



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA

**TALLER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL COMO
PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA MADRES
TRABAJADORAS EN LA ALCALDÍA COYOACÁN. CASO
ESPECÍFICO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO EN NIÑOS DE PRIMARIA.**

T E S I N A

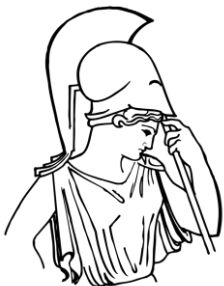
**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

PRESENTA:

EVA MARÍA HERNÁNDEZ PECH

ASESORA:

LIC. ROXANA VELASCO PÉREZ



CIUDAD UNIVERSITARIA, CDMX. 2023



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.

A MIS HIJOS Y MIS PADRES,

*que hoy y siempre han sido la fuerza y
el motor que me impulsa a seguir adelante.*

AGRADECIMIENTOS

A Dios por siempre acompañar y guiar mi camino y permitirme llegar hasta donde estoy.

A mis dos grandes pilares y ejemplos a seguir, mis padres Araceli y Francisco por lo maravillosas y hermosas personas que son, gracias por educarme, cuidarme y guiarme con tanto amor y cariño, por el apoyo incondicional que siempre me han brindado y por siempre impulsarme a ser una mejor persona. Doy gracias por ustedes y no me queda más que decir que LOS AMO.

A mis queridos hermanos Salvador y Xavier por el cariño, el apoyo y los grandes consejos que me brindan, los amo y admiro hermanitos.

A mi hermosa Citlally por siempre ser tan alegre, amorosa y cariñosa, porque cuando más lo he necesitado has estado ahí para brindarme tu amor, TE AMO mi estrellita hermosa.

A mis tres tesoros Edwin, Alexa y Aylin mis hijos hermosos, gracias por ser la luz de mi vida, por darme la fuerza para seguir adelante y ese amor tan puro e incondicional por el que vivo. LOS AMO.

A mí querida prima Ariadna por todo el amor y el apoyo que me has brindado GRACIAS por tus sabios consejos y animarme a seguir adelante TE AMO.

A mis amadas Susana y Nicol por ser parte de mi vida, cuidarme, amarme y compartir momentos tan especiales LAS AMO.

A las profesoras Mtra. Claudia Lugo y Mtra. Laura Márquez por el apoyo que me brindaron en la realización de la tesina, pero especialmente gracias a mi asesora Lic. Roxana Velasco por el cariño, la paciencia, el apoyo y la dedicación que me brindó en todo el proceso para realizar mi proyecto. Gracias.

A mi Alma Mater, mi hermosa Universidad Nacional Autónoma de México por resguardarme y brindarme conocimientos, saberes y Maestros que han cambiado mi vida enriqueciéndome como persona. Y más aún agradezco a las hermosas personas que conocí al ser parte de ti.

A mi mejor amiga Vanessa por cuidarme, amarme y apoyarme cuando más lo he necesitado, por compartir conmigo tantas aventuras, desafíos y conocimientos TE AMO AMIGA. A mí querida Nadia por brindarme tan hermosa amistad, y experiencias únicas. A mí querida Stephanie por ser siempre tú, por tu hermosa y grata compañía gracias. Por último, a mí querida Alejandra por llegar a mi vida de manera tan inesperada, gracias por todo.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1 ¿CÓMO SE VIVE LA MATERNIDAD EN EL ÁMBITO FAMILIAR, EDUCATIVO Y LABORAL ACTUAL? 1

1.1 Familia y parentalidad..... 2

1.2 La maternidad y su rol en los ámbitos laboral, familiar y educativo..... 7

1.3 Protección a la mujer y a la maternidad en México. 14

1.4 Una mirada al ámbito cultural y geográfico en la alcaldía de Coyoacán..... 19

CAPÍTULO 2 ¿QUÉ SON LAS ESTRATEGIAS EDUCATIVAS Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL? 28

2.1 Las emociones..... 32

2.2 Inteligencia emocional 36

2.3 Estrategias educativas..... 46

2.4 Constructivismo y aprendizaje 49

CAPÍTULO 3 PROPUESTA DE TALLER “QUIÚBOLE CON MIS EMOCIONES” 56

3.1 Definiciones del taller..... 57

3.2 Metodología 61

3.3 Rol de facilitador/docente. 65

3.4 Rol del participante/alumno. 66

3.5 Población y localidad a la que va dirigido. 67

3.6 Duración. 68

3.7 Actividades 68

3.8 Evaluación 70

CONCLUSIONES 74

FUENTES CONSULTADAS 77

ANEXOS	85
Anexo 1. Cuestionario de opinión	86
Anexo 2. Programa sintético y cartas descriptivas	90

INTRODUCCIÓN

Como bien sabemos las prácticas educativas conllevan procesos complejos en cuanto a su adquisición, apropiación, interiorización y puesta en práctica de conocimientos se refiere. Sin duda alguna existen diversos escenarios en los cuales aprendemos, educamos y formamos, entre ellas tenemos la educación no formal, concebida desde la formación en el núcleo familiar. Pues desde nuestros inicios los responsables de brindar valores, conocimientos y herramientas que nos permitan adentrarnos a la vida futura son los padres.

Ante ello, podemos comprender que dicha tarea no es del todo sencilla pues existen diversos factores sociales, políticos, económicos y culturales entre otros, que determinan la formación recibida. Por ello se retoma la importancia de orientar dichas prácticas educativas, pues de ello dependerá la formación e integración sana de los futuros ciudadanos en la sociedad.

El futuro ciudadano nace y recibe los primeros cuidados, atenciones, mensajes educativos y procesos de interacción y comunicación compartida, es decir, en el seno de la familia, dentro de un clima de máximo respeto, de participación, de tolerancia responsable y bien entendida, y de educación en valores por parte de todos sus miembros (Cano, 2015).

Con base en las experiencias propias, sabemos que los diversos entornos en los que nos desenvolvemos generan diferentes tipos de emociones y sentimientos que pueden llegar a influir en nuestro comportamiento, así como en el accionar actitudes positivas y negativas que se llegan a transmitir a quienes conviven con cada uno en nuestro día a día. Lo cual puede llegar a complicar o entorpecer el acto formativo dentro del núcleo familiar.

Por ello se considera indispensable crear escenarios educativos dirigidos a los responsables en formar, educar y orientar a los futuros ciudadanos, en cuestiones tan relevantes como el auto control, conocimiento y manejo de emociones. Pues está demostrado que, al tener conocimiento y auto control emocional, permite generar ambientes sanos y saludables que favorecen en los distintos espacios en los que nos desenvolvemos.

Lo cual repercute de manera significativa y positiva en la infancia, puesto que al ser receptivos y seguir el ejemplo de los padres, les favorece en el ámbito escolar. Ya que al aumentar de manera afectiva y positiva el estado de ánimo, el estudiante accederá de manera significativa en su rendimiento académico.

Dicho lo anterior, el presente proyecto pretende dar las herramientas y estrategias necesarias a las principales responsables de formar inicialmente a la infancia para el auto cuidado, control y conocimiento de las emociones. Pues son las madres quienes tienen la mayor carga de trabajo en cuanto al ámbito familiar, laboral y educativo. Por ello se pretende propiciar el auto conocimiento de las emociones, para posteriormente llegar a auto regular y expresarlas de manera positiva.

Para lograr dichas metas, se retoman las competencias emocionales expuestas por el autor Ausubel, quien expone de manera detallada lo que se requiere para llegar al autoconocimiento emocional. De igual forma se retoma el constructivismo como método de enseñanza, pues dicha teoría se acopla a las características y necesidades actuales de las madres trabajadoras.

Aunado a lo anterior, el presente proyecto retoma el taller como propuesta de intervención, pues sus características y flexibilidad favorecen en la construcción de

conocimientos entre los participantes, así como con el facilitador. Todo ello delimitado en la zona sur de la ciudad de México, específicamente en la alcaldía de Coyoacán, con la intención de posteriormente ser incorporado a diversos sitios donde se requiera.

El presente trabajo, se llevó a cabo a partir de la búsqueda documental que sustenta de manera teórica la puesta en práctica. Para fines de este proyecto, el trabajo se divide en tres capítulos, los cuales se describirán de manera general a continuación.

En cuanto al **primer capítulo** titulado ¿Cómo se vive la maternidad en el ámbito familiar, educativo y laboral actual?, se presentan y explican los cambios que se han ido suscitando en los ámbitos familiar y parental, así como el rol de madre en la actualidad y las diversas instituciones y leyes que protegen su actuar, para finalmente dar un recorrido al contexto cultural, social de la zona sur específicamente en la alcaldía de Coyoacán.

Con respecto al **capítulo dos** titulado ¿Qué son las estrategias educativas y la inteligencia emocional? Las emociones y su influencia en el rendimiento académico. se define con base en diversos autores, qué son las emociones, la inteligencia emocional, las estrategias educativas, el constructivismo y el aprendizaje significativo, pues son los elementos esenciales para lograr la adquisición de la inteligencia emocional en las madres trabajadoras y aunado a ello lograr incidir en el mejoramiento del rendimiento académico en niños en educación primaria.

Por último, el **tercer capítulo** titulado Propuesta de taller “Quiúbole con mis emociones”, se definen las características principales de un taller, la metodología a utilizar para llevar a cabo los procesos de enseñanza-aprendizaje, así como el rol que

debe tener tanto el facilitador como el participante. De igual forma se delimita la población y la localidad a la que va dirigida, la duración, actividades a realizar y el tipo de evaluación final.

El proyecto cuenta con un programa sintético, cartas descriptivas que facilitarán la puesta en práctica del taller así como el instrumento de evaluación que permitirá exponer los resultados en cuanto a la utilidad del taller.

CAPÍTULO 1 ¿CÓMO SE VIVE LA MATERNIDAD EN EL ÁMBITO FAMILIAR, EDUCATIVO Y LABORAL ACTUAL?

Como bien sabemos, los seres humanos en nuestra conformación como seres sociales, hemos desarrollado y elaborado redes de relaciones entre nuestros pares, lo cual nos ha permitido no solo la supervivencia sino la posibilidad de conformar y desarrollar la sociedad como la conocemos actualmente (Gutiérrez, 2016).

Con el transcurso de los años, la evolución de la sociedad ha permitido concebir diversas formas de asociación como lo es el ámbito familiar, laboral y educativo entre otros. Con el paso del tiempo, dichas asociaciones se han transformado, lo que ha derivado en cambios estructurales y de organización dentro de las mismas. Ejemplo de ello es la familia, composición que actualmente se lleva a cabo de diversas maneras, dependiendo las necesidades y vivencias de los que la componen.

Aunado a lo anterior el rol de la mujer dentro de la sociedad es imperativo, pues ha sabido entrelazar y ligar los diversos ámbitos de su vida empezando como individuo, su rol dentro de la familia, en el ámbito laboral, así como su rol de madre y formadora.

En el presente capítulo se explicará a partir de diversos autores, organizaciones e instituciones el concepto familia y parentalidad que se tiene actualmente, pues a partir de las diversas transformaciones tanto en la conformación, organización y nomenclatura podremos comprender como se desenvuelven en la sociedad actual, esto a su vez nos permitirá vislumbrar las necesidades actuales que se tiene en el núcleo familiar y con ello analizar cómo se lleva a cabo la parentalidad.

Posteriormente se describirán los roles donde se desenvuelve la mujer en la actualidad, todo ello con el fin de adentrarnos a las vivencias y adversidades a las que se enfrentan las madres mexicanas.

Finalmente se describirá el entorno geográfico, social, cultural, e histórico de la alcaldía de Coyoacán, para comprender el ambiente socio cultural de las madres trabajadoras con hijos en educación básica.

1.1 Familia y parentalidad

En el transcurso de la historia, el concepto de familia se ha ido modificando tanto en su conformación y estructura, la relación entre los miembros, así como en su nomenclatura, “moviéndose desde una posición bastante rígida de lo que se solía entender como una familia ideal, a una posición más flexible, abierta a la diversidad de experiencias familiares, y por sobre todo, abierta a la verdadera realidad de las familias existentes” (UNICEF s/f).

Con ello podemos entender que la conformación del concepto es variable puesto que éste se apropia a partir de la construcción cultural, histórica y social del individuo. Lo cual nos permite concebir su evolución.

Desde diferentes áreas del conocimiento científico como la sociología, la economía, la pedagogía, la psicología, la historia, la antropología, la ecología y la medicina, entre otras, se puede constatar que la institución familiar ha cambiado su estructura y su conformación, pues interactúa y está sujeta a los cambios y fenómenos sociales, además de que va más allá de los miembros que la conforman. Para precisar su significado y función dentro de la sociedad, se deben considerar sus características de acuerdo con su contexto sociocultural, tipo de matrimonio o de unión, actividades económicas, discursos políticos, fenómenos demográficos y cambios sociales (tecnológicos, educativos), entre otros aspectos (Gutiérrez, 2016: 219).

Si bien es claro que la evolución y reconstrucción del concepto se va adecuando a las necesidades y actividades de cada sociedad, debemos comprender que la función elemental de las familias es brindar seguridad y apoyo a los miembros que la conforman pues “según la Declaración Universal de los Derechos Humanos (ONU, 1948. Artículo 16.3) La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado” (IPF, s/f).

Así mismo, “la Convención sobre los Derechos del Niño (ONU, 1989 – Preámbulo) reconoce que la familia, como grupo fundamental de la sociedad y medio natural para el crecimiento y el bienestar de todos sus miembros, y en particular de los niños, debe recibir la protección y asistencia necesarias para poder asumir plenamente sus responsabilidades dentro de la comunidad” (IPF, s/f).

Con base en lo mencionado anteriormente, englobaremos el termino familia como “grupo social que debe cumplir tres funciones básicas que son: la función económica, la biológica y la educativa, cultural y espiritual y es precisamente éste uno de los indicadores que se utilizan para valorar el funcionamiento familiar, o sea, que la familia sea capaz de satisfacer las necesidades básicas materiales y espirituales de sus miembros, actuando como sistema de apoyo” (Herrera, 1997).

A continuación, se citarán algunas de las diversas conformaciones familiares que podemos encontrar en la actualidad.

- La familia nuclear o elemental, la cual se compone de esposo (padre), esposa (madre) e hijos, los cuales pueden ser de descendencia biológica de la pareja o bien, miembros adoptados por la familia.

- La familia extensa o consanguínea, es aquella que se extiende a más de dos generaciones y se basa en los vínculos de sangre de varias personas, incluyendo padres, niños, abuelos, tíos, tías, sobrinos, primos, etc.
- La familia mono parental, se constituye por uno de los padres y sus hijos. Puede tener diversos orígenes, ya sea porque los padres se divorciaron y los hijos viven con alguno de los padres, generalmente con la madre, por un embarazo precoz, o por el fallecimiento de alguno de los cónyuges.
- La familia de madre soltera, en donde la madre asume la crianza de sus hijos ya que el hombre se distancia y no reconoce su paternidad por diversos motivos.
- La familia de padres separados, en la cual, se niegan a vivir juntos no son pareja pero deben de seguir cumpliendo su rol de padres ante los hijos por muy distantes que éstos se encuentren, por el bien de los hijos se niegan a tener una relación pero no a la paternidad o maternidad (Rivas, 2017: 9).

Dicha mención nos permite concebir la familia no solo como la tradicional donde existe mamá, papá e hijos, sino ampliar la visión y comprender que las familias se pueden componer desde tutores no precisamente los padres biológicos o al menos no ambos, así como por parientes ajenos al parentesco biológico.

Aunado a lo anterior es importante comprender lo que es la parentalidad. Pues esta conformación, al igual que la familia es variante y diversa. En este sentido, “ser padres es una tarea que se encuentra en permanente transformación, producto de cambios temporales, histórico-sociales y evolutivos a medida que cambia la edad de los padres y de los hijos” (Capano, 2013: 84).

Según la RAE al hablar de parentalidad hablamos de lo referente al padre, madre o ambos progenitores, pues dicho término es perteneciente a los padres o parientes.

En este punto es donde convergen ambos términos “familia y parentalidad” pues en el núcleo familiar (sea cual sea del que se hable) los padres/parientes funcionan como formadores capaces de potenciar el desarrollo y evolución físico, emocional y cognitivo. Lo que a su vez les permitirá construir “códigos sociales que le servirán en su relación con el mundo extrafamiliar” (Guerrero, 2006:11).

Al igual que en el ámbito familiar, la parentalidad se puede llevar a cabo desde diversas perspectivas denominados “Estilos educativos”, los cuales se definen como “un conjunto de actitudes hacia los hijos que les son transmitidas y que en su totalidad crean un clima emocional en el cual se expresan las conductas de los padres. El estilo educativo “parental” es el contexto emocional (característica del padre) donde toman relevancia las conductas educativas específicas” (Capano, 2013: 87).

A continuación, se mencionarán algunos de los diversos estilos formativos y sus características.

- Democrático: Donde el afecto se manifiesta de manera explícita, existe sensibilidad ante las necesidades del niño, se otorgan explicaciones, hay promoción de la conducta deseable, Existe la disciplina inductiva o técnicas punitivas razonables, se promueve el intercambio y la comunicación abierta.

- Autoritario: Existen normas rígidas y minuciosas, se recurre a los castigos y muy poco a las alabanzas, inexistente responsabilidad paterna, comunicación cerrada o unidireccional, afirmación del poder.
- Permisivo: inexistente implicación afectiva en los asuntos de los hijos, disminución en la tarea educativa, escasa motivación de esfuerzo e inmadurez por parte de la figura de autoridad.
- Negligente: Indiferencia ante actitudes y conductas tanto positivas como negativas, no responden ni atienden las necesidades de los niños, permisividad y pasividad, evitan la afirmación de autoridad y la imposición de restricciones, escaso uso de castigos, toleran todos los impulsos de los niños y finalmente acceden con facilidad a los deseos de los hijos (Rivas, 2017: 32).

Es importante entender que dependiendo del tipo de estilo educativo es la forma en la que el individuo se acoplará a su entorno y a la sociedad, por ello la importancia del cuidado físico, y emocional del padre/madre puesto que de éste deriva la formación de los hijos.

Pues como se menciona en el preámbulo (2) de la Convención sobre los Derechos del Niño y de su artículo 29, párrafo 1(3), "el niño, para el pleno y armonioso desarrollo de su personalidad, debe crecer en el seno de la familia, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. En efecto, la crianza del niño en un entorno respetuoso y propicio, exento de violencia, contribuye a la realización de su personalidad y fomenta el desarrollo de ciudadanos sociales y responsables que participan activamente en la comunidad local y en la sociedad en general" (DOF, 2021).

1.2 La maternidad y su rol en los ámbitos laboral, familiar y educativo.

Como bien pudimos observar en el punto anterior la familia y su relación con la parentalidad en cuanto al ámbito educativo es relevante, pues al cuidar la salud y la estabilidad física, mental y emocional desde la parentalidad, permite vislumbrar un ambiente armonioso en la construcción familiar, lo cual a su vez propicia una crianza amorosa que facilita la apropiación de conocimientos y aprendizajes que beneficien en su vida cotidiana.

Por otro lado, al exponer la existencia de algunas de las diversas modificaciones en cuanto a la manera en que actualmente se organiza el núcleo familiar, así como la diversidad de formas en que se lleva a cabo la parentalidad, se puede comprender los cambios en el modo de pensar y actuar del individuo. Lo cual nos permite orientar la mirada en una población específica.

Para fines de este trabajo, nos enfocaremos en una población que ha revolucionado y transformado la visión de llevar a cabo la relación parental, familiar y laboral a lo largo de la historia. Pues cuántas mujeres no conocemos que llevan diversos roles en su día a día, desde amas de casa, madres educadoras, formadoras y aunado a lo anterior trabajadoras.

En sus inicios “la mujer hasta bien entrado el siglo XX estaba fuertemente asociada a la casa y a la familia. Se encargaba de la organización doméstica, y en los ambientes rurales, también de labores del campo. Aparece en actividades como: cuidado y atención al esposo en una atmósfera de obediencia y sumisión y en relación con sus hijos, la protección, crianza y educación. Sobre ella recaía la atención y cuidado de las personas, la cocina, la costura, compra de ropa y muebles, etc. Sus funciones se asociaban al papel de madre y esposa. Como atributos aparecían: ser buena madre, trabajadora, sobria, servicial, buena organizadora, saludable y limpia” (Carmen, 2008: 17).

Gracias a los diversos movimientos históricos la perspectiva que se tenía en cuanto al lugar y el papel que ocupaban las mujeres se ha modificado, otorgándole la posibilidad de adentrarse al mundo laboral y empresarial, así como ser la que otorgue sustento y protección en el hogar.

