

**El Fortalecimiento de la Inteligencia Emocional
en Estudiantes de Psicología de Práctica
Profesional 1**

Luz Nidia Tamayo Bustamante ID 572586

Corporación Universitaria Minuto de Dios
Sede Virtual y a distancia
Programa de Psicología
Buga, Valle del Cauca
Colombia, mayo 2021

**El Fortalecimiento de la Inteligencia Emocional
en Estudiantes de Psicología de Práctica
Profesional 1**

Luz Nidia Tamayo Bustamante ID 572586

Documento resultado de trabajo de grado para optar el título de psicólogo

Directora: Viviana Gómez Cabal
Psicóloga Especialista en Gerencia Educativa
Maestrante en Psicología Clínica y de la Salud

Corporación Universitaria Minuto de Dios
Sede Virtual y a distancia
Programa de Psicología
Buga, Valle del Cauca
Colombia, mayo 2021

Agradecimientos

En primera instancia agradezco a Dios por el don de la vida y por orientar mis pasos hacia la consecución de mis metas.

A mi padre Luis Elpidio Tamayo y mi madre Rubiela Bustamante por su apoyo incondicional y por ser mi sostén.

A mi hermano y demás familia en general, por el apoyo que siempre me brindaron día a día en el transcurso de mi carrera profesional.

A los docentes que desde su sabiduría han aportado a mi crecimiento y superación personal.

A mi mejor amiga quien con su apoyo incondicional, me ha alentado a seguir adelante a pesar de las dificultades.

A mi asesora de trabajo grado, Viviana Gómez Cabal por su colaboración, ayuda y paciencia, para orientar el desarrollo del proyecto.

Resumen

El inicio de la práctica profesional genera en muchos estudiantes preocupación, convirtiéndose en una situación que puede ocasionar estrés y pudiendo generar situaciones de bajo rendimiento académico y deserción, con base en esta dificultad desde el ejercicio de la práctica profesional realizada en el área de Bienestar Universitario de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, se identificó la necesidad de afianzar en estrategias personales que ayuden a mejorar comportamientos y emociones ante este tipo de situaciones, siendo así que se implementa una serie de actividades con el propósito de fortalecer la inteligencia emocional de los estudiantes que inician practica en el programa de Psicología, ya que las emociones juegan un papel fundamental en el desempeño y forma de relacionarse del ser humano. Partiendo de lo anterior y observando la pertinencia de las acciones se decide dar a extraer los conocimientos y darlos a conocer por medio de la sistematización de la experiencia de la práctica profesional; con la cual se realiza una reconstrucción de lo sucedido, el análisis y la reflexión crítica del proceso llevado a cabo y que, por tanto, ha marcado de manera positiva el proceso como profesional en formación. El objetivo de la sistematización se centra en analizar el diseño y pertinencia de los talleres propuestos para aportar en el fortalecimiento de la inteligencia emocional y poder generar conocimiento que aporte al desarrollo del profesional.

Palabras clave

Educación emocional, manejo del estrés, rendimiento académico, deserción universitaria.

Abstract

The beginning of the professional practice generates concern in many students, becoming a situation that can cause stress and can generate situations of low academic performance and dropout, based on this difficulty from the exercise of professional practice carried out in the area of University Wellbeing of the Minuto de Dios University Corporation, the need to strengthen personal strategies that help to improve behaviors and emotions in this type of situation was identified, thus implementing a series of activities with the purpose of strengthening the emotional intelligence of students who start practicing in the Psychology program, since emotions play a fundamental role in the performance and way of relating of the human being. Based on the above and observing the relevance of the actions, it is decided to extract the knowledge and make it known through the systematization of the experience of professional practice; with which a reconstruction of what happened, analysis and critical reflection of the process carried out is carried out and that, therefore, has positively marked the process as a professional in training. The objective of the systematization focuses on analyzing the design and relevance of the proposed workshops to contribute to the strengthening of emotional intelligence and to be able to generate knowledge that contributes to the development of the professional.

