



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

***TALLER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL ONLINE
PARA JÓVENES UNIVERSITARIOS:
PROPUESTA PARA SU APLICACIÓN Y
VALORACIÓN***

**TESIS
PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO DE PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:
CALZADÍAZ RAMÍREZ ALBERTO**

**DIRECTORA :
ROTH GROSS EMMA VIVIAN**

**REVISORA:
IRENE MURIÁ VILA**

CIUDAD UNIVERSITARIA, CDMX MAYO 2017





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

Índice de Figuras.....	4
Índice de Tablas	4
Índice de gráficas.....	6
Índice de imágenes	7
RESUMEN	9
INTRODUCCIÓN	10
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN	12
OBJETIVO GENERAL.....	21
CAPÍTULO 1. EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	22
1.1. ¿Qué son las emociones?.....	22
1.2. Antecedentes: camino hacia la Inteligencia Emocional.....	26
1.3. Modelos de Inteligencia Emocional.....	32
<i>Modelos Mixtos.....</i>	<i>35</i>
<i>Modelos de Habilidades.....</i>	<i>38</i>
1.4. ¿Qué es una competencia?.....	44
1.5. Competencias emocionales.....	46
1.6. Educación emocional.....	52
1.7. Educación emocional en el mundo	54
1.8. Beneficios de la educación emocional	57
1.9. Evaluación de la Inteligencia Emocional	60
<i>EQ-I Bar- On (1997; adaptación al castellano en el 2000).....</i>	<i>60</i>
<i>TMMS; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995).....</i>	<i>61</i>
<i>SSRI; Schutte, Malouff, May, Haggery, Cooper, Golden & Dorheim (1998).....</i>	<i>61</i>
<i>MEIS; Mayer, Caruso y Salovey (1999).....</i>	<i>61</i>
<i>ECI; Boyatzis, Goleman y Rhee. (2000).....</i>	<i>62</i>
<i>MSCEIT ; Mayer Salovey y Caruso (1999-2001).....</i>	<i>63</i>
<i>CIE; Mestre (2002).....</i>	<i>63</i>
<i>PIEMO; Córtez, Barragán y Vázquez. (2002).....</i>	<i>64</i>
<i>TEIQue; Pertides y Furham (2003).....</i>	<i>65</i>
<i>TMMS- 24 ; Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004).....</i>	<i>66</i>
CAPÍTULO 2. EDUCACIÓN ONLINE	67
2.1. El avance de la Educación a distancia.....	67
2.2. Definición de <i>e-learning</i> y sus características	71
2.3. <i>Diseño instruccional</i>	78
2.4. <i>El Constructivismo y el aprendizaje colaborativo</i>	81
2.5. <i>Nuevas tecnologías y aprendizaje colaborativo</i>	84
CAPÍTULO 3. ADULTEZ EMERGENTE Y SUS IMPLICACIONES.....	86
3.1. Adulthood emergente.....	86
3.2. Aspectos del neurodesarrollo	88
3.3. Aspectos socioemocionales.....	90
3.4. Los jóvenes y el Internet	92

CAPÍTULO 4. MÉTODO	94
4.1. Objetivo General	94
4.2. Objetivos Específicos	94
4.3. Preguntas de Investigación	94
4.5. Hipótesis	94
4.6. Variables	95
4.7. Participantes	95
4.8. Contexto y Escenario	96
4.9. Tipo de Estudio	96
4.10. Evaluación	98
CAPÍTULO 5. PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN	99
5.1. Información del taller	99
5.2. Objetivo general del taller	99
5.3. Objetivos específicos del taller	99
5.4. Carta descriptiva	100
CAPÍTULO 6. RESULTADOS	104
6.1. Impacto del taller en las competencias emocionales de los participantes.....	105
Atención Emocional.....	107
Claridad.....	110
Reparación	112
Comparativo de Atención Claridad y Reparación	114
6.2. Aspectos generales de los participantes.....	114
6.4. Evaluación de los participantes respecto al taller	120
6.5. Ejemplos del progreso de los participantes.....	124
CAPÍTULO 7. DISCUSIÓN	135
CAPÍTULO 8. CONCLUSIONES	141
SUGERENCIAS Y LIMITACIONES	144
REFERENCIAS.....	145
ANEXOS.....	156
IMÁGENES DE LA PLATAFORMA.....	156
CUESTIONARIOS.....	170
“MI EXPERIENCIA EN EL TALLER”	173

Índice de Figuras

Figura 1.1	<i>Proceso en el que se produce una emoción. (Bisquerra, 2003)</i>	23
Figura 1.2	<i>Concepto de emoción (Bisquerra, 2003)</i>	23
Figura 1.3	<i>Gama de expresión de las emociones básicas establecidas por Goleman (2009).</i>	25
Figura 2.1	<i>El Concepto de Inteligencia en su Evolución Histórica</i>	31

Índice de Tablas

Tabla 1.1	<i>Modelos adicionales de Inteligencia emocional.</i>	41
Tabla 2.1	<i>Distribución de la población en los dos grupos de trabajo de acuerdo con sus características generales.</i>	94
Tabla 3.1	<i>Carta Descriptiva de las actividades del Taller de Educación Emocional</i>	102
Tabla 4.1	<i>Puntaje total promedio del grupo piloto (6 participantes que concluyeron el taller).</i>	104
Tabla 4.2	<i>Resultados obtenidos de $m_f - m^o$ y de $R - 10$.</i>	106
Tabla 4.3	<i>Valores obtenidos a través del análisis estadístico descriptivo en SPSS 24 de la sección Atención.</i>	107
Tabla 4.4	<i>Valores obtenidos con la Prueba Kolmogorov-Smirnov en SPSS 24 de la sección de Atención.</i>	108
Tabla 4.5	<i>Valores obtenidos con la Prueba T de Student en SPSS 24 de la sección de Atención.</i>	108
Tabla 4.6	<i>Valores obtenidos a través del análisis estadístico descriptivo en SPSS 24 de la sección Claridad.</i>	109
Tabla 4.7	<i>Valores obtenidos con la Prueba Kolmogorov-Smirnov en</i>	110

	<i>SPSS 24 de la sección de Claridad.</i>	
Tabla 4.8	<i>Valores obtenidos con la Prueba T de Student en SPSS 24 de la sección de Claridad.</i>	110
Tabla 4.9	<i>Valores obtenidos a través del análisis estadístico descriptivo en SPSS 24 de la sección Reparación.</i>	111
Tabla 4.10	<i>Valores obtenidos con la Prueba Kolmogorov-Smirnov en SPSS 24 de la sección de Reparación.</i>	112
Tabla 4.11	<i>Valores obtenidos con la Prueba T de Student en SPSS 24 de la sección de Reparación</i>	112
Tabla 4.12	<i>Cuadro comparativo de valores de las tres secciones (Atención, Claridad y Reparación) de la evaluación pretest y posttest .</i>	113
Tabla 5.1	<i>Tabla de participantes con información general de quienes concluyeron y no concluyeron el taller.</i>	114
Tabla 5.2	<i>Tabla de participantes con información general de quienes concluyeron y no concluyeron el taller.</i>	114

Índice de gráficas

Gráfica 1.1	<i>Comparación de la media de los puntajes totales de la aplicación del Pretest y Posttest en cada uno de los factores (Atención, Claridad y Reparación).</i>	105
Gráfica 1.2	<i>Comparativo del número de participantes que iniciaron y concluyeron el taller con respecto al género</i>	115
Gráfica 1.3	<i>Comparativo del número de participantes que iniciaron y concluyeron el taller con respecto al rango de edad</i>	116
Gráfica 1.4	<i>Comparativo del número de participantes que iniciaron y concluyeron el taller con respecto al semestre en curso</i>	117
Gráfica 1.5	<i>Comparativo del número de participantes que iniciaron y concluyeron el taller con respecto al área de estudio</i>	118
Gráfica 2.1	<i>Resultados de los puntajes de la Evaluación Final al Taller por parte de los participantes en la sección de “Uso de Foros”</i>	120
Gráfica 2.2	<i>Resultados de los puntajes de la Evaluación Final al Taller por parte de los participantes en la sección de “Calidad de los Materiales”</i>	121
Gráfica 2.3	<i>Resultados de los puntajes de la Evaluación Final al Taller por parte de los participantes en la sección de “Participación del Facilitador”</i>	122

Índice de imágenes

Imagen 1.1	<i>Ejemplo de participación en el Taller de Educación Emocional, reflexión sobre emoción pensamiento y acción.</i>	123
Imagen 1.2	<i>Ejemplo de participación y retroalimentación de otro participante en el Taller de Educación Emocional, reflexión sobre emoción pensamiento y acción.</i>	124
Imagen 1.3	<i>Ejemplo de participación en la unidad de Control emocional.</i>	125
Imagen 1.4	<i>Ejemplo de participación en la unidad de Promoción del Desarrollo emocional.</i>	125
Imagen 1.5	<i>Ejemplo de participación en la unidad de Promoción del Desarrollo emocional.</i>	126
Imagen 1.6	<i>Ejemplo de participación en la unidad de La Educación Emocional y Yo.</i>	127
Imagen 1.7	<i>Ejemplo de participación en la unidad de La Educación Emocional y Yo.</i>	128
Imagen 1.8	<i>Ejemplo de participación en la unidad de La Educación Emocional y Yo.</i>	129
Imagen 1.9	<i>Ejemplo de participación en la unidad de La Educación Emocional y Yo.</i>	130
Imagen 1.10	<i>Ejemplo de participación en la unidad de La Educación Emocional y Yo.</i>	131
Imagen 1.11	<i>Ejemplo de participación en la unidad de La Educación Emocional y Yo.</i>	132
Imagen 1.12	<i>Ejemplo de participación en la unidad de La Educación Emocional y Yo.</i>	132

Emocional y Yo.

Imagen 1.13 *Ejemplo de participación en la unidad de La Educación* 133

Emocional y Yo.

RESUMEN

Las emociones son reacciones a aquello que vivimos todos los días en nuestra cotidianidad, respuestas conductuales y fisiológicas a estímulos del medio, que resultan de vital importancia para el ser humano.

Lamentablemente la educación tradicional se ha centrado casi por completo en el desarrollo del aspecto cognitivo, orientándose básicamente en que los estudiantes adquieran la mayor cantidad posible de conocimientos, olvidándose de promover el desarrollo de las habilidades aspecto socio-emocionales; llevando a consecuencias sociales como la violencia, abuso de sustancias, acoso, bullying, depresión, suicidio, entre otras.

Varios teóricos interesados en el tema de la educación (Bisquerra y colaboradores, 2003; 2013), coinciden en afirmar que vivimos una crisis donde los valores, el bienestar y la salud mental ocupan un lugar secundario lo que ha afectado a nivel social a millones de personas. El objetivo de la educación emocional es promover el desarrollo de competencias emocionales y socio-afectivas en los estudiantes para repercutir positivamente en su autoconocimiento, relaciones sociales y enseñarles estrategias para manejar conflictos.

Por su parte el e-learning es una modalidad educativa en línea, que promueve el carácter autónomo y participativo de los estudiantes, de manera que se puedan aprovechar lo más posible la estimulación y colaboración con otros compañeros así como la participación del profesor y facilitador.

El siguiente trabajo se enfocó en desarrollar un Taller de Educación Emocional de Online para con Jóvenes Universitarios. Se aplicó para valorar su efectividad con un grupo de 11 estudiantes voluntarios en una plataforma gratuita. Se presenta todo el

proceso de desarrollo así cómo los resultados que nos describen la efectividad del taller.

INTRODUCCIÓN

Actualmente, tanto en México como en muchos otros países del mundo se viven crisis sociales y de valores. Basta con escuchar las noticias en la radio, en la televisión o en el periódicos para observar una serie de problemas en los cuales todos estamos involucrados; desde violencia, drogadicción, alcoholismo, violaciones, bullying y mobbing, discriminación, racismo, maltrato, delincuencia, suicidios y homicidios.

México especialmente, está sumergido en una crisis del bienestar social, los problemas mencionados anteriormente, cada vez se suscitan más en nuestro país y estadísticamente podemos ver su alarmante crecimiento. Se establece que México es el segundo país más violento de América. (Langer, 2015) De acuerdo con el Índice de Paz Global (IPG) 2015 del Instituto para la Economía y la Paz (IEP), México se encuentra ubicado dentro de los 10 países con los mayores costos por contención de violencia ubicándose en el 6 lugar con una cifra de 221,000 millones de dólares invertidos.

La adultez emergente, es una etapa en la que los jóvenes comienzan a entrar a la vida adulta, misma que barca de los 18 a los 25 años.(Santrock, 2006; Arnett, 2000) Esta etapa se ve afectada por una serie de cambios sociales y personales, como son la transición a la vida universitaria y posteriormente al mundo laboral. La educación superior, implica cambios que a su vez requieren de adaptación y transformación, reorganización personal, familiar y social. Todas estas situaciones nuevas que enfrentan los estudiantes les provocan sentimientos y pensamientos contradictorios y simultáneos; se trata de una interacción de competencias interpersonales e intrapersonales. (Gaeta González, 2013; Chabot & Chabot, 2009)

Además de ellos, Borges y colaboradores (2010) establecen que en México recientemente los casos de suicidios aumentaron en los grupos de 15-29 años. La Secretaría de Salud de nuestro país establece que el 59% de los suicidios se llevan a cabo por razones diversas, incluidas entre ellas el acoso físico, psicológico y el cibernético entre estudiantes y que estos se concentran en estados como; el Estado de México, Jalisco, Distrito Federal, Veracruz, Guanajuato, Chihuahua, Nuevo León, Puebla y Tabasco. (Avilés, 2011)

La educación emocional es una “innovación educativa” justificada en las necesidades sociales, tiene como finalidad el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social. (Bisquerra, 2003) A través de ella se potencia el desarrollo integral de la personalidad del individuo, dotándole de herramientas y estrategias emocionales que le permite afrontar los retos que le plantea la vida cotidiana. (Gaeta González, 2013; Bisquerra, 2003)

Podemos entender por *e-learning* (educación online) como la forma más actual de la educación a distancia, que se configura como la alternativa educativa que va a poder facilitar el acceso a la educación a una gran parte de la población, con independencia de donde esta se encuentre. (Centro Bureau Veritas, 2013; Fernández, Rainer y Miralles, 2012)

El siguiente trabajo se diseñó y evaluó la efectividad del Taller de Educación Emocional Online para Jóvenes Universitarios, una propuesta diseñada en base a los principios instruccionales de Miller, aplicado con el apoyo de 11 universitarios de la UNAM de entre 18 y 25 años.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN

Actualmente el desarrollo económico y tecnológico no es suficiente para solucionar los problemas sociales que estamos viviendo, es por ello que varios organismos internacionales se han dedicado a promover el incremento de los niveles de bienestar y felicidad de los países. (Pérez-González, 2012; Bartolini, 2010; Marks, 2011) En Francia, Chile, Japón, Inglaterra y Australia se realizan programas para monitorear el bienestar de sus habitantes y en base a ellos tomar diversas decisiones. (Solano & Tonon, 2013) Igualmente la OCDE y la ONU promueven la implementación de mediciones de felicidad y bienestar subjetivo, así como el desarrollo de programas que lo promuevan. (Beytía & Calvo, 2011)

El tipo de sociedad internacional predominante genera continuas tensiones emocionales por el estrés en el trabajo, el hacinamiento en las grandes ciudades, los conflictos familiares, las noticias de guerras, la violencia, la marginalidad social. Son situaciones que generan una gran vulnerabilidad emocional en los ciudadanos, misma que se ve constatada en las estadísticas internacionales en un incremento de personas con trastornos emocionales y un elevado consumo de ansiolíticos y antidepresivos. (Vivas Gracia, 2003)

La violencia en México se ha incrementado, ello se puede constatar en que la tasa de homicidios ha aumentado de 8.4 en el 2007 a 23.8 en 2010 por cada 100 mil habitantes. Los jóvenes se encuentran involucrados tanto como víctimas, como agresores. (INEGI, 2010) Como país ocupamos el primer lugar internacional de casos de bullying en educación básica (primaria y secundaria), de acuerdo con la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE); en estos

eventos se han visto afectados alrededor de 18 millones 7878 mil 875 alumnos de escuelas públicas y privadas. (Valadez, 2014).

Según el estudio titulado “La Violencia Juvenil en México”, realizado por el Banco Mundial (BM) en el 2012, se reveló que en los jóvenes de 10 a 29 años, el total de homicidios de 2000 a 2010 ascendió a aproximadamente 53 mil personas, es decir, el 38.2 % del total de los asesinatos ocurridos en el país en ese periodo. (Andrade, 2015)

Los adolescentes y los jóvenes son una población vulnerable. Erick Erickson englobó la adolescencia de 12 a 20 años como la transición en el estadio de “Identidad vs confusión de roles”, en el cuál ellos se ven sometidos a una serie de cambios, psicosexuales, ideológicos, psicosociales, de identidad profesional y religiosa, así la formación de la identidad los afronta a la inseguridad, confusión e incertidumbre. (Bordignon, N.A., 2012)

Durante la adolescencia y la juventud se están desarrollando zonas cerebrales, como el cortex prefrontal, el cual es de vital importancia para el desarrollo de habilidades como el control, la planificación, la supresión de impulsos y la valoración de consecuencias. (Santrock, 2006; Rubia y otros, 2000) hoy se sabe, que la región cerebral encargada de regular el comportamiento arriesgado e impulsivo no se ha terminado de desarrollar sino hasta llegar a la adolescencia. (Santrock, 2006; Casey, Giedd y Thomas, 2000; Giedd y otros, 1999) En este sentido los adolescentes y los jóvenes se ubican como un grupo en riesgo de generar problemas internos y externos para la sociedad.

Un ejemplo de ello es el Bullying, una manifestación de violencia escolar, que atrae la atención de investigadores y población en general, debido al crecimiento acelerado que ha tenido en los últimos años. Se ha observado que este fenómeno ha encontrado otra forma de expresión con la era tecnológica y se ha tornado más grave y peligroso; repercute en diversos problemas, como la baja calidad del aprendizaje, así como la

limitación en el cumplimiento de los fines de madurez y desarrollo humano de la escuela. (Ramos Herrera & Vázquez Valls, 2011)

Este tipo de comportamiento también está presente en la educación superior a través de burlas constantes, insultos, gritos, bromas pesadas, vandalismo e incluso acosos sexual. Un estudio realizado por el Centro Universitario de los Altos (CUAltos) de la Universidad de Guadalajara en México muestra que la violencia entre los estudiantes ocupa el primer lugar en la percepción de los alumnos que consideran que si existe un problema de violencia. (Avilés, 2011; Ramos Herrera & Vázquez Valls, 2011)

Otro ejemplo de problemáticas sociales relacionadas con jóvenes son los homicidios, el Banco Mundial en 2012 señaló que la tasa de homicidios se triplicó del 2007 a 2010; pasando a 38.9% en grupos de 20-24 años y a 45.5% en grupos de 25-29 años de la población mexicana.

De acuerdo con el trabajo de Martins et al. (2010), la inteligencia emocional contribuye a la mejora del bienestar y de la salud mental en los individuos. A partir de esto podemos entender que un adecuado manejo de las emociones y lo relacionado con ellas, puede promover que el individuo se mantenga alejado de conductas de riesgo para sí mismo y otros.

Partiendo de lo anterior se puede considerar que el nivel de inteligencia emocional de los individuos en diversos países, puede estar asociado parcialmente al bienestar y felicidad de los ciudadanos por lo que es factible sostener la hipótesis, de que los países que promuevan la educación emocional podrían estar generando un aumento en los niveles de motivación, autocontrol y bienestar o felicidad de la ciudadanía que se apreciaría a escala de naciones. (Pérez-González, 2012)

Hoy se sabe que el analfabetismo emocional que se manifiesta de múltiples formas; específicamente como los problemas sociales y de salud como el estrés que nos afectan como comunidad. (Álvarez-González, 2011)

La educación emocional busca brindar respuestas a las necesidades sociales no atendidas en la educación tradicional. Supone el promover competencias básicas para prevenir las conductas de riesgo que enfrentan actualmente los jóvenes. (Bisquerra, 2003)

Hasta la fecha, algunas investigaciones sugieren que sin un plan explícito de intervención en educación emocional, parece que los efectos de la escuela sobre el desarrollo de las variables socio afectivas como, el autoestima, son prácticamente nulos. (Pérez-González, 2012; Murillo y Hernández, 2011) Por lo tanto, la educación emocional es una opción notablemente beneficiosa para ayudar a los adolescentes y jóvenes a enfrentar y resolver esta serie de cambios físicos, emocionales y sociales que viven en su ambiente escolar así como en las relaciones de amistad y sus interacciones familiares.

Lamentablemente en México como en otros países, la educación generalmente promueve la adquisición de habilidades y conocimientos teóricos, olvidando que cada individuo corresponde a una globalidad, es decir, no se puede enfocar la educación sólo a la parte cognitiva. La UNESCO (Delors, 2013) señala que la educación se centra en cuatro pilares:

- Aprender a conocer, combinando una cultura general para profundizar en conocimientos específicos; comprender el mundo que lo rodea para al menos vivir con dignidad, desarrollar sus capacidades profesionales y comunicarse con los demás. El proceso de adquisición de conocimiento no concluye nunca y puede nutrirse de todo tipo de experiencias.
- Aprender a hacer, a fin de adquirir no sólo una calificación profesional sino una competencia que capacite al individuo para hacer frente a un gran número de situaciones y a trabajar en equipo. Aprender a hacer en el marco de las distintas experiencias sociales o de trabajo que se ofrecen a los jóvenes y adolescentes.

- Aprender a vivir juntos desarrollando la comprensión del otro y la percepción de las formas de interdependencia (realizar proyectos comunes y prepararse para tratar conflictos) respetando los valores del pluralismo, comprensión mutua y paz. Enseñar sobre la diversidad humana y contribuir a una toma de conciencia y la interdependencia de todas las personas. El descubrimiento del otro a partir del descubrimiento de uno mismo.
- Aprender a ser, para que florezca mejor la propia personalidad y se este en condiciones de obrar con creciente capacidad de autonomía, de juicio y de responsabilidad personal. La educación debe contribuir al desarrollo global de cada persona; cuerpo y mente, inteligencia, sensibilidad, sentido estético, responsabilidad individual y espiritualidad.

La educación tradicional se enfoca exclusivamente en las primeras dos partes de los pilares de la educación, el saber conocer y el saber hacer, ya que busca resolver una necesidad laboral, debido a que aún continuamos con un modelo educativo resultado de la revolución industrial.

Es por ello que la educación emocional resulta valiosa, al complementar la totalidad educativa de la que propone la UNESCO. Delors ya desde 1996 señala que cada uno de los cuatro pilares de la educación deben recibir una atención equivalente a fin de que la educación sea para el ser humano en su calidad de persona y miembro de la sociedad, una experiencia global. La educación emocional va más allá, porque habla de la importancia de las emociones, su regulación y el autoconocimiento del ser humano.

A este respecto Torroella (1996) alude al debate entre dos tendencias pedagógicas fundamentales; la Pedagogía del Saber (siglo XX) y la Pedagogía del Ser (siglo XXI). La educación tradicional (Pedagogía del Saber) tiene como objetivo la transmisión y conservación de conocimientos, aprender aquello que viene en los libros para

posteriormente ser evaluado por exámenes. La tendencia Pedagógica del ser, sugiere que la educación debe ser para la vida completa; generar cambios que permitan el desarrollo integral del individuo, de su personalidad, de sus potencialidades y de la plenitud del mismo. La educación no puede considerarse únicamente como el desarrollo de actividades para generar conocimientos en los alumnos, sino como un sistema diseñado para favorecer la realización de la persona, en un sentido más amplio del académico, profundizando en un plano personal con todas sus potencialidades e interacciones humanas.

La educación de la actualidad requiere concentrarse en potenciar la totalidad del individuo, desafiando y generando programas que desarrollen sus capacidades cognitivas, físicas, afectivas, emocionales y sociales, ya que la interacción de todas favorece el éxito del individuo en la sociedad y favorece su bienestar, y a su vez a la sociedad misma.

Se debe concebir la educación como una formación articulada bajo un esquema general congruente e integral que no este parcializada y fragmentada en campos disciplinarios, concebida en un enciclopedismo impuesto, ajeno a la vida del educando y concebida de forma global. (Tirado, 2006) Es necesaria la articulación de todos sus componentes, considerando tanto los conocimientos, como los procedimientos, acciones, habilidades, destrezas, valores, afectos y actitudes, indispensables para su formación cultural.

La educación que se debe impulsar tiene por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana, el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales. Promueve el mantenimiento de la paz y favorece la comprensión, la tolerancia, la justicia, la solidaridad y el desarrollo integral. En sus expresiones más formales, se orienta a asegurar la relevancia ética, ecológica y económica de los contenidos educativos. (Maggi Yáñez, 2006) De aquí la relevancia y necesidad de promover acciones que permitan afrontar con ventaja el mañana pues el tipo de educación que existe modelará el país del futuro.

La educación debe desarrollar las competencias para la vida, pero no sólo esto, que podría dejarnos en una concepción pragmática; sino que de igual modo debe atender razones existenciales de vida, tales como ayudarnos a comprender quiénes somos, de donde venimos, dónde estamos, hacia donde vamos, etc. (Tirado , 2006)

La educación emocional es un proceso educativo permanente y continuo, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2000) Adquirir competencias emocionales favorece las relaciones sociales e interpersonales, facilita la resolución positiva de conflictos, promueve la salud física y mental, y además contribuye a mejorar el rendimiento académico. (Bisquerra & Pérez, 2012)

Por otro lado la Tecnología de la información y de la Comunicación (TIC) existen con el propósito de facilitarnos la vida, pero igualmente pueden generar problemas como el distanciamiento social y el uso excesivo de Internet. Las TIC simplifican considerablemente nuestros quehaceres cotidianos, de ahí el atractivo del *Internet* para los jóvenes; su rápida respuesta, la interactividad y las múltiples ventanas significan un atractivo para la juventud. (Odriozola & Corral, 2010)

De acuerdo con INEGI (2013) el 35.8% de la población en México tiene una computadora en casa, estando en rezago a comparación de algunos países desarrollados donde 75% de los hogares tienen una computadora. Así mismo nueve de cada diez hogares, tienen por lo menos un celular en casa. El 30.7% de los hogares tienen internet. El 64.3% de la población utiliza el Internet para consulta de información, un 42.1% lo usa para comunicación personal (correo electrónico, chat, etc.), un 35.1% lo usa para trabajos escolares y un 34.5% para su participación en redes sociales. El 23.6% de los adolescentes de 12 a 17 años tienen una computadora y el 23.2% son usuarios de Internet; y de los jóvenes de 18 a 24 años el 19.8% tienen una computadora y el 20.9% son usuarios de Internet.

La veloz propagación de las TIC está generando cambios a pasos agigantados en la manera en que fluye la comunicación y la relación entre las personas. La sociedad actual se encuentra interconectada en cualquier espacio donde haya Internet a través de la generación de espacios para el intercambio de ideas, el correo electrónico, Facebook, Twitter, Instagram, los blogs personales, el periodismo virtual, Youtube, los video musicales, los videobloggers, comunidades virtuales, etc. La revolución tecnológica ha tenido un importante impacto en la educación, ya que permite una serie de nuevas oportunidades para apoyar los procesos de aprendizaje y enseñanza.

El Programa para la Evaluación Internacional de Alumnos de la OCDE (PISA), evalúa hasta que punto los alumnos cercanos al final de la educación obligatoria han adquirido algunos de los conocimientos y habilidades necesarios para la participación plena en la sociedad del saber. Destaca a los países que han alcanzado un buen rendimiento y un reparto equitativo de oportunidades de aprendizaje, ayudando a establecer metas para los demás países. De acuerdo con sus reportes, existen indicios de que los estudiantes que poseen competencias como usuarios de computo, tienden a obtener en general mejores resultados en todos los tópicos escolares. (Tirado , 2006)

El ascenso de las TIC junto con el ascenso del uso de internet han favorecido el desarrollo y posterior evolución de la metodología del e-learning.

Ruíz, Mintzer y Leipzig (2006) definen al *e-learning* como:

“... el uso de la tecnologías en internet para mejorar el conocimiento y el rendimiento, ofreciendo a los alumnos el control sobre el contenido, secuencia de aprendizaje, ritmo de aprendizaje, tiempo y a menudo los medios de comunicación les permite adaptar sus experiencias para satisfacer sus objetivos de aprendizaje y personales”.

El desarrollo del *eLearning* es creciente y su aplicación se ha extendido a diversas áreas de conocimiento, como la ingeniería, medicina, geología, comercio internacional y la formación corporativa. (Centro Bureau Veritas, 2013)

Integrar las TIC a la educación es una innovación en el aprendizaje y por lo tanto en la educación. El acceso y uso de las TIC para el aprendizaje induce a pensar en un ambiente de aprendizaje como sujeto que actúa con el ser humano y lo transforma en un espacio y un tiempo en movimiento, donde los participantes desarrollan capacidades, competencias, habilidades y valores. (Marulanda, Giraldo, & López, 2014)

Las TIC configuran nuevos entornos y escenarios para la formación con unas características significativas, como son; la ampliación de la oferta informativa y posibilidades para la orientación y la tutorización, eliminan barreras espacio-temporales, facilitan el trabajo colaborativo y el autoaprendizaje, y potencian la interactividad y la flexibilidad de aprendizaje. (Marulanda, Giraldo, & López, 2014; Cabero, 2006)

El Taller de Educación Emocional, que se diseñó, aplicó y evaluó en este trabajo, resulta de gran relevancia ya que podría ser para los adolescentes y jóvenes que participen, una introducción al mundo de las competencias emocionales y constituye un esfuerzo no sólo por promover habilidades cognitivas, sino que le daría igual importancia a las necesidades socio-afectivas. Así mismo, realizarlo en una modalidad de *online*, significa aprovechar los vínculos e intereses de los jóvenes por el uso de las TICs e internet, además de aplicar los beneficios de los materiales multimedia y la construcción conjunta de habilidades, competencias y actitudes. La aplicación del taller puede resultar en un medio para promover bienestar social y promocionarse no sólo a los jóvenes, sino con personas en general, pues la educación emocional propone desarrollar de competencias sociales y emocionales útiles a lo largo de toda la vida.

OBJETIVO GENERAL

- Diseñar, aplicar y evaluar el Taller de Educación Emocional con una modalidad online para promover la conciencia y regulación emocional en jóvenes universitarios .

CAPÍTULO 1. EDUCACIÓN EMOCIONAL

1.1. ¿Qué son las emociones?

Las emociones resultan ser algo de vital importancia en nuestra cotidianidad, sus efectos en la vida definen nuestras acciones y decisiones. Es la energía que impulsa los estados de ánimo y las respuestas al medio. Vincent Van Gogh decía que “no olvidemos que las pequeñas emociones son los capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin siquiera darnos cuenta”.

Aristóteles, fue uno de los primeros en estudiar las emociones, expuso que las pasiones o emociones son ciertamente causantes de que los hombres se hagan volubles y cambien en lo relativo a sus juicios. De ahí que se considere como responsables de los desajustes emocionales y sociales.

La emoción se define como una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria), acompañada de fenómenos neurovegetativos. El sistema límbico es parte importante del cerebro relacionado con la elaboración de conductas emocionales. (Mora & Sanguinetti, 1994) Se considera que las emociones son la base del proceso del razonamiento y la toma de decisiones.

Las emociones son multidimensionales ya que existen como fenómenos sociales subjetivos, biológicos e intencionales. Para Reeve (2010), las emociones son fenómenos de corta duración, relacionados con sentimientos, estimulación, intención y

expresión que nos ayudan a adaptarnos a las oportunidades y retos que enfrentamos durante los sucesos significativos de la vida. Afirma que también las emociones son organizadores positivos, funcionales, deliberados y adaptativos del comportamiento, por lo que no existen emociones malas ya que dirigen la atención y canalizan el comportamiento hacia donde se requiere, dadas las circunstancias que las personas enfrentan. (Revee, 2010) A continuación en la Figura 1.1. se explica el proceso en que un estímulo sensorial llega al cerebro u que sucede con él.

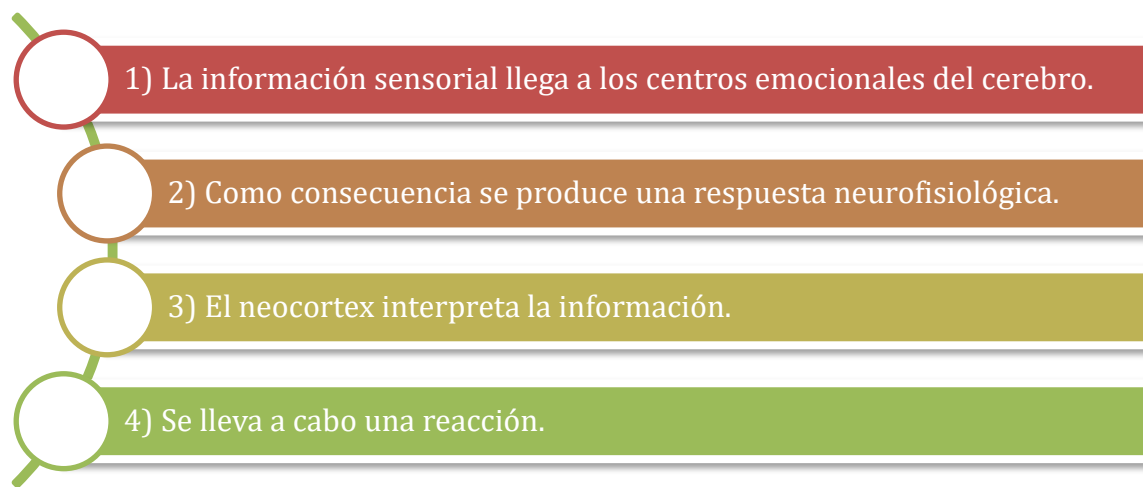


Figura 1.1. Proceso en el que se produce una emoción. (Bisquerra, 2003)

Por lo tanto podemos decir, que una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno (Bisquerra, 2003) cómo se señala en la Figura 1.2.