Pues gracias al “aumento del nivel cultural de la sociedad [...] El esfuerzo de muchos movimientos feministas y de muchas mujeres, que lucharon por lograr metas personales [...] todo ello unido a una exaltación de la personalidad de la mujer, y al fuerte derecho sentido por ella, de lograr su libertad y realización personal de una forma distinta a la aceptada tradicionalmente (Carmen, 2008: 17). A partir de dichos esfuerzos, se tiene actualmente una apertura y acceso a tener voz y voto en ámbitos como la cultura, educación y política entre otros.

A pesar de ello, podemos observar que se tienen algunos obstáculos como lo es el acceso a diversos servicios, como ejemplo de ello tenemos que según datos de la ONU “En México, la participación laboral de las mujeres es mayor en zonas urbanas y en las zonas donde los salarios son más altos” (ONU, 2020).

Ante dicha situación se expone que entre las razones por las cuales se lleva a cabo esta situación es principalmente por “las características individuales como la falta de acceso a insumos productivos [los cuales] pueden ser obstáculos a la participación laboral. Sin embargo, la barrera más importante a la oferta laboral de las mujeres es la necesidad de proveer cuidados y la falta de confianza en los servicios de cuidado infantil” (ONU, 2020).

Por otro lado, datos del INEGI mencionan que en México la Población Económicamente Activa (PEA) se distribuye de la siguiente manera, la población “femenina fue de 21 millones y la masculina de 34.5 millones, con una tasa de

participación económica de 40.9% en las mujeres en edad de trabajar y de 74.3% en los hombres” (INEGI, 2021).

Como podemos observar a pesar de los esfuerzos que se han realizado, la población femenina aún tiene ciertas restricciones para adentrarse en el ámbito laboral por completo, pues como podemos observar los datos expuestos tanto por la ONU como por el INEGI, nos pueden abrir un panorama más amplio, para comprender que la principal razón por la cual la población femenina no se ha adentrado al ámbito laboral (a comparación de la población masculina) ha sido por falta de servicios que faciliten su estancia y permanencia laboral.

Por un lado, aunque por otro, podemos observar que “La participación de la mujer en el ámbito laboral mexicano sufre una seria transformación, pues en los años sesenta el patrón de participación mostraba una reducción en la etapa en que las mujeres se casaban y tenían hijos. Así pues, las mujeres que demandaban entrar en el mercado laboral eran, por lo general, jóvenes y solteras. En la actualidad, las mujeres permanecen en el mercado laboral aún en su etapa reproductiva, las tasas de participación más elevadas corresponden a mujeres de entre treinta y cincuenta y nueve años de edad. Así también, la participación de las mujeres es mayor conforme se incrementa su escolaridad” (Camarena, 2015: 82).

Ante ello, es importante resaltar que si bien se han abierto nuevos puestos en cuanto a lo laboral se refiere y se han abierto paso en la sociedad, se han sumado más y nuevas responsabilidades, lo cual podría verse como una carga tanto en el ámbito personal, laboral, así como en el hogar.

Como prueba de ello según datos del diario “El Economista” “Las mujeres destinan casi 78 horas al trabajo: la mitad en sus empleos y la otra mitad en trabajo doméstico. Si se considerara una jornada nocturna de ocho horas por día y descontando el tiempo que las mujeres destinan a estas actividades, en México el promedio de tiempo libre que tiene una mujer es de un día y 10 horas.

Para los hombres este tiempo libre ascendería a dos días completos y una hora más” (El Economista, 2020).

Esto nos permite observar que el rol de la mujer actual se enfoca en tres puntos importantes: el ámbito laboral, el hogar, la crianza y educación de los hijos.

A lo cual se le suma que “la problemática de la brecha de género en labores del hogar y cuidados no sólo implica que en promedio las mujeres pierden casi tres veces más tiempo que los hombres para limpiar sus hogares o cuidar a sus hijas e hijos, adicionalmente, mientras los hombres gozan de tiempo libre para el esparcimiento y cuidado personal, las mujeres ocupan prácticamente todo su tiempo a actividades laborales o sociales para otras personas” (El Economista, 2020).

Este fenómeno es conocido como “sobrecarga laboral o doble jornada y refleja cómo, efectivamente desde el 2000, son cada vez más las mujeres que tienen un empleo remunerado fuera de casa, pero al mismo tiempo siguen siendo las responsables de las actividades del hogar” (El Economista, 2020).

Dicha brecha de género deriva en una problemática de salud física y mental puesto que al exponer a una persona a diversas actividades y responsabilidades genera un desgaste emocional y físico. Una de las diversas problemáticas que podemos encontrar es el denominado estrés, el cual podemos definir como una reacción que tiene el organismo ante cualquier demanda que se genere a nivel personal, social, laboral o familiar entre otros. Dichas reacciones pueden generar en el individuo un estado fuerte de tensión fisiológica o psicológica que puede derivar en una serie de enfermedades (Melgoza 1995: 18).

Como prueba de dicho desgaste, podemos ver que “las cifras de la encuesta levantada en el 2019 por el INEGI, también muestra la brecha en el análisis por tipo de actividades en el sentido de liderazgo económico; mientras las mujeres son desproporcionalmente mayoría en realizar actividades domésticas operativas y de alto desgaste físico como preparación de alimentos, lavado, limpieza o mantenimiento, los hombres son mayoría en la gestión de gastos del hogar, realizar compras, pagos o trámites de la casa” (El Economista, 2020).

Aunado a lo anterior, de acuerdo con las cifras de la Encuesta Nacional sobre el Uso del Tiempo (ENUT), “las mujeres mexicanas trabajan 37.9 horas cada semana para el mercado con un pago y adicionalmente destinan 39.7 horas a las labores dentro de sus viviendas sin recibir un ingreso por ese trabajo” (El Economista, 2020). Dichas cifras nos permiten comprobar la sobrecarga física y emocional a la que están expuestas las mujeres a partir de los roles que desempeñan en su vida cotidiana.

Por otro lado, en un estudio realizado por el CONEVAL (Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social) sobre género y pobreza publicado en 2018 “enfatisa no sólo en la necesidad de erradicar las prácticas discriminatorias por maternidad y otras razones de género, también hace hincapié en los beneficios de eliminar estas brechas: el hecho de que las mujeres carguen de manera desproporcional y obligada por las políticas empresariales con el cuidado de los hijos o el mantenimiento de los hogares les resta tiempo que dedicar al trabajo remunerado” (El Economista, 2020).

A partir de las encuestas y estudios expuestos anteriormente podemos ampliar el panorama y enfatizar los roles y la carga de trabajo que las mujeres llevan día a día, desde la carga de labores domésticas hasta la carga y responsabilidad del ámbito laboral en el que se desenvuelve.

Con base en lo mencionado anteriormente, hablaremos de uno de los roles más emblemáticos que llevan a cabo (en su mayoría) las mujeres, labor loable y digna de admirar. La maternidad, cuya cualidad va más allá de concebir vida, pues dentro de la maternidad se lleva a cabo la crianza y formación de individuos que a la larga formaran parte de la ciudadanía.

Al igual que el termino familia y parentalidad, el concepto de mujer así como el de maternidad se ha transformado pues “actualmente el contexto social en el que se desenvuelve la mujer exige de ella determinadas actitudes y capacidades, los cambios de la sociedad y los avances científicos, la han colocado en un lugar diferente al que anteriormente ocupaba, la incursión en el mercado laboral, el derecho al voto, el descubrimiento de los métodos anticonceptivos, han permitido que hoy en día pueda disfrutar de su sexualidad, su desarrollo laboral así como académico, y por supuesto del ejercicio de la maternidad (Castillo, 2019).

Según el diccionario Panhispánico del Español jurídico, la maternidad se define como un “hecho jurídico relacionado con la reproducción del ser humano, del cual surgen derechos y obligaciones [Así mismo está] protegida por el sistema de la Seguridad Social por vía de subsidios y suspensión del contrato por riesgo durante el embarazo y durante la lactancia natural” (Diccionario Panhispánico, 2020).

Dicho lo anterior y citando al autor Calceto, podemos definir el término maternidad como un “vínculo natural o jurídico, pudiendo ser por condición biológica o por ley en el caso de la adopción; estas definiciones no permiten comprender el concepto de maternidad desde la cultura, por lo que en este sentido, se define como un proceso natural y evolutivo que transcurre en lógica de tiempo, atravesando cambios y sufriendo transformaciones, haciendo el proceso dinámico y contextualizado (Citado en Castillo, 2019).

Como podemos observar las definiciones anteriores nos permiten entender de manera más concreta, que la maternidad es un hecho que conlleva responsabilidades y obligaciones, que de igual forma se define y construye a partir de las vivencias sociales e históricas del individuo. Por ello el término se reconstruye y conforma dependiendo de cada situación.

Derivado de lo anterior, se puede determinar que la maternidad es una construcción cultural multi-determinada, definida y organizada por normas que se desprenden de las necesidades de un grupo social y de una época específica. Se trata de un fenómeno compuesto por discursos, así como prácticas sociales, integrado en dos piezas centrales como elementos que lo sostienen y que son el instinto materno y el amor maternal (Palomar. Citado en Castillo, 2019).

La realidad actual de la situación de la maternidad en México “presenta una serie de cambios en las mujeres, tales como la reflexión acerca de su propia vida, la definición de las oportunidades, peligros y prácticas respecto a la maternidad, dar forma y organizar los vínculos con los hijos, así como de decidir acerca de su crianza” (Castillo, 2019). El contexto histórico, social y personal desde el cual planteemos la maternidad nos permite determinar y exponer las diversas características que las

mujeres asumen desde dicho rol, por lo que al hablar del ámbito laboral, profesional, familiar, podremos comprender las diversas transformaciones en las actividades y actitudes que se asumen desde lo referente a la misma.

1.3 Protección a la mujer y a la maternidad en México.

Como pudimos observar en los puntos anteriores, la mujer ha tenido grandes transformaciones y cambios tanto en la manera de verse a sí misma, como ante la sociedad, así como en los roles en los que se desenvuelve día a día. Dichos cambios a nivel personal, social y cultural han repercutido en el ámbito legislativo, pues actualmente existen diversas instituciones encargadas de dar voz a sus necesidades.

Actualmente en México existen diversas instituciones, organizaciones y leyes que protegen tanto a la mujer como a la maternidad. A continuación, se citarán algunos de los diversos apoyos, leyes e instituciones que cuidan, protegen y procuran la integridad tanto de la madre como de los hijos.

En cuanto al ámbito de salud se refiere, en México existen diversas instituciones tanto del sector público como privado donde se atiende a la población en general, según menciona el autor Gómez, podemos encontrar los siguientes.

En lo referente a la atención de la salud en el sistema mexicano, se manejan dos esquemas el público y el privado. El primero, está integrado por las instituciones de seguridad social tales como: El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), Petróleos Mexicanos (PEMEX), Secretaría de la Defensa Nacional (SEDENA) y la Secretaría de Marina (SEMAR); dentro de este sector también se encuentran los programas que atienden a personas que no cuentan con alguna institución de seguridad social, como la Secretaría de Salud (SS), los Servicios Estatales de Salud (SESA), el programa IMSS Oportunidades, IMSS Bienestar y el Seguro Popular [...] Dentro del sector privado, están los servicios de salud en

los que se recibe una remuneración de forma directa por los servicios otorgados, ya sea por los pacientes o indirectamente por las compañías aseguradoras, sin que exista aportación alguna por parte del estado (Citado en Castillo 2019).

Así mismo, la Ley General de Salud decreta se otorgue atención médica preferentemente a grupos vulnerables, en el cual sobresale la atención materno-infantil y la promoción de la lactancia materna (DOF, 2012).

Con base en lo mencionado por la Ley General de Salud, podemos observar en la Ley del Seguro Social IMSS los siguientes artículos donde se resguarda y protege la integridad y salud de la madre e hijo.

Artículo 94. En caso de maternidad, el Instituto otorgará a la asegurada durante el embarazo, el alumbramiento y el puerperio, las prestaciones siguientes:

- I. Asistencia obstétrica
- II. Ayuda en especie por seis meses para lactancia y capacitación y fomento para la lactancia materna y amamantamiento, incentivando a que la leche materna sea alimento exclusivo durante seis meses y complementario hasta avanzado el segundo año de vida; Fracción reformada DOF 02-04-2014
- III. Durante el período de lactancia tendrán derecho a decidir entre contar con dos reposos extraordinarios por día, de media hora cada uno, o bien, un descanso extraordinario por día, de una hora para amamantar a sus hijos o para efectuar la extracción manual de leche, en lugar adecuado e higiénico que designe la institución o dependencia, y Fracción adicionada DOF 02-04-2014
- IV. Una canastilla al nacer el hijo, cuyo importe será señalado por el Consejo Técnico. Fracción recorrida DOF 02-04-2014

Artículo 95. Tendrán derecho a disfrutar de las prestaciones señaladas en las fracciones I y II del artículo anterior, las beneficiarias que se señalan en las fracciones III y IV del artículo 84 de esta Ley (Ley del Seguro Social, 2019).

De igual forma el ISSSTE (Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado), tiene una serie de artículos similares a los presentados anteriormente, donde se definen los derechos y obligaciones tanto de la madre como del empleador durante el embarazo, puerperio, lactancia y en lo que sea referente a la maternidad y cuidado de los hijos.

En cuanto al ámbito laboral podemos observar que, “el surgimiento de la protección a las trabajadoras en la legislación mexicana nace debido al aumento en la incorporación de las mujeres a la vida laboral desde hace ya varios años y a la preocupación por la cuestión social dentro del contexto laboral” (Castillo, 2019).

Como bien sabemos, el embarazo es un proceso a nivel físico y mental, donde se pueden presentar en las mujeres diversas situaciones de riesgo, es por ello que la maternidad “es reconocida como una contingencia que obliga a proteger la salud, el empleo y el ingreso de las madres trabajadoras” (Castillo, 2019).

Ante dicha situación, actualmente podemos encontrar que en la Ley Federal del Trabajo se destacan distintos artículos que contribuyen de manera importante en el cuidado y protección para la mujer, destacando el apoyo a la mujer embarazada que trabaja, todo ello con el fin de que no sufra de ninguna desventaja en cuanto a su salario, prestaciones y derechos, entre los que destacan:

Artículo 164.- Las mujeres disfrutan de los mismos derechos y tienen las mismas obligaciones que los hombres.

Artículo 165.- Las modalidades que se consignan en este capítulo tienen como propósito fundamental, la protección de la maternidad.

Artículo 166.- Cuando se ponga en peligro la salud de la mujer, o la del producto, ya sea durante el estado de gestación o el de lactancia y sin que sufra perjuicio en su salario, prestaciones y derechos, no se podrá utilizar su trabajo en labores insalubres o peligrosas, trabajo nocturno industrial, en establecimientos comerciales o de servicio después de las diez de la noche, así como en horas extraordinarias.

Artículo 167.- Para los efectos de este título, son labores peligrosas o insalubres las que, por la naturaleza del trabajo, por las condiciones físicas, químicas y biológicas del medio en que se presta, o por la composición de la materia prima que se utilice, son capaces de actuar sobre la vida y la salud física y mental de la mujer en estado de gestación, o del producto.

Artículo 170.- Las madres trabajadoras tendrán los siguientes derechos:

- I. Durante el período del embarazo, no realizarán trabajos que exijan esfuerzos considerables y signifiquen un peligro para su salud en relación con la gestación, tales como levantar, tirar o empujar grandes pesos, que produzcan trepidación, estar de pie durante largo tiempo o que actúen o puedan alterar su estado psíquico y nervioso
- II. Disfrutarán de un descanso de seis semanas anteriores y seis posteriores al parto
- III. Los períodos de descanso a que se refiere la fracción anterior se prorrogarán por el tiempo necesario en el caso de que se encuentren imposibilitadas para trabajar a causa del embarazo o del parto

- IV. En el período de lactancia tendrán dos reposos extraordinarios por día, de media hora cada uno, para alimentar a sus hijos, en lugar adecuado e higiénico que designe la empresa
- V. Durante los períodos de descanso a que se refiere la fracción II, percibirán su salario íntegro. En los casos de prórroga mencionados en la fracción III, tendrán derecho al cincuenta por ciento de su salario por un período no mayor de sesenta días
- VI. A regresar al puesto que desempeñaban, siempre que no haya transcurrido más de un año de la fecha del parto y
- VII. A que se computen en su antigüedad los períodos pre y postnatales.

Artículo 171.- Los servicios de guardería infantil se prestarán por el Instituto Mexicano del Seguro Social, de conformidad con su Ley y disposiciones reglamentarias.

Artículo 172.- En los establecimientos en que trabajen mujeres, el patrón debe mantener un número suficiente de asientos o sillas a disposición de las madres trabajadoras (Ley Federal del Trabajo, 2019).

Bajo este planteamiento, podemos observar la existencia de instituciones y organismos gubernamentales que fomentan y protegen la salud, el trabajo, integridad y seguridad

Tanto el IMSS como el ISSSTE, cuentan con su página de internet y un sistema de atención telefónica en todo el país, con la finalidad de resolver las dudas acerca de los derechos, prestaciones e incapacidad a que se tiene derecho, derivado del acontecimiento de la maternidad. En caso de que la mujer sea víctima de discriminación, puede acudir a la Junta de Conciliación y Arbitraje o al Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Consejo Nacional para

prevenir la Discriminación) CONAPRED, donde se ofrece asesoría gratuita en relación con sus derechos y las orientan en cómo hacerlos valer (Castillo, 2019).

Actualmente en México existen diversas leyes cuya finalidad recae en el cuidado y protección a la mujer y a la maternidad, todo ello con el fin de asegurar una vida digna.

En México, el artículo 123 de la Constitución, establece las bases para la protección de la maternidad y las obligaciones de los empleadores, así mismo el artículo 170 de la Ley Federal del Trabajo y las leyes de los seguros sociales, establecen la protección de la madre y su hijo en la gestación o lactancia. Las mujeres trabajadoras aseguradas, tienen garantizada la atención médica, el descanso para su recuperación, su ingreso y la conservación de su empleo, en cambio, quienes no cuentan con esta protección tienen que recurrir a otras alternativas para resolver estos temas relacionados con la maternidad y por tanto implica un mayor riesgo (Castillo, 2019).

1.4 Una mirada al ámbito cultural y geográfico en la alcaldía de Coyoacán.

Como pudimos observar a lo largo de este capítulo, gracias a los diversos cambios histórico-social y cultural (entre otros), que se han venido dando en el transcurso del tiempo, se puede comprender las distintas transformaciones que han llevado a reorganizar y reconformar el núcleo familiar, así como la manera en que se lleva a cabo la parentalidad, pues, dependiendo de las necesidades de cada familia y la de sus integrantes, se ha reconfigurado tanto su estructura, así como los roles que desempeñan cada integrante.

Sin duda alguna es importante resaltar la importancia de la salud emocional y física dentro del núcleo familiar, pues al existir un ambiente sano y armonioso se cohabita de manera amorosa, lo que a su vez permitirá el aprendizaje y desarrollo pleno en cada miembro.

De la misma forma, el desenvolvimiento de las mujeres en la sociedad ha marcado diversos cambios que le han permitido diversificar los roles y ámbitos en los cuales desee desenvolverse. Todo ello ha generado cambios que han originado se funden, organicen y decreten diversas instituciones, así como leyes que protejan su integridad desde su posición como mujer, así como desde la maternidad.

Con base en lo mencionado, a continuación se expondrá y dará un recorrido de lo que actualmente es la alcaldía de Coyoacán, desde su localización geográfica, su visión histórica, cultural y social. Todo ello con el fin de comprender el espacio donde mujeres y madres se desenvuelven y desarrollan, llevando a cabo su rol desde lo individual, familiar y laboral.

Los orígenes del vocablo Coyoacán ha sido el resultado de una serie de transformaciones que en su escritura y pronunciación sufrió la palabra Nahúatl Coyohuacán, su significado tiene varias designaciones, entre las que destacan las siguientes: el historiador Manuel Orozco y Berra lo define como Coyote Flaco, el historiador local Manuel Delgado I. Mora lo puntualiza como lugar de los pozos de agua y el fraile historiador José Ignacio Borunda lo precisa como territorio de agua del adive o coyote, estos son algunos ejemplos de las distintas traducciones que se le ha designado a dicho vocablo.

