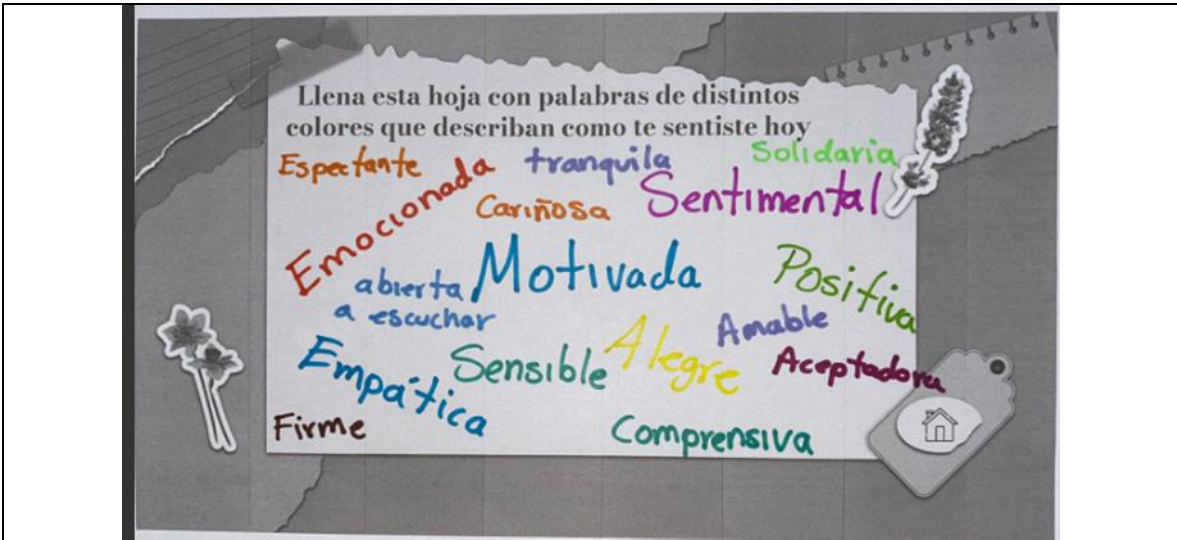


Figura 1. Evidencia diario de Ana que muestra el trabajo realizado por Ana en el diario de las emociones.

Figura 2. Evidencia diario de Yadira



poco tiempo para poder cumplir con las actividades de la presente propuesta; algo que se considera como desventaja en la implementación a distancia, pues no se tiene control del tiempo del que disponen las participantes para la realización de las actividades.

Quizá hubiera sido más fácil trabajar las actividades por medio de WhatsApp ya que permite una comunicación más rápida y una interacción más directa. A pesar de las dificultades se puede ver que hay coincidencias en las respuestas que se han identificado en los distintos instrumentos, pues todas ellas hablan abiertamente de sus emociones y son capaces de ponerle un nombre a cada una de ellas, conocerlas y ser conscientes de ellas las ha llevado a nombrarlas además de identificarlas como parte de su vida, poniendo ejemplos de su cotidianidad.

Lo que no se logró debido a la falta de tiempo para poder asistir a las reuniones es una mayor interacción entre las participantes y aunque en algunos casos se escucharon las experiencias de las otras, no hubo tiempo de generar una mayor relación cercana que pudiera propiciar el trabajo colaborativo entre ella y el vínculo solo se generó con la investigadora.

Las evidencias muestran cómo las participantes se han tomado el tiempo para poder tener un momento consigo mismas y ser más conscientes de sus emociones y de lo que son como personas más allá de ser madres y estudiantes, también son personas con gustos y que además se relacionan con otras personas que no sean su familia y las de la escuela.

Esto contrasta con la información obtenida en el diagnóstico pues desconocían que son las emociones y su finalidad además de que ellas pedían un espacio para ellas y compartir como se sentían a partir de sus responsabilidades como madres y estudiantes. Además de ser un tema que dejaban de lado pues no hablaban mucho sobre cómo se sentían y no sabían como lidiar con lo que experimentaban. Por otro lado, fueron capaces de llevar a la reflexión lo aprendido y trasladarlo a sus experiencias con su familia, cabe mencionar que se centraron más en ella que en la escuela.

VIII. REFLEXIONES FINALES

Las actividades no salieron totalmente como se planearon pues no siempre se contó con la participación de todas las madres-estudiantes ya que avisaban que tenían otras ocupaciones con su familia o la escuela por la que no tenían tiempo suficiente para poder completar las actividades o asistir a las reuniones a las cuales asistieron como mínimo 3 por sesión.

Y es que como lo mencionan Aguilar, Valdez, González-Arratia y González (2015, p. 221) aun con los avances que ha habido a nivel social donde las mujeres no solo se ocupan de sus hogares e hijos, también buscan desarrollarse en el ámbito profesional ya sea estudiando o trabajando, lo que resulta en un extra sobre las responsabilidades que se deben tener como madres al hacerse cargo y ser responsables de la educación y bienestar de sus hijos, esto sigue dando un sentido a lo que es ser mujer y madre.

A pesar de esto las participantes mencionaron que les agradó tener un espacio donde aprendieron que son las emociones de manera científica y no solo quedarse con la idea coloquial que se vende de ellas y que borrar la idea de que existen buenas y malas emociones, pues todas son emociones que se experimentan de manera natural y lo más sano es conocer cómo se sienten y se expresan para que puedan aprender a lidiar con su sentir, asimismo poder hablar de ellas abiertamente con su familia y expresarlas de mejor manera.

El que las reuniones virtuales también pudo haber sido una limitante para que ellas se sintieran libres de poder expresar sus vivencias, ya que el espacio virtual aún sigue pareciendo un espacio que corta la posibilidad de acercamiento con el otro.

Como lo mencionó la participante L en una de las reuniones, para ella lo más difícil de la LEIP es que en ocasiones siente que a otros compañeros e incluso tutores se les olvida que detrás de la pantalla y los foros existen personas de las cuales no conocen su forma de ser o los problemas por los que estén atravesando,

por eso agradeció el espacio para poder tener un contacto más cercano con sus compañeras.

Por otro lado, quizá los recursos empleados y las actividades debieron ser más dinámicas para captar más la atención de las participantes, aunque quizá también tenga que ver con el tiempo del que disponen y que la carga de ser madres sigue siendo más grandes que darse un tiempo para poner atención a ellas mismas y haber tomado las actividades como un momento solo para ellas en el que pudieran descargar la forma en la que se sienten, ser escuchadas por otras iguales y quizá encontrar un apoyo en ellas.

Probablemente la propuesta pudo haberse dado con sesiones totalmente de forma virtual y aunque en ciertos momentos algunas no hubieran asistido, el correrse la voz se podría propiciar el interés de las demás a asistir a las reuniones y compartir sus vivencias.