Keywords

Emotional education, stress management, academic performance, college dropout

Tabla de contenido

Resumen	4
Descripción general de la sistematización: Fundamentos de la sistematización	11
Descripción del Contexto.....	11
Tema u objeto de estudio de la sistematización.....	13
Experiencia(s) que se quiere sistematizar	13
<i>Eje de la sistematización</i>	13
Formulación de la pregunta eje	13
Justificación de la sistematización.....	14
Objetivos de la sistematización: Finalidad de la reflexión y sistematización.....	15
Contexto teórico-conceptual.....	16
Elementos del tema de la sistematización desde la teoría	16
<i>Sistematización de experiencia</i>	16
<i>Diseño y pedagogía</i>	16
<i>La inteligencia emocional desde el Modelo cognitivo – conductual</i>	18
Autoconocimiento y Autorregulación	19
Seguridad Psicológica, Inteligencia Emocional y Autoeficacia	20
Inteligencia.....	20
<i>Inteligencia emocional</i>	20
<i>Modelo de Inteligencia Emocional de Daniel Goleman</i>	21
Competencias personales en el trato con uno mismo:	21
Competencias sociales en el trato con los demás:.....	21
Factores que influyen en el rendimiento académico	22
Producto o insumos de la experiencia	22
Procedimiento	23
Participantes.....	24
Técnicas e instrumentos empleadas para la sistematización.....	25
<i>Matriz de ordenamiento y reconstrucción</i>	25
<i>Formato registro de actividades</i>	26
<i>Ficha técnica de recuperación de aprendizajes</i>	26
<i>Grupo Focal posterior a la intervención (talleres)</i>	26
Recuperación del proceso vivido.....	27
Reconstrucción de la historia	27

Fase 1: Reconocimiento del contexto educativo	27
<i>Identificación de estudiantes con bajo rendimiento y/o que presenten algún factor de riesgo de deserción</i>	27
<i>Efectividad del seguimiento</i>	27
<i>Técnicas y herramientas para el desarrollo de competencias</i>	28
<i>Matrices de seguimiento</i>	29
Fase 2. Diagnóstico.....	30
<i>Revisión base de datos de estudiantes</i>	30
<i>Implementación matriz DOFA</i>	31
Fase 3 Diseño y guía de talleres.....	31
<i>Construcción de talleres inteligencia emocional</i>	31
<i>Aprobación coordinadora para implementación de talleres</i>	32
<i>Documento final: Guía didáctica “inteligencia emocional un aprendizaje para el éxito”</i>	32
Fase 4: implementación de Talleres y evaluación del proceso	33
<i>Taller #1: Que sabemos de las emociones</i>	33
Desarrollo del taller:	35
<i>Taller #2: reconocimiento y expresión de emociones</i>	36
Evaluación del proceso por parte de los actores	38
Clasificación de la información	42
Relación de actividades desarrolladas y resultados de acuerdo a las características ...	43
Reflexiones de fondo: La experiencia	52
Interpretación crítica de lo vivido	52
Aprendizaje de la Experiencia.....	58
Conclusiones	58
Recomendaciones	59
Estrategias de Socialización de la Experiencia.....	61
Referencias Bibliográficas.....	63
ANEXOS.....	67
Implementación de Taller #1	71
Implementación taller 2.....	72
FICHA TÉCNICA DE RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJES.....	75
ANEXO 3. MATRIZ DOFA	77
Resultados encuesta de satisfacción	83

Tabla de ilustraciones

Ilustración 1 Diagrama de la reconstrucción	41
---	----

Lista de tablas

Tabla 1 Relación de actores y/o participantes en la investigación	24
Tabla 2 Clasificación: Características y variables	42
Tabla 3 Relación de Actividades, Características y Resultados	43

Lista de imágenes

Imagen 1 Cartilla Didáctica digital de Inteligencia emocional.	62
---	----

Introducción

La práctica profesional realizada en la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO, es un proceso esencial en el desarrollo integral de los estudiantes, ya que en ella se condensan las habilidades y los conocimientos adquiridos, los cuales se reflejan en el contexto real de la experiencia.