A partir de ello, se destaca la versión más aceptada, la cual lo define como lugar de los que tienen o poseen coyotes, basada en la explicación del topónimo original, que se compone de tres voces nahuas: *coyotl*, coyote; *hua*, posesión y *can*, lugar (INAFED, s/f).

Para adentrarnos un poco en su historia y cultura, tenemos que originariamente la alcaldía fue fundada por los Toltecas, entre los siglos X y XII DC. Ésta fue capital de la Nueva España cuando Hernán Cortés se estableció después de la destrucción de la gran Tenochtitlán (INAFED, s/f).

Para el año de 1929, desde el punto político-administrativo, Coyoacán dejó de ser municipio para transformarse en la Delegación del entonces Distrito Federal (actualmente denominada Ciudad de México).

Dichos cambios, generaron beneficios en la alcaldía, pues el 5 de octubre de 1934 esta área se decreta como zona típica y tradicional, dicho decreto se refuerza en 1990 pues la UNESCO declara el centro de Coyoacán como Zona de Monumentos Históricos.

Así mismo, en el año 2000 el Instituto Nacional de Antropología e Historia contaba con 278 inmuebles, en su Catálogo Nacional de Monumentos Históricos, inmuebles registrados en Coyoacán (INAFED, s/f). Dichos datos nos permiten vivenciar la riqueza histórica y cultural que guarda la alcaldía en sus demarcaciones.

Si bien es entendible que el tiempo transforma la infraestructura, Coyoacán goza del cuidado y preservación de lugares pintorescos que la hacen única.

Como prueba de ello y a pesar del precipitado desarrollo que ha vivido la alcaldía, tanto en su zona Centro, como en las de los Pedregales y los Culhuacanes, aún se conservan barrios y pueblos tradicionales como el pueblo de Los Reyes, La Candelaria, Santa Úrsula Coapa, San Pablo Tepetlapa, San Francisco Culhuacán, Barrio Santa Catarina, Barrio de la Concepción, así como el Barrio de San Lucas,

Barrio de san Mateo y el Barrio de San Diego (INAFED, s/f). Lugares donde aún se resguardan tradiciones y costumbres.

El caudal histórico, cultural y artístico en el que Coyoacán ha navegado desde tiempos inmemoriales y que lo llevo a ser declarado como Zona Típica y Pintoresca del Distrito Federal, el 5 de octubre de 1934, se ve reflejado en los 278 inmuebles ubicados dentro del perímetro delegacional.

Actualmente y adicional a lo existente por parte de instituciones públicas y privadas, la Delegación Coyoacán cuenta con una amplia infraestructura cultural que le da un perfil de tradición artística y cultural que la distingue del resto de las delegaciones (INAFED, s/f).

Entre los diversos inmuebles pintorescos con los que cuenta la alcaldía en sus alrededores, se cuenta con distintos espacios culturales de en los cuales encontramos:

- Foro Cultural Coyoacanense "Hugo Argüelles"
- Foro Cultural "Ana María Hernández"
- Foro Enrique Alonso
- Foro Carlos Ancira
- Jesús Reyes Heroles
- Ricardo Flores Magón
- Raúl Anguiano (INAFED, s/f).

Coyoacán es un espacio mágico, repleto de historia, leyendas y cultura. Se ubica al sur de la Ciudad de México y ofrece una enorme riqueza a sus visitantes. Posee jardines, iglesias, restaurantes y museos. En sus calles empedradas hay espacios impregnados de acontecimientos del pasado y en sus barrios se resguardan las más antiguas tradiciones (INAFED, s/f).

Entre las diversas riquezas arquitectónicas con las que cuenta la alcaldía, se tienen diversos monumentos históricos, entre los más emblemáticos tenemos:

- Iglesia San José del Altillo
- Casa de Diego Ordaz
- Casa de Dolores del Río
- Casa de Miguel Ángel de Quevedo
- Casa del Indio Fernández
- Casa del sol
- Instituto Italiano de Cultura
- Capilla de San Antonio Panzacola
- Capilla de Santa Catarina
- Arcos del Jardín Centenario
- Hacienda de San Pedro Mártir
- Instituto Juárez
- Kiosco del Jardín Centenario
- Parroquia de San Juan Bautista
- Teatro de la Capilla
- La Casa de los Padres Camilos
- Capilla de la Purísima Concepción
- Casa de Cristo
- Ex Convento de Churubusco
- Monumento a los defensores de Churubusco
- Templo de San Diego (INAFED, s/f).

A lo largo de su historia, Coyoacán ha sido testigo del paso de importantes pintores, escritores, artistas plásticos y escultores que con su aportación han enriquecido el acervo cultural de nuestro país. Diego Rivera, Frida Kahlo,

Salvador Novo, Octavio Paz, Emilio El Indio Fernández son algunos de sus habitantes ilustres (INAFED, s/f).

Gracias a ello la alcaldía cuenta con una diversidad de museos en sus limitaciones, entre los cuales acertamos los siguientes:

- Museo Casa de León Trosky
- Museo Casa Frida Kahlo “La casa Azul”
- Museo Nacional de las Intervenciones
- Museo Diego Rivera “Anahuacalli”
- UNIVERSUM Museo de las Ciencias
- Circuito Cultural de Ciudad Universitaria
- Museo Universitario Contemporáneo de Arte
- Museo del Automóvil
- Museo de Artes Gráficas Juan Pablo (INAFED, s/f).

De igual forma, cuenta con centros comerciales, tiendas de autoservicio, tiendas departamentales, plazas y cadenas de cine (INAFED, s/f).

En cuanto a su demarcación geográfica, la alcaldía de Coyoacán se ubica en el centro geográfico de esta entidad, al sur oeste de la cuenca de México. Coyoacán limita con cinco alcaldías de la Ciudad de México: Al norte con Benito Juárez, al noroeste con Iztapalapa al oriente también con Iztapalapa, al sureste con Xochimilco, al sur con Tlalpan y al poniente con Álvaro Obregón (INAFED, s/f).

A lo largo de su historia, Coyoacán ha sido testigo del paso de importantes pintores, escritores, artistas plásticos y escultores que con su aportación han enriquecido el acervo cultural de nuestro país. Diego Rivera, Frida Kahlo,

Salvador Novo, Octavio Paz, Emilio El Indio Fernández son algunos de sus habitantes ilustres (INAFED, s/f).

La totalidad del territorio de la alcaldía está poblada con parques, jardines, viviendas, etc, con la siguiente distribución:

- Habitacional 57.46% (31.26 km²)
- Espacios abiertos 19.26% (10.48 km²)
- Ciudad Universitaria 13.14% (7.20 km²)
- Sector Industrial 3.14% (1.69 km²)
- Usos mixtos 3.11% (1.69 km²)

Por otro lado, Coyoacán cuenta con grandes y hermosísimos bosques, donde las familias mexicanas pueden encontrar un lugar de esparcimiento y descanso pues se puede estar en contacto directo con la naturaleza. Entre ellos encontramos: los Viveros de Coyoacán y el parque de Huayamilpas, por citar algunos. Dentro de sus limitaciones también encontramos la Universidad Nacional Autónoma de México, la más grande en América Latina (INAFED, s/f).

Por último, daremos un vistazo a los indicadores demográficos de la alcaldía, para observar el total de habitantes que viven en sus demarcaciones, así como sus ocupaciones.

El Diagnóstico del Contexto Sociodemográfico del Área de Influencia del CIJ Coyoacán, destaca que “8 918 653 habitantes residen en la Ciudad de México y 608 479 personas en la alcaldía de Coyoacán, siendo el 6.8% del total de la Ciudad de México. Es de resaltar que es mayor el porcentaje de población femenina 324 697

(53.4%), respecto a los hombres 283 782 (46.6%), un tanto similar a la población a nivel nacional” (EBCO, 2018).

En cuanto a educación se refiere, la alcaldía de Coyoacán cuenta con que “la población de 3 a 14 años es el que mayormente asiste a la misma, lo que equivale a un 94.31% y la que se encuentra entre los 15 a 17 años asiste un 85.17% (23 236 jóvenes)” (EBCO, 2018). Cifras alentadoras, pues la mayoría de la población en educación básica y media cursan sus estudios. Lo que deja a la alcaldía en un lugar primordial pues “en cuanto a las cifras obtenidas en la Ciudad de México en los grupos de edad referidos, llama la atención que es más elevada la asistencia escolar en la delegación con respecto a la Ciudad de México en todos los grupos de edad” (EBCO, 2018).

En cuanto al ámbito familiar se refiere, encontramos que “en la delegación Coyoacán el porcentaje de hogares familiares es de 82.91% y de no familiares es de 15.82%. Respecto a los primeros, el 65.58% son hogares nucleares, 29.55% ampliados y 2.98% compuestos. El porcentaje de hogares ampliados y compuestos (32.53%) representa un dato relevante, pues da cuenta de la modificación y diversificación en la composición de los hogares” (EBCO, 2018). Dichas cifras nos permiten observar y analizar los diversos cambios en la estructura familiar y parental del que se habló a lo largo del capítulo consecuencia de los cambios sociales que se han venido suscitando.

Aunado a lo anterior actualmente el total de hogares con jefatura femenina equivale al 37.24% (66 391 hogares de una población de 207 389) y el 77.36% corresponde a hogares familiares. De estos, más de la mitad corresponden a hogares nucleares (54.82%), seguidos de los hogares ampliados (39.48%). En este punto hay que señalar que 207 389 habitantes, es decir, una tercera parte de la población, son “dirigidos” tienen jefatura femenina (EBCO, 2018).

Ante dicha situación el papel de la mujer queda plasmado una vez más en cifras que nos demuestran los cambios de roles en las familias, así como la perspectiva de las mujeres en los ámbitos en los que se desenvuelve.

Para finalizar este capítulo, podemos decir que Coyoacán es una alcaldía cuya historia y cultura permite el desarrollo integral tanto a manera individual como colectivo. La importancia que en ello recae es poder encontrar la unión entre una vida parental, familiar e individual desde la salud emocional y física de quienes la cohabitan.

Por otra parte, al hablar de educación, contamos que es una de las alcaldías donde la asistencia educativa es mayor, a pesar de ello podemos ver que es necesario el trabajo colectivo en los diversos ámbitos y a nivel legislativo, pues se necesitan leyes laborales y políticas que faciliten a las familias el acceso y permanencia en el ámbito escolar.

Otro punto que podemos resaltar es el papel que actualmente juega la mujer en los espacios en los que se desenvuelve, pues ha tomado mayor poder y relevancia en cuanto a sus decisiones se refiere, lo cual le posibilita adentrarse en diversos roles como lo es el familiar, parental y laboral entre otros.

Sin duda alguna con la apropiación de las diversas tareas a desempeñar, es importante el cuidado de la salud emocional en dicha población, pues con ello se posibilita su pleno desenvolvimiento. Punto que se desarrollará en los próximos capítulos.

CAPÍTULO 2 ¿QUÉ SON LAS ESTRATEGIAS EDUCATIVAS Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Como pudimos observar en el capítulo anterior, a partir de diversos cambios socioculturales, políticos y educativos (entre otros), que se han ido suscitando en el transcurso de la historia, se ha transformado la esencia de lo que concebimos como núcleo familiar, así como la forma en la que se lleva a cabo la parentalidad. Pues, a partir de las necesidades de cada familia, como la de sus integrantes se toman decisiones que faciliten llevar a cabo los diversos roles que cada componente desempeñe.

En este caso se destaca el papel de la mujer como madre trabajadora y educadora, pues gracias a los diversos movimientos sociales, la mujer tiene mayor apertura de posicionarse en el lugar que desee, así como dar voz a sus necesidades y exigir se cumplan por igual. Con ello se pueden desplegar los diversos roles en los cuales interactúa y desenvuelve desde lo individual, como en lo familiar, laboral y en su maternidad.

Es importante destacar que a nivel legislativo existen leyes en el ámbito laboral y en cuestión de salud (entre otros) que protegen la integridad tanto de la mujer como la de sus hijos, que de igual forma decretan estatutos que vigilan el cumplimiento de las mismas. Por otra parte, actualmente se cuentan con diversas organizaciones e instituciones que salvaguardan sus derechos.

Ante dicha situación se enfatiza que existen diversas situaciones que pueden situar en un estado estresante a las madres trabajadoras y educadoras, pues si bien han tenido la apertura de aventurarse y llevar a cabo diversas actividades que la complementen como individuo, (por otro lado) se puede observar la carga de trabajo

que ante ello se le suma. Lo que puede generar enojo, frustración e inestabilidad emocional.

Desde que surgió la humanidad existen situaciones que ponen a prueba o desbordan los recursos del individuo. En la actualidad, vivimos en un mundo donde los avatares diarios son las principales causas del estrés, que al actuar de forma sostenida sobre el individuo y sumado a otros factores, se convierte en desencadenante de diversas enfermedades (Núñez, 2014).

Con ello podemos entender la importancia del cuidado de la salud emocional pues “desde inicios de la historia de la Medicina se afirma de manera empírica que emociones súbitas o las causadas por estados prologados de frustraciones, son capaces de provocar enfermedades o de empeorar las ya existentes” (Bairero, 2017).

Bairero, explica que el estrés es un estado “psíquico caracterizado por una tensión nerviosa violenta y largamente mantenida y que se acompaña de un grado de ansiedad importante de modalidades del comportamiento determinadas por variables psicológicas y sociales” (Bairero, 2017)

Entre las diversas variables psicológicas y sociales que existen, la autora clasifica las más relevantes de la siguiente manera:

- Estrés psicológico: producido por estímulos emocionales o preceptuales, pérdida de afecto, seguridad, situaciones amenazantes desde el punto de vista físico y moral.
- Estrés social: restricciones culturales, cambios de valores, migraciones.
- Estrés económico: restricciones económicas, desempleos.
- Estrés fisiológico: producido por agresiones químicas, bacterias, virus.

- Estrés psicosocial: determinado por el grado que sea percibido por una persona o la vulnerabilidad de la persona y su capacidad para adaptarse y enfrentar el estímulo estresante (Bairero, 2017).

En la actualidad, vivimos en un mundo donde existen diversos factores generadores de situaciones estresantes, a las cuales ya nos hemos acostumbrado, pues el estrés se puede “derivar de algo que ocurre a nuestro alrededor o de lo que ocurre en nuestro interior. Puede derivar de un problema laboral, de una crisis familiar o de un ataque de ansiedad o inseguridad. Puede ser intermitente, pasajero o crónico” (Bairero, 2017).

Por otra parte, “el efecto principal del estrés es la movilización del sistema lucha, huida o miedo del cuerpo. Pero supongamos que como ocurre tan a menudo en la vida moderna, el estrés que sufre una persona no requiere de ningún tipo de acción” (Bairero, 2017).

Hans Selye, considerado como el padre de los estudios sobre el estrés, lo define como una reacción o respuesta no específica del organismo, dicha reacción se expresa como un cambio engendrado por el impacto de algún acontecimiento importante, el cual puede ser consecuencia de alguna acción brusca, desagradable o negativa (Núñez, 2014).

El estrés se nos presenta como un fenómeno que representa un modo particular de relación del hombre y del entorno; tiene diferentes "grados" que representan la transición de estados emocionales cada vez más complejos, resultado de la interacción en una matriz en la cual están involucradas las necesidades del individuo, el conjunto de sus valoraciones acerca de sí mismo, la naturaleza de las demandas estresores del ambiente, la complejidad circunstancial de la situación, los recursos de afrontamiento del individuo y la valoración que él hace del significado de la situación para la realización de sus necesidades fundamentales (Núñez, 2014).

A partir de lo mencionado, el autor Núñez desglosa dos definiciones con las cuales se puede englobar y entender el término de manera general.

- Reacción o respuesta del individuo a cambios fisiológicos, reacciones emocionales y cambios conductuales entre otros.
- Así como la interacción entre las características del estímulo y los recursos del individuo (Núñez, 2014).

Puesto que durante el proceso de interacción entre el individuo y su entorno “se convierte en emociones en función de determinados componentes personales y especialmente del carácter de las demandas, los motivos y necesidades centrales del individuo, de su autovaloración, sus recursos y estrategias para afrontarlas, que se desarrollan a lo largo de su experiencia vital” (Núñez, 2014).

A partir de lo expuesto podemos comprender la importancia del cuidado de las emociones, pues si bien en la actualidad coexistimos con diversos factores que generan situaciones de estrés, que desencadenan emociones que a largo plazo generen o potencializan enfermedades. Con el cuidado y atención adecuada de las mismas podemos disminuir el impacto y mejorar la salud tanto emocional, física y mental.

Con base en lo mencionado anteriormente, en el presente capítulo nos centraremos en explicar qué son las emociones, qué es la inteligencia emocional, así como entender qué son las estrategias. Lo cual nos posibilitará más adelante definir específicamente que tipo de estrategias podemos aplicar para generar en las madres trabajadoras y educadoras estabilidad emocional, así como el potenciar la inteligencia emocional.

Pues éstas al hacerse cargo del cuidado, formación y educación de los hijos, así como al desenvolverse e interactuar en los ámbitos familia/hogar, laboral/profesional, tanto como en su crecimiento personal (entre los diversos ámbitos en los que se desarrollen), pueden llegar a tener momentos de estrés que les impida desarrollarse plenamente. Pero al contar con inteligencia emocional asumirán las herramientas necesarias para comprender sus emociones y transformarlas de tal manera que les permita evolucionar en su entorno y convivir de manera sana.

Con ello se pretende posibilitar en ellas, así como en sus hijos la apropiación de estrategias que permitan contener y entender sus emociones, lo que posibilitará en los niños en educación primaria mejorar su salud emocional y a su vez su rendimiento educativo.

2.1 Las emociones

Como seres sociales que somos, coexistimos con diversos ambientes que generan en nosotros situaciones cómodas e incómodas, agradables o desagradables (entre otras) a las cuales denominamos escenarios, ambientes o circunstancias que generan en nosotros alteraciones en nuestro estado de ánimo, o mejor denominadas como emociones, pero qué son las emociones y cómo nacen.

Según el autor Salguero, se define emoción como “un sentimiento (estado de ánimo del individuo) que nace de las impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos y que presenta una alteración orgánica notable, siempre compuesta por un factor cognoscitivo y otro fisiológico” (Salguero, 2001).

Dichos sentimientos se generan a partir de situaciones agradables o desagradables que generan tensión, liberación, exaltación o relajación. Sin duda existe una larga lista de sentimientos que generan diversas emociones, pero las más representativas se describen particularmente como alegría, tristeza, miedo, enojo, desagrado y sorpresa o anticipación (entre otras). Actualmente se ha hecho mayor hincapié en la tensión, miedo y tristeza puesto que han generado (por su poca o nula contención) ciertas patologías (Salguero, 2001).

Según la medicina “el hogar de las emociones se encuentra en el sistema límbico, es un área del cerebro que incluye al hipotálamo, amígdala, hipocampo y cuerpos mamilares. Este sistema controla el estado del ánimo, las emociones y la motivación. Una emoción nace de la activación de un conjunto de neuronas del sistema límbico como si fuese un circuito integrado” (Salguero, 2001).

Desde el punto de vista de la psicología, la emoción es “una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo [...] Para entender la emoción es conveniente atender a estas tres dimensiones por las que se manifiesta, teniendo en cuenta que, al igual que en el caso de la ansiedad, suele aparecer de sincronía entre los tres sistemas de respuesta. Además, cada una de estas dimensiones puede adquirir especial relevancia en una emoción en concreto, en una persona en particular, o ante una situación determinada.” (Chóliz, 2005).

Como podemos observar existen diversas afirmaciones de lo que son y de dónde nacen las emociones, dependiendo desde la postura teórica o científica desde donde se plantee. Todas ellas nos permiten vislumbrar que éstas nacen a partir de componentes externos e internos que generan en el individuo reacciones, poniendo énfasis que la intensidad de dichas reacciones depende de factores personales

(autovaloración, cuestiones sociales, adaptativas e históricas entre otras) con las que el individuo cuenta.

Sin duda alguna existe una disparidad en la magnitud emocional por la que cada persona atraviese, por ello la complejidad en describir y clasificar la diversidad de emociones existentes. Ante ello diversos autores retoman la teoría de la tridimensionalidad del sentimiento de Wundt quien explica que los sentimientos se definen en función de tres dimensiones agrado-desagrado; tensión-relajación y excitación-calma donde la variante es la intensidad (Chóliz, 2005).

En definitiva, todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad lo cual le permite a cada individuo ejecutar con eficacia reacciones apropiadas dependiendo de la situación a la que se enfrente. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal (Chóliz, 2005).