REFERENCIAS

- Abero, L. (2015). *Capítulo VII. La investigación-acción como estrategia de investigación cualitativa*. En: Investigación educativa. Abriendo puertas al conocimiento. CLACSO. P. p. 133-146.
- Aguilar, M de O. Y. P; Valdez, M. J. L; González-Arratia, L. N. I y González, E. S. (2013). Los roles de género de los hombres y las mujeres en el México contemporáneo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 18(2), 207-224.
- Aprendemos juntos (2019). Qué es la asertividad y para qué sirve. Laura Rojas-Marcos, psicóloga. [Archivo de YouTube] https://www.youtube.com/watch?v=AX10ZkuY_VU
- Bisquerra, A. R. (2009a). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis.
- Bisquerra, A. R. (2009b). *Metodología de la investigación educativa*. La Muralla. [http://creson.edu.mx/Bibliografia/Licenciatura%20en%20Pedagogia/Repositorio%20Introduccion%20a%20la%20investigacion%20educativa/METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION EDUCATIV%20\(1\).pdf](http://creson.edu.mx/Bibliografia/Licenciatura%20en%20Pedagogia/Repositorio%20Introduccion%20a%20la%20investigacion%20educativa/METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION EDUCATIV%20(1).pdf)
- Bohla, H.S. (1992). *La evaluación de proyectos, programas y campañas de "alfabetización para el desarrollo"*. Instituto de la UNESCO para la Educación (IUE) Fundación Alemana para el Desarrollo Internacional (DSE).
- Butto, Z. C. M. (s/f). *Epistemología genética de Jean Piaget*. [Diapositiva de PowerPoint]. UPN. www.leip.upnvirtual.edu.mx/
- Butto, Z. C. M. (2014). *La teoría Socio-histórico cultural de Vygotsky*. [Diapositivas]. UPN. www.leip.upnvirtual.edu.mx/
- Calua, C. M. R; Delgado, H. Y. L. y López, R. O. (2021). Comunicación asertiva en e l contexto educativo: revisión sistemática. *Revista Boletín REDIPE*, 10(4), pp. 315 – 334.

- Castiblanco, M. Á., S.K. Herrera, y E.M. Ruiz. (2012). El uso del blog para la escritura de ensayos. Una herramienta de acompañamiento. *Actualidades Pedagógicas*, (60), 51-67.
- Castro, M. E. & Fernández, L. I. (2013). El significado de innovar. Madrid, CSIC.
- Cembranos, F., Montesinos, D. & Bustelo, M. (1989). *La animación sociocultural. Una propuesta metodológica*. Editorial Popular. Pp 23-52.
- Cuevas, A. y Covarrubias, M. A. (2018). La autovaloración del desarrollo en estudiantes universitarios a través de la narrativa. *Integración Académica en Psicología*, 6(18), 86-104. <http://integracion-academica.org/28-volumen-6-numero-18-2018/216-la-autovaloracion-del-desarrollo-en-estudiantes-universitarios-a-traves-de-la-narrativa>
- Diccionario pedagógico. (2003). *Epistemología*. Recuperado de: <http://www.waece.org/diccionario/index.php>
- Espinoza, L. y Van Velde, H. (2007), Monitoreo, seguimiento y evaluación de proyectos sociales. Texto de referencia y de consulta. Managua, Centro de investigación, capacitación y acción pedagógica.
- Fondo de las Naciones Unidas para la infancia. (2022). Diario de las Emociones. UNICEF. <https://www.unicef.org/panama/%C2%A1diario-de-emociones>
- Galindo, C. J. (1998). *Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación*. Addison Wesley Longman.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Editorial Kairós.
- González, A. L. F. N. I; Valdez, M. J. L. y Zavala, B. Y. C. (2008). Resiliencia en adolescentes mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 13(1), pp. 41-52.
- Guadián, A. (2007). El paradigma cualitativo en la investigación Socio-educativa. CECC. Pp. 179-220. <http://www.fceia.unr.edu.ar/geii/maestria/2014/DraSanjurjo/12de20/EI%20P>

[aradigna%20Cualitativo%20en%20la%20Investigacion%20Socio-Educativa.pdf](#)

Hernández, G. O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252021000300002&script=sci_arttext

Hernández, R. G. (1996). *Descripción del paradigma psicogenético y sus aplicaciones e implicaciones educativas*. En Paradigmas en Psicología de la educación. México: Paidós.

Hernández, S. R., Fernández, C. C. y Baptista, L. M. P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.

Herrera, G. A; Llanas, S. V. E; Martínez, C. I. M. y Medrano, L. M. P. (2007). *Explorando un nuevo enfoque: La presencia de indicadores de mapas de competencias emocionales entre estudiantes universitarios*. Universidad Autónoma de Nuevo León. Facultad de Psicología.

INEGI. (9 de mayo de 2020). *Estadísticas a propósito del 10 de mayo. Datos nacionales*. Comunicado de prensa núm. 251/22. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP_Mamas22.pdf
https://www.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/702825197827.pdf

Izcara, P. S. P. (2014). *Manual de investigación cualitativa*. Editorial Fontamara.

Larios, K. J., Chávez, B. B. E. (2016). Distorsiones en la interacción en ambientes educativos virtuales: una perspectiva discursiva de la comunicación. *Revista de Tecnología y Sociedad*, 10. Universidad de Guadalajara.

Loayza R. J. F. (2021). Emociones positivas, evaluación cognitiva y afrontamiento en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Actualidades en*

<https://www.redalyc.org/pdf/4990/499054322006.pdf>

Martín, F. C. (2018). *Guía sobre el uso educativo de los blogs*. Universidad Politécnica de Madrid. Gabinete de tele-educación.

McKernan, J. (1999) *Investigación-acción y currículum*. Madrid: Morata. pp. 79 a 161.

Millanes, C. B. J. (2015). *La construcción de la maternidad en jóvenes universitarias. Hacia el (re)conocimiento de las estudiantes que son madres en la Universidad de Sonora*. [Tesis de Licenciatura] Repositorio Institucional UNISON.

<http://www.repositorioinstitucional.uson.mx/bitstream/20.500.12984/1178/1/millanescampabrendajudithl.pdf>

Monedero, M.JJ. (1998). *Bases teóricas de la evaluación educativa*. Aljibe.

Naranjo, P. M. L. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*,8(1), pp.1-27.

Prepa en Línea. (8 de enero de 2018). ¿Qué es la comunicación asertiva? [Archivo de Youtube] <https://www.youtube.com/watch?v=ZgmSfdE2y-s>

Saucedo, R. C. L. y Alarcón, D. I. L. (2017). Ser madre y ser estudiante: dilemas, tensiones y elecciones para mantenerse estudiando. Congreso Nacional de Investigación Educativa. <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/0605.pdf>

Smith, K. (2014). *Destroza este diario*. Paidós.

UNAM. (2022). *Diccionario de las emociones. Tomo 1. Proyecto de divulgación para identificar y entender cómo manejarlas*. Gaceta UNAM. <https://www.gaceta.unam.mx/especial-diccionario-de-las-emociones/>

UPNAjusco. (28 de noviembre de 2022). Primera jornada de activismo. Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. Mesa de análisis: Madres estudiantes. [Video de YouTube] <https://www.youtube.com/watch?v=SmR8u6kcY74>

Villalobos, F. E. J. (2015). Uso del Blog educativo en procesos de aprendizaje de Educación Ambiental. *Revista de Investigación*, 39(85), pp. 115-137.

Vygotsky, L.S. (1988). *Capítulo 6 Interacción entre aprendizaje y desarrollo*. En: El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Crítica.

Watzlawick, P., Beavin B. J. & Jackson, D.D. (1997). *Teorías de la Comunicación Humana. Interacciones, patologías y paradojas*. Pp. 49-71.

Woolfolk, A. (2010). *Psicología educativa*. Pearson Educación.

ANEXOS

Diario de campo

Fecha: 30 de abril de 2023

Interventora: Cristian Flores Suárez

Lugar: Reunión virtual por Google Meet

Asistentes: Participante C, A, L, Y, P.