A partir del ejercicio de la práctica profesional, que se realiza en el área de bienestar institucional, se implementan una serie de actividades que posibilitan la identificación de variables internas y externas, que intervienen en el proceso adaptativo y de aprendizaje de los estudiantes. Por ende, a través del acompañamiento y seguimiento a los estudiantes, como una de las funciones a desempeñar desde dicha área, se lleva a cabo, el diagnóstico inicial que permite visualizar la necesidad de la comunidad educativa, y se decide trabajar con un grupo específico en este caso 58 estudiantes practicantes del programa de psicología de practica 1. Las acciones de la práctica van direccionadas a la creación e implementación de talleres para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en el contexto UNIMINUTO.

Partiendo de lo anterior, la sistematización de la experiencia se centra en abordar el diseño y la pertinencia de la guía de talleres generada para el fortalecimiento de la inteligencia emocional; el análisis de dicha pertinencia aporta en la identificación de si los elementos y estrategias aportados son efectivos o si se requiere de afianzamiento, ya que se busca que el estudiante fortalezca el desempeño a nivel profesional y la adquisición de estrategias de afrontamiento que garanticen el alcance de sus objetivos y metas trazadas.

Teniendo como base que la inteligencia emocional es un factor influyente en el rendimiento académico y el desempeño profesional de los estudiantes, el énfasis radica en el desarrollo de habilidades emocionales, útiles para la solución de conflictos, la comunicación efectiva, las relaciones interpersonales armónicas, el alcance de una mejor adaptabilidad y por ende el éxito laboral y profesional.

Por lo anterior, se establecen como objetivos, la creación de un diseño pertinente para el desarrollo de talleres de educación emocional como herramienta institucional, brindar estrategias de afrontamiento idóneas para el buen manejo de las demandas internas y externas en el estudiante practicante, y por último, generar propuesta de la réplica de los talleres dentro del ámbito educativo en los distintos programas de la Universidad, como herramienta para fortalecer el desempeño del estudiante en el ejercicio de la praxis de los conocimientos adquiridos durante su proceso de formación.

El desarrollo de la siguiente sistematización, se sustenta bajo las perspectivas teórico-conceptuales de Daniel Goleman y Rafael Bisquerra, quienes aportan elementos claves para la comprensión de la temática planteada.

Al respecto: Goleman (1995). Enfatiza el papel de las emociones a la hora de afrontar situaciones adversas y difíciles como pérdidas dolorosas, fracasos, riesgos y conflictos interpersonales, en las que tales emociones pueden desencadenar acciones exitosas o en el caso contrario, interferir en el desempeño. (p. 55).

Bisquerra, R. (2000). Refiere que, la educación o estimulación emocional se entiende como un “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral”.

Descripción general de la sistematización: Fundamentos de la sistematización

Descripción del Contexto

La Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO - es una universidad privada y católica, con sede principal en Bogotá, cuenta con ocho sedes que cubren 35 ciudades de Colombia. Ofrece servicios de educación superior (técnica, tecnológica y profesional) en modalidad presencial y a distancia. El modelo educativo según el PEI, UNIMINUTO (2014) se centra en el desarrollo integral por medio de tres componentes, desarrollo humano, competencias profesionales y responsabilidad social (p. 65).

El Centro Regional Buga (CRB) cuenta con alrededor de dos mil cuatrocientos sesenta y siete (2467) estudiantes cuyas edades oscilan entre los diecisiete (17) a los cincuenta y cinco (55) años de edad, que corresponden a etapas del ciclo vital como la adolescencia, adultez temprana y media, pertenecientes a estratos socioeconómicos 1,2,3,4 y 5, convirtiéndose en una universidad inclusiva que busca la formación integral de sus estudiantes, para garantizar una mejor empleabilidad y capacidad de emprendimiento de sus egresados.

La experiencia a sistematizar se lleva a cabo en el sitio de práctica Bienestar Universitario UNIMINUTO, en el cual se realizan actividades con miras al fortalecimiento de la inteligencia emocional con los estudiantes de práctica profesional I del programa de psicología, donde se cuenta con un total de 58 estudiantes, entre hombres y mujeres cuyo rango de edad oscila entre los 17 a 35 años.