Según Reeve las emociones tienen tres funciones principales (Citado en Chóliz, 2005):

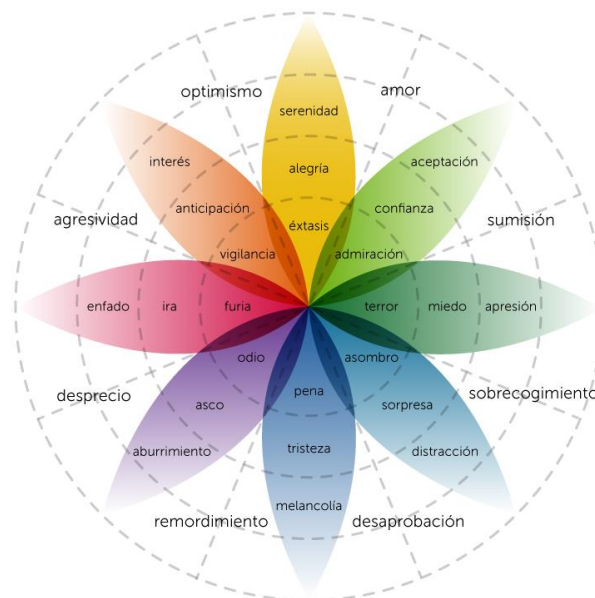
- Funciones adaptativas: Una de las funciones más importantes de la emoción es preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizand o la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado.
- Funciones sociales: Facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, así como permitir la comunicación de los estados afectivos.

Emociones como la felicidad favorecen los vínculos sociales y relaciones interpersonales, mientras que la ira puede generar repuestas de evitación o de confrontación.

- Funciones motivacionales: Las dos principales características de la conducta motivada son la dirección e intensidad. La emoción energiza la conducta motivada y una conducta "cargada" emocionalmente se realiza de forma más vigorosa (Chóliz, 2005).

Con ello podemos decir que las emociones a pesar de la gran diversidad existente se enfocan principalmente en dos vertientes: agradables y desagradables, las cuales, a partir de la intensidad, sí como del individuo en cuestión, se considera su complejidad.

Figura 1. Diversidad de emociones



Fuente: <https://veladordepalabras.blogspot.com/2019/09/inteligencia-emocional-de-robert.html>

La imagen expuesta anteriormente es sin duda la mejor ejemplificación de la gran diversidad de emociones existentes pues a partir de las ocho emociones principales expuestas por Plutchik, se desprenden un sin número de sentimientos y emociones aún más complejos. Dicho autor postula a partir de ocho emociones las funciones esenciales de cada una.

Lenguaje subjetivo	Lenguaje funcional
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Alegría	Reproducción
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afiliación
Asco	Rechazo
Anticipación	Exploración
Sorpresa	Exploración

Fuente: tomada de Chóliz (2005)

2.2 Inteligencia emocional

Con base en lo mencionado en el punto anterior, podemos comprender que a partir de diversas situaciones por las cuales atravesamos en la vida cotidiana, se generan situaciones tanto físicas como internas que generan en cada uno emociones. Las cuales dependiendo de cada persona pueden incrementar un estado de frustración, enojo o estrés, que a largo plazo pueden generar o intensificar diversas patologías. Por ello la importancia de comprender las emociones con las que cada día lidiamos.

En cuanto a inteligencia emocional se refiere, el Dr. Rafael Bisquerra Alzina, catedrático de Orientación Psicopedagógica en la Universidad de Barcelona y director de masters y postgrados en dicha universidad, centra su investigación en educación

emocional. Dentro de sus artículos y publicaciones presenta las siguientes competencias para el cuidado y atención de las mismas: Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar (Oliveros, 2018).

Bisquerra basa su trabajo en el autor Mayer y Salovey cuya versión describe la inteligencia emocional como la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, así como hacer la diferenciación entre éstos y hacer uso de ello para dirigir los propios pensamientos y acciones (Bisquerra s/f). En su artículo titulado: “El concepto de la educación emocional”, explica que el concepto no puede describirse en una definición breve puesto que éste conlleva procesos a lo largo de la vida, por ello la engloba en los siguientes términos: “proceso educativo, continuo y permanente” (Bisquerra, s/f).

La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida. La educación emocional tiene un enfoque del ciclo vital. A lo largo de toda la vida se pueden producir conflictos que afectan al estado emocional y que requieren una atención psicopedagógica (Bisquerra, s/f).

Bisquerra nos dice que la educación emocional es una forma de prevención, pues consiste en minimizar actitudes, pensamientos y conductas que propicien la vulnerabilidad a las disfunciones o prevenir su ocurrencia, con ello se pretende maximizar tendencias constructivas y minimizar las destructivas. Con el fin de proporcionar recursos y estrategias que permitan al individuo a enfrentarse a las diversas experiencias que la vida depara (Bisquerra, s/f).

En definitiva, se trata de capacitar a todas las personas para que adopten comportamientos que tengan presente los principios de prevención y desarrollo humano. Aquí la prevención está en el sentido de prevenir problemas como consecuencia de perturbaciones emocionales. Se sabe que tenemos

pensamientos autodestructivos y comportamientos inapropiados como consecuencia de una falta de control emocional; esto puede conducir, en ciertas ocasiones, al consumo de drogas, conducción temeraria, anorexia, comportamientos sexuales de riesgo, violencia, angustia, ansiedad, estrés, depresión, suicidio, etc. La educación emocional se propone contribuir a la prevención de estos efectos (Bisquerra, s/f).

Con ello se pretende potenciar el desarrollo humano en los ámbitos personal y social o mejor dicho, potenciar “el desarrollo de la personalidad integral del individuo. Esto incluye el desarrollo de la inteligencia emocional y su aplicación en las situaciones de la vida” (Bisquerra, s/f). Lo cual implica fomentar actitudes positivas ante ésta.

Como se comentó en un principio Bisquerra presenta una serie de competencias emocionales definidas como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. La finalidad de estas competencias se orienta a aportar valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social” (Bisquerra, s/f), las cuales se desarrollarán a detalle a continuación.

En cuanto a la conciencia emocional, Bisquerra la define como “la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Esta competencia pasa por reconocer, identificar y concientizar los propios sentimientos y emociones para poder darle el nombre que le corresponden, en lugar de sentirse “bien” o “mal” (Oliveros, 2018).

Esta capacidad nos permite tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, ya que los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción. Es complejo saber qué va primero, si la emoción o la cognición y cuál de éstos influyen inicialmente en el comportamiento. Este autor explica que podría darse en algunos casos la

emoción antes de la cognición, pero también puede ocurrir lo opuesto: que la cognición llegue primero que la emoción; lo que sí es cierto que de una forma o de la otra, ambos están entrelazados en el comportamiento de la persona (Oliveros, 2018).

La importancia de esta competencia radica en la conciencia propia de las emociones que fluyen en nosotros día a día, pues al contar con esta capacidad, se permite el reconocimiento de la emoción ajena, lo cual nos permite actuar de manera empática en las relaciones interpersonales.

La segunda competencia que Bisquerra plantea es la regulación emocional, la cual define como “la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada” (Oliveros, 2018). Si bien la primera competencia nos permite tomar conciencia, así como comprender la emoción que en el momento nos invade, esta segunda competencia, nos posibilita comprender y concienciar la emoción, la cognición y el modo en que nos comportamos (Bisquerra, s/f).

De acuerdo con Bisquerra, coexiste micro competencias que conforma la regulación emocional, las cuales define de la siguiente manera:

- **Expresión emocional apropiada:** Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. De allí la necesidad de conocer la manifestación emocional en los aspectos verbal y no verbal de la persona.
- **Regulación de emociones y sentimientos:** Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye:

regulación de la impulsividad, tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos, entre otros.

- Habilidades de afrontamiento: Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan.
- Competencia para autogenerar emociones positivas: Se refiere a la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas y disfrutar de la vida. Como se puede observar, la capacidad de autorregulación pasa por superponer las emociones positivas sobre las negativas, o al menos, comprender que las emociones de frustración, ira o impulsividad, por ejemplo, deben manejarse para que no dominen el comportamiento, trayendo en algunos casos, consecuencias funestas para nuestras relaciones personales (Oliveros, 2018).

Si bien es importante comprender las emociones con las que día a día convivimos, ésta segunda competencia nos orienta para encontrar la manera de autorregular y normar las emociones, así como su intensidad puesto que con ello se permitirá manejarla y cambiar de estados negativos a positivos.

La tercera competencia que el autor propone es la autonomía emocional, ésta la define como “un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional” (Oliveros, 2018).

Para ello el autor define autoestima como la capacidad de cada persona de auto percibirse de manera positiva, con lo cual se adquiere la capacidad de estar satisfecho consigo mismo y con ello lograr quererse y valorarse (entre otras) (Oliveros, 2018). De igual forma, el autor describe microcomponentes de la autonomía emocional, los cuales se explicarán a continuación.

- Automotivación: descrita como la capacidad de implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, entre otros.
- Autoeficacia emocional: Expresa la percepción de que se es capaz, igualmente llamada eficacia, en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales. También significa que se acepta la propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional.
- Responsabilidad: Señala la capacidad para responder de los propios actos. Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos.
- Actitud positiva: Es la capacidad para decidir que se va a adoptar una actitud positiva ante la vida. A pesar de que siempre van a sobrar motivos para que la actitud sea negativa. Por extensión, la actitud positiva repercute en la intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.
- Análisis crítico de normas sociales: Plantea la capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los medios de comunicación masivos, relativos a normas sociales y comportamientos

personales. Se busca con este microcomponente no aceptar los estereotipos sociales sin el debido análisis solo por seguir una tendencia, sino ser capaz de mostrar autonomía y toma de decisiones acordes al razonamiento propio.

- Resiliencia: Es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas. También de sobreponerse a las situaciones frustrantes y poder cambiar la visión de caos a positiva (Oliveros, 2018).

Sin duda alguna para lograr de manera efectiva el auto regular las emociones es necesario conocer las existentes y sus matices para que a mediano plazo podamos comprenderlas y concebirlas en nuestro sentir. Todo ello con la finalidad de llegar a un análisis que nos permitirá examinarnos y finalmente lograr transformar emociones negativas en positivas.

En cuarto lugar, Bisquerra desarrolla la competencia social, la cual refiere como la capacidad para “mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, entre otros” (Oliveros, 2018). Al igual que en las competencias anteriores, el autor desarrolla los siguientes microcomponentes para ejemplificar de mejor manera las características necesarias para llevarse a cabo de manera efectiva.

- La primera de las habilidades sociales es escuchar. Sin ella, difícilmente se pueda pasar a las demás: saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, aguardar turno, mantener una actitud dialogante, etc. Todas aquellas destrezas que hacen al individuo

un ser capaz de relacionarse efectivamente y de manera agradable con los demás.

- Respeto por los demás: Es la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.
- Practicar la comunicación receptiva: Se refiere a la capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.
- Practicar la comunicación expresiva: Viene siendo la capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad.
- Compartir emociones: Esta habilidad implica la conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional, o sinceridad expresiva, como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación. Compartir las emociones, tal vez requiere un entendimiento previo entre las partes involucradas y un nivel de confianza y relación que apoyen la apertura de las emociones individuales.
- Comportamiento pro-social y cooperación: La describe como la capacidad para realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado.
- Asertividad: Se explica como la forma de mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad. Esto implica la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, al mismo tiempo que se respeta a los demás, con sus opiniones y derechos.

- Prevención y solución de conflictos: Se expresa como la capacidad para identificar, anticipar o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos. Si no es posible anticiparse, es necesario afrontar la situación problemática con actitud positiva y perseguir una solución efectiva para todas las partes involucradas.
- Capacidad para gestionar situaciones emocionales: Es la habilidad para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales. Se trata de activar estrategias de regulación emocional colectiva (Oliveros, 2018).

La quinta y última competencia expuesta por el autor, la denomina competencias para la vida y el bienestar, en cuanto a este término, el autor define bienestar como “el conjunto de condiciones que el ser humano necesita para vivir bien, cómodo y con una relativa sensación de felicidad” (Oliveros, 2018) lo cual en conjunto con las diversas competencias permitirán a cada persona llevar una vida plena.

En cuanto a ésta última competencia, el autor la define como la capacidad de cada persona para “adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc.” (Oliveros, 2018). La ventaja de llevar a cabo dicha competencia radica en la habilidad de organizar de manera sana y equilibrada nuestra vida, lo cual permite tener experiencias que conlleven satisfacción y bienestar en la vida diaria. Los microcomponentes de dicha competencia los desarrolla de la siguiente manera:

- Fijar objetivos adaptativos: La explica como la capacidad para fijar objetivos positivos y realistas. Algunos a corto plazo; otros a largo plazo.
- Toma de decisiones: Se define como el desarrollo de mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre, que acontecen en la vida diaria. Supone asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.
- Buscar ayuda y recursos: Es la capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.
- Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida: Lo cual implica reconocimiento de los propios derechos y deberes; desarrollo de un sentimiento de pertenencia; participación efectiva en un sistema democrático; solidaridad y compromiso; ejercicio de valores cívicos; respeto por los valores multiculturales y la diversidad, etc. Esta ciudadanía se desarrolla a partir del contexto local, pero se abre a contextos más amplios (autonómico, estatal, europeo, internacional, global). Las competencias emocionales son esenciales en la educación para la ciudadanía
- Bienestar emocional: Se presenta como la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa.

- Fluir: Bisquerra la presenta como la capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social. Podría llamarse también trascender y realizarse como ser humano (Oliveros, 2018).

Como se puede apreciar, el autor propone, expone y describe diversas habilidades, capacidades y actitudes, así como valores que en conjunto permitirán a la persona mantenerse en armonía consigo mismo, lo que potencia el mantener relaciones y entornos interpersonales sanos y armoniosos en su vida diaria como lo es su ámbito laboral, familiar, escolar, amistoso etc. Lo que se traduce en mayor bienestar y desarrollo mental, físico, psicológico y emocional.

2.3 Estrategias educativas

Como bien se expuso anteriormente, existe un sinfín de condiciones físicas, sociales y propias de cada individuo que posibilitan la apropiación armoniosa o no de emociones. Por tal razón, Bisquerra realiza una serie de competencias que deben trabajarse a lo largo de la vida para lograr adquirir e interiorizar la inteligencia emocional. Con la adquisición de estos conocimientos, las personas lograrán comprender sus emociones, así como la de los demás. Con lo cual obtendrán beneficios tanto en su salud física, mental y emocional, así como la facilidad de relacionarse de manera sana y asertiva en sus diversos entornos.

El cuestionamiento ante dicha situación radica en el cómo lograr obtener dichas competencias. Para ello a continuación se expondrá lo que son las estrategias educativas pues con ellas se posibilitará la creación de un taller que otorgue a cada

madre trabajadora la habilidad de comprender sus emociones, así como adquirir las competencias expuestas por Bisquerra. Esto con la finalidad de permitir la transferencia de dichos conocimientos a sus hijos, así como con personas allegadas.

En primera instancia es necesario explicar qué es el aprendizaje, pues con base en ello se llevarán a cabo estrategias que logren dicho cometido.

Existen diversas posturas que definen a que se refiere dicho concepto, entre las cuales tenemos que es un “proceso activo, participativo, organizado y de socialización que favorece la apropiación de conocimientos, habilidades, destrezas y la formación en valores, implica tanto un conocimiento profundo de sus características y esencialidades como la implementación de una serie de estrategias y operaciones mentales, cognitivas y metacognitivas, con las cuales se pueda lograr la asimilación del conocimiento, para su posterior utilización y recreación, superando problemas o dificultades incidentes o condicionantes, en el marco de una enseñanza instructiva, educadora y desarrolladora” (Vásquez, 2010: 14).

Con esta definición podemos comprender que el aprender es un proceso a lo largo de la vida que involucra todos los ámbitos en los que nos desarrollamos. Si bien dicho término es normalmente relacionado con el proceso enseñanza-aprendizaje, direccionado claramente al aula donde docentes y alumnos interactúan, podemos ampliar la posibilidad de comprenderla y posicionarla como un proceso multi-dinámico que se mueve desde la educación formal (institucional), la no formal (talleres y cursos entre otros) como en lo informal (los diversos ámbitos en los que nos desenvolvemos).

Si el aprendizaje es concebido como un proceso que involucra toda la dimensionalidad del ser humano, no como un ser unidimensional sino multidimensional y dinámico, es importante tener en cuenta la relación entre educación y aprendizaje con sus propósitos y prospectiva, con los estilos de aprendizaje, las condiciones especiales de cada individuo, las formas de aprehender el conocimiento, las inteligencias múltiples, que permiten, con la intervención de estrategias de enseñanza, con el quehacer de un maestro estratégico para la enseñanza, en la interacción con un maestro guía y mediador entre el alumno y la cultura, propender por un aprendizaje orientado al desarrollo del pensamiento creativo, significativo y constructivista, sin desconocer que si bien la responsabilidad del aprendizaje se ha delegado a la institución escolar, el aprendizaje no es una prerrogativa exclusiva del maestro, sino que ha de compartirse con los núcleos sociales y familiares (Vásquez, 2010: 18).

Para enriquecer la definición anterior, el autor Pulgar la define como “Desarrollo armónico e integral de las capacidades intelectuales, psicomotoras, aptitudinales, actitudinales, etc., del ser humano [...] Proceso mediante el cual una persona adquiere destrezas o habilidades prácticas (motoras e intelectuales), incorpora contenidos formativos o adopta nuevas estrategias de conocimiento y/o acción” (Citado en Ortiz, 2015: 6).

Por otra parte, la enseñanza “en su plena dimensionalidad científica, humana y racional es el proceso para el logro de los fines académicos, axiológicos, habilidades, destrezas y comportamientos ciudadanos de los proyectos educativos institucionales, convirtiéndose en la fuente para el crecimiento de las instituciones, los docentes, discentes, comprometiendo los intereses y expectativas de la comunidad social” (Vásquez, 2010:19).

Para lograr los objetivos esperados, se cuentan con estrategias que faciliten la apropiación de conocimientos y así propiciar aprendizajes significativos, el cual “se

produce cuando la nueva información cobra sentido o se relaciona con los conocimientos ya existentes en el alumno” (Mendoza, 2012: 4).

Las estrategias de enseñanza se definen como los procedimientos o recursos utilizados por los docentes para lograr aprendizajes significativos en los alumnos. Cabe hacer mención que el empleo de diversas estrategias de enseñanza permite a los docentes lograr un proceso de aprendizaje activo, participativo, de cooperación y vivencial. Las vivencias reiteradas de trabajo en equipo cooperativo hacen posible el aprendizaje de valores y afectos que de otro modo es imposible de lograr (Nolasco, s/f).

Por ello se define estrategia como los recursos, herramientas y métodos utilizados para propiciar habilidades, destrezas y técnicas que permitan interiorizar conocimientos y llevarlos a la práctica en la vida diaria (Mendoza, 2012:4).

Dichas estrategias van ligadas a un tipo de pensamiento y corriente metodológica que permitan llevar a cabo los fines deseados.

2.4 Constructivismo y aprendizaje

Para llevar a cabo estrategias que se adecuen a las necesidades formativas de las madres trabajadoras y así garantizar la apropiación adecuada de conocimientos que permitan la de la adquisición de estrategias que faciliten la obtención de las competencias mencionadas anteriormente por Bisquerra sobre inteligencia emocional, el siguiente trabajo se basa en el constructivismo y el aprendizaje significativo.

En cuanto al constructivismo se refiere, su origen se encuentra en las posturas de Vico y Kant planteadas en el siglo XVIII, e incluso mucho antes, con los griegos. El filósofo napolitano Vico, quien escribió un tratado de filosofía, sostiene que las

personas, somos seres que elaboramos explicaciones de lo que sucede en el mundo así como en nuestro alrededor. Así mismo se postula que solo podemos conocer aquello que dentro de nuestras estructuras cognitivas nos permitan construir. Por otro lado, Kant, en su texto *Crítica de la razón pura* considera que el ser humano solo puede conocer los fenómenos de las cosas, es decir, únicamente puede acceder al plano fenomenológico no a la esencia de las “cosas en sí” (Ortiz, 2015:5).

Estos elementos apoyaron la idea de que el ser humano es un activo constructor de su realidad, con lo cual, el constructivismo estableció algunos principios básicos, cuyo resumen se plantea a continuación: El conocimiento es una construcción del ser humano: cada persona percibe la realidad, la organiza y le da sentido en forma de constructos, gracias a la actividad de su sistema nervioso central, lo que contribuye a la edificación de un todo coherente que da sentido y unicidad a la realidad (Ortiz, 2015:5).