Duración: 1 hora 15 min

Son las 20:10 del domingo 30 de abril de 2023 e inicia la reunión con las participantes, están presentes C, A, L e Y. La interventora se presenta contándoles que es mamá de dos y que la escuela y sus hijos ocupan todo su tiempo, menciona que estos años han sido muy complicados porque también paso por problemas de salud que la llevaron a sentir en ocasiones que ya no podía continuar y que fue parte de lo que la llevó a realizar este trabajo en el que las estudiantes que son madres puedan tener un espacio que sientan como seguro para compartir las emociones que experimentan al enfrentarse a estas características cargadas de estereotipos que se deben cumplir para poder decir que son buenas madres y estudiantes. Se les explicó que se harán mínimo 3 reuniones virtuales y las demás actividades se trabajarían por medio del blog del cual ya se les ha compartido la liga.

C comienza a presentarse con las demás mientras tanto siendo las 20:18 se une P. C comparte que es mamá de 4, que es viuda desde hace 8 años y que para ella ha sido difícil ser madre porque de repente siente que le hace falta la ayuda de su esposo para poder cuidar de sus hijos lo que la hace sentirse desesperada y frustrada por no poder con todo, pero el estar estudiando la ayuda a sentir que puede darles algo mejor a sus hijos y que además siente que puede lograr su objetivo de tener una carrera profesional. Mientras tanto las demás participantes con sus cámaras encendidas se muestran atentas a lo que C comparte. La interventora agradece por su participación y por contarnos su experiencia como madre sola y lo difícil que debe ser para ella con 4 hijos.

Después de esta intervención Y se anima a hablar y comenta que entiende a C porque también tiene 4 hijos y comparte lo difícil que es para ella cuidar de ellos y además realizar sus actividades de la escuela con las que también llega a sentirse agobiada y frustrada porque siente que a veces no puede avanzar mucho por sus demás ocupaciones pero que agradece tener el espacio para poder hablar de cómo se siente.

Al terminar la participación de Y levanta la mano A menciona sentir admiración por C ya que en ocasiones pensamos que tenemos problemas de los susles no podemos salir y existen quienes tienen mayores dificultades como las que menciona C. Nos comparte que es mamá de 3 pero solo el menor vive con ella, menciona que ser mamá y estudiante ha sido complicado porque también es maestra de música y tratar de sobrellevar todas las actividades es complicado, que eso en ocasiones la desanima y aunque antes esas situaciones le causaban conflicto ahora entiende que debe ir a sus propio ritmo y priorizar su estado de ánimo y su salud por lo que dejará perder este módulo para darse el tiempo de pensar detenidamente y con claridad en su proyecto de intervención para irlo desarrollando y que tenga los resultados que ella espera. Menciona lo importante que ha sido muy importante el apoyo que recibe de otras compañeras con quienes a pesar de la distancia a podido hacer una bonita amistad.

La siguiente en presentarse es L quien comenta estar contenta de participar en el proyecto y menciona que le parece muy buena idea ya que las emociones no son atendidas por los tutores por ejemplo que en ocasiones se ha sentido abandonada en ese sentido y que pareciera que no toman en cuenta que ha alguien detrás de la pantalla que puede estar experimentando distintas situaciones y que estas podrían estar afectando su aprovechamiento o incluso que tenga dificultades para cumplir con las actividades. Menciona que es mamá de 2 y que si para ella es difícil no puede imaginar lo que es tener que hacerse cargo de 4 como en el caso de C e Y.

Por último, se presenta P, comenta que le da gusto participar en el proyecto que es mamá de dos y que tuvo que cambiar su lugar de residencia debido al

servicio social ya que se encuentra cursando el último año. Comparte que no lo ha comentado con nadie antes ni siquiera con su mamá, pero el haberse cambiando de casa y dejar a su esposo solo lo uso como pretexto para poder escapar de los problemas que ha tenido últimamente con su esposo y su familia. Esta situación la tenía muy intranquila pero ahora que está viviendo con su mamá se ha sentido mejor y se ha enfocado en sus actividades de la escuela porque sabe que cuenta con el apoyo de su familia, apoyo que no sentía con su esposo ya que cuando ella le pedía ayuda con sus hijos él le ponía pretextos para no hacerlo.

Al final de la reunión la interventora agradeció la participación de todas y que hayan tenido la confianza de compartir sus experiencias, que tuvieran presente que ese espacio era para ellas, que lo sintieran como un lugar seguro para externar como se sienten y que en conjunto se pueda lograr entender las emociones como parte de la vida diaria y que es mejor entenderlas y permitirse experimentarlas. Las participantes mencionaron querer tener más reuniones virtuales por lo que se agendo una próxima para el domingo 14 de abril a las 20 hrs. Todas se despidieron y agradecieron nuevamente el espacio.

Análisis

Las participantes se muestran contentas de tener un espacio en donde puedan expresar el cómo se sienten debido a las distintas experiencias que viven en su día a día ya que no encuentran un espacio o persona con quien desahogarse quizá por miedo a lo que les puedan decir o a ser juzgadas como malas madres o estudiantes como se pudo ver en el caso de P quien no había comentado con ni siquiera su familia, sobre cómo se siente y lo que está viviendo con su esposo, o en el caso de A quien se ha sentido tan frustrada que ha decidido poner una pausa a la carrera para poder poner en orden sus ideas y con quien lo ha platicado es con sus amigas y en este grupo. El caso de L es un ejemplo también de cómo se viven las emociones pues ella quiere ser vista como persona que siente y no solo como una estudiante más que está detrás de una pantalla.

La importancia de tener un espacio para expresar sus emociones se ve reflejado en el hecho de que se pudieron expresar libremente dentro de un espacio entre iguales quienes viven experiencias parecidas por el hecho de tener que cargar con estereotipos de lo que debe ser una madre y estudiante para que sea considerada como buena. Habrá que hablar sobre que son para ellas las emociones y para que creen que sirven para contrastar esta información con la que tendrán después de presentarles el diccionario de las emociones.

Figura 3. Blog. Entrada de bienvenida.

Reconociendo, entendiendo y aceptando mis emociones a través del trabajo colaborativo

martes, 25 de abril de 2023

BIENVENIDA



designed by freepik

Hablando de emociones poco se ha dicho, desde pequeños se nos ha enseñado a dejar de llorar si algo nos duele, a evitar molestarnos, a no frustrarte por no poder lograr tus metas, a reír de todo aunque no tengas ganas...Pero que pasa cuando llegamos a adultos y no sabemos que estamos sintiendo ni como lidiar con ello, incluso llegamos a sentir temor por hacerlas evidentes a los demás.

Esto se complica aun más cuando tenemos que cumplir con etiquetas sociales como ser madres o ser estudiantes, donde se nos exige seguir ciertas reglas para ser ante los demás buenas madres y buenas estudiantes, pero ¿Qué sucede cuando tenemos que cumplir con ambos papeles? La situación se vuelve aun más compleja. ¿Te identificas con ello? ¿Te has sentido agobiada o frustrada por ello? Yo en muchas ocasiones me he sentido así y muy perdida por no saber que hacer con lo que siento.

Pero estas en el lugar correcto, este espacio es para ti, es un lugar que puedes sentir seguro para expresar como te sientes y que compartamos juntas nuestro camino para sentirnos mejor con

que siento.

Pero estas en el lugar correcto, este espacio es para ti, es un lugar que puedes sentir seguro para expresar como te sientes y que compartamos juntas nuestro camino para sentirnos mejor con nosotras mismas porque ¡ey! lo has hecho muy bien hasta ahora.

En este blog encontraras información sobre que son las emociones y cómo se sienten en nuestro cuerpo, para que de esta manera puedas identificarlas fácilmente y aprendas a ser consciente de ellas como parte de tu día a día.

en abril.25..2023  

8 comentarios:

Buscar este blog

Inicio

Datos personales



Cristian Flores Suárez

Mi nombre es Cristian tengo 40 años, soy mamá de dos jóvenes de 17 y 15, también soy estudiante de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica, ambas ocupaciones son de tiempo completo por lo que me he enfrentado a muchos retos que me han llevado a ponerme en contacto con mis emociones y ayudar a quienes estén en la misma situación que yo. No ha sido fácil pero sigo trabajando en ello.

