



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

COLEGIO DE PEDAGOGÍA

**PROPUESTA DE TUTORÍA INTEGRAL
EN EDUCACIÓN SUPERIOR PARA PROMOVER
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL
Y DEL APRENDIZAJE**

T E S I N A

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

P R E S E N T A:

LEIDY DIANA GARCÍA BARRERA

ASESORA: LIC. ESTHER HIRSCH PIER

Ciudad Universitaria, Cd. Mx., 2021.





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

Dedicatoria	1
Agradecimientos	3
Introducción	7
Capítulo 1	
La Licenciatura en Pedagogía en la Facultad de Filosofía y Letras y la Tutoría	
1.2 La Tutoría en la Facultad de Filosofía y Letras	20
1.3 El Acompañamiento del Estudiante Universitario	27
1.4 La Tutoría como Recurso para Fortalecer la Formación Integral	31
Capítulo 2	
La Juventud Universitaria desde un Enfoque Integral	
2.1 Dimensión Cognitiva	47
2.2 Dimensión Social	51
2.3 Dimensión Moral	55
2.4 Dimensión Biológica	58

2.5 Dimensión Emocional	61
-------------------------	----

Capítulo 3

La Educación Emocional y el Aprendizaje Autorregulado en la

Educación Superior

3.1 Las Emociones	70
3.2 La Educación Emocional y sus Fundamentos Psicopedagógicos	78
3.3 La Autorregulación Emocional	85
3.4 El Aprendizaje Autorregulado	89
3.5 Estrategias de Autorregulación del Aprendizaje y de las Emociones	94
3.6 La Autorregulación Emocional y del Aprendizaje en Estudiantes de Educación Superior	100

Capítulo 4

Propuesta: Taller de Tutoría Integral en Educación Superior para promover la Autorregulación Emocional y del Aprendizaje

4.1 Desarrollo del Taller	111
---------------------------	-----

Conclusiones	156
Apéndice	
Apéndice A. Plan de estudios 2010 de Licenciatura en Pedagogía	160
Apéndice B. Modelo de desarrollo moral	167
Apéndice C. Ciclo vital de Erik H. Ekison	169
Apéndice D. Desarrollo en la etapa de juventud	172
Apéndice E. Cuadro Familias de emociones	174
Apéndice F. Tabla de emociones básicas y universos emocionales	176
Apéndice G. Cuadro de inteligencias múltiples de Howard Gardner	177
Bibliografía	178

Dedicatoria

A Dios

Esta tesina la dedico principalmente a Dios por haberme brindado el maravilloso regalo de la vida, por las infinitas bendiciones que he recibido, gracias por darme una hermosa familia que es mi tesoro más valioso, por ser mi fortaleza en mis momentos de debilidad, por guiarme e iluminarme, por caminar conmigo a cada paso que doy, por los triunfos que he logrado, por los fracasos de los que he aprendido, por todos los bellos momentos que me ha permitido disfrutar en compañía de los seres que amo, por los momentos difíciles que me han enseñado a valorar más la vida y por permitirme concluir con éxito este proyecto tan importante en mi formación profesional.

A mi increíble mamá Elizabeth

Por ser el motor de mi vida, esa hermosa mujer: fuerte, inteligente, amorosa y valiente que tiene una gran capacidad para ayudar a los demás; te agradezco por siempre brindarme lo mejor de ti, tu comprensión, tiempo, compañía, enseñanzas, cuidados, pero sobre todo, tu amor incondicional. Gracias por enseñarme a levantarme cuando he caído, curar mis heridas, apoyarme en cada decisión que he tomado, por

ser mi soporte y creer en mí. Valoro todos tus desvelos, tu esfuerzo, tus sacrificios, todo lo que has hecho por mí, la mujer que soy es gracias a ti.

Me siento afortunada de ser tu hija y seguiré estando agradecida con Dios por haberme bendecido con una mamá tan maravillosa como tú, por eso te dedico este triunfo. **Te amo con todo mi ser, de una forma infinita.**

En memoria de mi querida mamá Elena

Por ser mi segunda mamá y el pilar de mi hermosa familia, por ser una gran mujer: siempre fuerte, valiente, inteligente, pero sobre todo amorosa, a quién agradezco infinitamente por cuidar de mí, por su amor, protección, sus sabios consejos y por todo lo que me enseñó. El primer ángel que dejó un gran vacío en mí cuando se fue, a quién siempre llevaré en mi mente y corazón.

Sé que desde el cielo me sigues cuidando y estarás muy orgullosa de mí, por eso también quiero dedicarte este logro.

Te amo y te extraño demasiado.

Agradecimientos

A mi emblemática UNAM

Estoy profundamente agradecida con mi máxima casa de estudios la Universidad Nacional Autónoma de México, gracias por darme la oportunidad de ser parte de tan honorable institución, por contribuir a mi formación, por los conocimientos aprendidos, y por convertirme en una profesional comprometida. Me siento sumamente afortunada y orgullosa de ser universitaria. Por mi raza, hablará el espíritu.

A mi asesora Esther Hirsch Pier

Le agradezco infinitamente por acompañarme en este proceso, por aceptar supervisión de mi proyecto, por su tiempo dedicado, por sus aportaciones, su confianza, generosidad, empatía y su entrega como asesora.

A mis sinodales

Gracias por su tiempo, por su valiosa retroalimentación y revisión de mi tesina.

A mi gran y hermosa familia

A mi mamá Elena, a mi abuelito Juan, a mi mamá Elizabeth, a mi hermano Víctor Hugo, a mis tías: Ara, Lauri, Carmen, Irene y Eve, a mis tíos: Carlos, Antonio, Octavio, y Jesús, a mis primos que quiero como hermanos Juan C., Jona, Jhova, Manuel, Fabi, Alan, Sebas, y Emi, a mis ahijados Alexis y Ashley, a mis sobrinas Fer y Aimeé.

A todos y cada uno de los integrantes que forman parte del mi tesoro más valioso les agradezco por estar siempre que los necesito. Por todo lo que hemos aprendido juntos, por los momentos tan maravillosos que he vivido con ustedes y por mantenernos unidos en los momentos difíciles que hemos tenido que afrontar. Ustedes son parte de mis triunfos, ya que sus palabras de aliento, su apoyo, me han dado la fuerza para poder llegar hasta aquí, por eso y más, siempre viviré agradecida por ser parte de esta familia. **Los amo por siempre.**

A mi hermano Víctor Hugo

Gracias por brindarme un apoyo incondicional, tu compañía, por ser parte de mi vida, alentarme, por creer en mí, cuidarme, por todo lo que hemos reído, llorado, compartido y vivido juntos, por estar siempre a mi lado, porque a pesar de lo que pase y de nuestra forma de ser, ambos sabemos que estamos dispuestos a darlo todo el uno por el otro y por ser el mejor hermano del mundo. **Te amo con todo mi corazón**

A mis ángeles

A mi mamá Elena, mi primo Juan Manuel, mi tía Irene, mi tío Octavio y a todos mis seres queridos que partieron tan pronto sin despedirse, dejando un profundo dolor en el corazón de la familia, gracias por su tiempo compartido, sus enseñanzas, los bellos recuerdos que quedarán grabados en mi memoria por el resto de mi vida, por su amor tan grande que compartieron, su valentía, su fortaleza, por ser unos guerreros, contagiando su alegría y espíritu invencible, por ser personas tan increíbles con un corazón enorme. **Los amo y extraño demasiado, les mando un millón de besos y abrazos hasta el cielo.**

A mis verdaderos amigos

Les agradezco por su valiosa amistad, por su cariño, por su apoyo, por las experiencias compartidas, por sus consejos, por escucharme, por estar en las distintas etapas de mi vida, cada uno posee un valor especial para mí.

A mi mejor amiga Nayeli

Gracias Naye por esta grandiosa amistad que ha perdurado a lo largo del tiempo, por estar en mis buenos y peores momentos, por ser mi persona, mejor amiga, mi hermana y mi confidente. Eres un ser maravilloso, invaluable e incondicional, a quien considero parte de mi familia, he aprendido mucho de ti, y de todo corazón te agradezco por todo lo que has hecho por mí, me alegro que hayamos coincidido en esta vida y espero que sigamos juntas en las próximas.

Te quiero mucho hermanita.

A Martha Cecilia López Mendoza

Te agradezco de todo corazón por tus conocimientos compartidos, por guiarme en este camino, por tu contribución para ser posible este proyecto, por tus palabras de aliento, por la confianza, y tu amistad.

Introducción

La elección del tema de esta tesina surge de la experiencia personal, tomando en cuenta que, el ambiente universitario es exigente y cambiante para los alumnos que ingresan por primera vez, lo que puede impactar en la salud física, mental y emocional; desencadenando un desequilibrio permeado por ansiedad, estrés, depresión, frustración, baja autoestima, desmotivación por mencionar algunos aspectos y repercutiendo así en los ámbitos académico y personal. Todo lo anterior se refleja en bajo rendimiento académico, deserción escolar, reprobación y poca eficiencia terminal que presentan los estudiantes (ANUIES, 2000) y (Narro R., 2013), lo que exige poner en marcha propuestas de prevención, intervención y seguimiento, y en el caso de esta tesina, generar propuestas de intervención desde la Pedagogía.

El presente estudio toma como punto de referencia a los alumnos de nuevo ingreso del Colegio de Pedagogía de la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Nacional Autónoma de México, ya que es el contexto académico que motivó el diseño de esta propuesta, si bien, estos estudiantes son el punto de referencia, como realidad inmediata en donde a partir de la experiencia personal y profesional se detectó la necesidad de un acompañamiento continuó durante la carrera, mediante la tutoría tanto grupal como individual para promover autorregulación emocional y del aprendizaje, como fin para colaborar en la formación de la educación superior.

Es recomendable acercarse a la realidad de los jóvenes universitarios desde la esfera emocional, pero sin perder de vista la importancia del aprendizaje. Por ello se deben

identificar factores que afectan su desarrollo integral para ofrecer algunas pautas preventivas y de intervención que contribuyan a hacer más fácil el trayecto universitario.

A partir del planteamiento anterior, las preguntas de investigación que guían la elaboración de esta tesina son de manera general: ¿Cómo contribuir desde la psicopedagogía a la formación integral del universitario tanto en su trayectoria académica como en su vida personal?; y de manera particular ¿Cuál es el contexto institucional a la que se dirige esta propuesta de tutoría?, ¿Desde la psicopedagogía y el aprendizaje autorregulado, como se fundamenta la propuesta? ¿Desde qué enfoque teórico se plantea esta propuesta y a quién va dirigida?, y ¿Cuáles estrategias psicopedagógicas contribuyen a la formación integral de los universitarios durante su trayectoria académica?

Para dar respuesta a las interrogantes anteriores, se diseñaron los siguientes objetivos de investigación tanto generales como particulares. El objetivo general es: diseñar una propuesta pedagógica de tutoría con enfoque integral para estudiantes de Licenciatura en Pedagogía, a través de una investigación teórica y con la finalidad de brindar herramientas psicopedagógicas a los estudiantes que contribuyan al manejo de situaciones personales y académicas que obstaculizan su trayectoria escolar. Los objetivos particulares son: como primera instancia, describir el marco institucional y la importancia de la tutoría en la Licenciatura en Pedagogía para contextualizar la propuesta. Segundo, conocer desde la teoría el desarrollo integral de la población a la que está dirigida la propuesta. Tercer punto es, plantear el marco teórico psicopedagógico de las emociones y el aprendizaje autorregulado para dar sustento a la propuesta de tutoría. Por último, proporcionar herramientas psicopedagógicas a los estudiantes para contribuir a una formación integral durante su trayectoria académica.

Con la finalidad de dar respuesta y cumplir con los objetivos diseñados se hablará en el capítulo 1 titulado: *El Colegio de Pedagogía en la Facultad de Filosofía y Letras y la Tutoría*, el abordaje a la Pedagogía, que es una de las primeras carreras que se impartieron en la Facultad de Filosofía y Letras, después de la separación de la Escuela Normal Superior, la disciplina se consolidó gracias a la influencia de la corriente alemana neokantiana, la cual dio las bases necesarias para la construcción de este saber y forjó el vínculo con la filosofía. Del marco institucional de la dependencia y la carrera, se rescatan los sucesos más representativos que hicieron posible la formación para llegar a ser como se conocen hoy en día.

Además, en el este primer capítulo, se rescatará el papel de la tutoría en el nivel superior, haciendo mención del papel central del alumno y la función del docente como acompañante durante el trayecto escolar universitario, fortaleciendo diferentes áreas para lograr una formación más completa denominada integral.

En el capítulo 2 titulado: *La juventud universitaria desde un enfoque integral*, se toma como punto de referencia a los estudiantes universitarios que cursan el primer año de la carrera de Pedagogía y se hará desde los aspectos: cognitivo, social, moral biológico y emocional que son esferas indisolubles para entender al ser humano desde una forma integral. En primera instancia se hace una descripción de la actividad cognitiva haciendo mención que dicha capacidad a lo largo de la vida tiene modificaciones haciéndolo cada vez más complejo, en lo jóvenes el pensamiento es influenciado por la lógica y la razón. El componente social menciona los factores que influyen roles que adquieren los universitarios, los cuales difieren en cuanto su contexto. La dimensión moral está influenciada principalmente por las normas y prejuicios que la sociedad

impone y es aquí donde podemos hacer uso de la ética para mejorar el desarrollo moral. La parte biológica explicará el funcionamiento del organismo al alcanzar su máximo desarrollo durante la juventud, dando un referente de los distintos sistemas que lo integran. Por último, se hará una breve explicación del desarrollo emocional que se alcanza durante la juventud y como este puede afectar o beneficiar a los estudiantes.

Para adentrarse en el capítulo 3 titulado: *La educación emocional y el aprendizaje autorregulado*, comienza con algunos enfoques del concepto de emoción, se esclarecerá la diferencia entre este y el sentimiento que suele entenderse de manera similar. Con la intención de que se tenga claro cuáles son los diferentes tipos de emociones se presentará la clasificación de las mismas, enfocándose en las básicas. En consecuencia se planteará el marco teórico desde la perspectiva psicopedagógica de los fundamentos de la educación emocional.

Para continuar se hablará de la autorregulación emocional y porqué es necesario desarrollar esta capacidad para beneficio en todos los ámbitos de la persona. Por último, se resalta la influencia que las emociones tienen en el aprendizaje y porque es importante autorregular la parte emocional y racional de los universitarios en el contexto escolar, la importancia de la toma de decisiones que se deben tomar en cuenta para la gestión de emocional en este nivel educativo.

Finalmente en el capítulo 4 titulado: *Propuesta: Taller de tutoría integral en educación superior para promover la autorregulación emocional y del aprendizaje*, se desarrolla y presenta el diseño del taller, los elementos que lo componen así como las situaciones de aprendizaje para el desarrollo de habilidades, actitudes, conocimientos, técnicas y

estrategias vinculadas con promover en los participantes autorregulación en el ámbito académico y personal, los cuales impactarán en los ámbitos social, biológico y moral del alumno. Lo anterior será la base para guiarlos en su elaboración de proyecto de vida, ya que los estudiantes no siempre tienen claro lo que quieren, por ello es necesario darle una orientación que englobe el ámbito personal, académico y profesional, dándole una estructura a su futuro.

Capítulo 1

La Licenciatura en Pedagogía en la Facultad de Filosofía y Letras y la Tutoría

El propósito de este capítulo es describir el marco institucional y el papel de la tutoría en la Licenciatura en Pedagogía para contextualizar la propuesta de esta tesina. Para comenzar se debe responder a la pregunta ¿Cuál es el contexto institucional a la que se dirige esta propuesta de tutoría?

En primer orden se retoma de manera general la Licenciatura en Pedagogía en la Facultad de Filosofía y Letras enfocándose en la modalidad escolarizada, la cual ha sufrido múltiples cambios a lo largo de los años desde las materias que conforman el plan de estudios, los objetivos generales de la carrera y los requerimientos de egreso, para ajustarse a las necesidades de la población estudiantil, por lo que se hace mención del Plan de Estudios 2010.

En segundo orden, se habla de la tutoría, se aborda el concepto y sus inicios en las instituciones a nivel superior hasta llegar al actual programa que se lleva a cabo en la institución y dentro de la Licenciatura en Pedagogía, lo que nos da un panorama más amplio sobre el tema.

Los apartados relacionados con la tutoría son los siguientes: el acompañamiento del estudiante universitario y la tutoría como recurso para fortalecer la formación integral; en el primero de estos, se menciona la importancia de tener un guía durante la transición de la juventud y se exponen las funciones del tutor para ayudar a desarrollar en el alumno

habilidades de razonamiento y sociales; estrategias de aprendizaje, entre otras, que contribuyan al pensamiento crítico, aprendizaje autorregulado y la toma de decisiones de la vida diaria preparándolo para ser futuros profesionistas.

En el último apartado del capítulo, se destaca la importancia de la tutoría en la formación integral brindando atención tanto en lo personal como en lo académico, para proporcionar apoyo y acompañamiento en conjunto docente-alumno, para que todo esto se vea reflejado en su futuro profesional.

Para comenzar hay que tener un referente sobre ¿qué es Pedagogía? para ello se consultaron algunos autores como Zuluaga Garcés (2003) y (2005), Florez Ochoa (2001) y (2005) , y Armando Zambrano (2006) y (2011) para formular un concepto breve.

La Pedagogía es un campo del saber interdisciplinario en construcción que interviene en la educación con la finalidad de mejorar las prácticas educativas, se enriquece de los conocimientos que aportan las diferentes ciencias. Tiene un sentido de búsqueda propositivo, prospectivo y optimización con referente al ámbito educativo, debido a que propone mejores medios y proyectos para lograrlo.

Esta disciplina demanda estudios, análisis, prácticas, fundamentación rigurosa y coherente de los saberes y problemas educativos. Además, plantea formas de organizar, planear, evaluar y actuar. Sin olvidar que ayuda a la formación de los seres humanos; estudia los procesos de enseñanza y aprendizaje con relación al qué, cómo y para qué. También es considerada un campo del saber teórico-práctico, el primero porque estudia, fundamenta y argumenta, sobre la educación; y el segundo en tanto propone modos de acción, maneras de organización y finalidades a lograr respecto al ámbito educativo.

Teniendo lo anterior en cuenta, se adentra a la descripción y reseña de la Licenciatura de Pedagogía en la UNAM, la cual se localiza dentro del área de Humanidades y Artes, disponible en tres modalidades: escolarizada, abierta y a distancia; se imparte en tres entidades académicas: Facultad de Filosofía y letras (FFYL), Facultad de Estudios Superiores de Aragón (FES Aragón) y en la Facultad de Estudios Superiores Acatlán (FES Acatlán). En este trabajo se remitirá sólo a los estudiantes que cursan el primer año de la carrera de Licenciatura en la primera estancia, localizada en Ciudad Universitaria en su modalidad escolarizada.

En cuanto a la historia de la carrera de Pedagogía dio inicio el 11 de abril de 1955 en la Facultad de Filosofía y Letras, teniendo como principal precursor al filósofo Francisco Larroyo quién dio forma al perfil profesional del pedagogo, influenciado por la corriente Neokantiana (Chehaibar Náder, 2010, pág. 1075).

Larroyo, adscrito al neokantismo, rescató la idea de la Pedagogía como ciencia de la educación [...] retomo de la Pedagogía neokantiana alemana el énfasis en el vínculo de la Filosofía-Pedagogía, centrado particularmente en la formación moral, en el conocimiento histórico de las ideas y los procesos educativos, así como una postura ética centrada en lo social.

El Departamento de Ciencias de la Educación fue sustituido por el Colegio de Pedagogía, dándole así un giro al enfoque disciplinario y epistemológico. Antes de 1960 sólo existía la maestría y el doctorado en la Facultad, es hasta dicho año que se comienzan a implementar las licenciaturas en los diferentes colegios.

El primer plan de estudios de la Licenciatura en Pedagogía estaba basado en la Maestría, integrado por 38 asignaturas: de las cuales 32 eran obligatorias y seis optativas. La

Licenciatura tenía una duración de tres años y al concluir podía adquirir el título de Pedagogo.

Es hasta 1966, cuando se implementa un nuevo plan de estudios para los tres niveles de Pedagogía. En el nivel de Licenciatura se agregó un año más de la carrera, así como 12 asignaturas optativas quedando un total de 50 materias, respetando las 32 obligatorias. Las áreas disponibles fueron: Didáctica, Teoría, Filosofía, Psicopedagogía, Historia, Sociopedagogía y Organización Escolar. Este plan de estudios tuvo diversos cambios en 1975, es incorporada la materia de Pedagogía experimental 1 y 2, cursada en 5° y 6° semestre. Un año después son agregadas: taller de Didáctica 1 y 2, Comunicación Educativa 1 y 2, Investigación Pedagógica 1 y 2, Orientación Educativa 1 y 2, Organización Educativa 1 y 2, Pedagogía contemporánea 1 y 2 (5° y 6° semestre), y el Seminario de Filosofía de la Educación 1 y 2 (7° y 8° semestre) basado en la información consultada en (Pedagogía, Colegio de Pedagogía, 2020).

Durante 50 años permaneció vigente el plan de 1966 formando profesionales de la Educación haciendo una ardua labor, logrando ser una de las carreras con alta demanda en la Universidad Nacional Autónoma de México. Es conveniente destacar los múltiples cambios que atraviesa la sociedad día con día, en el campo educativo el país requería una transformación para enfrentar nuevos retos con ello surgió la necesidad de crear un nuevo plan en el año 2007 pero fue hasta el 2010 que se implementó.

La evaluación de los planes y programas de estudio permite dar coherencia y carácter formal a los procesos educativos, por lo cual debe ser constante y aplicarse a todo el sistema, para tener actualizados los conocimientos que se brindan a los estudiantes.

El plan de estudios 2010 (localizado en el apéndice A.) contiene 36 materias obligatorias y 12 materias opcionales haciendo un total de 48 materias (Colegio de Pedagogía, 2020). La duración es la misma que el plan anterior, las áreas en las que se divide son (Colegio de Pedagogía, 2020):

1.- *Teoría, Filosofía e Historia*¹: Dentro de esta área se hace posible el desarrollo de competencias teóricas referentes a los marcos filosóficos e históricos que fundamentan toda acción educativa.

2.- *Interdisciplinaria*: aquí se identifica la visión multidisciplinaria que ha adquirido la Pedagogía a lo largo de los años apoyándose de diferentes ciencias como: la psicología, sociología, antropología, filosofía, historia, economía, medicina entre otras para entender su objeto de estudio, así como el desarrollo de competencias que permitan interactuar con los distintos profesionales de las ciencias antes mencionadas para enriquecer el conocimiento de la realidad educativa.

3.- *Investigación Pedagógica*: dicha área está diseñada para proporcionar a los alumnos las herramientas teóricas, metodológicas e instrumentales necesarios para llevar a cabo una investigación, además de cultivar la misma como un eje básico para fundamentar la práctica educativa.

4.- *Integración e intervención*: da a conocer las opciones que tiene un profesional en Pedagogía dentro del campo laboral, como son (Colegio de Pedagogía, 2020):

¹ De aquí en adelante las asignaturas que están cursivas corresponden al Plan de Estudios de Pedagogía 2010.

- a) *Procesos de enseñanza-aprendizaje*: este ámbito corresponde a la docencia en el cual el diseño, organización, la planeación, ejecución, evaluación se hacen presentes en los procesos de enseñanza-aprendizaje, en los distintos niveles educativos.
- b) *Planeación y evaluación educativas*: se relaciona con el anterior a diferencia que el antes mencionado se realiza a nivel micro y este a nivel macro, es decir, la planeación y evaluación se ejecuta a planes y programas de estudio, instituciones y sistemas.
- c) *Comunicación y tecnologías en la educación*: una de las nuevas aportaciones de este plan es la tecnología, debido a que la sociedad actual exige a las nuevas generaciones el dominio de esta área, abriendo así oportunidades a nuevos contextos educativos (abiertos y virtuales) para los estudiantes y dándoles una mejor capacitación para la vida.
- d) *Orientación educativa y atención a la diversidad*: la orientación educativa ha sido implementada en planes anteriores en el marco formal, por lo tanto en esta nueva dimensión se hace presente la orientación puede ser llevada a educación informal y no formal permitiendo el estudio de grupos vulnerables (niños en situación de calle, indígenas, mujeres que sufren de violencia, migrantes por mencionar algunos) haciendo frente a estratos sociales que requieren una atención especializada basada en sus características y necesidades.
- e) *Educación no formal*: esta área es una parte de la Pedagogía que sigue en desarrollo como un campo poco abordado por los profesionales, por ello la importancia

de retomar este ámbito para ampliar el marco de intervención pedagógica rompiendo fronteras que antes parecían imposibles de cruzar, descubriendo otros escenarios de la educación.

- f) *Administración educativa*: se aborda la gestión de instituciones educativas haciendo uso de la planeación y evaluación propios de ejercicio pedagógico.
- g) *Política, sociedad y educación*: es una de las áreas con menor demanda por parte de los actuales profesionistas, sin embargo, una de las más importantes para modificar el Sistema Educativo del país, por lo tanto, nos abre un panorama donde el alumno desarrolle habilidades que le permitan evaluar políticas educativas que contribuyan a la mejora del sistema a largo plazo.

Respecto a este plan de estudios se puede ver que la investigación y el carácter interdisciplinario (Psicología, Filosofía, Historia, Política, Administración, Economía, Sociología, Comunicación y Tecnología) son una prioridad en la formación pedagógica aportando herramientas esenciales para constituir sujetos críticos capaces de resolver problemas en la práctica educativa. La interdisciplinariedad que posee la Pedagogía le proporciona una visión integradora tomando en cuenta los diferentes campos de conocimiento que intervienen en la educación, haciendo posible una mejor comprensión de los diferentes procesos educativos.

La Universidad tiene la misión de formar profesionales capacitados para desempeñar una función social y el componente práctico donde el currículum juega un papel de primer orden. En la siguiente cita se expresa el objetivo de la Licenciatura en Pedagogía:

El plan de estudios 2010 de la Licenciatura en Pedagogía propone formar profesionales de la Pedagogía con sólidas y profundas bases teóricas, filosóficas, humanísticas y científicas sobre la pedagogía y la educación; así como con el dominio de los conocimientos, habilidades y actitudes necesarios para interpretar correctamente el devenir educativo – en términos nacionales e internacionales-, incidir en la solución efectiva y oportuna de problemas pedagógicos y educativos, así como generar propuestas e innovaciones conceptuales, metodológicas e instrumentales en los distintos campos escenarios del quehacer pedagógico, con un profundo sentido ético del desempeño profesional (Pedagogía, Colegio de Pedagogía, 2020).

Por consiguiente, la Licenciatura en Pedagogía tiene como fin preparar personas para que tengan una imagen positiva de sí mismos, que se reconozcan como seres dignos, autónomos, que tomen decisiones responsables y fortalezcan su integridad, que desarrollen habilidades para la búsqueda y el análisis crítico de la información, y de esta manera asumir el papel de un ciudadano acorde a la sociedad actual.

El campo laboral del pedagogo se ha ampliado desde los últimos años abriendo brechas del marco educativo formal (capacitación docente, docencia, planeación de talleres, diseño de material didáctico, orientación vocacional, psicopedagogía entre otros) al no formal (pedagogía hospitalaria, pedagogía del arte, pedagogía del deporte y pedagogía social son algunas), investigación (diseño y evaluación curricular para la elaboración de planes y programas de estudio, desarrollo social y político), la capacitación en empresas públicas así como privadas y tecnología de información y comunicación en educación (diseño instruccional y educación a distancia); este último ha sido indispensable en la actualización profesional de los pedagogos.

Los requisitos de egreso de la Licenciatura en Pedagogía (Colegio de Pedagogía, 2020) son: acreditar total de créditos del plan de estudios, concluir el servicio social, acreditar

la comprensión de una lengua extranjera expedida por el CELE o el DELEFYL y para la expedición del título se debe presentar un trabajo escrito (tesis, tesina o informe académico) y réplica oral del mismo.

La descripción curricular de la carrera de Pedagogía realizado anteriormente refleja la exigencia académica que implica cursar la licenciatura en Pedagogía, al reflexionar sobre esta exigencia y sumar las problemáticas personales, familiares, económicas que tienen los estudiantes aumenta la complejidad de abordar la eficiencia terminal de la educación superior.

1.2 La Tutoría en la Facultad de Filosofía y Letras

Debido a las exigencias sociales y problemáticas (rezago, bajo rendimiento, deserción, reprobación y poca eficiencia terminal) (ANUIES, 2000) del contexto educativo que se han presentado a lo largo de los tiempos, han llevado a la búsqueda de diversas soluciones para hacer frente a la realidad.

Una de las acciones de gran importancia es la tutoría a nivel superior la cual ha tenido un gran impulso en las últimas décadas, ya que se ha convertido en una parte indisoluble de la labor docente. Con el propósito de mejorar la calidad educativa se ha enfocado en el desarrollo personal y académico del alumno, brindándole un apoyo durante su formación universitaria, proporcionándole herramientas que faciliten el proceso y su culminación de forma satisfactoria.

Para tener una noción del concepto, basándose en autoras como Alejandra Romo y Patricia Ducoing se retomarán las palabras del rector José Narro Robles y Martiniano Arredondo quienes definen la tutoría en términos generales:

La tutoría implica procesos de comunicación y de interacción de parte de los profesores; implica una atención personalizada a los estudiantes, en función del conocimiento de sus problemas, de sus necesidades y de sus intereses específicos. Es una intervención docente en el proceso educativo de carácter intencionado, que consiste en el acompañamiento cercano al estudiante, sistemático y permanente, para apoyarlo y facilitarle el proceso de construcción de aprendizajes de diverso tipo: cognitivos, afectivos, socioculturales y existenciales (2013, pág. 138).

Por consiguiente, la tutoría funge como una estrategia pedagógica que acompaña a los estudiantes durante su proceso formativo lo que permite tener un contacto directo con los alumnos, ya sea de forma grupal o individual, con la finalidad de contribuir en su formación integral, es decir, atendiendo sus necesidades académicas, profesionales y personales.

Para brindar una visión general sobre la conformación de la tutoría como acción pedagógica en México, esta actividad se ha realizado desde la década de los cuarenta en posgrados y en los 70's en licenciaturas, ambos en la UNAM, pero es hasta el año 2000 que toma fuerza en el resto de las entidades educativas de nivel superior del país, cuando la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES) en su obra "la educación superior en el siglo XXI. Líneas estratégicas de desarrollo" propone innovaciones, entre ellas un sistema de tutoría:

Como componente clave para dar coherencia al conjunto, se requiere que las instituciones de educación superior (IES) pongan en marcha sistemas integrales de tutoría, mediante los cuales

los alumnos cuenten desde el ingreso y a lo largo de toda su formación con el consejo y el apoyo de un profesor debidamente preparado (ANUIES, 2000, pág. 175).

Este sistema fue considerado para implementarse en todo el país ya que hasta en ese entonces no se contaban con programas en las instituciones de nivel superior que ofrecieran una atención tutorial a los alumnos, a excepción de la UNAM que había sido la primera institución en llevarla a cabo desde décadas anteriores en los posgrados y el Sistema de Universidad Abierta (SUA).

Algunos de los programas que sirvieron para impulsar la tutoría (Sandoval Ramiro, 2013) son: Programas de Alta Exigencia Académica (PAEA), el Programa Nacional de Becas (PRONABES) y el Programa de Fortalecimiento de los Estudios de Licenciatura (PFEL) (Castillo, 2017). Es a partir del 2013 cuando se crea el Sistema Institucional de Tutoría (SIT) en la Universidad, cuyos objetivos principales parece pertinente destacar (UNAM, Secretaría General y Sistema Institucional de Tutoría, 2018):

- I. Contribuir al desarrollo académico, a la superación personal y profesional de los alumnos;
- II. Favorecer el proceso de integración de los alumnos en el quehacer universitario;
- III. Apoyar a los alumnos en la detección de los problemas que se le presentan durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, con el objeto de analizar las posibles soluciones;
- IV. Contribuir a la eficiencia terminal de los alumnos, y
- V. Favorecer el desarrollo integral de los alumnos de bachillerato y licenciatura, a través de acciones articuladas que impacten positivamente en la permanencia, el rendimiento y el egreso.

Este sistema se encarga de revisar modelos educativos, planes y programas de estudio con la finalidad de que exista una mayor interacción entre profesores y alumnos —teniendo en cuenta al alumno como actor principal de los procesos de enseñanza-aprendizaje mientras que el profesor funge como guía—. Por lo que es fundamental, considerar las actualizaciones constantes que se requieren para cubrir las necesidades que presentan las nuevas y futuras generaciones.

Cada facultad y escuela desde entonces integró los Programas Institucionales de Tutoría (PIT) como estrategia básica para fortalecer la Licenciatura, considerándola como un elemento esencial para los procesos educativos. Y con referencia a las necesidades de cada plantel se elabora el Plan de Acción Tutorial (PAT) mismo que contiene objetivos, acciones y metas que se pretenden lograr a través de la práctica de la tutoría en cada dependencia.

Por su parte la Facultad de Filosofía y Letras² con el apoyo de la Dirección General de Orientación y Servicios Educativos (DGOSE) estableció en el ciclo escolar 2007-2008 el “Programa de Tutoría de Pares”³ (Cruz Velasco, 2014) iniciando con el Colegio de Pedagogía, posteriormente es integrado a los diferentes Colegios. El programa estuvo dirigido a los estudiantes becarios de primer semestre que iniciaban su trayecto universitario fungiendo como tutorados, mientras el rol del tutor era llevado a cabo por estudiantes de los últimos semestres de la licenciatura —becarios del Programa Nacional de Becas para

² La institución en sí no cuenta con registro confiable que muestre datos sobre el principio de la tutoría, por lo que sólo fue posible rescatar la información antes expuesta en el libro de “Experiencias de Tutoría en la UNAM: Avances y Retos”.