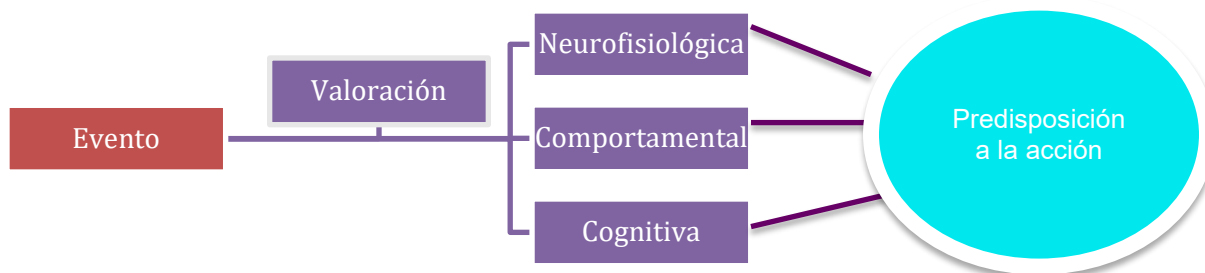


Figura 1.2. Concepto de emoción (Bisquerra, 2003)

La neurofisiología se ve presente en las reacciones corporales y físicas; es decir, son respuestas fisiológicas de carácter involuntario, que no se pueden controlar, como es la taquicardia, la hipertensión, la sudoración, las secreciones hormonales, la respiración. Sin embargo, a través de diversas técnicas se pueden prevenir estas respuestas o disminuir su efecto, como es el caso de la relajación. (Bisquerra, 2003) La emoción es una reacción inconsciente, que prepara a nuestro cuerpo para atacar o correr y huir ante el peligro.

Las emociones se acompañan de fenómenos vegetativos; es decir, que en la reacción emocional se activa una parte específica del sistema nervioso que se conoce como sistema nervioso autónomo o vegetativo, y también la subdivisión que se conoce como sistema simpático o sistema parasimpático, su función consiste en producir, junto con la conducta, en conjunto una serie de cambios en todo el organismo con los que la persona se adapte a una nueva situación. La activación del sistema nervioso simpático ocurre durante el peligro mientras que el sistema nervioso parasimpático se activa en caso de tranquilidad. (Bisquerra, et al., 2012; Chabot & Chabot, 2009)

La observación del comportamiento o conducta de un individuo permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. A través de sus expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, el volumen, el ritmo, los movimientos del cuerpo, entre otras,

se brindan señales de bastante precisión sobre el estado emocional de una persona. (Bisquerra, 2003)

El componente cognitivo o la “vivencia subjetiva” es lo que se denomina sentimiento. Para diferenciar entre el componente neurofisiológico y el cognitivo, se reserva el término emoción, para el estado corporal y el término sentimiento para aludir a la sensación consciente; ello nos permite calificar un estado emocional y darle un nombre. (Bisquerra, 2003)

Arnold (1960) afirma que primero se da una valoración intuitiva e involuntaria que califica los estímulos como positivos o negativos. Dicha valoración puede inducir una tendencia para la acción que, si resulta lo suficientemente intensa, genera el fenómeno emocional. (Roselló & Revert, 2008)

Para terminar esta sección de forma breve en la Figura 1.3 mencionaremos cuáles son las emociones básicas de acuerdo a Goleman (2009) y cuáles son algunas de las que se derivan de la misma.

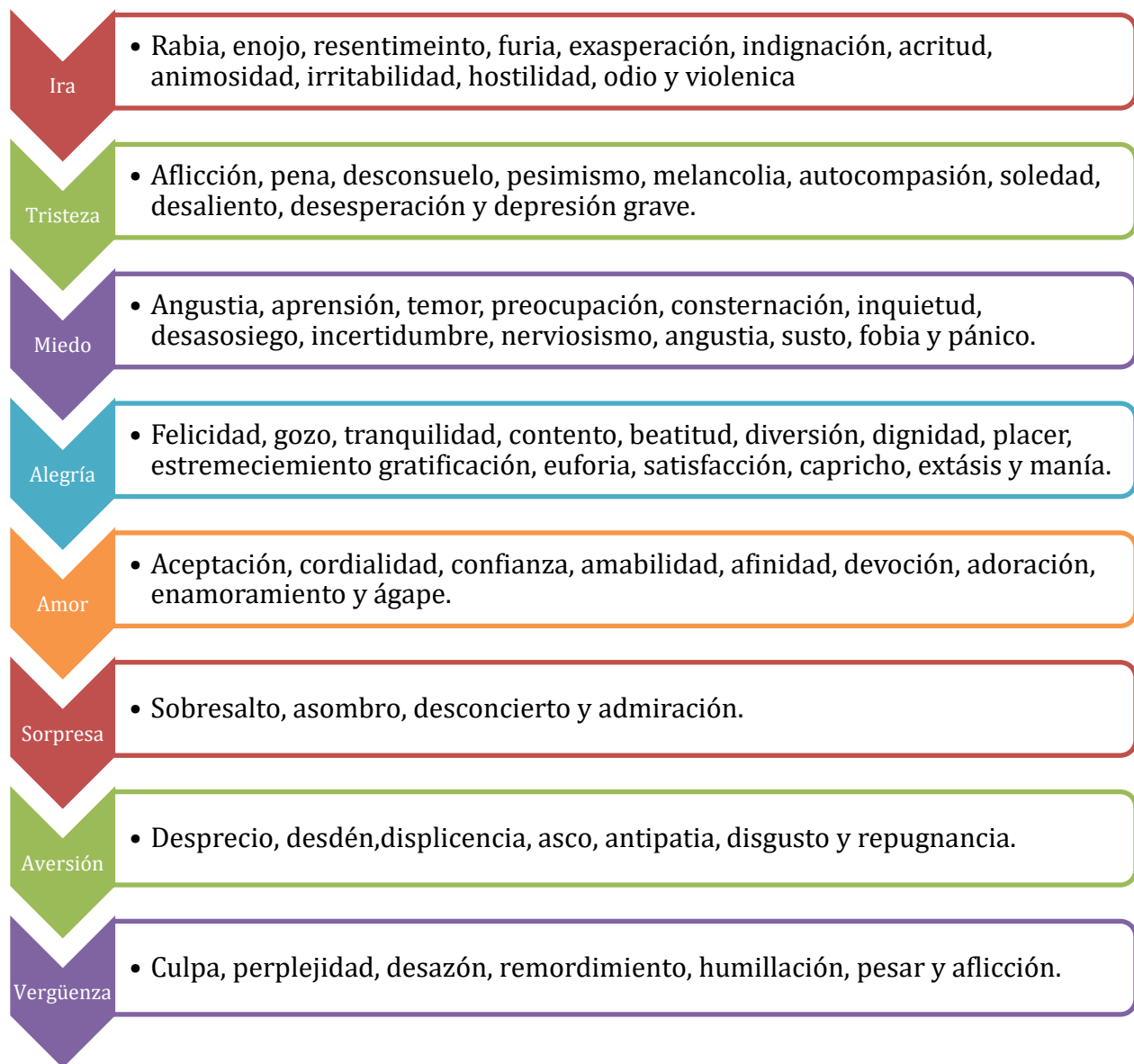


Figura 1.3. Gama de expresión de las emociones básicas establecidas por Goleman (2009).

1.2. Antecedentes: camino hacia la Inteligencia Emocional

La inteligencia ha sido definida en diversas ocasiones por distintos autores a lo largo de la historia, es por ello que resulta de vital importancia conocer su desarrollo. La evolución de este constructo se ve interrelacionada con el de la psicometría. Desde sus

comienzos se visualizó a la inteligencia como un factor causa del éxito en la vida personal, laboral y académica.

De acuerdo con Fernández (2005), el probable origen de la palabra inteligencia proviene de “*intus lego*”, que significa “leer dentro de mí”, usado por Cicerón (106-43 a.c.) para nombrar a la capacidad de comprender, entender e inventar. Por su parte Sócrates, pensaba que la inteligencia residía en el alma humana, que era inmaterial y que representaba una facultad distinta de los sentidos.

Platón definió la inteligencia como la capacidad para aprender, estableciendo una analogía entre la inteligencia y un bloque de cera, pues era de diferente tamaño en cada individuo, y poseía distintos grados de pureza, dureza y humedad. (Matud, Marrero, & Carballeira, 2004)

En la segunda mitad del siglo XIX el interés por profundizar en el conocimiento en el área de la inteligencia generaron investigaciones y trabajos que permitieron la consolidación de los conceptos que hoy se tienen de la misma como iremos señalando a continuación.

Galton fue el primero en señalar que los individuos tienen tanto una capacidad intelectual general, presente en toda la serie de sus capacidades mentales, como algunas aptitudes especiales. (Buey, 2002) Los estudios estadísticos de los procesos mentales iniciados por Galton, estaban interesados en los factores que causaban las diferencias entre los individuos, basándose en la idea de la evolución, así como los métodos psicofísicos desarrollados en Europa central por Weber y Fechner. El trabajo de ambos constituyen las bases para todo el desarrollo posterior del área de la inteligencia en el siglo XX. (Buey, 2002; Sattler 1996)

En 1905, Alfred Binet siguiendo el encargo del ministro francés de Instrucción Pública, elabora la primera escala de inteligencia para niños, asegurando que: *“El órgano fundamental de la inteligencia es el juicio. En otras palabras, el sentido común, el*

sentido práctico, la iniciativa, la facultad de apartarse. Juzgar bien, comprender bien y razonar bien son los resortes esenciales de la inteligencia". Dicha escala fue introducida en 1908 por Goddard a Estados Unidos en 1910, siendo ésta la más utilizada por muchos años en dicho país. (Buey, 2002) Fue modificada en 1916, dando lugar a una nueva versión, el Test de Stanford-Binet, donde aparece por primera vez el término Cociente Intelectual (C.I.) calculado a partir de la razón entre la edad mental y la edad cronológica. (Moreno , Vicente, & Martínez, 1998) El resultado de todo ello dió lugar a la aparición de una medida única, denominada como "Cociente de Inteligencia" o CI, que representa la capacidad intelectual general de las personas. De ahí la importancia de los test, ya que se reconocieron como los únicos medios para evaluar la inteligencia y las diferencias intelectuales entre los seres humanos. (Del Agua, 2004; Secada, 1999)

Posteriormente Spearman (1927), el padre del análisis factorial, definió el "factor g" como un nivel individual de la inteligencia (inteligencia general) y "factores s" (inteligencias específicas). Por otro lado, se encontraban los defensores de la Teoría Correlacional como Thurstone (1938) y Guilford (1967), de la inteligencia más pluralista; quienes visualizaban a la inteligencia como un gran número de vínculos estructurales independientes. (Moreno , Vicente, & Martínez, 1998)

En 1917, una vez integrado EUA en la Primera Guerra Mundial, la APA dirigida por Robert Yekes, inventa el ARMY ALPHA (para reclutas alfabetizados) y ARMY BETA (para presuntos analfabetas), con el fin de asignar el hombre apropiado en el puesto apropiado. (Moreno , Vicente, & Martínez, 1998)

Otros autores como Thorndike (1920), Thurstone (1938), y Guilford (1967), afirmaron que la inteligencia se compone de muchas aptitudes independientes (verbales, espaciales, mecánicas). Los métodos estadísticos empleados por los autores partidarios de este enfoque dieron como resultado varios factores primarios o independientes, y por tanto no un factor amplio. (Buey, 2002) En 1920, Thorndike postuló la existencia de tres inteligencias; la abstracta (habilidad para manejar ideas), la

mecánica (habilidad para entender y manejar objetos) y la social (precursor de la inteligencia emocional). Definió la inteligencia social como la habilidad para comprender y relacionarse con los hombres y mujeres y actuar sabiamente en las acciones humanas. (Reina, 2009)

En la década de los años 30, con el conductismo en su auge, se habla de la inteligencia como asociaciones entre estímulos y respuestas, el problema de la inteligencia se reduce a un problema de cantidad; el intelecto mayor o menor en cada persona, se debe al mayor número de asociaciones y conexiones de E-R. (Moreno , Vicente, & Martínez, 1998) Durante esa época Weschler dió a conocer dos baterías de pruebas; Wechsler Adult Intelligence Scale, WAIS (1939) para adultos y Wechsler Intelligence Scale for Children, WISC (1949) para niños (Trujillo & Rivas, 2005) que hasta la fecha están consideradas como los mejores instrumentos psicométricos para evaluar el constructo de la inteligencia en el individuo.

El Procesamiento de la Información, propuesta con mayor influencia y apoyo, parte de la idea de que el hombre es un manipulador de símbolos. Tomó fuerza en Estados Unidos en la década de los 50 con el uso de la computadora y la introducción de la cibernética. (Cabrera, 2003) Su objetivo era describir los símbolos que son manipulados (la representación) e identificar cómo son manejados (el procesamiento). Turing, en 1950, define el campo de la inteligencia artificial y establece el paradigma de la Ciencia Cognitiva, de donde parte el auge de este tipo de inteligencia que hizo que diversos investigadores de los procesos superiores humanos, retomaran el modelo computacional para explicar los procesos cognitivos en las personas. (Moreno , Vicente, & Martínez, 1998)

Guilford (1967) obtuvo 120 factores que ayudan a comprender la inteligencia, los cuales posteriormente aumentaron a 150. En su modelo existen cinco operaciones (valoración, producción convergente, producción divergente, retención de memoria y cognición), cinco clases de contenidos (visual, auditivo, simbólico, semántico y

comportamental) y seis clases de productos (unidades, clases, relaciones, sistemas, transformaciones e implicaciones). (Pérez & Medrano, 2013)

En Europa surgieron autores como Piaget y Vigotsky que se opusieron a las posturas conductistas, lo que produjo la emergencia de procesos cognitivos con el surgimiento del estructuralismo. Piaget desarrolló una visión distinta de la cognición humana ya que para él, el principio de todo estudio de pensamiento humano debe ser la postulación de un individuo que trata de comprender el sentido del mundo. Por su parte Vygotsky, encontró que las pruebas no brindan una indicación acerca de la zona de desarrollo potencial del individuo. (Trujillo & Rivas, 2005)

Sternberg (1985; 1996) formuló la Teoría de la Inteligencia Exitosa y la definió a partir de la habilidad para conseguir objetivos marcados en la vida dentro de un contexto sociocultural y según parámetros personales, el aprovechamiento de las fortalezas y la compensación de las debilidades personales, la adaptación, modificación y selección de entornos favorables. (Pérez & Medrano, 2013) La inteligencia exitosa inicialmente involucra tres variables de comportamiento inteligente:

- a) Inteligencia analítica; ligada a la resolución de problemas abstractos con una respuesta correcta y particularmente relativa en el ámbito educativo.
- b) Inteligencia creativa; que se manifiesta primordialmente en la formulación de nuevas ideas y la resolución de problemas novedosos.
- c) Inteligencia práctica; que permite encontrar soluciones frente a problemas de la vida cotidiana.

En 1983, Gardner publicó "Frames of Mind", donde reformuló el concepto de inteligencia a través de la Teoría de las Inteligencia Múltiples, en la cuál establece que los seres humanos poseen siete tipos de inteligencias y cada una es relativamente

independiente de las otras. (Trujillo & Rivas, 2005) Las siete inteligencias que propone son:

- 1) Inteligencia Lingüística: relacionada con el lenguaje hablado y escrito, la capacidad para aprender idiomas y emplear el lenguaje en distintas situaciones. Las personas con esta inteligencia más desarrollada son los abogados, oradores, escritores, poetas y traductores.
- 2) Inteligencia lógico matemático: indica la capacidad de analizar los problemas de manera lógica, realizar operaciones matemáticas y las investigaciones científicas. Esta inteligencia es característica de los matemáticos, lógicos y científicos.
- 3) Inteligencia musical: resalta la capacidad de interpretar, componer y apreciar las pautas musicales. Característica de los músicos y cantantes.
- 4) Inteligencia corporal cinestésica: explica la capacidad de emplear las partes del cuerpo o su totalidad para resolver problemas o crear productos. Esta inteligencia se ve desarrollada en deportistas, bailarines, actores, artesanos, cirujanos, científicos, mecánicos y otros profesionales de orientación técnica.
- 5) Inteligencia espacial: denota la capacidad de reconocer y manipular objetos y pautas en espacios grandes y en espacios reducidos. Los navegantes, pilotos, conductores, deportistas, escultores, artistas gráficos y arquitectos utilizan esta inteligencia.
- 6) Inteligencia interpersonal: es la capacidad de una persona para entender las intenciones, motivaciones y deseos ajenos; la capacidad de trabajar y relacionarse eficazmente con otras personas. Se encuentra alta en personas que suelen dedicarse a ser vendedores, profesores, médicos, líderes, políticos y actores.

7) Inteligencia intrapersonal: se refiere a la capacidad de comprenderse uno mismo, de tener un modelo útil para emplear esta información con eficacia en la regulación de la vida propia.

Gardner también destaca la importancia de las emociones en las inteligencias personales (inteligencia interpersonal e intrapersonal) , y explica que son de gran importancia para la toma de decisiones en la vida cotidiana. A partir de ese momento comienza a valorarse la inteligencia emocional (IE), y que años más tarde tomaría forma y fuerza en el mundo de la investigación psicológica con autores como Mayer y Salovey o Goleman.

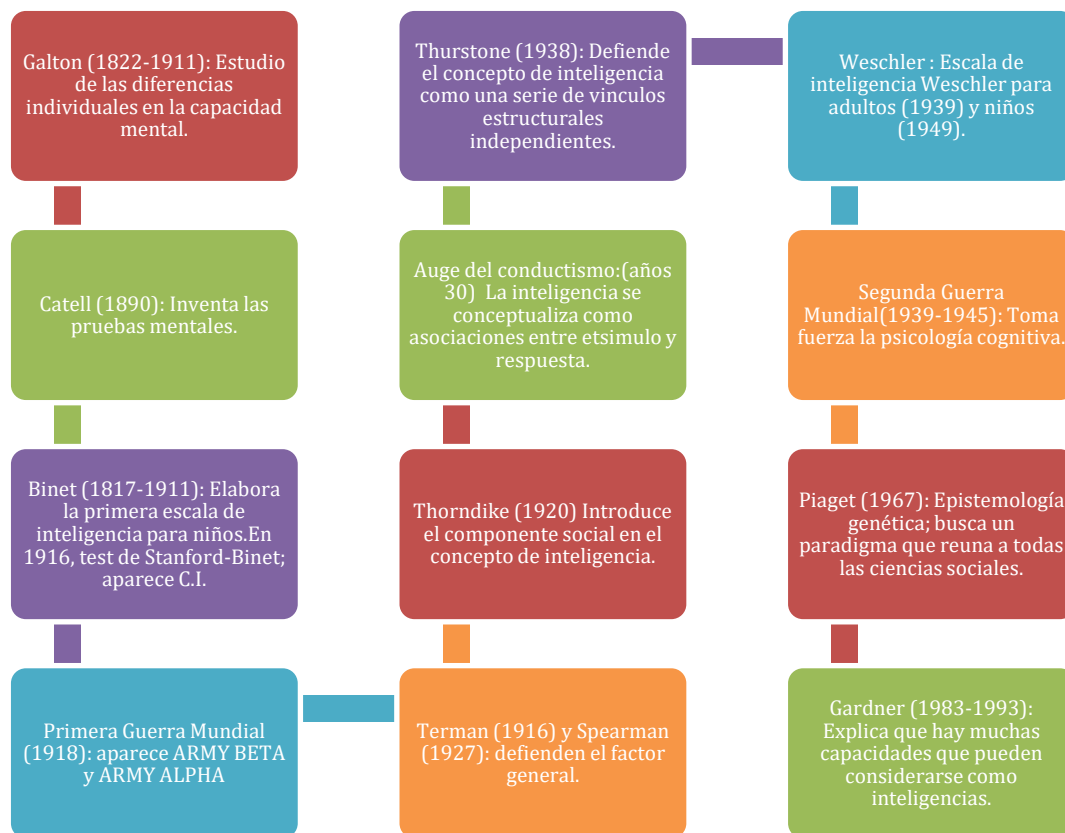


Figura 2.1. El Concepto de Inteligencia en su Evolución Histórica. Fuente: Elaboración propia

1.3. Modelos de Inteligencia Emocional

Los antecedentes de la inteligencia emocional tienen que rastrearse en las obras que se ocupan de la inteligencia y la emoción. Estos son los dos componentes básicos de inteligencia emocional, que como descriptor se están utilizando a partir de la segunda mitad de la década de los noventa. En secciones anteriores se definieron los conceptos de inteligencia y emoción, sentando las bases de lo que engloba el concepto de inteligencia emocional. A continuación se mencionan algunas definiciones más representativas que han surgido en base a este constructo.

Como antecedente a la IE es posible encontrar que han puesto énfasis en las emociones enfoques como el Counselling.

Por su parte la psicología humanista, con representantes como Gordon Allport, Abraham Maslow y Carl Rogers, de igual manera también prestan mayor atención a la función e influencia de las emociones.

En 1990, Mayer y Salovey, definen a la IE como la habilidad para percibir, expresar, comprender y regular las propias emociones y de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. (Mikulic, Crespi, & Cassullo, 2010) Ambos autores tomaron como influencia los trabajos de Luener (1966) y de W. L. Payne (1986).

Posteriormente Goleman(1995) definió la IE como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos, lo que fue el modelo más popular por mucho tiempo. Para Goleman la emoción se refiere a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar; en consecuencia, la aptitud emocional es una capacidad aprendida, basada en la inteligencia emocional que origina un desempeño laboral sobresaliente. (Núñez, Salón, Romero, & Rosales, 2009)

La inteligencia emocional es el conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales, que influyen en la capacidad para adaptarse y enfrentar las demandas

especiales del medio, de acuerdo a Bar-On en sus tesis doctoral en 1997. (Góngora & Casullo, 2009)

Martineaud y Elgehart (1996) definen a la IE como “capacidad para leer nuestros sentimientos, controlar nuestros impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando nos vemos confrontados a ciertas pruebas, y mantenernos a la escucha del otro”. (García -Fernández & Giménez-Mas , 2010)

Para Shapiro (1997), el término IE se identifica con las cualidades emocionales necesarias para el logro del éxito, entre las cuales se pueden incluir: la empatía, la expresión y la comprensión de los sentimientos, el control del genio, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad para resolver los problemas de forma interpersonal, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad y el respeto.

De manera general se puede decir que la inteligencia emocional, se basa fundamentalmente en los siguientes principios o competencias(García-Fernández & Giménez-Mas, 2010; Gómez et al., 2000):

- ✚ Autoconocimiento: capacidad para conocerse uno mismo, saber los puntos fuertes y débiles que todos tenemos.
- ✚ Autocontrol: capacidad para controlar los impulsos, saber mantener la calma y no perder los nervios.
- ✚ Automotivación: habilidad para realizar cosas por uno mismo, sin la necesidad de ser impulsado por otros.
- ✚ Empatía: competencia para ponerse en la piel de otros, es decir, intentar comprender la situación del otro.

- ✚ Habilidades sociales: capacidad para relacionarse con otras personas, ejercitando dotes comunicativos para lograr un acercamiento eficaz.

- ✚ Asertividad: saber defender las propias ideas respetando la de los demás, enfrentarse a los conflictos en vez de ocultarlos, aceptar las críticas cuando pueden ayudar a mejorar.

- ✚ Proactividad: habilidad para tomar la iniciativa ante oportunidades o problemas, responsabilizándose de sus propios actos.

- ✚ Creatividad: competencia para observar el mundo desde otra perspectiva, diferente forma de afrontar y resolver problemas.

De acuerdo a la manera en que interpretan la inteligencia emocional y sus componentes, se establecen dos grupos de modelos; modelos mixtos y modelos de habilidades.

Modelos Mixtos

Los modelos mixtos incluyen rasgos de la personalidad como el control de impulsos, la motivación, la tolerancia a la frustración, el manejo del estrés, la ansiedad, la asertividad, la confianza y/o la persistencia. (García -Fernández & Giménez-Mas, 2010) Así mismo, se ven complementados con habilidades como la consciencia de las emociones y el manejo de las mismas. Entre ellos se encuentran los siguientes.

Modelo de Goleman (1995)

Goleman (1995) establece en su modelo la existencia de un Cociente Emocional (C.E.) que no se contrapone al Cociente Intelectual (C.I.), son complementarios para el éxito profesional, escolar y personal. (García -Fernández & Giménez-Mas , 2010) Para él, la inteligencia emocional se encuentra constituido de la siguiente forma:

- ✚ Conocimiento de las propias emociones: reconocimiento de un sentimiento como sucede, monitoreo de sentimientos de un momento a otro.
- ✚ Autorregulación: Manejo apropiados de los sentimientos, habilidad para calmarse a si mismo.
- ✚ Motivación: Clasificación de emociones al servicio de un objetivo, retrasar la gratificación y sofocar la impulsividad, ser hábil para sentirse en estado de fluidez. Motivación de logro, compromiso, iniciativa y optimismo.
- ✚ Reconocimiento de las emociones de otros: Conciencia empática, capacidad de reconocer lo que los demás necesitan o quieren.
- ✚ Habilidades sociales: incluye el liderazgo, comunicación, influencia, canalización del cambio, gestión de conflictos, construcción de alianzas, cooperación y capacidades de equipo.

Modelo de Bar-On (1996)

Bar-On define la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades personales, emocionales, sociales y destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarnos y enfrentar las demandas y presiones del medio. (Ugarriza, 2001) Propone cinco grandes grupos de factores relacionados con su modelo:

- ✚ Capacidad intrapersonal: autoconciencia, asertividad, autopercepción, autoactualización e independencia

- ✚ Capacidad interpersonal: Empatía, relaciones interpersonales, responsabilidad social, etc.

- ✚ Afrontamiento del estrés: tolerancia al estrés, control de los impulsos.

- ✚ Adaptabilidad: habilidades de resolución de problemas, flexibilidad y verificación de la realidad.

- ✚ Componente del estado de ánimo en general. : felicidad y optimismo.

Modelo de Cooper y Sawaf (1998)

Propusieron el modelo de los “Cuatro Pilares”, desarrollado principalmente en el ámbito empresarial e industrial. Los cuatro aspectos fundamentales de este modelo son (Pérez, 2014):

- ✚ Alfabetización emocional: constituida por la honradez emocional, la energía, el conocimiento, la retroalimentación, la intuición, la responsabilidad y la conexión para la eficacia y aplomo personal.

- ✚ Agilidad emocional: se refiere a la credibilidad, la flexibilidad y la autenticidad personal; incluye las habilidades de escuchar, asumir conflictos y obtener buenos resultados de las situaciones difíciles.

- ✚ Profundidad emocional: vinculada con fortalece el carácter individual en el esfuerzo por identificar y corregir debilidades. La armonización de la vida diaria

con el trabajo. Implica conocerse uno mismo para reflexionar sobre los talentos y capacidades propias, valores, responsabilidad y compromiso.

- ✚ Alquimia emocional: referido a la habilidad de innovación aprendiendo a fluir con problemas y presiones. Lograr por medio de las aptitudes un cambio de emociones destructivas a emociones constructivas y positivas en beneficio personal y de otros. Así como percibir las oportunidades y contemplar las posibilidades del futuro a partir del esfuerzo propio.

Modelos de Habilidades

Los modelos de habilidades se centran exclusivamente en el contexto emocional de la información y el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento. (Trujillo & Rivas, 2005) Diferenciándose de los modelos mixtos como el de Goleman, en el sentido de que, no contemplan elementos de la personalidad como podría ser el control de impulsos y el manejo del estrés. Como ejemplos de estos modelos podemos hablar de:

Modelo de Salovey y Mayer (1990)

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. El modelo ha sido reformulado en diversas ocasiones desde su aparición en 1990. Está estructurado en cuatro bloques (Berrocal & Pacheco, 2005):

- ✚ Percepción emocional: las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas. Se refiere a las emociones en uno mismo y en los demás, expresadas a través del lenguaje, la conducta, obras de arte, música, etc.

Incluye la capacidad para expresar las emociones adecuadamente así como la capacidad de discriminar entre expresiones precisas e imprecisas, honestas o deshonestas.

- ✚ Facilitación emocional del pensamiento: las emociones y sentidos se hacen conscientes y dirigen la atención hacia la información importante. El estado de humor cambia la perspectiva del individuo, desde el optimismo hasta el pesimismo, favoreciendo la consideración de múltiples puntos de vista. Los estados emocionales facilitan el afrontamiento. Por ejemplo, el bienestar facilita la creatividad.
- ✚ Comprensión emocional: Consiste en comprender y analizar las emociones. Incluye la capacidad para dar nombre a las emociones, reconocer las relaciones entre estas y las palabras. Por ejemplo, la tristeza se debe a una pérdida. También incluye la habilidad para conocer las transiciones entre las emociones; por ejemplo como se pasa de la frustración a la ira, o de al amor al odio.
- ✚ Dirección emocional: Control de las emociones que incluye la habilidad para distanciarse de una emoción, la habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros, la capacidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin reprimir o exagerar la información que transmiten.
- ✚ Regulación emocional: es la habilidad más compleja. Incluye estar abierto a sentimientos tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre como utilizar la información que los acompaña. Implica poner en práctica estrategias de regulación emocional que modifican tanto nuestros sentimientos como los de los demás.

Modelo de Boccardo, Sasia y Pontenia (1999)

La principal aportación de estos autores es la distinción entre inteligencia emocional (control emocional, autoconocimiento emocional y automotivación) e inteligencia interpersonal (reconocimiento de las habilidades ajenas y habilidades interpersonales).

Establecen las siguientes áreas:

- ✚ Autoconocimiento emocional: reconocimiento de los sentimientos.

- ✚ Automotivación: dirigir las emociones para conseguir un objetivo y mantener la mente creativa para encontrar soluciones.

- ✚ Control emocional: habilidad para relacionar sentimientos y adaptarlos a cualquier situación.

- ✚ Reconocimiento de las emociones ajenas: habilidad que construye el autoconocimiento emocional.

- ✚ Habilidad para las relaciones interpersonales: Producir sentimientos en los demás.

A continuación se presenta una tabla que incluye otros modelos de inteligencia emocional que también se han desarrollado, pero que no han contado con el mismo impacto que los mencionados anteriormente, debido a que no se han realizado muchos trabajos basados en sus supuestos.

Modelo	Competencias
Matinead y Engelhartm (1996)	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de si mismo • Gestión del humor • Control de impulsos para demorar la gratificación • Apertura de los demás (ponerse en el lugar del otro).
Modelo Rovira (1998)	<p>Engloba doce dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • actitud positiva • capacidad para reconocer sentimientos y emociones • capacidad para expresar sentimientos y emociones • capacidad para controlar sentimientos y emociones • capacidad para tomar decisiones • autoestima • saber dar y recibir • capacidad para superar dificultades y frustraciones • capacidad para integrar polaridades (cognitivo y emocional).
Elias, Tobias y Friedlander (1999)	<p>Componentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser consciente de los propios sentimientos • Mostrar empatía y comprender los puntos de vista de los demás • Hacer frente a los impulsos emocionales • Plantearse objetivos positivos y planes para alcanzarlos • Utilizar habilidades sociales.
Modelo Autorregulatorio de las Experiencias Emocionales. Higgins (1999)	<p>Fundamenta la autorregulación emocional, establece los siguientes procesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anticipatoria regulatoria • Referencia regulatoria • Enfoque regulatorio
Modelo de Valles y Valles	<p>Describe una serie de habilidades como;</p>

(2000)	<ul style="list-style-type: none"> • Conocerse a sí mismo, • Automotivarse • Tolerar la frustración • Llegar a acuerdos con compañeros • Identificar las situaciones que provocan emociones positivas y negativas • Saber identificar lo que resulta importante en cada situación • Contener la ira en situaciones de provocación • Auto reforzarse • Mostrarse optimista • Auto verbalizarse para controlar los sentimientos • Rechazar las peticiones poco razonables • Ser un buen conocedor del comportamiento de los demás • Defenderse de las críticas injustas de los demás mediante el diálogo
<p align="center">Modelo Secuencial de Autorregulación Emocional. Bonano (2001)</p>	<p>Fundamenta su modelo en los procesos de autorregulación emocional del sujeto. Señala tres categorías:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regulación de control • Regulación anticipatoria • Regulación exploratoria
<p align="center">Modelo de procesos de Barret y Gross (2001)</p>	<p>Incluyen los siguientes procesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selección de la situación • Modificación de la situación • Despliegue de la situación • Cambio cognitivo • Modulación de la respuesta

Tabla 1.1. Modelos adicionales de Inteligencia emocional. Fuente: Elaboración propia.

La mayoría de los modelos de la Tabla 1.1, con excepción de Higgins (1999) Bonano (2001) y Barret y Gross (2001), implican el conocer las emociones propias, poder expresarlas y contralar los impulsos y las respuestas emocionales.

Por su parte Matinead y Engelhartm (1996) y Elias, Tobias y Friedlander (1998) reconocen la importancia de entender los estados emocionales de los demás y la empatía a sus situaciones y puntos de vista.

En cambio algunos como Rovira (1998) y Valles y Valles describen habilidades y dimensiones que implicar superar dificultades, toma de decisiones, tolerancia a la frustración, automotivación y actitud positiva. El modelo de Higgins (1999) Bonano (2001) y Barret y Gross (2001) se concentran en aquello que se hace con las emociones, se involucran en los procesos regulatorios y en la respuesta emocional que se vive.

1.4. ¿Qué es una competencia?

El concepto competencia aparece en la actualidad en diversos ámbitos, entre ellos en el de la formación y perfeccionamiento de habilidades profesionales. A principios de la década de los 70, el Consejo de Educación alemán estableció el término “competencia” para los alumnos como objetivo global del proceso de aprendizaje, aunque sin indicar claramente que entendía por el concepto mismo. (Bunk, 1994)

El concepto de competencia, tal y como se entiende en la educación, surge de las nuevas teorías de la cognición y básicamente significa “saberes de ejecución”. Puesto que todo proceso de conocer se traduce en saber, entonces es posible decir que son recíprocos competencia y saber: saber pensar, saber desempeñar, saber interpretar, saber actuar en diversos escenarios, desde sí y para los demás. (Vázquez, 2001)

Una competencia es el conjunto de conocimientos, destrezas y aptitudes necesarios para ejercer una profesión, se utiliza de forma autónoma y flexible, y estar capacitado para colaborar en un entorno profesional y en la organización del trabajo. (Bunk, 1994)

Tobón (2007) propone concebir las competencias como procesos complejos de desempeño con idoneidad en determinados contextos, integrando diferentes saberes establecidos por Delors (saber ser, saber hacer, saber conocer y saber convivir) para realizar actividades y/o resolver problemas con sentido de reto, motivación, flexibilidad, creatividad, comprensión y emprendimiento. Todo ello dentro de una perspectiva de procesamiento metacognitivo, mejoramiento continuo y compromiso ético, con la meta de contribuir al desarrollo personal, la construcción y afianzamiento del tejido social, la búsqueda continua del desarrollo económico-empresarial sostenible, y el cuidado y protección del ambiente y de las especies vivas.