[Ver todo mi perfil](#)

[Notificar uso inadecuado](#)

Archivo del blog

- junio 2023 (1)
- mayo 2023 (1)
- abril 2023 (2)

Me presento me llamo Claudia y tengo 40 años, soy mama de cuatro hijos. Desde hace nueve años enviude y me ha tocado trabajar para sacarlos adelante, ahí es donde me di cuenta de la importancia de seguir preparándome profesionalmente, por eso inicié mi carrera en la LEIP. Ha sido un camino complicado, como bien lo mencionas uno atraviesa por muchas emociones, a veces uno se siente limitado, que hace falta la otra parte para solucionar los diferentes conflictos, pero te das cuenta que es un camino que vas a recorrer sola y haces todo lo posible por salir adelante con todo. Ahora mis hijos ya son adolescentes y jóvenes y veo por cuanto he pasado, pero también me enfrenté a muchos retos, y constantemente a muchas emociones, muchas veces de frustración o de miedo a lo que me enfrente, también tengo buenos momentos y satisfacciones, pero sin duda hago mi mayor esfuerzo. Sin duda la vida siempre está llena de una serie de emociones que como madre y estudiante tenemos que enfrentar todos los días.

[Responder](#) [Eliminar](#)

▼ [Respuestas](#)



Cristian F. Suárez 26 de abril de 2023, 11:02

Hola Claudia, gracias por compartirnos tu historia. Qué gran reto ser mamá de 4 tu sola y además ser estudiante. Mi mamá también crió sola a 4 hijos y se que no es nada fácil. Un abrazo 😊

[Eliminar](#)

[Responder](#)



Paulina Rendón 29 de abril de 2023, 23:59

Hola buenas noches a todas

Soy Paulina y tengo 31 años, soy mamá de dos hijos. Mi situación actual es un poco complicada, por cuestiones personales y un poco por el servicio social e implementación del proyecto, decidí regresarme a mi ciudad natal Chilpancingo, ya que yo vivía en Tecámac, Estado de México.

Me dedico a la fotografía, no de tiempo completo, pero si tengo un poco de carga de trabajo a inicios del ciclo escolar y a finales del ciclo escolar y uno que otro evento social donde me contratan.

Soy casada pero me vine a Chilpancingo, solo con mis hijos, aquí tengo el apoyo de mis padres, mi hermano y aunque ya mayor de mi abuelita de ya 84 años de edad. En un principio fue difícil adaptarnos a este nuevo lugar, pero con el paso de los días nos hemos acoplado.


¡Hola!

Mi nombre es Ana [redacted] soy estudiante de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica y actualmente curso el diplomado en Alfabetización Académica como parte de mi Servicio Social.

Combinar mis actividades escolares con mis quehaceres de mamá, me ha resultado muy complicado, porque por más que intento organizarme, no me alcanza el tiempo para todo. Hace aproximadamente un año, tuve una crisis de salud derivada del estrés, hasta ahora no me he recuperado al cien por ciento, lo cual me ha llevado a tomar algunas decisiones para reducir esa sensación de frustración por dejar "pendientes" cosas importantes, ya que por algún tiempo mi prioridad fue la escuela, pero la vida me ha puesto a prueba y ahora veo que debo equilibrar un poco más mi existencia y aprender a distinguir entre lo importante y lo urgente.

Es un gusto conocerlas y colaborar en este proyecto de mi querida amiga Cristian, por quien siento un gran cariño y mucha gratitud porque ha estado conmigo en momentos difíciles.

[Responder](#) [Eliminar](#)

 [redacted] [marque](#) 30 de abril de 2023, 19:53

¡Hola!

Soy Yadira [redacted], tengo 42 años, actualmente vivo en Guadalajara, soy casada mamá de 4 hijos, de los cuales me siento muy orgullosa. En este momento me encuentro estudiando el módulo 15 de la LEIP y el Diplomado de Alfabetización Académica. Por las mañanas tengo un negocio con mi esposo de comida y en las tardes me dedico a la escuela y demás actividades del hogar.

Muchas veces me he sentido preocupada por las actividades de la escuela, suelo ser muy aprensiva y comprometida con esa parte, aunque a veces me atraso un poco. Por otro lado el apoyo de mis hijos y mi esposo son mi gran motivación para seguir adelante.

Es un gusto poder estar con ustedes y participar de este proyecto

Saludos

[Responder](#) [Eliminar](#)

Anónimo 15 de mayo de 2023, 20:35

¡Hola madres de familia y estudiantes!

Mi nombre es María de Lourdes [redacted], tengo 53 años de edad, radico en la CDMX. Mi familia está integrada por mi esposo Roberto y mis hijas Sofía y Regina de 18 y 16 años de edad. Estoy cursando el módulo 15 de la LEIP. Desde que inicié la carrera me he sentido motivada para seguir, resulta que a los 42 años de edad descubrí mi verdadera vocación: enseñar a quien se deje. Yo estudié la Lic. en Computación, porque cuando

Figura 1 en la que se presenta evidencia del trabajo dentro del blog.

Figura 4. Presentación, Diccionario de las emociones.



EL DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES

INFORMACIÓN DE: EL DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES EN GACETA UNAM.
[HTTPS://WWW.GACETA.UNAM.MX/ESPECIAL-DICCIONARIO-DE-LAS-EMOCIONES/](https://www.gaceta.unam.mx/especial-diccionario-de-las-emociones/)

ANTECEDENTES

Surge con el propósito de dar a conocer y explicar las emociones a las personas después de la pandemia por COVID-19, ya que con esta surge una emergencia emocional debido al distanciamiento social, al confinamiento y a las crisis tanto laborales como sociales.



El principal objetivo para la creación de este diccionario es que las personas puedan tomar consciencia de sus emociones y qué es lo que sucede en su cuerpo ante la respuesta a estas emociones, ya que la pandemia solo las hizo más visibles, así siendo más conscientes de ellas podrían tener los mecanismos necesarios para poder tener un control sobre ellas.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?



Las emociones son básicamente una serie de respuestas químicas y neuronales que regulan nuestro organismo para que podamos actuar ante un determinado fenómeno externo. A esto el cuerpo reacciona de manera automática como mecanismo de supervivencia. Las emociones están conformadas de cinco factores:

- ✓ expresión motora (reacciones físicas de el cuerpo como los gestos),
- ✓ componentes cognitivo (los pensamientos que genera),
- ✓ Neurofisiológico (reacciones internas de nuestro cuerpo),
- ✓ motivacional y
- ✓ experiencia subjetiva (experiencias previas que se han tenido).

“Su reconocimiento por parte de un agente externo (los otros con quienes interactuamos) cumple un papel fundamental en la interacción con los otros, ya que sirve como guía para el comportamiento social humano. En todos los organismos la reacción emocional es un mecanismo puesto en marcha de modo automático, pues busca realizarse en el menor tiempo posible” (Gaceta UNAM, 2022).

FRUSTRACIÓN

¿Qué es?

Es una emoción desagradable que aparece cuando no podemos conseguir algo que es importante para nosotros, a pesar de los esfuerzos y el tiempo invertidos. Sentimos ira y decepción que nos provocan insomnio, ansiedad, falta de apetito, e incluso depresión. A veces la proyectamos hacia quienes nos rodean, con agresividad.

¿Para qué sirve?

Aunque es una emoción dolorosa no dejó de ser normal y pasajera. Cuando las cosas no están bajo nuestro control es recomendable reconocerlo para cambiar la respuesta contraria por otra de aceptación y así buscar alternativas al problema.