Se retoma el constructivismo pues la realidad de cada individuo se construye a partir de sus vivencias, su historia, la sociedad en la que cada uno se desarrolla, los valores inculcados, así como las experiencias vividas que aportan a cada uno aptitudes y actitudes únicas, que fortalecen la capacidad de apropiar conocimientos y aprendizajes.

Por otro lado, se retoma el aprendizaje significativo retomado de Ausubel, quien afirma que el sujeto “relaciona las ideas nuevas que recibe con aquellas que ya tenía previamente, de cuya combinación surge una significación única y personal. Este proceso se realiza mediante la combinación de tres aspectos esenciales: lógicos, cognitivos y afectivos. El aspecto lógico implica que el material que va a ser aprendido debe tener una cierta coherencia interna que favorezca su aprendizaje. El aspecto cognitivo toma en cuenta el desarrollo de habilidades de pensamiento y de procesamiento de la información. Finalmente, el aspecto afectivo tiene en cuenta las condiciones emocionales, tanto de los estudiantes como del docente, que favorecen o entorpecen el proceso de formación (Ortiz, 2015:8).

Para ello, Ausubel distingue tres tipos fundamentales de aprendizajes con los cuales se logrará dar significado al conocimiento:

- Aprendizaje representacional: tipo básico de aprendizaje significativo. En él se asignan significados a determinados símbolos (palabras) se identifican los símbolos con sus referentes (objetos, eventos, conceptos).
- Aprendizaje de conceptos: los conceptos representan regularidades de eventos u objetos, y son representados también por símbolos particulares o categorías y representan abstracciones de atributos esenciales de los referentes.
- Aprendizaje proposicional: la tarea no es aprender significativamente lo que representan las palabras aisladas o combinadas sino aprender lo que significan las ideas expresadas en una proposición, las cuales a su vez constituyen un concepto. En este tipo de aprendizaje la tarea no es aprender un significado aislado de los diferentes conceptos que constituyen una proposición, sino el significado de ella como un todo (Viera, 2003:3).

Con ello Ausubel expone que el aprendizaje significativo construye un aprendizaje predominantemente externo, el cual produce la interiorización de contenidos los cuales son determinantes del medio físico y social desde el cual nos ubiquemos. “El contenido que se va a aprender viene de afuera, es dado u ofrecido al sujeto mediante la palabra, vehículo emocional simbólico, por lo que además es un aprendizaje externo comunicativo” (Viera, 2003:3).

Con ello Ausubel expone que el aprendizaje significativo construye un aprendizaje predominantemente externo, el cual produce la interiorización de contenidos los cuales son determinantes del medio físico y social desde el cual nos ubiquemos. “El contenido que se va a aprender viene de afuera, es dado u ofrecido al sujeto mediante la palabra, vehículo emocional simbólico, por lo que además es un aprendizaje externo comunicativo” (Viera, 2003:3).

El aprendizaje significativo debe contar, por una parte, con una coherencia en la estructura interna del material y tener una secuencia lógica entre sus elementos. Por otra parte, debe comprender la estructuración cognitiva del educando, los esquemas que ya posee, que le servirán de base y sustento para el nuevo conocimiento. Debe, además, implicar una disposición positiva por parte del alumno, en el que jueguen su papel los procesos motivacionales y afectivos (Lejter de Balcones Citado en Viera, 2003).

Dichas posturas nos permitirán llevar a cabo la propuesta de taller en el cual las estrategias vayan ligadas a la construcción del aprendizaje que signifiquen desde sus vivencias, actitudes, aptitudes, así como del ambiente o ambientes en los cuales se desenvuelva cada mujer trabajadora con hijos en educación primaria.

Ya que al llevar a cabo estrategias educativas basadas en las posturas mencionadas (constructivistas y aprendizajes significativos) que se adecuen a sus necesidades, les permitirá adquirir herramientas para adquirir control y contención emocional, así como las competencias para la inteligencia emocional.

En cuanto a la importancia de la educación emocional y el rendimiento académico se refiere, el autor García (2012), realiza un análisis donde destaca la importancia de la educación emocional y la capacidad de maximizar la apropiación significativa de conocimientos pues “a través del aprendizaje se procura el promover

habilidades cognitivas y las capacidades emocionales, que le permitan un aprendizaje autónomo y permanente que puedan utilizarlo en situaciones y problemas más generales y significativos y no solo en el ámbito escolar” (García, 2012:14)

Como se menciona a lo largo de este capítulo, el trabajar las emociones, así como tener comprensión de estas facilita la correlación entre los diversos ámbitos en los que nos desenvolvemos de manera armoniosa y tranquila. Por ende, si la madre trabaja y comprende sus emociones, podrá comprender las de su hijo y así trabajar ambos en su contención.

El aprendizaje constituye un constructo individual y social que se ve afectado por las apreciaciones y valores que, individual y socialmente, se le atribuyen a las emociones en razón de ser estas construidas en términos culturales y contextuales, aspectos que determinan y regulan, cuales emociones son las apropiadas o aceptadas en razón de la interacción entre el sujeto y el ambiente, de manera tal que no hay aprendizajes fuera del espacio emocional, al punto que las emociones son determinantes para facilitar u obstaculizar dichos aprendizajes, los cuales a su vez están determinados por los intereses o necesidades del sujeto, en razón de su interacción con el entorno (García, 2012:13).

Como podemos observar las emociones constituyen una parte elemental en la vida de los seres humanos, con lo cual podemos decir que éstas están presentes en cada una de las actividades que realizamos día a día. De acuerdo con Maturana "todas las acciones humanas se fundan en lo emocional, independientemente del espacio operacional en que surjan, y no hay ninguna acción humana sin una emoción que la establezca como tal y la torne posible como acto" (citado en Delgado, 2020: 75).

Por ello al prestar atención al cuidado de estas desde el ámbito familiar, potenciamos la mejora en cuanto al rendimiento académico en niños pues, “la

educación emocional tiene un rol primordial para el desarrollo integral de las personas desde la infancia, la cual responde a la enseñanza del manejo de las emociones en el ámbito educativo, no solo para el aprendizaje escolar, sino para enfrentar los desafíos diarios del entorno social del cual forma parte” (Delgado, 2020:79).

Por ende, el cuidado de las emociones, así como la comprensión de las mismas desde el ámbito parental es relevante pues como el autor Palou señala “la familia es el primer y más importante de los contextos afectivos, porque es donde los niños/as comienzan a crear vínculos y relaciones que van a tener una repercusión fundamental en su desarrollo” (citado en Delgado, 2020: 80) así mismo el autor caballero nos dice que “la familia es la primera escuela para el aprendizaje emocional. Por tanto, la utilización inteligente de las emociones debería comenzar en ella, y continuarse después en la escuela” (citado en Delgado, 2020:80).

Para finalizar el capítulo presente, podemos decir que existen diversos factores físicos e internos que intensifican el estado emocional de cada persona, el cual puede generar niveles de estrés, enojo o frustración que propicia la aparición o intensificación de enfermedades físicas o emocionales.

Entre los diversos factores que dan cabida a dichas situaciones, tenemos distintos componentes internos, los cuales derivan de la formación recibida en el hogar, así como de las experiencias propias. Como ejemplo de ello tenemos los valores inculcados desde la niñez, así como el autoconocimiento que tenga cada individuo de sí mismo. Entre los diversos valores, podemos mencionar la paciencia, tolerancia, respeto, así como el autocontrol entre otras.

La importancia de ello radica en dar relevancia a dichos conocimientos, pues con ello podremos formar personas conscientes de sí mismos en cuestiones tan cotidianas como lo son las emociones. Si bien cada persona cuenta con ciertas habilidades, conocimientos, destrezas, aptitudes y actitudes para enfrentarse a los diversos entornos en los que se desenvuelve, en el presente capítulo se especifica la necesidad de llevar a cabo estrategias educativas basadas en el aprendizaje significativo desarrollado a fondo por Ausubel, así como con una perspectiva constructivista.

Dichas corrientes nos permitirán más adelante generar diversas estrategias, herramientas, así como materiales que facilitarán que cada individuo a partir de sus vivencias personales y necesidades interioricen los conocimientos necesarios para poder llevar a su realidad cada estrategia y con ello poder generar en sí mismos la conciencia de sus emociones o mejor dicho desarrollar su inteligencia emocional desarrollado a lo largo del capítulo por el autor Bisquerra.

Todo ello con el fin de llegar a cada madre trabajadora que tenga a su cargo el cuidado de sus hijos en educación primaria. Ya que con las herramientas indicadas podrá ponerlas en práctica lo cual a la larga propiciará la apropiación de dichos conocimientos en sus hijos, lo que a mediano y largo plazo facilitará mejorar el rendimiento académico en los pequeños.

Los programas gubernamentales de Becas han sido un impulso de las políticas para combatir desigualdades educativas, estos han sido semilleros de oportunidades para enfrentar los retos que implica estudiar en cualquier nivel educativo (Murillo, 212).

CAPÍTULO 3 PROPUESTA DE TALLER “QUIÚBOLE CON MIS EMOCIONES”

Como bien sabemos (con base en la experiencia de cada individuo), el desarrollo humano es un constructo de diversos contextos y ámbitos que a lo largo de la vida nos conforman como personas independientes y autónomas. Durante nuestro desarrollo se nos integra a un núcleo familiar, el cual a partir de un rol parental determinado (basado en las necesidades y proyectos a futuro de cada núcleo familiar, historia y tipo de sociedad en la que se desarrollen), se nos otorgan valores y conocimientos que nos faciliten el desarrollo integral dentro de la sociedad.

Sin duda alguna, dicha tarea no es del todo sencilla pues existen diversos factores que limitan el pleno desempeño desde el punto de vista familiar y parental. Ante dicha situación se han decretado leyes y acuerdos que procuran, defienden y hacen valer el cuidado de las familias desde el sector salud, así como en los ámbitos laboral y educativo entre otros.

Así mismo al constituirnos como seres sociales lidiamos con emociones que nos acompañan en nuestro desarrollo cotidiano. Dichas emociones y sentimientos pueden generar en nosotros momentos agradables o desagradables dependiendo del grado de auto control y auto conocimiento que tengamos de nosotros. Es importante resaltar que dichas habilidades se nos confieren dentro de la educación recibida desde el núcleo familiar en nuestra infancia.

En cuanto al cuidado, auto conocimiento y control que tengamos en nosotros mismos a nivel emocional, es importante resaltar que se ha descubierto que existen diversas enfermedades y padecimientos ocasionados por el poco o nulo control que se

tenga de éstas. Pues actualmente el ser humano se somete a diversas actividades que generan niveles altos de estrés y de éste derivan situaciones que afectan el estado emocional, físico y mental de las personas, generando así el desarrollo o incremento de diversas patologías.

Con base en lo mencionado anteriormente, el presente capítulo, tiene como propósito generar diversas herramientas, así como estrategias que permitan a madres trabajadoras con hijos en educación primaria comprender y contener sus emociones para posteriormente transmitir los conocimientos adquiridos a sus hijos, lo cual de manera integral permitirá mejorar su rendimiento académico.

3.1 Definiciones del taller

Sin duda alguna en la actualidad existen diversas maneras de llevar a cabo los procesos formativos. La habilidad de elegir la metodología, herramientas y estrategias varía dependiendo de las necesidades de la población a la que ésta vaya dirigida. Para fines de este proyecto, se opta por el taller educativo, pues la finalidad esencial de éste recae en que los participantes “produzcan ideas y materiales y no que los reciban del exterior” (Arnobio, 2007:12).

En la actualidad existe una evolución en cómo se concibe y se llevan a cabo los procesos de enseñanza aprendizaje, así como el perfeccionamiento en las metodologías, herramientas y materiales (entre otros) para generar aprendizajes que construyan y reconstruyan el pensamiento crítico y analítico en los educandos. Así como el rol cooperativo y constructivo entre el docente y el alumno, dando un valor diferente al papel que desempeñan.

Con ello pasamos de concebir la educación en un espacio determinado (institución educativa), donde el poseedor del conocimiento recae en un solo individuo (docente) el cual otorga sus conocimientos a un grupo determinado de personas (alumnos) sin que necesariamente exista una retroalimentación. A una donde exista la comunicación entre pares, así como con el docente y se construyan a partir del diálogo y el trabajo tanto individual como en equipo escenarios donde los aprendizajes signifiquen a partir de las vivencias y realidades tanto del facilitador/docente como del participante/alumno.

El repensar las metodologías en los procesos de enseñanza aprendizaje, con base en las necesidades específicas de la población, nos permiten llegar a la aplicación de métodos que faciliten la adquisición de conocimientos y aprendizajes.

Uno de los muy diversos métodos de trabajo es el taller, el cual se acopla a las necesidades de nuestra población pues éste “está concebido como un equipo de trabajo, formado generalmente por un docente y un grupo de alumnos en el cual cada uno de los integrantes hace su aporte específico. El docente dirige a los alumnos, pero al mismo tiempo adquiere junto a ellos experiencia de las realidades concretas” (Arnobio, 2007.13).

Aunado a lo anterior, el taller se acopla a las características de la población objetivo (madres trabajadoras) pues se concibe como “una reunión de trabajo donde se unen los participantes en pequeños grupos o equipos para hacer aprendizajes prácticos según los objetivos que se proponen y el tipo de asignatura que los organice. Puede desarrollarse en un local, pero también al aire libre” (Arnobio, 2007:13).

Dando así un “espacio para la vivencia, la reflexión y la conceptualización, como síntesis de pensar, el sentir y el hacer. Como el lugar para la participación y el aprendizaje” (Arnobio, 2007:14). Lo cual es de suma importancia pues el objetivo primordial es propiciar un espacio donde a partir del diálogo se llegue al auto-conocimiento a partir de la reflexión.

Dicho en palabras de la autora González Cuberes “En el taller, a través del interjuego de los participantes con la tarea, confluyen pensamiento, sentimiento y acción. El taller, en síntesis, puede convertirse en el lugar del vínculo, la participación, la comunicación y, por ende, lugar de producción social de objetos, hechos y conocimientos” (Citada en Arnobio, 2007:15).

A continuación, se enlistara una serie de objetivos generales de los talleres expuestas por la autora Arnobio Maya Betancour.

- Promover y facilitar la educación integral, de manera simultánea, en el proceso de aprendizaje, el aprender a aprender, a hacer y a ser.
- Realizar una tarea educativa y pedagógica integrada y concertada entre docentes, alumnos, instituciones y comunidad.
- Superar en la acción la dicotomía entre la formación teórica y la experiencia práctica, benéfica tanto a docentes o facilitadores como a alumnos o miembros de la comunidad que participen en él.
- Superar el concepto de educación tradicional en el cual el alumno ha sido un receptor pasivo, bancario, del conocimiento, diríamos en términos de Freire, y el docente un simple transmisor teorizador de conocimientos, distanciado de la práctica y de las realidades sociales.

- Facilitar que los alumnos o participantes en los talleres sean creadores de su propio proceso de aprendizaje.
- Permitir que tanto el docente o facilitador como el alumno o participante se comprometa activamente con la realidad social en la cual está inserto el taller, buscando conjuntamente con los grupos las formas más eficientes y dinámicas de actuar en relación con las necesidades que la realidad social presenta (Arnobio, 2007:14).

Por ello, la elección de taller se “basa principalmente en la actividad constructiva del participante. Es un modo de organizar la actividad que favorece la participación y propicia que se comparta en el grupo lo aprendido individualmente, estimulando las relaciones horizontales en el seno del mismo “(Rinata, 2011:17). El taller permite la interacción entre los participantes y el facilitador, propiciando la construcción y apropiación de nuevos aprendizajes.

Por otra parte, el taller por su estructura y estrategias facilita el promover el espíritu investigativo entre el facilitador/docente y el participante/alumno a partir del diálogo y la reflexión, pues según el autor Racionero el conocimiento se construye desde el plano intersubjetivo, al plano social, lo que a su vez permite se vaya interiorizando como conocimientos propios (Citado en Penso, 2015:51).

Bajo esta misma línea y según lo plantea el autor Ander-Egg “el taller se puede adaptar a las necesidades específicas de un contexto educativo determinado, viéndolo como estrategia metodológica que propicia el aprendizaje colectivo en la construcción de conceptos a través del proceso investigativo, en el cual la participación activa de los alumnos sea el fundamento de los talleres, y donde el docente tenga el rol de facilitador promoviendo y dinamizando el trabajo colectivo, realizando los correctivos y ajustes en el momento necesario (Citado en Penso, 2015:51).

Con base en lo mencionado anteriormente, se pretende llevar a cabo un taller que, a través del diálogo, la reflexión, así como de la participación cooperativa y activa entre los participantes y el facilitador, otorgue las herramientas necesarias para adquirir habilidades en cuanto a inteligencia emocional se refiere. Para el logro de dichos objetivos el taller propuesto debe contener ciertas especificaciones en cuanto a la metodología, así como el rol que deben desempeñar el facilitador/docente, tanto como el papel del participante/alumno, las cuales se especificarán a continuación.

3.2 Metodología

Como se mencionó en el capítulo anterior, el siguiente proyecto se basa en el paradigma constructivista, pues éste permitirá se llegue a un aprendizaje significativo (basado en el autor Ausubel), lo cual propiciará llegar a los fines esperados.

Se retoma el constructivismo como metodología de enseñanza aprendizaje, pues “se puede pensar en dicho proceso como una interacción dialéctica entre los conocimientos del docente y los del estudiante, que entran en discusión, oposición y diálogo, para llevar a una síntesis productiva y significativa: el aprendizaje” (Ortiz, 2015:97).

Pues si bien dicho paradigma nos permite la interacción dinámica entre la exposición de conocimientos del facilitador/docente y del participante/alumno, permitiendo una retroalimentación activa entre los procesos de enseñanza y aprendizaje. Lo cual posibilita la mutua adquisición de conocimientos.

En cuanto a la construcción de conocimiento, Ausubel nos dice que “para que el aprendizaje y la construcción de conocimientos sea óptima, las nuevas propuestas de aprendizaje deberán poderse relacionar de alguna manera con los conocimientos previos que el alumno ya posee. Si esto sucede, si el nuevo

contenido se ha aprendido de manera significativa, éste pasará a formar parte de su esquema de conocimiento, y se irá engrosando, poco a poco, el engranaje de conocimientos y experiencias personales” (Morales, 2014:12).

Pues si bien cada participante trae consigo una serie de conocimientos basados en experiencias y vivencias adquiridas desde su núcleo familiar, parental, escolar, social, así como en el ámbito laboral (entre otros), el objetivo del taller es que a partir de dichos conocimientos, se genere un ambiente que propicie el diálogo reflexivo entre los participantes y con la guía del facilitador introducir nuevos conocimientos y estrategias de autoconocimiento en cuanto inteligencia emocional.

Lo cual junto con sus experiencias previas les permitirá reformular a partir de sus necesidades los conocimientos adquiridos. Puesto que la finalidad del taller es otorgar estrategias de contención emocional que puedan materializar y ponerlas en práctica en su día a día. Cuya intención primordial es la transmisión de dichas habilidades a los pequeños en educación primaria,

Puesto que el enfoque constructivista no se centra en la adquisición pasiva de conocimientos, a continuación, se enlistará una serie de consideraciones y características para llevar a cabo dicho taller, basados en la Universidad de San Buena Aventura (Citado en Ortiz, 2015:103).

- Tomar en cuenta el contexto: los conocimientos deben ser globales y particulares, a la vez. Esto requiere un equilibrio entre la revisión teórica de los contenidos, pero también su aplicación particular en los contextos específicos en los cuales los estudiantes tienen que desenvolverse. No es posible una aplicación a priori porque de lo contrario se vuelve imposición.