³ Este programa actualmente no se encuentra vigente en la Facultad.

la Educación Superior (PRONABES) previamente capacitados a través de un curso de formación de tutor —, y era coordinado y supervisado por un docente asignado por la Coordinación de la Licenciatura. El objetivo primordial del programa era hacer más fácil al alumnado la transición del bachillerato a la licenciatura y su adaptación a esta última.

Respecto a este programa se puede analizar que abría pauta a promover un trato equitativo ya que el tutor asignado pertenecía a la misma carrera que el tutorado, lo que posibilitaba el intercambio de experiencias para enriquecer la formación de ambas partes, favorecer la participación activa en los procesos de enseñanza-aprendizaje, contribuir a la toma de decisiones, fortalecer habilidades académicas y sociales, así como promover la autonomía. Desde esta modalidad de tutoría entre iguales, los autores Álvarez y González (2005) mencionan algunas ventajas, entre ellas: se promueve la estimulación de aprendizaje en tanto ambos actores se localizan en el mismo contexto, se eleva el nivel de colaboración, se fortalece la autoestima, se notan mejoras en el desempeño académico y se desarrolla el liderazgo por parte del alumno tutor.

Actualmente dentro de la instancia educativa existe una Coordinación de Tutorías que se encarga de elaborar el PAT, el cual proporciona un marco de referencia para dicha acción pedagógica. Los docentes tutores son designados por la Coordinaciones de las respectivas licenciaturas impartidas dentro de la Facultad, en la modalidad de sistema escolarizado.

En el Plan de Acción Tutorial 2017-2018 se brindaron dos tipos de modalidad tutorial: individual con 113 tutores, 1283 alumnos atendidos y grupal con 49 tutores, 1280 alumnos atendidos, estos registros fueron tomados de la (Memoria 2016). La primera se lleva

a cabo de forma personalizada prestando atención a un solo estudiante por sesión, en donde éste realiza sus actividades y las evalúa de manera conjunta con el tutor, enfocándose en el área —personal, académica, o profesional— en la que el alumno presenta mayor dificultad. Se lleva a cabo con alumnos de todos los semestres, carreras y modalidades educativas (escolarizado, abierto o a distancia).

En la modalidad individual permite un mayor acercamiento entre el tutor y tutorado, en tanto, abre la posibilidad de brindarle al alumno seguridad creando un ambiente de confianza, se forma un vínculo afectivo entre ambos participantes, se identifican necesidades específicas de cada tutorado para que a partir de ello el tutor pueda elaborar estrategias de intervención acordes con las problemáticas de carácter académico y personal, dando un seguimiento a cada alumno. Dentro de los objetivos que se establecen en este tipo de tutoría (Castillo, 2017) son:

- A. Contribuir a la formación integral del estudiante, priorizando su óptimo desarrollo académico.
- B. Apoyar al alumno en la identificación de sus necesidades académicas y de aprendizaje, a fin de buscar posibles soluciones.
- C. Motivar al estudiante a mejorar o mantener su desarrollo académico, a fin de repercutir en su retención y posteriormente, a la conclusión de sus estudios en el tiempo reglamentado.
- D. Coadyuvar en la identificación de situaciones personales y/o sociales que afectan el rendimiento académico del estudiante.

- E. Canalizar al estudiante al área o dependencia especializada, para que reciba el apoyo requerido.

Por otro lado, existe también la tutoría grupal, la cual se imparte por un tutor de asignatura y se caracteriza por atender a varios estudiantes al mismo tiempo, los cuales se benefician de las experiencias de sus compañeros para retroalimentar su propia vivencia. De acuerdo con el informe del PAT (Castillo, 2017) esta modalidad fue implementada sólo en alumnos de primer ingreso durante el ciclo escolar 2017-2018 y se menciona que se pretende extender hasta el cuarto semestre de todas las carreras del sistema escolarizado. Los objetivos de la acción tutorial grupal (Castillo, 2017) son:

- A. Coadyuvar al proceso de integración de los alumnos a la vida universitaria.
- B. Brindar información importante sobre su plan de estudios, los servicios académicos de la Facultad y en general, los que ofrece la Universidad.
- C. Contribuir a la formación integral de los estudiantes, considerando el ámbito académico, personal y profesional.
- D. Apoyar a los alumnos en las identificaciones de sus necesidades educativas, personales y sociales.
- E. Incentivar a los alumnos a mejorar o mantener su desempeño académico; situación que, a la larga, contribuya a la eficiencia terminal.
- F. Identificar y, en su caso, canalizar a los alumnos que requieran atención especializada, fuera del ámbito académico.

- G. Auxiliar a los alumnos a identificar situaciones personales y/o sociales que afectan su desempeño académico.

A partir de las modalidades impartidas en la institución se puede tomar acciones tanto generales en la tutoría grupal como particulares en la individualizada dependiendo de las necesidades de los alumnos, y las cuales deben estar dirigidas a fortalecer la formación integral. Sin embargo, es importante aclarar que a pesar de que se hacen mención en los objetivos de la acción tutorial, que deben ser atendidos el ámbito académico, personal y profesional, en el plantel sólo se enfocaba en el primero dejando aún lados los otros dos, y canalizándolo a otra dependencia para que recibieran el apoyo. A raíz de la pandemia fue que se comenzaron a ver cambios más sustanciales en el acompañamiento de los alumnos y profesores, siendo una señal de que vamos progresando y actualizando más rápido que hace unos años.

El Plan de Acción Tutorial de la Facultad de Filosofía y Letras tardó mucho para ser reevaluado y modificado comparado con Programas de Facultades como Ingeniería, Medicina, Psicología y Veterinaria se quedaba en un nivel bajo de acción, de ahí surgió la propuesta de redireccionar el enfoque de la tutoría en la Facultad.

1.3 El Acompañamiento del Estudiante Universitario

El paso del bachillerato a la Universidad es una transición que va a depender de diversos factores que implican el contexto familiar, escolar, social y personal; el transcurrir dicho proceso complejo y la adaptación a este nuevo nivel educativo es distinto para cada

persona en tanto constituye una construcción de identidad⁴, por lo que el tutorado debe crecer, conocerse así mismo, enfrentar sus miedos y resolver sus conflictos. Por consiguiente, se requiere de un acompañamiento mayor durante los primeros semestres de la carrera, debido a que los cambios son más drásticos durante este periodo:

La experiencia inicial de integración es necesaria para la adaptación temprana y la continuidad que le permite al estudiante sentir que ya es parte de este nuevo grupo y ambiente, ratificar el gusto por la carrera y comprobar que cuenta con la capacidad y los recursos para estudiarla (González C., 2017, pág. 106).

Una vez que los estudiantes ingresaron a la Universidad, por medio del acompañamiento que brinda la tutoría, se espera que los alumnos se mantengan en la carrera de su elección y concluyan sus estudios de Licenciatura, para poder continuar su formación con la posibilidad de acceder a una Maestría y Doctorado si así lo desean.

Estudios realizados por Ramos (2013) mencionan que la adaptación a la Universidad resulta más difícil para estudiantes foráneos puesto que deben cambiar de domicilio, separarse de su familia, amigos, modificando por completo su entorno y estilo de vida, lo que los convierte en presas fáciles de la vulnerabilidad al aislamiento, dificultades académicas, presiones económicas, el estrés y la depresión. Por ello en el proceso de integración el profesor tutor es una pieza esencial ya que funge como un mediador entre la institución y el alumno, aunque su intervención no termina ahí, va más allá del marco académico. Es fundamental que el tutor integre la parte escolar con la social, profesional y personal del tutorado, entendiendo que existe un proceso formativo fuera del aula, de

⁴ Identidad: entendida como el conjunto de elementos –forma de pensar, valores, normas de conducta, costumbres, creencias, lenguajes- que el individuo se apropia de su contexto social.

tal manera que la guía no se debe reducir sólo a un área específica sino trascender a los diferentes ámbitos que conforman la vida del estudiante para lograr un impacto significativo.

El tutor se puede definir como un profesional que dirige al alumno o tutorado en su proceso educativo, propicia el conocimiento, facilita el trayecto que recorrerá durante la carrera para una adaptación más adecuada a este nuevo nivel educativo. También se puede considerar un guía en tanto involucra al tutorado en su proceso de aprendizaje, considerando los diferentes aspectos del proceso formativo.

Para Fernández el tutor es:

La persona que dentro de la comunidad escolar engloba y se responsabiliza de guiar la evolución del alumno en lo que atañe a su aprendizaje y evolución personal, sirviendo de cauce a las intervenciones de las personas implicadas en la educación de los alumnos, con las funciones que le son propias (citado por Redondo, 2012, pág. 213).

El docente tutor debe contar con conocimientos normativos, administrativos, de enseñanza-aprendizaje, planeación, evaluación, psicopedagógicos, así como habilidades y experiencia para acompañarlos en su formación integral, sin embargo, se necesitan de otros profesionales, programas y servicios de la institución para apoyar el proceso formativo.

Otro aspecto esencial por destacar es el conocimiento personal de cada alumno que debe tener el tutor, con la finalidad de poder diseñar estrategias pedagógicas, psicológicas, didácticas, disciplinares y lógicas que favorezcan la convivencia en el entorno educativo y fuera de él, así como el bienestar general en el estudiante universitario.

Para lo antes mencionado es necesario que los tutores sean capacitados constantemente y contar con las habilidades de planeación y evaluación para dar seguimiento a la acción tutorial. Dentro del marco de la acción tutorial de la UNAM se hace mención en el Sistema Institucional de Tutoría (SIT), en los Programas Institucionales de Tutoría (PIT) y los en los Planes de Acción Tutorial (PAT) de cada plantel, se establece qué como docentes tutores deben llevar a cabo un curso de formación en tutoría, el cual les proporcionará herramientas para desempeñar la tutoría en un sentido más profundo.

Tomando como referencia el marco de acción tutorial de la UNAM, es necesario reflexionar sobre el rol del tutor y sus funciones:

- ❖ Facilitar la adaptación al entorno de universitario con el objetivo de evitar que el alumno abandone la carrera, presente problemáticas que le provoquen incertidumbre, bajo rendimiento escolar que conduzca al fracaso, dificultades en el proceso de titulación que implique aplazamiento de la culminación de sus estudios.
- ❖ Proporcionar orientación a los estudiantes acerca cómo afrontar situaciones adversas durante su proceso formativo.
- ❖ Guiar el aprendizaje del alumno a través de estrategias de enseñanza-aprendizaje que faciliten el aprendizaje autónomo y fomenten habilidades de estudio, tomando en cuenta las necesidades de cada tutorado.
- ❖ Facilitar información académica, profesional al alumno hacer un seguimiento y supervisión de sus procesos de aprendizaje. Relacionando los aspectos académicos y profesionales.

- ❖ Estimular la formación continua y ocupacional del alumno.
- ❖ Propone alternativas que ayuden al alumno a toma de decisiones académicas, profesionales y personales más adecuadas a la situación.

Cabe mencionar que el acompañamiento debe ser considerado durante toda la trayectoria escolar, hasta su total finalización, lo que incluye el egreso y la titulación de los estudiantes, ya que, de acuerdo con las estadísticas consultadas de la UNAM, los índices de titulación son bajos a nivel Licenciatura teniendo un 24.4% durante el año 2016, esto es interpretado que menos de la mitad de la población estudiantil está finalizando por completo su carrera.

Por su parte De la Cruz (2011) expresa que parte de las funciones de los tutores es ser “fuentes de consejo, apoyo y enseñanza; ser líderes y facilitadores del aprendizaje; ser guías que apoyen la clarificación del proyecto académico del estudiante [...] a través de un plan de acción”.

En otro orden de ideas el programa de tutoría debes ser evaluado, gestionado y darle seguimiento constantemente, al igual que el Programa Institucional de Tutoría (PIT) de cada plantel, para hacer las modificaciones oportunas respecto al impacto y la pertinencia que tiene esta acción en los actores principales que son el turado y el tutor.

1.4 La Tutoría como Recurso para Fortalecer la Formación Integral

La tutoría en un inicio buscaba disminuir la deserción y mejorar el desempeño académico posteriormente fue tomando un camino orientado hacia la parte desarrollo integral del alumno lo que permite atender tanto la parte emocional como cognitiva. Con este apoyo

se busca que los estudiantes puedan pasar por la transición de la juventud acompañados, por lo que se les proporciona herramientas que les permitan alcanzar la madurez personal y profesional; que logren autonomía en su aprendizaje, en sus decisiones y en su forma de vivir.

Para esta tesina se tomará como referencia el modelo de tutoría integral de Arbizu Baikaioa (2005), por lo que, se considera pertinente describir los tres modelos que propone:

- a) **El modelo integral.** En el primer modelo se enfoca en las dimensiones: académica (intelectual), personal (afectiva) y profesional del tutorado, sus principales objetivos son: “la información, formación y orientación de forma personalizada” (p. 10). Con lo anterior propicia el desarrollo integral de los estudiantes durante su trayecto por la Universidad.
- b) **La tutoría entre iguales.** Se identifica por ser brindada por un alumno de un ciclo superior a un alumno del primer año orientándolo en los procesos de aprendizaje, desarrollo de competencias de metodología y la superación de determinadas dificultades, propicia el desarrollo personal y social: competencias sociales y participativas, autoestima. facilitando la integración en la Universidad.
- c) **La tutoría académica.** Es un apoyo y asesoría en el área académica de las diferentes asignaturas que se imparte en la carrera. Se incita al estudiante a reconocer y desarrollar los estilos de aprendizaje, desarrolla la capacidad para el autoaprendizaje haciéndolo partícipe de su proceso de formación. Promueve el desarrollo de toma de decisiones del estudiante, por medio de la construcción y análisis de escenarios, opciones y alternativas de acción en el proceso educativo.

El modelo integral propuesto por Arbizu Bakaikoa articula las funciones de la tutoría que generalmente se consideran por separado, atendiendo así diferentes dimensiones del alumno, por lo que es pertinente considerar trabajarlo de forma interdisciplinaria, es decir, reunir a expertos en campos de la salud, la educación y lo social para que trabajen de manera coordinada y puedan responder a las necesidades de los tutorados. Para ello es fundamental el conocimiento de fortalezas, debilidades y situaciones emergentes y de riesgo del estudiante.

Por lo cual, fortalecer la formación integral es una prioridad para tener un mayor impacto en la vida de los estudiantes del nivel superior, contribuyendo así a la autonomía y maduración en el área académica, personal y profesional como lo explica Cruz Velasco:

El área de fortalecimiento y apoyo curricular ofrecido a través de las tutorías, es parte indisoluble de una formación universitaria integral, ya que promueve que cada estudiante encuentre opciones y mecanismos para ampliar y consolidar sus habilidades académicas y personales ... responde a las demandas del currículo de la sociedad del conocimiento, donde lo que importa es formar habilidades para el aprendizaje permanente; consolidar competencias comunicativas y de pensamiento; la adquisición y generalización de información, de relacionarse con los demás, que va más allá de los contenidos disciplinares (Cruz Velasco, 2014, pág. 30).

La tutoría tiene la importante tarea de guiar al estudiante durante todo su trayecto escolar, haciendo de la práctica educativa algo enriquecedor tanto para los estudiantes como para los tutores. El tutor orienta, asesora y acompaña al alumno durante su proceso de enseñanza-aprendizaje, conduciéndolo hacia su formación integral, lo que significa estimular en él la capacidad de hacerse responsable de su aprendizaje y formación.

Desde un punto de vista subjetivo, tomando como punto de referencia el Plan de Acción tutorial de la Facultad, se podría clasificar tres principales funciones de la tutoría:

a) Formativa:

- ❖ Al proporcionar herramientas y crear el ambiente propicio para que los alumnos aprendan y desarrollen sus capacidades dentro y fuera del contexto escolar.
- ❖ Desarrollar competencias cognitivas, sociales y emocionales que les permitan resolver distintas situaciones durante la transición en el ámbito académico, personal y profesional.
- ❖ Establecer canales de comunicación que faciliten la interacción entre estudiantes, con los profesores y demás personal de la institución.

b) Informativa:

- ❖ Proporcionar información sobre la institución académica (el plan y programa educativo, el reglamento normativo y todos los procedimientos administrativos).
- ❖ Abrir un panorama de opciones ante posibles problemas para que el alumno pueda elegir la más adecuada.

c) Preventiva:

- ❖ Mediante la detección de necesidades, intereses y expectativas de los estudiantes.

- ❖ Brindar estrategias de aprendizaje y de estudio para que el alumno pueda hacerse responsable de su proceso de forma autónoma.

Este tipo de funciones favorecen para un crecimiento completo de los tutorados, por ejemplo:

- 1) Al establecer canales de comunicación se fortalecen vínculos entre alumnos y profesores.
- 2) El desarrollo de competencias sociales y emocionales ayudan a disminuir conductas de riesgo.
- 3) Al tener conocimiento de la institución se facilita la adaptación a la misma.
- 4) El contar con alternativas favorece la solución de problemas y se promueve la toma de decisiones.
- 5) Al hacer una detección de necesidades permite conocer más a los tutorados y poder brindarle una mejor guía.
- 6) Cuando se proporciona estrategias de estudio y de aprendizaje los alumnos pueden cambiar sus hábitos respecto a ello y lograr un aprendizaje autónomo.

Todo lo antes mencionado contribuye no sólo a la adaptación del alumnado en el ambiente universitario sino también a la permanencia en la licenciatura, a la disminución del rezago escolar y a mejorar la eficiencia terminal en tiempo y forma, sin olvidar el bienestar integral del alumnado.

La tutoría retoma tres dimensiones de la orientación, mismas que se expresan en el Programa Institucional de la FES Zaragoza (Cruz Velasco, 2014, págs. 70-72):

Personal: en esta dimensión se trabaja la relación que tiene el alumno tutorado con respecto a sus compañeros, con su medio (institución) y el conocimiento de sí mismo. Es aquí donde se pone énfasis en el desarrollo emocional, autoestima, problemáticas relacionadas con el estrés, consumo de drogas, desórdenes alimenticios, toma de decisiones y autonomía.

Académica: hace referencia a los procesos de enseñanza-aprendizaje (estilos de aprendizaje, hábitos de estudio, desarrollo de habilidades comunicativas, manejo de TIC etc.), se evalúan los factores que determinan el rendimiento escolar, se identifican las deficiencias que son una de las causas del fracaso y abandono de la escuela.

Profesional: en este aspecto se proporciona un mayor conocimiento de la carrera (plan de estudios, formas de titulación, campo laboral) se pretende promover la identidad universitaria, la formación continua y la ética en el desempeño de la profesión.

En suma, la función formativa de la tutoría englobaría las tres dimensiones antes mencionadas, que no se deben perder de vista durante el trayecto escolar de los jóvenes, para poder brindar un apoyo más sólido en la formación universitaria. Para ello es esencial establecer una coordinación entre el tutor y tutorado, formando un equipo que mantenga comunicación constante, monitoreo y seguimiento de actividades, impulsando así a ser conscientes de sus acciones, lo que puede conllevar a realizar una práctica tutorial más reflexiva, planeada, autorregulada y efectiva.

En la Facultad, la tutoría es enfocada en el área académica, debido a la carga horaria que tienen los docentes, por lo que se reduce a asesorías académicas parciales, de las cuales no se encuentran registros sobre los resultados o evaluaciones sobre el citado programa. Por ello, es recomendable que los tutores se enfoquen sólo a este programa de tutorías, sin que se vuelva una tarea más que cumplir además de su labor docente. Es decir, se recomienda que en la Facultad se contará con un departamento exclusivo para brindar un programa de tutoría integral, que vaya más allá de lo académico y tenga como finalidad prevenir la deserción escolar, el bajo rendimiento, así como la identificación de factores de riesgo, la autorregulación del aprendizaje y de las emociones tomando en cuenta que cada vez el mundo cambia con mayor rapidez y es esencial contar con este tipo de herramientas para hacer frente a situaciones futuras.

Recientemente en la Facultad de Filosofía y Letras se coordinó con programas y sitios para brindar mejores servicios de apoyo a la población estudiantil entre ellos se localizan:

- ❖ Espacio de Orientación y Atención Psicológica “ESPORA”: Brinda un acompañamiento profesional a los estudiantes enfocándose en el área emocional.
- ❖ Red Universitaria de Aprendizaje (RUA): Es un recurso web que contiene material educativo: textos, videos, interactivos y multimedia.
- ❖ Unidad de Apoyo para el Aprendizaje (UAPA): Portal educativo con una diversidad de temáticas que proporciona recursos para aprender de forma autónoma.
- ❖ Dirección General de Orientación y Atención Educativa (DGOAE) apoya en el desempeño académico, facilita la integración y permanencia en la universidad. Los servicios que brinda son: gestión y apoyo, información, atención individual,

talleres, orientación y venta de materiales. Esta propuesta abarca tanto la dimensión cognitiva y se orienta a tomar en cuenta la dimensión emocional. Brinda la información sobre los servicios y programas que ofrece la institución, también capacita a orientadores, profesores y tutores a través de cursos, talleres y conferencias.

- ❖ Recursos Educativos para Todos (UNAM-RETo): Plataforma digital que permite organizar, archivar y difundir contenidos elaborados por entidades académicas de la UNAM.
- ❖ MOOC UNAM: Sitio web que ofrece cursos en línea diseñados para aprender de forma fácil los contenidos.
- ❖ Programa de Atención Psicológica a Distancia: Servicio gratuito donde se brinda atención de primer nivel a todo público, es de forma breve y directa con especialistas.
- ❖ Mi salud también es mental ante el COVID 19 : Atención psicológica de primer nivel a distancia encabezado por la Secretaria de Salud en colaboración con la Facultad de Psicología y Medicina, en este sitio también se encuentran cursos para la atención psicológica.
- ❖ Clínica de Trastornos del Sueño: Unidad médica dirigida por especialistas que brindan atención (diagnóstico y tratamiento) a personas que padecen algún trastorno del sueño.
- ❖ Clínica de Atención Integral para las adicciones (CLIA): Ofrece consultas psicoterapéuticas que ayudan a pacientes con problemas de drogas.

- ❖ Dirección General del Deporte Universitario (DGDU): Proporciona información sobre actividades deportivas y para empleo de tiempo libre.
- ❖ Centro Nacional de Diagnóstico para Enfermedades Emocionales: Atención, orientación y guía a la población en general enfocados en el crecimiento emocional e integral.

En conclusión, la tutoría como acción pedagógica a nivel superior debe ver al estudiante desde una perspectiva amplia, es decir, debe trabajar otros aspectos que contribuyan a una formación completa de cada joven, que busque fomentar la capacidad creadora, crítica, así como contribuir a su crecimiento académico, personal y social.

A través de la tutoría se pretende hacer un cambio significativo, el sembrar una semilla para continuar con la actualización, en cuanto a la innovación, la cual va seguida de los cambios que presentan las nuevas generaciones. Si bien, en otras facultades se han presentado programas de tutoría más completos, en la Facultad de Filosofía y Letras como área de humanidades y con enfoque interdisciplinario, se había quedado limitada perdiendo de vista al alumno desde el aspecto integral, cabe mencionar que se han hecho cambios sustanciales en la atención que se brinda al alumnado hoy en día, sin embargo, aún falta mucho por mejorar. Se requiere un trabajo multidisciplinario formado por: psicólogos, trabajadores sociales y pedagogos, en donde se colabore y se comuniquen para apoyar a los estudiantes a enfrentar sus dificultades y canalizarlos si lo requieren a servicios médicos, de nutrición, odontología, psicología y psiquiatría de manera oportuna, de ser posible actuar de manera preventiva.

Capítulo 2

La Juventud Universitaria desde un Enfoque Integral

El objetivo del capítulo es conocer desde la teoría el desarrollo integral de la población a la que está dirigida la propuesta; para comprender el desarrollo del tema, se realiza la pregunta ¿desde qué enfoque teórico se plantea esta propuesta y a quién va dirigida? Para dar respuesta a esta cuestión es necesario conocer la población de estudio si son niños, jóvenes, adultos, ancianos, el sexo, el nivel educativo, el rango de edad, así como las características que comparten.

Actualmente la deserción a nivel superior es elevada, con base a los estudios realizados por Adrián de Garay (2012) quien explica que, en el primer año las universidades pierden entre el 25% y el 35% de los estudiantes por abandono de estudios, aunado a eso entre el 15% a 20% lo hacen antes de titularse, por lo tanto, los jóvenes que ingresan solo la mitad de ellos permanece en la carrera, situación que justifica el diseño e implementación de propuestas pedagógicas preventivas y de intervención, además, lo anterior pone de manifiesto la relevancia de investigar sobre las causas de la deserción desde la Pedagogía.

La población de estudio son jóvenes de educación superior que cursan el primer año de la Licenciatura en Pedagogía, el rango de edades aproximado se encuentra entre los 17 y 26 años o más. Esta población se encuentra en la etapa de la juventud, la cual no es fácil de definir en tanto que existen variadas nociones sobre su conceptualización también conocida como adultez temprana o emergente (Berger, 2009) (Papalia, 2010),

por ello las características de los estudiantes universitarios contienen un aspecto heterogéneo debido a que viven insertos en diferentes contextos, tienen diversos estilos de vida, atraviesan por múltiples experiencias permeadas emociones, sentimientos, agentes de estrés, ansiedad, estados depresivos entre otros, por lo que es complejo de abordar.

La Licenciatura tiene un alto índice de demanda por parte de la población estudiantil con un ingreso de 881 alumnos durante el año 2019, en su mayoría conformada por mujeres con un número de 664 y 217 hombres, de acuerdo con las estadísticas de la Universidad consultadas (UNAM, Series estadísticas por entidad académica, 2019).

En 1985 la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO)⁵ declara el año de la juventud; y en 1999 la Organización de las Naciones Unidas (ONU)⁶ declara el 12 de agosto como el día internacional de la juventud, la cual con base en la Organización comprende de los 15 a los 24 años de edad, por lo cual se debe aclarar que el rango de edad varía de una cultura a otra, de una Organización a otra y de un autor a otro; sin embargo en este trabajo se tomará

⁵ UNESCO: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, la cual tiene como misión es contribuir a la consolidación de la paz, la erradicación de la pobreza, el desarrollo sostenible y el diálogo intercultural mediante la educación, las ciencias, la cultura, la comunicación y la información.

⁶ ONU: Organización de las Naciones Unidas se encarga de contribuir al mantenimiento de la paz y la seguridad en el mundo, promover la colaboración entre las naciones, garantizar el respeto de la justicia, el imperio de la ley, los derechos humanos y las libertades fundamentales que se reconoce a todos los pueblos, sin distinción de raza, sexo, idioma o religión.

el rango emitido por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI)⁷ donde las edades de la población juvenil son 15 a 29 años, ya que es el que mejor se ajusta a las edades correspondientes de la población de estudio.

En México existe una institución dedicada a la atención de los jóvenes de 12 a 29 años conocida como Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE)⁸ cuya principal función es gestionar políticas públicas encaminadas al desarrollo integral de dicho sector poblacional. Los últimos registros obtenidos mencionan que en México habitan 37.5 millones de jóvenes entre 12 y 29 años de los cuales 30.6 millones corresponde de 15 a 29 años, con base en la Encuesta intercensal 2020 realizada por el INEGI.

La juventud o también llamada adultez temprana o emergente (Berger, 2009) (Papalia, 2010) suele considerarse una etapa del desarrollo humano donde la vitalidad física, cognitiva y reproductiva se encuentran en su esplendor. También se puede considerar como un proceso pasajero de transición a la adultez, la cual atraviesan los estudiantes durante la formación universitaria, donde pasan por retos, tensiones, desequilibrio emocional, desmotivación, nuevas responsabilidades, exigencias y toma de decisiones; lo que muchas veces los orilla a refugiarse en las drogas, desórdenes alimenticios y son más propensos a padecer depresión, todo lo anterior los lleva al fracaso escolar, retraso en estudios e incluso abandono de los mismos.

⁷ INEGI: organismo público autónomo responsable de normar y coordinar el Sistema Nacional de Información Estadística y Geográfica, así como de captar y difundir información de México en cuanto al territorio, los recursos, la población y economía, que permita dar conocer las características de nuestro país y ayudar a la toma de decisiones.

⁸ IMJUVE: Instituto Mexicano de la Juventud, es una dependencia del Gobierno Federal, cuyo trabajo es hacer políticas públicas a favor de los jóvenes mexicanos para otorgarles las herramientas necesarias en educación, salud, empleo y participación social.

El desarrollo más allá de un fenómeno continuo en el tiempo es dividido por etapas, de manera que cada una de ellas es preparación para la siguiente, se podría considerar como un proceso enraizado en la experiencia, orientado a la facilitación, así como promoción del crecimiento humano individual y colectivo que considera a la persona en todas sus dimensiones. Está diseñado para favorecer y para dar la oportunidad de que el ser humano se involucre constructivamente en su formación, llevando a cada estudiante a ser una persona más consciente de sus procesos internos, de sus actitudes, creencias, valores, conductas y formas de comunicarse con los demás.

Por otro lado la Universidad constituye un espacio de aprendizaje, expresión y crecimiento por lo cual pretende aportar elementos que permitan a los estudiantes hacer más fácil la búsqueda de su realización personal, sin embargo no siempre es así; cada vez es más difícil el egreso de profesionales, el trayecto de la carrera no siempre se cumple en el tiempo estipulado para todos, la deserción en el nivel superior sigue teniendo un alto índice y la titulación suele demorarse años, todo lo anterior está permeado de emociones lo que nos lleva a destacar su importancia durante el proceso formativo.

La juventud es una transición generalmente asociada con momentos críticos e inciertos que pueden ocasionar cambios drásticos en una persona, transformaciones profundas en sus hábitos, así como posibles traumas o experiencias de crecimiento, procesos de adaptación, los cuales poseen un determinado objetivo que apunta en alcanzar un estado de madurez al llegar a la etapa adulta. La madurez se relaciona con la independencia, estabilidad, desapego emocional, la sabiduría, el conocimiento de fortalezas y debilidades, resolver de forma satisfactoria los conflictos que se presentan,

así como afrontar con responsabilidad las consecuencias de las decisiones tomadas. Dicha capacidad no necesariamente va acorde con la edad, existen personas que a temprana edad pueden adquirirla mientras que otras pueden llegar a la vejez sin haberla logrado.

La caracterización biopsicosocial y emocional juega un papel fundamental en la integración del ser humano, es decir, dichas esferas son indisolubles en el desarrollo, debido a que todas están interconectadas entre sí, cada una afecta a las otras.

Esta propuesta de tutoría integral se fundamenta en las siguientes dimensiones:

La **dimensión cognitiva**, se retoman diferentes autores para explicar el pensamiento que suele prevalecer en los estudiantes que cursan el nivel superior, haciendo mención de que esta forma de pensar se va enriqueciendo con la adquisición de nuevos conocimientos, con la experiencia, al reflexionar la información, al cuestionarse sobre lo nuevo y lo ya conocido. Pero también puede ocurrir que el desarrollo cognitivo se vea afectado por otros aspectos biológicos, sociales, emocionales y en vez de ir avanzando permanezca estancado. Por ello es vital conocer el funcionamiento de la esfera cognitiva, para poder detectar las dificultades en la población juvenil y desde ahí poder diseñar técnicas y estrategias de estudio-aprendizaje que permitan dar posibles soluciones y alternativas a las problemáticas de tipo académico.

En la **dimensión social**, se establece el paso de la juventud a la adultez durante la universidad, teóricamente este tránsito se considera como un proceso lineal, donde los jóvenes se convierten en adultos cuando: terminan la carrera, contraen matrimonio,

tienen un trabajo, forman una familia, dejan la casa de los padres entre otros; sin embargo, en la realidad esta transición puede presentar bifurcaciones que no se adaptan a las expectativas tradicionales y se ve influenciado por factores sociales, entre ellos: las condiciones económicas que los orillan a la búsqueda de empleo de medio tiempo para solventar sus gastos, el embarazo que conllevan a la maternidad o paternidad a temprana edad, salir de la casa de los padres para rentar un cuarto que quede más cerca del campus; por lo anterior se presenta mayor independencia y autonomía en relación a la preparatoria en la toma de decisiones, lo que fortalece su identidad en la sociedad. En cuanto a la profesión, después de elegir carrera se cuenta con una referencia sobre lo que se espera de esta, aunque no siempre se llegan a cumplir las perspectivas con la que ingresan al nivel superior, lo cual repercute en su trayecto universitario. Por lo tanto, el conocimiento de la dimensión social nos brinda una perspectiva acerca del contexto social de cada tutorado, dándonos así herramientas para poder llevar a cabo un plan de acción dependiendo de la situación personal de cada alumno.

En lo que respecta a **la dimensión moral** nos da un referente sobre cómo las personas suelen apropiarse de las normas y valores dependiendo su desarrollo moral que hayan alcanzado y de acuerdo con el contexto social en el que están inmersos; esto se ve en la manera de que la persona interactúa con su medio, es decir, el comportamiento que presenta con la institución educativa y sus compañeros. La mayoría de los jóvenes no tienen una claridad respecto a la forma de actuar en ciertas situaciones donde están implicados sus intereses y las de otros al mismo tiempo, por lo que, es necesario saber acerca de esfera moral para que a partir de ella se pueda brindar una orientación a los

tutorados sobre cómo gestionar el equilibrio entre las normas que establece la escuela y los valores que posee cada uno, para lograr una convivencia con el entorno de una manera agradable, sin perder de vista el bienestar propio y el de los demás.