¿Cómo manejarla?

Siendo capaces de afrontar los problemas que nos encontramos a lo largo de la vida, así como las molestias que puedan causarnos. Por lo tanto, se trata de una actitud y, como tal, puede trabajarse y desarrollarse.

Consejos


- No buscar la perfección.
- Promover la autoestima saludable e intentar evitar presiones excesivas.
- Procurar ser positivos con nosotros mismos y con quienes nos rodean.
- Reconocer nuestros errores para evitar y afrontar mejor aquello que se nos presenta.
- Tener planes en la vida, sin pensar que todo nos tiene que salir bien el primer intento.

Figura 2 que muestra la evidencia de la información compartida en el blog sobre el significado de las emociones.


Figura 5. Blog. Entrada videos sobre las emociones.

miércoles, 17 de mayo de 2023

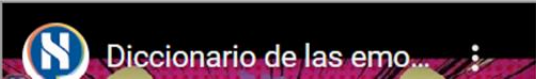
VIDEOS SOBRE LAS EMOCIONES



Diccionario de las emo...
pero si ocurre frecuentemente o de manera incontrolable,



Diccionario de las emo...
desde un ligero malestar hasta un profundo dolor emocional.



Diccionario de las emo...

Anónimo 20 de mayo de 2023, 16:34

Hola Cris y compañeras, soy Ana Lilia

Los vídeos del diccionario de las emociones, son muy claros, me parece que la información que ofrecen es oportuna porque explica lo que implica sentir una emoción y también brinda consejos para que podamos sentirnos mejor.

Al observarlos me doy cuenta que cada emoción tiene una utilidad, y que aparecen para que podamos ser más conscientes de nosotros mismos. Me resultó muy sorprendente saber que la tristeza consume mucha energía y que produce hambre, talvez esa sea la razón de mi peso excesivo, pues desde niña pasé por mucha tristeza, lo positivo de haber visto esta información es que nos invita a buscar ayuda profesional para no asumir que las emociones no se pueden controlar terminemos aceptándola como algo normal.

Considero que he sentido de todas las emociones que explican los vídeos, confieso que le temo a las arañas, pero con un miedo desmedido, casi lo puedo definir como una fobia, y en general tristeza pero siempre tratando de ocultarla por vergüenza.

[Responder](#)



Claudia H. Garcia 21 de mayo de 2023, 9:37

Los videos son muy fáciles de entender y me gusta mucho como explican las emociones con detalles, como por ejemplo, como reacciona nuestro cuerpo ante cada emoción y las consecuencias negativas o positivas que nos generan las emociones, además que nos invita a aprender a manejarlas y brindan recomendaciones para afrontar la emoción de manera positiva. En lo personal considero que las emociones que más experimento son la melancolia, por recordar siempre lo que no pudo ser o que muchas veces tengo mis recuerdos del pasado muy presentes, según el video veo que muchas veces se puede tomar de forma positiva para vivir un presente mejor ya que el pasado no se puede cambiar y es algo que ya vivimos. La tristeza es otra emoción que experimento ya que muchas veces me exijo demasiado y me pone triste no poder cumplir con todos mis objetivos semanales, siento que muchas veces no puedo con todo y que no soy suficiente o buena madre, son muchas las cosas que me ponen triste, pero ahí nos aconsejan a ver el lado positivo ya que también nos ayuda a reflexionar. Son muchas las cosas que podemos aprender por medio de los videos, ya que nos enseñan a experimentarlas de manera positiva para sacar provecho de ellas.

[Responder](#)

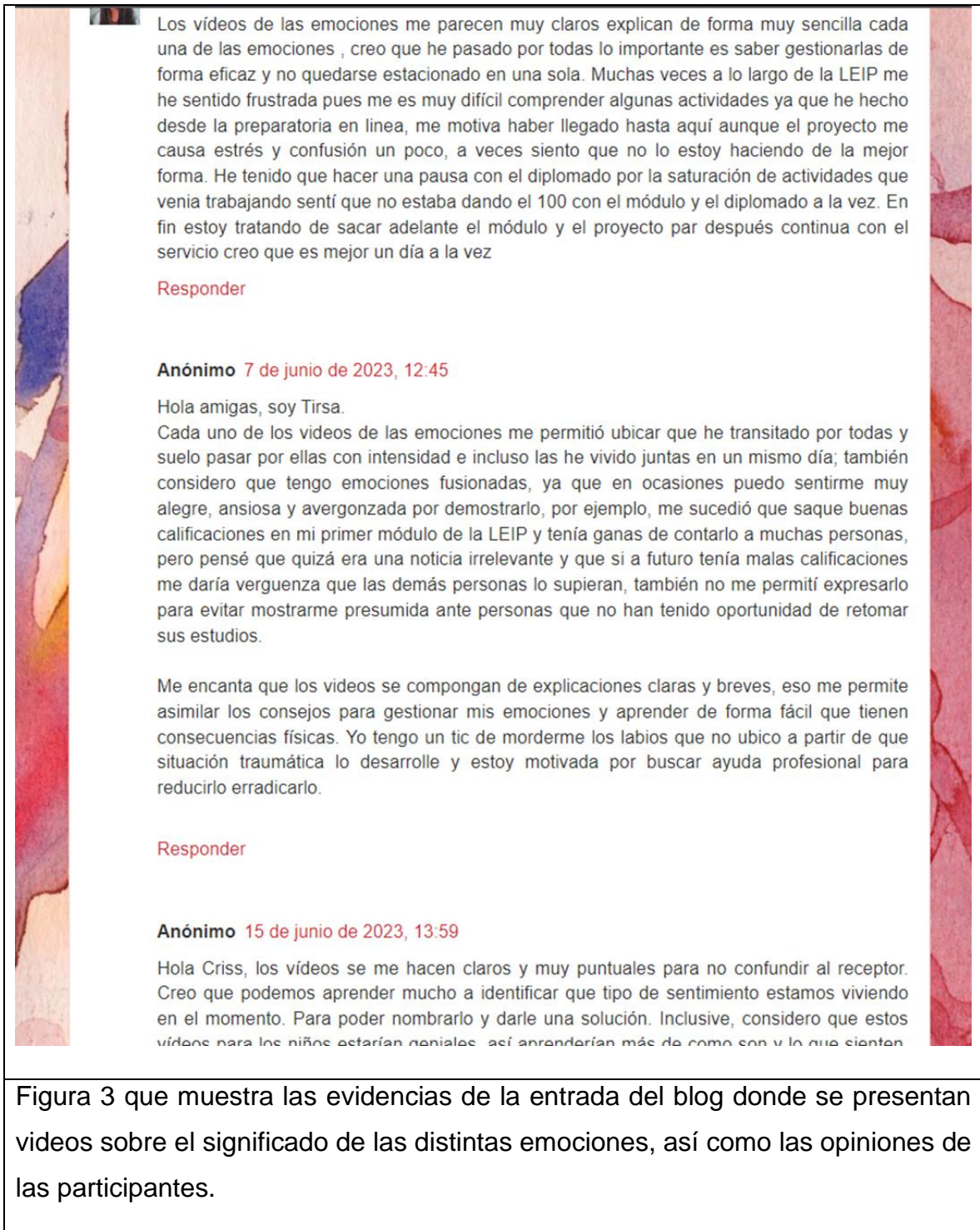


Figura 3 que muestra las evidencias de la entrada del blog donde se presentan videos sobre el significado de las distintas emociones, así como las opiniones de las participantes.