- Considerar los aprendizajes previos: esta es otra variable a considerar, al momento de escoger una metodología. Para lo cual, es necesario que los docentes estén al tanto de las materias que ya se han revisado con anterioridad o, si no lo están, hacer una pequeña evaluación diagnóstica al inicio de la materia para conocer cuáles son los conocimientos que los estudiantes ya poseen.
- Deben privilegiar la actividad: es decir, deben favorecer la implicación activa de los estudiantes. No se trata de un mero discurso, sino de la creencia y convicción de que la participación de los estudiantes es un elemento valioso e importante del proceso de formación: la búsqueda de información, la realización de comentarios sobre la información obtenida, los ejercicios prácticos, los juegos, son muchas de las técnicas que favorecen la implicación de los estudiantes.
- Ser esencialmente auto estructurantes: los estudiantes tienen variados estilos de aprendizaje. Existen personas que prefieren las actividades visuales, otros las auditivas y otros más las táctiles. Todos estos elementos inciden en la elección de las técnicas más adecuadas a unos y otros. El docente requiere encontrar un equilibrio en la elección hecha con la finalidad de mantener atentos a todos los participantes, para que puedan involucrarse en el proceso y, que cada participante pueda encontrar la mejor forma para asimilar el contenido propuesto.
- Favorecer el diálogo desequilibrante: la elección de la metodología debe plantear cuestionamientos y preguntas, de tal forma que haya un diálogo

entre los participantes. Los estudiantes no son meros recipientes del conocimiento por lo que pueden plantear sus posturas, ideas y pensamientos respecto a un tema. Sin embargo, esta participación está en estrecha relación con el hecho de que es diferente trabajar con un grupo que recién inicia, cuyos participantes todavía no se conocen y cuyas relaciones y mutuo conocimiento son bastante incipientes, que trabajar con un grupo que ya tiene varios meses de relaciones, durante los cuales ya se han ido consolidando subgrupos y ya tienen un buen nivel de conocimiento entre ellos.

- Utilizar el taller y el laboratorio: son actividades que implican hacer cosas, que motivan al contacto con diversidad de materiales y son una oportunidad para revisar el conocimiento, pero también para aportar algo de sí en la ejecución de la tarea propuesta. Esto facilita el contacto con el tema que se esté abordando y su asimilación por parte de los estudiantes.
- Privilegiar operaciones mentales de tipo inductivo: en este caso, el docente inicia el tema desde algo en particular y luego conduce el trabajo hasta lograr generalizar; la secuencia del trabajo es: presentar un hecho, analizarlo, buscar relaciones y factores implicados y, finalmente, generalizar (Universidad de San Buena Aventura. Citado en Ortiz, 2015:103).

Con base en lo mencionado anteriormente, el siguiente taller deberá contener actividades que propicien el intercambio de ideas, la comunicación, el diálogo y la reflexión. De igual forma, el material a utilizar deberá ser atractivo a la vista, al tacto y al oído para posteriormente generar en los participantes la creación de

materiales que les permita expresar sus emociones, así como la relajación y el diálogo entre pares.

Todo ello con el fin de liberar la creatividad y espontaneidad de los participantes.

Lo cual a su vez facilitará la apropiación y reconstrucción de saberes que podrán aplicar en su vida diaria.

3.3 Rol de facilitador/docente.

En cuanto al rol del facilitador/docente se refiere, se requiere tenga la habilidad de liderazgo, la cual conlleva el manejo de grupo, así como la resolución de problemas que se lleguen a suscitar durante la aplicación del taller. Debe ser sociable y empático, puesto que dichas virtudes permitirán generar entre los participantes un ambiente de confianza la cual posibilitará se lleve de manera óptima la apertura emocional y por ende la apropiación de nuevos saberes.

Así mismo, se requiere tenga actitud positiva y respetuosa, pues el taller al tratar temas emocionales puede propiciar momentos emotivos. Siguiendo la misma línea, debe tener la capacidad de promover la participación, el diálogo, así como la capacidad de innovar o reinventar. Esto con el fin de adaptar los contenidos y/o materiales para su beneficio y mejor aplicación.

De tal forma que el facilitador por medio del taller promoverá la interacción entre pares, así como la construcción de nuevos conocimientos, pues como lo menciona la autora Pasut, el taller transformará el papel del profesor y lo visualiza como un “coordinador que asume un liderazgo más vital, movilizándolo situaciones de

comunicación, organizando experiencias de aprendizaje, guiando la evaluación; está en la búsqueda constante y planifica la tarea, elige las técnicas adecuadas, con las que trabajará cada contenido para hacer realidad las potencialidades del grupo, observa y evalúa procesos individuales y grupales” (Citado en Cervantes, 2012:60).

Por ende, “el papel que desempeña el docente consiste en orientar el proceso, asesora, facilita información y recursos, etc., a los sujetos activos, participantes protagonistas de su propio aprendizaje” (Rinata, 2011:17). Es relevante que el facilitador/docente cuente con dichas habilidades, actitudes y aptitudes puesto que al ser parte tan primordial en la aplicación del taller, de ello dependerá se logren los objetivos educativos.

3.4 Rol del participante/alumno.

Con base en el modelo constructivista, así como de la teoría de los aprendizajes significativos del autor Ausubel, el rol del participante/alumno es de total relevancia, pues éste debe ser activo, participativo, colaborador e interesado en la construcción de nuevos aprendizajes puesto que “el aprendizaje significativo es un proceso de enseñanza activa y personal, siempre que el estudiante aproveche las actividades y tareas de aprendizaje, e íntimo cuando depende de su equipaje cognoscitivo” (Garcés, 2018:236).

Para ello, Ausubel propuso las siguientes tres condiciones básicas enfocadas en el alumno con las cuales se lograrán dichos objetivos.

- Que los materiales de enseñanza estén estructurados lógicamente con una jerarquía conceptual, situándose en la parte superior los más generales, inclusivos y poco diferenciados.
- Que se organice la enseñanza respetando la estructura psicológica del alumno, es decir, sus conocimientos previos y sus estilos de aprendizaje.
- Que los alumnos estén motivados para aprender (Tunnermann, 2011:24).

Al entender que cada participante cuenta con vivencias e historias únicas, es necesario construir escenarios donde los conocimientos vayan de lo general a lo particular, pues con ello partimos de conocimientos y saberes que reconozcan para posteriormente generar aprendizajes que permitan llevar a sus vivencias cotidianas.

Por ello es necesario que el participante/alumno esté abierto al diálogo, a la interacción con sus pares, así como con el facilitador/docente, sea participativo y activo en cuanto a las actividades y dinámicas generadas dentro del taller, pues en conjunto se permitirá un ambiente óptimo para la apropiación de nuevos saberes y experiencias que generen el autoconocimiento y la reconstrucción de nuevos saberes.

3.5 Población y localidad a la que va dirigido.

El presente taller va dirigido principalmente a la población femenina “madres trabajadoras” o a quienes lleven a cabo la parentalidad, crianza y/o formación directa de niños en educación primaria. Puesto que dicha labor aunada con las labores del hogar, así como el laboral (entre otros), pueden generar niveles altos de estrés que

pueden derivar en la aparición o incremento de diversas patologías así como en la inestabilidad emocional.

Al ser un tema de interés social, se pretende la incorporación de dicho taller a cualquier entidad educativa interesada en el tema, así como en instituciones gubernamentales que se encuentren dentro de la Alcaldía de Coyoacán.

3.6 Duración.

Con base en lo mencionado anteriormente, se concientiza que al ser una población cuyas actividades sobrepasan los tiempos y por ende éstos se reducen a un limitado horario, la duración del taller será de diez horas en total dividido en diez sesiones de unas horas cada uno, con tres sesiones por semana. Con lo cual se pretende una mayor participación por parte de la población.

3.7 Actividades

Con base en lo mencionado anteriormente, se concientiza que al ser una población cuyas actividades sobrepasan los tiempos y por ende éstos se reducen a un limitado horario, la duración del taller será de diez horas en total dividido en diez sesiones de unas horas cada uno, con tres sesiones por semana. Con lo cual se pretende una mayor participación por parte de la población.

De manera general, las actividades se llevarán a cabo de la siguiente manera:

- Presentación del taller. En esta primera y única sesión se realizará la bienvenida a los participantes/alumnos, así como la presentación del facilitador/docente. Posteriormente se hablará del tema en general, así como

de los objetivos que se pretenden alcanzar. De igual forma, se llevarán a cabo actividades que permitan diagnosticar y establecer los conocimientos previos con los que llegan los participantes /alumnos.

- Desarrollo del tema: En cada sesión se desarrollarán de manera ordenada y precisa los temas de interés, esto sin olvidar que se tiene cierta flexibilidad para llevar a cabo actividades que optimicen la presentación de este. Es importante resaltar que de ser necesario se llevará a cabo una retroalimentación de la sesión o sesiones anteriores si así se requiere.
- En cada sesión se realizarán actividades, dinámicas, estrategias, así como técnicas de evaluación que permitan el desarrollo pleno y logro de objetivos del taller.
- Cierre del taller. Para finalizar la presentación del taller se llevará a cabo una actividad que permita generar conclusiones de los aprendizajes adquiridos, así como la evaluación de este.

Al ser un taller con horario restringido, se pretende que tanto el facilitador/docente como el participante/alumno tengan la disposición, así como el compromiso de llegar puntuales para la exposición de contenidos, actividades a realizar, así como el análisis y retroalimentación de la sesión.

Para la realización de cada sesión se elaboró una carta descriptiva donde se presentan las pautas para que el facilitador/docente tenga una guía que le permita llegar a los aprendizajes y objetivos esperados.

El objetivo principal del taller es la construcción de aprendizajes y saberes que signifiquen en la vida de cada participante/alumno, por ello se pretende que el facilitador/docente promueva el trabajo en equipo, la interacción entre pares, así como la reflexión y análisis de los temas a tratar. Dentro del taller se pretende el intercambio de saberes, opiniones, así como el pensamiento y exposición de experiencias de manera libre y reflexiva.

3.8 Evaluación

Como bien sabemos, todo proceso educativo consta de propósitos, objetivos y metas a lograr, los cuales independientemente del modelo o metodología que se utilice requiere de cierta medición y control de logros esperados. De igual forma, ésta se puede llevar a cabo de diversas maneras, dependiendo de las necesidades, objetivos y propósitos que la entidad educativa requiera tales como el control, la medición, el enjuiciamiento de la validez de objetivos, así como la rendición de cuentas, por citar algunos (Mora, 2004:2).

Ante ello tenemos la evaluación cuantitativa la cual consiste primordialmente en medir el aprendizaje de ciertos conocimientos a partir de instrumentos como test o pruebas objetivas de evaluación mejor denominada como examen (Morán, 2007:5).

Por otro lado, tenemos la evaluación cualitativa, la cual sirve para “apoyar y realimentar los conocimientos, reformular estrategias de enseñanza y aprendizaje, replantear o fortalecer proyectos y programas de estudio, así como explorar formas más creativas de interacción pedagógica entre profesores y alumnos, y entre los propios profesores; mismas que fomentan participación, diálogo y reflexión en la entraña misma de los procesos de enseñar y aprender” (Morán, 2007:5).

Ésta última se puede aplicar a partir de diversas estrategias como lo son los ensayos, presentación de portafolios, encuestas, a partir del diálogo, análisis de situaciones grupales, monografías y reportes entre otros (Morán, 2007:7).

Sin duda alguna existen diversas posturas que definen lo que es la evaluación, pero para fines de este trabajo, se retomarán las siguientes.

En primer lugar, la evaluación se entiende como “una serie de acciones continuas que los docentes realizan de manera cotidiana en el aula para indagar sobre el nivel de formación que han alcanzado sus estudiantes, no puede reducirse solamente a los resultados arrojados por los exámenes que son, en última instancia, una simplificación de la evaluación” (Córdoba, s/f: 2).

Aunque si bien dichos resultados son indispensables para conocer el grado de apropiación de diversos conocimientos, “constituyen sólo uno de los elementos que forman parte de la evaluación en sentido más amplio. De esta forma, los resultados de los exámenes deben convertirse en un punto de partida para que docentes, coordinadores y directores reflexionen en torno a las prácticas evaluativas y a las prácticas de enseñanza, de tal forma que aquello que se hace en el aula sea significativo y promueva al mismo tiempo actitudes de compromiso, interés y responsabilidad en los estudiantes, que conllevarán a un aprendizaje significativo y de largo plazo” (Córdoba, s/f: 2).

Siguiendo la misma idea, para Bertoni (1997), la evaluación, “[...] de acuerdo con su propia etimología, implica la problematización sobre los valores y el sentido de lo que ocurre en la situación observada. Evaluar es aprehender las significaciones propias, particulares de los actos humanos. Importa más en esta acepción, la aprehensión de los significados que la coherencia o conformidad con un modelo dado. La evaluación es multirreferencial en tanto que debe aprehender significaciones

heterogéneas. Está siempre abierta al sentido y, por lo mismo, es inacabada” (Citado en Córdoba, s/f. 4).

Por ende, los procesos de evaluación se pueden distinguir desde una perspectiva cuantitativa, donde el proceso de medición sirva como punto de referencia para mejorar en los procesos de enseñanza aprendizaje, así como desde un punto de vista cualitativo, cuya función recaiga en generar un aprendizaje significativo y fomente la construcción de conocimientos reveladores que se puedan reflejar en el quehacer cotidiano.

Por ello la evaluación educativa puede considerarse como un instrumento que propicie el mejoramiento del quehacer docente y directivo, así como un motor que propicien la innovación en el quehacer de los procesos de enseñanza-aprendizaje.

En consecuencia y como lo dice el autor González y Ayarza, 1996 “...todo proceso que se asuma como evaluación institucional tiene como requisito y condición indispensable la participación de la comunidad educativa...de allí que la evaluación tenga como característica fundamental la autoevaluación” (Citado en Mora, 2004:8).

Desde esta perspectiva, el papel del facilitador/docente se visualiza como “un promotor y un observador del desempeño del educando, un acompañante en el desarrollo del proceso de aprendizaje y un prestador de ayuda y apoyo cuando el alumno se encuentra en dificultades” (Morán, 2007:8).

Tomando en cuenta lo mencionado anteriormente, se pretende que, a partir de la participación activa dentro de las actividades, retroalimentación, análisis de los temas,

así como la integración al grupo y realización de materiales se evaluará el aprovechamiento óptimo de los recursos otorgados, así como la apropiación de nuevos saberes.

Finalmente, la evaluación del taller se llevará a cabo a partir de un pequeño cuestionario (el cual se presenta en el anexo 1 de la presente tesina), donde se evaluará la aplicación de conocimientos adquiridos dentro del taller en su vida cotidiana.

Para mayor detalle, en el anexo 2, se presenta el programa sintético, documento en el cual se especifican los objetivos generales de las diez sesiones propuestas para el taller. Posteriormente, se desarrollan diez cartas descriptivas en las cuales de manera específica y detallada se desenvuelven las actividades, horarios, temas, así como la evaluación de estas.

CONCLUSIONES

A lo largo de la historia de la humanidad, se han vivido diversos cambios sociales, culturales y políticos (entre otros), que han concebido la evolución en la forma de pensar de las personas, esto a su vez ha generado cambios que han dado paso a repensar acciones que den solución a las diversas necesidades que se han ido suscitando.

Como ejemplo de ello podemos observar la diversificación en cuanto a las distintas formas de llevar a cabo la parentalidad, así como los diversos núcleos familiares en los que se desarrollan y forman ahora, pues actualmente se puede concebir que éste papel lo lleven a cabo a partir de las necesidades de cada familia.

El papel que desempeñan dichos cambios ha permitido repensar el papel de la mujer dentro de la sociedad, puesto que se ha dado paso a adentrarse a diversos ámbitos a los cuales no era del todo participativa. Con ello se han reformulado leyes para garantizar su protección e instituciones encargadas tanto de salvaguardar su integridad, así como la de sus hijos.

Sin duda alguna, dichos cambios sociales, culturales, políticos, así como la evolución tecnológica han dado paso a diversos modos de pensar así como diferentes formas de convivencia, llevándonos a vivir al máximo, lo que a su vez genera diversas patologías. Por ello se ha llegado a la necesidad de repensar el tipo de educación a la que habitualmente estamos acostumbrados.

Con base en lo mencionado anteriormente, el proyecto elaborado pretende dar la oportunidad de reflexionar el tipo de vida que se lleva actualmente, pues a pesar de tener los espacios acondicionados para el ocio constructivo, la rutina, así como la exigencia del mundo actual nos exige un tipo de vida acelerado que más que generar

estabilidad, potencializa el consumo del tiempo en ámbitos que no recrean o enriquecen nuestro ser.

Así mismo, se pretende concientizar la necesidad de educar con amor, puesto que ésta llena diversos aspectos en el ser del individuo, complementando la educación académica. Pues tan acostumbrado se está a la mejora y excelencia académica que se ha dejado de lado el alimento que enriquece y sana el ser.

Por otra parte el taller va dirigido a una población determinada que permite vislumbrar la mejora educativa desde su raíz, pretendiendo que a partir de la apropiación del autoconocimiento desde la madre, ésta tenga los elementos para otorgar a partir del amor y el ejemplo las herramientas para crecer de manera integral en los diversos aspectos social, educativo y familiar (hablando sólo de la niñez) aunado a lo emocional, pues a sabiendas de que la mejor educación es la que se da con el ejemplo, por ello se pretende enfatizar el papel formador desde la maternidad.

La particularidad y peculiaridad del taller presentado recae justo en dar un espacio para reencontrarse como persona sentí-pensante, pues la vida tan acelerada que se lleva actualmente nos ha llevado al límite de olvidarnos de construir espacios de sanación emocional.

El educar para sensibilizar emocionalmente nos permite vislumbrar el grado de insensibilización al que se ha llegado, pues cuántos casos no conocemos de personas que por no comprender y conocer sus emociones llegan al suicidio, o cuántos pequeños en la escuela no sufren de violencia por parte de sus pares.

Por ello la importancia del taller recae en la sensibilización emocional para el autoconocimiento, pues actualmente la educación tiene diversos retos a cumplir para

satisfacer las necesidades actuales del ser humano, ya que una de las principales metas educativas es complementar e integrar al ser humano en los diversos entornos en los que se desarrolla, para construir un ser pleno en todos sus sentidos.

Finalmente, como reflexión personal, al realizar la búsqueda documental, como al momento de realizar la construcción del taller puedo resaltar el quehacer pedagógico a partir de la construcción de soluciones viables que favorezcan y enriquezcan formativa y educativamente al ser humano para el pleno bien estar en los diversos escenarios en los que se desarrolla, convive y socializa. Pues actualmente se viven diversos movimientos y cambios que generan necesidades en diversos ámbitos que posibilitan realizar propuestas educativas que reconstruyan al ser humano.

FUENTES CONSULTADAS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cervantes, V.H. (2012) *Propuesta de Taller de Estrategias de Enseñanza-Aprendizaje para el Asesor Educativo, que colabora con los programas de Educación Abierta, del Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA)*. (Tesis de Licenciatura) México: Universidad Nacional Autónoma de México. 118 pp.

Maya, A. (2007) *El taller educativo. ¿Qué es? Fundamentos, cómo organizarlo y dirigirlo, cómo evaluarlo*. (2.a ed) Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

_____ (s/f). *Estrategias de Contención Emocional*. Colegio de Profesoras y profesores de Chile. Recuperado el 10 de noviembre de 2021, de <http://revistadocencia.cl/web/index.php/nuevo/category/11-estrategias-de-contencion-emocional>

_____ (s/f). *INAFED: Instituto Nacional para el Federalismo y el Desarrollo Municipal*. Recuperado el 31 de agosto de 2021 de <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM09DF/delegaciones/09003a.html>.

_____ (s/f). *Informe sobre Protección de la familia: contribución de la familia a la realización del derecho a un nivel de vida adecuado para sus miembros, en particular a través del papel que desempeña en la erradicación de la pobreza y en el logro del desarrollo sostenible*. Instituto de Política Familiar. Consejo de Derechos Humanos de Naciones Unidas. Recuperado el 19 de agosto de 2021, de <http://www.ohchr.org>

_____ (s/f). *Registro Anecdótico. Procedimientos y técnicas de la Evaluación Cualitativa*. UDLA Universidad De Las Américas. Unidad de Gestión Curricular Recuperado el 10 de noviembre de 2021, de <https://docencia.udla.cl/wp-content/uploads/sites/60/2019/12/ficha-9.pdf>.