El concepto remite a la idea de aprendizaje significativo, donde la noción de competencia tiene múltiples acepciones (la capacidad, expresada mediante conocimientos, habilidades y actitudes que se requieren para ejercer una tarea de manera inteligente, en un entorno real o en otro contexto), todas ellas presentan cuatro características en común: la competencia tomada en cuenta el contexto, es el resultado de un proceso de integración, está asociado con criterios de ejecución o desempeño e implica responsabilidad. (Aguerrondo, 2009)

1.5. Competencias emocionales

Las competencias emocionales deben entenderse como un tipo de competencias básicas para la vida, esenciales para el desarrollo integral de la personalidad. Son un complemento indispensable del desarrollo cognitivo sobre el cual se ha centrado la educación. (Bisquerra & Pérez, 2012)

A continuación se presentan las competencias emocionales establecidas en el modelo de Grup de recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) de la Universitat de Barcelona, el cual fue utilizado como marco para la construcción del Taller de Educación Emocional que se propone en esta tesis (Bisquerra, 2003):

- ❖ **Conciencia emocional:** Consiste en conocer y reconocer las propias emociones y las de los demás. Se logra a través de la observación del comportamiento propio y de otros. Supone comprender las causas y consecuencias de las emociones, evaluar su intensidad. Dentro de esta competencia se encuentra;
 - **Toma de conciencia de las propias emociones:** es la capacidad de percibir los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos.
 - **Dar nombre a las emociones:** es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizarlo para designar las experiencias emocionales.
 - **Comprensión de las emociones de los demás:** es la capacidad para percibir y reconocer las emociones y sentimientos de los demás e implicarse de forma empática. Se apoya en las claves situacionales y expresivas (comunicación no verbal y verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.

- Toma de conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: los estados emocionales inciden en el comportamiento y en la emoción, ambos pueden regularse a partir de la cognición.
- ❖ Regulación emocional: es dar una respuesta emocional apropiada a las situaciones que vivimos. No hay que confundir la regulación con la represión. Consiste en el equilibrio y el control. Implica la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad de retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento y el desarrollo de la empatía. Las subcompetencias que lo componen son:
 - Expresión emocional apropiada: es expresarse de forma adecuada; incluye el comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa.
 - Regulación de emociones y sentimientos: significa aceptar que los sentimientos y emociones deben ser regulados, incluye; regulación de la impulsividad (ira y comportamiento de riesgo), toleración a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad y depresión, etc.), perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades, capacidad para referir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.
 - Habilidades de afrontamiento: capacidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.
 - Competencia para generar emociones positivas: es la habilidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente

emociones positivas (alegría, amor, fluir) y disfrutar de la vida. Auto gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

❖ Autonomía emocional: es el amor propio, la confianza en sí mismo, la motivación, entre otras cosas. Se trata de tener sensibilidad con invulnerabilidad. No ver afectada la percepción de uno mismo como consecuencia de acciones de otros.

- Autoestima: se refiere a tener una imagen positiva de sí mismo, estar satisfecho con uno, amarse y apreciarse, así como mantener una buena relación consigo mismo.
- Automotivación: es motivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc.
- Autoeficacia emocional: es la percepción de que se es capaz en las relaciones personales y sociales. Significa que se acepta la propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, y está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que es un balance emocional deseable. En caso contrario, el individuo está en condiciones de regular y cambiar las propias emociones para hacerlas más efectivas en un contexto determinado.
- Responsabilidad: se refiere a poder responder por los propios actos, así como la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones.
- Actitud positiva: es adoptar una actitud positiva en la vida a pesar de que existan motivos para vivir emociones negativas. Siempre que sea posible

manifestar optimismo y mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás. Por extensión, la actitud positiva repercute en la intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.

- Análisis crítico de las normas sociales: es la capacidad para evaluar los mensajes sociales, culturales y de los medio, relativos a normas sociales y comportamientos personales. Implicar tener conductas propios y no adoptar las acciones estereotipadas de manera irreflexiva y acrítica. Debe ayudar a avanzar hacia una sociedad más consciente, libre, autónoma y responsable.
 - Resiliencia: es la capacidad que tiene una persona para enfrentar con éxito las condiciones de vida adversas.
- ❖ Competencias sociales: Constituyen las competencias que facilitan las relaciones sociales. La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes prosociales, que se sitúan contra posiciones racistas, xenófobas o machistas, que tantos problemas ocasionan. Predisponen a la constitución de un clima favorable en el trabajo, en familia, en la escuela, en la comunidad, etc.
- Dominio de las habilidades sociales básicas: la primar de las habilidades sociales es escuchar. Además incluye; saludar, despedirse, dar las gracias, pedir por favor, manifestar agradecimiento, esperar turno, pedir disculpas, mantener una actitud dialogante, etc.
 - Respeto a los demás: Aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas. Esto se aplica en los diferentes puntos de vista que puedan surgir en una discusión.
 - Practicar la comunicación receptiva: Atender a los demás tanto en los verbal como en lo no verbal para recibir los mensajes con precisión.

- Comunicación expresiva: Es la capacidad para iniciar y mantener conversaciones, así como expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal.
- Compartir emociones: implica la conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen definidas tanto por el grado de inmediatez emocional, o sinceridad expresiva, como por el grado de reciprocidad.
- Asertividad: Significa mantener un comportamiento en equilibrio entre la agresividad y la pasividad. Incluye defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, al mismo tiempo que se respeta los de los demás. Decir “no” claramente y mantenerlo y aceptar que el otro puede decir “no”. Hacer frente a la presión del grupo y evitar situaciones en las cuales uno puede verse coaccionado para adoptar comportamientos de riesgo.
- Prevención y solución de conflictos: comprende identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Evaluar las situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y analizar los riesgos, barreras y recursos. Afrontar los problemas de forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas. Negociar y mediar son aspectos necesarios para la resolución pacífica de conflictos, considerando la perspectiva y emociones de los demás.
- Capacidad para gestionar situaciones emocionales: Es poder utilizar estrategias de regulación emocional colectiva y reconducir situaciones en contextos sociales.

- ❖ Competencias para la vida y bienestar: son el conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad entendida como la experiencia de emociones positivas. Hay que construir estados emocionales agradables de forma consciente y voluntaria.
 - Fijar objetivos adaptativos: Es la capacidad de establecer objetivos positivos y realistas; a corto y largo plazo.
 - Toma de decisiones: desarrollar mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre. Supone tomar responsabilidad por las propias decisiones, considerando aspectos éticos, sociales y de seguridad.
 - Buscar ayuda y recursos: es el lograr identificar la necesidad de apoyo y asistencia, así como saber acceder a los recursos disponibles apropiados.
 - Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida: se construye a partir del conocimiento de los propios derechos y deberes, desarrollo de pertenencia y participación en el sistema democrático, solidaridad y compromiso, al igual que el ejercicio de los valores cívicos y multiculturales.
 - Bienestar subjetivo: capacidad para gozar de forma consciente de un estado de bienestar y procurar transmitirlo a las personas con las que interactúa y de la comunidad.
 - Fluir: el poder de generar experiencias óptimas en la vida profesional, social y personal.

1.6. Educación emocional

La educación tradicionalmente se ha centrado en el desarrollo del intelecto, con un marcado olvido de lo emocional. Sin embargo, se ha planteado la necesidad de la educación integral, en tanto que deben desarrollarse todas las dimensiones del individuo. (Vivas, 2003)

El termino “educación emocional” aparece por primera vez con la revista *Journal of Emotional Education*, editada en 1973. Se concebía a la misma como la aplicación educativa de la terapia racional-emotiva, brindando pautas para controlar los pensamientos irracionales o automáticos que perjudican el bienestar emocional en los niños en situaciones conflictivas. (Pérez-González & Pena , 2011)

Autores como Steiner y Perry (1997) establecen que la educación emocional debe dirigirse al desarrollo de tres capacidades básicas: la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto a sus emociones. (Vivas, 2003)

Para Bisquerra (2000) la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.

Entendemos la educación emocional como la adquisición de competencias que se pueden aplicar a una multiplicidad de situaciones como la prevención del consumo de drogas, prevención del estrés, ansiedad, depresión, violencia, entre otras. (Bisquerra & Pérez, 2012) La educación emocional se justifica en función de las siguientes premisas (Vivas, 2003);

- La propia finalidad de la educación: El informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre Educación para el siglo XXI, también llamado informe Delors propone a los países fundamentar sus esfuerzos educativos en cuatro pilares básicos: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a vivir. El aprender a ser y el aprender a vivir, son aspectos implicados en la educación emocional.
- El análisis de las necesidades sociales: la forma en que se manejan las sociedades generan continuas tensiones emocionales debido al estrés en el trabajo, los conflictos familiares, las noticias constantes de guerras y crisis, la violencia, la marginalidad social, entre otras,.
- El desarrollo de la investigación en el campo de la neurología y la psicología: el avance en teorías de las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional y el funcionamiento del cerebro funcional.
- El reconocimiento de los factores afectivos y motivacionales en el proceso de aprendizaje: las investigaciones han demostrado el papel que juegan las actitudes positivas, de aceptación y autosuficiencia, que favorecen el control emocional y el beneficio en el desempeño académico.
- El avance las tecnologías de la información y la comunicación: posibilitan peligros en las relaciones interpersonales.
- Los resultados de los procesos educativos: los niveles de fracaso escolar, los problemas de bullying, el abandono escolar, la depresión, el estrés, entre otros problemas que deben ser atendidos.

1.7. Educación emocional en el mundo

En la última década el movimiento de aprendizaje social y emocional (Social Emotional Learning, SEL) se ha expandido rápidamente a través de escuelas de todo el mundo. Al igual que otros países como Malasia, Hong Kong, Japón y Corea, en Singapur se ha desarrollado una activa iniciativa. En Europa, el Reino Unido es uno de los países que más lo han trabajado al igual que Australia, Nueva Zelanda, así como algunos países de Latinoamérica y África. (Schonert-Reichl & Hymel, 2007)

En 2009 la Asociación Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) de Chicago, una institución de referencia internacional en materia de educación emocional, respaldó una propuesta de ley para que el gobierno de su país promoviera la educación emocional. Entre los principales objetivos de esta propuesta se encuentra precisamente promover la evaluación nacional de programas escolares de educación emocional. (Pérez-González J. P., 2011)

El Consejo del Plan Nacional de Acción del Gobierno de Australia para la Salud Mental 2006-2011 y el reciente Plan de Trabajo para la Reforma Nacional de Salud Mental de Australia 2012-2022, remarcó la importancia de la promoción, prevención e intervención temprana por una salud mental positiva como acciones esenciales en materias de salud pública. Las escuelas secundarias, primarias, centros de educación y atención infantil fueron identificados como escenarios que pueden mejorar el bienestar social y emocional de los estudiantes, con el fin de beneficiar la salud mental, a través de renovar políticas, prácticas y el currículo (Askell-Williams, Slee, & Van Deur, 2013; Lendrum, Humphrey & Wigelsworth, 2012)

En Canadá se han llevado a cabo en los últimos años algunas iniciativas de Social Emotional Learning (SEL), como en el caso de British Columbia en el 2000, donde el Ministerio de Educación identificó el SEL como uno de las cuatro habilidades

fundamentales, tan importante como la lectura, escritura y aritmética. (Schonert-Reichl & Hymel, 2007)

En Nueva Zelanda, existe el Plan de estudios “Te Whariki”, que propone la formación integral durante la primera infancia, reconociendo la importancia del sentido de pertenencia, respeto, emociones, valores, entre otros aspectos. Pero actualmente existen algunas críticas, ya que se está dando un mayor peso a su parte académica para mejorar sus resultados en pruebas como PISA.

En 2013, la Mental Health Foundation (MHF) aplicó el programa Atención plena en escuelas, en cinco escuelas primarias de Nueva Zelanda. El programa de 8 semanas de duración en el que participaron 126 alumnos de entre 6 y 11 años generó resultados positivos entre los que se encuentra: promoción de la concentración y atención, mejoró la autoconciencia, mejor autorregulación emocional, fortaleció su autoestima, contribuyó a la mejora de su resolución de conflictos, desarrolló relaciones positivas y redujo el estrés de los niños. A partir de su éxito se está buscando implementar el mismo en diversas escuelas de este mismo país.

En México en el periodo de 2007-2012 se llevó a cabo una iniciativa que establecía que a partir de preescolar, los niños trabajaran en su autoconcepto, expresarán sus sentimientos, adquirieran valores sociales fundamentales, como el respeto y la tolerancia, así como la regulación emocional, con el fin de que en etapas como la adolescencia no sucumbieran ante riesgo como la drogadicción y la violencia, entre otros. (Fundación Botín, 2015)

A partir del programa “Escuelas Seguras” se llevaron a cabo una serie de acciones que pretendía dotar a los docentes de primaria y secundaria de estrategias que les ayudaran a introducir en el aula habilidades de gestión personal y relaciones afectivas mediante el desarrollo del autoestima, la autorregulación y la autonomía en la toma de decisiones a través de la asignatura de Formación Cívica y Ética. Aunque no existe evidencia de que esto se encuentre reflejado en el diseño de planes de estudio o en los

programas de formación docente. Aunque no se conocen resultados de los mismos trabajos.

Amistad para Siempre (Barret, 2015) en México es una adaptación del programa Friends for Life aprobado por la Organización Mundial de la Salud como terapia eficaz para prevenir y tratar la ansiedad y la depresión en la infancia y juventud. Se basa en la Terapia Cognitivo-Conductual y la Psicología Positiva; incorpora estrategias fisiológicas (técnicas de relajación), cognitivas (identificar sus emociones y pensamientos; así como la relación entre ellos) y conductuales (control y gestión de sentimientos y pensamientos y la exploración de imágenes mentales). El programa consta de 10 sesiones y 2 de refuerzo que pueden realizar uno o dos meses después de finalizado el mismo. El programa se ha realizado con la dirección de la Dra. Julia Gallegos en alrededor de 69 instituciones que incluyen escuelas, organizaciones gubernamentales e instituciones privadas. Aunque por el momento no se cuenta con resultados que nos señalen el éxito del programa o su efectividad.

La Metodología del Desarrollo de Inteligencia a través del Arte (DIA) es un programa en México desarrollado por la asociación “La Vaca Independiente” que se aplica en los Centros de Atención Múltiple (CAM) desde el 2005; diseñados por el gobierno para prestar servicios educativos de enseñanza primaria y secundaria a alumnos con dificultades de aprendizaje, discapacidad intelectual, autismo, deficiencias psicomotoras, trastornos de déficit de atención o una combinación de estos factores. La metodología Día utiliza obras de arte visuales y literarias para iniciar un dialogo reflexivo con los alumnos; integra los fundamentos de las Inteligencias Múltiples de Gardner, la Teoría de la Modificabilidad Cognitiva Estructural de Feuerstein, la Teoría de la Inteligencia Emocional de Goleman, las Teorías de aprendizaje de Bruner y las contribuciones teóricas de Vygotsky. Actualmente se aplica en 28 estados de México ha beneficiado alrededor de 500,000 niños y niñas. El 95% de los docentes de CAM apreciaron los beneficios positivos en el desarrollo de habilidades emocionales. Entre los resultados que refieren se encuentra que los alumnos pueden identificar sus

emociones con mayor facilidad, comparten sus opiniones y participan más en clase, ha fomentado el respeto y mejorado en sus relaciones sociales. (Fundación Botín, 2015)

1.8. Beneficios de la educación emocional

Las emociones y los sentimientos son resultado de las interacciones que vivimos todos los días con otras personas y en distintas situaciones. Como seres humanos, la vivencia emocional es un proceso constante y permanente en nuestra vida, es decir, que siempre tendremos emociones y por ello es importante aprender a regularlas y a tener experiencias emocionales que resulten más adecuadas y beneficiosas para nosotros. La educación emocional, por lo tanto es un proceso educativo que debe ser constante y permanente.

La educación tiene como objetivo el crecimiento personal ejemplificado en un desarrollo intelectual, mental y profesional. Sin embargo, la sociedad de hoy en día necesita que la educación brinde herramientas que promuevan el bienestar personal y social, ya que son aspectos del ser humano que contribuyen en su crecimiento y en su capacidad para integrarse en sociedad y ayudar en su crecimiento emocional.

En España se han realizado diversos programas de intervención dirigida para mejorar las competencias emocionales de personas de edades diversas, obteniendo en su mayoría resultados satisfactorios. Bisquerra y colaboradores (2013) implementaron un programa con 99 centros de San Sebastián y 46 pueblos de la provincia de Guipúzcoa; iniciativa que dio lugar a un efecto positivo en el desarrollo emocional y social del alumnado, pues tuvo una incidencia positiva en las habilidades interpersonales y sociales (liderazgo y adaptabilidad) de los participantes, además de que mejoró su actitud hacia el colegio e influyó en la reducción del estrés en la población de alumnos de educación primaria, secundaria y bachillerato.

En el programa de inteligencia emocional realizado en Badajoz en España se pudo observar una mejora significativa de las competencias emocionales de los profesores

de secundaria y bachillerato, así como en las relaciones entre ellos. (González, Merchán, & Candelas, 2012)

Ambrona, López-Pérez y Márquez-González (2012), trabajaron con niños de 1º de primaria de dos colegios de Madrid, para evaluar el programa EDEMCO para incrementar las competencias emocionales. La evaluación posterior del programa y la realizada un año después mostraron en los niños del grupo experimental se observó un desarrollo y maduración en sus competencias emocionales superior al del grupo control.

La incapacidad de hacer frente a situaciones estresantes y el estado afectivo negativo, son aspectos socio-emocionales fuertemente relacionados con la condición de riesgo de TCA. (Pérez-González & Pena , 2011) En un estudio realizado por de Vilma Garrido (2012) se pudo observar que los participantes con niveles altos en sus competencias emocionales parecen mostrarse en menor riesgo de padecer trastornos de conducta alimentaria (TCA).

De acuerdo con Bisquerra (2000), los beneficios de la educación emocional son visibles y conllevan a resultados que apoyan la evolución de todas esferas del ser humano, algunos de sus efectos son:

- Aumento en las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos.
- Mejora del autoestima.
- Disminución del índice de violencia y agresiones.
- Mejor adaptación en el ámbito escolar, familiar y social.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Menor conducta antisocial y socialmente desordenada.
- Mejora en el rendimiento académico.

- Disminución de los desordenes relacionados con la comida como la anorexia y la bulimia.
- Disminución de la tristeza y sintomatología depresiva.
- Disminución en el consumo de drogas.

Según Álvarez (2001) la educación emocional tiene una gran repercusión en los aspectos académicos y en aquellos relacionados con la educación tradicional, por ejemplo;

- Situaciones educativas que requieren del alumno un proceso emocional positivo con relación a los temas de cada asignatura.
- Situaciones sociales complejas.
- Mejora de la educación haciendo énfasis que el tema de las emociones es factor importante en el desarrollo de las personas y origen de muchos de los éxitos o fracasos que se producen en el mundo académico.

Los trabajos de Ader (2007) señala que las emociones tienen influencia en el estado de salud y se acepta la existencia de un vínculo entre el sistema nervioso y el inmunológico. Las emociones negativas debilitan al sistema inmunológico y las positivas facilitan la recuperación.

1.9. Evaluación de la Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional ha sido estudiada por diversos autores, entre ellos se han realizado una gran variedad de investigaciones relacionándola con algunos factores como el estrés académico, el autoestima, el éxito escolar, el suicidio, entre otras. Actualmente hay una gran variedad de instrumentos, lamentablemente en su mayoría no están estandarizados ni adaptados para la población mexicana. A continuación haremos una revisión breve de algunos de ellos.

EQ-I Bar- On (1997; adaptación al castellano en el 2000)

Bar-On diseño un instrumento basado en su enfoque teórico al que denomino “Bar-On Emotional Quotient Inventory”. El EQ-I, como se le conoce comúnmente, esta compuesto por 133 ítems y constituido por cinco factores de orden superior, a los cuales pertenecen quince subescalas.

- Intrapersonal: comprensión emocional de si mismo, asertividad, autoconcepto, autor realización e independencia.
- Interpersonal: empatía, responsabilidad social y relaciones interpersonales.
- Manejo del estrés: tolerancia al estrés, control de impulsos.
- Adaptabilidad: prueba de realidad, flexibilidad y solución de problemas
- Estado de ánimo en general: optimismo y felicidad

Además el inventario incluye cuatro indicadores de validez que miden el grado que los individuos responden al azar o distorsionan sus respuestas y cuyo objetivo es reducir el efecto de deseabilidad social e incrementar la seguridad de los resultados obtenidos.

Para las respuestas se usa una escala tipo Likert de cinco puntos (1= De acuerdo a 5= Desacuerdo). Se suman las puntuaciones y se obtiene un IE general, así como indicadores individuales de las 5 dimensiones. La consistencia interna de las subescalas oscila entre 0.69 y 0.80.

TMMS; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995)

La prueba “Trait Meta Mood Scale” conocida como TMMS fue desarrollada por el grupo de investigación de Mayer y Salovey; consiste en una escala que busca evaluar el conocimiento de cada persona de sus propios estados emocionales.

La TMMS-48 contiene tres dimensiones claves: atención a los sentimientos (grado en que las personas prestan atención a sus emociones y sentimientos), claridad emocional (como las personas creen percibir sus emociones) y reparación de las emociones (creencia del sujeto en su capacidad para interrumpir y regular estados emocionales negativos y prolongar los positivos). La escala de respuesta Likert es de 5 puntos (1=totalmente desacuerdo a 5=totalmente de acuerdo). La escala consta de 48 ítems. La alfa de sus escalas oscila entre 0.82 a 0.87.

SSRI; Schutte, Malouff, May, Haggery, Cooper, Golden & Dorheim (1998)

La escala esta compuesta por 33 ítems, basados en la teoría de Mayer y Salovey. Conocido como “Schutte Self Report Inventory “ SSRI tiene una escala de Respuesta tipo Likert de 5 puntos (1= Totalmente desacuerdo a 5=Totalmente de acuerdo). Compuesta por tres dimensiones: evaluación y expresión, regulación emocional y utilización de las emociones. Su alpha va de 0.87 a 0.90.

MEIS; Mayer, Caruso y Salovey (1999)

La “Multifactor Emotional Intelligence Scale” (MEIS) esta basada en el modelo de Mayer y Salovey. Esta basada en realización de tareas en ves de auto informes como

en las escalas anteriores. Se encuentra compuesta por doce tareas divididas en cuatro áreas:

- Identificación de emociones: Las tareas consisten en que identifique las emociones en una serie de estímulos; caras, sonidos, imágenes e historias.
- Utilización de emociones: comprende dos tareas que valoran la habilidad para asimilar emociones dentro de nuestros procesos cognitivos y perceptuales. La componen sinestesia y sesgos de sentimientos.
- Comprensión de emociones: se incluyen actividades de razonamiento y comprensión emocional y está integrada por cuatro tareas. Esta compuesta por mezcla de emociones, progresiones, transiciones y relatividad.
- Regulación de emociones: comprendida por dos tareas. La tarea de manejo de emociones ajenas que se analiza a través de situaciones sociales. También se encuentra la tarea de manejo de los propios sentimientos, que evalúa la capacidad de una persona para reparar sus propias emociones.

Los cuatro componentes del MEIS y sus subescalas poseen una consistencia interna entre 0.81 y 0.96 con un coeficiente general de 0.96.

ECI; Boyatzis, Goleman y Rhee. (2000)

El denominado “Emotional Competete Invetory” (ECI) surge de la teoría de Goleman, siendo específicos de su segundo libro. Esta constituido por 110 ítems con un mínimo de tres para evaluar cada competencia. Contempla dos formas de evaluación, una de auto informe y otra por un evaluador externo (un amigo, conocido, jefe, etc.). El instrumento mide cuatro áreas:

- autoconciencia: conciencia emocional, valoración adecuada de uno mismo y autoconfianza.
- automanejo: autocontrol, fidelidad, coherencia, adaptabilidad, orientación al logro e iniciativa.
- conciencia social: empatía, orientación al cliente y comprensión organizativa.

- manejo de las relaciones: liderazgo, influencia, comunicación, manejo de conflictos, impulso del cambio, desarrollo de relaciones, trabajo en equipo y colaboración.

La escala de respuesta es Likert de 6 puntos (1= La persona se comporta así solo esporádicamente a 6=La persona se comporta de esta manera en la mayoría de las situaciones). La fiabilidad de las escalas varían entre 0.61 y 0.86 en la versión auto informada por la persona y entre 0.79 y 0.94 en la versión del evaluador externo.

MSCEIT ; Mayer Salovey y Caruso (1999-2001)

La llamada “Mayer –Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test” tiene dos versiones el MCEIT v1.1 (1999) y el MSCEIT v 2.0 (2001; con una adaptación de Extremera y Fernández en el 2002). Presenta las mismas áreas que MEIS aunque se ha depurado algunas actividades y eliminado algunas tareas que se consideraban psicométricamente pobres. Esta compuesta por 8 tareas y 141 ítems en total y cada factor se compone de

dos grupos de tareas. Incluye 15 puntuaciones: un puntaje total de IE, dos de área (área experiencial y área estratégica), cuatro puntuaciones de rama (percepción emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y manejo emocional), 8 puntuaciones de tareas (caras, dibujos, facilitación, sensaciones, cambios, combinaciones, manejo emocional y relaciones emocionales) y dos puntuaciones adicionales(dispersión y sesgo positivo-negativo). Su fiabilidad va de 0.66 a 0.88 en todas sus escalas y tareas.

CIE; Mestre (2002)

El “Cuestionario de Inteligencia Emocional” ha sido realizado por el grupo de investigadores de Cádiz. Este instrumento esta basado en la propuesta de los modelos mixtos y especialmente en el de Goleman. El CIE consta de 56 ítems con una escala de respuesta tipo Likert de 5 puntos. (1=Completamente falso a 5=Completamente verdadero). Se divide en cuatro subescalas :

- Autoconocimiento/ bienestar psicológico : muestra el grado en que una persona es dinámica, abierta al trato con los demás, perseverante en los objetivos que se propone y que sabe demorar las gratificaciones en la consecución de las metas.
- Autorregulación: informa el grado de capacidad del individuo para controlar y manejar sus emociones y sus impulsos.
- Autoeficacia: evalúa el grado de expectativas que la persona desarrolla para conseguir objetivos personales y grupales.
- Empatía: muestra el grado en que una persona sabe entender y comprender las emociones y sentimientos de los demás.

El Alfa de sus escalas va de 0.68 a 0.87.

PIEMO; Córtez, Barragán y Vázquez. (2002)

El “Perfil de Inteligencia Emocional” es un instrumento en formato de inventario, formado por enunciados que representan un rasgo de comportamiento de la inteligencia emocional. El instrumento cuenta con una confiabilidad de 0.958. La escala de respuesta es de verdadero y falso. Está compuesto por 161 ítems y formado por escalas independientes las cuales conforman los siguientes factores:

- Inhibición de impulsos: refleja la manera en que una persona ejerce control sobre sus impulso, o las dificultades que enfrenta para controlar sus emociones.
- Empatía: detalla la capacidad de respuesta de los sujetos, para sentir, comprender e identificar las vivencias o experiencias emocionales de otros.
- Optimismo: presenta la actitud positiva ante las exigencias de la vida cotidiana.
- Habilidad social: muestra la capacidad del sujeto para relacionarse con otros en un medio convencional.
- Expresión emocional: es la capacidad del sujeto para expresar sus emociones, afectos y sentimientos ante las situaciones cotidianas.

- Reconocimiento de logros: proporciona información sobre la capacidad de reconocer los logros obtenidos, la capacidad de reflexión y de autocrítica constructiva.
- Autoestima: refleja la autoestima de los sujetos, entendida como la capacidad que se tiene para percibirse a si mismo. Reconociendo su competencia y autoeficacia.
- Nobleza: Refleja a una persona con rasgo benévolos y propositivos en sus relaciones interpersonales, sin interés por dominar a los demás.

TEIQue; Pertides y Furham (2003)

El “Trait Emotional Intelligence Questionnaire” (TEIQue) esta compuesto por 144 ítems, que componen 15 subescalas subescalas y cuatro factores globales:

- adaptabilidad
- asertividad
- percepción emocional
- expresión emocional
- manejo de las emociones
- regulación emocional
- impulsividad
- relaciones
- autoestima
- automotivación
- conciencia social
- manejo del estrés
- empatía
- optimismo

La escala de respuesta es tipo Likert de 7 puntos (1= Completamente desacuerdo a 7=Completamente de acuerdo). La confiabilidad por escalas es la siguiente:

1. Expresión emocional : 0.89
2. Empatía :0.71
- 3.Automotivación: 0.67
- 4.Autorregulación emocional: 0.67
5. Felicidad-satisfacción vital: 0.92
- 6.Competencia social: .080
7. Estilo reflexivo (baja impulsividad): 0.61
8. Percepción emocional : 0.81
9. Autoestima: 0.81
10. Asertividad: 0.83
11. Dirección emocional de otros : 0.61
12. Optimismo: 0.86
13. Habilidades de mantenimiento de las relaciones: 0.66
- 14.Adaptabilidad : 0.78
- 15.Tolerancia al estrés: 0.78

TMMS- 24 ; Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004)

Es una versión reducida del TMMS-48 realizada por el grupo de investigación de Málaga. Está compuesta por las tres dimensiones de la escala original: Atención, Claridad y Reparación. Varios de los ítems fueron eliminados por su falta de fiabilidad total de la escala general en castellano. La escala de respuesta tipo Likert es de 5 puntos (1=Nada de acuerdo a 5=Totalmente de acuerdo). La escala final esta compuesta por 24 ítems, 8 ítems por factor, y su fiabilidad por cada componente es de Claridad (0.90), Claridad (0.90) y Reparación (0.86).

Los mencionados anteriormente, son básicamente, los instrumentos que evalúan la inteligencia emocional que se utilizan en países de habla hispana.

CAPÍTULO 2. EDUCACIÓN ONLINE

2.1. El avance de la Educación a distancia

La educación es una de las dimensiones básicas en el desarrollo de las personas, forma parte importante de la evolución del proceso educativo. El aprendizaje cumple una función básica en la obtención de conocimiento, habilidades y destrezas. (Fernández-Rodríguez, Rainer, & Lombardero, 2013)

Hombelrg (1985) señala que el término educación a distancia cubre distintas formas de estudio a todos los niveles que no se encuentra bajo la continua, inmediata supervisión de los tutores presentes con sus estudiantes de aula, sin embargo, se benefician de la planificación, guía y seguimiento de una organización tutorial.

García Aretio (1996) define a la educación a distancia como un sistema tecnológico de comunicación bidireccional, que puede ser masivo, basado en la acción sistemática y conjunta de recursos didácticos y el apoyo de una organización y tutoría que, separados físicamente de los estudiantes, propician en ellos un aprendizaje independiente.

Algunos de los rasgos característicos de la educación a distancia son; la separación profesor-alumno, utilización de medios técnicos, organización de apoyo-tutoría, aprendizaje flexible e independiente, comunicación bidireccional, enfoques tecnológicos y comunicación masiva. (Pagano, 2007)

Para Chacón (2013) pueden identificarse cuatro grandes épocas de la educación a distancia, aún cuando cronológicamente algunas se superponen un poco entre sí, pero se diferencian por el tipo de tecnología que adoptan:

- ✚ Enseñanza por correspondencia: educación basada en el correo tradicional y material impreso, que se institucionalizó en Europa, hacia fines del siglo XIX. Llegando a su máximo desarrollo en Estados Unidos y Canadá en la década de los 40's y manteniéndose a nivel mundial hasta los años 60's. Aportó en sentido pedagógico: el uso de unidades didácticas, los tutores y/o asesores, los exámenes por correspondencia y los centros regionales de apoyo.

- ✚ Enseñanza basada en la comunicación de masas: se origina gracias al auge de los medios masivos durante la Segunda Guerra Mundial; surgiendo en la década los 40's pero su potencial se dio entre los años 60's y 70's. Se caracteriza por el uso de medios masivos; cine, radio y televisión. En algunos países se le conoció como Tele-educación. Se enfocaba en una concepción unidireccional de la educación, se concentraba en la producción y disseminación del mensaje educativo, sin preocuparse mucho por la respuesta final del alumno o sus condiciones de trabajo. Dentro de sus contribuciones se encuentra; desarrollo de las técnicas pedagógicas audiovisuales, investigación sobre el efecto de los medios y se establecieron las bases de la educación multimedia.

- ✚ Enseñanza multimedia a distancia: Es una etapa de maduración para el uso y combinación de los medios y estrategias de comunicación. Se extiende de 1970 hasta finales del siglo XX; surgen y se consolidan las grandes universidades a distancia que existen hoy en día, las cuales tuvieron influencia en el modelo de la Open University of United Kingdom. Entre sus aportaciones se encuentra; la creación de "paquetes instruccionales" (combinaciones de medios y actividades coordinadas por un material impreso), uso de modalidades de asesoría a distancia como es el teléfono, grabaciones de audio y correo electrónico.

- ✚ Sistemas de aprendizaje interactivos abiertos (SAIA): surgen a partir de los años 80 hasta la actualidad, se caracterizó por el uso intensivo de la informática y la telemática para crear ambientes virtuales de aprendizaje. La interactividad es un

punto central, se crean espacios de comunicación entre estudiantes, docentes, profesionales y universidades. El carácter multimedia toma fuerza, la computadora y las telecomunicaciones permiten el manejo y diseminación a cualquier punto de mensajes de datos, audio, imagen fija y video. Sus avances son; el uso de la computadora como integrador multimedia, redes de alcance mundial, el conocimiento se vuelve accesible y se actualiza constantemente, comunidades internacionales de aprendizaje, entre otras.

El avance de la educación a distancia ha sido notable en los últimos años, desde el material utilizado hasta el desarrollo de distintas modalidades de trabajo y la creación de espacios educativos en línea. Algunos de los factores que han determinado este crecimiento se pueden desarrollar en los siguientes aspectos (García Aretio, 1999);

- Avances Sociopolíticos:

- ✚ Aumento en la demanda social de educación; el crecimiento de la población y las políticas de desarrollo, generaron la necesidad de crear nuevos espacios educativos para democratizar la educación y la equidad de oportunidades.