Figura 6. Blog. La comunicación asertiva.

viernes, 2 de junio de 2023

LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

En los siguientes videos podrás encontrar información valiosa sobre lo que es la asertividad y la importancia de comunicarnos asertivamente, parte importante si queremos aprender a comunicar nuestras emociones.



The image displays two video thumbnails. The top thumbnail is titled '¿Qué es la comunicaci...' and 'Comunicación agresiva'. It features two cartoon characters: one on the left in a green shirt pointing towards the other, and one on the right in a blue shirt with a sad expression. A red play button is centered between them. The bottom thumbnail is titled 'Qué es la asertividad y ...' and features two women sitting in chairs facing each other in a studio setting. A red play button is centered between them. The BBVA logo and the slogan 'Aprendemos juntos' are visible in the bottom left corner of this thumbnail.

Anónimo 15 de junio de 2023, 13:41

Hola Criss, me encantó este video acerca de la asertividad. Honestamente yo tengo que trabajarla porque cuando fui pequeña me habían enseñado que ser enojón era tener carácter y ahora me doy cuenta que esa creencia es totalmente errónea porque te lastima y no produce ni un efecto positivo

[Responder](#)

Anónimo 27 de junio de 2023, 9:27

A veces es muy difícil poder comunicarse con las personas y como bien lo menciona el video, a veces me siento cohibida por algunas personas, y me hace sentir mal, muchos me decían que para que iba estudiar, me sentía mal conmigo misma, peor considero que si yo no me impulso nadie lo hará por mí.

[Responder](#)

Anónimo 15 de julio de 2023, 17:30

La comunicación asertiva es de gran importancia para nuestras vidas de ello dependerá la forma en la que los demás reciben el mensaje que queremos transmitir y como lo tomen la comunicación asertiva nos ayudará para obtener mejores resultados en cualquier situación de conflictos.

Algunas veces es difícil para nosotras pedir ayuda en las actividades escolares sobre todo porque la mayoría de los compañeros te ignoran o el tutor ni se aparece pero si lo hacemos de forma asertiva es más probable que obtengamos mejores respuestas de los compañeros

[Responder](#)

Anónimo 15 de julio de 2023, 17:38

Esta comunicación asertiva es de gran importancia que podamos enseñarla a nuestros hijos, es parte de las Habilidades Sociales que les servirá para el resto de sus vidas. Enseñar a nuestros hijos desde pequeños a gestionar sus emociones y comunicarse de forma asertiva los va ayudar para saber cómo reaccionar ante los problemas que se enfrentan en cada etapa de sus vidas. Desde como hacer amigos hasta como dirigirse a un profesor para pedir que les explique algo, cuando no han comprendido y muchas situaciones más.

[Responder](#)

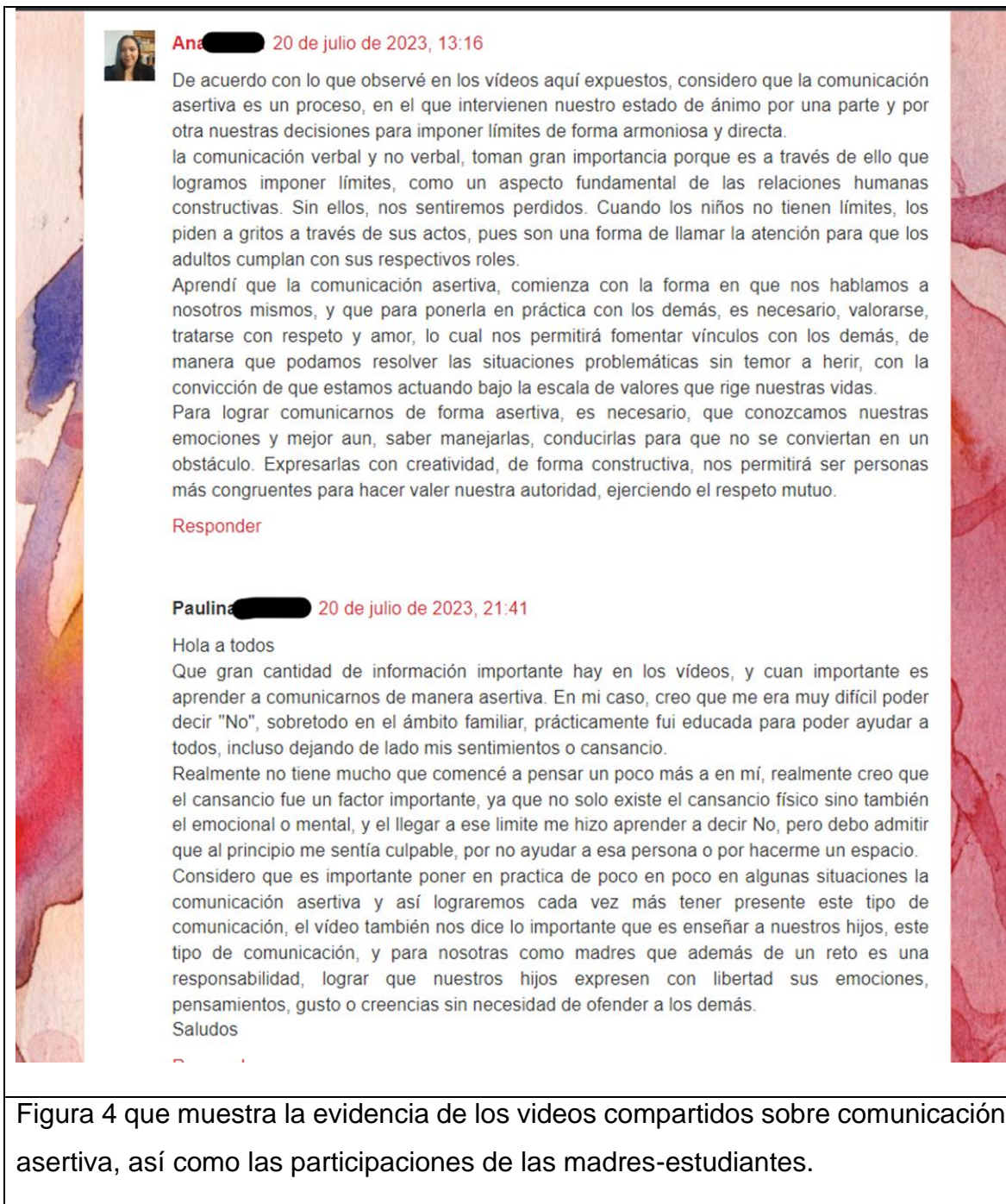


Figura 4 que muestra la evidencia de los videos compartidos sobre comunicación asertiva, así como las participaciones de las madres-estudiantes.

Figura 7. Mi diario de las emociones.

Mi diario de las:
Emociones

Esta soy yo:

Lo que más me gusta de mí es: _____

Mi bebida favorita es: _____

Mi actividad favorita es: _____

Mi(s) mejor(es) amig@ es: _____

Fecha: _____

Hoy me siento...

Recuerda... reconocer y manejar nuestras emociones, nos ayuda a vivir mejor.

This journal page features a brown background with torn edges. At the top left is a white label with a blue border. Below it is a blue paperclip. A green notepad with a spiral binding is partially visible at the top. A yellow flower sticker is in the top right corner. A blue flower sticker is in the bottom left corner. The text 'Hoy me siento...' is written in a large, bold, black serif font. Below it, a reminder in Spanish is written in a smaller black font.

Fecha: _____

Hoy será un mejor día que ayer, tómate 5 minutos para ti, prepara y disfruta de tu bebida favorita. ¿Cómo te sentiste?