Desde la **dimensión biológica** se puede identificar las necesidades básicas que deben ser cubiertas en esta población, por ejemplo, las horas de descanso que se requieren, la alimentación balanceada, práctica de ejercicio por mencionar algunas y en la realidad pocos jóvenes estudiantes pueden cubrirlas en su totalidad. Como se mencionó en el apartado la dimensión biológica, los factores de riesgo como el alcohol, las drogas, el tabaco, las enfermedades relacionadas con el estrés, trastornos del sueño, como colitis, gastritis, desórdenes alimenticios, así como las ETS causadas por la falta de protección afectan directamente la salud de los alumnos. Por lo cual es esencial tener conocimiento sobre esta esfera, en tanto, nos abre la posibilidad de canalizar a los alumnos con médicos que puedan tratar sus enfermedades y de esta manera mantenerlos sanos en la medida de lo posible, y desde este aspecto poder contribuir a la mejora de su bienestar físico.

Por su parte la **dimensión emocional** proporciona una referencia del desarrollo característico de la juventud desde la perspectiva teórica explicando que dependiendo del crecimiento que se hayan logrado los estudiantes en etapas anteriores será el bagaje con el que contarán para hacer frente a las situaciones que la vida les presenta día a día. En esta etapa en la que se sigue presentando cambios, las emociones se magnifican y es por ello que, los tutorados universitarios se ven afectados al no tener un manejo adecuado de las mismas; impactando de manera desfavorable en las esfe-

ras: biológica, cognitiva, social y moral, de tal manera que puede propiciar un desequilibrio completo en el alumno. De acuerdo con lo anterior suele desencadenarse afectaciones como el estrés, la ansiedad y la depresión que dificultan el paso por la Universidad. De ahí la importancia de que los tutores conozcan la esfera emocional, para saber qué habilidades deben desarrollar y potencializar en los tutorados para que ellos puedan gestionar sus emociones permitiendo mejorar sus relaciones interpersonales e intrapersonales.

2.1 Dimensión Cognitiva

La dimensión cognitiva engloba las capacidades de pensamiento, memoria, atención, comprensión, percepción, lenguaje e inteligencia. En este apartado se enfoca sólo en el pensamiento desde diferentes perspectivas.

Desde el punto de vista de Piaget, en 1972 explica cuatro estadios: sensoriomotor, preoperacional, operaciones concretas y operaciones formales; por los que el ser humano atraviesa, este último es el máximo punto de desarrollo de la cognición y se presentaba durante la adolescencia. Sin embargo, durante la juventud y a medida que las personas avanzan de edad, adquieren un equilibrio más elevado y su pensamiento se va enriqueciendo, haciendo posible una comprensión de la realidad más amplia.

Por lo anterior otros teóricos siguiendo la línea de investigación de Piaget mencionan que existen niveles más elevados de cognición conocidos como: *pensamiento posformal* y *reflexivo y/o crítico*. El *primero* “se caracteriza por la capacidad para lidiar con la incertidumbre, la inconsistencia, la contradicción, la imperfección y el compromiso” (Papalia, 2010 pág. 21) lo que se considera moldeable y accesible, en tanto que se

toman en cuenta diferentes perspectivas que pueda haber, brindando un panorama más claro y amplio de la situación. Este tipo de pensamiento es influenciado por la lógica, intuición y las emociones, caracterizado por la experiencia.

El pensamiento reflexivo es propuesto por John Dewey definiéndolo como “consideración activa, persistente y cuidadosa de la información o las creencias a la luz de la evidencia que las apoya y de las conclusiones a las que dan lugar” (Fischer y Pruyne, 2003; citado por (Papalia, 2010 pág. 23). Dewey se refiere a las bases que dan soporte a una creencia⁹, es decir, la clave está en la calidad de las razones para creer en algo y la conciencia de las implicaciones que pueden tener a partir de ello. La reflexión implica no sólo recibir información, almacenarla y recuperarla sino un proceso en el cual se piensa por sí mismo, se formula preguntas, se investiga, se analiza de forma crítica y se llega a las conclusiones propias con fundamentos que las avalen. Los estudiantes de la Licenciatura al cuestionarse sobre el conocimiento que adquieren y los problemas o dificultades que enfrentan día con día, están haciendo uso de este tipo de pensamiento. Las materias de investigación y seminarios que se imparten a lo largo de la carrera son las que refuerzan e incitan a los estudiantes a cuestionar su realidad, llevándolos a la búsqueda y descubrimiento de hechos que forjen las bases de su conocimiento.

Siguiendo la misma línea de John Dewey otros autores como Paul, Fisher, y Nosich conceptualizan el pensamiento crítico:

⁹ La creencia abarca toda cuestión acerca de la cual no se dispone de un conocimiento seguro pero en la que se confía lo suficiente para actuar de acuerdo a ella.

Es —aquella manera de pensar acerca de cualquier tema, contenido, o problema— en el que el pensador mejora la calidad de su pensamiento haciéndose cargo diestramente de las estructuras inherentes al pensamiento e imponiendo estándares intelectuales sobre ellos (León, 2014, pág. 165).

Por lo tanto, este tipo de pensamiento se consigue a través de un proceso consciente de mejoramiento mediante la autocrítica dirigida a cómo se está pensando, es decir, se evalúan los resultados de los procesos mentales.

Pensar críticamente implica arriesgarse a cuestionar lo que se creía seguro y realizar la búsqueda de nuevas fuentes de información para abordar una problemática, para lo cual también se deben manejar categorías de análisis más allá de las ofrecidas por el sentido común. Implica apropiarse de un lenguaje que permita un entendimiento más profundo de los fenómenos estudiados.

Peter Facione (2007, pág. 21) explica el pensamiento crítico basado por la Asociación Filosófica Americana:

Entendemos que el pensamiento crítico (pc) es el juicio autorregulado y con propósito que da como resultado interpretación, análisis, evaluación e inferencia, como también la explicación de las consideraciones de evidencia, conceptuales, metodológicas, criteriológicas o contextuales en las cuales se basa ese juicio. El pc es fundamental como instrumento de investigación. Como tal, constituye una fuerza liberadora en la educación y un recurso poderoso en la vida personal y cívica de cada uno. Si bien no es sinónimo de buen pensamiento, el pc es un fenómeno humano penetrante, que permite autorrectificar.

En este punto resulta relevante vincular el pensamiento crítico con la autorregulación del aprendizaje, ya que el pensamiento crítico es la base de tanto para generar autonomía en el conocimiento y por lo tanto autorregulación.

Desde otra perspectiva se encuentra el modelo de desarrollo cognitivo de Warner Schaie (Jiménez, 2012) quién propone siete etapas en las que se divide el ciclo vital: *etapa de adquisición*, *etapa de logros*, *etapa de responsabilidad*, *etapa ejecutiva*, *etapa reorganizadora*, *etapa reintegradora* y *etapa de legado*. Los jóvenes corresponden a la segunda denominada etapa logros, la cual comprende de los 18 a 30 años, y se caracteriza por darle un uso práctico al conocimiento adquirido para alcanzar sus metas, en los distintos ámbitos de la vida. El rango de edad que concierne a la *etapa de logros* abarca desde el ingreso al nivel superior, la duración de la carrera, y el ingreso al campo laboral. Lo cual nos da un panorama del desarrollo cognitivo, cómo a través del tiempo se van recopilando elementos de manera que se refuerza la forma de pensamiento haciéndolo más complejo.

Debido a que los estudiantes universitarios tienen una forma diferente de pensar a la de los adolescentes por lo tanto es pertinente rescatar la teoría triárquica de inteligencia basada en el procesamiento de información de Robert Sternberg (2011) donde describe tres tipos de inteligencia: *a) analítica* donde los individuos muestran una capacidad para procesar y analizar un problema deshaciéndolo en partes más pequeñas, encontrando soluciones poco visibles; *b) experiencia* se caracteriza por la habilidad de codificar y seleccionar la información recibida a través de la experiencia comparando el conocimiento previo con el nuevo; y *c) práctica*, facilidad para adaptarse al entorno. Este modelo de inteligencias son las que caracterizan a estudiantes en el nivel superior

cabe señalar no todas se desarrollan en la misma magnitud, más bien una es la que predomina dependiendo la persona. Lo que va a determinar la integración en el ámbito académico, profesional y personal respecto a este modelo será el uso que el estudiante universitario le dé a su respectiva inteligencia.

Con relación a las propuestas teóricas antes descritas se puede concluir que existe un campo de conocimiento en expansión sobre el desarrollo cognitivo de los jóvenes, por lo cual varía de una persona a otra, existen factores que pueden influir en su crecimiento -enfermedades, un nivel de escolarización, interacción personal, problemas emocionales y trabajos rutinarios o mecanizados- que obstaculicen la creación de nuevas conexiones neuronales. Sin embargo, así como la cognición puede ser obstaculizada también puede ser favorecida a través de aprendizajes nuevos, experiencias enriquecedoras, ambientes favorecedores, ejercicios que habiliten el uso de la memoria, la percepción, el lenguaje y pensamiento.

2.2 Dimensión Social

El ser humano es social por naturaleza, necesita relacionarse con otras personas para sobrevivir, desarrollarse integralmente y formarse como persona única. El desarrollo social se da a través del proceso de socialización siendo este el resultado de la interacción con los otros, donde los seres humanos adquieren creencias, valores y conductas que varían en función de su adecuación a contextos culturales específicos.

Por su parte la teoría de Vigotsky (2004) sostiene que el individuo aprehende la experiencia social mediante un proceso de interiorización de las distintas producciones de

la cultura, interactúa con los demás por medio del lenguaje (oral, escrito, gestual, matemático, musical y artístico) siendo este un medio de comunicación. La socialización es un punto clave para el desenvolvimiento satisfactorio en el nivel superior, la relación que se establece entre compañeros crea vínculos que hacen que las transiciones presentadas durante la juventud sean más fáciles de afrontar.

El ingreso a la Universidad representa un cambio donde en variadas ocasiones propicia un problema de adaptación al inicio de la carrera principalmente los nuevos procesos de enseñanza-aprendizaje, el entorno social es modificado por las nuevas relaciones interpersonales que surgen entre compañeros de clase y profesores, por lo que el nuevo espacio de interacción debe ser construido. El rol del estudiante en este nivel educativo da un giro ya que se ve influenciado por la exigencia de una mayor responsabilidad, y aprendizaje autorregulado para afrontar el proceso que conlleva la Licenciatura (Garay S., 2012). La inadaptación al entorno universitario, resultado de variables organizacionales o personales, puede dar lugar a un bajo rendimiento académico o bien a la deserción.

De acuerdo con las bases sociológicas (García, 2011) las características de los jóvenes varían según el contexto histórico, socioeconómico y cultural de cada país; anteriormente se dejaba de ser joven cuando la persona se independizaba de los padres, generaba ingresos que le permitían mantenerse, procreación de hijos, adquisición de un trabajo solvente y posesión de una casa propia, sin embargo, no todos los hitos antes mencionados son cubiertos por los adultos mexicanos. Los cambios acelerados en la sociedad han influenciado a las nuevas generaciones, lo que nos lleva a decir

que en la actualidad el periodo juvenil no es lineal sino diversificado, esto es no todos los jóvenes siguen un mismo orden para convertirse en adultos.

El lapso de preparación para la vida adulta es conocido como “*moratoria social*” término acuñado por Erikson (1980), el cual suele ser más breve y más difícil para algunos jóvenes que para otros, generalmente las personas de bajos recursos son obligadas a trabajar a temprana edad, para otros marcharse de casa no coincide necesariamente con terminar los estudios o casarse: muchos de ellos viven por su cuenta compartiendo piso con amigos o con desconocidos, o llevan adelante relaciones de noviazgo sin compromiso a largo plazo, algunos viven con sus padres y son financieramente dependientes, otros entran y salen del hogar familiar según las circunstancias personales de bienestar y la negociación con los padres, existen también quienes combinan la crianza de los hijos y el matrimonio durante la Universidad, es decir, el estilo de vida es un factor determinante (Gentile, 2010).

Por lo tanto, la juventud entendida como etapa de transición se puede prolongar debido a la falta de empleo, el uso de los anticonceptivos lo que conlleva a demorar la paternidad, el periodo estudiantil a nivel superior demora el matrimonio o la unión libre. En México un estudio realizado por INEGI en 2018, informó que había 30.7 millones de jóvenes entre 15 y 29 años, de los cuáles 2.1 millones terminaron el nivel medio superior y sólo 1 millón reportó estar cursando el nivel superior, lo que nos dice que aún el nivel académico máximo al que se aspira en el país es muy bajo.

Por otro lado la situación conyugal de los jóvenes muestra que el 61.6% son solteros mientras que el 35.1% se encuentra unido (ya sea casado o en unión libre) y solo 2.8%

estuvo alguna vez unido. En el grupo donde se encontró un menor porcentaje de soltería 34.6% fue de los jóvenes de 25 a 29 años ya que el 60.2% de ellos se encuentra viviendo con una pareja (INEGI I. N., 2018). El entorno y la situación personal tienen un papel fundamental para interpretar los márgenes de autonomía del joven cuando se trata de plantear y llevar a cabo su emancipación.

Los estudiantes universitarios suelen prolongar su período de “*moratoria social*” debido al nivel educativo que han alcanzado, por consiguiente, la educación funge un papel importante en la calidad de vida del ser humano, dando dirección a metas más elevadas y al logro de las mismas. Esto hace referencia a que los jóvenes de hoy son diferentes a los de décadas pasadas, las nuevas generaciones están permeadas por las nuevas tecnologías en todos los ámbitos, creando espacios de socialización, aprendizaje, expresión, creatividad y comunicación.

La etapa juvenil suele coincidir con la época en que, la mayoría de las personas ingresa en sus primeros trabajos de medio tiempo formando así un aspecto importante de su identidad –la cual se construye a través de un proceso complejo y articulado de diferenciación e identificación con los demás-, al comenzar la independencia financiera parcial o total de los padres y mostrar su habilidad para asumir responsabilidades de adulto (Segado Sánchez-Cabezudo, 2012).

En este sentido, los nuevos retos laborales, el uso de las redes sociales, de las formas de consumo y de convivencia están indicando una nueva concepción de la autonomía, cuya coherencia depende del joven, en su papel de actor decisivo para consolidar su emancipación en contextos sociales concretos.

Haciendo una breve recopilación de diferentes transiciones por las que atraviesan los jóvenes universitarios están: ingreso al nivel superior, formación de la identidad, búsqueda de autonomía, ingreso al campo laboral (empleo de medio tiempo), permanencia y/o separación o regresos intermitentes del núcleo familiar; lo anterior fortalece y mejora su capacidad de elegir, así como establecer compromisos con mayor facilidad. Para ello, son fundamentales el desarrollo de técnicas, competencias y habilidades que faciliten la regulación de emociones y el aprendizaje de formas de actuar ante diversas circunstancias, de manera que al llegar a la vida adulta puedan ejercer con responsabilidad los roles acordes a sus intereses, capaces de tomar decisiones que beneficien su desarrollo y bienestar.

2.3 Dimensión Moral

La dimensión moral generalmente es entendida como la interiorización de normas y valores que regulan el comportamiento del individuo dentro del sistema social. De acuerdo con las ideas de Lawrence Kohlberg expone el desarrollo moral como el resultado de la interacción que existe entre el individuo y su medio, el cual tiene que pasar de los estadios inferiores a los superiores. Clasificando en tres niveles el crecimiento basado en la moral, los cuales son: *preconvencional*, *convencional* y *postconvencional* (retomado por Quintana C., 1995). En el primer nivel, la moral en el sujeto se determina por normas sociales impuestas y los intereses de los demás no son tomados en cuenta sólo los propios, además el concepto del bien es relativo. En el segundo nivel las normas son aceptadas por el individuo para adquirir una aprobación de los otros, y el sistema social es más importante que los intereses propios, el bien está relacionado con apegarse a la ley. En el tercer nivel la moralidad se rige por los

principios y valores universales, se toma en cuenta tanto los intereses propios como los de los demás y se tiene un criterio autónomo sobre el sistema social y sobre el bien.

Tomando en cuenta a Kohlberg y analizando sus ideas, la mayor parte de las personas se queda en el nivel dos que es el *convencional*, donde hay una confusión sobre respetar sus intereses, los de los demás o el sistema en sí. La juventud suele estar dentro de este dilema, sin embargo, en la Universidad lo que se pretende es que los alumnos alcancen su máximo nivel de desarrollo en este caso llegar al nivel tres que es el *post-convencional*; para lograr formar sujetos activos, capaces de emitir juicios, tomar decisiones, capaces de crear cosas nuevas, interactuar con los otros a través del diálogo y no actuar como seres pasivos que toman un papel de receptores sumisos por el sistema por el que son gobernados. Hoy en día las instituciones, las leyes y el sistema en sí le han quitado importancia al ser humano como base de todo.

Por otra parte, el autor José Quintana (1995) habla sobre el “*desarrollo moral integral*” dividiendo en seis fases y tres sectores (afectivo, cognitivo y práctico) que intervienen en el desarrollo. El sector afectivo corresponde a la parte de las emociones que suscitan las acciones donde tiene que ver la moral, el cognitivo por otro lado está relacionado con la forma en que la persona conoce las normas del sistema social; por último, el práctico es la aplicación de las normas y la coherencia con que el sujeto las lleva a cabo.

Teniendo en cuenta la población universitaria y retomando el cuadro descrito en el apéndice B., se basará en las dos últimas fases, las cuales corresponden a (Quintana C., 1995):

Idealismo moral (17-21 años juventud): hay una conciencia de la moralidad regida por la razón y se hace presente el compromiso al deber social.

Personalidad moral (adulthood moral): se manifiesta la autonomía, vivir basado en los propios ideales donde la dignidad es prioridad.

Respecto a lo expuesto por Quintana se diría que los universitarios se localizan entre estas dos fases, aunque no se puede dar por hecho que todos hayan logrado llegar a dichas etapas basándonos en sus diferencias contextuales. Sin embargo, en el nivel superior se puede trabajar para lograr el desarrollo moral pleno de los jóvenes por medio de la educación, la cual debe tener como finalidad lograr preservar la dignidad del ser humano, refiriéndonos a ella como un principio y no como un valor, es entonces cuando se estará dirigiendo al bien común.

La moral puede ser reforzada en la materia de identidad y vinculación profesional I y II que se imparte en el séptimo y octavo semestre de la carrera, a través de la Ética que debe considerarse un medio para el logro de un mejor crecimiento basado en la moral, en tanto que se encarga de quitar los velos que el sistema dominante coloca sobre la realidad del sujeto, permitiéndole ver con claridad las verdaderas causas de los problemas sociales (pobreza, desempleo, desigualdad, exclusión, etc.) lo cual implica que el sujeto aprenda a reconocerse a sí mismo, a los demás, así como también su medio en el que vive para poder entender su realidad.

2.4 Dimensión Biológica

Dentro de la dimensión biológica se localizan los cambios que presenta el cuerpo humano en la juventud, y este llega a su maduración, de acuerdo con Papalia (2010) los jóvenes están en el más elevado punto de la energía, fuerza, resistencia, funcionamiento sensorio motor, condición física, adquieren masa muscular y en general gozan de buena salud; la cual dependerá de la dieta, la frecuencia de la actividad física, hábitos de descanso y el consumo de drogas o su abstinencia.

Respecto a los hábitos de descanso los estudiantes tienen muy pocas horas de sueño debido a que suelen destinar su tiempo libre a múltiples actividades -fiestas, tareas, estudio, práctica de algún deporte, trabajo de medio tiempo, salidas con amigos o pareja- lo que reduce su tiempo de descanso. La privación de sueño –menos de seis horas de sueño por más de tres noches- afecta severamente el desempeño de la cognición (Papalia, 2010) perjudicando así el aprendizaje, por lo que es recomendable de 6 a 8 horas de sueño o bien tener siestas cortas que prevengan el agotamiento mental y físico. También se debe mencionar que algunos alumnos pueden llegar a desarrollar trastornos de sueño -insomnio, bruxismo, sonambulismo y somnolencia diurna- mismos que no son atendidos por los universitarios por ser considerados de baja gravedad, sin embargo, a la larga pueden afectar el bienestar físico, cognitivo y social.

Otros factores que suelen repercutir considerablemente en la salud, el desempeño académico y personal de los jóvenes adultos (20 a 29 años) son el consumo de drogas, ya que con base a los datos proporcionados por la Secretaría de Integración y Desarrollo del Sector Salud, es un grupo poblacional que ha incurrido en prácticas de

consumo con mayor frecuencia en los últimos años; entre estas sustancias se localiza la ingesta de alcohol en el género masculino tiene una prevalencia de 57.8 % sobre las mujeres con un 20.3%, (Subsecretaría de Integración y Desarrollo del Sector Salud, 2015, pág. 56). También se considera un factor de riesgo de mortalidad de acuerdo con la (OMS), ocasionando 3.3 millones de muertes a nivel mundial debido al consumo nocivo de alcohol.

El tabaco es otra sustancia dañina que adquiere prevalencia de consumo en el grupo poblacional juvenil, causa anualmente 6 millones de muertes a nivel mundial. Tanto hombres como mujeres entre 20 y 29 años mantienen un consumo constante durante esta edad. Por otro lado, las drogas ilegales (cannabis, cocaína, crack, alucinógenos, heroína, inhalables, u otros estimulantes) afecta en mayor medida a hombres que a mujeres jóvenes (Subsecretaría de Integración y Desarrollo del Sector Salud, 2015, pág. 58 y 60) sin embargo siguen siendo un factor de riesgo para la salud y el óptimo desarrollo de los estudiantes universitarios.

De acuerdo con Jiménez (2012) los sentidos como la vista y el oído permanecen estables hasta los 25 años, posteriormente van en declive conforme la edad; el olfato, el tacto y el gusto continúan intactos. Cabe mencionar que la función adecuada de los mismos depende del cuidado que se les proporcione, por ejemplo, el pasar varias horas en el ordenador, el celular, viendo la televisión o jugando videojuegos, puede ocasionar el deterioro de la agudeza visual de forma prematura; por su parte la audición puede ser dañada si se escucha ruidos estridentes de forma continua, música a elevado volumen con auriculares por un largo tiempo, una limpieza excesiva del oído, una

gripe mal cuidada entre otras. El olfato, el gusto y el tacto pueden disminuir si se consumen drogas, en tanto que estas propician con el tiempo la pérdida de diferenciar aromas, sabores y temperaturas.

Aspinall en (Robert V. Kail, 2009) menciona que los sistemas que integran el organismo (reproductor, nervioso, respiratorio, circulatorio, digestivo, endocrino, inmunológico, linfático, óseo y urinario) funcionan de forma óptima durante la juventud. Debido a que el sistema reproductor se encuentra en su mejor estado, la procreación es recomendada durante este periodo, el porcentaje de jóvenes que ha tenido al menos un hijo nacido vivo aumenta: 46.2% de las jóvenes de 20 a 24 años tiene al menos un hijo nacido vivo y esta proporción llega a ser de 67.3% entre las que tienen 25 a 29 años, la mayoría de éstas (74.8%) tienen uno o dos hijos (INEGI I. N., 2018).

En cuanto a la práctica del sexo en los jóvenes poco más de la mitad de la población juvenil es sexualmente activa, de acuerdo con la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (INEGI I. N., 2018) se obtienen los porcentajes correspondientes: grupo de 15-29 años el 29.2 %, jóvenes entre 20-24 años el 72.4 % y por último entre 25-29 el 90.1%; debido a que la actividad sexual es más frecuente con múltiples parejas en un periodo relativamente corto, siendo esta la principal causa de las infecciones de transmisión sexual —clamidia, gonorrea, sífilis, herpes genital, candidiasis, tricomoniasis y vulvovaginitis— y el aumento de contraer enfermedades más graves como el SIDA o el VPH, o bien embarazos no deseados que afecten su proyecto de vida . A pesar de la gran variedad de métodos anticonceptivos o de protección, el 66% suelen usar sólo uno mientras que el 32.4% ninguno (INEGI I. N., 2018), por lo que debido a lo antes mencionado lo ideal sería el uso del condón acompañado de otro método.

Por su parte el sistema inmunológico es fuerte sin embargo actúa de acuerdo con el cuidado de cada individuo, las enfermedades más frecuentes en esta etapa suelen ser del sistema genitourinario -infecciones urinarias, infecciones de transmisión sexual, quistes de ovario, trastornos de la menstruación- y digestivo -la gastritis y colitis- de este último son ocasionadas por la mala alimentación, horarios prolongados de ausencia del consumo de alimentos, el estrés y la ansiedad (Berger, 2009).

La desigualdad social y las circunstancias económicas tienen un impacto profundo en la salud de los jóvenes. Es un trabajo complejo identificar los elementos que forman parte de la vinculación que se da entre las transiciones juveniles, la situación estructural en la que los jóvenes desarrollan su vida diaria y algunas conductas relevantes en el ámbito de la salud, especialmente en estos tiempos de cambios vertiginosos tanto económicos como sociales en los que se vive.

2.5 Dimensión Emocional

Lo emocional repercute en todos los ámbitos de la vida: familiar, académico, laboral y social; tiene que ver con el conocimiento, las actitudes y habilidades que posee el ser humano para identificar y manejar sus emociones y las de los demás. La niñez y la adolescencia como etapas anteriores a la juventud fueron básicas para el aprendizaje emocional de cada individuo en tanto que las experiencias vividas sirven para modificar la forma de actuar ante situaciones cada vez más complejas.

Para Moreno (2003, pág. 2) el desarrollo emocional es:

Logro o meta que le permite al individuo interpretar y comprender adecuadamente los estados emocionales de los otros, empatizar, organizar las emociones y expresarlas en forma constructiva, regular la propia conducta, desarrollar y mantener relaciones estables con otros.

Refiriéndonos a la cita anterior se puede rescatar que durante el desarrollo es esencial que se identifiquen las emociones y se aprendan a expresarlas de una forma pertinente de lo contrario propiciaría una desadaptación al medio en el que se desarrollan los jóvenes perjudicando sus interacciones sociales e intrapersonales.

Para Papalia, Wendkos y Duskin (2010) el concepto de desarrollo emocional es un proceso donde se da la construcción de identidad, seguridad y confianza de cada individuo. Para que esto sea posible, el estudiante universitario necesita tomar elementos del medio externo en el que vive para posteriormente interiorizarlo y constituirse desde el interior.

El desarrollo emocional se ve influenciado por el contexto social, así como el nivel de complejidad cognitivo de cada individuo. No todas las personas reaccionan de la misma manera ante determinadas situaciones, algunas suelen reprimir sus emociones, mientras que otras las expresan de manera exacerbada, estos desequilibrios emocionales pueden ocasionar violencia y estados depresivos en la etapa universitaria.

Para abordar este apartado es importante destacar la teoría psicosocial de Erik H. Erikson (2000) que explica el ciclo vital a través de ocho etapas o estadios psicosociales (apéndice C.) en donde menciona las crisis o conflictos que se presentan a lo largo

de la vida y una cualidad o fuerza básica que emerge como resultado positivo de las mismas, de las cuales sólo se retomarán dos que corresponden a la población de estudio (Erikson E. H., 2000).

Identidad versus confusión de identidad. Fidelidad (Adolescencia: 13 hasta los 20 años aproximadamente).

Durante la adolescencia se exploran posibilidades y comienzan a formar su propia identidad basándose en el resultado de sus exploraciones. En este período, se experimenta búsqueda de identidad, el cual puede verse obstaculizado y dar lugar a una sensación de confusión sobre sí mismos y su papel en el mundo denominado por Erikson como crisis. Si es superada dicha crisis se establece relaciones de estabilidad, confianza y fidelidad.

Intimidad versus aislamiento. Amor (Juventud: 20 a los 30 años aproximadamente).

En la adultez temprana los jóvenes comienzan a interactuar más íntimamente con los demás. Surgen relaciones que conducen a compromisos más largos con amigos y pareja. Transcurrir esta etapa con éxito puede conducir a relaciones duraderas, así como satisfactorias generando la capacidad de compromiso. Erikson menciona dos aspectos importantes que se adquieren al superar el problema de intimidad: afiliación y amor. Por otro lado, si se fracasa en la intimidad, prevalece el miedo al compromiso y las relaciones, lo que puede ocasionar el aislamiento, generando un estado de soledad, y en ocasiones llevar a la depresión.

Durante la transición de la juventud continúa el desequilibrio emocional de la etapa anterior conocida como adolescencia, los factores que se pueden mencionar desencadenan el estrés, ansiedad y depresión son los relacionados con procesos familiares y relaciones (entre otros, los conflictos con los padres y la preocupación derivada de otras relaciones en el pareja, amigos, profesores, compañeros) y los factores educativos (es decir, preocupaciones relacionadas con el ámbito formativo, con el rendimiento académico y el abandono escolar).

El estrés se presenta cuando “una cognición amenazadora, incrementa la activación del organismo más rápidamente que su capacidad de atenuarla” (Cañamero, 2011, pág. 112) al elevarse puede afectar a los estudiantes en su bienestar tanto físico, mental como emocional, dentro de los factores estresores desencadenantes están las exigencias de aprendizaje que no suelen ser cubiertas por los alumnos: exámenes, grandes cargas de trabajo, las relaciones interpersonales, además de nuevas responsabilidades cuando hay separación del núcleo familiar e incorporación al campo laboral.

En el caso de la ansiedad -se manifiesta como una sensación, desencadenada por una situación ya sea real o simbólica que aún no ocurre, lo que produce malestar, inquietud, nerviosismo, y preocupación- cuando se mantiene en unos niveles equilibrados resulta beneficiosa ayudando a afrontar los retos que se presentan en la vida universitaria. Sin embargo, si es excesiva puede tener efectos nocivos en la trayectoria del estudiante, con descenso de su rendimiento académico, deterioro de sus relaciones interpersonales y de su salud.

De acuerdo con Organización Mundial de la Salud, la ansiedad es considerada como un trastorno mental que repercute en la atención y concentración que a su vez afecta en el aprendizaje, en este caso repercute en el desempeño académico de los universitarios.

La unión de las dos afecciones anteriores puede ocasionar depresión, la cual de acuerdo con (OMS) “es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración”, siendo las mujeres más proclives que los hombres de padecerla , por lo que se debe actuar para disminuirla debido a que dicha alteración de la capacidad afectiva se encuentra íntimamente relacionada con el tema emocional y de esta manera evitar el suicidio que es la tercera causa de muerte en los jóvenes entre 15 y 29 años, referente al “informe sobre la salud de los mexicanos” (2015, pág. 118).

En los casos de fracaso escolar, de abandono de la formación sin conseguir una titulación, en el abuso de sustancias tóxicas, en la discapacidad causada por accidentes o en los episodios de depresión emocional se pueden buscar ámbitos de negociación o de mediación entre el individuo y las esferas relacionales. En la formación superior se deben adquirir las herramientas necesarias para poder manejar las emociones obteniendo un equilibrio que al final nos da una pauta de maduración emocional.

Para lograr un desarrollo emocional más armónico es básico fortalecer vínculos afectivos con las personas más cercanas, para que esto a su vez repercuta en las relaciones interpersonales significativas colaborando en una convivencia sana con el entorno social.

La capacidad de afrontar situaciones estresantes donde las emociones son las protagonistas depende del crecimiento emocional que ha alcanzado cada individuo, aquellos que han logrado desarrollar sus propias técnicas de regulación suelen manejar mejor la frustración, sin embargo, si no han tenido un buen crecimiento dentro de esta área presentan mayores dificultades para adaptarse a los cambios y disminuyen las posibilidades de llegar al éxito personal. Todo esto se determinará si los estudiantes universitarios adquieren competencias emocionales durante su formación.

Por lo tanto, la dimensión emocional en jóvenes universitarios debe ir más allá de la mera reacción automática e inconsciente de las emociones y sentimientos que provoquen estados aflictivos, debido a que el mundo en el que se desempeñan es cada vez más complejo y por consiguiente requiere del aprendizaje de técnicas que permitan no suprimir la parte afectiva sino regularla de tal forma que se logre el bienestar. Es por ello que en la educación a nivel superior adquiere una envergadura poner énfasis en la dimensión emocional ya que cuanto mayor alcance de crecimiento se logre dentro de esta esfera mayor equilibrio obtendrán los jóvenes, lo cual se verá reflejado en las dimensiones biológica, social, moral y cognitiva.

Para concluir el capítulo, hay que puntualizar que desde la teoría se retoman diversos autores para fundamentar el enfoque integral de la propuesta de tutoría, y permite aproximarse a las características de la población a la que se pretende atender mediante este programa. Resulta pertinente mencionar que los jóvenes universitarios son una población heterogénea con problemáticas de diferente índole, por lo cual, la orientación y tutoría se vuelven relevantes para aportar herramientas a los tutorados que les permitan enfrentar los diferentes cambios por lo que atraviesan y puedan acceder a una estabilidad.

Capítulo 3

La Educación Emocional y el Aprendizaje Autorregulado en la Educación Superior

En la medida en que se accede a niveles superiores, la adquisición de conocimientos va tomando progresivamente más fuerza y el espacio dedicado a lo emocional va disminuyendo, es aquí donde la educación emocional apoyándose de la tutoría tiene una gran función por hacer, por lo cual se propone llevarlo a cabo en el nivel superior proporcionando herramientas que permitan a los jóvenes estudiantes afrontar los obstáculos que les ponga la vida.

Los múltiples cambios que existen en las estructuras familiares, en los valores culturales y sociales, la presencia imperante de la tecnología como medios de comunicación en la vida cotidiana, la crisis del sistema escolar y las condiciones de la vida moderna conducen a los jóvenes universitarios hacia amplios abanicos de experiencias emocionales que a su vez conllevan riesgos en el equilibrio personal y social: ansiedad, depresión, dependencias emocionales y frustración por enumerar algunos.

Por lo anterior, hoy en día se ha dado mayor peso al conocimiento que ayuda a entender el exterior del medio que rodea a ser humano, dejando de lado el conocimiento de su mundo interior, por lo que la educación emocional busca educar de forma introspectiva al hombre para que pueda comprenderse mejor como un ser integral. La educación emocional se orienta al desarrollo de las competencias intrapersonal e interper-

sonal, dimensiones que tienen carácter de complementariedad. El proceso de la educación ha de conducir a la plenitud, a una felicidad comprometida, no sólo con el propio bienestar sino con el bienestar del otro.