- ✚ Salida de los bruscos cambios sociales; el desarrollo de algunas guerras a principios del siglo XX, promovieron la búsqueda de vías educativas accesibles, económicas y eficaces.

- ✚ Asistencia y atención a segmentos desatendidos de la población; algunos sectores de la sociedad con barreras para estudiar como residentes de zonas geográficas alejadas, adultos trabajadores que no podían asistir a instituciones educativas, amas de casa, personas en hospitales o con discapacidades físicas, personas mayores que no podían asistir a las aulas, entre otros.

- Necesidad de aprendizaje a lo largo de la vida:

- ✚ Actualización profesional; los constantes cambios en las organizaciones y en el desarrollo de conocimientos, han generado la necesidad de que profesionales sigan educándose después de terminada una carrera mientras trabajan.

- Carestía de los sistemas educativos:
 - ✚ Distancias; países con regiones de grandes dimensiones y población dispersa generaban la necesidad de desarrollar modalidades educativas distinta a la presencial.
 - ✚ Rentabilidad de la educación; la imposibilidad estructural para atender la amplia demanda llevó a generar nuevas formas de educación.
 - ✚ El avance de las ciencias de la educación y la psicología; la utilización de nuevos recursos y una metodología distinta a la educación presencial, potenciaba el trabajo independiente y personalizaba la educación.

- Cambios tecnológicos:
 - ✚ Avances en las ciencias y tecnología; el desarrollo en la educación a distancia se ha visto marcado por los avances en comunicación y computación .

2.2. Definición de *e-learning* y sus características

El *e-learning* es parte de la nueva dinámica que caracteriza los sistemas educativos al inicio del siglo XXI. Puede ser considerado una evolución natural del aprendizaje a distancia, la cual siempre ha tomado ventaja de las últimas herramientas que surgen en el contexto de las tecnologías para estructurar la educación. (Sangrà, Vlachopoulos, & Cabrera, 2012)

Como la sociedad, el concepto de e-learning ha estado sujeto a constantes cambios, además de que es difícil llegar a una sola definición que pudiera ser aceptada por la mayoría de la comunidad científica. (Sangrà, Vlachopoulos, & Cabrera, 2012)

E-learning es el uso de medios electrónicos para una variedad de propósitos de aprendizaje que van desde funciones adicionales en las aulas convencionales hasta la sustitución total de reuniones cara a cara por encuentros online. (Guri-Rosenbelti, 2005)

Dentro de la sociedad en la que nos encontramos, el aprendizaje no puede ser ajeno a las nuevas tecnologías y a la evolución constante en la que estamos inmersos. En este contexto, *el e-learning* como forma más actual de la educación a distancia, se configura como la alternativa educativa que va a poder facilitar el acceso a la educación a una gran parte de la población, con independencia de donde ésta se encuentre. (Fernández-Rodríguez, Rainer & Lombardero, 2013; Fernández-Rodríguez, Rainer & Miralles, 2012)

El desarrollo de las tecnologías de la información y comunicación (TICs) junto con el ascenso del uso del *internet* favorecieron el desarrollo y la posterior evolución de la metodología *e-learning*. (Fernández-Rodríguez, 2013) Las primeras experiencias

comenzaron en países europeos y anglosajones en los años noventa extendiéndose posteriormente a países latinoamericanos y de otros continentes. (Area & Adell, 2009)

Al abordar el tema del *e-learning* destacan tres características esenciales (Fernández-Rodríguez, Rainer, & Miralles, 2014; Fernández-Rodríguez, Rainer & Lombardero, 2013) :

- ✚ Educación a distancia.
- ✚ Basado en las tecnologías de la información y la comunicación (TIC).
- ✚ Principalmente las herramientas de apoyo de Internet.

La introducción del *e-learning* en la educación va más allá de la introducción de las TIC en los procesos educativos y tiene en los principios de interacción y continuidad de Dewey sus principales valores pedagógicos (Álvarez R. , 2009) Por continuidad, se entiende que debe existir un hilo conductor claro entre los hábitos del estudiante, la experiencia propuesta por el profesor y la realidad de la disciplina. (Villazón, Woodcock, & Gast, 2011) Así mismo una experiencia es educativa si existe la interacción entre las condiciones objetivas (lo que hace el profesor y el modo en que lo hace, los materiales de enseñanza y la situación social en que enseña) y las internas (Fronzizi, 1954). Se puede decir, que la experiencia surge en la interacción del individuo con el contexto. (Villazón, Woodcock, & Gast, 2011)

El rasgo que caracteriza esta formación educativa mediante el uso de las TIC es la asincronía y no es necesario coincidir en el espacio, ni en el tiempo, para aprender. El aprendizaje virtual es real al igual que el presencial, el docente deja de ser un mero transmisor de información para facilitar la gestión de la misma y potenciar la interactividad. Esta acción docente se centra en el estudiante, protagonista del hecho educativo y sus ritmos personales marcan y determinan significativamente su aprendizaje. (Rivera & Aránguiz, 2011; Barberá & Badia, 2005).

Se trata de una modalidad de enseñanza aprendizaje que consiste en el diseño, puesta en práctica y evaluación de un curso o plan formativo desarrollado a través de redes de

ordenadores y puede definirse como una educación o formación ofrecida a individuos que están geográficamente dispersos o separados o que interactúan en tiempos diferidos del docente empleando los recursos informáticos y de telecomunicaciones. (Area & Adell, 2009)

De acuerdo con Area y Adell (2009) algunas de las mejoras e innovaciones que aporta el *e-learning* a la educación son:

- Extender los estudios y formación a colectivos sociales que por distintos motivos no pueden acceder a las aulas convencionales: se puede incrementar la oferta educativa y de programas de estudio de modo que distintas personas puedan cursarlos desde su hogar.
- Acceder permanentemente a variadas y múltiples fuentes y recursos de información más allá del profesor y del libro de texto: romper la creencia de que el profesor y el manual o libro de texto son las únicas referencias para el aprendizaje; a través del acceso a diversos recursos como sitios *web*, blogs, bases de datos, etc.
- Innovar y cambiar los procesos de aprendizaje por recepción a procesos constructivistas del conocimiento: desplazar el modelo de transmisión y recepción de información a través de lecciones expositivas y aprovechar internet como una biblioteca universal. Por lo que es importante enseñar al alumnado a seleccionar y discriminar la información relevante de internet. La formulación de problemas, la planificación de estrategias de búsqueda de datos, el análisis y valoración de las informaciones encontradas, la reconstrucción personal del conocimiento deben ser las actividades de aprendizaje habituales en el proceso de enseñanza. Convertir al profesor en un tutor y guía en vez de un transmisor de información.

- Incrementar la autonomía del alumnado sobre su propio proceso de aprendizaje: Vinculado al punto anterior, el papel del aprendiz para decidir sobre su proceso de aprendizaje. Fomentar la capacidad del alumno para que establezca su propio ritmo e intensidad de aprendizaje adecuándolo a sus intereses y necesidades.
- Flexibilizar el horario escolar y los espacios para el desarrollo de actividades de docencia y aprendizaje: dejar de un lado la perspectiva de valorar el número de horas que pasan juntos los alumnos y maestros, enfocarnos en el cumplimiento y resultados de las tareas establecidas y tutorizadas por el docente.
- Alterar sustantivamente los modos, formas y tiempos de interacción entre tutor y alumnos: las nuevas tecnologías la comunicación va más allá de las horas de clase, puede ser de forma sincrónica (mediante chats y videoconferencias) o asincrónica (mediante el correo electrónico, un mensaje o un foro de discusión).
- Facilitar la colaboración entre docentes y estudiantes más allá de los límites físicos y académicos del centro educativo al que pertenecen: los sistemas de comunicación e intercambio de información permiten que grupos de alumnos y/o profesores construyan comunidades virtuales de colaboración como foros, plataformas, *blogs*, *e-mail*, *chat*, *wikis*, *sitios web*, videoconferencias, etc.

Cabero y colaboradores (2006) señalan que las características que diferencian al *e-learning*, de la formación presencial tradicional son:

- Permite que los estudiantes establezcan su propio ritmo de aprendizaje.
- Se basa en el concepto de formación en el momento que se necesita (*just-in-time training*).
- Con una sola aplicación puede atenderse a un mayor número de estudiantes.
- El conocimiento es un proceso activo de construcción.

- Tiende a ser interactiva, tanto entre los participantes en el proceso (profesor y estudiantes) como con los contenidos.
- Tiende a realizarse de forma individual, sin que ello signifique la renuncia a la realización de propuestas colaborativas.

Como la mayoría de propuestas educativas, hay que considerar que existen posibles desventajas o problemas que deben solucionarse para poder implementarlo en todos los distintos espacios educativos. En ese sentido Cabero (2006) señala algunos inconvenientes:

- Requiere más inversión de tiempo por parte del profesor.
- Precisa de competencias tecnológicas por parte del profesor y de los estudiantes.
- Requiere que los estudiantes tengan habilidades para el aprendizaje autónomo.
- Puede disminuir la calidad de la formación si no se da una relación adecuada profesor-alumno.
- Requiere mas trabajo por parte del profesor que la educación convencional.

El aula virtual es un concepto íntimamente asociado al *e-learning*, se puede definir como un espacio o entorno creado electrónicamente con la intencionalidad de que un estudiante obtenga experiencias de aprendizaje a través de recursos/materiales formativos bajo la supervisión e interacción con un profesor. Podemos identificar cuatro grandes dimensiones pedagógicas (Area & Adell, 2009):

- Dimensión informativa: se refiere al conjunto de recursos, materiales o elementos que presentan información o contenido para el estudio autónomo por parte del alumnado. La información puede complementarse con otro tipo de archivos, documentos, sitios *web* o recursos diversos que el profesor selecciona previamente y oferta al alumnado en la aula virtual. Los materiales pueden ser textos, presentaciones, multimedios, gráficas, audiovisuales, etc.

- Dimensión práctica: consiste en el conjunto de acciones, tareas o actividades planificadas por los docentes que los estudiantes deben realizar en el aula virtual. Implica que el estudiante se enfrente a situaciones de aprendizaje que impliquen la activación de distintas habilidades y estrategias tanto cognitivas, actitudinales como sociales. Algunas de estas actividades pueden ser:
 - ❖ Participar en foros de debate.
 - ❖ Leer y redactar ensayos.
 - ❖ Realizar un diario personal.
 - ❖ Plantear y analizar casos prácticos.
 - ❖ Buscar información sobre un tema específico.
 - ❖ Crear una base de datos.
 - ❖ Elaborar proyectos de grupo.
 - ❖ Resolver problemas y/o ejercicios.
 - ❖ Planificar y desarrollar una investigación.
 - ❖ Desarrollar trabajos colaborativos mediante *wikis*.
 - ❖ Realizar *web* encuestas y cazas del tesoro (juego).

- Dimensión comunicativa: implica el conjunto de recursos y acciones de interacción social entre estudiantes y el profesor. Se puede producir mediante foros, *chats*, mensajería interna, correo electrónico, videoconferencia o audio conferencia. Si no se maneja con precaución esta dimensión el aula virtual se transforma únicamente en un depósito de información y documentos, pero sin la fluidez y calor humano de la actividad educativa. El docente debe motivar y propiciar la participación de los estudiantes, así como retroalimentar sus trabajos y participaciones.

- Dimensión tutorial y evaluativa: El tutor resulta una figura clave en el *e-learning*, debido a que el rol del docente es de supervisor y guía en el proceso de aprendizaje, contrario a fungir como un transmisor de información y conocimiento. El docente requiere de dominar las siguientes habilidades:

- ❖ Habilidades de motivación, refuerzo y orientación.
- ❖ Habilidad de organización y dinamización de actividades grupales.
- ❖ Habilidad para habituarse a entornos telemáticos de trabajo.
- ❖ Uso adecuado de los elementos telemáticos.

2.3. Diseño instruccional

El diseño instruccional es un proceso que permite establecer los métodos de instrucción más convenientes para dar lugar al desarrollo de los conocimientos pretendidos por un curso particular y la institución que lo imparte. (Mortera, 2002)

El e-learning busca cumplir los mismos objetivos que la educación presencial (desarrollo de habilidades, conocimientos y actitudes) solamente que por medio del uso intensivo de medios electrónicos.

La relación que existe entre el diseño instruccional y el *e-learning* radica en la planeación del proceso de enseñanza-aprendizaje que se da mediado por el Internet, específicamente por la plataforma educativa en la cual se llevan a cabo las actividades del curso o programa educativo.

Resulta de vital importancia el diseño instruccional, ya que al no existir un tutor de forma presencial, la instrucción debe tener la capacidad de lograr que el alumno se interese por el tema, desarrolle la tarea y aprenda en el proceso de la misma actividad. Incluye desde la elaboración de secuencias didácticas, la determinación de contenidos, el desarrollo de las actividades de aprendizaje, definir la calidad de la interfaz, del diseño y el uso de aplicaciones informáticas.

Algunos de los modelos de diseño instruccional sugieren que los escenarios de aprendizaje efectivos, son aquellos donde la construcción se centra en el desarrollo de la tarea (problema), como se irá explicando más adelante de acuerdo al concepto de diseño instruccional de Merrill.

David Merrill (2002) definió cinco principios fundamentales que mejoran la calidad de la enseñanza en diversos escenarios, los cuáles son:

- ✚ Centrado en el problema (tarea): Se promueve el aprendizaje cuando el estudiante se compromete en la resolución de un problema del mundo real. Algunos de los trabajos en psicología cognitiva han demostrado que los estudiantes aprenden mejor cuando resuelven problemas. (Merrill, 2002; Mayer, 1992)

- ✚ Activación: El aprendizaje se promueve cuando la experiencia previa es activada. Primero requiere aprovechar la información que el aprendiz ya tiene para formar un nuevo aprendizaje. Si no se contiene la información relevante, primero se debe proporcionar experiencia que sea de apoyo para el nuevo conocimiento. Cuando la instrucción salta directamente al nuevo material el aprendiz suele sentirse abrumado.

- ✚ Demostración: Se promueve el aprendizaje cuando la instrucción demuestra que se va a aprender en vez de únicamente dar la información. Esto se logra cuando la demostración (ejemplos, procedimientos, visualizaciones, modelos de comportamiento, etc.) es consistente con la meta de aprendizaje. Es cuando se mezcla texto con ejemplos de media como gráficos, videos y audio, ayuda a enfocar la atención del aprendiz.

- ✚ Aplicación: Se promueve el aprendizaje cuando a los aprendices se les pide usar su nuevo conocimiento o habilidad para solucionar una tarea. El estudiante aprende cuando es guiado en la solución de una tarea o problema con el apoyo y retroalimentación apropiados.

- ✚ Integración: El aprendizaje se realiza cuando los aprendices son animados a integrar el nuevo conocimiento o habilidad adquiridos en su vida cotidiana. Se logra cuando el estudiante es alentado a demostrar su nuevo conocimiento o habilidad. Se promueve cuando los alumnos

reflejan, discuten y defienden su nuevo aprendizaje o habilidad, así como cuando crean, inventan y exploran nuevas y personales formas de aplicarlo.

2.4. El Constructivismo y el aprendizaje colaborativo

El aprendizaje colaborativo, es un postulado constructivista que parte de concebir a la educación como proceso de socio construcción que permite conocer las diferentes perspectivas para abordar un determinado problema, desarrollar la tolerancia a la diversidad y pericia para reelaborar una alternativa conjunta. (Calzadilla, 2002)

Desde la perspectiva de la organización escolar, se denomina aprendizaje colaborativo al intercambio y desarrollo de conocimiento en el seno de pequeños grupos de iguales, encaminados a la consecución de objetivos académicos. (Martín-Moreno, 2004; García, 2008)

En las clases colaborativas los profesores comparten la autoridad con los estudiantes de muchas formas. En las clases tradicionales, por el contrario, el profesor es principalmente, sino totalmente, el responsable del aprendizaje de sus alumnos, definiendo los objetivos del aprendizaje o de las unidades temáticas, diseñando las tareas de aprendizaje y evaluando lo que se ha aprendido por parte de los alumnos. (Glas, 1996; Collazos, Guerrero, & Vergara , 2001)

En cambio la colaboración es un método de enseñanza que utiliza la interacción social como medio de construcción del conocimiento. Los estudiantes toman un rol con mayor responsabilidad para su aprendizaje; en un proceso en el que ellos conceptualizan, organizan y ponen a prueba sus ideas con la continua evaluación y reconsideración de las mismas, apoyados por el profesor como facilitador en el proceso de enseñanza-aprendizaje. (Cenich & Santos, 2006)

Este modelo de aprendizaje también tiene como punto de partida las contribuciones de John Dewey, quien insistía que el docente debía crear un ambiente de aprendizaje caracterizado por los procedimientos democráticos y por los procesos científicos,

aprendiendo a resolver problemas trabajando en pequeños grupos y en permanente interacción. (Ivy, 1999; Brito, 2004)

El aprendizaje colaborativo se viene aplicando en las aulas de algunos países desde los años 70's, aunque la gran mayoría de los estudios teóricos relacionados con este campo datan de los 80's. (Slavin, 1983; Barros & Verdejo, 2001)

Este tipo de aprendizaje es eficiente para insertar la educación dentro del proyecto de vida y conectar la evolución personal con el desarrollo de un proyecto de país coherente que favorezca la cohesión y la visión sistémica de elementos hoy fragmentados, como son: formación, educación, familia, sociedad, desempeño laboral y evolución natural. Se estimula con este tipo de estrategia la desaparición de observadores pasivos y receptos repetitivos, superando los tradicionales hábitos de memorización utilitaria, para promover procesos de la dinamicidad de todo aprendizaje que conduzca al desarrollo. (Calzadilla, 2002)

Desde esta perspectiva cada participante asume su propio ritmo y potencialidades, impregnando la actividad de autonomía, donde cada uno comprende la necesidad de aportar lo mejor de si al grupo para lograr un resultado sinérgico, al que ninguno accedería por sus propios medios; de esta forma se logra así una relación de interdependencia que favorece los procesos individuales de crecimiento y desarrollo, las relaciones interpersonales y la productividad. (Calzadilla, 2002)

A su vez el aprendizaje colaborativo conlleva una serie de ventajas para los estudiantes, entre las que podemos destacar las siguientes (Martín-Moreno, 2004; García, 2008):

- Incrementa la motivación de todos los integrantes del grupo hacia los objetivos y contenidos del aprendizaje.

- Consigue que cada individuo del grupo incremente el aprendizaje del grupo y sus integrantes alcancen mayores niveles de rendimiento académico.
- Promueve el pensamiento crítico (análisis, síntesis y evaluación de los conceptos), al dar oportunidades a sus integrantes de debatir los contenidos objeto de su aprendizaje.
- Ofrece una diversidad de conocimientos y experiencias al grupo que contribuye positivamente en el proceso de aprendizaje, al tiempo que reduce la ansiedad que provocan las situaciones individuales de resolución de problemas.

2.5. Nuevas tecnologías y aprendizaje colaborativo

Desde una perspectiva pedagógica las TICs presentan las siguientes ventajas para el proceso de aprendizaje colaborativo (Calzadilla, 2002),:

- Estimulan la comunicación interpersonal: posibilitando el intercambio de información, diálogo y discusión entre todos los participantes. Algunas herramientas que ayudan a fomentarlo son el *chat*, el foro, las *wiki*, el correo electrónico, las videoconferencias, entre otras.
- Facilitan el trabajo colaborativo: porque permite al aprendiz compartir su información, trabajar en conjunto y promueven la toma de decisiones y solución de problemas.
- Permiten el seguimiento del progreso del grupo, a nivel individual y colectivo: lo que se puede observar a través de los resultados de trabajos y ejercicios, test de autoevaluación y coevaluación, estadística de los itinerarios seguidos en los materiales de aprendizaje, participación de los estudiantes a través de herramientas de comunicación, número de veces que han accedido al sistema, tiempo invertido en cada sesión y otros indicadores que se generan. Al mismo tiempo los estudiantes pueden visualizar sus trabajos y los de sus compañeros.
- Permite la gestión y administración de los alumnos: acceso a toda la información del estudiante que puede ser útil para el docente.
- Permite la creación de ejercicios de evaluación y autoevaluación: a través de los cuáles el docente puede conocer el nivel de logro y rediseñar la experiencia de acuerdo al ritmo y nivel del estudiante además de que le ofrece retroalimentación sobre el nivel de su desempeño.

Las herramientas de comunicación asincrónicas, como el foro de discusión, proveen un espacio propicio para llevar a cabo discusiones focalizadas en las cuales se desarrolla un tema específico o se resuelve algún problema, promoviendo que los participantes construyan una conclusión propia a partir de la participación de cada uno de los miembros. (Cenich & Santos, 2006)

CAPÍTULO 3. ADULTEZ EMERGENTE Y SUS IMPLICACIONES

3.1. Adultez emergente

En las sociedades contemporáneas e industrializadas de occidente se ha producido un retroceso en la edad en la que los jóvenes finalizan sus estudios, se integran en el mercado laboral y se independizan para formar su propia familia. (Rivera, Cruz, & Muñoz, 2011; Instituto Nacional de la Juventud, 2006; Cohen, Kasen , Chen , Hartmart, & Gordon, 2003)

La adultez emergente es una concepción del desarrollo que va de la adolescencia tardía a los años veintes, es decir se ubica, de los 18 a los 25 o 29 años. No es ni adolescencia ni adultez y es empíricamente y teóricamente distinta a ambas. Aunque en ocasiones se maneja igual que el término joven ó juventud. En lo que respecta a este trabajo estos términos los estaremos manejando como sinónimo. Se distingue por una relativa independencia, se encuentran en el proceso de elegir una carrera, un trabajo y en la construcción de su visión del mundo. (Arnett, 2000) Este rango de edad coincide con la realización de los estudios universitarios.

Es una etapa en la que se deben desarrollar simultáneamente nuevos patrones de respuesta comportamental, cognitiva y afectiva para responder adecuadamente a las nuevas exigencias del medio. (Arnett, 2008) Las nuevas libertades y responsabilidades propias de la adultez emergente suponen cambios importantes en su vida.

De acuerdo con William Perry (2000), los adolescentes suelen considerar el mundo en términos de polaridad; correcto/incorrecto, bueno/mal, ellos/nosotros, etc. A diferencia de la juventud donde el pensamiento es reflexivo y relativo. Esto se debe a que en la juventud las regiones de la corteza cerebral encargadas de lo anterior se encuentran con más mielina por lo que pueden manejar un pensamiento de nivel superior, además de que el cerebro forma nuevas neuronas, sinapsis y conexiones dendríticas también favorecen lo anterior mencionado. (Santrock, 2010)

Numerosos estudios han demostrado que más de la mitad de los estudiantes que ingresan en la Educación Superior presentan una elevada incidencia de problemas académicos, emocionales, de consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas o aumento de conducta psicopatológicas. (Rodríguez, Martínez, Tinajero, Guisande, & Páramo, 2012; Buote, Pancer, & Pratt, 2007; Wintre & Yaffe, 2000) Por lo que se considera una etapa vulnerable al consumo y abuso de alcohol y otras drogas, ya que es la faceta en que el joven inicia su formación laboral y comienza a separarse del hogar familiar. Se viven nuevas situaciones generadoras de estrés, lo cual puede ser desencadenante de conductas asociadas al consumo de drogas durante su paso por la universidad. (Banderas, Martínez, & Romo , 2010)

3.2. Aspectos del neurodesarrollo

El neurodesarrollo en la infancia y la adolescencia ha sido estudiado extensivamente, pero la adultez emergente no ha recibido la misma atención de la neurociencia del desarrollo cognitivo. La evidencia existente muestra que este desarrollo continúa a través de la adultez emergente con apoyo de los roles adultos y que encierra especialmente cambios prominentes en las asociaciones corticales y el sistema fronto-límbico involucrados en las funciones ejecutivas, atención, recompensa y procesos sociales. (Taber & Perez, 2015)

El sistema límbico está constituido por núcleos y tractos que rodean el tálamo, dentro de sus estructuras se encuentra la amígdala, los cuerpos mamilares, el hipocampo, el trigono cerebral, la corteza cingulada, el septum, el bulbo olfativo y el hipotálamo. (Pinel, 2010) La amígdala y ciertas regiones de la corteza límbica están intensamente relacionadas con las emociones; los sentimientos, las expresiones de emoción, los recuerdos de las emociones y el reconocimiento de los signos de emoción de los demás. (Carlson, 2010)

Información de diversos estudios señala que hay un incremento considerable en la mielinización de las fibras corticolímbicas en el sistema límbico y en su vínculo con la corteza frontal, lo que lo relaciona con la toma de decisiones ante situaciones emocionales. (Taber & Perez, 2015)

El lóbulo frontal incluye las estructuras situadas delante del surco central. Los procesos de los lóbulos frontales son numerosos y muy diversos, van desde control y programación motriz, el control de la atención y la memoria, hasta la cognición social y la meta cognición. De acuerdo a Luria (1986), existen tres procesos; programación, regulación y control. Por medio de los que se planea, organiza y se controla la conducta humana más compleja. Gracias a esto se puede actuar de manera adecuada y evitar la impulsividad. (Otrosky & Flores, 2012)

La corteza prefrontal tiene conexiones directas con estructuras límbicas en particular con el hipotálamo y la amígdala, proporcionando con ello un mecanismo para influir en las funciones autónomas y endocrinas, y para regular la conducta emocional. (Bausela, 2007) Como consecuencia de esta conexión se pueden realizar planes de actuación ajustados a diversas situaciones de índole emocional. (Campos , 2001)

Es por ello que resulta necesario diseñar programas que fomenten el desarrollo de estrategias de regulación emocional que atiendan el bloque de personas en la etapa de la adultez emergente, que todavía presenta cambios neuropsicológicos de gran significado en su control emocional y sus relaciones sociales.

3.3. Aspectos socioemocionales

Como hemos visto durante la adultez emergente se inician nuevos roles, se desarrollan nuevas amistades y algunos comienzan a separarse de sus familias. Toma importancia el establecimiento de una pareja estable y perdurable. (Arnett, 2008) Las relaciones amorosas en este periodo presentan múltiples alternativas y denominaciones, dependiendo de niveles diferenciales de involucramiento emocional, exclusividad, intimidad sexual, permanencia en la relación y su formalización. (Shulman & Seiffge-Krenke, 2001)

Una de las tareas fundamentales de esta etapa es el cultivo de la intimidad personal, mismo que exige un espacio y tiempo de reflexión, para el diálogo consigo mismo y para la contemplación. Se encuentran ante un nuevo reto: como ocuparse de su crecimiento interior sin caer en el aislamiento y cómo ocuparse de su mundo exterior sin incurrir en la fuga de su propia realidad personal. (Castillo G., 2009) El desarrollo durante este momento suele implicar la búsqueda de un complicado equilibrio entre la intimidad y el compromiso, por un lado, y la independencia y la libertad por el otro. También deben ser capaces de mostrarse capaces de pensar de forma autónoma y de tomar decisiones sin depender en todo momento de lo que otros dicen y hacen. (Santrock, 2010)

Es una etapa en la que los jóvenes exploran diversas posibilidades y comienzan a formar su identidad basándose en el resultado de estas. El sentido de quienes son frente al mundo puede generar una confusión en ellos mismos y es aquí cuando enfrentan la etapa de intimidad frente a confusión de roles. En ese momento de independencia donde buscan encontrarse como individuos y su rol dentro de la sociedad. (Rodríguez & Quiñones, 2012)

El joven continúa en la construcción de su realidad a través de las relaciones, experiencias y dinámica interaccional en distintos escenarios y con diferentes grupos y

personas. (Moral, 2004) La amistad puede presentar varias funciones como la compañía, intimidad y el afecto, el apoyo y construir una fuerte autoestima. Los amigos pueden proporcionar un mejor refugio frente al estrés y representar una fuente más adecuada de apoyo emocional que los miembros de la familia. (Santrock, 2010)

La transición a la universidad implica el paso a una estructura académica más amplia e impersonal, la convivencia con compañeros de distintas procedencias y un mayor énfasis en el rendimiento y la evaluación. (Santrock, 2010)

El acceso a la educación universitaria supone una cantidad considerable de cambios en el desarrollo personal; puede suponer la separación de la familia, examen de valores y la aceptación de nuevas responsabilidades. (Crouse, 1982) Tanto los cambios positivos como los negativos pueden producir una carga significativa de estrés y ansiedad en los jóvenes, tanto en forma física como psíquica, una experiencia emocional desgastante y para otros un momento excitante de desarrollo personal. (Arco, López, Hellborn, & Fernández, 2005)

3.4. Los jóvenes y el Internet

Los jóvenes de hoy comparten ideas, pensamientos y valores a través de los medios de comunicación masivos, de la música y de una variedad de plataformas virtuales. En internet se ofrecen espacios de comunicación, información, conocimiento, compras, entretenimiento, juegos, formación de opinión, creatividad, arte y mucho más. La web ofrece un medio que ya conocemos (como podría ser la televisión, el radio, el cine, la música, los periódicos, etc.) de una forma distinta y con una mayor interactividad para el internauta. (Carlsson, 2013)

El impacto de las redes sociales crece en conjunto con otros avances de la sociedad, y los usuarios son los protagonistas del cambio. De Haro (2010) señala que las redes sociales no deben confundirse con otros servicios de internet, ya que suele etiquetarse como red social a cualquier servicio que permita la interacción entre personas. Las redes sociales, se centran en las relaciones entre personas.

Para De Rivera (2010), las redes sociales permiten reforzar la propia identidad a partir de las actividades que se publican, las opiniones que manifiestas, las relaciones que estableces, etc. Cada usuario hace supresnetación, su construcción pública del yo, su exhibición; un collage de texto o imágenes que componen un reflejo de si mismo, pero maleable, cambiante y flexible. (Bernete, 2010)

Internet es un ámbito para crear y gracias a las redes sociales se han generado importantes indicadores de participación e influencia colectiva. Es por eso, que las instituciones educativas, en especial las universidades, deben generar proyectos para aprovechar estos espacios de creatividad y generar conocimiento. (García, Castañón, & Fernández, 2014)

Los jóvenes de hoy son la generación digital, representan la vanguardia de la tecnología contemporánea, pero también son el sector más vulnerable a los riesgos que encierra el mundo de la web. (Sánchez-Navarro & Aranda, 2011)

Los contenidos que se presentan en internet todavía pueden ser riesgosos para los jóvenes, más cuando no cuentan con la madurez emocional para saber manejar el contenido. A través de los medios de circulación se transmiten contenidos que pueden ser agresivos y ofensivos; estamos hablando de ficción y no ficción violenta y pornográfica, publicidad irrespetuosa y estereotipada de los jóvenes, las mujeres y las minorías, así como la promoción de mensajes de odio, entre otros. (Carlsson, 2013)

CAPÍTULO 4. MÉTODO

4.1. Objetivo General

- ✚ Diseñar, aplicar y evaluar la efectividad de el “Taller de Educación Emocional Online para jóvenes universitarios” que promueve la conciencia y regulación emocional en los participantes

4.2. Objetivos Específicos

- Diseñar un taller introductorio al tema de educación emocional con una modalidad online para jóvenes universitarios.
- Elaborar materiales y actividades que fomenten el aprendizaje de los participantes en los temas de conciencia y regulación emocional.
- Evaluar la efectividad del taller de educación emocional en modalidad online.

4.3. Preguntas de Investigación

- a) ¿Puede tener impacto un taller de educación emocional en modalidad online para jóvenes universitarios?
- b) ¿Se pueden utilizar los foros como un espacio de discusión entre los jóvenes que fomente la educación emocional y el aprendizaje colaborativo?
- c) ¿Cuáles son las ventajas de usar las nuevas tecnologías para promover la educación emocional?

4.5. Hipótesis

H0: El taller de educación emocional online no producirá ningún cambio en los participantes.

H1: La aplicación de un taller de educación emocional online puede promover las competencias de conciencia emocional y regulación emocional de los participantes a

partir de reflexiones y actividades en foros que aprovechen el modelo de aprendizaje colaborativo.

4.6. Variables

- ✚ Variable independiente: taller de educación emocional online.
- ✚ Variable dependiente: Competencias emocionales de los participantes; conciencia emocional y regulación emocional.

4.7. Participantes

Grupo piloto constituido por 11 estudiantes voluntarios de universidades distintas, para ello se contó con el apoyo del Instituto de Psicología Monte Albán y algunos fueron voluntarios por parte de la UNAM. La distribución de la población con respecto a la edad, el sexo, y la escolaridad se presentan en la tabla siguiente. Todos los participantes fueron estudiantes de la UNAM.

Distribución de la Población Experimental

	AÑOS	Grupo	
		Nº	Porcentaje
Edad	18	1	10%
	19	2	20%
	20	1	10%
	21	1	10%
	22	1	10%
	23	1	10%
	24	2	20%
	25	2	10%
Escolaridad	Semestre		
	1-2	3	20%
	3-4	1	10%
	5-6	1	10%
	7-8	4	40%
9-10	2	20%	
Sexo	Femenino	6	60%
	Masculino	5	10%
Total		10	100%

Tabla 2.1. Distribución de la población en los dos grupos de trabajo de acuerdo con sus características generales.

4.8. Contexto y Escenario

La aplicación y evaluación del taller se realizó a partir de la utilización de una plataforma de acceso libre (gratuita) Moodle (milaulas.com). Se acordó con los voluntarios que podían realizar las actividades a cualquier hora del día, sólo que debía ser en las fechas establecidas.

Los intercambios se realizaron en foros construidos con el fin de promover el aprendizaje colaborativo de los voluntarios a partir de las experiencias compartidas y reflexiones.

4.9. Tipo de Estudio

El trabajo de investigación se realizó bajo un método Descriptivo. Aplicando una evaluación inicial, la intervención y una evaluación final.

Su desarrollo estuvo conformado por tres etapas:

ETAPA PREVIA A LA APLICACIÓN

Fase 1. Proceso de investigación de contenido teórico que sustentara la importancia de la educación emocional, los beneficios de la educación online y el aprendizaje colaborativo y los conflictos existentes en la adultez emergente.

Fase 2. Desarrollo del diseño instruccional del taller; estableciendo la plataforma que se iba a utilizar, el tipo de material necesario, el tipo de actividades que se promoverían en el foro, número de unidades, cantidad de participaciones y método de evaluación del taller.