This journal page has a green background with torn edges. At the top left is a white label with a blue border. Below it is a brown paperclip. A brown notepad with a spiral binding is partially visible at the top. A yellow flower sticker is in the top right corner. A blue flower sticker is in the bottom right corner. The text is written in a black serif font, with the main prompt in a larger size. The background also features a brown paperclip and a yellow flower sticker.

**A veces lo malo toma protagonismo,
pero seguro cosas buenas sucedieron
hoy, escribe 2**

01

02

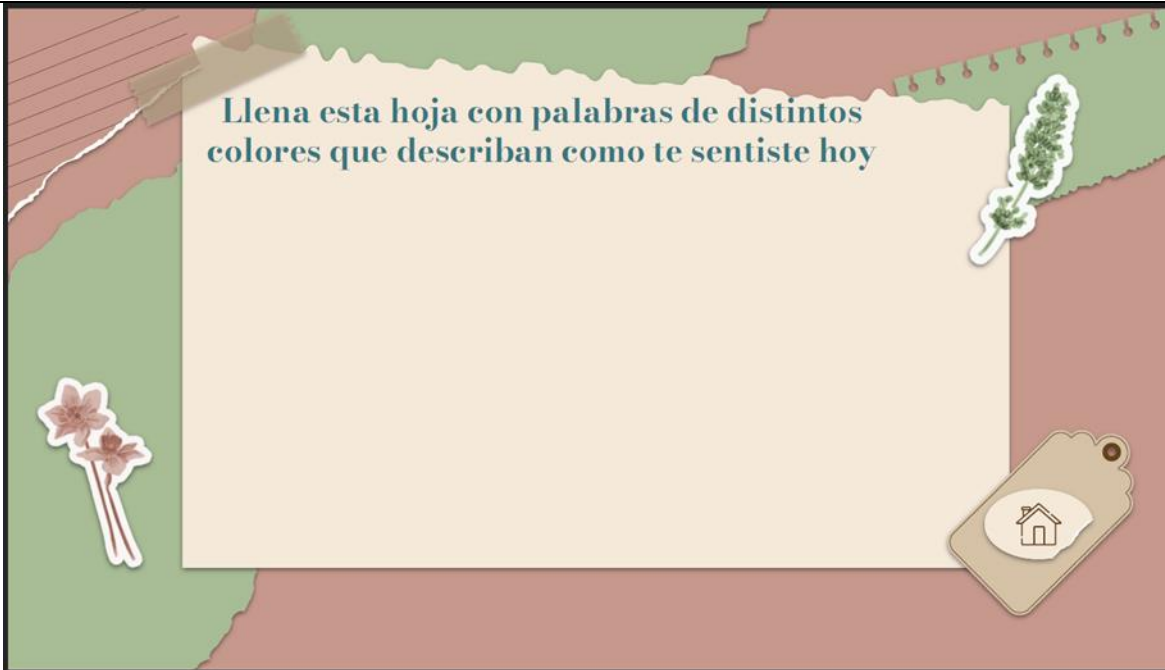
Fecha: _____



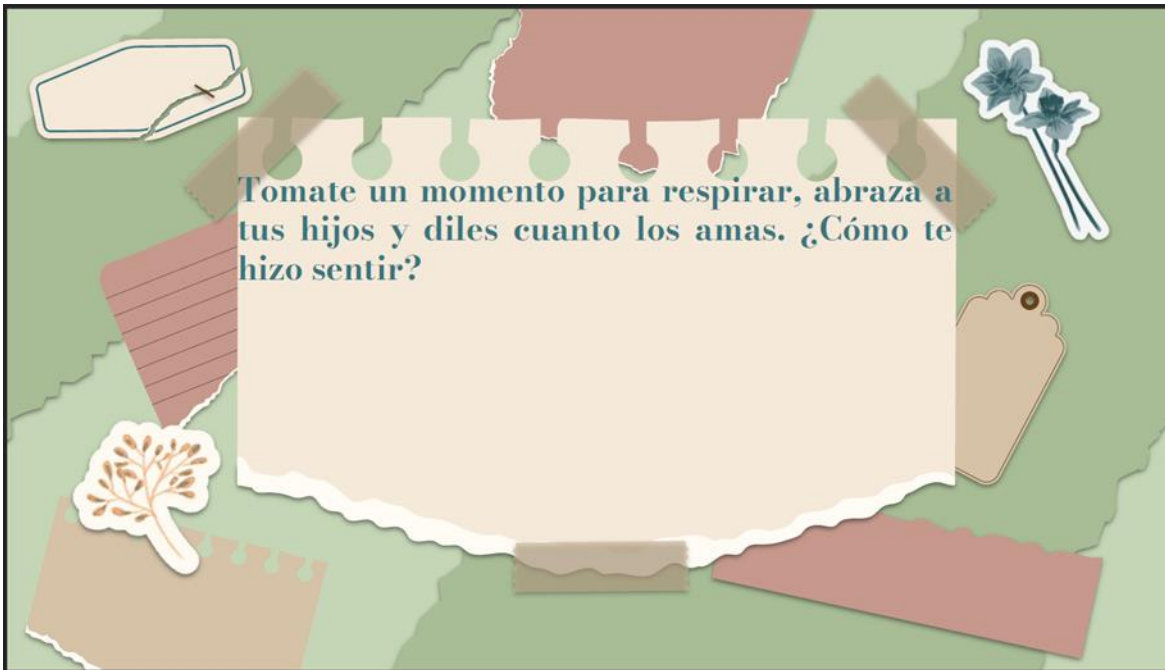
**¿Tienes una foto especial? Guárdala
aquí, seguro en algún momento te
ayudará a sentirte mejor. Platicamen
porqué.**



Llena esta hoja con palabras de distintos colores que describan como te sentiste hoy



Tomate un momento para respirar, abraza a tus hijos y diles cuanto los amas. ¿Cómo te hizo sentir?