- _____ (2012). *Acuerdo por el que se establecen las acciones que deberán cumplirse para acreditar el fomento a la lactancia materna en los establecimientos de atención médica que se sujeten al procedimiento de Certificación del Consejo de Salubridad General*. DOF- Diario Oficial de la Federación. México: Secretaria de Gobernación (SEGOB). Recuperado el 27 de agosto de 2021 de http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5256197&
- _____ (2018) *Estudio Básico de Comunidad Objetivo*. Centros de Integración Juvenil. Recuperado el 4 de agosto de 2021, de <http://www.cij.gob.mx/ebco2018-2024/9440/9440CSD.html>.
- _____ (2019). *Ley del Seguro Social IMSS*. Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión Recuperado el 28 de agosto de 2021 de <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/pdf/leyes/LSS.pdf>
- _____ (2019). *Ley Federal de Trabajo*, Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión (2019). Recuperado el 28 de agosto de 2021, de https://www.senado.gob.mx/comisiones/desarrollo_social/docs/marco/Ley_FT.pdf.
- _____ (2020). *Diccionario Panhispánico del Español Jurídico*. Recuperado el 26 de agosto del 2021, de <https://dpej.rae.es/lema/maternidad>.
- _____ (2020). *Diccionario de la Real Academia Española*. Recuperado el 19 de agosto de 2021 de <https://dle.rae.es/parental>.
- _____ (2020). *La participación laboral de la mujer en México*. Organización de las Naciones Unidas. Recuperado el 20 de agosto de 2021, de <https://www.onu.org.mx/la-participacion-laboral-de-la-mujer-en-mexico/>.
- _____ (2021). *Convención sobre los Derechos del Niño*. DOF- Diario Oficial de la Federación. Recuperado el 19 de agosto de 2021 de http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5613870&fecha=18/03/2021

_____ (2021). *Resultados de la encuesta nacional de ocupación y empleo* (Nueva Edición) (ENOEN) Cifras Oportunas de Febrero De 2021. INEGI. Recuperado el 20 de agosto de 2021, de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/iooe/iooe2021_03.pdf.

Bairero, E. (2017) *El estrés y su influencia en la calidad de vida*. Universidad de Ciencias Médicas de Granma Dirección Provisional de salud. Multimed. Recuperado el 13 de septiembre de 2021, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/multimed/mul-2017/mul176u.pdf>.

Betancourt, R. et. al. (2011). *El taller como estrategia didáctica, sus fases y componentes para el desarrollo de un proceso de cuantificación en tecnologías de la información y la comunicación (TIC) con docentes de lenguas extranjeras. Caracterización y retos*. Universidad de la Salle. Facultad de Ciencias de la Educación. Bogotá D.C. Recuperado el 27 de octubre de 2021, de https://ciencia.lasalle.edu.co/lic_lenguas/305.

Bisquerra, R (s/f) *Educación emocional*. RIEEB. Recuperado el 26 de septiembre de 2021, de <https://www.rafaelbisquerra.com/inteligencia-emocional/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>.

Camarena, M. E., et. al. (2015). *Panorama del género en México: Situación actual* Revista Científica Guillermo de Ockham, vol. 13, núm. 2, julio-diciembre, 2015, pp. 77-87 Universidad de San Buenaventura Cali. Recuperado el 26 de septiembre de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/1053/105344265008.pdf>.

Castillo, A. et. al. (2019). *Maternidad en legislación mexicana: Una visión desde los derechos laborales de la mujer*. Revista de Ciencias Sociales (Ve), Vol. XXVI, núm. 1 pp. 51-60 2020. Recuperado el 24 de agosto de 2021, de <https://www.redalyc.org/journal/280/28063104007/html/>.

- Cano, R. y Casado, M. (2015). *Escuela y familia. Dos pilares fundamentales para unas buenas prácticas de orientación educativa a través de las escuelas de padres*. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del profesorado, 19(2), pp. 15-28 Recuperado el 18 de noviembre de 2021 de: <https://www.redalyc.org/pdf/2170/217036214003.pdf>
- Capano, A. Ubach, A. (2013). *Estilos parentales, parentalidad positiva y formación de padrea*. Ciencias Psicológicas, VII (1), pp. 83-95. Recuperado el 17 de agosto de 2021 de <https://www.redalyc.org/pdf/4595/459545414007.pdf>.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción. El proceso emocional*. Universidad de Valencia. Departamento de psicología básica. Recuperado el 24 de septiembre de 2021, de <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>.
- Córdoba F. J. (s/f). *La evaluación de los estudiantes: Una discusión abierta*. Revista Iberoamericana de Educación. Recuperado el 4 de noviembre de 2021, de <https://rieoei.org/historico/deloslectores/1388Cordoba-Maq.pdf>.
- Delgado G. y Briones, F. (2020). *El estado emocional en el rendimiento académico de los estudiantes en Portoviejo, Ecuador*. Revista Científica. Dom. Cien., ISSN: 2477-8818 Vol. 6, núm. 2, Especial junio 2020, pp. 72-100. Recuperado el 16 de octubre de 2021, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7467934.pdf>
- Fernández, A. M. (2016). *Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil*. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, vol. 14, núm. 1, pp. 53-66. Fundación Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano. Recuperado el 12 de noviembre de 2021, de <https://www.redalyc.org/journal/773/77344439002/html/>.
- Garcés, L. F. et. al. (2018). *El aprendizaje significativo y su relación con los estilos de aprendizaje*. Anales de la Universidad Central de Ecuador. Recuperado el 4 de noviembre de 2021, de <https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/anales/article/download/1871/1769/721>

- García J. A. (2012). *La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje*. Revista Educación, 36(1), pp. 01-24. Recuperado el 7 de octubre de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>.
- Guerrero, M. (2006). *Identidad, género y familia*. Revista Electrónica Zacatecana sobre Población y Sociedad, p. 6. Recuperado el 7 de octubre de 2021 de https://www.researchgate.net/publication/277587867_Identidad_Genero_y_Familia.
- Gutiérrez, R. et. al. (2016). *El concepto de familia en México: una revisión desde la mirada antropológica y demográfica*. Ciencia Ergo Sum, vol. 23, núm. 3, 2016 Universidad Autónoma del Estado de México, México. Recuperado el 17 de agosto de 2021, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10448076002>.
- Herrera, M. (1997). *La familia funcional y disfuncional, un indicador de salud*. Revista Cubana de Medicina General Integral, 13(6), 591-595. Recuperado el 12 de noviembre de 2021 de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251997000600013.
- Ibarrola, B. (s/f) *Dirigir y Educar con Inteligencia Emocional*. Ponencia del VII Congreso de Educación y Gestión, UNED. Recuperado el 12 de noviembre de 2021, de https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4980/iegfernandez4.pdf.
- Melgosa, J. (1995). *Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés!*. Madrid: Safeliz. Recuperado el 21 de agosto de 2021 de https://books.google.com.pe/books?id=eFQraki_7boC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false.
- Mendoza, Y. et. al. (2012). *Estrategias de enseñanza-aprendizaje de los docentes de la facultad de ciencias sociales de la Universidad Nacional de Altiplano-Puno 2012*. COMUNI@CCION: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo, 3 (1), pp. 58-67. Recuperado el 6 de octubre de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/4498/449845035006.pdf>.

- Mora, A. I. (2004). *La evaluación educativa: Concepto, periodos y modelos*. *Revista electrónica Actualidades investigativas en educación*, 4(2), Recuperado el 4 de noviembre de 2021 de <https://www.redalyc.org/pdf/447/44740211.pdf>.
- Morales, A. (2014). *Metodologías innovadoras bajo un enfoque constructivista de la educación*. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Comunicación. Valencia. Recuperado el 25 de octubre de 2021, de [https://repositorioinstitucional.ceu.es/bitstream/10637/6967/4/Metodologias Lafuente TFM 2014.pdf](https://repositorioinstitucional.ceu.es/bitstream/10637/6967/4/Metodologias_Lafuente_TFM_2014.pdf)
- Morán, P. (2007). *Hacia una evaluación cualitativa en el aula*. Reencuentro. Análisis de problemas universitarios, (48), pp. 09-19. Recuperado el 4 de noviembre de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/340/34004802.pdf>.
- Nolasco, M. L. (s/f). *Estrategias de Enseñanza en Educación*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Recuperado el 06 de octubre de 2021, de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa4/n4/e8.html>.
- Núñez, D. (2014) *Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la atención primaria de salud*. *Revista Cubana de Medicina Integral*. Vol. 30 núm. 3. Recuperado el 17 de septiembre de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009.
- Oliveros, V. (2018). *La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra* *Revista de Investigación*, vol. 42, núm. 93. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Venezuela. Recuperado el 26 de septiembre de 2021, de <https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/376157736006.pdf>.
- Ortiz, D. (2015). *El constructivismo como teoría y método de enseñanza*. Shopia, Colección de Filosofía de la Educación, (19). pp. 93-110. Recuperado el 22 de septiembre de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846096005.pdf>.

- Penso, R. (2015). *El taller como estrategia metodológica para estimular la investigación en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación superior*. Recuperado el 27 de octubre de 2021, de <https://revista.redipe.org>.
- Pérez, N. y Filella, G. (2019). *Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes*. Praxis y Saber, 10(24), pp. 23-44. Recuperado el 12 de noviembre de 2021, de https://revistas.uptc.edu.co/index.php/praxis_saber/article/view/8941.
- Rivas, M. B. (2017). *Estilos y prácticas parentales: Beneficios en el desarrollo emocional de los niños que cursan la educación básica*. UNAM. México. Recuperado el 27 de octubre de 2021 de <http://132.248.9.195/ptd2018/agosto/0779265/Index.html>.
- Rodríguez, T. et. al. (2005) *Técnicas de relajación y autocontrol emocional*. MediSur, vol. 3, núm. 3, pp. 55-70 Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos Cienfuegos, Cuba. Recuperado el 12 de noviembre de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/1800/180019787003.pdf>.
- Salguero M. L. y Panduro, A. (2001) *Emociones y genes*. Investigación en salud, III (99), pp. 35-40. Recuperado el 22 de septiembre de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/142/14239906.pdf>.
- Tunnermann, C. (2011). *El constructivismo y el aprendizaje de los estudiantes*. Universidades (48), pp. 21-32. Recuperado el 3 de noviembre de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/373/37319199005.pdf>.
- _____ (s/f). *La familia que hemos construido*. UNICEF. Recuperado el 17 de agosto de 2021 de <https://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenafamiliar/06%20Construido.pdf>
- Vásquez, F. (2010). *Estrategias de enseñanza investigaciones sobre didáctica en instituciones educativas de la ciudad de Pasto*. Universidad de La Salle. Recuperado el 6 de octubre de 2021, de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/fce-unisalle/20170117011106/Estrategias.pdf>.

Valdivia, C. (2008) *La familia: concepto, cambios y nuevos modelos*. Universidad de Deusto. La Revue du REDIF. Vol. 1 pp. 15-22 Recuperado el 19 de agosto de 2021 de <https://www.edumargen.org/docs/2018/curso44/intro/apunte04.pdf>

Viera, T. (2003). *El aprendizaje verbal significativo de Ausubel. Algunas consideraciones desde el enfoque histórico cultural*. Universidades, (26), pp. 37-43. Recuperado el 22 de septiembre de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/373/37302605.pdf>.

REFERENCIAS HEMEROGRÁFICAS

El Economista (2020). *Las mujeres en México tienen dos trabajos y dedican casi el mismo tiempo en la casa que en sus empleos*. Recuperado el 20 de agosto de 2021, de <https://www.eleconomista.com.mx/economia/Las-mujeres-en-Mexico-tienen-dos-trabajos-y-dedican-casi-el-mismo-tiempo-a-la-casa-que-a-sus-empleos-pagados-20201011-0009.html>

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario de opinión

Cuestionario de opinión

Su opinión es relevante para la mejora del taller propuesto. Por ello siéntase con la confianza de contestar con sinceridad, pues es de suma importancia conocer con base en su experiencia su valoración. Ya que nos permitirá su mejora en futuras aplicaciones.

Fecha: _____

Nombre: _____

1. ¿A partir de los contenidos expuestos, considera su puesta en práctica es su día a día?
 - a) Completamente de acuerdo
 - b) De acuerdo
 - c) En desacuerdo
 - d) Completamente en desacuerdo

2. Enumere tres contenidos relevantes obtenidos durante el taller.
 -
 -
 -

3. Considera que el material utilizado durante el taller fue atractivo e informativo.
 - a) Completamente de acuerdo
 - b) De acuerdo
 - c) En desacuerdo
 - d) Completamente en desacuerdo

4. Las actividades realizadas fueron atractivas, pertinentes y útiles para la obtención de conocimientos.
 - a) Completamente de acuerdo
 - b) De acuerdo
 - c) En desacuerdo
 - d) Completamente en desacuerdo

5. El tiempo de cada sesión fue pertinente
 - a) Completamente de acuerdo
 - b) De acuerdo
 - c) En desacuerdo
 - d) Completamente en desacuerdo
6. ¿Considera que fueron relevantes los temas y contenidos presentados durante el taller?
 - a) Completamente de acuerdo
 - b) De acuerdo
 - c) En desacuerdo
 - d) Completamente en desacuerdo
7. ¿Considera relevante la participación del facilitador?
 - a) Completamente de acuerdo
 - b) De acuerdo
 - c) En desacuerdo
 - d) Completamente en desacuerdo
8. ¿Recomendaría el taller y por qué?
9. Si pudiera modificar algo qué sería

Gracias por su apoyo y participación.

Anexo 2. Programa sintético y cartas descriptivas

Número de Sesión	Nombre de la Sesión	Tema	Objetivo	Duración
1	Presentación del Taller	Presentación de los participantes y encuadre general del taller	Crear un ambiente de confianza y compañerismo al presentar a cada participante, así como dar a conocer el tema y actividades a realizar durante el taller	1 hora
2	¿Qué son las emociones?	Tipo de emociones	Dar a conocer qué son y tipo de emociones existentes	1 hora
3	¿Qué es la inteligencia emocional?	Inteligencia emocional	Que el participante conozca qué es la inteligencia emocional y sus beneficios	1 hora
4	Y ¿qué onda con lo que siento?	Sentimientos, actitudes y posturas que adoptamos al atravesar por situaciones que generan emociones adversas	Dar a conocer el tipo de actitudes asumidas cuando se experimentan situaciones no favorables. Con el fin de concientizar a los participantes de sus propias experiencias	1 hora
5	Y ¿Cómo me siento?	Sentimientos, actitudes y posturas que se atraviesan al experimentar con las emociones	Con base en la sesión anterior se pretende concientizar a los participantes a partir de experiencias propias las actitudes y posturas asumidas durante momentos de crisis	1 hora
6	¿Qué hago con mis emociones?	Estrategias de contención ante situaciones que generan emociones adversas	Al lograr comprender que son las emociones y como las expresamos, se logrará analizar las estrategias necesarias para expresarlas de la mejor forma posible	1 hora

7	Y ¿Tú qué harías sí...?	Estrategias de contención ante situaciones que generan emociones adversas	Con base en la sesión anterior se pretende que, a partir de sus experiencias, cada participante logre generar sus propias herramientas para focalizar de la mejor manera las emociones	1 hora
8	Y ¿Cómo educo para la inteligencia emocional?	Estrategias de asimilación, apropiación y expresión de sentimientos	Dar conocimientos y estrategias a los participantes para que puedan otorgar a sus hijos las herramientas para expresar de la mejor forma posible sus emociones	1 hora
9	El niño y las emociones	Estrategias de asimilación, apropiación y expresión de sentimientos	Con base en la sesión anterior, cada participante deberá generar alguna estrategia para otorgar a sus hijos herramientas de contención emocional	1 hora
10	Y ¿Quiúbole con mis emociones?	Cierre del taller	A partir de lo visto en las sesiones pasadas, se dará una retroalimentación de lo aprendido, en colaboración con los participantes	1 horas

NÚMERO Y NOMBRE DE LA SESIÓN. N°1 Presentación del Taller

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Crear un ambiente de confianza y compañerismo al presentar a cada participante, así como dar a conocer el tema y actividades a realizar durante el taller

NOMBRE DEL ORIENTADOR: Eva María Hernández Pech

TIEMPO DIDÁCTICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
:10 :10 :15 :15 :10	<p>Incorporación de los participantes al taller con un lapso de 10 min de tolerancia.</p> <p>El facilitador, dará la bienvenida al taller mencionando el nombre del taller y objetivo del mismo. Posteriormente dará la bienvenida a la primera sesión mencionando el nombre y objetivo del mismo.</p> <p>Consecutivamente se explicará la técnica de integración grupal, la cual consiste en pasar de manera aleatoria una pelota pequeña con el fin de que cuando sea su turno digan su nombre y la forma en que se sienten en ese momento.</p> <p>Concluida la técnica, el facilitador dará una breve explicación de lo que son las emociones y lo que es la inteligencia emocional por medio de una presentación de PowerPoint. Explicando las diversas emociones existentes, así como las características generales de lo que es la inteligencia emocional.</p> <p>Finalmente, el facilitador hará el cierre de la sesión y anunciará la fecha y hora de reunión de la segunda sesión.</p>	<p>Pelota pequeña Computadora Proyector Plumas negras Fichas para registro anecdótico</p>	<p>La forma de evaluación de esta primera sesión se llevará a cabo por medio del registro anecdótico el cual consiste en “la descripción de un hecho imprevisto y significativo protagonizado por un(os) estudiante(s). Este hecho llama la atención del docente porque no constituye una conducta habitual u observada con anterioridad por él” (UDLA, s/f).</p>

BIBLIOGRAFÍA DE LA SESIÓN

Oliveros P., Verónica B. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra Revista de Investigación, vol. 42, núm. 93. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Venezuela. [Fecha de consulta: 10 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/376157736006.pdf>

Rafael Bisquerra (s/f). Educación emocional. RIEEB. Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar. [Fecha de consulta: 10 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.rafaelbisquerra.com/inteligencia-emocional/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>.

Salguero Galland, Mario Luis y Panduro Cerda, Arturo (2001) Emociones y genes. Investigación en salud, III (99), 35-40. [Fecha de consulta 10 de noviembre de 2021]. Disponible en. <https://www.redalyc.org/pdf/142/14239906.pdf>

UDLA Universidad De Las Américas. Unidad de Gestión Curricular (s/f). Registro Anecdótico. Procedimientos y técnicas de la Evaluación Cualitativa. [Fecha de consulta: 10 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://docencia.udla.cl/wp-content/uploads/sites/60/2019/12/ficha-9.pdf>.

NÚMERO Y NOMBRE DE LA SESIÓN. N° 2 ¿Qué son las emociones?			
OBJETIVO DE LA SESIÓN: Dar a conocer qué son y tipo de emociones existentes			
NOMBRE DEL ORIENTADOR: Eva María Hernández Pech			
TIEMPO DIDÁCTICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
:10 :10 :10 :5 :15 :10	Incorporación de los participantes al taller con un lapso de 10 minutos de tolerancia. El facilitador dará la bienvenida a la segunda sesión, y dará una pequeña retroalimentación de la sesión anterior. Posteriormente invitará a los participantes a pasar al pizarrón y poner cada uno una emoción diferente. Al terminar dicha actividad se proyectará el video “El monstruo de colores” como apoyo a la actividad. Posteriormente se abrirá un espacio de retroalimentación donde los participantes hablarán de las características de cada sentimiento. Finalmente, el facilitador hará el cierre de la sesión preguntando qué les pareció la actividad y anunciará la fecha y hora de reunión de la tercera sesión.	Pizarrón Plumones para pizarrón Computadora Proyector Señalador laser Plumas negras Fichas para registro anecdótico	La forma de evaluación de segunda sesión se llevará a cabo por medio del registro anecdótico el cual consiste en “la descripción de un hecho imprevisto y significativo protagonizado por un(os) estudiante(s). Este hecho llama la atención del docente porque no constituye una conducta habitual u observada con anterioridad por él” (UDLA, s/f). Por medio de la observación en cuanto a la intervención de cada participante en la retroalimentación final de la sesión, el facilitador tendrá las herramientas necesarias para elaborar el registro anecdótico.
BIBLIOGRAFÍA DE LA SESIÓN			
Salguero Galland, Mario Luis y Panduro Cerda, Arturo (2001) Emociones y genes. Investigación en salud, III (99), 35-40. [Fecha de consulta 10 de noviembre de 2021]. Disponible en. https://www.redalyc.org/pdf/142/14239906.pdf			
UDLA Universidad De Las Américas. Unidad de Gestión Curricular (s/f). Registro Anecdótico. Procedimientos y técnicas de la Evaluación Cualitativa. [Fecha de consulta: 10 de noviembre de 2021]. Disponible en: https://docencia.udla.cl/wp-content/uploads/sites/60/2019/12/ficha-9.pdf .			
El monstruo de las emociones YouTube [Fecha de consulta 10 de noviembre de 2021]			

NÚMERO Y NOMBRE DE LA SESIÓN. N° 3 ¿Qué es la inteligencia emocional?