Fase 3. Búsqueda del instrumento cuantitativo que se utilizaría para la evaluación inicial y final del taller; así como la construcción del cuestionario de carácter cualitativo.

Fase 4. Construcción del material audiovisual, elaboración de presentaciones e infografías utilizadas para el taller.

Fase 5. Maquetación de la plataforma Moodle que utilizó(milaulas); desarrollar la pagina de inicio, las instrucciones en los bloques por unidades, los foros de actividades así como el foro de ayuda correspondiente en cada unidad, elaboración de los cuestionarios en línea para su aplicación y establecimiento de fechas de inicio y final en la plataforma.

Fase 6. Búsqueda de voluntarios; se solicitaron voluntarios en algunas facultades con el uso de folletos, con apoyo del Instituto de Psicología Monte Albán y distribuyendo la información con conocidos. Todos los participantes fueron procedentes de la UNAM.

ETAPA DE APLICACIÓN DEL TALLER

Fase 7. Se brindó información detallada de cómo funcionaría el taller a los voluntarios, aquellos que aceptaron y firmaron el consentimiento informado se les asignó un usuario y contraseña con el cual podían acceder a la plataforma.

Fase 8. Medición de línea base.

Fase 9. Implementación del taller con una duración de 5 semanas.

ETAPA POSTERIOR A LA IMPLEMENTACIÓN

Fase 10. Medición posterior a la implementación.

Fase 11. Evaluación de la implementación.

4.10. Evaluación

✚ Cuantitativa: Para su evaluación se usó el instrumento TMMS- 24 de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004). Se eligió este instrumento debido a su brevedad, a que está en español y que evalúa básicamente los aspectos que trabaja el taller; consciencia emocional y regulación emocional. El instrumento evalúa ; atención emocional, claridad emocional y reparación emocional.

Se aplicó en dos ocasiones:

- Pretest: una semana antes de iniciar el taller.
- Posttest: una semana posterior a terminar el taller.

✚ Cualitativa: Para la evaluación cualitativa se toman en cuenta todas las aportaciones realizadas por los participantes a lo largo del taller. Además de que se solicitó que resolvieran el cuestionario “Mi experiencia en el Taller” que evalúa desde la perspectiva del participante;

- ✓ la efectividad del uso de los foros y el aprendizaje colaborativo
- ✓ la calidad del material audiovisual
- ✓ la usabilidad de la plataforma
- ✓ la participación del facilitador
- ✓ su opinión sobre la educación emocional.

CAPÍTULO 5. PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN

5.1. Información del taller

El Taller de Educación Emocional se construyó usando como referencia los principios del diseño instruccional señalados por Merrill (2002); centrado en la tarea, demostración, activación, aplicación e integración, que se explicaron anteriormente.

El taller está constituido por cinco unidades, cada una con una duración de una semana y distribuida en foros, con actividades para cuatro días; se consideró de esta manera, para que no fueran muchas actividades y resultase abrumador y cansado para los participantes, y con ello evitar que abandonaran antes de terminar el taller.

5.2. Objetivo general del taller

Al concluir el taller el participante identificará las emociones en sí mismo y en otros para poder integrar estrategias de regulación emocional que mejoren su bienestar emocional.

5.3. Objetivos específicos del taller

El participante:

- ✓ Reconocerá cuáles son las emociones básicas.
- ✓ Identificará las emociones básicas en sí mismo y en otras personas.
- ✓ Actuará con empatía hacia las vivencias emocionales de los demás.
- ✓ Se comprometerá a aplicar estrategias de regulación emocional en su vida cotidiana.
- ✓ Asumirá actitudes que promuevan su bienestar emocional.

5.4. Carta descriptiva

UNIDAD	DÍA	SEMANA	FORO	ACTIVIDAD	COMPETENCIA EMOCIONAL	MATERIAL
Conociendo las emociones	1	1	Presentación	<ul style="list-style-type: none"> Presentación de los participantes Comenta porque decidiste inscribirte al taller y que expectativas tienes del mismo 		<ul style="list-style-type: none"> Video bienvenida
			¿Qué son las emociones?	<ul style="list-style-type: none"> Revisa el video y señala una emoción y como la reconoces en una persona. Investiga dos emociones que conozcas que no se mencionan en el video. 	Conciencia Emocional: - Dar nombre a las emociones.	<ul style="list-style-type: none"> Video “¿Qué son las emociones?”
	3		¿Cómo vivo mis emociones?	<ul style="list-style-type: none"> Elige uno de los tres videos y menciona algunas de las emociones que viven los personajes; comenta por qué crees que se sintieron de esa manera. Elige dos emociones revisadas en el foro anterior y menciona qué te hace sentir o en qué situaciones te sientes de esa manera. 	Conciencia Emocional: -Toma conciencia de las propias emociones.	
	4			<ul style="list-style-type: none"> Elige una de las situaciones de tus compañeros y comenta cómo te sentirías tú en una situación similar. Explica por qué crees que es importante reconocer las emociones en nosotros mismos y en otros. 	Conciencia Emocional: -Toma conciencia de las propias emociones. -Comprensión de las emociones de los demás.	
¿Qué siento, qué	1	2	Emoción, pensamiento	<ul style="list-style-type: none"> Elabora un cuento o comic donde ejemplifiques la relación emociones, pensamiento y acción. 	Regulación Emocional:	<ul style="list-style-type: none"> Comic “siento,

pienso y qué hago?			y acción	<ul style="list-style-type: none"> Comenta para ti que significa esta relación. 	-Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.	pienso y hago"
	2			<ul style="list-style-type: none"> Elige uno de los cuentos de tus compañeros y comenta que hubieses sentido, pensado y hecho en una situación similar. 		
	3		Lo que siento, pienso y hago	<ul style="list-style-type: none"> Elige una de las emociones revisadas en la unidad 1 y narra una situación donde te hayas sentido así; ejemplificando que sentiste, pensaste e hiciste. 		
	4			<ul style="list-style-type: none"> Elige una de las situaciones de tus compañeros y señala como te hubieses sentido, que hubieses pensado y que hubieses hecho en su lugar. Concluye porque es útil tener en cuenta la interacción de emoción, pensamiento y acción. 		
Control Emocional	1	3	¿Qué es la regulación emocional?	<ul style="list-style-type: none"> Revisa el video y contesta: <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué pasó en el video? ✓ Explica que es la regulación emocional con tus propias palabras. 	Regulación emocional: -Expresión emocional. -Regulación emocional.	<ul style="list-style-type: none"> Video "Perdiendo el control"
	2			<ul style="list-style-type: none"> Observa el segundo video y comenta: <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué te parece la respuesta emocional del personaje? ✓ ¿Cuál crees que vaya a ser la consecuencia por su respuesta emocional? 		<ul style="list-style-type: none"> Video "Regulación emocional"
	3		¿Controló o me controlan?	<ul style="list-style-type: none"> Comenta una situación en la que una emoción te haya dominado y señala como podrías haber tenido una respuesta emocional más adecuada. Agrega si en ocasiones sientes que las emociones te controlan o si siempre contralas tu reacción emocional. 		
	4			<ul style="list-style-type: none"> Revisa los comentarios de tus compañeros y señala 		

				<p>que similitudes encuentras en las situaciones narradas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Señala cuales son los beneficios de la regulación emocional. 		
Promoción del desarrollo emocional	1	4	Manejando mis emociones	<ul style="list-style-type: none"> • Revisa el prezzi y contesta: ✓ ¿Conocías estas técnicas de regulación emocional? ✓ Investiga y comenta otra técnica que existe que ayude en la regulación emocional. 	Regulación Emocional: -Regulación Emocional -Habilidades de afrontamiento.	<ul style="list-style-type: none"> • Prezzi “Manejando mis emociones”
	2			<ul style="list-style-type: none"> • Revisa los comentarios de tus compañeros y contesta: ✓ ¿Cuál de las técnicas comentadas por tus compañeros resulto mas interesante para ti? ¿Por qué? ✓ ¿Por qué crees que es útil conocer este tipo de técnicas? 		
	3		Crecer emocionalmente	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora un cuento, un dibujo, una pintura, una historieta, una canción, un video, un poema u otra forma de expresión en donde expreses una situación en la que hayas experimentado alguna de las emociones mencionadas en el taller. • Comenta como te sentiste durante la creación de tu proyecto y al final de la creación. 	Regulación Emocional: -Competencia para autogenerar emociones positivas	
	4			<ul style="list-style-type: none"> • Revisa todo lo posteoado por tus compañeros y comenta cual crees que sea el beneficio de realizar estas actividades en tu vida cotidiana. 		

Educación emocional	1	5	La Educación Emocional y Yo	<ul style="list-style-type: none"> • Para tu primera participación revisa el video "Educación emocional" una educación para toda la vida. • Elabora un cartel donde expliques con tus propias palabras lo más importante sobre el taller. Postea tu cartel o infografía en el foro. 	Educación Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Video "Educación emocional"
	2			<ul style="list-style-type: none"> • Revisa todos los trabajos de tus compañeros y comenta que es lo que mas te gusto del taller . Pública en tus redes sociales la imagen de tu cartel e invita a tus conocidos a investigar sobre la educación emocional. 		
	3			<ul style="list-style-type: none"> • Para concluir con este taller de Educación Emocional comenta que es lo que te llevas del taller y como lo puedes aprovechar en tu vida cotidiana. 		

Tabla 3.1. Carta Descriptiva de las actividades del Taller de Educación Emocional

CAPÍTULO 6. RESULTADOS

En este capítulo estaremos ahondando en los resultados obtenidos en el grupo piloto para evaluar la efectividad del taller construido en esta tesis de investigación. Para ello hicimos un análisis de los puntajes obtenidos en el pretest en las tres secciones que evalúa la prueba (atención, claridad y reparación) que son aquellas competencias que se abordan en el taller (conciencia y regulación emocional) y su comparación con lo obtenido en el postest.

- En la primera sección analizamos los puntajes totales obtenidos por los participantes en el pretest y el postest; con lo que se evaluó nuestra hipótesis estadística y la efectividad del taller.
- Posteriormente analizamos algunos aspectos globales como la posible influencia del género, edad, semestre y carrera en la participación y conclusión del taller.
- Hicimos una reflexión sobre los resultados obtenidos en la “Evaluación final del taller” en donde hablamos sobre la perspectiva del participante con respecto a la calidad y efectividad del taller.
- Finalmente presentamos algunas de las participaciones realizadas durante el taller para observar el avance cualitativo.

Al comienzo del taller para la parte estadística cuantitativa se establecieron hipótesis (hipótesis nula (H_0) y la (H_1) que es lo que buscamos lograr) que teníamos en base a las modificaciones visibles en el pretest y postest.

- ✓ H_0 : No hay diferencia en el puntaje final. ($m_f - m_o = 0$)
- ✓ H_1 : Hay una diferencia en los puntajes después del taller. ($m_f - m_o \geq 1$)

Dado que al finalizar los resultados de los participantes no empeoraron en sus resultados por lo que sólo analizaremos en función de una cola, la de crecimiento.

6.1. Impacto del taller en las competencias emocionales de los participantes

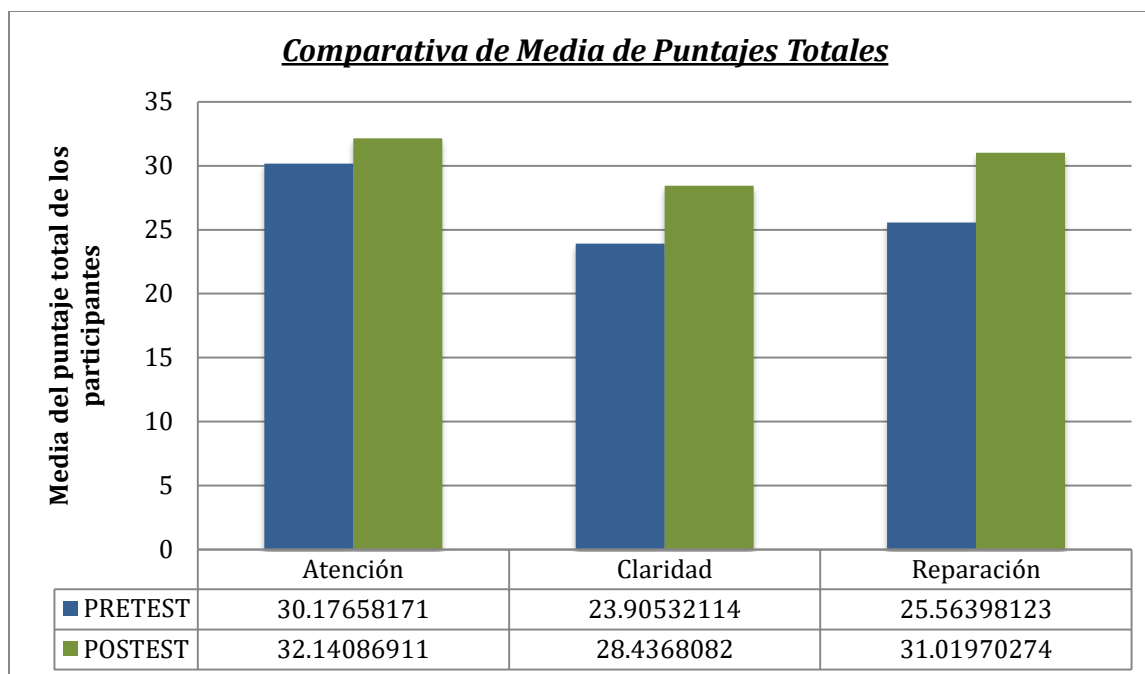
En esta sección analizamos la efectividad del taller de acuerdo a la hipótesis estadística que se consideró (H1) en el incremento de puntajes de los participantes (evolución de sus competencias emocionales).

Para este trabajo se utilizó en primera instancia una media del puntaje total del grupo por cada sección de la prueba (Atención, Claridad y Reparación) tanto de la evaluación inicial como de la final. Posteriormente se aplicó el procedimiento estadístico t de Student para comparar dos muestras obtenidas (antes y después) cuando se tienen menos de 30 datos (en este caso número de participantes es 11; concluyeron 6) para evaluar su confiabilidad del taller.

Antes de comenzar el análisis los resultados se debe mencionar que del grupo inicial de 11 personas únicamente 6 de ellos terminaron el taller. Por lo que podemos decir que un 54.54% de la población que inició el taller lo concluyó. Los datos de los que hablaremos son respecto a este porcentaje que finalizó su participación y que contestó ambas evaluaciones (pretest y postest). Posteriormente hablaremos de los participantes que no terminaron el taller y sus razones.

Participante	Edad	Género	Semestre	Carrera	Pretest/A	Pretest/C	Pretest/R	Postest/A	Postest/C	Postest/R
LC	25	M	8	Psicología	21	24	29	24	26	31
ML	24	F	8	QFB	37	25	28	37	33	35
MR	23	F	7	Psicología	25	18	12	30	28	23
JR	25	F	8	Psicología	31	27	31	33	29	35
EA	24	M	10	veterinaria	33	32	33	33	33	34
CA	19	F	2	Psicología	38	20	28	38	23	30
MEDIA					30.1765817	23.90532	25.56398	32.14086	28.43680	31.019702
					1	114	123	911	82	74

Tabla 4.1. Puntaje total promedio del grupo piloto (6 participantes que concluyeron el taller).



Gráfica 1.1. Comparación de la media de los puntajes totales de la aplicación del Pretest y Posttest en cada uno de los factores (Atención, Claridad y Reparación).

Como se puede observar en la tabla y en la gráfica, antes de iniciar el taller, la media del grupo en la sección de Atención Emocional tiene un porcentaje adecuado de acuerdo con lo establecido en el TMMS-24 (*22 a 35 en hombres y 25 a 35 en mujeres*) (Fernández-Berrocal, Extremera, & Ramos, 2004) significando que son capaces de sentir y expresar emociones de forma adecuada.

Por otra parte con lo que corresponde a Claridad Emocional la mayoría de los puntajes se encuentran inferiores a 25 por lo que de acuerdo a los valores establecidos (*<25 en hombres y <23 en mujeres*) la mayoría debe mejorar esta competencia que comprender sus estados emocionales.

Finalmente en la sección de Reparación Emocional se puede ver que la mayoría de los participantes tienen puntajes que los colocarían en una adecuada capacidad de reparación emocional (*24 a 35 en hombres y 24 a 34 en mujeres*) lo que significan que son capaces de regular sus estados emocionales correctamente.

Si comparamos los resultados finales con los iniciales podemos determinar que existe un aumento en los puntajes de los participantes. Principalmente en las secciones de Claridad y Recuperación donde la evolución se ve más marcada mientras que como ya se menciona en Atención hay una menor evolución.

Lo primero que hicimos obtener la diferencia entre los valores lanzados en el pretest y el posttest. Los cuáles se presentan en la Tabla 4.2. Podemos observar que si existe un cambio de puntajes positivo principalmente en las secciones de Claridad y Reparación.

Participante	R(mf-m0) A	R(mf-m0) C	R(mf-m0)	R-10 prima	R-10 prima	R-10 prima
			RE	A	C	RE
LC	3	2	2	-7	-8	-8
ML	0	8	7	-10	-2	-3
MR	5	10	11	-5	0	1
JR	2	2	4	-8	-8	-6
EA	0	1	1	-10	-9	-9
CA	0	3	2	-10	-7	-8

Tabla 4.2. Resultados obtenidos de $mf - m^0$ y de $R - 10$.

Posteriormente se prosiguió a obtener los valores estadísticos y proceder a realizar la prueba t de Student con la cual obtendremos la confiabilidad del taller. Tomando en cuenta que cada sección estaba enfocada en un aspecto específico de trabajo: Atención, Claridad y Reparación, se realizó un análisis particular de los cambios antes y después del taller los cuáles detallaremos a continuación.

Atención Emocional

En este segmento estaremos hablando sobre los valores obtenidos de analizar los datos de los resultados del pretest y posttest del Taller de Educación Emocional en la sección de Atención.

Para ello sacamos los datos estadísticos descriptivos y la prueba Kolmogorov-Smirnov para determinar si la población se comportaba dentro de la normalidad y así decidir entre el uso de Wilcoxon o t de Student.

Estadísticos Descriptivos (Atención)

		Pretest	Postest	Diferencia Atención
N	Válido	6	6	6
	Perdidos	0	0	0
Media		30,8333	32,5000	1,6667
Desviación estándar		6,70572	5,08920	2,06559
Varianza		44,967	25,900	4,267

Tabla 4.3. Valores obtenidos a través del análisis estadístico descriptivo en SPSS 24 de la sección Atención.

Observando la Tabla 4.3 de Estadísticos descriptivos se analiza que el crecimiento en los puntajes es menor por lo que desviación y la varianza nos apuntan a que el cambio en esta sección de Atención es mínimo por lo que podemos esperar que en los resultados de t de Student sea igual.

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra (Atención)

		Pretest	Postest	Diferencia Atención
N		6	6	6
Parámetros normales ^{a,b}	Media	30,8333	32,5000	1,6667
	Desviación estándar	6,70572	5,08920	2,06559
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,177	,206	,290
	Positivo	,143	,140	,290
	Negativo	-,177	-,206	-,210
Estadístico de prueba		,177	,206	,290
Sig. asintótica (bilateral)		,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}	,125 ^c

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

d. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

Tabla 4.4. Valores obtenidos con la Prueba Kolmogorov-Smirnov en SPSS 24 de la sección de Atención.

<u>Prueba t de Student de Atención (Pretest-Postest)</u>					
	Media	D.E.	T	gl	Sig. (bilateral)
Atención (pre-post)	-1.66667	2.06559	-1.976	5	.105

Tabla 4.5. Valores obtenidos con la Prueba de Student en SPSS 24 de la sección de Atención.

Con lo señalado en la Tabla 4.4 de la prueba de Kolmogorov-Smirnov y la Tabla 4.5 de la prueba de t de Student, podemos observar en primera instancia Kolmogorov-Smirnov (,125) deja ver que el avance se comporta con normalidad y los valores de antes ($\bar{x}=30,8333$) y después ($\bar{x}=32,5000$) reflejan que en lo que respecta a Atención (grado en que las personas prestan atención a sus emociones y sentimientos) un cambio poco significativo tuvo un avance menor reflejado en una $t=-1.976$ y una $sig=.105$, por lo que podemos determinar que el taller de Educación Emocional no tuvo una influencia suficiente en esta área.

Claridad

En este segmento estaremos hablando sobre los valores obtenidos de analizar los datos de los resultados del pretest y postest del Taller de Educación Emocional en la sección de Claridad.

Estadísticos Descriptivos (Claridad)

		Pretest	Postest	Diferencia Claridad
N	Válido	6	6	6
	Perdidos	0	0	0
Media		24,3333	28,6667	4,3333
Desviación estándar		5,00666	3,93277	3,72380
Varianza		25,067	15,467	13,867

Tabla 4.6. Valores obtenidos a través del análisis estadístico descriptivo en SPSS 24 de la sección Claridad.

Analizando la Tabla 4.6 de Estadísticos descriptivos de la sección Claridad emocional se puede considerar que el aumento en los puntajes es superior (siendo una diferencia de 4 puntos) lo cual reflejado en puntajes individuales hizo a algunos de ellos avanzar bastante. Con ello podemos esperar que la t de Student arroje datos que nos resulten satisfactorios.

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra (Claridad)

		Pretest	Postest	Diferencia Claridad
N		6	6	6
Parámetros normales ^{a,b}	Media	24,3333	28,6667	4,3333
	Desviación estándar	5,00666	3,93277	3,72380
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,140	,198	,307
	Positivo	,140	,135	,307
	Negativo	-,140	-,198	-,185
Estadístico de prueba		,140	,198	,307
Sig. asintótica (bilateral)		,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}	,081 ^c

- a. La distribución de prueba es normal.
 b. Se calcula a partir de datos.
 c. Corrección de significación de Lilliefors.
 d. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

Tabla 4.7. Valores obtenidos con la Prueba Kolmogorov-Smirnov en SPSS 24 de la sección de Claridad.

<i>Prueba t de Student de Claridad (Pretest-Postest)</i>					
	Media	D.E.	T	gl	Sig. (bilateral)
Claridad (pre-post)	-4.33333	3.72380	-2.850	5	.036

Tabla 4.8. Valores obtenidos con la Prueba t de Student en SPSS 24 de la sección de Claridad.

Con lo señalado en la Tabla 4.7 de la prueba de Kolmogorov-Smirnov y la tabla 4.8 de la prueba de t de Student se puede examinar lo siguiente; Se encontraron diferencias de cambio significativo antes ($\bar{x}= 24.3333$) y después ($\bar{x}= 28.6667$) de haber asistido al taller de Educación Emocional. Con una $t_{(5)}= -2.850$ sig= 0.36 se comprueba que fue significativo el progreso en lo que respecta a la sección de Claridad Emocional (como las personas creen percibir sus emociones).

Reparación

En este segmento estaremos hablando sobre los valores obtenidos de analizar los datos de los resultados del pretest y postest del Taller de Educación Emocional en la sección de Claridad.

		Pretest	Postest	Diferencia Reparación
N	Válido	6	6	6
	Perdidos	0	0	0
Media		26,8333	31,3333	4,5000
Desviación estándar		7,52108	4,58984	3,83406
Varianza		56,567	21,067	14,700

Tabla 4.9. Valores obtenidos a través del análisis estadístico descriptivo en SPSS 24 de la sección Reparación.

Estudiando la Tabla 4.9 de Estadísticos descriptivos de la sección Reparación de las emociones se puede reflexionar que el incremento en los puntajes es notable con diferencia de 4.5 puntos, siendo esta la sección con los puntajes más altos en la evaluación del postest. Por lo mismo podemos esperar que los puntajes en las otras pruebas demuestren que el cambio en la sección de Recuperación emocional es significativo.

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra (Reparación)

		Pretest	Postest	Diferencia Reparación
N		6	6	6
Parámetros normales ^{a,b}	Media	26,8333	31,3333	4,5000
	Desviación estándar	7,52108	4,58984	3,83406
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,395	,219	,243
	Positivo	,206	,212	,243
	Negativo	-,395	-,219	-,181
Estadístico de prueba		,395	,219	,243
Sig. asintótica (bilateral)		,004 ^c	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

d. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

Tabla 4.10. Valores obtenidos con la Prueba Kolmogorov-Smirnov en SPSS 24 de la sección de Reparación.

Con lo señalado en la Tabla 4.10 de la prueba de Kolmogorov-Smirnov se puede escrutar lo siguiente; 1) se puede exhortar que existe un cambio considerable de casi 5 puntos entre el antes ($\bar{x}= 26,8333$) y después ($\bar{x}= 31,3333$), 2) la significancia asintótica (.200) nos señala que se debe usar t de Student como se tenía pensado.

Prueba t de Student de Reparación(Pretest-Postest)

	Media	D.E.	T	gl	Sig. (bilateral)
Reparación (pre-post)	-4.5000	3.83406	-2.875	5	.035

Tabla 4.11. Valores obtenidos con la Prueba t de Student en SPSS 24 de la sección de Reparación

De acuerdo a la prueba de t de Student (Tabla 4.11) $t_{(5)}= -2.850$ sig= 0.36 se comprueba que fue significativo el progreso en lo que respecta a la sección de Reparación emocional (como las personas creen percibir sus emociones).

Comparativo de Atención Claridad y Reparación

En esta sección estaremos hablando de un breve comparativo entre los resultados obtenidos en las tres secciones que se evaluaron y que se trabajaron dentro del Taller de Educación Emocional. Para ello evaluaremos las medias de los datos de cada evaluación de cada sección así como la desviación típica y el error. El siguiente cuadro (Tabla 4.12) detalla todos los números obtenidos del análisis estadístico.

Estadísticos de muestras relacionadas					
		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Atención	pretestA	30.8333	6	6.70572	2.73760
	PostestA	32.5000	6	5.08920	2.07766
Claridad	pretestC	24.3333	6	5.00666	2.04396
	PostestC	28.6667	6	3.93277	1.60555
Reparación	PretestR	26.8333	6	7.52108	3.07047
	PostestR	31.3333	6	4.58984	1.87380

Tabla 4.12. Cuadro comparativo de valores de las tres secciones (Atención, Claridad y Reparación) de la evaluación pretest y postest .

Advertimos que las secciones donde realmente hubo un cambio notario y significativo en la evaluación final es en las secciones de Claridad Emocional y Reparación Emocional, esto puede deberse a diversas razones las cuáles no fueron evaluadas en esta aplicación pero en futuras aplicaciones se puede proponer el estudio de esto.

6.2. Aspectos generales de los participantes

A continuación describiremos brevemente como algunos aspectos generales de los participantes reflejan una vista de cómo se llevo acabo la aplicación y que en siguientes investigaciones podrían servir para mejoras en las aplicaciones.

Inicialmente hablaremos sobre los participantes quienes terminaron el taller y quienes no lo terminaron.

Participante	Edad	Género	Carrera	Semestre	Concluyó	No concluyó
VA	18	M	Actuaría	2		X
CA	19	F	Psicología	2	X	
JO	19	F	Filosofía y letras	2		X
MF	20	M	Ciencias Sociales	6		X
CR	21	M	Física	4		X
AS	22	F	Ciencias de la comunicación	10		X
MR	23	F	Psicología	7	X	
EA	24	M	Veterinaria	10	X	
ML	24	M	QFB	8	X	
LC	25	F	Psicología	8	X	
JR	25	F	Psicología	8	X	
Total					6	5

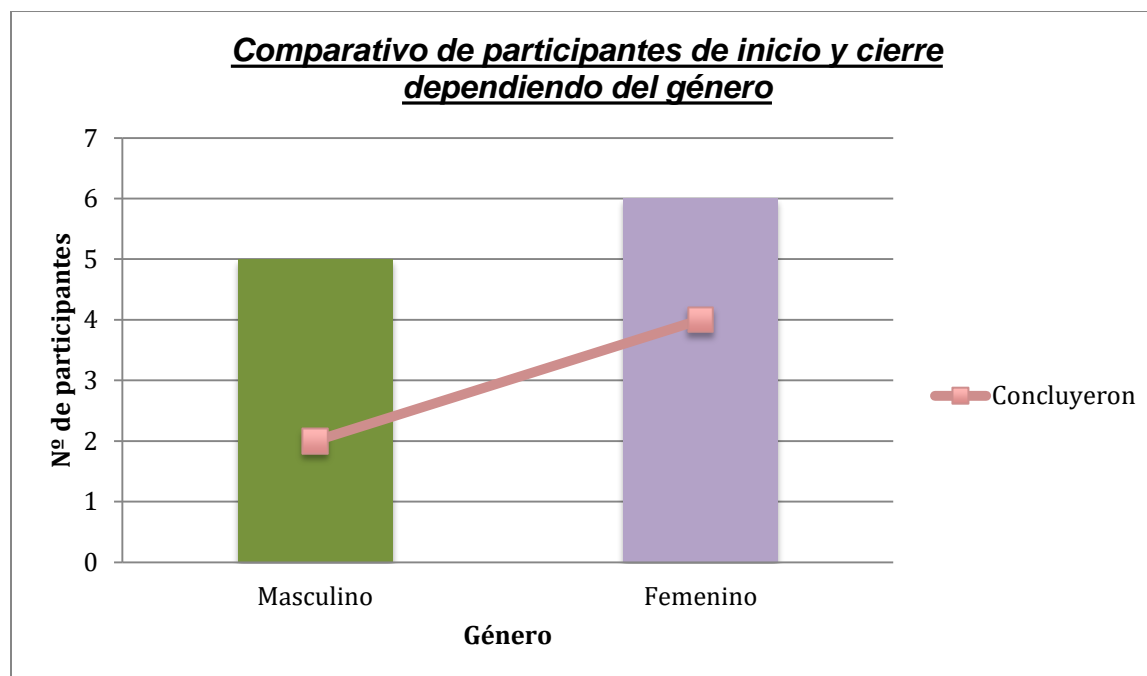
Tabla 5.1. Tabla de participantes con información general de quienes concluyeron y no concluyeron el taller.

En la Tabla 5.1. podemos observar quienes fueron los participantes que finalizaron las actividades del taller, del mismo modo se puede observar que en su mayoría fueron mujeres quienes participaron de inicio a final. Posteriormente analizamos a detalle estos valores en gráficas para detallar como fue la participación.

Participante	Edad	Género	Carrera	Semestre	Motivo
VA	18	M	Actuaría	2	Falta de tiempo
JO	19	F	Filosofía y letras	2	No le gusto
MF	20	M	Ciencias Sociales	6	Falta de tiempo
CR	21	M	Física	4	Falta de tiempo
AS	22	F	Ciencias de la comunicación	10	Falta de tiempo

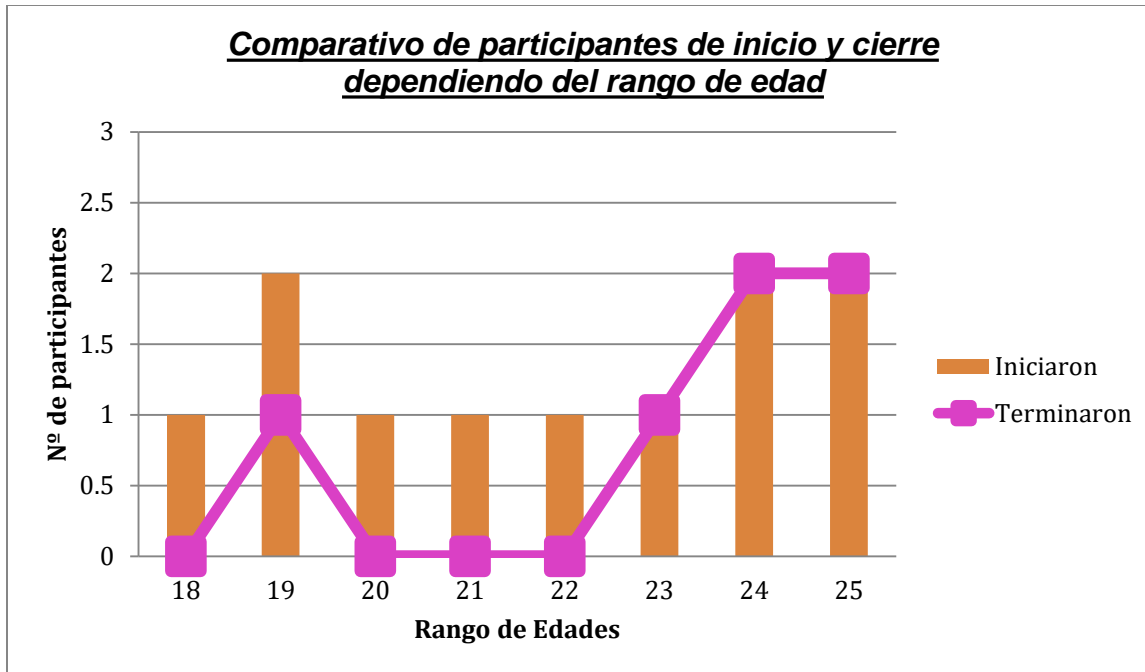
Tabla 5.2. Tabla de participantes con información general de quienes concluyeron y no concluyeron el taller.

De acuerdo a la Tabla 5.2. se detalla que la mayoría de los participantes que desertaron del taller antes de su conclusión fue por motivos de tiempo, y solamente a uno no le gusto el taller. Esta información se obtuvo posteriormente a la finalización del taller.