La dimensión emocional en los estudiantes de nivel superior se relaciona con la permanencia y término de los estudios universitarios, por ello es fundamental que los estudiantes reconozcan las emociones como carácter innato, el cual está presente en los seres humanos como parte de su naturaleza, deben saber que de no saber manejar sus emociones y mecanismos de regulación pueden afectar o beneficiar el aprendizaje debido a que cuando existe una carga emocional negativa, esta afecta los procesos de atención, memoria, percepción y pensamiento, es decir, predisponen a un comportamiento aflictivo mientras que una regulación emocional motiva a llevar a cabo cosas sorprendentes, por lo tanto el aprendizaje y las emociones están íntimamente relacionados.

El presente capítulo tiene como objetivo plantear el marco teórico psicopedagógico sobre la educación emocional y el aprendizaje autorregulado con la finalidad de dar sustento a la propuesta de tutoría. Por lo anterior es importante plantear la siguiente pregunta desde la psicopedagogía y el aprendizaje autorregulado, ¿cómo se fundamenta esta propuesta? Para responder a este planteamiento se proporciona un marco referencial de cómo se ha hecho presente la educación emocional con fundamentos psicopedagógicos.

3.1 Las Emociones

Existen diversos enfoques y teorías que intentan explicar la emoción, por lo que se retomarán autores contemporáneos que se acerquen al enfoque integrador del presente estudio para referirnos al concepto mismo.

Rafael Bisquerra (2000) da una definición que abarca más de un enfoque, explica que la emoción es una respuesta a la información que se recibe del medio que nos rodea, por lo que la intensidad de la misma dependerá de la evaluación de cada persona, la cual está influenciada por “conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambientes provocativos ... si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión)” (pág. 63).

Tomando como referente esta definición se entiende que la emoción es algo inherente del ser humano, que se experimentan de forma individual y por consiguiente de diferente manera en cada persona, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Para que una emoción no afecte permisivamente al individuo se debe ser consciente de ella y regular los mecanismos emocionales.

De acuerdo con el pensamiento de Johnmarshall Reeve (2010) “las emociones son fenómenos de corta duración, están relacionados con los sentimientos, estimulación, intención y expresión, que nos ayudan a adaptarnos a las oportunidades o retos que enfrentamos durante los sucesos significativos de la vida” (pág. 223). Este autor nos proporciona una característica muy peculiar de la emoción, que es su brevedad que

va de segundos a minutos y menciona la relación que existe entre emoción y sentimiento, en tanto que el segundo surge a partir de la emoción y se diferencia por su duración la cual es indefinida.

En resumen, la emoción es aquello que mueve al ser humano generando el impulso de actuar de forma inmediata, lo que lo hace sentir, que surge del interior y se exterioriza; es multidimensional, inherente, subjetiva, breve, intensa, una herramienta de supervivencia y una forma de comunicación. Esta puede ser originada por una situación: amenazante, frustrante, dolorosa, inesperada o sencillamente activadora para el sujeto, manifestándose de distintas formas. Además, actúa interviniendo en las capacidades humanas tan esenciales como: la reflexión, la toma de decisiones, el aprendizaje, la actitud ante la vida y relaciones con los otros; por lo cual también puede ser tanto individual como colectiva¹⁰.

¹⁰ Es pertinente aclarar la diferencia de los conceptos afectivos relacionados con la emoción como son: sentimiento y estado de ánimo.

El **sentimiento** a diferencia de la emoción (característica compartida con los animales) es propio de los seres humanos como resultado de la evolución, caracterizado por su individualidad y subjetividad. Este término procede de la palabra en latín “sentiré” que significa sentir o darse cuenta de algo.

Para que una emoción se vuelva sentimiento, la información recibida debe pasar por un proceso y una vez que llega a la parte consciente de la persona, esta puede identificar el objeto o individuo que lo provocó, convirtiéndolo así en algo simbólico en tanto que se agrega un valor y significado diferente al resto de las personas o cosas.

Una persona cuando se ve afectada o permeada por un sentimiento presenta un cambio interno y esto a su vez impacta en la forma de ver su realidad, se crea un lazo afectivo ante determinado sujeto u objeto, dicho vínculo puede ser permisivo o benéfico.

Miguel Pallares (2010) define los sentimientos como “producto de la observación por parte de la mente de los cambios generados por la emoción... estados afectivos de baja intensidad y larga duración” (pág. 73). Por lo tanto, son más estables que la emoción, ya que puede durar toda la vida, pero los cambios fisiológicos que presentan son de menor intensidad por lo que no siempre son notorios.

Retomando la emociones existen diferentes criterios para su clasificación, algunos autores las colocan como emociones básicas y complejas (Bisquerra R. , 2009), las primeras son innatas y universales en tanto que se nacen con ellas, tienen una expresión facial característica y de afrontamiento, además pueden ser identificadas por cualquier persona en cualquier cultura; las segundas también conocidas como emociones sociales (vergüenza, culpa, empatía entre otras) (Bisquerra R. , 2015) las cuales surgen en un contexto social a partir de las relaciones interpersonales, originadas de la mezcla de las básicas, no poseen una expresión específica y la respuesta difiere de una persona a otra.

Tomando de referencia las ideas de los autores anteriores, se concluye que el sentimiento surge a partir de la emoción, tiene una duración larga e indefinida, es consciente, de menor intensidad que la emoción y está relacionado con el establecimiento de vínculos afectivos. Se puede decir que está condicionado por la cultura, el tiempo, el contexto histórico de la persona, el aprendizaje emocional adquirido, por la cognición y por la relación establecida con el objeto o individuo. Formando parte de la esfera afectiva del ser humano y pueden ser placenteros o desagradables también son subjetivos debido a que cada persona los experimenta y los expresa de forma distinta.

Estado de ánimo: de menor intensidad, posee una mayor duración que la emoción, puede ser desde horas incluso puede llegar a prolongarse días o meses hasta años, cuando este se llega a prolongar mucho tiempo si la energía es muy baja tiende a dar paso a lo que se conoce como depresión, mientras que cuando la energía es muy alta da paso a alguna obsesión. Depende de la percepción del contexto social del individuo, es influenciado por factores tanto externos (ambientales y sociales) como internos (malestares corporales).

Los estados de ánimo son cambiantes, a diferencia de los sentimientos que presentan mayor estabilidad, aunque ambos surgen de la emoción en los primeros no se sabe claramente de qué evento derivan o que estímulo les dio origen, más bien podrían considerarse como el resultado de la acumulación de diversas vivencias que pueden ser favorables o desfavorables. Cuando se presentan repetidas emociones desagradables en un corto periodo de tiempo se puede entrar en un estado de ánimo alterable y por el contrario si se predominan emociones agradables estas pueden provocar un estado de ánimo feliz. Por ello se dice que estos condicionan la forma de actuar de las personas y su perspectiva de ver la vida ya sea negativa o positivamente. En tanto que pueden intensificar, disminuir o anular las respuestas de emociones posteriores dependiendo el estado de ánimo previo, estos estudios han sido demostrados por los psicólogos alemanes Neumann, Seibt y Strack citados en (Gallardo V., 2006).

Otra clasificación propuesta de tipología es: positivas y negativas (Bisquerra R., 2009).

Las emociones positivas son provocadas por situaciones agradables, surgen como respuesta de una experiencia benéfica y su forma de afrontamiento consiste en disfrutar el momento. Las emociones negativas son originadas por acontecimientos desagradables, se valora la experiencia como dañina en cuanto a la manera de afrontamiento se requiere de movilización inmediata.

A partir de las aportaciones de Aguado¹¹ (2014), y Bisquerra¹² (2000) se presenta la descripción de seis emociones consideradas básicas¹³.

Ira: Es una emoción intensa y desagradable que se origina ante situaciones injustas, perjudicando el bienestar personal, obstaculizando los procesos cognitivos y produciendo una forma inmediata de actuar ante el problema. Se considera la emoción más perjudicial ya que su finalidad es la de destruir los obstáculos que se perciben para llegar a un fin.

Hay producción de noradrenalina y dopamina, la primera eleva el nivel de respuesta mental y física, la segunda por su parte regula funciones relacionadas con el sistema endocrino, metabólico y visceral, se relaciona con el control de movimientos por lo cual

¹¹ Roberto Aguado (2014) expone los universos emocionales colocándolos de menor a mayor intensidad que serían equivalentes a lo que Bisquerra denomina familias de emociones, se describirán las derivaciones de las principales emociones extraídos de la obra del autor las cuales pueden ser consultadas en el apéndice F.

¹² El autor Rafael Bisquerra (2015) menciona las familias de las emociones refiriéndose a estas como grupo de emociones que pertenecen a la misma rama de emoción solo varía en su nivel de intensidad. Por ejemplo, la familia de la emoción de asco se localiza: la aversión, repugnancia, rechazo y desprecio. En el apéndice E., se puede observar el cuadro de familias de emociones de dicho autor.

¹³ Se seleccionaron estas seis emociones debido a que se identificó que compartían diversos autores.

hay un movimiento de energía para la autodefensa como respuesta de ataque. Las reacciones fisiológicas que se presentan son: respiración agitada, tensión muscular, tensión mandibular, la sangre se distribuye en la cabeza y periferia muscular, sensación de calor. Expresión corporal: labios afinados, elevación de párpados superiores, cejas caídas y voz gutural. La importancia de regular la rabia es para no acumular enojo y posteriormente desbordarse de manera inapropiada en un momento inadecuado dando paso a la violencia.

Miedo: Es una emoción que se activa por la percepción de una amenaza o peligro, como señal de aviso ante una posible afección física o psicológica. La respuesta de esta emoción genera una pérdida de control sobre sí mismo, se puede manifestar de distintas maneras dentro de las más conocidas se localizan: la huida, bloqueo, sensación de frío, palidez, petición de ayuda, parálisis y evitación.

Al igual que la ira, el miedo es una de las emociones más intensas y desagradables. Sin embargo, es necesaria para salvarnos de algún peligro por lo que es útil para la supervivencia, preparando al cuerpo automáticamente distribuyendo la sangre principalmente en los músculos de piernas y brazos, bajando el nivel de sangre en la cabeza, disminuyendo la función del sistema digestivo, adquiriendo un color pálido en la piel, un ritmo respiratorio y cardíaco acelerado, producción bioquímica de Noradrenalina la cual eleva el nivel de respuesta física y mental.

El miedo puede afectar al ser humano si no se regula, llegar a convertirse en temor que conlleva a obstaculizar acciones, generar inseguridad y desconfianza, puede ori-

ginar ataques de pánico provocando afecciones fisiológicas en el organismo que pueden volverse crónicas y en un nivel más elevado puede dirigir hacia el surgimiento de una fobia bloqueando la forma de pensar y actuar en un determinado momento.

Tristeza: Es la emoción surge en respuesta acontecimientos que son valorados como dolorosos, de pérdida y fracaso. Es una forma de displacer donde se han desvanecido esperanzas puestas en algo. Se caracterizan por el desánimo, melancolía, pérdida de interés, desaliento y desmotivación. En la tristeza no hay neurotransmisión por lo que hay una disminución de energía afectando al metabolismo haciendo que funcione más lentamente, las reacciones fisiológicas que presenta son: presión torácica y sangre a vísceras, pérdida de tono muscular, necesidad de posición fetal, elevación de la presión sanguínea, pérdida de apetito, sensación de frío. Expresión corporal: párpado superior plegado, comisura de labios hacia abajo, labio inferior dilatado, angulamiento hacia arriba de los extremos internos de la cejas y ojos caídos.

Esta emoción sirve para hacer modificaciones en la forma de adaptación al medio, por lo que también es necesaria para el ser humano, posibilita la reflexión para los ajustes pertinentes para hacer frente al duelo. Si la tristeza no se controla adecuadamente puede llevar a estados depresivos que dificultan el aprendizaje, provocan aislamiento, genera pensamientos pesimistas, hay un desajuste en la parte afectiva, se reprimen los sentimientos agradables y se puede llegar al suicidio.

Aversión/asco: emoción causada por el rechazo que se tiene a alguna cosa o persona. La experiencia es evaluada como muy desagradable, por lo cual se evita tener contacto con el objeto o individuo causante. Producción de noradrenalina y dopamina

prevaleciendo esta última. Las reacciones fisiológicas son dejar de respirar, aumento en la capacidad visual, disminución del umbral del dolor, contracción de fosas nasales, contracción de mandíbulas. Expresión corporal: comisura de labios tensa, retirada de cabeza o mirada, nariz arrugada, manos en los ojos y contracción de cejas. Se debe rescatar la importancia de esta emoción como una de las más primitivas para la sobrevivencia al igual que el miedo y la tristeza, en tanto que permite proteger al individuo de objetos dañinos, por ejemplo: de comer alimentos en descomposición o envenenados, dicha emoción está muy ligada a los sentidos del olfato y gusto.

Alegría: esta emoción se considera positiva ya que se produce por sucesos agradables y placenteros, estos pueden estar relacionados con la culminación de metas u objetivos personales. Modula la interacción con otros seres humanos e interacción con el entorno. Favorece los procesos cognitivos como el aprendizaje, la creatividad, la solución de problemas, disminuye el estrés y reduce la ansiedad. Con esta emoción produce dopamina que se vincula con el movimiento y la motivación; otro neurotransmisor es el glutamato quién se encarga de la atención y logra que el organismo trabaje de forma óptima, además se generan endorfinas que inhiben el dolor y fortalecen el sistema inmune por lo tanto es una emoción benéfica para la salud física y mental. Las respuestas fisiológicas presentadas son: puede haber tanto aceleración como deceleración cardíaca, activación del músculo zigomático, la sangre se distribuye por todo el cuerpo, sensación de calor. Expresión corporal: sonrisa, elevación de mejillas, retracción y elevación de las comisuras de los labios, manifestaciones vocales y corporales de júbilo y arrugas en el ángulo externo de los ojos.

Sorpresa: es una emoción muy breve provocada por hecho inesperado, se considera neutra o ambigua en tanto que puede inclinarse a lo negativo o positivo de acuerdo con el estímulo que la haya originado. Tiene como función principal preparar al individuo para afrontar situaciones repentinas, cambia para dar paso a otras emociones. Activa el organismo y los sentidos para actuar con mayor efectividad, para esta emoción existe una producción de adrenalina con glutamato la primera es una hormona que se vincula la orientación y la atención para hacer frente a nuevos estímulos, el segundo es un neurotransmisor que ayuda a la concentración, al aprendizaje y a la codificación de la información en la memoria. Las reacciones fisiológicas son: reflejo de orientación, disminución de oído y vista, parálisis respiratoria y cardíaca con posterior aceleración, distribución de sangre en los músculos, movimiento brusco hacia el estímulo, inhalación de aire, ojos muy abiertos, boca abierta y movimiento de cabeza o cuerpo hacia atrás.

A partir de esta caracterización de las emociones se hace evidente la complejidad de los procesos emocionales de las personas, en el capítulo anterior se reflexionó sobre cómo se relacionan dichas emociones con procesos de exigencia, cambio, problemáticas familiares, económicas entre otras que pueden experimentar los alumnos de educación superior.

3.2 La Educación Emocional y sus Fundamentos Psicopedagógicos

En el desarrollo de este subtema es necesario resaltar algunos de los pedagogos que le dieron importancia a la parte emocional o afectiva en la educación. A continuación, se mencionará sus ideas como fundamento pedagógico. Giovanni Pestalozzi afirma que “ninguna educación intelectual y artesana es posible sin antes no han sido educados los sentimientos y las aptitudes prácticas en general” (Abbagnano, 2008, pág. 471); colocando así la parte afectiva como la base de la formación, es por ello que no está disociada la educación emocional con la académica, en la actualidad se ha visto en los programas la pequeña inserción del trabajo con emociones tanto en las instituciones públicas como privadas.

John Dewey dice: “la educación ... es un proceso que empieza inconscientemente, casi en el instante mismo del nacimiento, y que modela sin cesar las facultades del individuo ... ejercitando sus ideas y despertando sus sentimientos y emociones” (Abbagnano, 2008, pág. 641). Por lo tanto, durante este proceso formativo multilineal, multicausal y complejamente mediado por circunstancias personales y sociales, la parte emotiva de cada sujeto interviene durante toda la vida y en todo momento.

Por su parte María Montessori, de acuerdo con Abbagnano (2008), resaltaba la importancia en su método de ayudar al crecimiento físico, mental y emocional, desarrollando capacidades y habilidades, no sólo acumulando conocimientos. Basándose en este método es lo que se pretende con los estudiantes de la Universidad, que ellos puedan ir más allá de la información, para que puedan crear conocimiento, desaprendiendo lo

que no les sirve, lo que les ha sido enseñado en niveles anteriores y ha afectado su forma de aprender tanto intelectual como emocionalmente.

Una vez rescatado el pensamiento de los pedagogos precursores de la corriente pedagógica conocida como la escuela nueva o activa, la cual da importancia a la educación para la vida enfocada en la formación integral donde el estudiante es considerado como el actor principal que participa de forma libre, activa y autónoma en los procesos de enseñanza-aprendizaje y donde la parte afectiva es tomada en cuenta. A continuación se retoma otros referentes que dan la base teórica a este capítulo.

Otro fundamento se localiza en la concepción que tiene la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) acerca de educación va más de lo que normalmente sería la etapa escolar, debido a que educación es un proceso de formación permanente, esto es nunca termina, en otras palabras, una vez que se haya concluido el nivel superior el proceso formativo no ha finalizado debido a que el ser humano se va construyendo día a día, podría decirse, que es algo constante en cierto modo inacabable.

A través de la educación se pretende el cambio, y la transformación en los niveles físico, emocional, mental, social y espiritual, como práctica reflexiva y social. Por esta razón es pertinente retomar el informe de la UNESCO (Delors, 1996) donde se menciona los cuatro pilares de la educación, los cuales permiten una formación más completa de cada persona:

El primer pilar es *aprender a conocer*, el contexto en el que se vive, así como la sociedad y como estos se van transformando cada vez con mayor rapidez debido a los

adelantos tecnológicos. Un claro ejemplo es el fácil acceso a la información que se tienen en la actualidad, por lo cual es necesario desarrollar diferentes capacidades que permitan seleccionar la información adecuada y desechar el resto (Delors, 1996).

El segundo, *aprender a hacer* que tiene que ver con desarrollar las capacidades cognitivas, y habilidades en las actividades que se realizan, ya que no se debe limitar a lo mecánico, volviéndose individuos pasivos, por esto es importante adquirir la capacidad de aplicar el conocimiento en la práctica. En los modelos tradicionales que rigen hasta la fecha se le ha dado mayor peso a la parte teórica del conocimiento, lo que pone en desventaja a los estudiantes a la hora de insertarse en el ámbito laboral.

El tercero, es *aprender a vivir juntos* al hablar sobre la importancia de la interacción, siendo esta, parte fundamental para el desarrollo, ya que permite conocer el medio social en el que se vive y relaciona con lo diferentes seres humanos para generar ambientes colaborativos de aprendizaje, donde a partir de las diferentes ideas se pueda debatir, argumentar, explicar, justificar, y es entonces cuando se está produciendo la construcción del conocimiento en forma colectiva.

Se debe hacer frente a la diversidad y el trabajo en equipo. Hay que considerar que cada persona es diferente tanto de forma biológica, psicológica y social por lo tanto piensa de diferente manera, así que se puede llegar a acuerdos a través del diálogo. Por otro lado, el trabajo en equipo promueve la construcción de aprendizaje, al interactuar con los demás, la experiencia se enriquece.

El cuarto pilar, es *aprender a ser*, que hace referencia a la búsqueda de identidad de cada persona, y está se ve influenciada por la familia, la escuela, y la sociedad en

general. Por ello es necesario el autoconocimiento con el cual es posible reconocer las fortalezas y debilidades, cualidades y defectos, valores personales entre otros, para que en base a esto se logre un desarrollo óptimo.

Para abordar la educación emocional se retomarán los últimos dos pilares en tanto que son una base para el desarrollo del tema. Por otra parte, desde el campo de la Psicología se rescata la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner y la inteligencia emocional.

En la década de los 80's cuando Howard Gardner (1994) propone en su libro *Estructuras de la mente* que existe más de una inteligencia, la cual define como "capacidad de resolver problemas o de crear productos que sean valiosos en uno o más ambientes culturales" (pág. 10) destacando que es algo innato en el ser humano, localizándose en diferentes áreas del cerebro, las cuales se encuentran interconectadas entre sí, tendiendo la propiedad de desarrollarse siempre y cuando exista un ambiente que ofrezca las condiciones necesarias para potencializarla.

Dentro de esta teoría se mencionan nueve tipos de inteligencia: lingüística, lógico-matemática, espacial, cinestésico-corporal, musical, naturista, existencial, interpersonal e intrapersonal, (anexo 7). Para fines de esta tesina se toma como referencia sólo las últimas dos que a continuación se presentan.

La inteligencia interpersonal e intrapersonal de acuerdo a Gardner, son la base de la inteligencia y la educación emocional. La primera tiene que ver con la comunicación, facilidad de relacionarse con otras personas, habilidad de poder percibir la manera de sentir de los demás, así como la capacidad de manejar situaciones de conflicto de

manera efectiva. Por su parte la segunda es la capacidad para conocer los aspectos internos de sí mismo, conocimiento de fortalezas y debilidades, además de poder discriminar entre las distintas emociones y sentimientos que se experimentan.

Con este enfoque se explica que hay diferentes perspectivas de percibir y conocer el mundo, esto es cada persona posee un potencial cognitivo diferente que llevan a diferentes estilos de aprendizaje. Aunque los individuos poseen en su mayoría la totalidad de las inteligencias propuestas por Gardner cada una se desarrolla de un modo y grado distinto, va a depender composición biológica, psicológica, emocional del individuo y de su interacción con el entorno.

Por su parte Salovey y Mayer en 1990, iniciaron los estudios relacionados con habilidades en el área emocional, proponen un modelo que encierra cuatro aspectos para poder reconocer las emociones propias y ajenas, estos puntos se basan en la percepción, conocimiento, utilización, y regulación de las emociones.

De acuerdo con autores Mayer, Salovey, Caruso y Sitarenios “la inteligencia emocional es la habilidad para reconocer los significados de las emociones y sus relaciones, y el razonamiento y la solución de problemas que se producen en base a ellas” (Sánchez A., 2009, pág. 28). Tomando como punto de referencia esta concepción, se destaca la importancia del procesamiento de la información emocional que recibe el ser humano, ya que de esta va a depender su forma de adaptarse y relacionarse con su medio natural y social. Es decir, se considera básico identificar las emociones, pero no solo quedarse en este nivel sino llegar a conocerlas, sentirlas, poder comprenderlas y de esta manera aprender a gestionarlas favorablemente en situaciones difíciles.

Otro autor que es oportuno mencionar es Daniel Goleman (2010), quién recopiló información y difundió el concepto de *“inteligencia emocional”* destacando su importancia en el desarrollo integral del ser humano. Enfatiza que este tipo de inteligencia no suele aprenderse únicamente durante la infancia sino a lo largo de la vida, fortaleciéndose con cada experiencia vivida. Dentro de este modelo se localizan cinco competencias: autoconocimiento, autorregulación, automotivación, conciencia y habilidades sociales; dicho autor señala que las personas que logran adquirir las competencias antes mencionadas tienden a ser más exitosas y sentirse satisfechas consigo mismas.

Para aterrizar el tema es necesario saber qué se entiende por educación emocional para lo cual se auxiliará del autor Rafael Bisquerra quién define la educación emocional como:

Proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2011, pág. 243) .

En la educación emocional el ser humano se transforma, ya que hay un cambio en su voluntad y conocimiento; esto se hace posible gracias a la interacción con los demás, tomando en cuenta que el hombre es un ser social. También por medio de ella se puede descubrir quiénes somos y ayudar a descubrir quién es cada quién, en tanto permite ir constituyendo la identidad de cada uno.

Uno de los principales fines de la educación emocional es el desarrollo óptimo del ser, en tanto proceso que se realiza desde el interior hacia el exterior. Para adentrarse al mundo interno se hace uso de la introspección como vía para reflexionar sobre sí mismo, entendiendo la interioridad como espacio que permite profundizar lo que se vive.

La educación para las emociones hace referencia a esa formación que permita potencializar sujetos activos en la sociedad desde un nivel interior, los cuales sean capaces de afrontar los problemas que la realidad les presente en cualquier contexto, con cualquier grupo de individuos. Surgió como una medida preventiva ante los problemas sociales que han perjudicado a la sociedad en todo el mundo sin embargo se puede aplicar como medida de intervención o de solución ante el estrés, la ansiedad, depresión, baja autoestima, suicidio y la violencia.

Por lo tanto, este tipo de educación tiene dirección a educar la parte afectiva, entendida como el conjunto de sentimientos y emociones que determinan el comportamiento de los sujetos y que son el resultado de las percepciones y valoraciones que ellos realizan de las situaciones diarias, tanto escolares, como familiares y sociales, que no siempre se realizan con objetividad y adecuación.

Dentro de este marco se busca desarrollar competencias como: conciencia emocional, regulación de emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades para la vida y el bienestar. A continuación, se da una breve explicación de cada una para tener claro a que se refieren citadas capacidades:

La **conciencia emocional** es ser consciente e identificar los sentimientos y emociones tanto propias como ajenas, que se experimentan en diversas situaciones. En cuanto a la **regulación emocional**, se refiere a la capacidad de gestionar las emociones de tal manera que la forma de sentir, pensar, hablar y actuar esté en sintonía, siendo coherentes y apropiados a cada circunstancia que se presente, auxiliándose para ello de estrategias de afrontamiento para disminuir la intensidad y duración de las emociones y sentimientos para un mayor bienestar. Por otra parte, la **autonomía personal** se relaciona con la autoestima, la motivación, responsabilidad en la toma de decisiones, la búsqueda y aceptación de ayuda cuando sea necesario. Con respecto a la **inteligencia interpersonal** es saber interactuar con otras personas de forma asertiva, para propiciar una convivencia sana con los demás, manteniendo un equilibrio y respetando la integridad del otro como ser humano. Y por último las **habilidades para la vida** engloban las anteriores, en síntesis, tiene que ver con la capacidad de actuar apropiada y responsablemente ante situaciones complicadas que se presentan diariamente, así como buscar la solución a las mismas.

El desarrollo anterior representa la multiplicidad de campos para comprender y estudiar la esfera emocional de los seres humanos, en el caso de este trabajo permite fundamentar la pertinencia de diseñar la propuesta de tutoría desde una perspectiva integral.

3.3 La Autorregulación Emocional

Desde un enfoque pedagógico, la autorregulación emocional contribuye para la formación integral del ser humano, reconociéndolo desde su complejidad que va más allá del currículo que se lleva a cabo actualmente dentro del sistema escolarizado a nivel

Licenciatura. Hoy en día, no sólo hacen falta reformas educativas, sino también se requiere formar personas que sean capaces de hacer cambios sustanciales desde una perspectiva interna, que conlleve a una verdadera transformación dentro del marco de las relaciones interpersonales para una convivencia sana en la escuela, la familia y la sociedad.

Para Gross y Thompson (2007), la regulación emocional consiste en los procesos que realiza el individuo, ya sea de forma consciente o inconsciente, para manejar la intensidad y la duración de sus emociones en el momento en que aparecen, la experiencia y su expresión. Los autores plantean que la apreciación de las situaciones es subjetivas, dependen de las experiencias de vida de cada individuo, de tal forma que existen diferentes motivos por los que las emociones se desencadenan. Mencionan que es posible regularse antes, durante o después de que ha sido generada, modificando lo que se piensa, se siente o se hace, tanto respecto de la propia emoción experimentada como de la situación y del objeto que la origina.

La regulación emocional se entiende como un proceso mediante el cual las personas modulan sus emociones y modifican su comportamiento para alcanzar metas, adaptarse al contexto o promover el bienestar tanto individual como social (Robinson, 2014).

La autorregulación emocional (AE) se define como la capacidad de ser conscientes de las emociones propias y la habilidad para conocerlas y entenderlas (Bernal, Esteban & Ramírez, 2017).

Según Salovey y Mayer la AE posibilita a las personas identificar, detectar y descifrar

emociones inmersas en gestos, imágenes, voces y artefactos culturales como también observar y reconocer sus propios sentimientos (Goleman, 2012).

En tanto que Bisquerra y Pérez (2007) conciben a la AE como la habilidad que permite a los seres humanos tomar conciencia de sus emociones, a partir de un proceso atencional que está interconectado con funciones evaluativas e interpretativas.

La autorregulación por lo tanto se entiende como la capacidad de percibir, gestionar y expresar las emociones de forma apropiada. Es primordial desarrollar la gestión de las emociones, para ello se necesita el autoconocimiento, así podremos comprendernos y anticiparnos a gestionar adecuadamente eso que sentimos y cómo vamos a comportarnos.

A continuación, se retomarán dos habilidades derivadas de la autorregulación emocional, elaboradas por Bisquerra (2003):

Expresión emocional apropiada: es la habilidad que tienen las personas para expresar las emociones adecuadamente, se debe aclarar el estado emocional interno del individuo, no siempre corresponderse con la expresión externa.

Habilidades de afrontamiento: esta habilidad tiene que ver con el uso de estrategias de regulación para poder administrar y controlar tanto la intensidad como la persistencia de las emociones.

Linehan (Gross, 2014) señala que la correcta regulación emocional implica, tanto no suprimir la experiencia como no aferrarse a la misma, estando relacionada con procesos cognitivos tanto conscientes como inconscientes. Si una emoción se suprime o

bloquea, negando su permiso y derecho a aparecer; suele usarse como un mecanismo de defensa. Pero si esta respuesta es habitual y repetida, con el tiempo esta expresión será desviada por medio de otra conducta o reacción. Gracias a la autorregulación, cuando surgen las emociones, además de darse cuenta y reconocer la emoción, podremos permitirnos sentirla, aclarar nuestros pensamientos, percibir y entender la situación, para poder estar en disposición de decidir qué hacer al respecto.

La adquisición y utilización de las estrategias de regulación emocional son importantes para las evaluaciones que realicen los sujetos respecto a su grado de bienestar. La dificultad para las personas al regular emociones se presenta cuando tratan de evitar afrontar sus estados emocionales, así como cuando quedan atrapados por sus emociones y las experimentan de forma recurrente.

Poder acceder a la realidad mediante un estado autorregulado y consciente nos conduciría directamente a un conocimiento emocional más enriquecedor, podríamos comprender muchas de nuestras reacciones cotidianas, que en muchas ocasiones nos hacen sentir que nuestro comportamiento emocional es ajeno a nuestro control personal.

Percibimos la emoción y razón como entidades independientes y en muchos casos contrarias debido a la manera en que nos relacionamos con la experiencia desde nuestra parte racional, así, difícilmente podríamos comprender las interconexiones entre emoción y razón. Para comprender estas relaciones tendríamos que abordar la experiencia a un nivel distinto de aquél en el que el problema se generó. Esto implicaría abordarla desde una atención emocional plena o una atención a nuestras emociones

aquí y ahora con una actitud de apertura, curiosidad, aceptación y dejando de lado nuestra valoración o juicio.

Al entrenar la autorregulación de las emociones para abordar situaciones en la vida cotidiana y afrontarlas, realmente nos estaríamos preparando para afrontar dichas situaciones exitosamente.

3.4 El Aprendizaje Autorregulado

Existen diferentes enfoques que engloban el concepto de aprendizaje (Schunk 2012), el enfoque **conductista**, que considera a este como un cambio del comportamiento observable, el cual, es influenciado por factores ambientales. Es decir, se logra aprender mediante asociaciones estímulo-respuesta de forma repetitiva, donde la experiencia es un elemento importante.

Otro enfoque del aprendizaje es el **cognitivismo**, que lo determina como un proceso de reorganización mental, el cual se da de manera interna, basado en el procesamiento de información recibida a través de los sentidos y de la experiencia para crear nuevos conocimientos. El tercer enfoque, está dentro del marco **constructivista**, el cual entiende al aprendizaje como la asimilación e interiorización de la información, toma en cuenta los conocimientos previos, la experiencia y las necesidades de cada individuo a partir de lo cual, se construyen nuevas representaciones mentales para la creación de nuevos conocimientos.

La concepción de aprendizaje es sumamente compleja puede diferir dependiendo del enfoque y el contexto, sin embargo, algo que comparten es que dicho proceso implica

un cambio perdurable a lo largo del tiempo y ocurre por medio de la experiencia, “aprender implica construir y modificar nuestro conocimiento, así como nuestras habilidades, estrategias, creencias, actitudes y conductas” (Schunk 2012 pág. 4) a dicha definición podemos agregar que, cuando se aprende no sólo está en juego la parte cognitiva sino también la dimensión emocional del sujeto.

Ahora bien, de acuerdo Oscar García Gaitero (2015), en su tesis doctoral explica que el aprendizaje independiente, autónomo, autodirigido y autoaprendizaje son sinónimos del aprendizaje autorregulado. Por lo cual en esta tesina se abordará el aprendizaje autorregulado.

Durante la formación universitaria es importante promover el aprendizaje autorregulado de manera autónoma y creativa en los estudiantes para que ellos puedan interpretar su realidad por sí solos cuestionándose lo que conocen, no sólo almacenando información en sus cerebros, memorizando o repitiendo cosas sino potenciar capacidades y habilidades aplicándolas en diferentes contextos que les permitan enfrentar con éxito su crecimiento académico, profesional y personal. Respecto a este tema Alejandra (Romo, 2015) menciona:

La autonomía en el aprendizaje exige desarrollar un alto nivel de conciencia sobre los procesos de aprendizaje: contar con habilidades metacognitivas, es decir, en su doble dimensión de conocimiento sobre los procesos cognitivos y sobre la regulación de éstos. Además, representa tener conocimientos significativos al respecto de los dominios específicos en los que uno se ha formado y desde los cuales puede ir construyendo nuevos saberes.