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que el participante conozca qué es la inteligencia emocional y sus beneficios

NOMBRE DEL ORIENTADOR: Eva María Hernández Pech

TIEMPO DIDÁCTICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
:10 :10 :15 :10 :10 :5	Incorporación de los participantes al taller con un lapso de 10 minutos de tolerancia. El facilitador dará la bienvenida a la tercera sesión, y dará una pequeña retroalimentación de la sesión anterior. Posteriormente el facilitador por medio de una presentación Power Point dará una explicación detallada de lo que es la inteligencia emocional así como los beneficios de ésta en la vida cotidiana. Al finalizar la exposición, los participantes realizarán un mapa conceptual donde expondrán lo que cada uno comprendió del tema expuesto. Finalmente, el facilitador hará el cierre de la sesión realizando un mapa conceptual con ayuda de los participantes de los términos más relevantes del tema expuesto. Por último, dará cierre a la sesión preguntando qué les pareció la actividad y anunciará la fecha y hora de reunión de la cuarta sesión.	Pizarrón Plumones para pizarrón Computadora Proyector Señalador laser Hojas blancas Plumas negras	Para evaluar la sesión, el facilitador utilizará el portafolio así como el mapa conceptual. Pues la evidencia se recabará a partir del producto realizado por cada participante, así como con la participación de cada uno.

BIBLIOGRAFÍA DE LA SESIÓN

García Renata, José Ángel (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. Revista Educación, 36(1), 1-24. [Fecha de consulta: 10 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>.

Morán Oviedo, Porfirio (2007). Hacia una evaluación cualitativa en el aula. Reencuentro. Análisis de problemas universitarios, (48) ,9-19. [Fecha de consulta 10 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/340/34004802.pdf>.

Oliveros P., Verónica B. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra Revista de Investigación, vol. 42, núm. 93. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Venezuela. [Fecha de consulta:10 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/376157736006.pdf>.

Rafael Bisquerra (s/f). Educación emocional. RIEEB. Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar. [Fecha de consulta: 10 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.rafaelbisquerra.com/inteligencia-emocional/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>.

UDLA Universidad De Las Américas. Unidad de Gestión Curricular (s/f). Registro Anecdótico. Procedimientos y técnicas de la Evaluación Cualitativa. [Fecha de consulta: 10 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://docencia.udla.cl/wp-content/uploads/sites/60/2019/12/ficha-9.pdf>.

NÚMERO Y NOMBRE DE LA SESIÓN. N°4 Y ¿qué onda con lo que siento?			
OBJETIVO DE LA SESIÓN: Dar a conocer el tipo de actitudes asumidas cuando se experimentan situaciones no favorables. Con el fin de concientizar a los participantes de sus propias experiencias			
NOMBRE DEL ORIENTADOR: Eva María Hernández Pech			
TIEMPO DIDÁCTICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
:10 :10 :10 :5 :15 :10	<p>Incorporación de los participantes al taller con un lapso de 10 minutos de tolerancia.</p> <p>El facilitador dará la bienvenida a la cuarta sesión, y dará una pequeña retroalimentación de la sesión anterior.</p> <p>Con ayuda de un video (ya sea de elaboración propia o con ayuda de un video didáctico), el facilitador expondrá las actitudes más relevantes en cuanto a emociones adversas, negativas y/o explosivas se refiere.</p> <p>Posteriormente, pedirá a cada participante que de manera anónima escriba en un papel alguna actitud negativa haya experimentado en alguna situación adversa y el sentimiento que experimentó.</p> <p>Consecutivamente, el facilitador pedirá a los participantes que escuchen de manera respetuosa cada anécdota y emitan una reflexión (de manera respetuosa y empática), de cómo se sienten al respecto.</p> <p>Para finalizar la actividad el facilitador hará una pequeña reflexión con ayuda de los participantes.</p> <p>Por último, dará cierre a la sesión preguntando qué les pareció la actividad y anunciará la fecha y hora de reunión de la quinta sesión.</p>	<p>Computadora</p> <p>Proyector</p> <p>Video</p> <p>Hojas blancas</p> <p>Plumas negras</p> <p>Fichas para registro anecdótico</p>	<p>Para la evaluación de esta cuarta sesión, se utilizará el registro anecdótico, pues deberá ser muy observador en cuanto a la participación reflexiva de cada uno de los participantes.</p>
BIBLIOGRAFÍA DE LA SESIÓN			
<p>Chóliz Montañés Mariano (2005). Psicología de la emoción. El proceso emocional. Universidad de Valencia. Departamento de psicología básica. [Fecha de consulta: 10 de noviembre 2021]. Disponible en: https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf.</p> <p>Salguero Galland, Mario Luis y Panduro Cerda, Arturo (2001) Emociones y genes. Investigación en salud, III (99), 35-40. [Fecha de consulta 10 de noviembre de 2021]. Disponible en. https://www.redalyc.org/pdf/142/14239906.pdf.</p> <p>UDLA Universidad De Las Américas. Unidad de Gestión Curricular (s/f). Registro Anecdótico. Procedimientos y técnicas de la Evaluación Cualitativa. [Fecha de consulta: 10 de noviembre de 2021]. Disponible en: https://docencia.udla.cl/wp-content/uploads/sites/60/2019/12/ficha-9.pdf</p>			

NÚMERO Y NOMBRE DE LA SESIÓN. N°5 Y ¿Cómo me siento?

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Con base en la sesión anterior se pretende concientizar a los participantes a partir de experiencias propias las actitudes y posturas asumidas durante momentos de crisis

NOMBRE DEL ORIENTADOR: Eva María Hernández Pech

TIEMPO DIDÁCTICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
:10 :10 :10 :20 :10	<p>Incorporación de los participantes al taller con un lapso de 10 minutos de tolerancia.</p> <p>El facilitador dará la bienvenida a la quinta sesión, y dará una pequeña retroalimentación de la sesión anterior.</p> <p>Con base en la sesión anterior, se pedirá a cada participante realice dibujos y/o garabatos en una hoja de papel usando los colores que cada emoción le haga sentir (alegría, tristeza, enojo, miedo y desagrado). Cabe resaltar que se dan las 5 emociones más frecuentes, pero cada participante puede realizar las que deriven de ellas como frustración, desilusión, decepción etc.</p> <p>Posteriormente se pedirá a cada participante explique qué emoción expresó, la razón por la cual le causó dicho sentimiento y qué experimentó en ese momento.</p> <p>Finalmente, el facilitador hará el cierre de la sesión realizando una pequeña reflexión con ayuda de los participantes.</p> <p>Por último, dará cierre a la sesión preguntando qué les pareció la actividad y anunciará la fecha y hora de reunión de la sexta sesión.</p>	<p>Hojas blancas Colores Fichas para registro anecdótico</p>	<p>Para la evaluación de esta quinta sesión, se utilizará el registro anecdótico, pues deberá ser muy observador en cuanto a la participación reflexiva de cada uno de los participantes.</p> <p>Así mismo utilizará el portafolio pues se guardarán las evidencias recabadas en la actividad.</p>

BIBLIOGRAFÍA DE LA SESIÓN

Chóliz Montañés Mariano (2005). Psicología de la emoción. El proceso emocional. Universidad de Valencia. Departamento de psicología básica. [Fecha de consulta: 10 de noviembre 2021]. Disponible en: <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>.

Salguero Galland, Mario Luis y Panduro Cerda, Arturo (2001) Emociones y genes. Investigación en salud, III (99), 35-40. [Fecha de consulta 10 de noviembre de 2021]. Disponible en. <https://www.redalyc.org/pdf/142/14239906.pdf>.

UDLA Universidad De Las Américas. Unidad de Gestión Curricular (s/f). Registro Anecdótico. Procedimientos y técnicas de la Evaluación Cualitativa. [Fecha de consulta: 10 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://docencia.udla.cl/wp-content/uploads/sites/60/2019/12/ficha-9.pdf>

NÚMERO Y NOMBRE DE LA SESIÓN. N° 6 ¿Qué hago con mis emociones?			
OBJETIVO DE LA SESIÓN: Al lograr comprender que son las emociones y como las expresamos, se logrará analizar las estrategias necesarias para expresarlas de la mejor forma posible			
NOMBRE DEL ORIENTADOR: Eva María Hernández Pech			
TIEMPO DIDÁCTICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
:10 :10 :10 :10 :10 :5 :5	<p>Incorporación de los participantes al taller con un lapso de 10 minutos de tolerancia.</p> <p>El facilitador dará la bienvenida a la sexta sesión, y dará una pequeña retroalimentación de la sesión anterior.</p> <p>El facilitador realizará una presentación Power Point, donde exponga diversas técnicas de contención, auto regulación y autocontrol emocional.</p> <p>Posteriormente pedirá a todos los participantes la elección de 5 emociones para posteriormente dividir en 5 equipos a los participantes, para que cada equipo realice una técnica, material, estrategia (entre otras) para regular la emoción asignada.</p> <p>Al terminar la actividad, se pedirá que un representante del equipo exponga de manera concreta como utilizar el recurso elaborado.</p> <p>Finalmente, el facilitador junto con los participantes realizará el cierre de la sesión comentando si les sirvió lo visto durante la actividad y cómo los hizo sentir.</p> <p>Posteriormente anunciará fecha y hora de la séptima sesión.</p>	<p>Computadora</p> <p>Proyector</p> <p>Señalador laser</p> <p>Materiales diversos: (medias y arroz para crear pelotas relajantes, hojas, colores)</p> <p>Fichas para registro anecdótico</p>	<p>Para la evaluación de esta sexta sesión, se utilizará el registro anecdótico, pues deberá ser muy observador en cuanto a la participación reflexiva de cada uno de los participantes.</p> <p>Así mismo utilizará el portafolio pues se guardarán las evidencias recabadas en la actividad</p>
BIBLIOGRAFÍA DE LA SESIÓN			
<p>Docencia (s/f). Colegio de Profesoras y profesores de Chile. Estrategias de Contención Emocional. [Fecha de consulta 10 de noviembre de 2021]. Disponible en: http://revistadocencia.cl/web/index.php/nuevo/category/11-estrategias-de-contencion-emocional.</p> <p>UDLA Universidad De Las Américas. Unidad de Gestión Curricular (s/f). Registro Anecdótico. Procedimientos y técnicas de la Evaluación Cualitativa. [Fecha de consulta: 10 de noviembre de 2021]. Disponible en: https://docencia.udla.cl/wp-content/uploads/sites/60/2019/12/ficha-9.pdf</p>			

NÚMERO Y NOMBRE DE LA SESIÓN. N°7 Y ¿Tú qué harías sí..?

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Con base en la sesión anterior se pretende que a partir de sus experiencias, cada participante logre generar sus propias herramientas para focalizar de la mejor manera las emociones.

NOMBRE DEL ORIENTADOR: Eva María Hernández Pech

TIEMPO DIDÁCTICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
:10	Incorporación de los participantes al taller con un lapso de 10 minutos de tolerancia.	Grabadora	A partir de los materiales generados durante la actividad se llevará a cabo la evaluación de esta séptima sesión, también a partir de la observación de comportamientos y reflexiones que genere cada participante.
:10	El facilitador dará la bienvenida a la séptima sesión, y dará una pequeña retroalimentación de la sesión anterior.	Disco con música relajante	
:20	La actividad consistirá en crear 3 espacios de relajación en el primero se pedirá a cada participante se relaje en su asiento y escuche música clásica o sonidos ambientales. Posteriormente se darán materiales para que por medio de su creatividad creen un objeto que les permita llevarlos a un recuerdo alegre con el cual puedan canalizar emociones negativas (para ello se pedirá desde una sesión antes lleven la foto de algún lugar, persona o momento que les genere paz y amor). Finalmente, por medio de la música se pedirá realicen movimientos que les permita relajar su cuerpo y sacar el estrés.	Disco con música movida Hojas blancas Colores Fichas para registro anecdótico	
:10	Al terminar los ejercicios se pedirá a cada participante realice un comentario de la actividad y qué utilidad tiene en su vida cotidiana.		
:10	Para finalizar la sesión el facilitador realizará un cierre con los elementos más importantes y dará fecho y hora de la octava sesión.		

BIBLIOGRAFÍA DE LA SESIÓN

Morán Oviedo, Porfirio (2007). Hacia una evaluación cualitativa en el aula. Reencuentro. Análisis de problemas universitarios, (48) ,9-19. [Fecha de consulta 10 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/340/34004802.pdf>

Rodríguez Rodríguez, Teresa; García Rodríguez, Clara Marta; Cruz Pérez, Ramón Técnicas de relajación y autocontrol emocional (2005). MediSur, vol. 3, núm. 3, pp. 55-70 Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos Cienfuegos, Cuba. [Fecha de consulta 12 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1800/180019787003.pdf>.

UDLA Universidad De Las Américas. Unidad de Gestión Curricular (s/f). Registro Anecdótico. Procedimientos y técnicas de la Evaluación Cualitativa. [Fecha de consulta: 10 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://docencia.udla.cl/wp-content/uploads/sites/60/2019/12/ficha-9.pdf>

NÚMERO Y NOMBRE DE LA SESIÓN. N° 8 Y ¿Cómo educo para la inteligencia emocional?			
OBJETIVO DE LA SESIÓN: Dar conocimientos y estrategias a los participantes para que puedan otorgar a sus hijos las herramientas para expresar de la mejor forma posible sus emociones			
NOMBRE DEL ORIENTADOR: Eva María Hernández Pech			
TIEMPO DIDÁCTICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
:10 :10 :20 :10 :10	Incorporación de los participantes al taller con un lapso de 10 minutos de tolerancia. El facilitador dará la bienvenida a la octava sesión, y dará una pequeña retroalimentación de la sesión anterior. A partir de una presentación Power Point el facilitador dará a conocer estrategias y técnicas para educar con inteligencia emocional. Posteriormente, el facilitador reunirá a los participantes para que cada uno genere una pequeña reflexión del tema analizado. Finalmente, el facilitador dará el cierre de la sesión a partir de una retroalimentación de lo visto y dará fecha y hora de la novena sesión.	Computadora Proyector Señalador laser Fichas para registro anecdótico	Para la evaluación de esta sesión, se utilizará el registro anecdótico, pues deberá ser muy observador en cuanto a la participación reflexiva de cada uno de los participantes.
BIBLIOGRAFÍA DE LA SESIÓN			
Begoña Ibarrola L. De Davalillo (s/f). Dirigir y Educar con Inteligencia Emocional. Ponencia del VII Congreso de Educación y Gestión. [Fecha de consulta: 12 de noviembre de 2021]. Disponible en: https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4980/iegfernandez4.pdf .			
Fernández Martínez Ana María (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, vol. 14, núm. 1, pp. 53-66. Fundación Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano. [Fecha de consulta: 12 de noviembre de 2021]. Disponible en: https://www.redalyc.org/journal/773/77344439002/html/ .			
Pérez, N., & Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. <i>Praxis & Saber</i> , 10(24), 23–44. [Fecha de consulta: 12 de noviembre de 2021]. Disponible en: https://revistas.uptc.edu.co/index.php/praxis_saber/article/view/8941 .			

NÚMERO Y NOMBRE DE LA SESIÓN. N° 9 El niño y las emociones

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Con base en la sesión anterior, cada participante deberá generar alguna estrategia para otorgar a sus hijos herramientas de contención emocional

NOMBRE DEL ORIENTADOR: Eva María Hernández Pech

TIEMPO DIDÁCTICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
:10 :10 :15 :15 :10	<p>Incorporación de los participantes al taller con un lapso de 10 minutos de tolerancia.</p> <p>El facilitador dará la bienvenida a la novena sesión, y dará una pequeña retroalimentación de la sesión anterior.</p> <p>A partir de la sesión anterior, el facilitador pedirá se dividan en 3 grupos para que cada uno elija una emoción (tristeza, enojo, desagrado, o alguna otra de su elección). Cada equipo pondrá diversos tipos de comportamientos adversos basados en experiencias propias. Con base en ello se generará alguna estrategia de contención.</p> <p>Posteriormente, se pedirá que un integrante del equipo exponga las experiencias expuestas y la estrategia de contención generada.</p> <p>Finalmente, el facilitador dará el cierre de la sesión con la creación de un mapa conceptual que englobe los resultados a los cuales se hayan llegado durante la actividad.</p> <p>Por último, dará fecha y hora de la última sesión.</p>	<p>Pizarrón Plumones para pizarrón Hojas blancas Plumas negras Fichas para registro anecdótico</p>	<p>Para la evaluación de esta sesión, se utilizará el registro anecdótico, pues deberá ser muy observador en cuanto a la participación reflexiva de cada uno de los participantes.</p> <p>Así mismo utilizará el portafolio pues se guardarán las evidencias recabadas en la actividad</p>

BIBLIOGRAFÍA DE LA SESIÓN

Begoña Ibarrola L. De Davalillo (s/f). Dirigir y Educar con Inteligencia Emocional. Ponencia del VII Congreso de Educación y Gestión. [Fecha de consulta: 12 de noviembre de 2021]. Disponible en: https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4980/ieqfernandez4.pdf.

Fernández Martínez Ana María (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, vol. 14, núm. 1, pp. 53-66. Fundación Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano. [Fecha de consulta: 12 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/773/77344439002/html/>.

Pérez, N., & Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23–44. [Fecha de consulta: 12 de noviembre de 2021]. Disponible en: https://revistas.upc.edu.co/index.php/praxis_saber/article/view/8941.

UDLA Universidad De Las Américas. Unidad de Gestión Curricular (s/f). Registro Anecdótico. Procedimientos y técnicas de la Evaluación Cualitativa. [Fecha de consulta: 12 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://docencia.udla.cl/wp-content/uploads/sites/60/2019/12/ficha-9.pdf>

NÚMERO Y NOMBRE DE LA SESIÓN. N°10 Y ¿Quiúbole con mis emociones?			
OBJETIVO DE LA SESIÓN: A partir de lo visto en las sesiones pasadas, se dará una retroalimentación de lo aprendido, en colaboración con los participantes			
NOMBRE DEL ORIENTADOR: Eva María Hernández Pech			
TIEMPO DIDÁCTICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
:10 :5 :20 :15 :10	Incorporación de los participantes al taller con un lapso de 10 minutos de tolerancia. El facilitador dará la bienvenida a la última sesión. Para ésta última sesión, se pedirá a cada participante realice una reflexión de lo aprendido durante el taller, las emociones experimentadas y el uso que darían de cada elemento en su vida cotidiana. Para finalizar el facilitador dará cierre a partir de una pequeña presentación donde englobe de manera general lo visto durante el taller. Finalmente, se pedirá realicen un pequeño cuestionario y dará las gracias por la participación.	Computadora Proyector Señalador laser Hojas blancas Plumas negras Fichas para registro anecdótico	Para la evaluación de esta sesión, se utilizará el registro anecdótico, pues deberá ser muy observador en cuanto a la participación reflexiva de cada uno de los participantes. Así mismo utilizará el portafolio pues se guardarán las evidencias recabadas en la actividad
BIBLIOGRAFÍA DE LA SESIÓN			
Chóliz Montañés Mariano (2005). Psicología de la emoción. El proceso emocional. Universidad de Valencia. Departamento de psicología básica. [Fecha de consulta: 10 de noviembre 2021]. Disponible en: https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf .			
Docencia (s/f). Colegio de Profesoras y profesores de Chile. Estrategias de Contención Emocional. [Fecha de consulta 10 de noviembre de 2021]. Disponible en: http://revistadocencia.cl/web/index.php/nuevo/category/11-estrategias-de-contencion-emocional .			
Fernández Martínez Ana María (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, vol. 14, núm. 1, pp. 53-66. Fundación Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano. [Fecha de consulta: 12 de noviembre de 2021]. Disponible en: https://www.redalyc.org/journal/773/77344439002/html/ .			
Pérez, N., & Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. <i>Praxis & Saber</i> , 10(24), 23–44. [Fecha de consulta: 12 de noviembre de 2021]. Disponible en: https://revistas.uptc.edu.co/index.php/praxis_saber/article/view/8941 .			
Salguero Galland, Mario Luis y Panduro Cerda, Arturo (2001) Emociones y genes. Investigación en salud, III (99), 35-40. [Fecha de consulta 10 de noviembre de 2021]. Disponible en. https://www.redalyc.org/pdf/142/14239906.pdf .			
UDLA Universidad De Las Américas. Unidad de Gestión Curricular (s/f). Registro Anecdótico. Procedimientos y técnicas de la Evaluación Cualitativa. [Fecha de consulta: 10 de noviembre de 2021]. Disponible en: https://docencia.udla.cl/wp-content/uploads/sites/60/2019/12/ficha-9.pdf			
Begoña Ibarrola L. De Davaillo (s/f). Dirigir y Educar con Inteligencia Emocional. Ponencia del VII Congreso de Educación y Gestión. [Fecha de consulta: 12 de noviembre de 2021]. Disponible en: https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4980/iegfernandez4.pdf .			