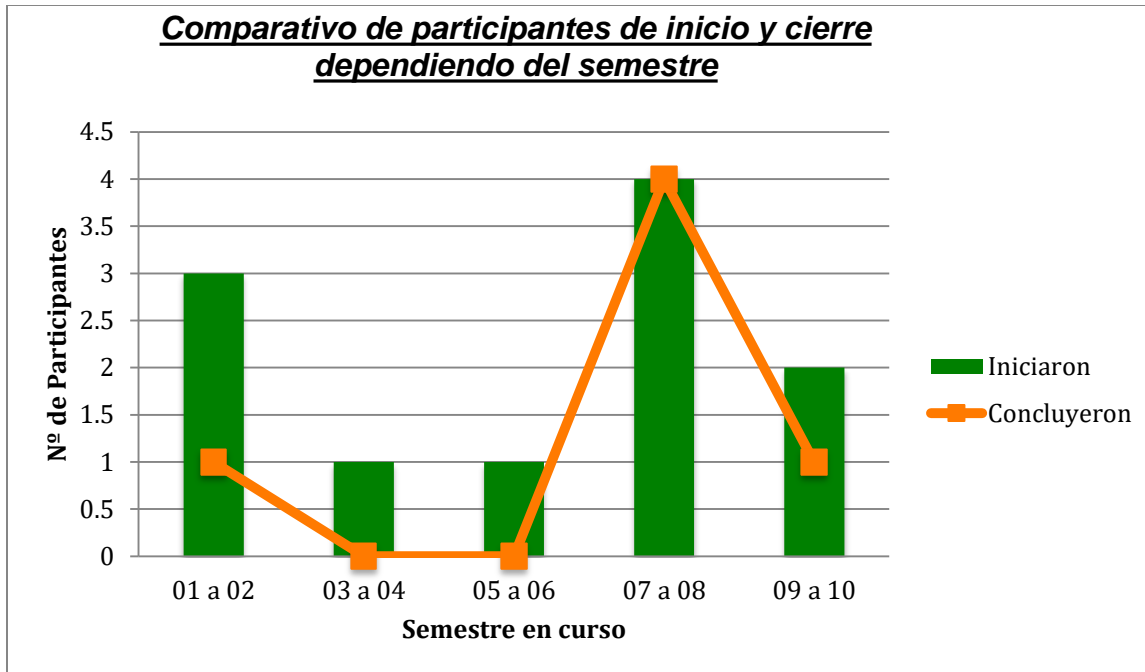
Gráfica 1.1. Comparativo del número de participantes que iniciaron y concluyeron el taller con respecto al género

Podemos observar que las mujeres son quienes terminaron en su mayoría el taller mientras que los hombres lo abandonaron. En un comienzo entraron 6 mujeres de las cuáles concluyeron 4 (66.66 %) satisfactoriamente. En cuanto a los hombres entraron 5 y sólo finalizaron 2 (40%). Entonces podríamos pensar que las mujeres se preocupan más por sus emociones, pero claro esto es solo una sugerencia que en estudios posteriores se podría examinar este punto.



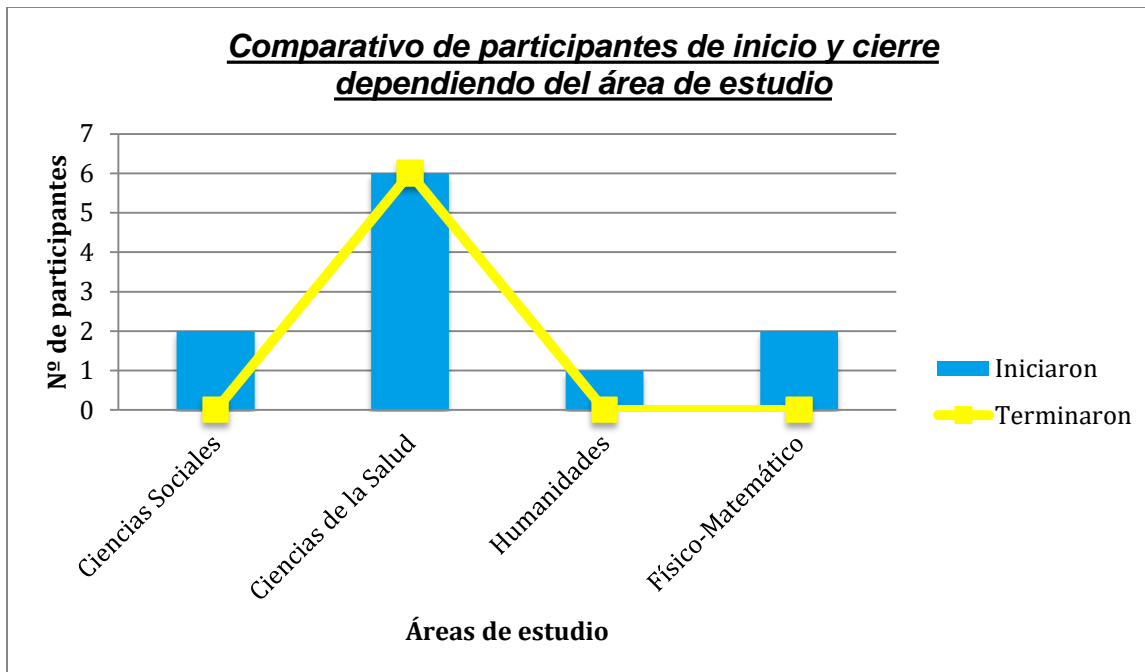
Gráfica 1.2. Comparativo del número de participantes que iniciaron y concluyeron el taller con respecto al rango de edad

Con lo que respecta al rango de edad señaláremos que en su mayoría los interesados y quienes terminaron el taller fueron los participantes de 23 a 25 años de edad. Siendo específicos podríamos destacar lo siguiente; entró un participante de 18 y no concluyó el taller (0%), entraron 2 participantes de 19 años y sólo 1 (50%) terminó el taller, de 20, 21 y 22 entraron solo 1 por edad y ninguno lo finalizó, de 23 años entró un participante y cerró satisfactoriamente el taller, de 24 años entraron 2 y ambos completaron al igual que los de 25 que entraron 2 y ambos lo acabaron. Podríamos pensar que las jóvenes de mayor edad (23 a 25) se interesan más con respecto a sus emociones y a finalizar este tipo de actividades.



Gráfica 1.3. Comparativo del número de participantes que iniciaron y concluyeron el taller con respecto al semestre en curso

En este fragmento describiremos lo referente a los semestres cursados durante la aplicación del taller. De primero a segundo semestres entraron 3 participantes pero solo 1 (33.33%) cerró el taller, de tercero a cuarto semestre así como de quinto a sexto semestre en ambos sólo entro un participante en cada uno y ninguno concluyó, de séptimo a octavo semestre entraron 4 y los cuatro lo terminaron y por último de noveno a décimo semestre iniciaron dos y sólo uno lo terminó.



Gráfica 1.4. Comparativo del número de participantes que iniciaron y concluyeron el taller con respecto al área de estudio

Por último hablaremos de las áreas de estudio que existen en la educación universitaria, de los voluntarios en el taller se acomodaron de la siguiente manera; del área de Ciencias Sociales solo entraron dos y ninguno concluyó el taller, del área de Ciencias de la Salud entraron 6 y todos lo finalizaron, del área de Humanidades entro uno y no lo terminó, del área de Físico-matemáticas entraron 2 y ninguno lo termino. Indicando dos posibilidades que por la forma de difusión del taller en un principio fue más difícil que los alumnos de otras áreas de estudio pudieran enterarse del taller. Aunque también existe la posibilidad que los participantes de las otras áreas estén menos interesados en este tipo de actividades y en el enfoque de la educación emocional.

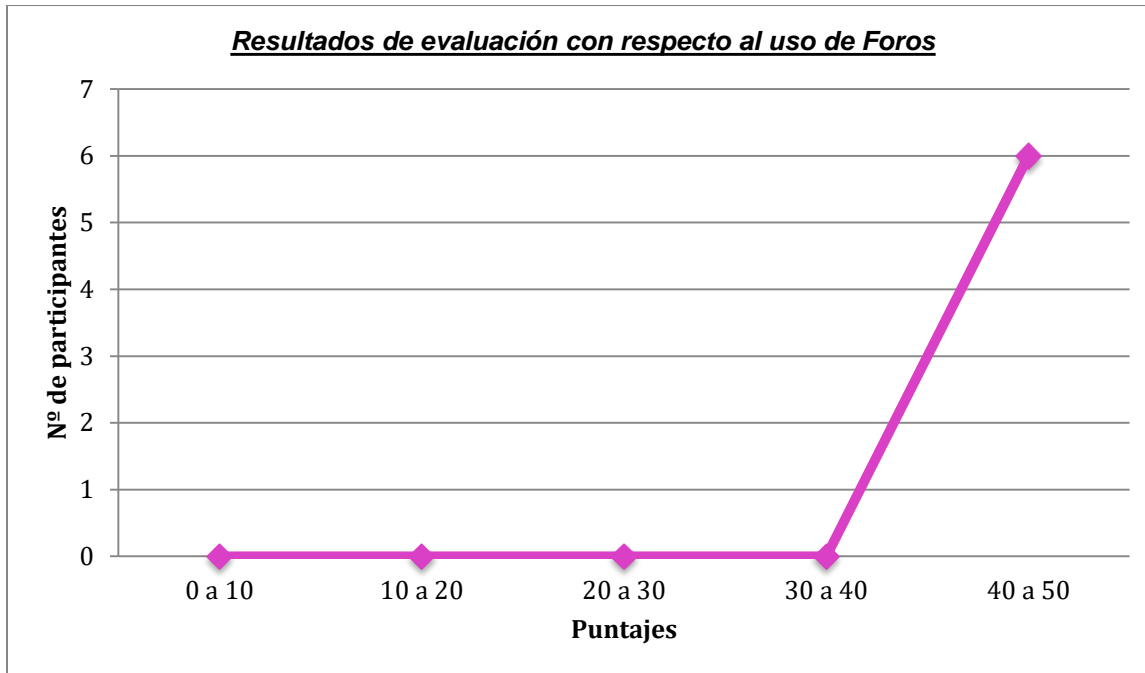
6.4. Evaluación de los participantes respecto al taller

En la siguiente parte de esta tesis estaremos hablando sobre los resultados de la evaluación final que se inicio a los participantes pero sobre la calidad y beneficios del taller, es decir esta enfocada únicamente en conocer que opinan sobre el taller de Educación Emocional. En el cuestionario “Mi experiencia en el Taller” se evalúa;

- ✓ La efectividad del uso de los foros y el aprendizaje colaborativo; apartado que evalúa el uso del foro como estrategia de aprendizaje, la participación de los compañeros y las reflexiones dentro del mismo. Tiene un máximo de 50 puntos.
- ✓ La calidad del material audiovisual y la plataforma; se evalúa la usabilidad y flexibilidad del plataforma, la calidad de los videos, presentaciones y materiales usados, así como la claridad de las instrucciones. Máximo de 20 puntos.
- ✓ La participación del facilitador : se evalúa la retroalimentación del facilitador, la claridad y calidad de sus participaciones y su manejo del grupo. Máximo de 30 puntos.

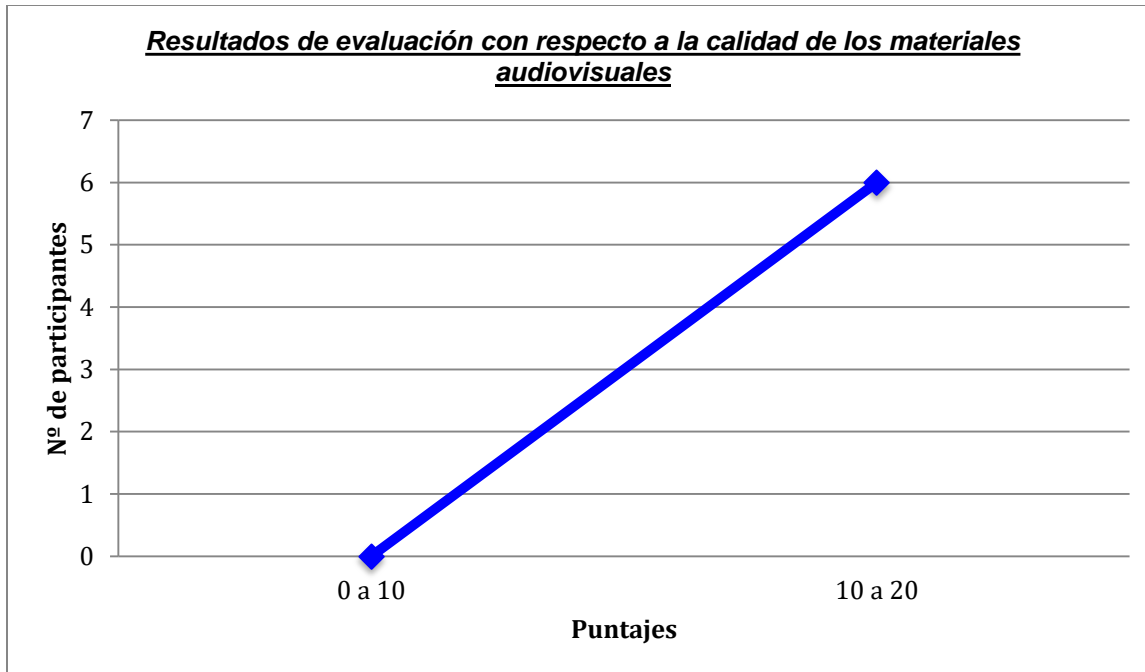
El cuestionario esta elaborado con 29 preguntas de escala Likert con el fin de evaluar la opinión de los participantes con respecto al taller.

A continuación se presentan unas tablas que engloban lo que se evaluó y como fue calificado por los participantes.



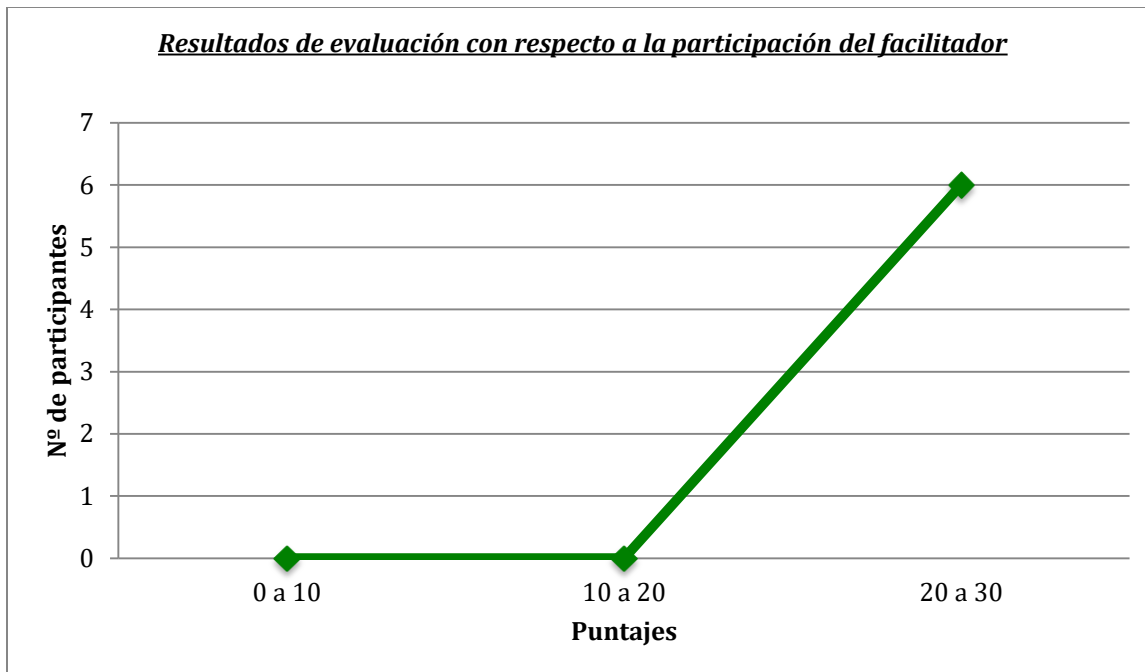
Gráfica 2.1. Resultados de los puntajes de la Evaluación Final al Taller por parte de los participantes en la sección de "Uso de Foros"

En esta tabla se refleja la valoración de los participantes con respecto al uso de foros (incluido que opinan sobre el trabajo colaborativo y el compartir experiencias y sugerencias entre ellos), como se observa todos puntuaron con calificaciones altas que van de 40 a 50, indicando que para ellos fue muy valioso el poder compartir y trabajar en foros lo que podría sugerir que por eso hubo un gran cambio en las secciones de Claridad y en especial en Reparación emocional ya que es donde los participantes hablaban de sus propias experiencias y cómo las habían vivido, reflexionaban sobre como podrían mejorar y recibían retroalimentación de tanto sus compañeros como del facilitador.



Gráfica 2.2. Resultados de los puntajes de la Evaluación Final al Taller por parte de los participantes en la sección de “Calidad de los Materiales”

Con respecto al material audiovisual y la plataforma se observa que los puntajes son de 20 puntos, señalando que los participantes consideraron que las presentaciones, videos, animaciones, infografías e instrucciones eran adecuadas y comprensibles. Igualmente la plataforma resulto fácil de usar y accesible para todos.



Gráfica 2.3. Resultados de los puntajes de la Evaluación Final al Taller por parte de los participantes en la sección de "Participación del Facilitador"

Por último la participación del facilitador fue calificada como excelente en su mayoría con puntajes de 27 a 30, lo que indica que la retroalimentación así como la motivación del facilitador fueron útiles para el libre y accesible desarrollo del taller de Educación Emocional. El papel del facilitador en este tipo de talleres es esencial porque no debe dar la respuesta al participante sino fomentar que el mismo llegue a ella y brindarle retroalimentación de la misma sobre su desempeño.

Concluyendo con este apartado es necesario mencionar que los participantes se mostraron a favor de promover la educación emocional y en especial aprovechar espacios como la educación en línea para el desarrollo de la misma. Que son algunos de los aspectos que se manejaron en el taller y en la evaluación final. Igualmente es importante saber que para los participantes el taller de Educación Emocional estuvo realizado de una forma adecuada y flexible para ellos lo que les permitió crecer en su desarrollo emocional como seres humanos.

6.5. Ejemplos del progreso de los participantes

En esta sección únicamente presentaré algunos ejemplos de las respuestas de los participantes para que se pueda observar los progresos que existieron durante el taller de Educación Emocional.

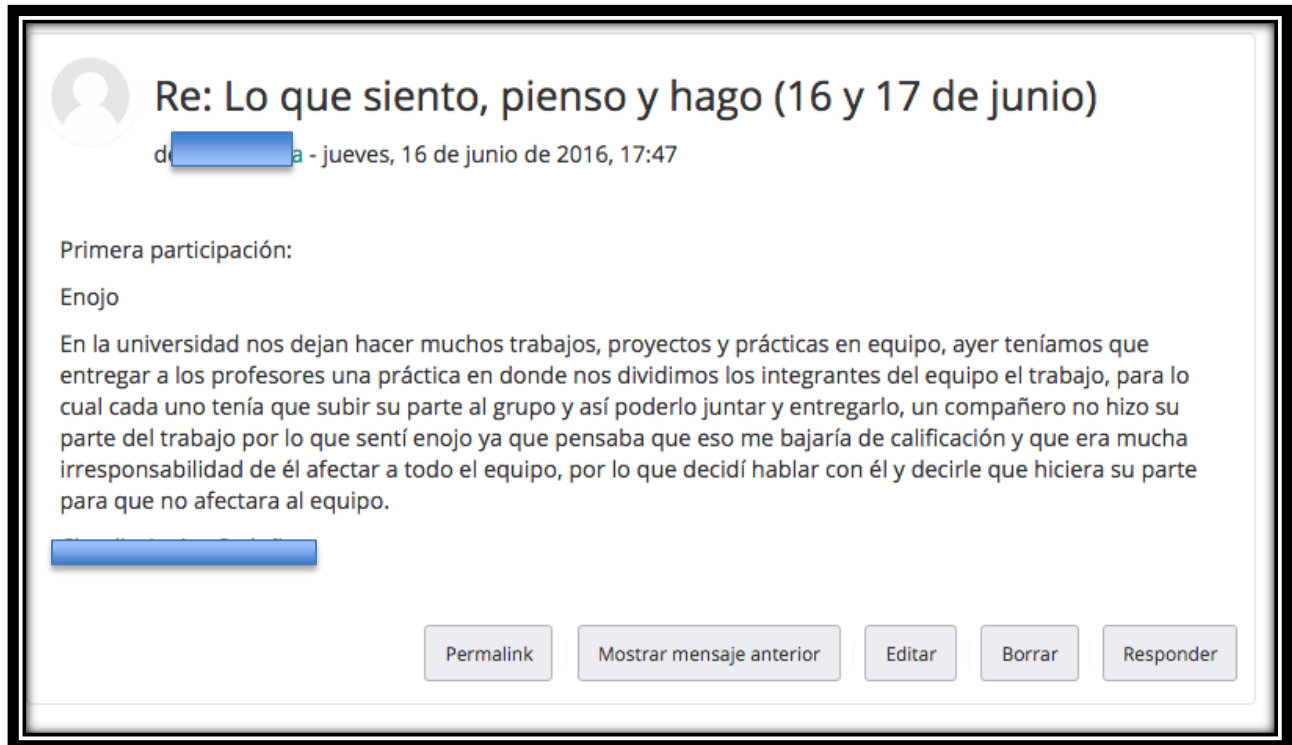



Imagen 1.1. Ejemplo de participación en el Taller de Educación Emocional, reflexión sobre emoción pensamiento y acción.



Re: Lo que siento, pienso y hago (16 y 17 de junio)


de sa 00042 - jueves, 16 de junio de 2016, 13:13

Primera participación

Tristeza:

El fin de semana pasado audicóne para la escuela nacional de danza clásica y contemporánea, pero no logré quedar, así que me sentí muy triste ya que era mi sueño poder ingresar a esa escuela y pensé que era la peor bailarina, pero después decidí prepararme más para intentarlo el próximo año y luchar por mi sueño sin importar cuantas veces me rechazaran. :)

[Permalink](#) [Mostrar mensaje anterior](#) [Editar](#) [Borrar](#) [Responder](#)



Re: Lo que siento, pienso y hago (16 y 17 de junio)

de D 0028 - sábado, 18 de junio de 2016, 21:56

Participación 2:

Indudablemente yo también me hubiera sentido triste (emoción), pero hubiera pensado que las grandes cosas no se obtienen a la primera; que antes de ello muchas veces fallamos y sólo persistiendo alcanzamos nuestras metas (pensamiento). Por lo tanto, también hubiera decidido practicar y seguir preparándome para volver a audicionar el siguiente año.

Imagen 1.2. Ejemplo de participación y retroalimentación de otro participante en el Taller de Educación Emocional, reflexión sobre emoción pensamiento y acción.

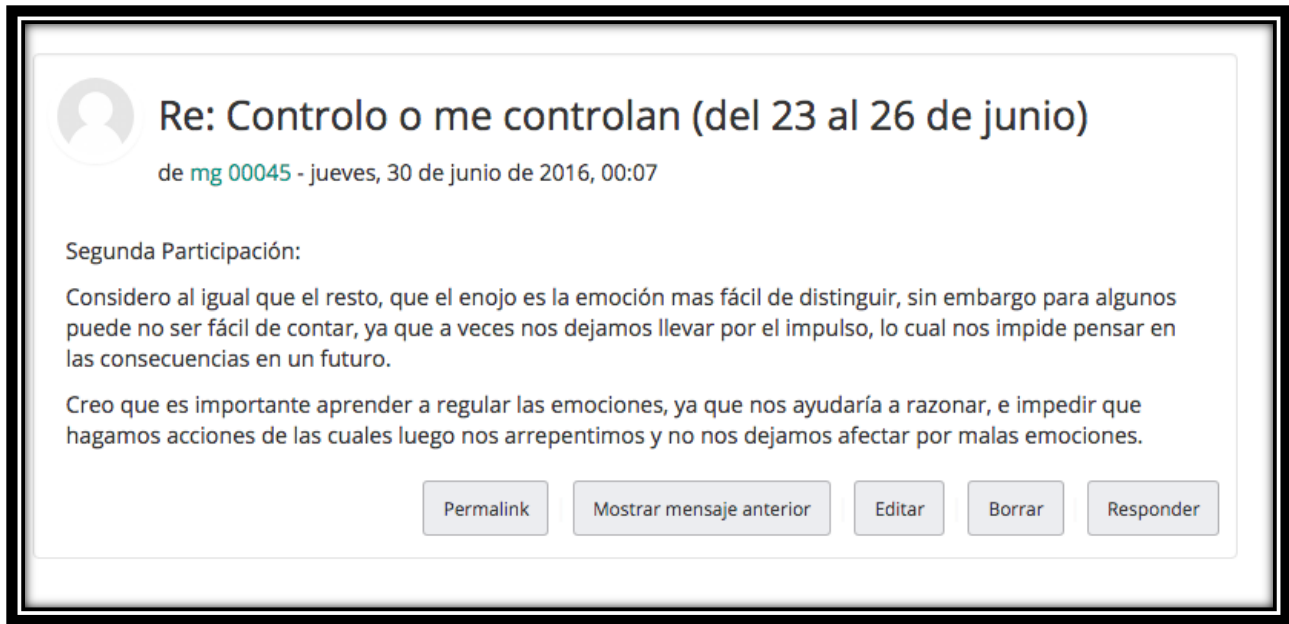


Imagen 1.3. Ejemplo de participación en la unidad de Control emocional.

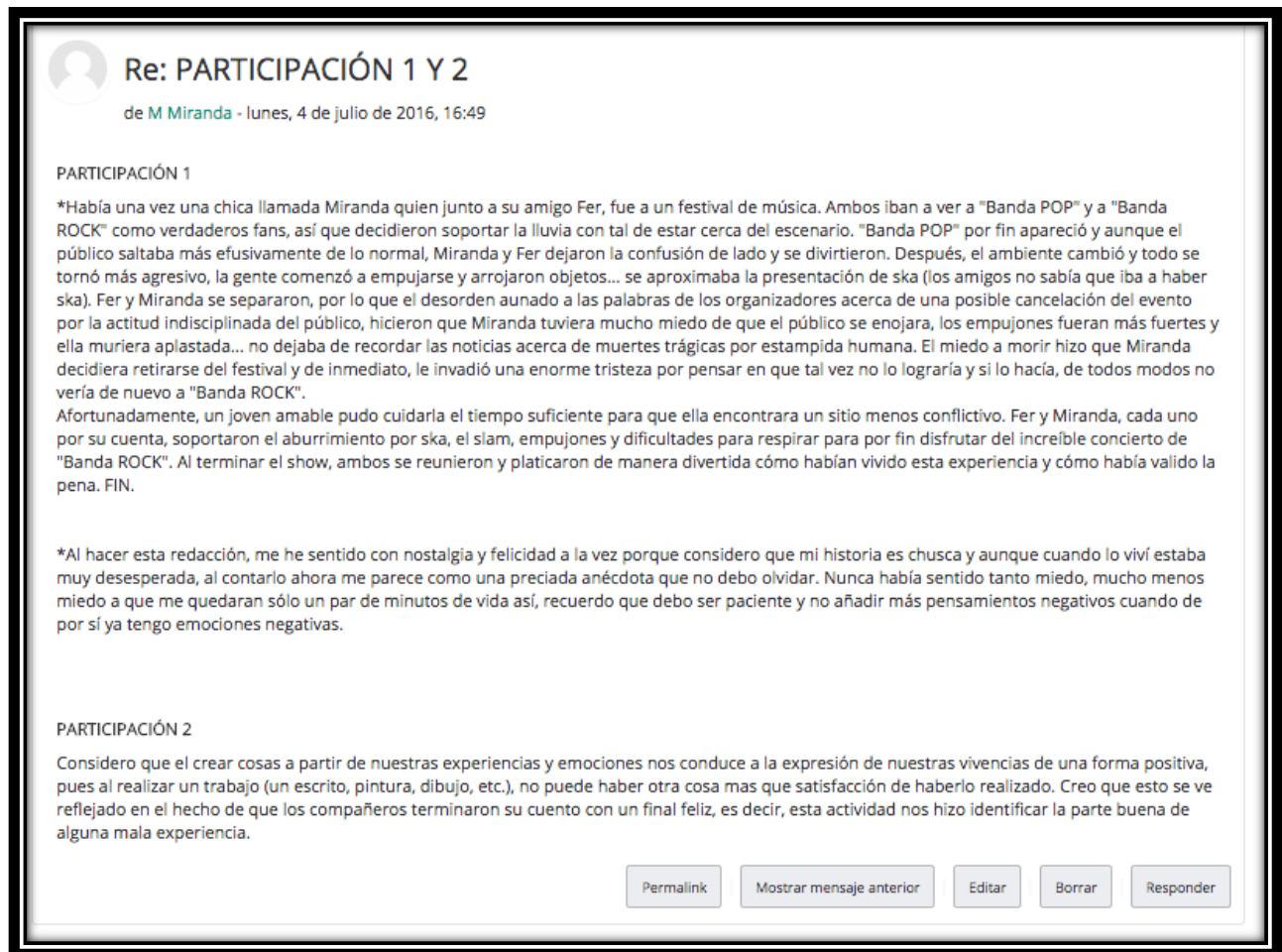


Imagen 1.4. Ejemplo de participación en la unidad de Promoción del Desarrollo emocional.



Re: PARTICIPACIÓN 1

de M Miranda - jueves, 30 de junio de 2016, 00:25

De las técnicas presentadas, conocía algunas de respiración pero no el ejercicio que se explica en el vídeo. Otra técnica que permite regular las emociones, especial las relacionadas con el estrés, es la de tensar absolutamente todo el cuerpo e ir focalizando la atención en cada parte del cuerpo; el objetivo es sentir la fuerza que se hace al tensar todos los músculos. El ejercicio termina relajando poco a poco el cuerpo, empezando por los dedos de los pies e ir subiendo hasta relajar el rostro. El propósito es liberar la tensión y sentir lo cómodo que es estar en estado de relajación.

Considero que estos hábitos deberíamos tenerlos presentes día a día o al menos empezar con alguno de ellos para hacerlos parte de nuestra vida. Reflexionando al respecto, considero que estas técnicas garantizan el éxito en el incremento de la inteligencia emocional porque se basan en ser lo más racionales que se pueda. Me gusta que estas técnicas promueven el que reconozcas las emociones propias y ajenas más allá del clásico en el que por ejemplo, te dicen que no te enojas o no te sientas triste porque "hace mal", reprimir una emoción termina por ser desgastante; es mejor ser asertivo como en el vídeo de Marge y Homero Simpson.

[Permalink](#)[Mostrar mensaje anterior](#)[Editar](#)[Borrar](#)[Responder](#)

Imagen 1.5. Ejemplo de participación en la unidad de Promoción del Desarrollo emocional.

Educación Emocional

Es una innovación educativa que responde a necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias.

Desarrollo de las competencias emocionales.

Ayudar a nuestras dificultades del día a día y mejorar nuestra respuesta emocional.

Mejorar productividad, crear nuevos lazos de amistad.

Florer sentimientos de seguridad y confianza.

Ser empáticos con los demás y mejorar relaciones.

Subir autoestima

Promover estado de bienestar.

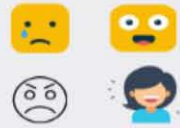


Imagen 1.6. Ejemplo de participación en la unidad de La Educación Emocional y Yo.

MI INTELIGENCIA EMOCIONAL

by LILIANA

¿CÓMO ACTUAR?



EN EL CAMINO

NOS ENCONTRAMOS SITUACIONES QUE ENFRENTAR



NUESTRA MENTE
BUSCA QUE HACER EN BASE A NUESTRAS EMOCIONES



EMOCIONES ENCONTRADAS



ACTUAR



PEDIR UN CONSEJO

SIN CAER EN SUPOSICIONES



RELAJARSE ANTES DE REALIZAR UNA ACCION



REACCIÓN

CONTINUAR NUESTRA VIDA DESPUÉS DE AFRONTAR LA SITUACIÓN

INTELIGENCIA EMOCIONAL



brought to you by :

 Funders and Founders

powered by

 **Piktochart**
making information beautiful

Imagen 1.7. Ejemplo de participación en la unidad de La Educación Emocional y Yo.

Imagen 1.8. Ejemplo de participación en la unidad de La Educación Emocional y Yo.





Imagen 1.9. Ejemplo de participación en la unidad de La Educación Emocional y Yo.



Imagen 1.10. Ejemplo de participación en la unidad de La Educación Emocional y Yo.

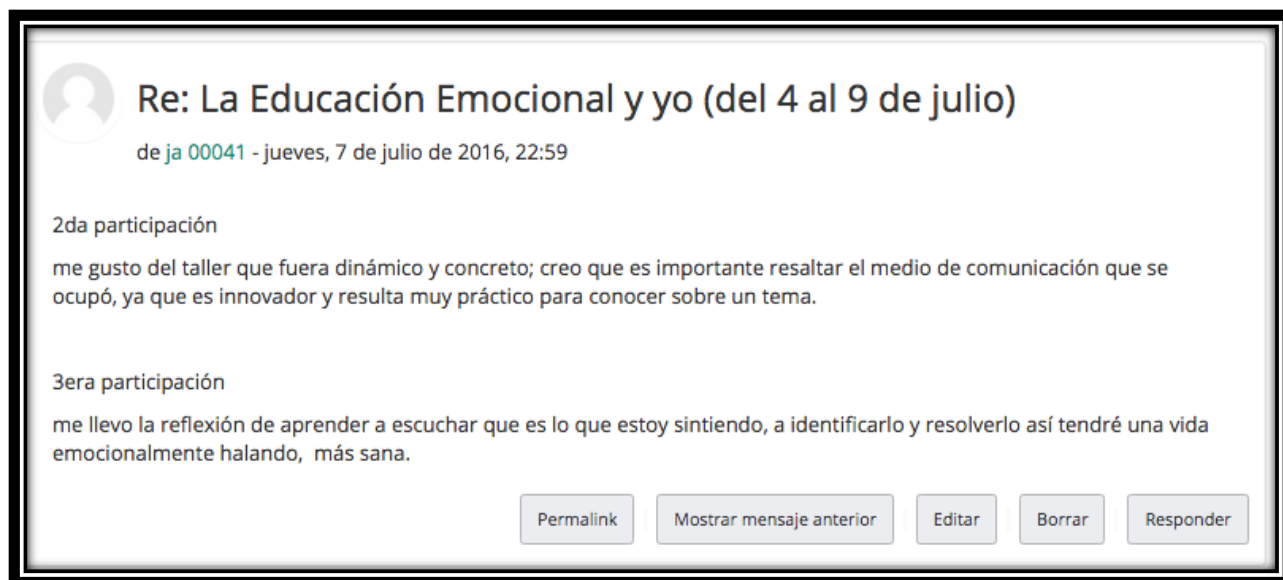


Imagen 1.11. Ejemplo de participación en la unidad de La Educación Emocional y Yo.

Imagen 1.12. Ejemplo de participación en la unidad de La Educación Emocional y Yo.