Es fundamental que los jóvenes estudiantes aprendan por sí mismos, que desarrollen la capacidad de aprender de forma constante y permanente a lo largo de toda su vida,

no sólo durante su trayectoria escolar. Dicha autonomía les permitirá autorregular sus propios procesos no sólo cognitivos sino también emocionales.

El aprendizaje autorregulado (AA) “se refiere a los procesos que usan los aprendices para concentrar sistemáticamente los pensamientos, sentimientos y acciones en el logro de sus metas” (Schunk, 2012). De acuerdo Zimmerman y Campillo (Zimmerman y Campillo, en Lopera, 2018), existen dos enfoques del AA: el conductista y el cognitivo social. El primero, se refiere al resultado de una constante evaluación, direccionamiento y mantenimiento de las conductas deseadas en un proceso de enseñanza. El segundo, permite vincular la elección y participación del estudiante en los distintos métodos usados para satisfacer las metas de aprendizaje; en este orden de ideas, el estudiante elegirá el entorno, las estrategias, los resultados y el contexto en función de su propia evaluación. En ambos casos en el proceso AA, interactúan la auto-exploración (relacionada con el conocimiento de sí mismo), el auto-crítica (relacionado con los criterios que utiliza el estudiante para valorar su actuación) y la autoreacción (relacionada con las decisiones que el estudiante toma respecto a su aprendizaje).

La enseñanza del AA puede ser el elemento crucial para lograr que el estudiante consiga ese conocimiento de sí mismo, en donde la autorregulación cobra valor por permitir alcanzar su propio proyecto de vida. El actor principal de la acción pedagógica es el aprendiz, quien, a partir de una evaluación formativa permanente, se traza unas líneas de acción y las rediseña de acuerdo con sus resultados. Viendo al tutorado como el aprendiz, es decir, como el actor principal de la acción pedagógica y al tutor como enseñante, quien está involucrado en el aprendizaje y ofrece sus saberes y experiencia como alternativas para abordar aquello que el aprendiz quiere conocer; en

este sentido, es un facilitador y acompañante. El tutor es un mediador entre los saberes y el tutorado, logrando que se consiga el conocimiento de sí mismo y dando paso a la autorregulación que le permite alcanzar su proyecto de vida.

El aprendizaje autorregulado implica la integración de contenidos a través del uso de diferentes tipos de estrategias que permiten la interiorizar lo aprendido a diferentes niveles, en este proceso está permeado por variables tanto cognitivas, motivacionales y afectivas. Por ello para Zimmerman (Zimmerman 1994 en Lopera, 2018), los alumnos son autorregulados en la medida en que sean partícipes activos en su propio proceso de aprendizaje coincidiendo con McCombs (McCombs 1989 en Lamas, 2008), que sostiene que para que se propicie la autorregulación en el aprendizaje, el alumno debe tener claro sus objetivos, planificar el proceso, elegir las estrategias, llevar a cabo los proyectos y evaluar.

Winne (Winne, 1995 en Lamas, 2008) añade que el AA se da cuando el estudiante es consciente de sus deficiencias que obstaculizan su aprendizaje, hace uso de las estrategias adecuadas para lograr sus objetivos, y toma control de las variables afectivas y cognitivas.

En suma, el aprendizaje desde el enfoque autorregulador se conceptualiza como un proceso multidimensional, moldeable y adaptativo que involucra diversos componentes tanto cognitivos, motivacionales, emocionales, conductuales y contextuales (Zimmerman, 1986, 1989 en Lopera, 2018). También se considera que las capacidades del estudiante suelen optimizarse.

Un alumno autorregulado se caracteriza por saber utilizar estrategias de aprendizaje con base a lo que necesita, tomando en cuenta que existen diferentes tipos de estas, posee la capacidad de planear, actuar, evaluar y modificar sus actividades dirigidas al aprendizaje; también gestiona sus motivaciones y estados afectivos para que vayan acorde con el cumplimiento de sus objetivos.

Otro elemento importante para un alumno autorregulado es la retroalimentación en el proceso de aprendizaje, la cual, contribuye a ajustar ciertas estrategias dependiendo la situación de aprendizaje que se le presente. De esta forma los estudiantes examinan la efectividad de sus propios métodos de aprendizaje. De ahí que Zimmerman (Zimmerman 2001 en Lopera, 2018) considere que los estudiantes para autorregularse en su aprendizaje necesitan de un tiempo de preparación, inspección y evaluación.

En resumen, ser un estudiante autónomo y autorregulado implica ser un agente activo de su propia formación, poseer hábitos de estudio, estrategias de aprendizaje (cognitivas, metacognitivas, y motivacionales) estrategias y habilidades de autorregulación, motivación, la capacidad de aprender a aprender, saber definir metas a corto, mediano y largo plazo, autocontrol y capacidad de organización.

Estas estrategias cubrirán o atenderán las necesidades de los estudiantes de educación superior en cuanto a las dimensiones cognitiva, social, emocional, biológica y moral de la juventud universitaria, las cuales se desarrollan en el capítulo 2.

Respecto a la ansiedad Pintrich (Pintrich et al. 1991 en Lamas, 2008) la identifica como un componente afectivo, que provoca pensamientos negativos en la persona, afectando de manera negativa el aprendizaje. Por lo anterior se puede afirmar que hay una

relación bidireccional entre el aprendizaje y los componentes tanto afectivos, emocionales, motivacionales y cognitivos. Esto nos permite relacionar la educación emocional con el aprendizaje autorregulado, elementos que son considerados clave para el desarrollo de esta tesina.

3.5 Estrategias de Autorregulación del Aprendizaje y de las Emociones

Para adentrarse al tema de las estrategias de aprendizaje, en términos de Weinstein (Weinstein, Husman y Dierking, 2000 en Lamas, 2008), menciona las **cognitivas**, que implican pensamientos que facilitan la adquisición y procesamiento de información, logrando integrarla al conocimiento previo. Dentro de este tipo de estrategias se encuentran: las de repaso, elaboración y organización, las primeras se relacionan con la atención y los procesos de codificación, pero solo logran un procesamiento superficial de la información. Las de elaboración y organización posibilitan procesamientos más profundos del material de estudio. El **pensamiento crítico** que fue tratado en el capítulo 3 es considerado también como una estrategia cognitiva, el cual hace referencia de pensar de un modo más profundo, reflexivo y crítico sobre el material de estudio.

Otro tipo de estrategias son las metacognitivas y de manejo, propuestas por Pintrich (Pintrich et. al., 1991 en Lamas, 2008) las primeras consisten en planear, controlar y regular actividades. La planificación favorece la organización y comprensión de los contenidos. Llevar un control ayuda a enfocar la atención y cuestionarse, en tanto que la regulación de actividades posibilita el ajuste de las acciones que repercute en beneficios para el aprendizaje. Las estrategias de manejo de recursos están relacionadas con la organización del tiempo, ambiente de estudio y la regulación del esfuerzo. El

manejo del tiempo tiene que ver con establecer horarios de estudio; el manejo del ambiente se refiere a encontrar espacios de trabajo tranquilos, ordenados y libres de distractores (Pintrich et. al.,1991 en Lamas, 2008). Por último, la regulación del esfuerzo es la habilidad de continuar con las tareas de estudio a pesar de las distracciones que se presenten o de la falta de interés que haya por parte del estudiante.

Para Derry y Murphy (Derry y Murphy, 1986 en Meza et.al.,2016)) las estrategias de aprendizaje constituyen un repertorio de procesos mentales utilizados en una determinada situación de aprendizaje, las cuales agilizan la aprehensión de conocimientos. Para Weinstein y Mayer (Weinstein y Mayer, 1986 en Meza et.al.,2016) las estrategias de aprendizaje las identifican como todo tipo de actividades empleadas por el aprendiz durante su proceso de aprendizaje con el fin de optimizarlo.

Beltrán (2003) Dentro de las estrategias cognitivas se encuentran las correspondientes a los procesos de: 1. Sensibilización (control emocional, formación, búsqueda de éxito, etc.); 2. Atención (global, selectiva y sostenida); 3. Adquisición (selección, repetición, organización y elaboración); 4. Personalización (autorregulación, pensamiento crítico y creatividad); 5. Recuperación (búsqueda dirigida, búsqueda al azar); 6. Transfer (alto nivel, bajo nivel); 7. Evaluación (inicial, final, normativa, etc.).

Las estrategias cognitivas son aquellas estrategias que los estudiantes utilizan para ayudar a recordar y acceder a la información con el objetivo de mejorar la capacidad de aprendizaje (McCombs, 1988; Pintrich et al., 1991 en Lamas, 2008). Las estrategias que utiliza el alumno influyen sobre cómo procesa la información y el tipo de aprendizaje a que da lugar.

Dentro de otro orden de ideas se hará mención de la regulación de las emociones, la cual es considerada un proceso adaptativo, desde la perspectiva instrumental se identifica como un medio para conseguir metas. Cabe señalar que cada persona tiene su propio proceso de regulación, pues va a depender del contexto social, cultural, familiar en el que se haya desarrollado.

Por su parte Kappas (kappas,2011 en Mestre, 2012) expone que la regulación emocional está relacionada con el proceso de socialización; debido a que, al interactuar con el mundo, las emociones se hacen presentes en todo momento, por lo que es esencial aprender a gestionarlas como un medio no solo para relacionarnos con los demás sino también para saber interactuar con nuestro mundo interno. Por consiguiente, una adecuada regulación emocional debe ser modificable, es decir, flexible; para poder llevar a cabo esta gestión se hace uso de las estrategias, las cuales sirven para saber expresar y manejar las emociones que pueden interferir en los diferentes ámbitos de la vida del ser humano. Lo que conllevaría a aprender a verbalizar los problemas, mantener la calma, negociar y plantear soluciones. El conocerse a sí mismo permite poder anticiparse a las consecuencias de determinadas situaciones, dando un panorama más amplio de la problemática en cuestión y saber cómo actuar ante esto, favoreciendo el bienestar personal.

Una de las estrategias que se menciona es el mindfulness o atención plena, misma que se refiere a la autorregulación de la atención, que implica focalizarla en el momento presente. La mente tiende a distraerse con pensamientos y emociones del pasado y/o el futuro, esto ocasiona que las personas reaccionen automáticamente ante los estímulos que se presenten sin darse cuenta de lo que sienten, piensan, dicen o hacen.

Por lo anterior, el mindfulness cobra importancia en tanto, se relaciona con entrenar la mente para estar atento en todo momento, estar consciente, es decir, darse cuenta y enfocar la atención en lo que se siente, se piensa, se dice y se hace con el fin de se vayan adquiriendo recursos que permitan afrontar determinadas situaciones problema y facilitando alternativas a posibles soluciones.

De acuerdo con Kabat-Zinn uno de los principales beneficios que aporta la atención plena es que permite examinar las emociones y conductas propias para evitar el sufrimiento de sí mismo y de los demás. Cuando se lucha contra pensamientos, sensaciones, emociones o sentimientos negativos, esto provoca mayor tensión y sufrimiento en las personas (Kabat-Zinn, 2003 en González G.,2018). Desde la perspectiva del mindfulness las emociones, como todas las mencionadas anteriormente son transitorias, por lo que se facilita la gestión de estas.

Jon Kabat menciona siete elementos esenciales que deben ser aplicados cuando se realiza la práctica de la atención plena: no juzgar (observar sin emitir juicios), paciencia (comprender que todo llega a su debido tiempo), mente de principiante (ver las cosas como si fueran la primera vez), confianza (tener fe en la intuición), no forzarse (dejar que las cosas fluyan), aceptación (estar receptivo y abierto a emociones, sensaciones, pensamientos) y soltar (no apegarse a nada), (Kabat-Zinn, 2003 en González G.,2018).

Desde el punto de vista del aprendizaje y las emociones el quitar juicios y tener mente de principiante ayuda a que los conocimientos y toda la información que se recibe sea procesada con mayor efectividad. En cuanto a la paciencia se puede aplicar cuando

se está aprendiendo algo nuevo, no desesperarse o estresarse ya que esto dificulta el proceso de aprendizaje y en las emociones ayuda para no reaccionar de forma inmediata ante ciertas circunstancias.

La confianza y el no forzarse, la primera tendría que ver con adquirir seguridad en uno mismo, esto ayuda a no subestimar las propias capacidades y así poder intentar cosas nuevas y aprenderlas con más facilidad, en lo referente a la parte emocional podría estar relacionada con la capacidad para gestionar las emociones. La segunda, vista desde el aprendizaje se puede relacionar cuando se está intentando aprender algo que se dificulta, el aprendiz trata de forzar la adquisición del conocimiento con estrategias poco adecuadas que le da resultados ineficaces provocando una sensación de frustración. Por lo que resulta más favorable despejar la mente a través de la técnica de mindfulness para encontrar nuevas estrategias que faciliten el aprendizaje.

La aceptación es referente a todo lo que recibimos del entorno y el aprender a soltar o desprenderse de las cosas, personas, emociones, sentimientos, pensamientos, sensaciones y experiencias, lo que favorece el equilibrio emocional. Analizando un poco los elementos anteriores, se puede rescatar que con técnica de la atención plena es factible replantear la forma de pensar, y con ello, la forma de actuar, además es aplicable tanto para el aprendizaje autorregulado como la autorregulación emocional.

Para finalizar, el uso de la técnica conocida como gimnasia cerebral tiene como antecedentes la programación neurolingüística y la kinesiología (estudia el movimiento del cuerpo) en 1969 con el Dr. Paul E. Dennison psicólogo clínico y educador quién elaboró un programa denominado "gimnasia mental" basado en el movimiento, integrando

mente y cuerpo, logrando agrupar 26 ejercicios coordinados. Posteriormente se le da el nombre de gimnasia cerebral en 1997 por Luz María Ibarra.

Desde la perspectiva de Denninson (Denninson 2003 en Romero 2014) la gimnasia mental ayuda a activar y comunicar los hemisferios cerebrales. Facilita el balance dentro del sistema nervioso y pone en alerta total el cuerpo, así como favorece la concentración y prepara el organismo para hacer actividades físicas.

Como se sabe el cerebro está dividido por dos hemisferios: izquierdo y derecho, el primero se relaciona con funciones de orden lógico, operaciones matemáticas, razonamiento, control del lenguaje hablado y escrito; el hemisferio derecho se relaciona con las emociones, habilidades artísticas, imaginación, ritmo y el sentido musical. Por lo cuál la técnica de la gimnasia cerebral ayuda para ejercitar, interconectar ambos hemisferios y desarrollar las capacidades potenciando un desarrollo óptimo.

Para Maldonado (Maldonado 2002 en Romero 2014) el movimiento es importante para el aprendizaje y el desarrollo del pensamiento, la práctica constante de ejercicios facilita la construcción de redes neuronales. Por consiguiente, el cuerpo desempeña un papel importante en cada proceso intelectual, siendo el movimiento primordial para el aprendizaje en tanto activa el cerebro creando nuevas redes neuronales lo que favorece la plasticidad neuronal (capacidad del sistema nervioso de cambiar) y con ello el aprendizaje. El aprendizaje por su parte es una experiencia que se da por medio de los sentidos, incorporando información al interactuar con el mundo.

Por su parte Sambrano (Sambrano 2004 en Romero 2014) menciona que los ejercicios corporales ayudan a poner en movimiento al cerebro y mejoran funciones como: el lenguaje, la atención, la memoria y la creatividad.

Por otra parte, tomando en cuenta la vida de los estudiantes universitarios, donde el estrés y la ansiedad son factores constantes, el primero representa un potente bloqueador del movimiento, de ahí que muchas veces se presenta una mayor dificultad para concentrarse y aprender cuando se vive estresado. La práctica de la gimnasia cerebral ayuda a equilibrar los efectos de la tensión y alcanzar en estado pleno para aprender, pensar y concentrarse en cualquier momento y en cualquier lugar.

3.6 La Autorregulación Emocional y del Aprendizaje en Estudiantes de Educación Superior

Como se ha mencionado con anterioridad el cerebro racional y emocional trabajan juntos, esto es, la razón va de la mano con la emoción, por lo tanto son indisolubles, eso significa que ambos juegan un papel fundamental en los procesos de aprendizaje, de ahí la importancia de concientizar a los estudiantes universitarios que se hallan en proceso de formación, sobre la estrecha relación entre el aprendizaje y la dimensión emocional para adquirir una educación integral que les permita ser autónomos como futuros profesionistas y como personas.

Como se revisó anteriormente en el desarrollo emocional, existen componentes químicos (dopamina, noradrenalina, glutamo y serotonina) que intervienen no sólo en la

emoción sino también en el aprendizaje en tanto que mantienen motivado al cerebro activando la atención y concentración adecuada para la aprehensión de conocimiento, además, aumentan la capacidad de la memoria a largo plazo, ideal para que la información se guarde por más tiempo y pueda ser utilizada para anclar conocimientos nuevos.

Anteriormente se creía que durante la edad joven se había terminado de formar todas las conexiones neuronales del ser humano, por consiguiente, al llegar a la etapa adulta ya no era propicio aprender sino por el contrario la memoria y la capacidad de aprendizaje comenzaban a declinar, hoy en día gracias a las investigaciones de la neurociencia se conoce la plasticidad cerebral, como el incremento de interconexiones neuronales, dichas conexiones pueden debilitarse o incluso desaparecer sino son utilizadas mientras que las que sí son activadas se fortalecen y crecen (Jiménez C., 2011) .

La plasticidad neuronal es favorecida por el proceso de aprendizaje y viceversa, por lo tanto durante la etapa de formación universitaria se debe realizar actividades que estimulen al cerebro y permitan el aumento de la sinapsis (transmisión de señales de una neurona a otra), entre ellas se puede mencionar el resolver acertijos, la gimnasia cerebral (tiene como su principal intención conectar los dos hemisferios), ejercicios de memorización, de lenguaje, cálculo, razonamiento, aprender algo nuevo (ya sea un idioma, tocar un instrumento, yoga, practicar un deporte) para que la capacidad de aprendizaje se fortalezca.

Para fortalecer la dimensión cognitiva de los universitarios y formarlos como auténticos seres pensantes es básico despertar en ellos la curiosidad e inculcar la importancia de

la duda, que abre la puerta a la investigación profunda y la construcción de su conocimiento.

La forma de pensar durante la juventud se va fortaleciendo durante el trayecto de la Licenciatura, está dirigido hacia un fin o propósito, como responder una pregunta, tomar una decisión, diseñar un plan, o conducir un proyecto; nos permite entender el pensamiento que se hace presente a partir de la etapa toma como un referente importante la experiencia, análisis y la práctica que en etapas anteriores no se visualiza con el mismo énfasis. Aunque también es necesario aclarar que no siempre se cumple lo antes mencionado en tanto que existen alumnos con problemáticas de distinta índole que suele repercutir en sus procesos cognitivos, presentando falta de concentración, bajos niveles de comprensión, coeficiente intelectual por debajo del promedio, lo que se ve reflejado con dificultades en el aprendizaje.

Se debe tener claro que existen una variedad de factores que influyen en aprendizaje desde la parte externa que tiene que ver con el contexto, los profesores, los contenidos, métodos de enseñanza; así como la parte interna del educando, su estilo de aprendizaje, motivación, conocimientos previos, habilidades intelectuales, estrategias de estudio y las emociones.

De acuerdo a autores como Fernández-Berrocal y Extremera (2005) las emociones pueden perjudicar y a su vez pueden favorecer las facultades cognitivas, el aprendizaje e interacción social. Por lo tanto, lo afectivo —emociones, sentimientos y estados de ánimo— influyen tanto en la fijación del aprendizaje como en la práctica de lo aprendido. El miedo, la ira, la tristeza, así como sentimientos o estados de ánimo asociados

y derivados de estas (la ansiedad, el estrés, la depresión), modifican la atención limitándola, y por consiguiente es afectada la percepción y memoria reduciendo a aspectos muy básicos de información, impidiendo el aprender y la forma de relacionarse con los demás (OECD, 2010).

Las emociones positivas por su parte contribuyen a mejorar la forma de pensar, mejorar la salud física, resolver problemas relacionados con el crecimiento personal, incrementar recursos de afrontamiento. Un estado emocional positivo lleva a un pensamiento abierto, optimista, creativo y flexible. Hoy en día se sabe que la alegría, deleite, y el entusiasmo favorecen todas las funciones del cerebro, tienen la propiedad de mejorar las facultades mentales, ya que multiplican las conexiones neurales. La motivación es indispensable como motor de cualquier esfuerzo y es indispensable para vivir en plenitud, además, facilita la conducta creativa y eficaz (Fernández- Abascal, 2009).

Como se puede observar de la misma forma que existen emociones, sentimientos, estados de ánimo que afectan el proceso de aprendizaje hay otros que lo favorecen. Para evitar que suceda esto con emociones que no contribuyen al proceso de aprendizaje se deben modular las mismas, aprender a liberarlas en el momento adecuado para que éstas sean solo transitorias y no se vuelvan destructivas.

Las situaciones problemáticas interpersonales en la Universidad tienen un elevado componente de conflicto emocional subyacente, que la aparta de sus metas orientadas hacia su desempeño académico y personal, lo que hace más necesario afrontarlos mediante las herramientas que posibiliten nuevas formas de relación, convivencia y proyección de futuro para los educandos.

Para lograr una inserción favorable de los estudiantes de nivel superior en la sociedad se necesita forjar y redireccionar la dimensión emocional y del aprendizaje para establecer relaciones con el resto del mundo y hacer posible una convivencia sana. Tomando en cuenta que durante la juventud se continúa formando la identidad, esto abre las puertas para nuevos aprendizajes significativos y duraderos que posibiliten cambios internos que marquen la diferencia.

En síntesis, un estudiante universitario equilibrado emocionalmente será capaz de autorregular su aprendizaje, mostrará mayor interés, contará con mayor energía, motivación, en otras palabras, se encontrará en óptimas condiciones para emprender cualquier actividad. Por el contrario, si no posee dicho equilibrio será fácil de sentirse frustrado, con baja energía, pérdida de interés, se verá bloqueado por sus emociones, sentimientos y estados de ánimo. El sumergirse en el mundo de las emociones supone un ejercicio de introspección, lo cual requiere conocer las propias emociones y sentimientos, así como sus efectos en el pensamiento y en el comportamiento. Es trascendental para la persona que, conociéndose y amándose a sí misma desde lo profundo, sea capaz de sensibilizarse y percibir las necesidades del otro y ser un auténtico promotor de desarrollo humano que con sus actitudes logre un cambio positivo en su realidad de vida.

Capítulo 4

Propuesta: Taller de Tutoría Integral en Educación Superior para promover la Autorregulación Emocional y del Aprendizaje

Actualmente existe una oferta de cursos orientados a desarrollar estrategias de aprendizaje y gestión de emociones de manera separada. Por el contrario, esta propuesta se dirige a integrar estos dos aspectos para favorecer la formación integral del alumno de nuevo ingreso al nivel superior.

Por lo anterior en este capítulo se describirá la estructura del taller, resultado de esta propuesta y respuesta a la pregunta general de esta investigación ¿Cómo contribuir desde la psicopedagogía a la formación integral del universitario tanto en su trayectoria académica como en su vida personal? y de manera particular, se busca responder a ¿Qué estrategias psicopedagógicas contribuyen a la formación integral de los universitarios durante su trayectoria académica y personal?

Por lo anterior, el objetivo del capítulo es: diseñar un taller propedéutico de tutoría integral que proporcione estrategias de autorregulación, tanto emocional como de aprendizaje, con la finalidad de brindar bases psicopedagógicas a los estudiantes para facilitar su adaptación e integración al nivel superior de manera que puedan manejar situaciones y dificultades tanto académicas como personales durante su trayectoria escolar.

Esta propuesta se plantea como espacio independiente a las materias que llevarán los estudiantes de nuevo ingreso a la licenciatura, se busca que sea obligatoria y que sean

profesores pedagogos enfocados en el área de la Psicopedagogía y psicólogos dedicados al cien por ciento a la tutoría sin carga académica, quienes imparten el taller y posteriormente las tutorías personalizadas.

A continuación, se realizará la descripción del taller, desglosando: objetivos, población a la que va dirigida, duración, modalidad, recursos materiales y humanos, así como requisitos de acreditación y evaluación.

Objetivo General del taller

Crear un espacio en donde los participantes adquieran conocimientos, habilidades y actitudes en relación con los contenidos dirigidos a planear su proyecto de vida a través del desarrollo de técnicas y estrategias, con el propósito de poner en práctica la autorregulación emocional y del aprendizaje, así como contribuir a su bienestar integral durante su trayectoria escolar.

Objetivos particulares

- Orientar a los participantes en su conocimiento interno, a través de técnicas que faciliten el autoconocimiento, con el fin de contribuir a la motivación y autorregulación en el aprendizaje.
- Identificar estilos de aprendizaje y proporcionar técnicas que permitan el desarrollo de estrategias de aprendizaje.
- Conocer acerca del aprendizaje autorregulado y hábitos de estudio con el fin de fortalecer los procesos de aprendizaje.
- Proporcionar a los estudiantes un marco de referencia sobre la gestión del tiempo, por medio de estrategias para la planeación de actividades con la finalidad de contrarrestar la procrastinación en vida cotidiana.

- Proporcionar a los participantes técnicas e instrumentos para monitorear y autoevaluar el aprendizaje.
- Que los participantes aprendan a identificar, conocer, sentir y expresar sus emociones de manera autorregulada.
- Aprender sobre el manejo del estrés y ansiedad mediante la aplicación de mindfulness.
- Analizar sobre la resiliencia como capacidad humana para afrontar situaciones adversas e identificar posibles dificultades buscando soluciones alternas para resolverlas.
- Que los estudiantes adquirieran los elementos necesarios para elaborar su proyecto de vida como producto final del taller, con la finalidad de reflexionar sobre sus metas en los ámbitos laboral, familiar, académico y personal.
- Los estudiantes presentarán su proyecto de vida a partir de la elección del recurso (video, podcast, collage entre otros) con la finalidad de reflexionar sobre el establecimiento de metas en los ámbitos laboral, familiar, académico y personal.

¿A quién está dirigido?

Este taller está diseñado para estudiantes de educación superior.

Duración

Diez sesiones de 2 horas y media.

25 hrs. de trabajo presencial

Modalidad

Taller de tutoría grupal

Recursos materiales y humanos

- Un salón.
- Grupo de 15 personas
- Con pizarrón.
- Equipo Audiovisual.
- Plataforma educativa **Edmodo**
- Google drive

Conocimientos sobre: Autoconocimiento y motivación; gestión del tiempo; resiliencia y proyecto de vida.

Habilidades: Resolución de conflictos, estrategias de estudio, planeación del tiempo, manejo de estrés, ansiedad, *mindfulness* y comunicación asertiva.

Actitudes: Disposición y apertura para actuar de forma autorregulada tanto en lo emocional como en el aprendizaje.

Requisitos para acreditación del taller:

Asistencia 80%

Participación 20%

Evaluación

Productos por Sesión 40%

Proyecto de vida 60%

Evaluación final del taller: Autoevaluación del Proyecto de Vida

El proyecto es la planificación y ejecución de una tarea, investigación o actividad, en la cual, los estudiantes son los planificadores, ejecutores y evaluadores de todo el proceso, en este caso se enfocarán a realizar su proyecto de vida.

Con esta evaluación sumativa se pretende que los alumnos reflexionen acerca de su trayectoria académica y su futuro de forma significativa. Esto hace necesario que se establezcan nexos entre los conocimientos que ya poseen los alumnos, y las nuevas estrategias y técnicas que adquirirán en el taller.

El proyecto que se trabajará será un proyecto global, debido a que permite organizar los conocimientos y relacionarlos, además resulta pertinente para promover los cuatro pilares de la educación: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser, haciendo énfasis en los dos últimos.

A partir de la revisión del documento de INNOVA CESAL (2011) titulado: *Estrategias para la evaluación de aprendizajes: pensamiento complejo y competencias*; se considera pertinente hacer uso de la autoevaluación para el proyecto de vida, debido a que los resultados del aprendizaje deben hacer partícipes a los estudiantes de su propio proceso, dando así la oportunidad de implicarse de manera responsable en su aprendizaje como actor principal de un entorno compartido.

De esta forma se abre la posibilidad de aprendizaje retomando aspectos como: diálogo, negociación, flexibilidad, auto-reflexión, auto-evaluación y participación, así como la posibilidad de cometer errores en los procesos y productos, de los cuales se involucran, tomando como puntos de referencia para crecer en la tarea de aprender.

Por lo anterior, la evaluación debe de constituir una oportunidad de aprendizaje y utilizarse no para seleccionar a quien posee más conocimientos, sino para promoverlos en todos los estudiantes. Ha de hacerlos más conscientes de cuál es su nivel de conocimiento, de cómo resuelven las tareas y de qué puntos fuertes pueden potenciar y

qué puntos débiles pueden corregir para enfrentarse a situaciones de aprendizaje futuras. Así, la evaluación impacta en el pensamiento de los alumnos porque favorece un entramado y conocimiento de sí mismo. Este proceso de autorregulación, Cano, M. (2008) retomado por INNOVA CESAL, (2011) será esencial para seguir aprendiendo a lo largo de toda la vida y constituye, en sí mismo una transformación.

Por otro lado, la evaluación no debe entenderse como un proceso aislado, en tanto involucra a todos los participantes, tiene efectos significativos sobre el aprendizaje. Por consiguiente, las modalidades de evaluación, como la coevaluación y la autoevaluación, permiten compartir no sólo la responsabilidad que la evaluación conlleva sino los resultados de la misma, como punto de partida para la toma de decisiones que tengan que ver con la mejora, tanto individual como grupal. En síntesis, entendemos por autoevaluación el ejercicio de contrastación que el autor de un producto hace entre éste y los criterios expresados para su desempeño (INNOVA CESAL, 2011).

A través de estas prácticas se pretende evaluar y aprender para formar un círculo virtuoso. Que el proceso y el producto del aprendizaje tienen el mismo peso que la acción evaluativa. Además, que la naturaleza de la evaluación es abierta a lo no planeado, a lo incierto, a lo imprevisto e indeterminado, pues la producción del conocimiento puede rebasar los propósitos u objetivos de aprendizaje del curso. Además, aprender a evaluar evaluando es una práctica que, al estar presente en los procesos educativos, potenciará la participación informada y responsable de los miembros de la sociedad, sin importar edad o ámbito de acción (INNOVA CESAL, 2011). Es por esto que, a lo largo de las sesiones del taller se llevará a cabo evaluación continua y formativa que orienten a los participantes en la elaboración de su proyecto de vida.

4.1 Desarrollo del Taller

Cartas descriptivas

Sesión 1/10	Fecha: Duración de la sesión: 2:30 hrs.	Tema de la sesión: Subtema:	Aprendizaje autorregulado Autoconocimiento			
Objetivo específico	Orientar a los participantes en su conocimiento interno, a través de técnicas que faciliten el autoconocimiento, con el fin de contribuir a la motivación y autorregulación en el aprendizaje.					
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Inicio	40 min.	Presentación del grupo, del taller y expectativas de los participantes.	Técnica del árbol.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se les pedirá que se sienten en círculo, el facilitador tendrá preparado el tronco de un árbol colocado en la pared y pedirá que cada participante pegue la hoja con su nombre y su mayor fortaleza, presentándose y expresando lo que espera del taller. 2. El facilitador anota la expectativa expresada. 3. Se cierra la dinámica resumiendo las expectativas expresadas por los participantes y se escribirán en el tronco. 	<p>Una figura del tronco de un árbol.</p> <p>Hojas de colores con la forma de hojas de un árbol.</p> <p>Marcadores y masking tape.</p>	El árbol grupal y foto en la plataforma y carpeta de Google drive.
			Exposición	<ol style="list-style-type: none"> 4. Los facilitadores presentarán el taller al grupo de manera sintetizada. Mencionando los temas a abordar y los objetivos tanto general como específicos. 	Laptop y proyector.	
		Reglas del grupo.	Acuerdos	<ol style="list-style-type: none"> 5. Se acordará de forma grupal las reglas que deberán respetarse durante la duración del taller y se publicarán en la plataforma de Edmodo. 	Plataforma educativa Edmodo.	Acuerdos se subirán a la plataforma Edmodo.

Sesión 1/10	Tema de la sesión: Subtema:		Aprendizaje autorregulado Autoconocimiento			
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar y/o instrumento	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Desarrollo	30 min.	Autoconocimiento	Preguntas detonadoras.	6. A través de la pregunta detonadora se introducirá al tema del autoconocimiento, detectando los conocimientos previos de los participantes. Para tí ¿qué es el autoconocimiento?	Hojas y plumas.	Respuesta a las preguntas en carpeta física y digital.
			La rueda personal.	7. Se les brindará a los estudiantes una hoja impresa con una rueda donde se identifican 8 áreas (académica, familiar, relaciones interpersonales, emocional, económica, ocio, salud y realización personal) de la persona, en la cual deberán colorear el nivel de satisfacción que consideran tener en cada una. Tomarán una foto de su rueda para retomarla más adelante en la elaboración de su proyecto de vida.	Hoja impresa con rueda personal.	Foto de la rueda personal coloreada agreda a la carpeta física y digital (Google drive).
			Evaluación	8. A continuación, se les proporcionará de manera individual una evaluación de autoconocimiento a los alumnos, misma que deberán contestar sin pensar mucho en las respuestas. 9. Por último, se les explicará que por medio de este instrumento pueden exteriorizar pensamientos que se encuentran en su ser interno y sirven para conocerse mejor.	Evaluación de autoconocimiento.	Evaluación de autoconocimiento respondido agreda a la carpeta física y digital (Google drive).
Descanso 5 min.						