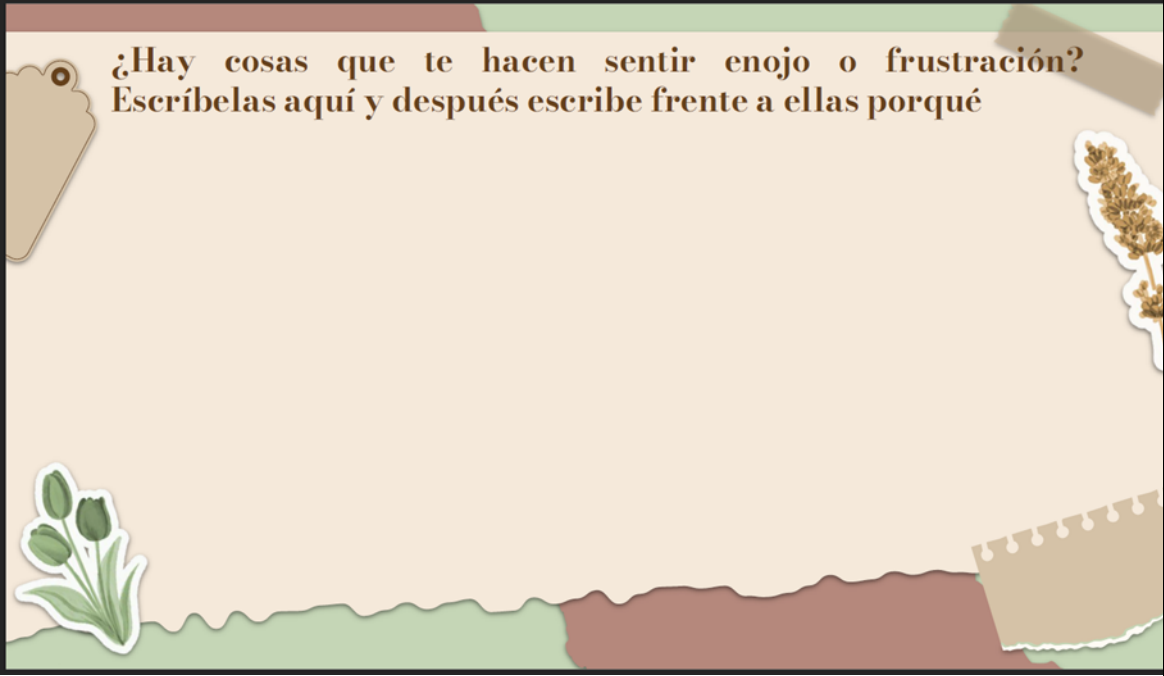


**Dibuja con el material que tengas como te sentiste hoy,
exprésate!!!**

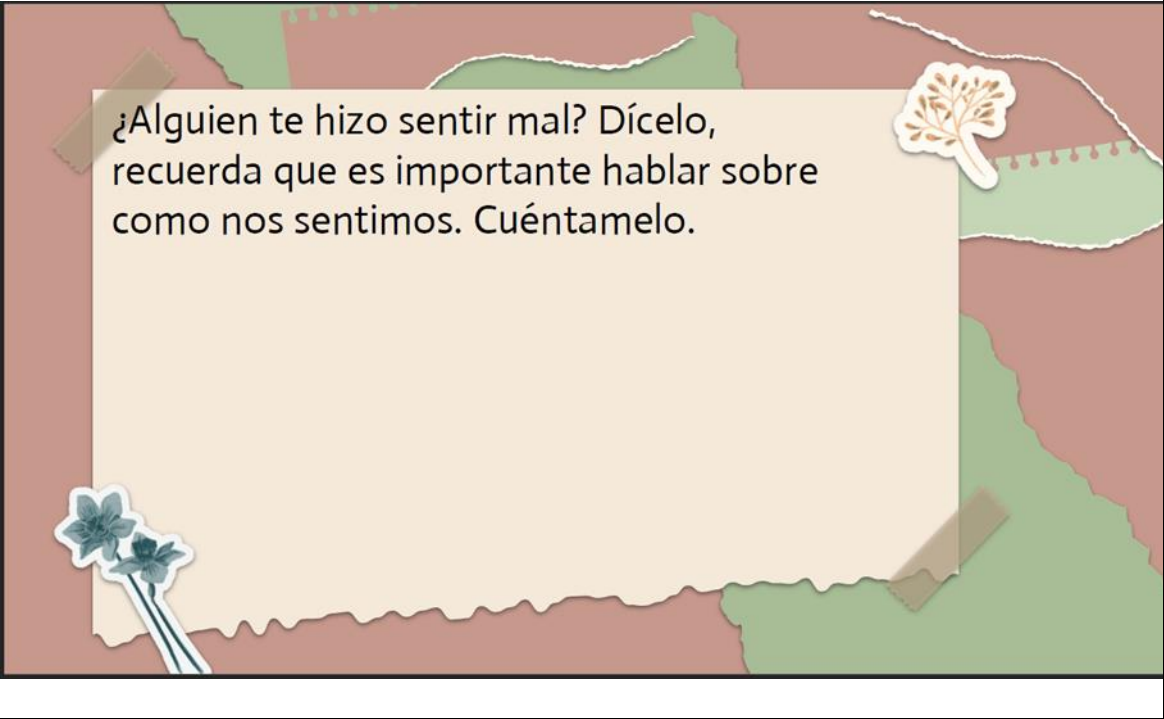


**Recuerdas a esa amiga con la que
tiene tiempo que no hablas?
Llámale!!! ¿Como te hizo sentir?**





¿Hay cosas que te hacen sentir enojo o frustración?
Escríbelas aquí y después escribe frente a ellas porqué



¿Alguien te hizo sentir mal? Dícelo,
recuerda que es importante hablar sobre
como nos sentimos. Cuéntamelo.

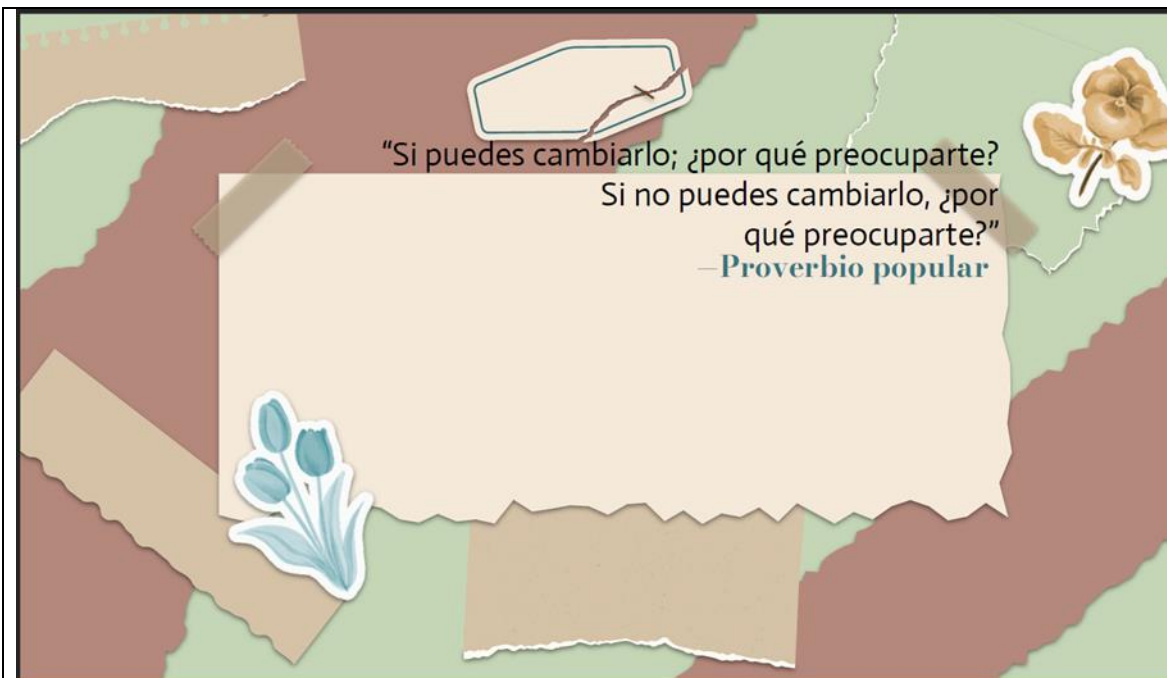


Figura 5 que muestra el diario con el que trabajaron las participantes el cual es de autoría propia.

Figura 8. Cuestionario final.



Cuestionario final

Este cuestionario tiene la finalidad de conocer tu experiencia durante el proyecto "Conociendo, reconociendo y aceptando mis emociones como madre y estudiante de la LEIP"

¿Ha cambiado tu forma de ver las emociones? ¿Por qué? Dame un ejemplo *

Texto de respuesta larga

¿Ha cambiado la forma en la que vives tus emociones? ¿Por qué? Dame un ejemplo *

Texto de respuesta larga

¿Eres consciente de tus emociones y por qué? *

Texto de respuesta larga

¿Le pones nombre a tus emociones? Dame un ejemplo *

Texto de respuesta larga

¿Le comunicas a los demás como te sientes? Dame un ejemplo *

Texto de respuesta larga

...

¿Cómo te sentiste durante las actividades? Se lo más extensa posible. *

Texto de respuesta larga

¿Qué cambiarías de las actividades o que sugerirías? Se lo más extensa posible. *

Figura 6 que muestra el cuestionario final que se realizó como evaluación.