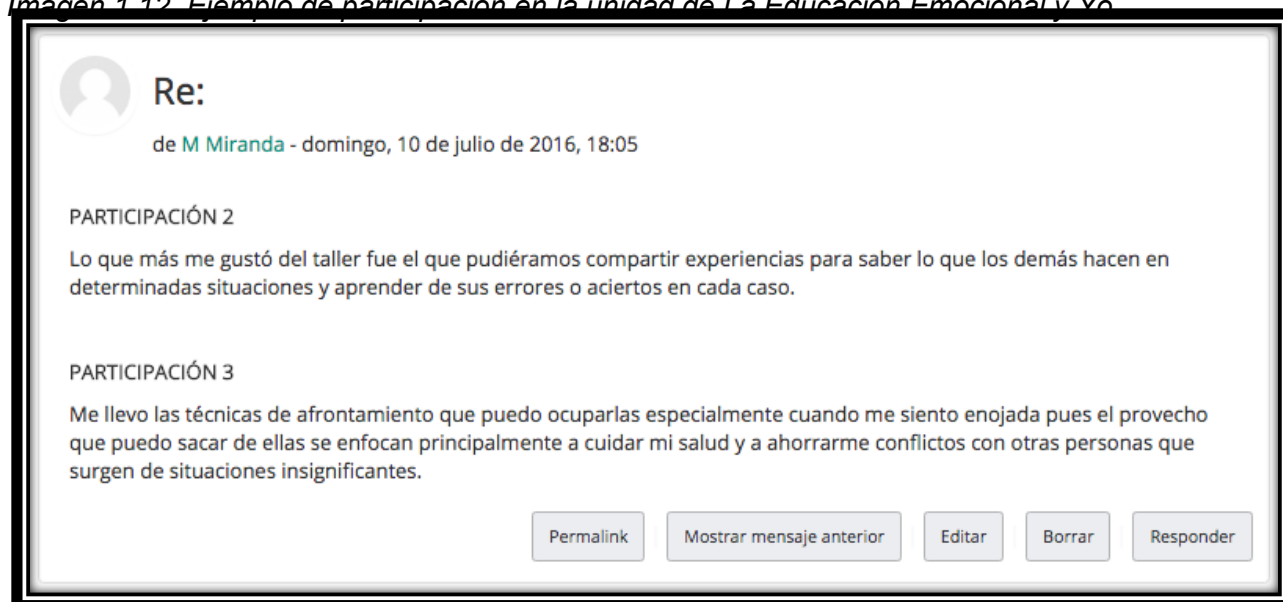
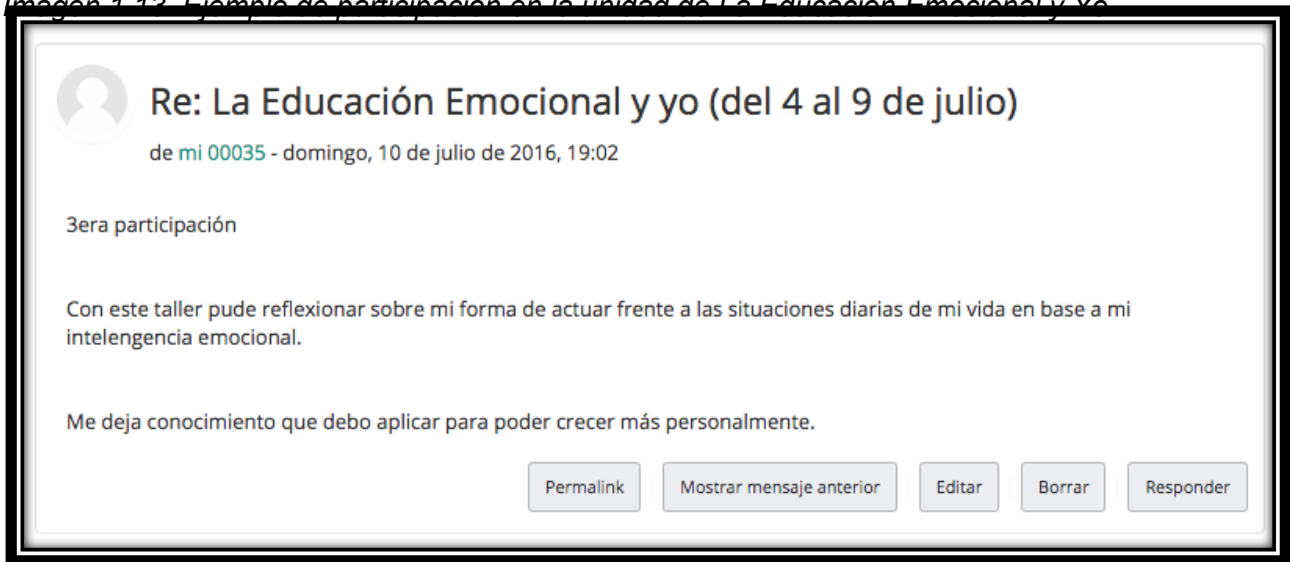


Imagen 1.12 Ejemplo de participación en la unidad de La Educación Emocional y Yo



Como se puede observar en las diversas participaciones se ve un crecimiento en los participantes en su forma de pensar, sentir y actuar frente a los problemas y situaciones de la vida diaria. Para mí resulta de vital importancia el que reconozcan la importancia de la educación emocional y de brindarse un espacio en sus vidas para trabajar en su desarrollo emocional y bienestar .

CAPÍTULO 7. DISCUSIÓN

El Taller de Educación Emocional es un proyecto que nace de mi propia pasión por las emociones. Además del diseño gráfico y la computación, está es una parte de mi vida que siempre es algo que me ha llamado la atención desde niño mientras jugaba con la computadora vieja de mi padre.

La creación del Taller de Educación Emocional parte de reconocer las fortalezas que tiene la educación online y como aprovecharlas en un aspecto de la educación olvidado en nuestro país “el saber ser” es decir, el aspecto socio-emocional. El uso de la plataforma en línea permite al usuario integrarse a las actividades sin la necesidad de estar en un tiempo y/o espacio específico, además de que al ser una plataforma sensible se puede usar en computadora, tabletas y celulares.

La decisión de usar foros surgió del hecho de que de esta manera se puede aprovechar lo que se conoce como aprendizaje colaborativo, en donde los participantes como grupo van formando un conocimiento grupal a partir de las experiencias y participaciones de los demás. Este curso de tipo afectivo no busca únicamente que el participante sepa qué son las emociones y que es la regulación emocional, sino que pueda introyectarlo en su vida para aplicarlo y de esta manera tener herramientas para promover su propio bienestar.

De acuerdo a la teoría en la adultez emergente es una etapa donde el joven está en busca desarrollar nuevos aspectos en su vida desde lo cognitivo, afectivo y social. Se considerará aquellos que se encuentran más se acercan a la edad adulta (a partir de los 25 años) se encuentran emocionalmente más comprometidos con su propio bienestar, por lo que se podría señalar que por eso en el taller la mayoría de quienes lo concluyeron fueron aquellos que se encontraban dentro de los 23 a 25 años. Lo mismo se observaría con respecto a los semestres ya que son los alumnos de semestres

avanzados que están a punto de terminar la carrera e incluirse en el mundo laboral, de ahí la importancia de la inteligencia emocional en su vida adulta.

Por otro lado podemos señalar que las mujeres del taller representaron el sector con mayor porcentaje de conclusión del mismo. Podría ser a diversos factores sociales e incluso culturales. Se considera que las mujeres se inclinan más a su aspecto emocional mientras que el hombre se orienta a un lado racional, por lo que se podría explicar que desde un inicio que conto con más participantes mujeres y en su mayoría fueron ellas quienes concluyeron el taller. Al ser un tema de reflexión emocional se podría pensar que por eso resultó más llamativo e importante para las mujeres por que le brindan un mayor peso a las emociones en su vida y entienden frecuentemente la importancia de las mismas.

En un principio debo destacar que el conseguir voluntarios fue algo complicado, por lo que como mencioné anteriormente, la mayoría resultaban de las áreas de la salud, sería importante para futuras investigaciones el promover que se involucren estudiantes de áreas distintas como físico-matemáticas y sociales, para poder saber si se involucran de la misma manera o el comportamiento sería similar al de los participantes de esta aplicación del Taller de Educación Emocional. Socialmente se tiene pensado que las personas del área de la salud están orientadas al trabajo con otros por lo que el aspecto emocional es importante en su desempeño laboral. Con respecto a las áreas sociales y de física donde son otras habilidades las que se toman en cuenta como el aspecto teórico y administrativo. Hay que resaltar que la mayoría de los participantes fueron psicólogos, se podría pensar que se debe a que valoran más el aspecto emocional ya que es parte de su carrera.

Si analizamos el trabajo por secciones, se puede ver que la Conciencia emocional (Atención a los sentimientos), es el apartado donde los participantes contaban con un mejor resultado en el pretest y donde hubo menor crecimiento de puntajes en el postest. Esto se podría deber a que socialmente si estamos acostumbrados a hablar sobre nuestras emociones y si se tiene conocimiento sobre las mismas. Por otra parte

puede ser que el material audiovisual y las actividades no fueron lo suficientemente atractivos, relevantes y novedosos para ellos. Por lo cuál su repercusión en los participantes fue menor que en los otros dos apartados.

En la sección de Claridad Emocional, sin embargo se puede notar un crecimiento superior ya que varios de los participantes tenían puntajes bajos al principio (menores de 25) y dentro de los foros señalaban que en muchas ocasiones sus decisiones se dejaban dominar por las emociones y que no se tomaban un momento para analizar que pensaban por lo que sus acciones solían ser bruscas y poco reflexivas. Algo común dentro de los jóvenes ya que al estar todavía desarrollándose su corteza frontal su toma de decisiones suele ser inadecuada y demasiado emocional, evitando analizar las consecuencias de sus propias acciones. En la educación emocional se habla que esta es una de las consecuencias del analfabetismo emocional que repercute en consecuencias como acciones violentas, accidentes, consumo de drogas y sustancias ilícitas, entre otras cosas.

Dentro de las participaciones se puede notar que los participantes desarrollaban nuevas creencias, esto se ejemplifica cuando reflexionaban sobre las situaciones de su vida y brindaban nuevas formas de pensamiento, soluciones y posibles acciones más adaptativas para evitar consecuencias negativas. En la juventud se comienza a ser más consciente de las repercusiones de las acciones, razón por la cuál la regulación emocional resulta vital para esta etapa de la vida.

Los participantes igualmente aceptaban la retroalimentación de sus compañeros y valoraban sus consejos, por lo que se podía ver una actitud más madura y abierta a las críticas.

Al terminar el taller los participantes obtuvieron puntajes superiores a 28 en Claridad Emocional, lo que refleja cuantitativamente todo lo mencionado. Por lo que podemos considerar que ahora toman mayor control de su respuesta emocional y actúan con más precaución.

En la sección de Reparación de las emociones es donde podemos hablar de un crecimiento más notorio ya que la mayoría tenía un puntaje inicial (menor de 26 puntos) que los colocaba por debajo de lo adecuado de acuerdo a la prueba.

Recordemos que en esta sección se valúa la regulación emocional en general, partiendo desde el regular estados emocionales negativos hasta el promover estados de bienestar. En la adultez emergente los jóvenes se encuentran en ese proceso de regular su comportamiento y actuar de forma menos emocional, sin embargo sus conductas aún suelen ser riesgosas y atrabancadas. Además es poco frecuente incluirse en actividades que fomenten su bienestar físico y emocional, ya que no le brindan suficiente atención a su salud.

Para esta unidad los participantes investigaron sobre técnicas de regulación de igual modo conocieron algunas expuestas en un Prezzi y examinaron los 10 hábitos de una persona con una alta inteligencia emocional (expuestas en un video brindado). En esta sección los participantes buscaron técnicas de regulación y opinaron sobre cómo algunas técnicas resultan útiles para ellos pero otras se les dificultaban. Principalmente les resultaba difícil aquellas donde se debía analizar el pensamiento y la emoción, como la técnica ABC que se brindo como parte del material. Los participantes afirmaban que para ellos resultaba difícil modificar sus emociones y pensamientos negativos por aquellos que les resultaran más favorables.

Para la educación en línea el uso de foros resulta ideal para momentos de discusión de temas y el análisis de casos. Es por eso que es perfecto para promover el aprendizaje colaborativo, ya que se va construyendo en conjunto un conocimiento, una habilidad y una cualidad. En esta unida es exactamente lo que sucedió, ya que los participantes fueron capaces de reflexionar sobre la forma en que regulaban sus emociones y eso les permitió con apoyo de otros encontrar técnicas que les funcionarían de forma individual. Así mismo, la experiencia compartida les ayudo a comprender que podían tener mejores respuestas emocionales a situaciones que enfrentaban cotidianamente.

En esa unidad se revisó que otras actividades de tipo físico, artístico y espiritual se pueden hacer para promover el mejor manejo de nuestras emociones, varios de los participantes se mostraron abiertos y receptivos a esta información y proactivos al señalar que se podían hacer diversas actividades que igual tenían el mismo beneficio.

La teoría nos señala que algunas disciplinas y actividades deportivas resultan idóneas para promover el mejor control de las emociones y el bienestar físico, mental y emocional. En la juventud el realizar deportes y disciplina similares ayudan a afirmar el carácter, mantenerse en buena forma y promover el desarrollo social y emocional. El verse en la universidad y comenzando su vida laboral fomenta la ansiedad, el miedo y estrés por lo que el deporte es una buena forma de manejarlo ya que mantiene la liberación de adrenalina y la generación de endorfinas.

En la sección de Reparación de las emociones (Regulación emocional) el avance en general fue de 5 puntos lo que deja ver un crecimiento significativo en la forma en que ahora reflexionan sobre la regulación emocional y la promoción de emociones positivas. Se relaciona con lo que busca un joven adulto, ya que su interés se centra en formarse como un individuo independiente, ser capaz de tomar sus propias decisiones y encontrar su lugar en el mundo social y laboral. Por lo que resulta de gran importancia ser capaz de controlar su respuesta emocional y generar experiencias positivas en su vida.

El uso de una plataforma virtual en general se convirtió en un acierto ya que les permitió vivir el ejercicio del taller de una forma distinta a la presencial. Les brindó una facilidad de tiempo donde uno puede participar en el momento del día en que le sea posible, e incluso usar todo el día para pensar que pondrían en su participación. Así

mismo les regaló la oportunidad de no censurarse y expandirse en sus reflexiones, situaciones que a veces en talleres presenciales no es posible por tiempos o el miedo que impone expresarse frente a un grupo de personas.

El taller obtuvo buenos resultados ya que de acuerdo a la evaluado por el TMMS-24 (pretest y postest) se observa un aumento considerable en los puntajes de los participantes principalmente en lo relacionado con la regulación emocional, significando un progreso en aquello donde el adulto joven tiene mayores problemas. Así mismo, en sus participaciones cualitativas como la creación de posters y sus reflexiones en los foros, nos deja entender que se llevan un importante concepto sobre lo que es la educación emocional, los beneficio que otorga y lo importante que es para cada uno de nosotros.

CAPÍTULO 8. CONCLUSIONES

Las emociones son un proceso fisiológico, conductual y cognitivo que suceden en respuesta a la interacción con aquello que nos rodea. Los seres humanos, vivimos con las mismas, que influyen de forma directa en la manera en que interpretamos el mundo y como reaccionamos al mismo.

La educación tradicional estuvo enfocada por muchos años a las necesidades específicas de la época en la que apareció, en una sociedad que buscaba satisfacer las demandas de mano de obra para un espacio industrializado que apenas emergía. Involucrada únicamente en los procesos cognitivos que favorecieran el desarrollo de profesionistas capaces de realizar un trabajo especializado.

Hoy en día estamos en un momento de la existencia de la humanidad, en la que las necesidades de las personas son distintas, las relaciones humanas se llevan a cabo de nuevas formas, el avance tecnológico nos permite conocer cada vez mejor como funciona el cuerpo humano y el mundo en el que vivimos, y además de que el desarrollo intelectual en todas sus áreas, tiene nuevos postulados que avocinan un futuro distinto. Es por ello, que la educación debe avanzar y dejar de estar atada a aquello que en su momento fue funcional, pero que hoy en día resulta obsoleto si consideramos todos los cambios y las exigencias del mundo actual.

La educación debe enfocarse en el desarrollo integral del individuo, es decir, a desarrollar sus habilidades, sentimientos, intereses, capacidades y actitudes por igual. Abrir un abanico de oportunidades que permite un desarrollo intelectual, social y emocional, así como prepararlos para un crecimiento personal que les permita enfrentarse en las necesidades y problemáticas sociales que existen actualmente como las que se han estado mencionando a lo largo de este trabajo.

La educación emocional, es una respuesta a la exigencia social, que sufre una serie de problemas como la violencia, los altos índices de estrés y depresión, suicidios, homicidios, problemas alimenticios, alcoholismo, drogadicción, entre otros. Su objetivo es propiciar en el alumno una maduración integral, explorando los espacios olvidados como el área social y emocional. Darles herramientas que les permitan reconocer sus emociones, aprender a conocerlas y comprenderlas para así poder poder regularlas para que no se ven abrumados por las mismas.

Estamos hablando de una educación centrada en el estudiante, que le permita volverse un personaje activo en su aprendizaje, para lo cual es necesario reconocer que tanto la parte social y emocional son igual de importantes que la intelectual. El proceso de enseñanza debe estar interesado en lo que es significativo para el estudiante y darle la oportunidad de desarrollar su potencial en todas las esferas de su vida.

La educación online, resulta una respuesta a las propuestas de la educación centrada en el estudiante. Abre espacios como el aula virtual, donde la interacción de los aprendices y el profesor, es distinta a la existente en un aula regular. Donde el estudiante puede transformarse en un sujeto activo y participe de un aprendizaje colaborativo, en donde los conocimientos y las experiencias previas de todos los compañeros, acompañado del apoyo de un facilitador, les permiten crear sus propios significados y definiciones.

La tecnología y el internet, son herramientas que nos pueden ayudar generar nuevos espacios de aprendizaje. Es aquí, donde la propuesta de la tesis se centra, aprovechar las TIC's y la educación en línea para fomentar el desarrollo socio-emocional. El e-learning ofrece una nueva posibilidad de trabajo para la educación emocional.

La educación emocional, es algo continuo y permanente, ya que toda la vida tendremos emociones y estamos un eterno contacto social. Por ello, creo que es importante su inclusión en los espacios educativos y más aún, generar alternativas en línea para la aplicación de la misma.

El internet, los foros, las redes sociales y todas las comunidades en línea pueden ser aprovechadas para fomentar la creación de espacios que fomenten en los individuos su crecimiento personal y espiritual. La tecnología ha sido acusada en numerosas ocasiones de ser partícipe en la crisis de los valores, del deterioro de las relaciones, del empobrecimiento intelectual de las personas, entre otras cosas. ¿Por qué no usarla en nuestro beneficio? Como psicólogos podemos trabajar en conjunto con otras disciplinas para así crear redes virtuales que promuevan el desarrollo integral del ser humano, crear espacios educativos que estén enfocados en promover el bienestar socio-emocional.

El “Taller de Educación Emocional Online para Jóvenes Universitarios” es un trabajo realizado, considerando todo lo mencionado actualmente en lo que respecta la educación tanto en el aspecto emocional como lo relacionado con el e-learning. Implica aprovechar todos los beneficios de las nuevas tecnologías como el poder de acercar la información y a las personas en la creación de comunidades de aprendizaje, para conjuntarlo con la necesidad de la educación emocional y los beneficios de la misma.

La presente tesis es un proyecto piloto para verificar su confiabilidad y efectividad, pero un ideal y deseo a futuro es apoyar la implementación de cursos no solo online sino presenciales en escuelas primarias, secundarias, preparatorias y universidades e incluso en empresas privadas e instituciones públicas así como industrias. Ya que como he mencionado muchas veces las emociones son algo con lo que nacemos por lo que saber manejarlas y vivirlas de manera positiva es lo ideal para nuestro bienestar personal, emocional, mental y físico.

SUGERENCIAS Y LIMITACIONES

- Limitaciones

1. No se conto con suficiente número de participantes.
2. Fue difícil conseguir voluntarios.
3. La plataforma era muy sencilla al ser gratuita.
4. Aún cuando eran pocas actividades, eran muchos días de participación y eso provocaba que se atarazarán con sus aportaciones.
5. Los voluntarios no terminaron el taller y fue complicado contactarlos nuevamente.

- Sugerencias

1. Armar más grupos con un mayor número de voluntarios
2. Simplificar las participaciones
3. Promover más diversidad en las actividades

REFERENCIAS

- Álvarez, M. (2001). *Diseño y Evaluación de Programas de Educación Emocional*. Barcelona: Cisspraxis.
- Álvarez, R. (2009). El e-learning, una respuesta educativa a las demandas del siglo XXI. *Pixel-Bit; Revista de medios y educación* (35), 87-96.
- Ader, R. (2007). *Psychoneuroimmunology*. Amsterdam: Elsevier.
- Aguerro, I. (2009). Conocimiento complejo y competencias educativas. *UNESCO Working Papers on Curriculum Issues* (8).
- Ambrona, T., López-Pérez, B., & Márquez-González, M. (2012). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *REOP*, 23 (1), 39-42.
- Anderson, T., & Dron, J. (2011). Tecnología para el Aprendizaje a través de Tres Generaciones de Pedagogía a Distancia Mediada por Tecnología. *Revista Mexicana de Bachillerato a Distancia* (6), 136-154.
- Andrade, M. (23 de mayo de 2015). Violencia juvenil en México, el gran desafío. *Sexenio*.
- Arco, J., López, S., Hellborn, V., & Fernández, M. (2005). Terapia breve en estudiantes universitarios con problemas de rendimiento académico y ansiedad: eficacia del modelo "La Cartuja". *International Journal of Clinical and Health Psychology*, V (3), 589-608.
- Area, M., & Adell, J. (2009). E-Learning: Enseñar y aprender en espacios virtuales. En J. De Pablo-Pons, *Tecnología educativa; la formación del profesorado de la era del internet* (págs. 391-424). España: Ediciones Aljibe.
- Arnett, J. (2000). ; a Theory of Development from the Late Teens through the Twenties. *American Psychologist*, 55 (5), 469-480.
- Arnett, J. (2008). *Adolescencia y Adultez Emergente: un Enfoque Cultural*. México: Pearson.

- Askell-Williams, H., Slee, P., & Van Deur, P. (2013). Social and Emotional Wellbeing Programs: The Nexus Between Sustainability and Quality Assurance. *The Psychology of Education Review* , 37 (2), 48-56.
- Avilés, K. (23 de 12 de 2011). El acoso escolar también se da en las aulas de educación superior. *La jornada* .
- Banco Mundial. (2012). *La Violencia Juvenil en México*. México.
- Banderas, C., Martínez, A., & Romo , T. (2010). Prevención Integral de Consumo de Alcohol y Drogas en Estudiantes Universitarios: Una Propuesta de Intervención Grupal. *Acta Colombiana de Psicología* , 13 (2), 19-33.
- Barret, P. (2015). Amistad para Siempre. En F. Botín, *Educación Emocional y Social. Análisis Internacional* (págs. 118-122). Fundación Botín.
- Bausela, E. (2007). Implicaciones de las Conexiones Corticales y Subcorticales del Lóbulo Frontal en la Conducta Humana. *Psicología y Pedagogía* , VI (17), 1-17.
- Bermúdez, J. (2009). El Diseño de la Instrucción a la Luz de las Teorías de Aprendizaje. *Revista Electrónica UPN* , 1 (10).
- Bernete, F. (2010). Usos de las TIC, relaciones sociales y cambios en la socialización de las y los jóvenes. *Revista de Estudios de Juventud* (88), 97-114.
- Berrios Martos, M., Augusto Landa, J., & Aguilar Luzón, M. (2006). Inteligencia Emocional Percibida y Satisfacción Laboral en Contextos Hospitalarios: Un Estudio Exploratorio con Profesionales de Enfermería. *SCIELO* , XV (54).
- Berrocal, P., & Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de formación de profesorado* (54), 63-94.
- Beytía, P., & Calvo, E. (2011). ¿Cómo Medir la Felicidad? *Claves de Políticas Públicas* , 4.
- Bisquerra , R., & Muñoz, M. (2013). Diseño, aplicación y evaluación de una plan de Educación Emocional en Guipúzcoa: análisis cuantitativo. *EduPsykhé. Revista de Psicología y Educación* , 12 (1), 3-21.
- Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y Competencias Básicas para la Vida. *Revista de Investigación Educativa* , 21 (1), 7-43.

- Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y Competencias Básicas para la Vida. *Revista de Investigación Educativa* , 21 (1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y Bienestar*. Madrid, España: Síntesis.
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España* (16).
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2012). Educación Emocional: Estrategias para su Puesta en Práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación en España* (16), 1-11.
- Bisquerra, R., Pérez, N., Filella, G., & Soldevila, A. (2010). Construcción del Cuestionario de Desarrollo Emocional de Adultos (QDE-A). *XXI* (2), 367-379.
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, E., Pérez, J., y otros. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La Inteligencia Emocional en la Infancia y la Adolescencia*. Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu.
- Borges, G., Orozco, R., Benjet, C., & Medina-Mora, M. E. (2010). Suicidio y conductas suicidas en México: retrospectiva y situación actual. *Salud Publica México* , 52, 292-304.
- Buey, M. (2002). Importancia de la Inteligencia Emocional: un Nuevo Reto para la Orientación Educativa. *Educación XXI* , 5 (1).
- Bunk, G. (1994). La transmisión de las competencias en la formación y perfeccionamiento profesionales de la RFA. *Revista Europea de formación profesional* (1), 8-14.
- Buote, V., Pancer, S., & Pratt, M. (2007). The importance of Friends among 1st-year University Students. *Journal of Adolescent Research* (22), 665-689.
- Bureau Veritas Centro. (2013). Educación eLearning. Calidad y Eficacia Educativa para la sociedad del S.XXI. *Sociedad y Utopía. Revista de Ciencias Sociales* (42), 36-52.
- Calzadilla, M. (2002). Aprendizaje colaborativo y tecnologías de la información y la comunicación. *Revista Iberoamericana de Educación* , 1 (10).

- Cabrera, I. (2003). El procesamiento humano de la información: en busca de una explicación. *ACIMED* , 11 (6).
- Campos , J. (2001). *Inteligencia Emocional. Sus Capacidades más Humanas*. Madrid: San Pablo.
- Carlson, N. (2010). *Fisiología de la Conducta* (8ª edición ed.). Madrid, España: Pearson Educación.
- Carlsson, U. (2013). Los jóvenes en la cultura digital y mediática: perspectivas globales y escandinavas. *Anàlisi Monogràfic* , 77-94.
- Carmona-Navarro, C., & Pichardo-Martínez, C. (2012). Actitudes del Profesional de Enfermería Hacia el Comportamiento Suicida: Influencia de la Inteligencia Emocional. *Revista Latino Americana de Enfermería* , 20 (6).
- Castillo G. (2009). *El Adolescente y sus retos: La aventura de hacerse mayor*. México: Pirámide.
- Cenich, G., & Santos, G. (2006). Aprendizaje colaborativo online: Indagación de las estrategias de funcionamiento . *Revista Iberoamericana de Tecnología en Educación y Educación en Tecnología* , 1 (1), 1-8.
- Chabot, D., & Chabot, M. (2009). *Pedagogía Emocional. Sentir para aprender. Integración de la Inteligencia emocional en el Aprendizaje*. Alafomega.
- Chacón, F. (2013). Aproximación histórica a las tecnologías de la educación a distancia. Caracas.
- Cohen, P., Kasen , S., Chen , H., Hartmart, C., & Gordon, K. (2003). Variations in Pattern Development Transitions in the Emerging Adulthood. *Developmental Psychology* (39), 657-669.
- Crouse, R. (1982). Peer network therapy: An intervention with the social climate of students in residence halls. *Journal of College Student Personnel* (23), 105-108.
- Delors, J. (2013). Los cuatro pilares de la educación. *Galileo* (23).
- De Haro, J. (2010). *Redes sociales para la educación. Manula imprescindible*. Madrid: Anaya Multimedia.
- De Rivera, J. (2010). Sociología y Redes Sociales. *Investigación sobre la Comunicación Online* .

- Extremera Pacheco, N., Fernández-Berrocal, P., Mestre Navas, J., & Guil Bozal, R. (2004). Medidas de Evaluación de la Inteligencia Emocional. *Revista Iberoamericana de Psicología* , 36 (2), 209-228.
- Flores Ayala, E. E. (2013). *Tesis: El Desarrollo de la Inteligencia Emocional en la Prevención del Burnout: Propuesta de un Taller para la Prevención del Síndrome de Burnout*. D.F., México: UNAM.
- Fernández, N. (2005). *Tesis: La inteligencia emocional como factor que influye en la reincidencia de mujeres delincuentes del Distrito Federal*. D.F., México: UNAM.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports* , 94, 751-755.
- Fernández-Rodríguez, J. (2013). Educación eLaerning. Calidad y eficacia educativa para la sociedad del S. XXI. *Sociedad y Utopía*. (42), 36-52.
- Fernández-Rodríguez, J., Rainer, J., & Lombardero, L. (2013). Formación de postgrado con metodología eLearning. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo* , 10, 57-69.
- Frondizi, R. (1954). Las nuevas ideas pedagógicas y su corrupción. *Crítica y Utopía* (14), 1-8.
- Fundación Botín. (2015). *Educación Emocional y Social. Análisis iINTERNACIONAL*. Cantabria: Fundación Botín.
- Gaeta González, M. L. (2013). Competencias emocionales y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista electrónica Interuniversitaria de Formación del Proesorado* , 16 (2), 13-25.
- García-Coll, V., Graupera-Sanz, J., Ruíz- Pérez, L., & Palomo-Nieto, M. (2013). Inteligencia Emocional en el Deporte: Validación Española del Schutte Self Report Inventory (SRRI) en Deportistas Españoles. *Cuaderno de Psicología del Deporte* , XIII, 25-36.
- García Aretio, L. (1999). Historia de la Educación a Distancia. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia* , 2 (1), 11-40.

- García -Fernández, M., & Giménez-Mas , S. (2010). La Inteligencia Emocional y sus Principales Modelos : Propuesta de un Modelo Integrador. *Revista Digital del Centro del Profesorado Cuevas-Olula (Almeria) , V (6), 43-52.*
- García, A., Castañón, N., & Fernández, M. (2014). Universitarios en las redes sociales: un análisis exploratorio de las diferencias de género. *ANALES de la Universidad Metropolitana , 14 (2), 15-34.*
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of multiple Intelligences.* New York: Basic Books.
- Garrido, V. (2012). *Desarrollo de competencia emocional para la reducción de riesgo de trastorno alimentario.* Barcelona, España: Tesis Doctoral. Universidad Autónoma Barcelona.
- González, J., Merchán, I., & Candelas, E. (2012). Análisis de la eficacia de un programa de inteligencia emocional con profesores de educación secundaria de Badajoz. *International Journal of Developmental and Educational Psychology , 13 (1), 29-38.*
- Guilford, J. (1967). *The Nature of Human Intelligence.* New York: Mc Graw Hill.
- Góngora, V., & Casullo, M. (2009). Factores Protectores de la Salud Mental: Un Estudio Comparativo sobre Valores, Autoestima e inteligencia Emocional en Población Clínica y Población General. *Interdisciplinaria , 26 (2), 183-205.*
- Instituto Nacional de la Juventud. (2006). *5ta Encuesta Nacional de Juventud.* Chile: Gobierno de Chile.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2013). *Estadísticas sobre disponibilidad y uso de la tecnología de información y comunicaciones en los hogares, 2013.* México: INEGI.
- Langer, A. (17 de Junio de 2015). México el segundo país más violento en toda América. *El Economista .*
- López Jiménez , M., Barrera Villalpanda, M., Cortés Sotres, J., Guines, M., & Jaime L., M. (2011). Funcionamiento Familiar, Creencias e Inteligencia Emocional en Pacientes con Trastorno Obsesivo-Cumplusivo y sus Familiares. *Salud Mental , 34.*

- Maggi Yáñez, R. (2006). En L. Todd, & V. Arredondo, *La Educación que México Necesita. Visión de Expertos*. (págs. 105-117). Monterrey, México: Centro de Altos Estudios e Investigación Pedagógica.
- Marmolejo, R. (10 de marzo de 2010). Depresión: Nadie se salva. *CNN* .
- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A Comprehensive Meta-analysis of Relationship between Emotional Intelligence and Health. *Personality and Individual Differences* , 6 (49), 554-564.
- Marulanda, C., Giraldo, J., & López, M. (2014). Acceso y uso de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TICs) en el aprendizaje. El Caso de los Jóvenes Preuniversitarios en Caídas, Colombia. . *Formación Universitaria* , 7 (4), 47-56.
- Matud, M., Marrero, R., & Carballeira, M. (2004). *Psicología Diferencial*. España: Biblioteca Nueva.
- Mayer, R. (1992). *Thinking, Problem Solving, Cognition*. Nueva York: W.H. Freeman.
- Mikulic, I., Crespi, M., & Cassullo, G. (2010). Evaluación de la Inteligencia Emocional, la Satisfacción Vital y el Potencial Resiliente en una Muestra de Estudiantes de Psicología. *Anuario de Investigaciones* , 17, 169-178.
- Moral, M. (2004). Jóvenes, redes sociales de amistades e identidad psicosocial: la construcción de las identidades juveniles a través del grupo de iguales. *Revista Galego-Portuguesa de Psicología y Educación* , II (9), 183-204.
- Mora, F., & Sanguinetti, A. (1994). *Diccionario de Neurociencias*. Alianza Editorial.
- Moreno , C., Vicente, E., & Martínez, C. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia del concepto de inteligenica: una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista latinoamericana de Psicología* , 30 (1), 11-30.
- Mortera, F. (2002). *Educación Distancia y Diseño Instruccional. Conceptos Básicos, Historia y Relación Mutua*. México: Taller Abierto.
- Murillo, F., & Hernández , R. (2011). Hacia un Concepto de Justicia Social. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación* , 4 (9), 8-23.