Sesión 1/10	Tema de la sesión: Subtema:	Aprendizaje autorregulado Autoconocimiento			
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por Utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales
Desarrollo	15 min.	Autoconocimiento	Introspección	<p>10. Se realizará un ejercicio haciendo uso de la introspección denominado “transformarse en un árbol” para ello se les dará a los participantes las siguientes indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ponté de pie, cierra los ojos e imagina que te transformas en un árbol, puedes elegir el que más te guste. ❖ Tus pies se convierten en raíces y se hunden en la tierra fecunda. ❖ Tus extremidades adquieren una consistencia leñosa que se extiende por todo tu cuerpo. ❖ Alza tus brazos, los cuales se convierten en ramas que buscan la luz del sol. ❖ Tu cabeza será la copa del árbol sacudida por el viento. <p>Una vez completa la transformación, percibe la vida interior del árbol. Respondiendo sobre: ¿cómo se siente?, ¿aprendo de los errores?, ¿qué logros he tenido? ¿estoy satisfecho con mi vida actualmente? Para ello se les pedirá que no piensen mucho las respuestas.</p>	Tapetes de yoga.

Sesión 1/10	Tema de la sesión: Subtema:		Aprendizaje autorregulado Autoconocimiento			
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Desarrollo	15 min.	Autoconocimiento	Introspección	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mientras se realiza la actividad se les pedirá a los participantes que realicen respiraciones pausadas y profundas. ❖ Una vez terminado el tiempo se les pedirá que vuelvan a transformarse en seres humanos comenzando por la cabeza, continuando con los brazos, el tronco hacia las extremidades inferiores. Se les pedirá que muevan su cuerpo y caminen un poco. Para finalizar la actividad se les preguntará (sin entrar en detalles ya que es una actividad muy personal) ¿Cómo se sintieron al realizar el ejercicio? ¿descubrieron algo? ¿fue enriquecedora la actividad? <p>Los coordinadores aterrizarán la estrategia de la introspección como una herramienta para conocerse así mismo retomando el tema del autoconocimiento y cómo esto ayuda a gestionar nuestro mundo interior.</p>	Tapetes de yoga.	Reflexión en Edmodo.
			Diálogo interno.	<p>11. Se proyectará un video para introducir al tema de diálogo interno. Mismo que será subido a la plataforma Edmodo. https://www.youtube.com/watch?v=bR9XA39FCPc</p> <p>12. Posteriormente se les pedirá a los participantes que anoten en una lista todos los pensamientos que les lleguen en ese momento.</p>	Laptop, proyector y bocinas. Hojas y plumas.	Lista de pensamientos anotados en la hoja y foto en carpeta de Google drive.

Sesión 1/10	Tema de la sesión: Subtema:		Aprendizaje autorregulado Autoconocimiento			
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar y/o instrumento	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Desarrollo	20 min.	Autoconocimiento	Diálogo interno.	<p>13. Una vez concluido el tiempo asignado se les pedirá que clasifiquen los pensamientos por temas y orden de importancia.</p> <p>14. A continuación, deberán identificar los pensamientos negativos y convertirlos a positivo, así como eliminar los que consideren que no son útiles.</p> <p>15. Para finalizar la actividad los coordinadores explicarán a los estudiantes que esta práctica puede ser realizarla por lo menos una vez al día para vaciar su mente y tener mayor control sobre sus pensamientos y tener un mayor conocimiento de nuestro mundo interno.</p> <p>A manera de cierre, se explicará que los dos ejercicios anteriores son sirven para conocerse mejor a sí mismos.</p>	Hojas y plumas.	Clasificación de pensamientos y conversión de los mismos a positivo, deberán agregarse a las carpetas correspondientes.
		Motivación	Video "El mejor video de motivación".	<p>16. Proyección de video relacionado con la motivación.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=TY4dKSADHdw</p>	Laptop, proyector y bocinas.	El video será subido a la plataforma de Edmodo.

Sesión 1/10	Tema de la sesión: Subtema:	Aprendizaje autorregulado Autoconocimiento				
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Desarrollo	15 min.	Motivación	Reflexión	17. Se les pedirá a los participantes que encuentren su principal motivación para vivir, estudiar la carrera que eligieron y para aprender. Deberán anotarlas en un comentario en la plataforma digital. 18. Se reflexionará sobre reconocer e identificar las propias necesidades e intereses, para lograr una motivación intrínseca.	Hojas y plumas.	Comentario deberá ser agregado a las carpetas correspondientes y subirlo en plataforma educativa Edmodo.
Evaluación y cierre	15 min.	Evaluación del taller.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Para finalizar se dará a conocer la evaluación del taller, desglosando el porcentaje que se le dará a cada rubro y el producto final que será su proyecto de vida planeado a 5 años. ❖ Todos los ejercicios deberán ser recopilados en una carpeta física y digital (Google drive). ❖ Se tomará en cuenta los productos de las actividades realizadas durante la sesión. 			

Sesión 2/10	Fecha: Duración de la sesión: 2:30 hrs.	Tema de la sesión: Subtema:	Aprendizaje autorregulado Estrategias y técnicas de aprendizaje			
Objetivo específico	Identificar estilos de aprendizaje y proporcionar a los participantes técnicas que permitan el desarrollo de estrategias de aprendizaje.					
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendi- zaje
Inicio	30 min.	Recapitulación de la sesión anterior.	Plenaria	1. Los coordinadores juntos con los participantes harán un pequeño recuento de la sesión anterior, retomando los puntos más importantes.	Pizarrón y plumones.	
		Detección de conocimientos.	Cuestionario estilos de aprendizaje	2. Se aplicará un cuestionario para identificar su estilo de aprendizaje de cada estudiante.	Cuestionario estilos de aprendizaje impreso.	Cuestionario de estilos de aprendizaje respondido agregado a las carpetas correspondientes.
		Estilos de aprendizaje.	Video "Estilos de aprendizaje".	3. Se proyectará un video para explicar los cuatro estilos de aprendizaje según David Kolb. https://www.youtube.com/watch?v=8_wLqzKEIJE	Laptop, proyector y bocinas.	El video será subido a la plataforma de Edmodo.
			Reflexión	4. Se reflexionará sobre el beneficio de reconocer la propia forma de aprender y estar abierto a utilizar otros estilos.	Hojas y plumas.	La reflexión se deberá guardar en las carpetas correspondientes.

Sesión 2/10	Tema de la sesión: Subtema:	Aprendizaje autorregulado Estrategias y técnicas de aprendizaje					
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje	
Desarrollo	35 min.	Tipos de lectura.	Plenaria	5. Los coordinadores dirigirán la temática sobre los tipos de lectura identificando sus conocimientos respecto al tema y retroalimentando esta información.	Pizarrón y plumones.	El contenido sobre el tema deberá ser subido a la plataforma por los coordinadores.	
			Identificación	6. Una vez que de forma grupal se hayan identificado claramente los tipos de lectura, se brindará una lista de ejemplos de textos, en donde los participantes deberán identificar que tipo de lectura es conveniente realizar en cada ejemplo.	Lista de ejemplos de textos.	Lista de textos resuelta y agregada a las carpetas.	
		Lectura de comprensión y crítica.	Análisis	7. Se les compartirá técnicas de subrayado, notas al margen y esquematización para realizar una lectura de crítica y de comprensión, posteriormente se les proporcionará un texto (con temática opcional) para poner en práctica las técnicas.	Texto para aplicación de técnicas de lectura.	Texto analizado, el cual deberá ser agregado a las carpetas.	
		Descanso 5 min.					
		Técnicas de aprendizaje.	Lluvia de ideas.	8. A través de la técnica de lluvia de ideas se responderá a las preguntas: ¿cuál es la diferencia entre estrategia y técnica? ¿qué tipo de estrategias y técnicas de aprendizaje conozco? y ¿cuáles utilizo en mis procesos de aprendizaje?	Pizarrón y plumones.	Los coordinadores elaborarán un archivo con las respuestas proporcionadas y se subirá en la plataforma Edmodo.	

Sesión 2/10	Tema de la sesión: Subtema:	Aprendizaje autorregulado Estrategias y técnicas de aprendizaje				
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Desarrollo	35 min.	Técnicas de aprendizaje.	Exposición	<p>9. Los coordinadores expondrán algunas los tipos de estrategias y técnicas de aprendizaje identificando sus respectivas características:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Lluvia de ideas ❖ Preguntas guía y exploratorias ❖ Cuadro sinóptico ❖ Diagramas ❖ Cuadro comparativo ❖ Matriz de inducción ❖ Resumen y síntesis ❖ Mapa conceptual ❖ Mapa mental 	Laptop y proyector.	El contenido de la exposición deberá ser subida a la plataforma Edmodo por los coordinadores.
				<p>10. Se dividirá al grupo en 5 equipos, a cada subgrupo se le entregará un artículo (puede estar relacionado con alguno de los temas abordados en el taller o bien con otras temáticas) y se les asignará una de las estrategias antes expuestas. La cual deberán utilizar para rescatar la información más importante de cada texto.</p>	Artículos, plumones y papel kraf.	Cada participante deberá guardar en sus respectivas carpetas física y digital, la estrategia asignada.
				<p>11. Cada equipo deberá exponer su tema en base a la estrategia que le fue asignada.</p>		

Sesión 2/10	Tema de la sesión: Subtema:	Aprendizaje autorregulado Estrategias y técnicas de aprendizaje		
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica a utilizar	Desarrollo de la técnica
Desarrollo	5 min.	Gimnasia cerebral.	Ejercicios de gimnasia cerebral.	<p>12. Se realizarán dos ejercicios de gimnasia cerebral. El primero llamado “tensar y distensar” con las siguientes indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ En una postura cómoda, con la columna recta y sin cruzar las piernas, tensa los músculos de los pies, junta los talones, luego las pantorrillas, las rodillas, tensa la parte superior de las piernas. ❖ Tensa los glúteos, el estómago, el pecho, los hombros. ❖ Tensa los músculos del cuello, aprieta tus mandíbulas, tensa el rostro, cerrando tus ojos, frunciendo tu ceño, hasta el cuero cabelludo. ❖ Una vez que esté todo tu cuerpo en tensión, toma aire, retenlo diez segundos y mientras cuentas tensa hasta el máximo todo el cuerpo. ❖ Después de diez segundos exhala el aire aflojando totalmente el cuerpo. ❖ Se usará como fondo musical: “Mozart para Aprender Mejor”. <p>Los beneficios de este ejercicio son: logra la atención cerebral. Provoca una alerta en todo el sistema nervioso. Maneja el estrés. Mayor concentración.</p>
				<p>13. Segundo ejercicio: “el espantado”, indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ De pie, coloca las piernas moderadamente abiertas. ❖ Abre totalmente los dedos de las manos y de los pies hasta sentir un poquito de dolor. ❖ Sobre la punta de los pies estira los brazos hacia arriba lo más alto que puedas. ❖ Al estar muy estirado, toma aire y guárdalo durante diez segundos, estirándote más y echando tu cabeza hacia atrás. ❖ A los diez segundos expulsa el aire con un pequeño grito y afloja hasta abajo tus brazos y tu cuerpo, como si te dejaras caer. <p>Los beneficios de este ejercicio son: las terminaciones nerviosas de las manos y los pies se abren alertando al sistema nervioso. Permite que corra una nueva corriente eléctrica en el sistema nervioso. Prepara el organismo para una mejor respuesta de aprendizaje. Maneja el estrés y relaja todo el cuerpo.</p>

Sesión 2/10	Tema de la sesión: Subtema:	Aprendizaje autorregulado Estrategias y técnicas de aprendizaje				
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Desarrollo	30 min.	Ensayo	Lluvia de ideas.	14. De manera voluntaria se pedirá a los participantes que expresen las principales dificultades que enfrentan al realizar un ensayo.	Pizarrón y plumones.	Los coordinadores recuperarán las dificultades generales.
			Video "Cómo hacer un ensayo".	15. A partir de ver un video los participantes identificarán los elementos que conforman un ensayo. https://www.youtube.com/watch?v=1_-mE4zS7X4	Laptop, proyector y bocinas.	El video será subido a la plataforma de Edmodo.
			Panel	16. Se abordarán los elementos que contiene un ensayo. 17. Generar recomendaciones en grupo para el desarrollo de cada elemento del ensayo.	Pizarrón y plumones.	Integración de ideas para elaborar un ensayo.
Evaluación y cierre	15 min.	¿Qué aprendimos?	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Los participantes deberán comentar en la plataforma Edmodo: ¿qué técnica me gustó más?, ¿qué aprendí en esta sesión?, ¿qué dudas me quedaron?, ¿cómo puedo aplicar este aprendizaje de hoy en mi vida diaria? y ¿cómo puedo aplicar este aprendizaje en la carrera que elegí?. ❖ Se tomará en cuenta los productos de las actividades realizadas durante la sesión. 			

Sesión 3/10	Fecha: Duración de la sesión: 2:30 hrs.	Tema de la sesión: Subtema:	Aprendizaje autorregulado Hábitos de estudio			
Objetivo específico	Conocer acerca del aprendizaje autorregulado y hábitos de estudio con el fin de fortalecer los procesos de aprendizaje.					
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar y/o instrumento	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Inicio	40 min.	Recapitulación de la sesión anterior.	Foro	1. Los coordinadores juntos con los participantes harán un pequeño recuento de la sesión anterior, retomando los puntos más importantes.	Pizarrón y plumones.	
		Hábitos de estudio.	Cuestionario	2. Se brindará un cuestionario a los participantes de hábitos de estudio. 3. Una vez respondido se proporcionará la forma de evaluar su propio cuestionario.	Inventario de hábitos de estudio de Gilbert Wrehn.	Inventario de hábitos de estudio de Gilbert Wrehn respondido.
			Video De hábitos de estudio.	4. Se proyectará un video para proporcionar hábitos de estudio. https://www.youtube.com/watch?v=rsZCTH-cJY	Laptop, proyector y bocinas.	El video será subido a la plataforma de Edmodo.
			Mapas: mental, semántico, conceptual, cognitivos.	5. Solicitando que por equipo elaboren un mapa de cualquier tipo mencionando los hábitos de estudio que aprendieron durante la sesión.	Hojas, plumas y colores.	Deberán fotografiar el mapa y subirlo a la plataforma Edmodo.

Sesión 3/10	Tema de la sesión: Subtema:	Aprendizaje autorregulado Hábitos de estudio				
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Desarrollo	30 min.	Atención y concentración.	Ejercicios de atención y concentración.	<p>6. El primer ejercicio denominado “tachado de letras”, se proporcionará a los participantes una página de periódico y se le pedirá que tachen a la mayor velocidad posible una determinada letra, se les dará un minuto, posteriormente se les cambiara por otra letra, así hasta una tercera letra.</p>	Periódico y plumas.	Fotografía de hoja de periódico con el tachado de letras.
				<p>7. Siguiendo ejercicio, se les explicará a los participantes que se iniciará una serie en forma grupal, por lo cual deben estar atentos del número que les toca decir en voz alta, la serie comenzará por el 100 de forma decreciente y restando de tres en tres lo más rápido posible hasta que pase el último participante, en caso de equivocarse el siguiente debe decir la respuesta correcta.</p>		Comentario sobre ¿qué les gusta y qué no de la actividad?
				<p>8. Último ejercicio llamado figuras y números. Para este se les dará a los participantes una hoja con signos los cuales tendrán un número, a partir del código proporcionado deberán colocar debajo de esas figuras el número correspondiente a la figura, en los ejemplos subsecuentes tendrán 2 min.</p>	Hojas impresas del ejercicio figuras y números.	La hoja deberá ser agregada a la carpeta digital (Google drive) y física.

Sesión 3/10	Tema de la sesión: Subtema:	Aprendizaje autorregulado Hábitos de estudio				
Momento	Tiempo	Conte- nido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Desarrollo	20 min.	Memoria	Video de mnemotecnia	9. Se proyectará un vídeo que contiene algunas técnicas mnemotécnicas. https://www.youtube.com/watch?v=eUPLnIIIPFI	Laptop, proyector y bocinas.	El video será subido a la plata- forma de Ed- modo.
			Discusión y cuadro com- parativo.	10. Se les pedirá a los participantes que en equipos discutan las ventajas y desventajas de estas técnicas para ello deberán realizar un cuadro o mapa comparativo. Mismo que deberán subir a la plataforma. 11. Para finalizar esta actividad de forma grupal se dará las recomendaciones para hacer de estas técnicas un uso adecuado para el estudio.	Hojas y plumas.	Cuadro compara- tivo de las venta- jas y desventajas de las técnicas de mnemotécnia.

Sesión 3/10	Tema de la sesión: Subtema:	Aprendizaje autorregulado Hábitos de estudio		
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica
Desarrollo	10 min.	Gimnasia cerebral	Ejercicios de gimnasia cerebral.	<p>12. Antes de continuar con el siguiente tema, se realizarán dos ejercicios de gimnasia cerebral, el primero denominado “ejercicio de atención a, b, c. Se pegará un abecedario en mayúsculas, debajo de cada letra estará colocadas las letras: “d, i, j”, al azar, que quieren decir: d=derecho; brazo derecho; i=izquierdo; brazo izquierdo, y j=juntos, ambos brazos juntos. Se darán las siguientes instrucciones:</p> <p>Mientras lees en voz alta la letra, “A” te fijas que debajo hay una “d”; entonces sube tu brazo derecho frente a ti y bájalo; si hay una “i” sube tu brazo izquierdo frente a ti y bájalo, y si hay una “j” sube ambos brazos y bájalos; así llegarás a la “Z”. Cuando hayas llegado a la “Z”, a buen ritmo, empieza de nuevo el ejercicio, ahora desde la “Z” hasta la “A”.</p> <p>Los beneficios de este ejercicio son: logra la integración entre el consciente y el inconsciente. Permite una múltiple atención entre el movimiento, la visión y la audición. Favorece el que, a través del ritmo, la persona se concentre. Ayuda a mantener un estado de alerta en el cerebro. Integra ambos hemisferios cerebrales.</p> <p>13. Para el segundo “ejercicio de atención p, d, q, b. Se pegará un papel kaf que contendrá cuatro letras minúsculas: “p, d, q, b” al azar en tres líneas y se dará al grupo las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Como si estuvieras ante un espejo, cuando veas una “p”, pronuncia la letra, flexiona y levanta la pierna izquierda, como si tu pierna fuera el ganchito de la “p” viéndola en el espejo. ❖ Si ves una “d”, pronúnciala y mueve tu brazo derecho hacia arriba, como si tu brazo fuera el ganchito de la “d” viéndola en el espejo. 5. Si ves una “q”, pronúnciala y flexiona y levanta tu pierna derecha. 6. Si ves una “b”, pronúnciala y mueve tu brazo izquierdo hacia arriba. <p>Los beneficios de este ejercicio son: ayuda a corregir el área sensomotora y el sentido de dirección. Mejora la coordinación entre vista, oído y sensación. Alerta al cerebro.</p>

Sesión 3/10	Tema de la sesión: Subtema:	Aprendizaje autorregulado Hábitos de estudio					
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje	
Desarrollo	40 min.	Aprendizaje autorregulado	Conferencia interactiva	14. Los coordinadores expondrán el tema de aprendizaje autorregulado de manera breve, permitiendo las aportaciones del grupo.	Laptop, proyector y bocinas.	El contenido de la exposición deberá ser subida a la plataforma Edmodo por los coordinadores.	
			Estudio de casos	15. Por equipo se les pedirá que piensen en un ejemplo de algo que quieran aprender, desarrollando las cuatro fases (planificación, ejecución, monitoreo y evaluación) del aprendizaje autorregulado aplicando la técnica de estudio de casos.	Papel y plumas.	Desarrollo de las fases de aprendizaje autorregulado.	
			Descanso 5 min.				
			Exposición	16. Por equipo compartirán su ejemplo y el desarrollo de las fases de aprendizaje autorregulado.	Pizarrón y plumones.	Presentación del ejemplo de las fases de aprendizaje autorregulado.	
Evaluación y cierre	10 min.	¿Qué aprendimos?	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Para finalizar se comentará en grupo, las dificultades que encontraron en la actividad y que aspectos les falta reforzar para mejorar su proceso de autorregulación. ❖ Los participantes deberán comentar en Edmodo: ¿qué aprendí en esta sesión?, ¿qué dudas me quedaron?, ¿cómo puedo aplicar este aprendizaje de hoy en mi vida diaria? y ¿cómo puedo aplicar este aprendizaje en la carrera? ❖ Se tomará en cuenta los productos de las actividades realizadas durante la sesión, las evidencias deberán ser guardadas en la carpeta física y digital de cada participante. 				

Sesión 4/10	Fecha: Duración de la sesión: 2:30 hrs.	Tema de la sesión: Subtema:	Aprendizaje autorregulado Planificación y gestión del tiempo			
Objetivo específico	Proporcionar a los estudiantes un marco de referencia sobre la gestión del tiempo, por medio de estrategias para la planeación de actividades con la finalidad de contrarrestar la procrastinación en vida cotidiana.					
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utili- zar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Inicio	45 min.	Recapitulación de la sesión anterior.	Plenaria	1. Los coordinadores juntos con los participantes harán un pequeño recuento de la sesión anterior, retomando los puntos más importantes.	Pizarrón y plumones.	
		Procrastinación	Matriz de inducción	2. Para abordar el tema de procrastinación se les pedirá a los alumnos que en elaboren de forma individual una matriz de inducción donde coloquen las actividades que suelen posponer y los motivos por los que lo hacen.	Hojas y plumas.	La matriz de inducción deberá ser agregada a las carpetas correspondientes.
			Lluvia de ideas	3. En grupo se les pedirá a los participantes que piensen y en ideas de técnicas, métodos o estrategias para dejar de posponer esas actividades que han quedado sin realizar. Estas ideas se concentraran en un cuadro, mismo que se subirá a la plataforma de Edmodo.	Pizarrón y plumones.	Cuadro de Técnicas métodos o estrategias para eliminar la procrastinación.
		Técnica del pomodoro	4. Para finalizar el tema se proyectará un vídeo que explica la procrastinación y la técnica de pomodoro para evitar posponer el estudio. https://www.youtube.com/watch?v=3D0-I2O5k8Y	Laptop, bocinas y proyector.	El video será compartido en la plataforma Edmodo.	

Sesión 4/10	Tema de la sesión: Subtema:	Aprendizaje autorregulado Planificación y gestión del tiempo				
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Desarrollo	40 min.	D e s c a n s o 5 min.				
		Gestión del tiempo	Baraja de preguntas.	<p>5. Para comenzar el tema de la sesión se dividirá al grupo por equipos, se les pasará una baraja que contiene preguntas sobre la gestión del tiempo.</p> <p>6. En equipo, escogerán al azar una tarjeta con una pregunta sobre sus dificultades de organización del tiempo. (¿cuáles son las distracciones que tienes cuándo estudias? ¿cuál es tu rutina de estudio? ¿cuántas actividades realizas al día? ¿cómo organizas el tiempo? y ¿qué beneficios se pueden obtener de planificar actividades?) escribirán la respuesta en media cuartilla y lo compartirán con el grupo.</p>	Tarjetas con preguntas.	Comentarios de los equipos en media cuartilla.
			Cronograma	<p>7. Posteriormente los participantes deberán evaluar su distribución del tiempo con la finalidad de que analicen cómo emplea su tiempo de estudio, así como el resto del mismo y lo suban a la plataforma. Para esta actividad se les compartirá un formato, que es facilite el ejercicio.</p> <p>8. Se les proporcionara dos formatos extras, uno para anotar sus actividades diarias, y otro para planear a largo plazo, este último es opcional para llenarlo fuera del taller.</p>	<p>Formato de evaluación de distribución del tiempo.</p> <p>Formatos de cronograma de actividades semanal y a largo plazo.</p>	Los participantes deberán guardar su evaluación y subirla (fotografía) a la carpeta digital de Google drive.

Sesión 4/10	Tema de la sesión: Subtema:	Aprendizaje autorregulado Planificación y gestión del tiempo		
Momento	Tiempo	Con- te- nido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica
Desarrollo	10 min.	Gim- na- sia cere- bral	Ejercicios de gimnasia ce- rebral	<p>9. Antes de adentrarnos al siguiente tema se realizarán dos ejercicios de gimnasia cerebral el primero denominado “nudos” dando al grupo las siguientes indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Todos se ponen de pie, cruza tus pies, en equilibrio. ❖ Estira tus brazos hacia el frente, separados uno del otro. ❖ Coloca las palmas de tus manos hacia fuera y los pulgares apuntando hacia abajo. ❖ Entrelaza tus manos llevándolas hacia tu pecho y pon tus hombros hacia abajo. ❖ Mientras mantienes esta posición apoya tu lengua en la zona media de tu paladar. <p>Los beneficios de este ejercicio son: efecto integrador en el cerebro. Activa conscientemente la corteza tanto sensorial como motora de cada hemisferio cerebral. Apoyar la lengua en el paladar provoca que el cerebro esté atento. Conecta las emociones en el sistema limbico cerebral. Da una perspectiva integrativa para aprender y responder más efectivamente. Disminuye niveles de estrés focalizando los aprendizajes.</p> <p>10. El segundo ejercicio denominado “ochos con el dedo” dando al grupo las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Utiliza el dedo pulgar derecho (o izquierdo) con el brazo ligeramente estirado. ❖ Mantén la cabeza sin movimiento y mueve sólo los ojos. 3. Sigue con tus ojos tu dedo pulgar mientras dibujas un ocho acostado (∞); empieza hacia arriba a la derecha. El centro del ocho (∞) debe quedar frente a tu rostro. ❖ Repite el ejercicio tres veces. Ahora haz el ocho hacia el lado izquierdo y repítelo tres veces. Cambia de brazo y repite el ejercicio exactamente igual. <p>Los beneficios de este ejercicio son: logra una máxima activación muscular. Asiste al desarrollo de redes neuronales y a la mielinización del área frontal del ojo. Maneja el estrés después de haber realizado una tarea o estudio pesado.</p>

Sesión 4/10	Tema de la sesión: Subtema:	Aprendizaje autorregulado Planificación y gestión del tiempo				
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Desarrollo	40 min.	Planificación de aprendizaje y/o estudio.	Asamblea	11. El tema de planificación se abordará con exposición de los coordinadores, mencionando los puntos importantes a tomar en una planificación de estudio y/o aprendizaje, que son: qué, para qué, cómo, cuándo y dónde.	Laptop y proyector.	El contenido de tema deberá ser subido por los coordinadores a la plataforma Edmodo.
			Planeación	12. Por equipos los participantes deberán planear una sesión de estudio respondiendo a las preguntas qué, para qué, cómo, cuándo y dónde.	Papel y plumas.	La planeación de la sesión de estudio deberá ser subida a la plataforma Edmodo por cada equipo.
			Foro	13. Los coordinadores entablarán un diálogo con los participantes a partir del tema expuesto con la finalidad de que sea comprendido el proceso de planificación no solo para su aprendizaje sino para sus actividades cotidianas.		
Evaluación y cierre	15 min.	¿Qué aprendimos?	<p>14. Para concluir el tema actividad se les proporcionará estrategias para administrar su tiempo y una lista de aplicaciones que pueden utilizar para organizar sus actividades y horarios.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Los participantes deberán comentar en Edmodo: ¿qué aprendí en esta sesión?, ¿qué dudas me quedaron?, ¿cómo puedo aplicar este aprendizaje de hoy en mi vida diaria? y ¿cómo puedo aplicar este aprendizaje en la carrera? . ❖ Se tomará en cuenta los productos de las actividades realizadas durante la sesión. 			

Sesión 5/10	Fecha: Duración de la sesión: 2:30 hrs.	Tema de la sesión: Subtema:	Aprendizaje autorregulado Monitoreo y autoevaluación del aprendizaje			
Objetivo específico	Proporcionar a los participantes técnicas e instrumentos para monitorear y autoevaluar el aprendizaje.					
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Inicio	35 min.	Recapitulación de la sesión anterior.	Plenaria	1. Los coordinadores juntos con los participantes harán un pequeño recuento de la sesión anterior, retomando los puntos más importantes.	Pizarrón y plumones.	Las respuestas proporcionadas por los participantes serán concentradas por un coordinador y serán compartidas en la plataforma Edmodo.
		Monitoreo	Preguntas exploratorias.	2. Se retomarán los conceptos de monitoreo y evaluación del aprendizaje autorregulado vistos en la sesión 3. 3. Los coordinadores preguntarán a los participantes ¿Qué técnicas conoces, que puedan aplicarse para llevar a cabo el monitoreo del aprendizaje?		
			Foro	4. En base a las respuestas proporcionadas por los participantes, los coordinadores proporcionarán la técnica de observación como técnica que se puede usar para el monitoreo, misma que serán explicada de forma breve.		

Sesión 5/10	Tema de la sesión: Subtema:	Aprendizaje autorregulado Monitoreo y autoevaluación del aprendizaje				
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Desarrollo	50 min.	Monitoreo	Phillips 66	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para continuar con el tema se dividirá al grupo en 5 equipos, proporcionando a cada uno las características, así como la forma de elaborar un instrumento de observación y registro para que puedan usar en su aprendizaje. 2. Se les dará determinado tiempo para que comprendan el instrumento que les fue asignado. 	Tarjetas con características de instrumentos de observación.	Las características de los instrumentos Comentarlos de los participantes sobre la actividad.
			Role playing	<ol style="list-style-type: none"> 3. Posteriormente se hará una role playing para que compartan con un integrante diferente de su equipo las características del su instrumento cada participante tendrá 3 minutos para hablar. 4. Para finalizar el ejercicio se hablará sobre ¿qué les gusto, y qué no de la actividad? 		
		Descanso 5 min.				

Sesión 5/10	Tema de la sesión: Subtema:	Aprendizaje autorregulado Monitoreo y autoevaluación del aprendizaje		
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica
Desarrollo	10 min.	Gimnasia cerebral	Ejercicios de gimnasia cere- bral.	<p>5. Antes de adentrarnos al siguiente tema se realizarán dos ejercicios de gimnasia cerebral el primero denominado “gateo cruzado” el cual tiene como finalidad activar el funcionamiento de la mente y el cuerpo y preparar al cerebro para un mayor razonamiento, para ello se le dará al grupo las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Por favor levántense de su silla, y en posición de firme toquen con el codo derecho (doblando tu brazo) la rodilla izquierda (levantando y doblando tu pierna). ❖ Regresen a la postura inicial. ❖ Con el codo izquierdo toque su rodilla derecha lentamente. ❖ Regresen a la posición inicial (10 repeticiones). ❖ Por favor levántense de su silla, y en posición de firme toquen con el codo derecho (doblando tu brazo) la rodilla izquierda (levantando y doblando tu pierna). ❖ Regresen a la postura inicial. ❖ Con el codo izquierdo toquen su rodilla derecha lentamente. ❖ Regresen a la posición inicial (10 repeticiones). <p>6. Segundo ejercicio de gimnasia cerebral se realizará únicamente con las palmas y de pie. Este tiene como objetivo, conectar los dos hemisferios cerebrales, mejorar la coordinación, concentración, creatividad e imaginación. Dando las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Van a colocar las palmas hacia enfrente, a la altura aproximada de los hombros. ❖ Separarán los dedos de tal manera que el meñique quede solo, el dedo anular y medio quede juntos, el índice y el pulgar separados de los dos anteriores, pero juntos entre ellos. <p>Posteriormente se alternará la posición dejando el meñique junto con el anular, dejando un espacio se colocará el dedo medio con el índice y el pulgar quedará solo (10 repeticiones).</p>

Sesión 5/10	Tema de la sesión: Subtema:	Aprendizaje autorregulado Monitoreo y autoevaluación del aprendizaje				
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Desarrollo	40 min.	Monitoreo	Preguntas guía.	7. Para concluir el tema de monitoreo los coordinadores les proporcionarán a los participantes tres preguntas que deben responder siempre que lleven a cabo el monitoreo que son: ¿Estoy aprendiendo?, ¿mis estrategias y técnicas están funcionando? y ¿voy en la dirección correcta o debo hacer cambios para lograr mis metas de aprendizaje?	Pizarrón y plumones.	Las preguntas guía serán subidas a la plataforma Edmodo por los coordinadores.
		Evaluación y autoevaluación.	Preguntas exploratorias.	8. Por medio de preguntas exploratorias realizadas a los participantes se trabajarán con los conceptos de evaluación y autoevaluación. Las respuestas proporcionadas se concentrarán en un cuadro comparativo.		Cuadro comparativo, será subido a la plataforma Edmodo.
			Lluvia de ideas.	9. Para continuar con el tema, a través de lluvia de ideas los coordinadores junto con los participantes enunciarán las ventajas de la autoevaluación en el aprendizaje autorregulado.		Fotografía de las ideas plasmadas en el pizarrón.
			Panel	10. Los coordinadores expondrán tres técnicas de autoevaluación: rúbrica, reflexión y tratamiento del error, formulando preguntas para generar diálogo ante el grupo.	Laptop y proyector.	Las técnicas de autoevaluación serán subidas a la plataforma Edmodo.

Sesión 5/10	Tema de la sesión: Subtema:	Aprendizaje autorregulado Monitoreo y autoevaluación del aprendizaje			
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Evidencia de aprendizaje
Desarrollo	10 min.	Autoevaluación	Preguntas guía	11. De manera grupal se analizarán las técnicas antes expuestas, los coordinadores proporcionarán tres preguntas guía que sirven para efectuar la autoevaluación del aprendizaje: ¿qué aprendí?, ¿mis estrategias y técnicas funcionaron? y ¿cómo puedo mejorar?	Las preguntas guía serán subidas a la plataforma Edmodo por los coordinadores.
Evaluación y cierre	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Los participantes deberán comentar en Edmodo: ¿qué aprendí en esta sesión?, ¿qué dudas me quedaron?, ¿cómo puedo aplicar este aprendizaje de hoy en mi vida diaria? y ¿cómo puedo aplicar este aprendizaje en la carrera? ❖ Se tomará en cuenta los productos de las actividades realizadas durante la sesión. 			