Durante el proceso de intervención en el ejercicio de la práctica profesional, a partir del seguimiento y diagnóstico inicial realizado se evidencia que los estudiantes practicantes presentan dificultades en el ejercicio de su práctica que pueden llevar a bajo rendimiento académico y posiblemente deserción académica, dichas dificultades se encuentran relacionadas con el manejo emocional ante situaciones que pueden percibirse como tensionantes, siendo la falta de educación emocional el elemento detectado como debilidad, entre los factores que se puede destacar están, el autoconocimiento y las habilidades

necesarias para el buen manejo de los factores que a nivel personal, familiar y laboral, han influido en su desempeño académico y profesional.

Uno de los hallazgos de gran relevancia encontrado en el análisis realizado, es la falta de estrategias y herramientas para el afrontamiento de cada uno de los factores estresores presentes en cada ámbito de desempeño del estudiante, y que a su vez ejerce una afectación emocional, no solo en los estudiantes que presentan bajo rendimiento académico sino en general. La mayoría de los problemas relacionados con la educación emocional en los estudiantes están originados principalmente por una serie de factores de riesgo muy variados y que gran cantidad de ellos se encuentran fuera de las aulas por lo que escapan de su control (familias disfuncionales, relaciones sentimentales, duelo, falta de aceptación, etc.)

Lo anterior permite centrar la descripción del contexto bajo una problemática, la cual se fundamenta en que los estudiantes de práctica profesional requieren del fortalecimiento de estrategias emocionales que funcionen como elementos protectores.

Para la identificación de la problemática y la necesidad detectada, en el sitio de práctica profesional, se contó con el apoyo de las interlocutoras Lady Marcela Varela y Marisol Marín, profesionales de psicología del área de bienestar institucional, quienes brindaron los lineamientos a tener en cuenta para la ejecución efectiva de cada una de las funciones a desempeñar, además de conceder los espacios y las matrices necesarias para recoger información válida, para la puesta en marcha del proyecto de intervención, cuya experiencia se plasma en el presente proyecto de sistematización.

Fue fundamental también, contar con la colaboración de las docentes líderes de práctica profesional I y II: Lina María Salomón y Ana María Lozano, quienes mediante el acompañamiento y seguimiento al proceso realizado durante las prácticas, permitieron la viabilidad y pertinencia del proyecto.

Finalmente cabe resaltar que sin el aval por parte de la coordinadora del área de bienestar institucional Carolina Castro, no hubiera sido posible la realización de las

actividades propuestas en el proyecto de intervención y que posteriormente, serian objeto de análisis y reflexión en el marco de la sistematización de experiencias.

Tema u objeto de estudio de la sistematización

Experiencia(s) que se quiere sistematizar

El diagnóstico inicial permitió visualizar la necesidad de la comunidad educativa, para este caso se trabaja con un grupo específico determinado por los estudiantes practicantes del programa de psicología de practica 1. Las acciones de la práctica van direccionadas a la creación e implementación de talleres para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en el contexto UNIMINUTO, partiendo de lo anterior, la sistematización de la experiencia se centra en abordar **el diseño y la pertinencia** de la guía de talleres generada para el fortalecimiento de la inteligencia emocional; al análisis de dicha pertinencia aporta en la identificación de si los elementos y estrategias aportados son efectivos o si se requiere de afianzamiento, ya que se busca que el estudiante fortalezca el desempeño a nivel profesional y la adquisición de estrategias de afrontamiento que garanticen el alcance de sus objetivos y metas trazadas.

Eje de la sistematización

El eje de la sistematización será el ejercicio del diseño y la pertinencia de la guía de talleres sobre educación emocional, a partir del análisis del proceso y la implementación o ejecución de los mismos, para identificar si dan respuesta a la necesidad detectada del contexto.

Formulación de la pregunta eje

¿El diseño de los talleres para la educación emocional es pertinente de acuerdo a la necesidad del estudiante?

Justificación de la sistematización

La inteligencia emocional juega un papel importante al estudiar una carrera profesional, al momento de ejercerla en los puestos de trabajo y en la vida en general.