- Núñez, M., Salón, J., Romero, G., & Rosales, V. (2009). Inteligencia Emocional e Intuición como Plataforma en el Manejo del Conflicto y Negociación. *Multiciencias* , IX (3), 259-266.
- Odriozola, E., & Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones: Revista de Sociodrogalcohol* , 22 (2), 91-96.
- Ordaz Ramírez, L. A., & Peña Jiménez, M. (2011). *Tesis: Inteligencia Emocional y su Relación con Acoso Psicológico en el Trabajo con Variables Sociodemográficas y Psicósomáticas, en Trabajadores Mexicanos*". México: UNAM.
- Otrosky, F., & Flores, J. (2012). *Desarrollo Neuropsicológico de los Lóbulos Frontales y Funciones Ejecutivas*. Distrito Federal: Manual Moderno.
- Pagano, C. (2007). Los Tutores en la Educación a Distancia. Un Aporte Teórico. *Revista de Universidad y Sociedad del Conocimiento* , 4 (2).
- Pérez Escoda, N., Bsiquerria, R., Filella, G., & Soldevilla, A. (2010). Construcción del Cuestionario de Desarrollo Emocional de Adultos (QDE-A). *REOP* , XXI (2), 367-379.
- Pérez, E., & Medrano, L. (2013). Teorías contemporáneas de la Inteligencia. Una revisión crítica de la literatura. *Revista Latinoamericana de ciencia psicológica* , 5 (2).
- Pérez, M. (2014). Inteligencia emocional y su incidencia en el desarrollo del talento humano en las organizaciones. Granada, Colombia.
- Pérez-González, J. P. (2011). Construyendo la Ciencia de la Educación Emocional. *Padres y Maestros* (342), 31-35.
- Pérez-González, J., & Pena , M. (2011). Construyendo la ciencia de la educación emocional. *Padres y Maestros* (342), 32-35.
- Pérez-González, J. (2012). Revisión del aprendizaje social y emocional en el mundo. . En R. Bisquerria, *¿Cómo educar las emociones? Educación Emocional en la infancia y la adolescencia* (págs. 56-69). Barcelona, España: Espugles de Llobregat.

- Pinel, J. (2010). *Biopsicología* (6ª edición ed.). Madrid, España: Pearson Educación.
- R., B. (2003). Educación Emocional y Competencias Básicas para la Vida. *Revista de Investigación Educativa* , 21 (1), 7-43.
- Ramos Herrera, M. A., & Vázquez Valls, R. (7 de 10 de 2011). Bullying en el Nivel Superior. *XVI Congreso Nacional de Investigación Educativa* .
- Reina, I. (2009). La inteligencia emocional en el proceso de enseñanza aprendizaje: concepto y componentes. . *Revista Innovación y Experiencias Educativas* , 14, 1-12.
- Reeve, A. (2010). *Motivación y Emoción* (5ª edición ed.). México: McGraw Hill.
- Rivera, D., Cruz, C., & Muñoz, C. (2011). Satisfacción en las Relaciones de pareja en la Adulterez Emergente: El Rol del Apego, la Intimidad y la Depresión. *Terapia Psicológica* , 29 (1), 77-83.
- Rodríguez, M., Martínez, Z., Tinajero, C., Guisande, M., & Páramo, M. (2012). Adaptación española de la Escala de Aceptación Percibida (PAS) en estudiantes universitarios. *Psicothema* , 24 (3), 483-488.
- Rodríguez, Y., & Quiñones, A. (2012). El Bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot* , V (1), 7-26.
- Roselló, J., & Revert, X. (2008). Modelos teóricos del Estudio Científico de la Emoción. En F. Palmero, & F. Martínez , *Motivación y Emoción* (págs. 95-137). España: Mc Graw Hill.
- Schonert-Reichl, K., & Hymel, S. (2007). Educating the heart as well as the mind social and emotional learning for school and life success. *Education Canada* , 47 (2), 20-25.
- Sánchez-Navarro, J., & Aranda, D. (2011). Internet como fuente de información para la vida cotidiana de los jóvenes españoles. *El profesional de la información* , XX (1), 32-37.
- Saíz Vicente , E., Esteban Martínez , C., & Molero Moreno, C. (1998). Revisión histórica del Concepto de Inteligencia: una Aproximación a la Inteligencia Emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología* , 30 (1), 11-30.

- Sangrà, A., Vlachopoulos, D., & Cabrera, N. (2012). Building an inclusive definition of e-learning: An approach to the conceptual framework. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning* , 13 (2), 145-159.
- Santrock, J. (2010). *Psicología del Desarrollo. El ciclo vital* (Décima edición ed.). Madrid: Mc Graw Hill.
- Shulman, S., & Seiffge-Krenke, I. (2001). Adolescente romance: between experience and relationships. *Journal of Adolescence* (24), 471-428.
- Solano, A., & Tonon, G. (2013). Naciones Felices: Más allá del dinero. *ECOS- Estudios Contemporáneos de Subjetividades* , 3 (2), 219-228.
- Spearman , C. (1927). *The Abilities of Man*. New York: MacMillian.
- Sternberg, R. (1982). *Handbook of Human Intelligence*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. (1996). *Mitos, Contramitos y Verdades sobre la Inteligencia*. Zaragoza: Mira Editores.
- Taber, B., & Perez, K. (2015). Emerging Adulthood and Brain Development. En J. Arnett, *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood* (págs. 126-135). New York: Oxford University Press.
- Thorndike, E. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine* (140), 227-235.
- Thurstone, L. (1938). Primary Mental abilities. *Psychometric Monograph* .
- Tirado , F. (2006). Una Visión Educativa. Acciones ante el Futuro. En L. Todd, & V. Arredondo, *La Educación que México Necesita. Visión de Expertos* (págs. 161-174). Monterrey, México: Centro de Altos Estudios e Investigación Pedagógica.
- Torroella, G. (1996). De la pedagogía del saber (siglo XX) a la pedagogía del ser (siglo XXI). *Revista Bimestre Cubana* , 80.
- Trujillo, M., & Rivas, L. (junio de 2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *INOVAR* , 9-23.
- Turing, A. (1950). Computing Machinery and Intelligence. *Mind* (49), 433-460.

- Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de Bar-On (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Persona* , 4, 129-160.
- Vázquez, Y. (2001). Educación basada en competencias. *Educación/nueva época* , 16, 1-29.
- Valadez, B. (23 de 05 de 2014). México es el primer lugar de bullying a escala internacional. *Milenio* .
- Villazón, R., Woodcock, M., & Gast, L. (2011). Modelos didácticos en la enseñanza de la técnica en la arquitectura. *XIX Congreso de EBEN* (págs. 1-17). España: EBEN.
- Vivas Gracia, M. (2003). La Educación Emocional: Conceptos Fundamentales. *Sapiens* , 4 (2).
- Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens* , 4 (2).
- Wintre, M., & Yaffe, M. (2000). First-Year Students Adjustment to University Life as a Function of Relationships with Parents. *Journal of Adolescent Research* (15), 9-37.

ANEXOS

IMÁGENES DE LA PLATAFORMA

BIENVENIDA Edit

Taller de Educación Emocional

Bienvenidos al Taller de Educación Emocional

Durante las próximas cinco semanas nos sumergiremos en el mundo de las emociones con el fin de aprender más sobre ellas, conocer y aplicar técnicas de regulación y generar cambios en nuestra vida que promuevan nuestro bienestar emocional.

Estaremos participando en discusiones dentro de foros a partir del trabajo con videos, presentaciones y desarrollo de otras actividades que en conjunto nos ayuden a como grupo ir desarrollando un aprendizaje en conjunto con los beneficios de la experiencia y conocimientos de cada uno de nosotros.

Yo seré el coordinador del taller, soy Alberto Calzadía Ramírez y este proyecto fue desarrollado con mucha pasión y amor, ya que esta basado en algo en lo que creo y que de verdad considero importante para cada uno de nosotros. A partir de este momento somos un equipo de trabajo que buscará el crecimiento personal y grupal así como una mejora en nuestra calidad de vida.

De antemano te agradezco tu participación y te comento que estoy a tu disposición para cualquier duda o ayuda que necesiten con lo relativo al taller. Mi correo es albertocalzadiaz@gmail.com o beto_20@icloud.com.

Para este inicio te pido que contestes el cuestionario que aparece en la parte de abajo de esta primera semana (unidad), recuerda que el fin de esta evaluación es valorar el taller por lo que no hay respuestas correctas ni incorrectas y toda la información recabada es privada y confidencial. Igualmente hay un foro en la parte inferior de este bloque, que es para que nos vayamos presentando y conociendo. No es necesario que uses tu nombre completo, puedes decir tu nombre de pila o la forma en la que te gustaría que te llamemos durante el taller.

Si quieres modificar tu nombre usuario así como agregar una foto, te invito a que entres a la sección de editar tu perfil que se encuentra del lado izquierdo.

Saludos

!!!Bienvenidos!!!



Con este foro damos inicio a las actividades de lo que será nuestro Taller de Educación Emocional. Para su primera participación deben comentar:

-¿Por qué se animaron a ingresar al taller?

-¿Qué expectativas tienen del taller?

Buenas

El siguiente foro fue creado únicamente para compartir dudas técnicas de como utilizar la plataforma, en cada uno de los módulos existira un foro para este único fin.

UNIDAD I

Conociendo

las emociones

Damos inicio a la primera semana de actividades del Taller de Educación Emocional. En la primera unidad (semana) "Conociendo las Emociones" conoceremos cuáles son las emociones y como las vivimos en nuestra cotidianidad. Es un módulo de reflexión sobre nuestra propia experiencia emocional, empezando desde lo básico que es reconocer como me siento y que me hace sentir así.

Para eso estaremos participando en dos foros a lo largo de la semana;

- Foro 1: ¿Qué son las emociones? (lunes a miércoles)
- Foro 2: ¿Cómo vivo mis emociones? (jueves a sábado)

Te pido de favor que recuerdes la importancia de participar en los días correspondientes, para que podamos concluir el módulo el día domingo. Es valioso que leas las participaciones de tus compañeros.

Foro 1(lunes 6 a miércoles 8 de junio)

En este Foro "¿Qué son las emociones?", nos sumergiremos para conocer cuales son las emociones. Es importante que antes de participar en este foro revise el video de "Cuales son las Emociones" que aparece a continuación.

1º participación (lunes 6): Para tu primera participación revisa el video de



; selecciona una emoción y comenta cómo reconoces esa emoción en una persona; es decir, si la identificas por los gestos, la forma de hablar, su expresión, etc. Además investiga y comenta otra emoción que no se mencione en el video.

2º participación (martes 7 y miércoles 8): Para tu segunda participación revisa los comentarios de tus compañeros, posteriormente elige uno de los tres videos que aparecen abajo; comenta cuales son las emociones que observas en los personajes y por que crees que se sienten así.



Foro 2 (jueves 9 a sábado 11 de junio)



Bienvenido al segundo foro de nuestra primera unidad. En este Foro "¿Cómo vivo mis emociones?" hablaremos sobre como en nuestra experiencia emocional; es decir que nos enoja, que nos hace sentir alegre, que nos da miedo, etc.

- Primera participación (jueves 9 de junio): Para tu primera participación elige dos emociones de las vistas en esta unidad y menciona que te hace sentir de esa manera. Ejemplo: Las películas de terror me dan miedo por que siempre suceden cosas espeluznantes.
- Segunda participación(viernes 10 y sábado 11 de junio): Revisa las participaciones de tus compañeros y elige una de las situaciones y comenta como te sentirías tu en una situación similar. Explica por que crees que nos sirve identificar las emociones en nosotros mismos y en otros.

UNIDAD 2

¿Qué siento, qué pienso y qué hago?

Damos inicio a la segunda semana de actividades del Taller de Educación Emocional. En la segunda unidad (semana) "¿Qué siento, qué pienso y qué hago?" ahondaremos en la relación entre emoción, pensamiento y acción para reflexionar como afecta en nuestra vida diaria. Es un módulo que te ayudará a reflexionar sobre tu actuar para así poder trabajar en mejorar nuestra respuesta emocional.

Para eso estaremos participando en dos foros a lo largo de la semana;

- Foro 1: Emoción, pensamiento y acción (lunes a miércoles)
- Foro 2 : Lo que siento, pienso y hago (jueves a sábado)

Te pido de favor que recuerdes la importancia de participar en los días correspondientes, para que podamos concluir el módulo el día domingo. Es valioso que leas las participaciones de tus compañeros.

Revisa la presentación "Cómo subir un archivo" que te ayudará a explicar como agregar al foro archivos, ya que lo vamos a estar usando a lo largo del taller.

En este módulo contaremos con el foro de "Ayuda" que está destinado a toda clase de dudas técnicas que tengas.

+ Emoción, Pensamiento y Acción (13 a 15 de abril)

Editar

En el primer foro "Emoción, Pensamiento y Acción" vamos a analizar la relación entre estas tres variables. Ya platicamos sobre nuestras emociones, ahora hay que entender como se relacionan con lo que hacemos y pensamos en la vida real.



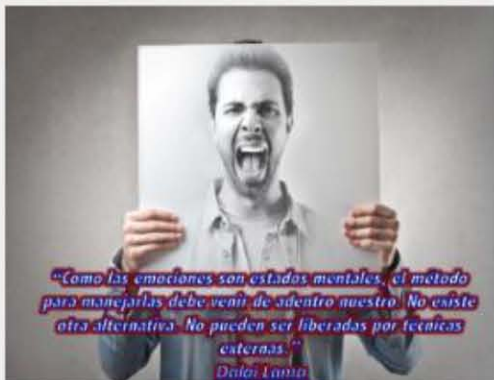
- Primera participación (lunes 13 y martes 14 de abril): Revisa el prezi y el comic "¿Qué siento, qué pienso y qué hago?"; elabora un cuento o una historieta breve donde expliques como funciona esta relación y comenta en el foro para ti que significa esta relación. Publica en el foro tu cuento o historieta (muy breve máximo una hoja para ambos casos), puedes adjuntar la imagen o si es un relato agregarlo como parte del comentario.
 1. Prezi
 2. Comic
- Segunda participación (miércoles 15 de abril): Primero revisa las participaciones de tus compañeros, elige uno de los cuento o historietas y comenta que hubieras sentido, pensado y hecho en una situación similar.

+ Lo que siento, pienso y hago (16 y 17 de junio)

Editar

Foro 2

En el segundo foro 2 "Lo que siento, pienso y hago" de la segunda Unidad vamos a reflexionar sobre como se da esta relación de emoción, pensamiento y acción en nuestra vida cotidiana. Visualizaremos como la reacción de cada uno varía y porque las respuestas de todos son diferentes muchas veces.



- Primera participación (16 de abril): Elige alguna de las emociones vistas en la Unidad 1, narra una experiencia de tu vida en donde la hayas vivido y ejemplifica la relación emoción, pensamiento y acción.
- Segunda participación (17 y 18 de abril): Primero revisa los comentarios de tus compañeros, elige una de las situaciones de tus compañeros y señala como te hubieses sentido, que hubieses pensado y que hubieses hecho en su lugar. Para concluir tu participación en este foro señala por que crees que sea útil identificar esta relación de emoción, pensamiento y acción.

+ Ayuda

Editar

El presente foro es para resolver dudas técnicas sobre el manejo de la plataforma así como cualquier otra pregunta que tengan sobre el taller.

Saludos

UNIDAD 3

Control emocional

Bienvenido a la tercera unidad de nuestro Taller de Educación Emocional. No encontramos justo a la mitad de nuestro camino de autodescubrimiento y búsqueda del bienestar emocional. En la siguiente semana hablaremos sobre que es la regulación emocional y en que nos beneficiaría poder hacerlo.

¿Alguna vez te ha pasado que te has enojado tanto que le has gritado a alguien o incluso pegado? ¿Te has sentido tan triste que has perdido el apetito? Es la semana indicada para hablar como ciertas respuestas emocionales nos afectan y nos pueden complicar la vida. En esta semana hablaremos sobre que es regular nuestras emociones y como nos beneficia en nuestra vida diaria.

Para eso estaremos participando en dos foros a lo largo de la semana;

- Foro 1: ¿Qué es regulación emocional? (lunes a miércoles)
- Foro 2: Controlo o me controlan (jueves a sábado)

Te pido de favor que recuerdes la importancia de participar en los días correspondientes, para que podamos concluir el módulo el día domingo. Es valioso que leas las participaciones de tus compañeros.

En este módulo contaremos con el foro de "Ayuda" que está destinado a toda clase de dudas técnicas que tengas.

Buena semana de trabajo.

Con el siguiente foro damos por comenzada la tercera unidad de nuestro Taller de Educación Emocional. ¿En alguna ocasión te han dicho que tu reacción a los problemas es exagerada? A muchos nos sucede que en ocasiones nuestras reacciones emocionales son desbordantes en comparación a la situación. En el foro hablaremos sobre que es la regulación emocional, que significa y para que sirve.

- Primera participación (lunes 20 y martes 21 de junio): para tu primera participación revisa el prezi "Control Emocional" y el video



Elige uno de los personajes del video y comenta:

- ✓ ¿Qué te parece la respuesta del personaje del video?
 - ✓ ¿Cuáles crees que sean las consecuencias por su respuesta emocional?
- Segunda participación (miércoles 22 de junio): Observa el segundo video



y comenta:

- ✓ ¿Qué pasó en el video?
- ✓ Explica que es la regulación emocional en tus propias palabras.

Foro 2

En el foro 2 "Controlo o me controlan" reflexionaremos como es nuestra propia respuesta emocional. Es decir, si logramos regularnos o si las emociones toman el control de nuestras acciones.

- Primera participación (23 de junio): Comenta una situación similar a la del video en la que hayas vivido en donde una emoción haya sido muy fuerte y como reaccionaste. Además comenta como podría haber sido una mejor respuesta de tu parte.
- Segunda participación (24 y 25 de junio): Para concluir este foro indica, de acuerdo a tu opinión, que situaciones de las mencionadas tienen similitudes entre sí y por que crees que así sea. Además señala cuales son los beneficios de la regulación emocional.

UNIDAD 4

Promoción del Desarrollo Emocional

Nos encontramos en la recta final del Taller de Educación Emocional. En la cuarta unidad "Promoción del desarrollo emocional" vamos a analizar algunas técnicas de regulación emocional, indagaremos en actividades que promueven el bienestar emocional y platicaremos sobre hábitos que nos ayudan en nuestra calidad de vida.

Para eso estaremos participando en dos foros a lo largo de la semana;

- Foro 1: Manejando mis emociones (lunes a miércoles) (el martes 10 no hay actividad)
- Foro 2 : Crecer emocionalmente (jueves a sábado)

Te pido de favor que recuerdes la importancia de participar en los días correspondientes, para que podamos concluir el módulo el día domingo. Es valioso que leas las participaciones de tus compañeros.

En este módulo contaremos con el foro de "Ayuda" que está destinado a toda clase de dudas técnicas que tengas.

Buena semana de trabajo.

Foro 1

El siguiente foro "Manejando mis emociones" es un viaje por el mundo e las técnicas de regulación emocional y los hábitos que nos benefician. Estaremos analizando, investigando y discutiendo como diversas técnicas nos puedes ayudar a controlar nuestra respuesta emocional.



- Primera participación (junes 27 y martes 28 de junio): Para tu primera participación, es necesario que revises el prezi "Promoción del desarrollo emocional" y revisa el video

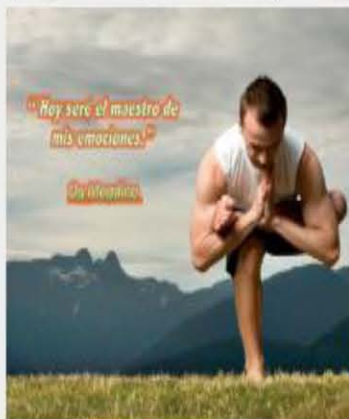


, posteriormente contesta:

- ✓ ¿Conocías estas técnicas?
- ✓ Investiga y comenta otra técnica que existe que ayude en la regulación emocional.
- ✓ ¿Qué opinas del video y los hábitos de los que habla?
- Segunda participación (miércoles 29 de junio): Revisa todos los comentarios de tus compañeros y posteriormente contesta:
 - ✓ ¿Cuál de las técnicas comentadas por tus compañeros resulta mas interesante para ti? ¿Por qué?
 - ✓ ¿por qué crees que es útil conocer este tipo de técnicas?

Foro 2

En el segundo foro "Crear emocionalmente" vamos a indagar que actividades pueden ayudarnos a mejorar nuestra respuesta emocional, muchas personas dicen que algunos deportes, actividades artísticas u otros hobbies ayudan a nuestro bienestar emocional.



- Primera participación (30 y 1 de julio): Revisa el video



y contestar:

- ✓ Elabora un cuento, un dibujo, una pintura, una historieta, una canción, un video, un poema u otra forma de expresión en donde expreses una situación en la que hayas experimentado alguna de las emociones mencionadas en el taller. Postea tu creación y comenta como se sintió el crear algo inspirado en tus emociones.
 - ✓ Comenta como te sentiste durante la creación de tu proyecto y al final de la creación.
- Segunda participación (2 y 3 de julio): Revisa todo lo posteado por tus compañeros y comenta cual crees que sea el beneficio de realizar estas actividades en tu vida cotidiana.

El presente foro es para resolver dudas técnicas sobre el manejo de la plataforma así como cualquier otra pregunta que tengan sobre el taller.

Saludos

UNIDAD 3

Educación Emocional

Con esta semana de trabajo damos por concluido nuestro Taller de Educación Emocional. La última unidad "Educación Emocional" es un viaje a la reflexión de para que sirve este taller, por que es útil, cuál es su relevancia, etc. Este viaje final es un análisis de lo que hicimos en el taller y que hemos aprendido del mismo. Los invito a dar ese último esfuerzo del que somos capaces y que nos adentremos en el final de este ciclo.

Para lo mismo trabajaremos en un solo foro:

Foro 1: La educación emocional y yo (lunes a viernes)

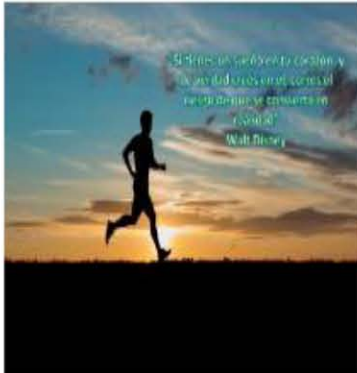
En él estaremos trabajando en la realización de un cartel individual por lo que es importante que comiencen desde el día lunes para aprovechar al máximo sus tiempos.

Buena Semana de trabajo

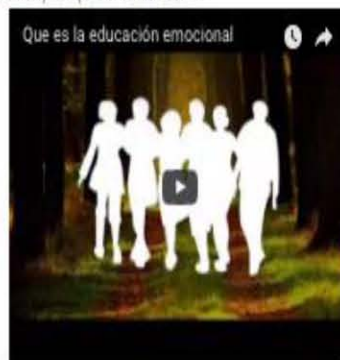
El sábado 9 de julio estará disponible el cuestionario final que tiene como finalidad la evaluación del taller.

Muchas Gracias por su cooperación

Con el foro "La Educación Emocional y yo" damos final a nuestro viaje de 5 semanas al mundo de las emociones. En este foro vamos a reflexionar sobre todo lo que hemos aprendido en el transcurso de estas unidades para saber que nos llevamos del curso y que podemos ofrecer al mundo con lo aprendido en el.



- Primera participación (lunes 4 y martes 5 de julio): Para tu primera participación revisa el video



una educación para toda la vida y elabora un cartel donde expliques con tus propias palabras lo más importante sobre el taller. Patea tu cartel o infografía en el foro.

A continuación les dejo algunos links de paginas para hacer infografía y carteles:

- <http://www.easel.ly/> (<http://www.creativemindly.com/2013/04/programa-para-crear-carteles-easely.html> esta pagina explica como usar easel)
- <https://infogr.am/>
- <https://magic.piktochart.com/>

- Segunda participación (miércoles 6 y jueves 7 de julio): Revisa todos los trabajos de tus compañeros y comenta que es lo que mas te gusto del taller . Pública en tus redes sociales la imagen de tu cartel e invita a tus conocidos a investigar sobre la educación emocional.
- Tercera participación (viernes 8 y sábado 9 de julio): Para concluir con este taller de Educación Emocional comenta que es lo que te llevas del taller y como lo puedes aprovechar en tu vida cotidiana.

El presente foro es para resolver dudas técnicas sobre el manejo de la plataforma así como cualquier otra pregunta que tengan sobre el taller.

Saludos

CUESTIONARIOS

Questionario inicial

Instrucciones

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "x" la respuesta que más se aproxime a su realidad.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas ni malas.

Las opciones de respuesta son:

1. Nada de acuerdo
2. Algo de acuerdo
3. Bastante de acuerdo
4. Muy de acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

1 Escribe tu nombre completo

2 Edad

3 Género

- Masculino Femenino No respuesta

4 Nombre de licenciatura

5 Semestre actual

6 ¿Has participado anteriormente en un taller o curso de educación emocional o un tema similar?

- 7 Presto mucha atención a mis sentimientos.
- Nada de Acuerdo Algo de Acuerdo Bastante de Acuerdo Muy de Acuerdo Totalmente de Acuerdo No respuesta
- 8 Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.
- Nada de Acuerdo Algo de Acuerdo Bastante de Acuerdo Muy de Acuerdo Totalmente de Acuerdo No respuesta
- 9 Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.
- Nada de Acuerdo Algo de Acuerdo Bastante de Acuerdo Muy de Acuerdo Totalmente de Acuerdo No respuesta
- 10 Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.
- Nada de Acuerdo Algo de Acuerdo Bastante de Acuerdo Muy de Acuerdo Totalmente de Acuerdo No respuesta
- 11 Dejo que mis sentimientos afecten mis pensamientos.
- Nada de Acuerdo Algo de Acuerdo Bastante de Acuerdo Muy de Acuerdo Totalmente de Acuerdo No respuesta
- 12 Pienso en mi estado de ánimo constantemente.
- Nada de Acuerdo Algo de Acuerdo Bastante de Acuerdo Muy de Acuerdo Totalmente de Acuerdo No respuesta
- 13 A menudo pienso en mis emociones.
- Nada de Acuerdo Algo de Acuerdo Bastante de Acuerdo Muy de Acuerdo Totalmente de Acuerdo No respuesta
- 14 Presto mucha atención a cómo me siento.
- Nada de Acuerdo Algo de Acuerdo Bastante de Acuerdo Muy de Acuerdo Totalmente de Acuerdo No respuesta
- 15 Tengo claros mis sentimientos.
- Nada de Acuerdo Algo de Acuerdo Bastante de Acuerdo Muy de Acuerdo Totalmente de Acuerdo No respuesta
- 16 Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.
- Nada de Acuerdo Algo de Acuerdo Bastante de Acuerdo Muy de Acuerdo Totalmente de Acuerdo No respuesta
- 17 Casi siempre se como me siento.
- Nada de Acuerdo Algo de Acuerdo Bastante de Acuerdo Muy de Acuerdo Totalmente de Acuerdo No respuesta
- 18 Normalmente comparto mis sentimientos sobre las personas.
- Nada de Acuerdo Algo de Acuerdo Bastante de Acuerdo Muy de Acuerdo Totalmente de Acuerdo No respuesta
- 19 A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.
- Nada de Acuerdo Algo de Acuerdo Bastante de Acuerdo Muy de Acuerdo Totalmente de Acuerdo No respuesta
- 20 Siempre puedo decir cómo me siento.
- Nada de Acuerdo Algo de Acuerdo Bastante de Acuerdo Muy de Acuerdo Totalmente de Acuerdo No respuesta
- 21 A veces puedo decir cuáles son mis emociones.
- Nada de Acuerdo Algo de Acuerdo Bastante de Acuerdo Muy de Acuerdo Totalmente de Acuerdo No respuesta

22 Puedo llegar a comprender mis emociones.

Nada de Acuerdo Algo de Acuerdo Bastante de Acuerdo Muy de Acuerdo Totalmente de Acuerdo No respuesta

23 Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.

Nada de Acuerdo Algo de Acuerdo Bastante de Acuerdo Muy de Acuerdo Totalmente de Acuerdo No respuesta

24 Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.

Nada de Acuerdo Algo de Acuerdo Bastante de Acuerdo Muy de Acuerdo Totalmente de Acuerdo No respuesta

25 Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.

Nada de Acuerdo Algo de Acuerdo Bastante de Acuerdo Muy de Acuerdo Totalmente de Acuerdo No respuesta

26 Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.

Nada de Acuerdo Algo de Acuerdo Bastante de Acuerdo Muy de Acuerdo Totalmente de Acuerdo No respuesta

27 Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.

Nada de Acuerdo Algo de Acuerdo Bastante de Acuerdo Muy de Acuerdo Totalmente de Acuerdo No respuesta

28 Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.

Nada de Acuerdo Algo de Acuerdo Bastante de Acuerdo Muy de Acuerdo Totalmente de Acuerdo No respuesta

29 Tengo mucha energía cuando me siento feliz.

Nada de Acuerdo Algo de Acuerdo Bastante de Acuerdo Muy de Acuerdo Totalmente de Acuerdo No respuesta

30 Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.

Nada de Acuerdo Algo de Acuerdo Bastante de Acuerdo Muy de Acuerdo Totalmente de Acuerdo No respuesta

Previsualización del envío [Reiniciar](#)

“MI EXPERIENCIA EN EL TALLER”

Evaluación final del taller

Cuestionario realizado para tener un conocimiento de la opinión de los participantes sobre el taller

Página 1

1 • ¿Participaste en todas las unidades del taller?

- Sí
- No

2 • ¿Terminaste el taller?

- Sí
- No

Página 2

Página 3

5 • ¿Cómo consideras que fue tu aprendizaje en el taller?

1 2 3 4 5

Considera que 1 es el menor valor (nada de acuerdo o Malo) y 5 el mayor valor (Muy de Acuerdo o Muy bueno)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

6 • ¿Consideras que la dinámica del taller fomentó tu aprendizaje?

1 2 3 4 5

Considera que 1 es el menor valor (nada de acuerdo o Malo) y 5 el mayor valor (Muy de Acuerdo o Muy bueno)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

7 •

¿Consideras que el uso de foros fomentó tu participación en el taller?

1 2 3 4 5

Considera que 1 es el menor valor (nada de acuerdo o Malo) y 5 el mayor valor (Muy de Acuerdo o Muy bueno)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

8 •

¿Consideras que el uso de foros fomentó la participación de tus compañeros en el taller?

Considera que 1 es el menor valor (nada de acuerdo o Malo) y 5 el mayor valor (Muy de Acuerdo o Muy bueno)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9 •

¿Consideras que el uso de foros fomentó tu aprendizaje en el taller?

Considera que 1 es el menor valor (nada de acuerdo o Malo) y 5 el mayor valor (Muy de Acuerdo o Muy bueno)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10 •

¿Consideras que el uso de foros promovió el compartir experiencias relacionadas con el tema del taller?

Considera que 1 es el menor valor (nada de acuerdo o Malo) y 5 el mayor valor (Muy de Acuerdo o Muy bueno)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11 •

¿Crees que el compartir experiencias con tus compañeros fomentó tu aprendizaje en el taller?

Considera que 1 es el menor valor (nada de acuerdo o Malo) y 5 el mayor valor (Muy de Acuerdo o Muy bueno)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12 •

¿Consideras que el trabajo en grupo promovió tu aprendizaje?

Considera que 1 es el menor valor (nada de acuerdo o Malo) y 5 el mayor valor (Muy de Acuerdo o Muy bueno)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13 •

¿Consideras que el trabajo en grupo promovió el aprendizaje de tus compañeros?

Considera que 1 es el menor valor (nada de acuerdo o Malo) y 5 el mayor valor (Muy de Acuerdo o Muy bueno)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14 •

¿Consideras que el trabajo en grupo permitió que se ahondará más en los temas?

Considera que 1 es el menor valor (nada de acuerdo o Malo) y 5 el mayor valor (Muy de Acuerdo o Muy bueno)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15 •

¿Te gustó el taller?

Sí No

16 •

¿Cómo calificarías la calidad del taller?

Considera que 1 es el menor valor (nada de acuerdo o Malo) y 5 el mayor valor (Muy de Acuerdo o Muy bueno)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17 •

¿Cómo calificarías la calidad de los materiales usados en el taller (videos, presentaciones, etc.)?

Considera que 1 es el menor valor (nada de acuerdo o Malo) y 5 el mayor valor (Muy de Acuerdo o Muy bueno)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18 •

¿Cómo calificarías la facilidad y usabilidad de la plataforma?

Considera que 1 es el menor valor (nada de acuerdo o Malo) y 5 el mayor valor (Muy de Acuerdo o Muy bueno)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19 •

¿Consideras que el uso de la plataforma fue adecuado para el taller?

Considera que 1 es el menor valor (nada de acuerdo o Malo) y 5 el mayor valor (Muy de Acuerdo o Muy bueno)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20 •

¿Recomendarías el taller a alguien más?

Sí No

21 •

¿Consideras que el taller puede ser de utilidad para estudiantes universitarios?

Considera que 1 es el menor valor (nada de acuerdo o Malo) y 5 el mayor valor (Muy de Acuerdo o Muy bueno)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22 •

¿Consideras que el taller puede ser de utilidad para estudiantes de diferentes edades (primaria, secundaria, preparatoria, etc)?

Considera que 1 es el menor valor (nada de acuerdo o Malo) y 5 el mayor valor (Muy de Acuerdo o Muy bueno)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23 •

¿Cómo consideras la colaboración del facilitador en el taller?

Considera que 1 es el menor valor (nada de acuerdo o Malo) y 5 el mayor valor (Muy de Acuerdo o Muy bueno)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24 •

¿Consideras que sus aportaciones eran las indicadas para promover el aprendizaje?

Considera que 1 es el menor valor (nada de acuerdo o Malo) y 5 el mayor valor (Muy de Acuerdo o Muy bueno)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25 •

¿Consideras que el facilitador promovía la participación de los estudiantes?

Considera que 1 es el menor valor (nada de acuerdo o Malo) y 5 el mayor valor (Muy de Acuerdo o Muy bueno)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26 •

¿Consideras que el facilitador promovía la reflexión de los participantes?

Considera que 1 es el menor valor (nada de acuerdo o Malo) y 5 el mayor valor (Muy de Acuerdo o Muy bueno)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27 •

¿Consideras oportuna la utilización de este tipo de plataformas para realizar cursos o talleres como la temática de las emociones?

Considera que 1 es el menor valor (nada de acuerdo o Malo) y 5 el mayor valor (Muy de Acuerdo o Muy bueno)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28 •

¿Crees que es importante promover la educación emocional en los diferentes niveles de escolaridad?

1 2 3 4 5

Considera que 1 es el menor valor (nada de acuerdo o Malo) y 5 el mayor valor (Muy de Acuerdo o Muy bueno)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

29 •

Te agradezco que en este espacio agregues cualquier comentario que sea de utilidad para la mejora de calidad del presente taller



Previsualización del envío [Reiniciar](#)



**"Si tienes un
sueño y crees en
él, corres el
riesgo de que se
convierta en**

...Memori Anderswa