Sesión 6/10	Fecha: Duración de la sesión: 2:30 hrs.	Tema de la sesión: Subtema:	Autorregulación emocional Emociones		
Objetivo específico	Que los participantes aprendan a identificar, conocer, sentir y expresar sus emociones de manera autorregulada.				
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales
Inicio	5 min.	Recapitulación de la sesión anterior.	Diálogo	1. Los coordinadores juntos con los participantes harán un pequeño recuento de la sesión anterior, retomando los puntos más importantes.	Pizarrón y plumones.
		Gimnasia cerebral	Ejercicios de gimnasia cerebral.	2. Antes de pasar a la siguiente actividad se llevará a cabo dos ejercicios de gimnasia cerebral el primero se realizará sentado. El cual tiene como beneficios de ayudar a la visualización, conectar el cerebro integralmente, enriquecer las representaciones cerebrales, activar las terminaciones neuronales, alertar al sistema nervioso y estimular la creatividad Se usará como fondo musical: música instrumental alegre. ❖ Ejecuta en orden los movimientos de los ojos. ❖ Repite cada movimiento tres veces. ❖ Debes terminar cada movimiento donde se inicia.	

Sesión 6/10	Tema de la Sesión Subtema:	Autorregulación emocional Emociones		
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica
Inicio	10 min.	Gimnasia cerebral	Ejercicios de gimnasia cerebral.	<p>Movimiento 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mueve los ojos en círculos por la derecha hacia arriba y a la izquierda, como marca la flecha (3 veces). <p>Movimiento 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mueve los ojos formando un triángulo; pon atención en dónde inicia el movimiento (3 veces) <p>Movimiento 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mueve los ojos formando un cuadrado (3 veces) <p>Movimiento 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mueve los ojos formando una X (3 veces). <hr/> <p>3. Segundo ejercicio de gimnasia cerebral se realizará de pie. Este tiene como objetivo, activar todo el sistema nervioso, que fluyan emociones atoradas, incrementar la capacidad respiratoria y disminuir notablemente el estrés. Dando las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Abriendo la boca todo lo que puedas, grita muy fuerte: “¡AAHHH! 2. Grita durante un minuto con todas tus fuerzas. <p>Se les explicará que con este ejercicio las personas muestran cierta serenidad, que adquieren con un fuerte grito, suficiente para mantenerse serenos todo el día.</p>

Sesión 6/10	Tema de la sesión: Subtema:	Autorregulación emocional Emociones				
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Desarrollo	60 min.	Emociones	Conferencia	4. Los instructores del taller expondrán las 6 emociones básicas: alegría, miedo, ira/enojo, tristeza, aversión/asco y sorpresa. Puntualizando que dentro del taller sólo se trabajará con las primeras 4 emociones antes mencionadas.	Laptop y proyector.	El contenido del tema será compartido por los coordinadores en la plataforma Edmodo.
			Mesa redonda	5. Se dividirá al grupo en 4 equipos. Se les entregará un sobre que contiene la descripción de una emoción, la cuál deberán identificar y contestar las siguientes preguntas: ¿qué emoción es?, ¿para qué sirve esta emoción?, ¿cómo te sientes cuándo presentas esta emoción?, ¿qué tipos de pensamientos tienes cuando esta emoción se te presenta?, y ¿cómo expresas esta emoción? (referentes a la emoción que les haya tocado).	Sobres con emociones.	Formatos respondidos.
				6. En la plataforma se les compartirá un formato de un cuadro para que utilicen de manera individual con cada emoción que presenten en distintas situaciones puedan identificar y desglosarla.	Formato de emociones.	
			Exposición	7. Un representante por equipo compartirá con el resto del grupo su formato respondido de la emoción que les toco.		

Sesión 6/10	Tema de sesión: Subtema:	Autorregulación emocional Emociones				
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Desarrollo	60 min.	Descanso 5 min.				
		Autorregulación Emocional	Preguntas exploratorias.	8. Comenzará con el tema de regulación emocional, con las siguientes preguntas: ¿Alguna vez han suprimido una emoción?, ¿en qué podría beneficiarnos bloquear o suprimir una emoción? y ¿cómo podría repercutir el bloqueo o supresión de la emoción?	Pizarrón y plumones.	Las respuestas proporcionadas por los participantes.
			Reflexión	9. Las respuestas se colocarán en el pizarrón y se llegará a una conclusión grupal.		
			Video de regulación emocional.	10. Se proyectará un video acerca de la regulación de las emociones. https://www.youtube.com/watch?v=jZUNeX5RXGg	Laptop, proyector y bocinas.	El video será subido a la plataforma de Edmodo.
			Palabras clave.	11. A partir del video se les solicitará a los participantes que definan qué entienden por regulación emocional a partir de palabras clave, las cuales se anotarán en el pizarrón posteriormente se formará un concepto de manera grupal.	Pizarrón y plumones.	Concepto grupal.
Exposición	12. Los instructores harán mención de las técnicas de autorregulación emocional que se manejarán en el taller en las sesiones posteriores.		Laptop y proyector.			
Evaluación y cierre	15 min.	¿Qué aprendimos?	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Los participantes deberán comentar en Edmodo: ¿qué aprendí en esta sesión?, ¿cómo puedo aplicar este aprendizaje de hoy en mi vida diaria? y ¿cómo puedo aplicar este aprendizaje en la carrera? ❖ Se tomará en cuenta los productos de las actividades realizadas durante la sesión. 			

Sesión 7/10	Fecha: Duración de la sesión: 2:30 hrs.	Tema de la sesión: Subtema:	Autorregulación emocional Manejo de estrés y ansiedad con Mindfulness			
Objetivo específico	Aprender sobre el manejo del estrés y ansiedad mediante la aplicación de mindfulness.					
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Inicio	35 min.	Recapitulación de la sesión anterior.	Plenaria	1. Los coordinadores juntos con los participantes harán un pequeño recuento de la sesión anterior, retomando los puntos más importantes.	Pizarrón y plumones.	
		Detección de conocimientos previos.	SQA (Qué sé, qué quiero saber y qué aprendí).	2. Sobre el papel kraf estará dividido en tres partes iguales para responder de forma grupal lo que los participantes saben sobre el estrés y la ansiedad, qué desean saber y por último lo que aprenderán al final de la sesión.	Papel kraf y plumones.	El cuadro SQA terminado.
		Ansiedad y estrés.	Panel	3. Los instructores del taller darán al grupo un breve concepto de ansiedad y estrés.	Pizarrón y plumones.	
			Preguntas detonadoras.	4. Se les pedirá al grupo que identifiquen y escriban de manera personal ¿qué cosas, situaciones o personas los hacen sentirse estresados y ansiosos?	Hojas y plumas.	Respuestas de las preguntas detonadoras.

Sesión 7/10	Tema de la sesión: Subtema:	Autorregulación emocional Manejo de estrés y ansiedad con Mindfulness				
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Desarrollo	30 min.	Ansiedad y estrés.	Lluvia de ideas.	5. En grupo se responderán las siguientes interrogantes: ¿Cuál es la función del estrés y la ansiedad? ¿Qué efectos positivos y negativos podrían causar el estrés y a la ansiedad? ¿Qué podemos hacer frente a situaciones, personas o cosas que nos provocan el estrés y la ansiedad?	Pizarrón y plumones.	Fotografía de las ideas plasmadas en el pizarrón, subida a la plataforma Edmodo.
			Video “Los síntomas físicos más comunes de la ansiedad y el estrés”.	6. Para cerrar el tema se proyectará un video relacionado con el tema el estrés y la ansiedad. https://www.youtube.com/watch?v=hP1kbyK39-A	Laptop, proyector y bocinas.	El video será subido a la plataforma de Edmodo.
		Mindfulness	Preguntas guía.	7. Para comenzar este tema se preguntará al grupo: ¿están despiertos? ¿realmente están aquí? ¿cómo lo saben?	Laptop.	Un coordinador deberá registrar las respuestas generales proporcionadas por los participantes y compartirlas en la plataforma Edmodo.
			Foro	8. A partir de las preguntas planteadas se iniciará un diálogo entre los instructores y los participantes con la finalidad de introducirlos al tema de atención plena o Mindfulness. 9. A continuación, se llevarán a cabo unos ejercicios de mindfulness.		

Sesión 7/10	Tema de la sesión: Subtema:	Autorregulación emocional Manejo de estrés y ansiedad con Mindfulness			
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales
Desarrollo	15 min.	Mindfulness	Respiración consiente.	<p>10. Sentados en círculo, se dará al grupo las siguientes indicaciones para llevar a cabo “la respiración consciente”:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Sentados deberán tomar una postura cómoda donde la espalda esté recta y se mantenga en posición erguida para evitar dormirse. ❖ Explorar las sensaciones corporales: el tacto del respaldo del asiento o la sensación de los pies en contacto con el suelo. ❖ Respiren normalmente centrando la atención en los movimientos del cuerpo al inhalar y exhalar, especialmente en el pecho y abdomen. ❖ Ahora reducirán lentamente el ritmo de la respiración. ❖ Inspirando mientras cuentan hasta cinco, reteniendo el aire mientras cuentan hasta dos y espirando mientras cuentan hasta cinco. ❖ Percibiendo como la sensación de relajación se extiende por todo el cuerpo. <p>Por último recuperarán el ritmo normal de la respiración y observamos los movimientos del pecho y abdomen.</p>	Tapetes de yoga.

Sesión 7/10	Tema de la sesión: Subtema:	Autorregulación emocional Manejo de estrés y ansiedad con Mindfulness				
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Desarrollo	35 min.	Mindfulness	Pensamientos como nubes.	<p>11. El siguiente ejercicio denominado “pensamientos como nubes”, consiste en: Los participantes de forma individual dibujarán cuatro nubes, eligiendo cuatro pensamientos que les lleguen en ese momento y anotarlos en cada una, describiendo cómo son.</p> <p>12. A continuación, se limitarán a observarlos y dejar que se disuelvan por sí solos.</p> <p>Para terminar se les explicará la metáfora que existe hay entre las nubes y los pensamientos que se forman todo el tiempo en nuestra mente. Cuando nos limitamos a solo observarlos y dejarlos pasar, no habrá un desgaste mental y podrán obtener mayor claridad y enfocar su atención en el momento presente.</p> <p>Para llevar a cabo esta actividad los participantes deberán estar sentados cómodamente.</p>	Hojas plumas y colores.	Fotografía de pensamientos, deberá ser guardada en la carpeta personal de Google drive.
			Reflexión	13. Se les pedirá que recuerden un suceso donde hayan presentado la emoción del miedo. Los participantes deberán sentir la emoción, identificar: ¿en qué parte de nuestro cuerpo se siente?, ¿con qué intensidad se presenta?, ¿es agradable o desagradable?, ¿es amable o agresiva?, ¿es rápida o lenta?, si pudiera ser un color, ¿cuál sería?.		Reflexión escrita.

Sesión 7/10	Tema de la sesión: Subtema:	Autorregulación emocional Manejo de estrés y ansiedad con Mindfulness			
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Evidencia de aprendizaje
Desarrollo	10 min.	Mindfulness	Respiración profunda.	14. Se les pedirá a los participantes que no se enganchen a la emoción, una vez que la sintieron y la observaron, se preparen a liberarla a través de respiraciones profundas.	
			Discusión	15. Para concluir la actividad se discutirá brevemente si les fue útil la estrategia para gestionar la emoción y en caso contrario que se podría modificar para que fuera más útil.	Conclusión grupal de la actividad.
Evaluación y cierre	15 min	¿Qué aprendimos?	<p>16. Para finalizar el tema, de manera grupal se aterrizará el concepto de mindfulness y los beneficios que se pueden obtener con la práctica de esta estrategia.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Los participantes deberán comentar en Edmodo: ¿qué aprendí en esta sesión?, ¿cómo puedo aplicar este aprendizaje de hoy en mi vida diaria? y ¿cómo puedo aplicar este aprendizaje en la carrera? ❖ Se tomará en cuenta los productos de las actividades realizadas durante la sesión. 		

Sesión 8/10	Fecha: Duración de la sesión: 2:30 hrs.	Tema de la sesión: Subtema:	Autorregulación emocional Resiliencia y resolución de problemas			
Objetivo específico	Analizar sobre la resiliencia como capacidad humana para afrontar situaciones adversas e identificar posibles dificultades buscando soluciones alternas para resolverlas.					
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Inicio	35 min.	Recapitulación de la sesión anterior.	Plenaria	1. Los coordinadores juntos con los participantes harán un pequeño recuento de la sesión anterior, retomando los puntos más importantes.	Pizarrón y plumones.	
		Detección de conocimientos.	Preguntas detonadoras.	2. De forma individual y voluntaria los participantes responderán a la pregunta ¿qué entienden por resiliencia? ¿se consideran una persona resiliente? ¿qué características tiene una persona resiliente?	Hojas y plumas.	Respuestas a las preguntas detonadoras.
		Resiliencia	Video	3. Se proyectará un video sobre el tema de resiliencia. https://www.youtube.com/watch?v=Yj4xHh86R9E	Laptop, proyector y bocinas.	El video será subido a la plataforma de Edmodo.

Sesión 8/10	Tema de la sesión: Subtema:	Autorregulación emocional Resiliencia y resolución de problemas				
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Desarrollo	45 min.	Resiliencia	Preguntas guía.	4. A partir de ver el video se les pedirá a los alumnos que recuerden una situación adversa en el que hayan utilizado la resiliencia, que analicen ¿cómo se sintió al recordar este hecho?, ¿qué estrategias utilizaron para superar este acontecimiento? ¿cómo actuaron ante esa situación?	Hojas y plumas.	Fotografía de las preguntas respondidas.
				5. Para concluir el tema se retomará las preguntas antes planteadas al principio, los coordinadores plasmarán las respuestas en el pizarrón y resolverán dudas.	Pizarrón y plumones.	
			Descanso 5 min.			
			Conferencia	6. Para finalizar el tema los coordinadores proporcionarán a los participantes algunas recomendaciones para fortalecer la resiliencia.	Laptop y proyector.	

Sesión 8/10	Tema de la sesión: Subtema:	Autorregulación emocional Resiliencia y resolución de problemas		
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por uti- lizar	Desarrollo de la técnica
Desarrollo	10 min.	Gimnasia cerebral	Ejercicios de gimnasia cerebral.	<p>7. Antes de entrar al siguiente tema se realizarán dos ejercicios de gimnasia cerebral. En el primero los coordinadores darán las siguientes instrucciones al grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Levántense de su lugar y coloquen los brazos flexionados con las palmas hacia delante. ❖ Van a mover sus brazos conjuntamente hacia la derecha, haciendo círculos. Después hacia la izquierda. ❖ Posteriormente se alternarán los brazos en direcciones diferentes.
				<p>8. ejercicio No. 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Manteniéndose de pie, van a levantar el brazo izquierdo arriba y después abajo, 2 tiempos. ❖ Ahora con el brazo derecho elevarán el brazo altura del hombro que corresponderá a la indicación de “en medio”, después lo elevarán “arriba”, otra vez en “medio” y por último descenderá abajo completamente en 4 tiempos. ❖ A continuación, se combinarán los ejercicios de ambos brazos.

Sesión 8/10	Tema de la sesión: Subtema:	Autorregulación emocional Resiliencia y resolución de problemas			
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Evidencia de aprendizaje
Desarrollo	40 min.	Resolución de problemas	Sociodrama	9. Se planteará al grupo una situación problema, la cual tendrán que resolver, para ello se les pedirá a cuatro voluntarios que representen la situación donde cada persona tendrá un personaje asignado (el profesor, dos alumnos y un tutor).	La retroalimentación grupal y las diferentes alternativas para resolver el problema.
			Retroalimentación	10. Para terminar con la actividad, el resto del grupo que funge como espectadores deberán proporcionar la retroalimentación para las soluciones alternas al problema.	
Evaluación y cierre	15 min.	¿Qué aprendimos?	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Los participantes deberán comentar en Edmodo: ¿qué aprendí en esta sesión?, ¿cómo puedo aplicar este aprendizaje de hoy en mi vida diaria? y ¿cómo puedo aplicar este aprendizaje en la carrera? ❖ Se tomará en cuenta los productos de las actividades realizadas durante la sesión. 		

Sesión 9/10	Fecha: Duración de la sesión: 2:30 hrs.	Tema de la Sesión	Proyecto de vida			
Objetivo específico	Que los estudiantes adquieran los elementos necesarios para elaborar su proyecto de vida como producto final del taller, con la finalidad de reflexionar sobre sus metas en los ámbitos laboral, familiar, académico y personal.					
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Inicio	30 min.	Recapitulación de la sesión anterior.	Diálogo	1. Los coordinadores juntos con los participantes harán un pequeño recuento de la sesión anterior, retomando los puntos más importantes.		
		Detección de conocimientos.	Preguntas exploratorias.	2. Los coordinadores preguntarán a los participantes ¿qué entienden por proyecto de vida? ¿qué elementos lo conforman? ¿para qué sirve? 3. Las respuestas serán anotadas de manera individual en su cuaderno y subido en su carpeta de google drive. Los coordinadores retomarán estas preguntas al final de la sesión.	Hoja y plumas.	Fotografía de las respuestas de las preguntas exploratorias.
		Gimnasia cerebral	Ejercicios de gimnasia cerebral	4. Para continuar la sesión se realizarán dos ejercicios de gimnasia cerebral		

Sesión 9/10	Tema de la sesión	Proyecto de vida				
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendi- zaje
Desarrollo	40 min.	Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas. ¿Quién soy?	Preguntas exploratorias	5. De manera individual los participantes deberán responder a la pregunta ¿quién soy? y para dar respuesta a ella se les proporcionará un cuadro en el cual deberán identificar sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas (FODA).	Formato FODA.	Formato de FODA llenado y respuestas a las preguntas planteadas.
		¿Dónde estoy?		6. Se retomará la rueda de la vida y su nivel de satisfacción en los diferentes ámbitos para responder a la pregunta ¿dónde estoy?	Rueda de la vida.	
		Toma de decisiones	Reflexión	7. Se repartirá tarjetas con una noticia por cada participante, las cuales contendrán una enfermedad terminal y un tiempo determinado que les resta de vida hipotéticamente. Los participantes deberán escribir una lista de lo que quieren hacer antes de morir. Esta actividad tiene la finalidad de que los participantes reflexionen lo que están haciendo con su vida y las decisiones que toman.	Tarjetas de noticias que impactan.	Lista de deseos.

Sesión 9/10	Tema de la Sesión	Proyecto de vida				
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Desarrollo	50 min.	Toma de decisiones.	Diálogo	8. Para finalizar se les preguntará, ¿cómo se sintieron con esta actividad? ¿qué les gustó y qué no? ¿qué emoción les provocó la actividad?, ¿puso en perspectiva su situación actual? y ¿de qué forma?	Pizarrón y plumones.	Respuestas de los participantes a las preguntas planteadas.
		Metas y objetivos.	Caminando a ciegas	9. La siguiente actividad deberá ser realizada en el exterior del aula, donde previamente se habrá acondicionado 5 rutas cortas con obstáculos y una meta de llegada. Se les pedirá a los participantes que se agrupen en equipos (el número dependerá de la cantidad total de participantes). Posteriormente colocarán en fila para atravesar la ruta correspondiente con los ojos vendados y tendrán un tiempo asignado para llegar a la meta. Después de que se termine el tiempo, se les pedirá que se descubran los ojos. 10. Para finalizar la actividad se discutirá en grupo ¿qué fue lo que experimentaron?, ¿cuáles fueron sus dificultades? y ¿cómo se relaciona con el tema de metas y objetivos?	Conos, cajas, sillas y bufandas para vender los ojos.	Reflexión sobre la actividad realizada.
			Exposición	11. Los coordinadores expondrán la diferencia entre meta y objetivo. Así como las características que debe tener cada uno.	Pizarrón y plumones.	El contenido del tema deberá ser subido a la plataforma Edmodo.
			Visualización	12. Para la siguiente actividad se pedirá a los participantes que cierren sus ojos por un momento y que se imaginen en 5 años.		

Sesión 9/10	Tema de la Sesión	Proyecto de vida				
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Desarrollo	20 min.	Metas y objetivos. ¿Hacia dónde voy?	Visualización	<p>13. Se les pedirá que formulen su visión de vida respondiendo a la pregunta ¿hacia dónde voy? su misión respondiendo a la pregunta ¿cómo lo haré?</p> <p>14. Para continuar deberán plasmar lo que imaginaron estableciendo una meta por cada ámbito (personal, académico, laboral y familiar) y por tiempo: en corto (6 meses), mediano (1 a 2 años) y largo plazo (2 a 5 años).</p> <p>15. Una vez que clasificaron sus metas podrán continuar con los objetivos que son las acciones que deberán llevar a cabo para lograr esas metas.</p>	Hojas y plumas	La respuesta a las preguntas planteadas, así como el planteamiento de metas y objetivos deberán ser guardados en sus respectivas carpetas por cada participante.
Evaluación y cierre	10 min.	¿Qué aprendimos?	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Los participantes deberán comentar en Edmodo: ¿qué aprendí en esta sesión?, ¿cómo puedo aplicar este aprendizaje de hoy en mi vida diaria? y ¿cómo puedo aplicar este aprendizaje en la carrera? ❖ Se tomará en cuenta los productos de las actividades realizadas durante la sesión. 			

Sesión 10/10	Fecha: Duración de la sesión: 2:30 hrs.	Tema de la Sesión	Presentación del Proyecto de vida y cierre de taller			
Objetivo específico	Los participantes presentarán su proyecto de vida previamente elaborado visualizado a 5 años, con la finalidad de que tengan un plan a seguir a corto, mediano y largo plazo, tomando en cuenta el enfoque integral.					
Momento	Tiempo	Contenido	Técnica por utilizar	Desarrollo de la técnica	Materiales	Evidencia de aprendizaje
Inicio	5 min.	Recapitulación de la sesión anterior.	Plenaria	1. Los coordinadores juntos con los participantes harán un pequeño recuento de la sesión anterior, retomando los puntos más importantes.	Pizarrón y plumones.	
Desarrollo	105 min.	Proyecto de vida a 5 años.	Exposición (collage, podcast, video, presentación en diapositivas u otra)	2. Los participantes presentarán su proyecto de vida a través de collage, podcast, video, presentación en diapositivas o cualquier otro medio que hayan elegido para su diseño, cada participante tendrá 7 min. para exponer.	Laptop, proyector y bocinas.	Los proyectos de vida.
				Descanso 5 min.		
Evaluación y cierre	40 min.	Evaluación del taller.	Retroalimentación	3. De manera escrita e individual los participantes ¿qué les gusto del taller y qué no?, ¿qué aprendieron? y sugerencias para mejora del taller. 4. De forma libre los participantes expresarán las respuestas del ejercicio anterior.	Hojas y plumas	Las evaluaciones del taller, realizadas por los participantes del grupo.
				5. Para finalizar se entregará un reconocimiento a cada participante por su participación, los coordinadores darán las gracias.		

Como cierre de este apartado, es relevante agregar que el programa de tutoría que se brindaba en la Facultad de Filosofía y Letras no cubría de manera integral las necesidades de los estudiantes, en tanto que, solo se enfocaba en el área académica, actualmente y a raíz de la pandemia que se presentó el año pasado se han hecho algunas modificaciones, por lo cual esta propuesta del taller pretende complementar la forma de atender a la población estudiantil desde el ingreso hasta su egreso, dando un seguimiento continuo a las tutorías personalizadas, proponiendo un departamento formado por un equipo interdisciplinario de pedagogos enfocados en el área interdisciplinaria de psicopedagogía y psicólogos principalmente, quienes deberán estar en contacto con médicos, psiquiatras, odontólogos, nutriólogos y otros especialistas para lograr un trabajo en equipo que cubra todos los aspectos dimensionales del alumno. Lo cual puede comenzar en la carrera de Pedagogía, sin embargo, puede ser aplicado en todos los colegios de la Facultad y a nivel Superior.

Por lo anterior, es fundamental que los integrantes del equipo de trabajo sean profesionales, que posean los conocimientos necesarios acerca del enfoque integral, tomen en cuenta las emociones, el aprendizaje, la autorregulación, de la población universitaria y la tutoría. Dichos profesionales pueden capacitar a estudiantes de las carreras de: Pedagogía y Psicología que quieran realizar su servicio social como tutores, poniendo de esta manera la tutoría de pares en práctica, supervisada por los tutores encargados del programa de tutoría.

Es decir, la idea es que el programa de tutoría en la Facultad sea reformulado desde la elaboración, impartición y evaluación de manera constante y de forma permanente,

en tanto que las problemáticas que presentan los jóvenes a nivel superior son diversas e implican diferentes perspectivas desde un enfoque integral, para poder afrontarlas de manera exitosa.

Conclusiones

La crisis social que enfrenta el país hoy en día, se plantea como una situación compleja que repercute en todos los ámbitos de la sociedad: educativo, cultural, político, económico, familiar y laboral; afectando a la población incluyendo a los jóvenes, lo que puede provocar en ellos una tendencia a la inseguridad, a la incertidumbre del futuro, a expectativas de vida encaminadas hacia la supervivencia más que al bienestar y el temor al desempleo; todo lo anterior puede empezar a sentirse incluso antes de haber finalizado los estudios universitarios. Por ello se debe estar consciente de la importancia de la educación a nivel superior, desde el campo de la Pedagogía es esencial dirigir a los estudiantes hacia nuevas formas de relación, convivencia y proyección del futuro para una adecuada interacción e integración de conocimientos en el contexto escolar y social, debido a que se debe tener presente que cuando un sujeto se encuentra aprendiendo, no sólo está en juego un contenido, sino también están implicadas las diferentes dimensiones (biológica, cognitiva, social, moral y emocional) de cada persona, con ello la posibilidad de construir algo nuevo y constituirse como ciudadanos en acción.

A nivel superior la demanda para los estudiantes de licenciatura está relacionada con la capacidad de actuar con mayor autorregulación y aprender a compatibilizar las exigencias académicas de la carrera con las nuevas condiciones de autonomía. Para

responder a estas necesidades, no solo durante los primeros años, sino durante todo el proceso y finalización de la licenciatura, es esencial introducir estrategias de regulación tanto emocional como de aprendizaje para gestionar, de una manera adecuada, las diferentes emociones así como dificultades para aprender que pueden obstaculizar los procesos escolares y personales a través de un programa institucional de acompañamiento conocido como **tutoría**, con la finalidad de disminuir la probabilidad que el proceso formativo se torne difícil para los jóvenes universitarios.

La autorregulación emocional y del aprendizaje en los universitarios es la base para fortalecer la identidad y autonomía, ya que ésta implica la toma de decisiones y la forma de enfrentar la vida ante las dificultades que se les presenten. Por ello la importancia de rescatar el rol del estudiante en el nivel superior, haciéndolo participe de su proceso de aprendizaje, gestionando sus emociones, es decir, integrando la parte cognitiva y emocional, así como la dimensión biológica, moral y social. Es a través de la prevención, mediación e intervención pedagógica que se pretende hacer cambios para contribuir a la formación integral del alumnado.

Por lo anterior, una de las principales bases para la maduración en los jóvenes como personas que forman parte de la sociedad, es la integración de sus diferentes dimensiones en tanto que enfatiza la parte de todo ser humano, fundamental para comprender su evolución, su comportamiento ante los diferentes estímulos y situaciones a los que están expuestos, las relaciones que establecen a lo largo de la vida con el resto del mundo. Por ello está claro que la etapa de la juventud es ideal para seguir abriendo puertas a futuros aprendizajes, teniendo en cuenta que durante este periodo se continúa formando la identidad.

Es entonces que la práctica educativa, desde la perspectiva de las emociones y el aprendizaje, formula un marco humanista dirigido hacia una sólida formación integral de la persona como el fin básico de la educación, de ahí que la tarea de la educación, es generar emociones que predispongan a la persona para una formación con sentido, propiciar un aprendizaje donde el individuo sea capaz de autorregularse, es decir, que pueda plantear metas, planear sus procesos de aprendizaje, implementar estrategias efectivas en el mismo, monitorear constantemente sus logros y solicitar ayuda cuando lo considera pertinente, para ser más efectivo y duradero este proceso.

Por lo antes expuesto, se considera que la Universidad debe propiciar espacios de auto-reflexión, frente a los mecanismos usados para aprender eficazmente. Por su parte la tutoría entendida como el acompañamiento de carácter formativo, debe facilitar el desarrollo y formación integral en su proyección académica, profesional y personal y no solo reducirse a aspectos informativos y académicos. Se trata de acompañar al estudiante a lo largo de su aprendizaje, para que pueda potenciar y favorecer su proyecto de vida.

En conclusión, la tutoría es una herramienta importante de apoyo para los estudiantes que inician su vida universitaria, por lo que se convierte en una exigencia para la institución, por lo tanto, requiere compromiso, la preparación de tutores, la creación y fortalecimiento de espacios, así como identificar prácticas, normas y estructuras institucionales que facilitan o bien que obstaculizan la consolidación y la promoción de la tutoría. Por ello el trabajo de forma colaborativa puede facilitar la realización de mejoras en pro de la tutoría para lograr el desarrollo y formación integral de los estudiantes universitarios.