Así, las prácticas profesionales traen consigo la aparición de ansiedades y temores, que confrontan los estudiantes frente a la calidad de sus estrategias de afrontamiento y manejo del estrés. Existen situaciones que tienden a alterar el estado emocional de la mayoría de los estudiantes, llevándolos al borde de sus propios límites físicos y psíquicos, por tanto, fortalecer la inteligencia emocional, contribuye a tomar decisiones asertivas y aplicar conductas socialmente competentes, que favorezcan el desempeño profesional eficiente, la realización personal, al desarrollo de actitudes positivas y a la disminución del estrés.

La sistematización es pertinente dada la necesidad de fortalecer la inteligencia emocional, de los estudiantes de psicología que se encuentran iniciando práctica profesional 1, la cual está relacionada con el rendimiento académico y el desempeño profesional.

Mediante el diseño y la implementación de talleres, se enfatiza en el desarrollo integral de los estudiantes, potenciando el desarrollo de habilidades emocionales, útiles para para la solución de conflictos, la comunicación efectiva, las relaciones armónicas, el manejo del estrés académico, el alcance de una mejor adaptabilidad y por ende el éxito profesional y laboral.

Con la sistematización se presenta el análisis crítico y reflexivo de las vivencias llevadas a cabo, en el marco de mi ejercicio de práctica profesional y gracias a la pertinencia de la experiencia, se espera contribuir a la institución, dejando como herramienta pedagógica, una guía didáctica “Inteligencia emocional un aprendizaje para el éxito”, como apoyo a la dinámica de los procesos ejecutados en los distintos programas que componen el área de bienestar, con el objetivo de dar respuesta a las necesidades y expectativas formativas de los estudiantes .

Por tanto, los futuros practicantes, tendrán una actitud más reflexiva y activa, frente a los espacios que favorecen el desarrollo de la inteligencia emocional en los diferentes contextos.

Objetivos de la sistematización: Finalidad de la reflexión y sistematización

1. Establecer un diseño pertinente para el desarrollo de talleres de educación emocional como herramienta institucional.
2. Brindar estrategias de afrontamiento idóneas para el buen manejo de las demandas internas y externas en el estudiante practicante.
3. Generar propuesta de la réplica de los talleres dentro del ámbito educativo en los distintos programas de la Universidad, como herramienta para fortalecer el desempeño del estudiante en el ejercicio de la praxis de los conocimientos adquiridos durante su proceso de formación.

Contexto teórico-conceptual

Elementos del tema de la sistematización desde la teoría

Para la presente sistematización se realiza la revisión teórica, la recopilación de diversos conceptos y términos que se relacionan con el tema de investigación que plantea una problemática de gran relevancia en el ámbito educativo.

Sistematización de experiencia

La sistematización de experiencias, es un proceso que permite realizar un análisis crítico y reflexivo frente a las vivencias de un periodo específico, y sobre las cuales se presenta una propuesta que contribuya al mejoramiento de la institución donde se ha llevado a cabo dicha experiencia.

De acuerdo a Torres, A. (1999) la sistematización es una modalidad participativa de producción de conocimiento sobre prácticas de acción social, que, a partir de su reconstrucción e interpretación crítica, busca cualificar y comunicar más y mejor una experiencia. Por tanto, la sistematización da lugar a la historia de una experiencia que también es considerada una práctica social.

Diseño y pedagogía

El diseño y la pedagogía de los talleres se implementan bajo técnicas y estrategias cognitivas conductuales, las cuales unen conocimientos de la teoría del aprendizaje con el procesamiento de la información para tratar de explicar la conducta teniendo en cuenta que los factores, conducta, pensamiento y emoción, están íntimamente conectados e influyen unos en otros.

El diseño pedagógico es el marco donde se desarrollan los procesos de aprendizaje y en el cual se plantean diferentes actividades y métodos para brindar al estudiante la información de manera acertada y que sea lo más fácil de adquirirla. Es importante mencionar que a través del diseño pedagógico se busca añadir una dimensión significativa a la experiencia educativa del estudiante, ya que se promueve con este el empleo de destrezas, el interés, y el deseo de aprender.