Apéndice

Apéndice A. Plan de estudios 2010 (escolarizado) de Licenciatura en Pedagogía

Clave	Materias	Hrs/C	Clave	Materias	Hrs/C
Primer semestre			Segundo semestre		
4123	Investigación Pedagógica 1	4/6	4223	Investigación Pedagógica 2	4/6
4122	Historia de la Educación y la Pedagogía 1	4/8	4222	Historia de la Educación y la Pedagogía 2	4/8
4121	Filosofía de la Educación 1	4/8	4221	Filosofía de la Educación 2	4/8
4126	Teoría Pedagógica 1	4/8	4226	Teoría Pedagógica 2	4/8
4124	Psicología y Educación 1	4/8	4224	Psicología y Educación 2	4/8
4125	Sociología y Educación 1	4/8	4225	Sociología y Educación 2	4/8
Tercer semestre			Cuarto semestre		
4322	Investigación Pedagógica 3	4/6	4426	Investigación Pedagógica 4	4/6
4321	Historia de la Educación y la Pedagogía 3	4/8	4425	Historia de la Educación y la Pedagogía 4	4/8
4323	Legislación y Política Educativa	4/8	4428	Sistema Educativo Nacional	4/8
4319	Didáctica 1	4/8	4424	Didáctica 2	4/8
4324	Psicología y Educación 3	4/8	4427	Orientación Educativa	4/6
4320	Economía y Educación	4/8	4423	Comunicación y Educación	4/8
Quinto semestre			Sexto semestre		
4524	Investigación Pedagógica 5	4/6	4620	Investigación Pedagógica 6	4/6
4523	Educación No Formal 1	4/6	4619	Educación No Formal 2	4/6
4525	Organismos y Sistemas Internacionales de Educación	4/8	4622	Tecnologías en la Educación	4/6

Clave	Materias	Hrs/C	Clave	Materias	Hrs/C
Quinto semestre			Sexto semestre		
4522	Diseño y Evaluación de Planes y Programas de Estudio	4/6	4621	Planeación y Evaluación Educativas	4/6
4526	Organización y Administración Educativas	4/6	Optativas de selección (seleccionar una)		
Optativas de selección (seleccionar una)					
4527	Educación e Interculturalidad 1	4/6	4626	Educación e Interculturalidad 2	4/6
4528	Problemas Contemporáneos de la Educación 1	4/6	4627	Problemas Contemporáneos de la Educación 2	<u>4/6</u>
			Textos Clásicos, <i>optativas de selección</i> (seleccionar una)		
			4623	Antigüedad-Siglo XVII	4/8
			4624	Siglos XVIII-XX	4/8
			4625	Pensamiento Mexicano y Latinoamericano	4/8

Séptimo semestre			Octavo semestre		
4703	Identidad y Vinculación Profesional 1	4/6	4803	Identidad y Vinculación Profesional 2	4/6
Optativas de selección (seleccionar cinco)					
Área: Teoría, Filosofía e Historia					
2641	Seminario de Teoría, Filosofía e Historia de la Educación y la Pedagogía 1 (Enfoques, Teorías y Modelos)	3/6	2642	Seminario de Teoría, Filosofía e Historia de la Educación y la Pedagogía 2 (Enfoques, Teorías y Modelos)	3/6

Clave	Materias	Hrs/C	Clave	Materias	Hrs/C
Séptimo semestre			Octavo semestre		
2643	Seminario de Teoría, Filosofía e Historia de la Educación y la Pedagogía 3 (Filósofos y Pensadores de la Educación y la Pedagogía)	3/6	2644	Seminario de Teoría, Filosofía e Historia de la Educación y la Pedagogía 4 (Filósofos y Pensadores de la Educación y la Pedagogía)	3/6
2645	Seminario de Teoría, Filosofía y la Pedagogía 5 (Hechos, Procesos, Movimientos y Reformas Educativos y Pedagógico)	3/6	2646	Seminario de Teoría, Filosofía y la Pedagogía 6 (Hechos, Procesos, Movimientos y Reformas Educativos y Pedagógico)	3/6
2647	Seminario de Teoría, Filosofía y la Pedagogía 7 (Instituciones Educativas y Pedagógicas)	3/6	2648	Seminario de Teoría, Filosofía y la Pedagogía 8 (Instituciones Educativas y Pedagógicas)	3/6
2649	Seminario de Teoría, Filosofía y la Pedagogía 9 (Metáforas y Utopías)	3/6	2650	Seminario de Teoría, Filosofía y la Pedagogía 10 (Metáforas y Utopías)	3/6

Área: Interdisciplinaria

2651	Seminario de Economía y Educación 1*	3/6	2652	Seminario de Economía y Educación 2*	3/6
2657	Seminario de Política Educativa 1*	3/6	2658	Seminario de Política Educativa 2*	3/6
2708	Taller de Política Educativa 1 (Análisis y Evaluación de Programas de Política Educativa)*	4/6	2709	Taller de Política Educativa 2 (Diseño de Programas de Política Educativa)*	4/6
2665	Seminario de Sociología y Educación 1*	3/6	2666	Seminario de Sociología y Educación 2*	3/6
2653	Seminario de Educación en América Latina 1*	3/6	2654	Seminario de Educación en América Latina 2*	3/6

Clave	Materias	Hrs/C	Clave	Materias	Hrs/C
Área: Interdisciplinaria					
2659	Seminario de Psicología y Educación 1 (Paradigmas en Psicología y Educación)	3/6	2660	Seminario de Psicología y Educación 2 (Paradigmas en Psicología y Educación)	3/6
2661	Seminario de Psicología y Educación 3 (Perspectivas de Desarrollo Psicosocial en Pedagogía)	3/6	2662	Seminario de Psicología y Educación 4 (Perspectivas de Desarrollo Psicosocial en Pedagogía)	3/6
2663	Seminario de Psicología y Educación 5 (Neuropsicofisiología e Intervención Educativa)	3/6	2664	Seminario de Psicología y Educación 6 (Neuropsicofisiología e Intervención Educativa)	3/6
2710	Taller de Psicopedagogía 1	4/6	2711	Taller de Psicopedagogía 2	4/6

Área: Investigación Pedagógica					
2655	Seminario de Investigación Pedagógica 1 (Enfoques Epistemológicos y Metodológicos)	3/6	2656	Seminario de Investigación Pedagógica 2 (Enfoques Epistemológicos y Metodológicos)	3/6
2718	Seminario de Investigación Pedagógica 3 (Historicidad de la Pedagogía y de las Prácticas Pedagógicas)	3/6	2719	Seminario de Investigación Pedagógica 4 (Historicidad de la Pedagogía y de las Prácticas Pedagógicas)	3/6
2699	Taller de Investigación Pedagógica 1 (Técnicas e Instrumentos Cuantitativos)	4/6	2700	Taller de Investigación Pedagógica 2 (Técnicas e Instrumentos Cualitativos)	4/6
2701	Taller de Investigación Pedagógica 3 (Elaboración del Proyecto de Investigación)	4/6	2702	Taller de Investigación Pedagógica 4 (Realización del Proyecto de Investigación)	4/6
2703	Taller de Investigación Pedagógica 5 (Estadística en Investigación Pedagógica)				

Clave	Materias	Hrs/C	Clave	Materias	Hrs/C
Área: Integración e Intervención Pedagógica					
Subárea: Proceso E-A y Planeación y Evaluación Educativas					
2676	Taller de Didáctica 1 (Enfoques y Modelos Didácticos)	4/6	2677	Taller de Didáctica 2 (Enfoques y Modelos Didácticos)	4/6
2678	Taller de Didáctica 3 (Diseño Curricular)	4/6	2679	Taller de Didáctica 4 (Diseño Curricular)	<u>4/6</u>
2680	Taller de Didáctica 5 (Métodos, Estrategias y Materiales Didácticos)	4/6	2681	Taller de Didáctica 6 (Métodos, Estrategias y Materiales Didácticos)	4/6

Área: Integración e Intervención Pedagógica					
Subárea: Proceso E-A y Planeación y Evaluación Educativas					
2694	Taller de Evaluación 1 (Sistemas, Instituciones y Programas Educativos)*	4/6	2696	Taller de Evaluación 2 (Sistemas, Instituciones y Programas Educativos)*	4/6
2697	Taller de Evaluación 3 (Actores, Procesos y Herramientas)*	4/6	2698	Taller de Evaluación 4 (Actores, Procesos y Herramientas)*	4/6
Subárea: Comunicación y Tecnologías en la Educación					
2712	Taller de Tecnología Educativa 1 (Medios y Tecnologías en la Educación)	4/6	2713	Taller de Tecnología Educativa 2 (Medios y Tecnologías en la Educación)	4/6
2714	Taller de Tecnología Educativa 3 (Desarrollo y Evaluación de Proyectos de Educación a Distancia)	4/6	2715	Taller de Tecnología Educativa 4 (Desarrollo y Evaluación de Proyectos de Educación a Distancia)	<u>4/6</u>
2672	Taller de Comunicación Educativa 1 (Lenguaje y Educación)	4/6	2673	Taller de Comunicación Educativa 2 (Lenguaje y Educación)	4/6
2674	Taller de Comunicación Educativa 3 (Medios de Comunicación y Educación)	4/6	2675	Taller de Comunicación Educativa 4 (Medios de Comunicación y Educación)	<u>4/6</u>

Clave	Materias	Hrs/C	Clave	Materias	Hrs/C
Subárea: Orientación Educativa					
2704	Taller de Orientación Educativa 1 (Familia y Sociedad)	4/6	2705	Taller de Orientación Educativa 2 (Familia y Sociedad)	4/6
2706	Taller de Orientación 3 (ámbito Escolar)	4/6	2707	Taller de Orientación Educativa 4 (Ámbito Escolar)	4/6

Subárea: Orientación Educativa					
2670	Taller de Atención Educativa en Si- tuaciones de Aprendizaje Diferen- ciado 1	4/6	2671	Taller de Atención Educativa en Si- tuaciones de Aprendizaje Diferen- ciado 2	4/6
2692	Taller de Educación y Diversidad 1	4/6	2693	Taller de Educación y Diversidad 2	4/6

Subárea: Educación no Formal					
2682	Taller de Educación No Formal 1 (Educación y Salud)	4/6	2683	Taller de Educación No Formal 2 (Educación y Salud)	4/6
2684	Taller de Educación No Formal 3 (Educación y Cultura)	4/6	2685	Taller de Educación No Formal 4 (Educación y Cultura)	4/6
2686	Taller de Educación No Formal 5 (Educación y Trabajo)	4/6	2687	Taller de Educación No Formal 6 (Educación y Trabajo)	4/6
2688	Taller de Educación No Formal 7 (Educación y Medio Ambiente)	4/6	2689	Taller de Educación No Formal 8 (Educación y Medio Ambiente)	4/6
2690	Taller de Educación No Formal 9 (Educación e Información)	4/6	2691	Taller de Educación No Formal 10 (Educación e Información)	4/6

Subárea: Administración Educativa					
2668	Taller de Administración Educativa 1 (Planeación y Programación de Pro- yectos de Administración Educativa)	4/6	2669	Taller de Administración Educativa 2 (Planeación y Programación de Pro- yectos de Administración Educativa)	4/6
2716	Taller de Administración Educativa 3 (Diseño y Reingeniería Organizacio- nal de Espacios Educativos)	4/6	2717	Taller de Administración Educativa 4 (Diseño y Reingeniería Organizacio- nal de Espacios Educativos)	4/6

Clave	Materias	Hrs/C	Clave	Materias	Hrs/C
Subárea: Política, Sociedad y Educación*					
2651	Seminario de Economía y Educación 1*	3/6	2652	Seminario de Economía y Educación 2*	3/6
2657	Seminario de Política Educativa 1*	3/6	2658	Seminario de Política Educativa 2*	3/6
2708	Taller de Política Educativa 1 (Análisis y Evaluación de Programas de Política Educativa)*	4/6	2709	Taller de Política Educativa 2 (Diseño de Programas de Política Educativa)*	4/6
2665	Seminario de Sociología y Educación 1*	3/6	2666	Seminario de Sociología y Educación 2*	3/6
2653	Seminario de Educación en América Latina 1*	3/6	2654	Seminario de Educación en América Latina 2*	3/6

*Asignaturas que comparten más de un área (Colegio de Pedagogía, 2016)

Apéndice B. Modelo de desarrollo moral

Cuadro tomado de (Quintana C., 1995, págs. 482-483)

Sector de desarrollo moral / Grados de desarrollo moral	Juicio moral (conciencia)	Motivaciones morales	Sentimientos morales	Actitudes morales	Práctica moral		Edades	
					Ámbito social	Ámbito personal		
Fases morales	6. Personalidad Moral. Carácter moral	Capacidad autónoma legisladora	Estimación de valor moral (el Bien)	Sentimiento de dignidad moral	Autonomía moral	Generosidad	Vivir altos ideales morales	Adulthood moral
	5. Idealismo moral	Comprensión del carácter racional de la moralidad	Sumisión a las exigencias racionales	Amor al bien/ aversión al mal	Responsabilidad moral	Cumplimiento fiel de los deberes sociales	Estimar altos ideales morales	17-21 años Juventud
	4. Crisis de la heteronomía moral	Valoración de la intención y de la voluntariedad de los actos	El impulso moral personal	Vivencia del conflicto moral	Relativización de las normas	Solidaridad, cooperación	Cumplimiento de los deberes	13-16 años Adolescencia

	Sector de desarrollo moral / Grados de desarrollo moral	Juicio moral (conciencia)	Motivaciones morales	Sentimientos morales	Actitudes morales	Práctica moral		Edades
						Ámbito social	Ámbito personal	
Fases morales	3. Moralidad de la docilidad	Criterio de la conformidad con la ley moral	Estimación de los efectos positivos de la conducta moral	Aprobación/remordimientos de la conciencia	Heteronomía moral	Virtudes sociales	Adquisición de buenas costumbres	7-12 años Segunda infancia
	2. Habitación moral identificativa	Criterio de la absolutez de las normas	Temor/afecto a los representantes de la ley	Alegría/tristeza consecutiva al comportamiento moral	Sumisión reverencial	Respeto a los derechos de los demás	Corrección de tendencias indeseables	4-7 años Primera infancia
	1. Habitación moral mecánica	Valoración del cumplimiento material de la norma	Temor a la sanción	Placer/dolor a tenor del cumplimiento de las normas	Aceptación rígida de la norma	Superación del egocentrismo y de la agresividad	Iniciación en el respeto y obediencia	2-4 años Niñez

Apéndice C. Ciclo vital de Erik H. Ekison

Ciclo vital de Erik H. Ekison	
<p>1. Confianza básica vs. Desconfianza básica ESPERANZA</p> <p>(Infancia: 0 a 12- 18 meses aproximadamente)</p>	<p>El bebé desarrolla el vínculo con la madre o cuidadores, que dependerá la forma de relacionarse con otras personas, lo que genera aceptación, seguridad, y bienestar emocional que es la base del desarrollo de individualidad. Si no se completa esta etapa con éxito puede dar lugar a una sensación de miedo, separación, abandono, inseguridad y sensación de desconfianza en el mundo. La esperanza emerge de la lucha entre ambas crisis psicosociales.</p>
<p>2. Autonomía vs. vergüenza y duda VOLUNTAD</p> <p>(Niñez temprana: 2 a 3 años aproximadamente)</p>	<p>El niño comienza a experimentar su propia independencia realizando elecciones sobre lo que prefiere en diferentes situaciones, si se alienta a tomar decisiones se fortalece la confianza, seguridad, y la capacidad de sobrevivencia, aspectos que son fundamentales en el desarrollo de la autonomía. De lo contrario se vuelven dependientes de los demás, se producen muchas dudas volviéndose inseguros, y produce una sensación de vergüenza.</p>
<p>3. Iniciativa vs. culpa FINALIDAD</p> <p>(Edad de juego: 3 a 5 años aproximadamente)</p>	<p>A esta edad se comienza a planear actividades, inventar juegos, descubrir, expresión de sentimientos, interactuar con otras personas lo que permite adquirir la capacidad de iniciativa. Inversamente, si esta habilidad se ve frustrada con la crítica o el control se desarrolla un sentido de culpabilidad.</p>

4. **Laboriosidad vs. inferioridad**
COMPETENCIA
(Edad escolar: 6 a 13 años aproximadamente).

En esta etapa los proyectos que se culminan desarrollan una sensación de orgullo. Si se apoya y refuerza la iniciativa, se genera mayor confianza en la capacidad para alcanzar metas. Si no se alienta y por el contrario es restringida genera un sentido de inferioridad, se duda de las capacidades propias y, por lo tanto, produce insatisfacción y descontento con la creencia de no ser capaz de hacer las cosas bien.

5. **Identidad vs. confusión de identidad**
FIDELIDAD
(Adolescencia 13 a 20 años aproximadamente)

Durante la adolescencia se exploran posibilidades y comienzan a formar su propia identidad basándose en el resultado de sus exploraciones. En este período, se experimenta búsqueda de identidad, el cual puede verse obstaculizado y lo que da lugar a una sensación de incertidumbre, inseguridad, confusión sobre sí mismos y su papel en el mundo, denominado por Erikson como crisis. Si es superada dicha crisis se establecen relaciones de estabilidad, confianza y fidelidad.

6. **Intimidad vs. aislamiento**
AMOR
(Juventud: 20 a 30 años aproximadamente).

En la adultez temprana los jóvenes comienzan a interactuar más íntimamente con los demás. Surgen relaciones que conducen a compromisos más largos con amigos y pareja. Transcurrir esta etapa con éxito puede conducir a relaciones duraderas, así como satisfactorias generando la capacidad de compromiso. Erikson menciona dos aspectos importantes que se adquieren al superar el problema de intimidad: afiliación y amor. Por otro lado, si se fracasa en la intimidad, prevalece el miedo al compromiso y las relaciones, lo que puede ocasionar el aislamiento, generando un estado de soledad, y en ocasiones llevar a la depresión.

<p>7. Generatividad vs estancamiento CUIDADO (Adulthood: 30 to 50 years approximately).</p>	<p>Durante el período de la edad adulta media (40 hasta los 60 años) el mundo gira en torno al trabajo, familia, matrimonio, la crianza de los hijos, y se desarrolla una sensación de ser parte productiva de la sociedad. Si no se alcanzan estos objetivos, las personas suelen sentirse estancadas y con la sensación de no ser productivos. No cumplir satisfactoriamente esta etapa de generatividad da lugar a un sentir de fracaso personal. El individuo puede sentir que la vida no tiene sentido al no cumplir sus expectativas.</p>
<p>8. Integridad vs desesperanza y disgusto SABIDURÍA (Old age after 50 years until death).</p>	<p>En la última etapa, la delicada adultez tardía se disminuye toda productividad del cuerpo comenzando con enfermedades múltiples, las personas se jubilan de su empleo, se contemplan los logros y se puede desarrollar integridad si se considera que se ha llevado una vida satisfactoria. De lo contrario si la vida se considera como improductiva, provoca culpa por acciones pasadas, sensación de descontento apareciendo la desesperación, tristeza que a menudo da lugar a depresión.</p>

Fuente: cuadro elaborado a partir de la información consultada en libro "El ciclo vital completado" (Erikson E. H., 2000).

Apéndice D. Desarrollo en la etapa de juventud

Desarrollo en la etapa de juventud	
Biológico	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los sistemas —reproductor, nervioso, respiratorio, circulatorio, digestivo, endocrino, inmunológico, linfático, óseo y urinario— que conforman el organismo funcionan de forma óptima (Aspinall en (Robert V. Kail, 2009). ✓ Los jóvenes se localizan en su máximo punto de energía, fuerza, resistencia y condición física (Papalia, 2010). ✓ Los sentidos como la vista y el olfato permanecen estables hasta los 25 años mientras que el olfato el tacto y el gusto continúan intactos (Jiménez, 2012). ✓ Las enfermedades más frecuentes en esta etapa suelen ser del sistema genitourinario (infecciones urinarias, infecciones de transmisión sexual, quistes de ovario, trastornos de la menstruación) y digestivo -la gastritis y colitis- (Berger, 2009).
Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pensamiento posformal, comprensión de la realidad más amplia y compleja, se considera flexible, abierto, adaptable e individualista se combina lo objetivo con lo subjetivo (Papalia, 2010) . ✓ Pensamiento reflexivo: se cuestionan de manera continua los hechos supuestos, sacan inferencias y establecen conclusiones (John Dewey en (Papalia, 2010). ✓ Respecto al modelo de desarrollo de Warner Shaie los jóvenes se localizan en la etapa de logros, la cual se caracteriza por darle uso práctico al conocimiento adquirido (Jiménez, 2012). ✓ Referente al enfoque de procesamiento de la información de Robert (Sternberg, 2011) describe tres tipos de inteligencia: <ul style="list-style-type: none"> a) <i>analítica</i> donde los individuos muestran una capacidad para procesar y analizar un problema deshaciéndolo en partes más pequeñas, encontrando soluciones poco visibles. b) <i>experiencia</i> se caracteriza por la habilidad de codificar y seleccionar la información recibida a través de la experiencia comparando el conocimiento previo con el nuevo. c) <i>práctica</i>, facilidad para adaptarse al entorno.

Social	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ingreso al nivel superior. ✓ Problemas de adaptación en la carrera. ✓ Nuevas relaciones interpersonales. ✓ Adquisición de mayores responsabilidades. ✓ Búsqueda de autonomía. ✓ Ingreso al campo laboral (empleo de medio tiempo). ✓ Permanencia, separación o regresos intermitentes del núcleo familiar. ✓ Mejora su capacidad de elegir y establecer compromisos con mayor facilidad. <p>(Gentile, 2010) (Segado Sánchez-Cabezudo, 2012)</p>
Moral	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La juventud está en el nivel <i>convencional</i>, donde hay una confusión sobre respetar sus intereses, los de los demás o el sistema en sí (Lawrence Kohlberg en (Quintana C., 1995). ✓ Se localizan entre idealismo moral y la personalidad moral, en la primera hay una conciencia de moralidad regida por la razón y se hace presente el compromiso al deber. En la segunda se manifiesta la autonomía, vivir basado en los propios ideales donde la dignidad es prioridad (Quintana C., 1995).
Emocional	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los estadios de Erikson (2000) que corresponden a esta etapa son: <ul style="list-style-type: none"> 5. Identidad frente a confusión: la búsqueda de identidad puede ser permeada de inseguridad, incertidumbre y confusión ante el entorno en que se desarrolla el individuo. 6. Intimidad frente a aislamiento: el joven puede adquirir la responsabilidad del compromiso en relaciones sentimentales o puede no hacerlo eligiendo aislarse de los demás. ✓ Desequilibrio emocional (represión o exacerbación de emociones). ✓ Factores del ámbito académico, familiar, social y personal que desencadenan ansiedad, estrés y depresión.

Fuente: cuadro elaborado a partir de las aportaciones de los diferentes autores citados.

Apéndice E. Cuadro Familias de emociones

Emociones negativas

Miedo. - Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia.

Ira. - Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, antipatía, rechazo, recelo.

Tristeza. - Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.

Asco. - Hostilidad repugnancia, rechazo, desprecio.

Ansiedad. - Angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.

Emociones positivas

Alegría. - Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor.

Amor. - Aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, compasión.

Felicidad. - Bienestar emocional, armonía, equilibrio emocional, plenitud, paz interior, gozo, tranquilidad dicha, placidez, satisfacción, serenidad.

Emociones ambiguas

Por ejemplo, la sorpresa, que puede ser positiva o negativa según el evento que la provoque. Relacionadas con la sorpresa, pueden estar anticipación y expectativa, que pretenden prevenir sorpresas, sobre todo las desagradables. También se pueden incluir: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia. Lázarus (1991) incluye compasión y esperanza.

Emociones sociales

Vergüenza, timidez, culpabilidad, celos, envidia, indignación, desprecio, vergüenza ajena. Simpatía, orgullo, gratitud, admiración.

Emociones estéticas

Las emociones que se experimentan ante las obras de arte y la belleza.

Fuente: (Bisquerra R. , 2015, pág. 148)

Apéndice F. Tabla de emociones básicas y universos emocionales

EMOCIONES BÁSICAS DES- AGRADABLES	UNIVERSOS EMOCIONALES (de menos a más intensidad)
Tristeza	Pesar, desgana, desaliento, aburrimiento, abatimiento, pesimismo, frustración, tristeza , aflicción, impotencia, indefensión, dolor, desgarró.
Miedo	Temor, timidez, tensión, ansiedad, angustia, desesperación, miedo , horror, pánico, terror, pavor.
Rabia	Enfado, animadversión, resentimiento, enojo, irritabilidad, hostilidad, rencor, vergüenza, rabia , furia, envidia, celos, ira, odio, cólera, violencia.
Asco	Desagrado, desprecio, rechazo, animosidad, aversión, asco , repudio, aborrecimiento, repulsión, tirria.
EMOCIONES MIXTAS	UNIVERSO EMOCIONAL
Sorpresa	Atención, asombro, extrañeza, sorpresa, desconcierto, inestabilidad, aturdimiento, susto, estupor.
EMOCIONES AGRADABLES	UNIVERSOS EMOCIONALES
Alegría	Diversión, gratificación, estremecimiento, contento, alegría, excitación, deleite, placer, satisfacción, entusiasmo, euforia, éxtasis.

Fuente: tabla 2 tomada de (Aguado R., 2014, págs. 158-159) se omitieron las emociones de culpa, seguridad y admiración ya que no forman parte de las básicas.

Apéndice G. Cuadro de inteligencias múltiples de Howard Gardner

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES DE HOWARD GARDNER	
Inteligencia lingüística	Capacidad para expresarse a través del lenguaje hablado y escrito para comunicarse con claridad, predomina en el hemisferio izquierdo.
Inteligencia lógico-matemática	Es la capacidad que tienen las personas para trabajar con números, figuras geométricas, hacer cálculos, resolver problemas matemáticos, trabajar con información simbólica, abstracta, razonar mediante el pensamiento lógico.
Inteligencia musical	Habilidad para captar sonidos y ritmos.
Inteligencia espacial	Se trata de la capacidad de integrar elementos, percibirlos, ordenarlos en el espacio y poder establecer relaciones de tipo metafórico entre ellos.
Inteligencia cinestésicocorporal	Implica todo aquello relacionado con el movimiento tanto corporal como el de los objetos y reflejos.
Inteligencia interpersonal	Se construye a partir de la capacidad de sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones.
Inteligencia intrapersonal	Conocimientos de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional y a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones, ponerles nombre, recurrir a ellas como medio para interpretar y orientar la conducta.
Inteligencia naturista	Habilidad de observación, reflexión, experimentación, clasificación de elementos del medio ambiente.
Inteligencia existencial	Capacidad de cuestionarse sobre la existencia humana y Dios.

Fuente: cuadro elaborado con la información (Andrade, 2014) y (Sánchez A., 2009)

Bibliografía

- Abbagnano, N. &. (2008). *Historia de la Pedagogía*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Aguado R., R. (2014). *Es emocionante saber emocionarse*. Madrid: EOS.
- Andrade, L. S. (2014). *Inteligencias múltiples y estilos de aprendizajes. Diagnóstico y estrategias para su potenciación*. México: Alfaomega.
- ANUIES. (2000). *La educación superior en el siglo XXI. Líneas estratégicas de desarrollo*. México: ANUIES.
- Arbizu Bakaikoa, F. L. (2005). Algunos modelos de abordaje de la tutoría universitaria. *Revista de Psicodidáctica*, pág. 7 a la 21.
- Berger, K. S. (2009). *Psicología del desarrollo: adultez y vejez*. México: Médica Panamericana.
- Beltrán, J. (2003). Estrategias de aprendizaje. *Revista de Educación: Universidad Complutense de Madrid* pp. 55-73.
- Bisquerra, R. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Chabot, D. &. (2009). *Pedagogía emocional. Sentir para aprender, integración de la inteligencia emocional en el aprendizaje*. México: Alfaomega.
- Cañamero, M. d. (2011). *La importancia de las motivaciones y emociones en el aprendizaje*. Alemania: Académica Española.
- Castilla, C. (2000). *Teoría de los sentimientos*. España: Tusquets.
- Castillo, L. R. (2017). *Plan de Acción Tutorial 2017-2018*. México: UNAM.
- Chehaibar Náder, L. M. (2010). *La UNAM por México*. México: UNAM.
- Colegio de Pedagogía*. (2020). Obtenido de Colegio de Pedagogía: <http://pedagogia.filos.unam.mx/planes-de-estudio/plan1966/>
- Colegio de Pedagogía, U. (2020). *Colegio de Pedagogía*. Obtenido de Colegio de Pedagogía: <http://pedagogia.filos.unam.mx/plan-de-estudios-2010/>

- Cruz Velasco, S. (. (2014). *Experiencias de la Tutoría en la UNAM: Avances y Retos*. México: Publicaciones DGOSE.
- Damasio, A. (2006). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. España: CRÍTICA.
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un gran tesoro: informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI*. México: UNESCO.
- De la Cruz, G. E. (2011). Tutoría en educación superior: una revisión analítica de la literatura. *Revista de educación superior*, Vol. 40, núm.157, 189-209.
- Diane E. Papalia, W. S. (2001). *Desarrollo Humano*. Colombia: Mc Graw Hill.
- Erikson, E. H. (2000). *El ciclo vital completado*. México: Paidós.
- Erikson, E. (1980). *Identidad: Juventud y crisis*. Madrid: Taurus.
- Facultad de Filosofía y Letras, U. (2019). *Colegio de Pedagogía*. Obtenido de Colegio de Pedagogía: <http://pedagogia.filos.unam.mx/acercade/>
- Facultad de Filosofía y Letras, U. (2016). *Memoria 2016*. México: UNAM.
- Facultad de Filosofía y Letras, UNAM. (2020). Obtenido de www.filos.unam.mx/academia/
- Facultad de Filosofía y Letras, UNAM. (1994). *Setenta años de la Facultad de Filosofía y Letras*. Obtenido de <http://ru.ffyl.unam.mx/handle/10391/3531>
- Fernández, A. J. (2003). *Emoción y motivación. La adaptación humana*. España: Centro de Estudios Ramón Areces, S.A.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 63-93.
- Fernández- Abascal, E. G. (2009). *Emociones positivas*. Madrid: Pirámide.
- Florez Ochoa, R. (2005). *Pedagogía del conocimiento*. Bogotá: McGraw Hill Interamericana.
- Florez Ochoa, R. y. (2001). *Investigación Educativa y pedagógica*. Bogotá: McGraw Hill.
- Gallardo V., R. (2006). Naturaleza del estado de ánimo. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 29-44.
- García, R. M. (2011). Pasado y futuro sobre la transición de los jóvenes. *Papers, Revista de Sociología*, 96 , 139-162.

- Garay S., A. d. (2012). *Mis estudios y propuestas sobre los jóvenes universitarios mexicanos*. México: Idea Latinoamericana Colección.
- Gentile, A. (2010). De vuelta al nido en tiempos de crisis. *Revista de Estudios de Juventud*, 181-203.
- Goleman, D. (2010). *La inteligencia emocional*. España: ediciones Argentina.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia social. La nueva ciencia para mejorar las relaciones humanas*. México: Planeta Mexicana.
- González C., R. &. (2017). *La transición del estudiante universitario. El primer año de estudios en la Universidad de Colima*. Colima, México: PRED.
- González, G. & Amigo I. (2018) Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: una revisión sistemática. *Revista de Psicología y Educación*, pp. 73-94, España.
- Greenberg, L. &. Paivio, S. (2007). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Ibarra, L. (2003). *Aprende mejor con gimnasia cerebral*. México: Garnik.
- IMJUVE-UNAM. (2012). *Encuesta Nacional de Valores en Juventud*. México: Área de Investigación Aplicada y Opinión. Encuesta Nacional en vivienda de 5000 casos.
- INEGI, I. N. (2018). *Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica ENADID 2018*. Obtenido de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/Juventud2020_Nal.pdf
- Jensen, E. (2010). *Cerebro y aprendizaje. Competencias e implicaciones educativas*. Madrid: Narcea.
- Jiménez C., R. J. (2011). *La neuropedagogía y los comportamientos violentos. Nuevos hallazgos desde la Neurociencia*. Bogotá: Magisterio.
- Jiménez, G. (2012). *Teorías del desarrollo III*. México: Eduardo Durán Valdivieso.
- Lamas, H. (2008) *Aprendizaje autorregulado motivación y rendimiento académico*. Lima: Liberat.
- Letras, F. d. (2017-2018). *Plan de Acción Tutorial*. México: UNAM.
- León, F. (2014). Sobre el pensamiento reflexivo, también llamado pensamiento crítico. *Propósitos y Representaciones*, 161-214.

- Lopera, J. et. al. (2018) Aprender a aprender, aprendizaje autorregulado y educación superior. Reflexiones pedagógicas Urosario: Bogotá.
- Merlino, A. A. (2012). *Experiencias en investigación educativa: deserción, regulación emocional y representaciones en estudiantes universitarios*. Argentina: Brujas.
- Mestre, J. & Guil, R. (2012). La regulación de las emociones: una vía a la adaptación personal y social. Madrid: Piramide.
- Meza, L. et. al. (2016). Estrategias de aprendizaje emergentes en la modalidad e-learnig. RED:Revista de Educación a Distancia. México.
- Moreno. (2003). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Barcelona: Gedise.
- Narro R., J. A. (2013). La tutoría: proceso fundamental. *Perfiles Educativos IISUE-UNAM*, 132-151.
- OECD. (2010). *La comprensión del cerebro: el nacimiento de una ciencia del aprendizaje*. UCSH.
- OMS. (2017). Recuperado el 1 de febrero de 2019, de OMS: http://www.who.int/mental_health/management/depression/es/
- OMS. (s.f.). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 31 de enero de 2019, de <http://www.who.int/topics/depression/es/>
- Pallarés Querol, M. (2010). *Emociones y sentimientos: dónde se forman y cómo se transforman*. Barcelona: Marge Books.
- Papalia, D. W. (2010). *Desarrollo Humano*. México: McGraw-Hill.
- Pedagogía, C. d. (2020). *Colegio de Pedagogía*. Obtenido de Colegio de Pedagogía: <http://pedagogia.filos.unam.mx/planes-de-estudio/plan1966/>
- Pedagogía, C. d. (2020). *Colegio de Pedagogía*. Obtenido de <http://pedagogia.filos.unam.mx/acercade/>
- Pedagogía, C. d. (2020). Obtenido de Colegio de Pedagogía: <http://pedagogia.filos.unam.mx/acercade/objetivos/>
- Pedagogía, C. d. (2020). Obtenido de Colegio de Pedagogía: <http://pedagogia.filos.unam.mx/acercade/perfil-de-egreso/>

- Pérez J. & Peña, M. (2011). *Construyendo la ciencia de la educación emocional*. Padres y maestros.
- Peter A., F. (2007). *"Pensamiento crítico. ¿Qué es y por qué es importante?"* Obtenido de Insight Assessment: California Academic: <http://eduteka.icesi.edu.co/pdfdir/PensamientoCritico-Facione.pdf>
- Quintana C., J. M. (1995). *Pedagogía Moral. El Desarrollo Moral Integral*. Madrid: Dykinson.
- Ramos, M. (2013). Integración universitaria de estudiantes foráneos. En Guzmán, *Los estudiantes y la universidad: integración, experiencia e identidades* (págs. 157-178). México: ANUIES.
- Redondo, S. P. (2012). *Orientación Educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. Madrid: Ministerio de Educación.
- Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción*. México: Mc Graw Hill.
- Robert V. Kail, J. C. (2009). *Psicología del desarrollo: Adulter y vejez*. España: Médica Panamericana S.A.
- Romo, A. M. (2015). *Prácticas de tutoría, prácticas docentes y formación de los estudiantes*. México: ANUIES.
- Romero, R. (2014). La gimnasia cerebral como estrategia para el desarrollo de la creatividad de los estudiantes. *Revista Omnia*, 80-91pp., Venezuela.
- Schunk, D. H. (2012). *Teorías del aprendizaje. Una perspectiva educativa*. México: PEARSON.
- Sánchez, A. (2009). *El valor de la inteligencia emocional. Ser emocionalmente inteligente para hallar la felicidad y mejorar la calidad de vida*. España: Formación Alcalá.
- Sandoval R., J. A. (2013). *La tutoría, fundamentos y experiencias. Memorias del primer Congreso del Sistema Incorporado Volumen I y II*. México: UNAM.
- Segado Sánchez-Cabezudo, y. R. (2012). Retos para la inclusión de los jóvenes: la intervención. *Revista de Estudios de Juventud*, 97, 13-26.
- Schunk, D. H. (2012). *Teorías del aprendizaje. Una perspectiva educativa*. México: Pearson.
- Sternberg, R. (2011). *Psicología cognitiva*. México: Cengage Learning.
- Subsecretaría de Integración y Desarrollo del Sector Salud, D. G. (2015). *Informe sobre la salud de los mexicanos 2015. Diagnóstico general de la salud poblacional*. Ciudad de México.

Tervel, A. (2004). *Inteligencia emocional para todos, el poder del autoconocimiento*. México: Quarzo.

UNAM. (2018). *Secretaría General y Sistema Institucional de Tutoría*. Obtenido de Acuerdos y lineamientos del SIT UNAM: <http://www.tutoria.unam.mx>

UNAM. (2021). *Series estadísticas por entidad académica*. Recuperado el 2 de Enero de 2021, de Series estadísticas por entidad académica: http://www.estadistica.unam.mx/reportesinstitucionales/reporte_pobxcarrera.php?cve_dep=010&anio_sel=

Zambrano, A. (2006). *Los hilos de la palabra Pedagogía y Didáctica*. Bogotá: Magisterio.

Zambrano, A. (2011). *Pedagogía y narración escolar: el declive de los conceptos*. Argentina: Brujas.

Zambrano, A. (2011). *Philippe Meirieu: Pedagogía y aprendizajes*. Argentina: Brujas.

Zuluaga, G. O. (2005). *Foucault, la Pedagogía y la Educación: pensar de otro modo*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.

Zuluaga, G. O. (2003). *Pedagogía y epistemología*. Bogotá: Grupo Historia de la Práctica Pedagógica.