La pedagogía es el saber que permite orientar los procesos de formación de los estudiantes, este puede construirse diariamente en el ejercicio práctico ya que permite valorar los logros y las metodologías más apropiadas para aportar al desarrollo integral del ser humano, conduciendo a un más a la percepción de los procesos que suceden alrededor con el fin de buscar mejores procedimientos.

En el marco de dicho modelo se da lugar a una gran variedad de técnicas entre las cuales se tiene en cuenta la técnica de reestructuración cognitiva, técnica de exposición y técnica de entrenamiento en resolución de problemas.

Por la naturaleza misma del diseño, su aplicación como un instrumento pedagógico para incrementar la creatividad en los estudiantes, por dos razones. Primero, el aprendizaje basado en diseño ha sido explorado como una manera de involucrar a los estudiantes para que mejoren sus habilidades para resolver problemas de la vida real y segundo, para que estos reflexionen sobre su propio proceso de aprendizaje (Mehalik y Schunn, 2006).

La inteligencia emocional desde el Modelo cognitivo – conductual

La Inteligencia Emocional (IE) puede ser entendida como un factor protector ante situaciones generadoras de estados de ánimo negativo (Extremera, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda y Cabello, 2006).

Fernández-Berrocal y Ramos (2012) dice que cuando la razón y la emoción van al unísono, la solución de los problemas parece ser más sencilla. Pero cuando nuestros pensamientos van por un lado y la emoción por otro, los problemas se complican y la solución no es tan clara.

El modelo cognitivo conductual posee una gran variedad de técnicas, para entrenamiento de las capacidades o habilidades cognitivas con el fin de mejorar el rendimiento y la eficacia a de capacidades como la memoria, la atención, percepción razonamiento o planificación entre otras.

Bisquerra, (2000). Refiere que, la educación o estimulación emocional se entiende como un “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral”.

Las emociones utilizan **tres sistemas de respuesta:**

- **Cognitivo:** pensamientos, ideas, imágenes e influencia que ejercen sobre las funciones cognitivas superiores: atención, memoria y aprendizaje.
- **Fisiológico:** cambios orgánicos que se producen en distintos sistemas produciéndose, por ejemplo, cambios en la tensión muscular, presión arterial, respiración, temperatura, etc.

- **Conductual:** conductas observables de afrontamiento o evitación, expresión facial, movimientos corporales, etc.

Es importante mencionar que la amígdala es uno de los componentes del sistema límbico, el cual no solo está relacionado con las emociones sino también con la memoria y el aprendizaje, dos de las capacidades cognitivas que es importante conservar ya que emoción y cognición se encuentran relacionadas

Autoconocimiento y Autorregulación

El autoconocimiento y la autorregulación posibilitan el bienestar personal, ya que ayudan al buen manejo de las emociones, su fortalecimiento es necesario para impulsar la toma de la responsabilidad de procesos internos emergentes. Por tanto, es importante desarrollar habilidades de autoconocimiento mediante el entrenamiento de la atención, para que los estudiantes logren el equilibrio mental en los momentos en los cuales sus pensamientos se asocian con estados de estrés.

Santoya, Garcés y Tezón (2018) pretendieron establecer la relación entre Autoconocimiento y autorregulación emocional en universitarios colombianos.

Encontrándose que, a mayor percepción e identificación de las emociones, mayor es La probabilidad de desarrollar tolerancia a la frustración. De igual manera, se halló que la capacidad de hablar abiertamente de las emociones y de reconocer señales emocionales internas aumenta la probabilidad de regular los impulsos emocionales, de generar estrategias de afrontamiento y de desarrollar tolerancia a la frustración. (p. 434).

Seguridad Psicológica, Inteligencia Emocional y Autoeficacia

El desarrollo de las habilidades relacionadas con la IE ha demostrado tener una influencia positiva en las dimensiones social, académica y laboral. Los alumnos emocionalmente inteligentes presentan mayor seguridad psicológica, autoeficacia y satisfacción emocional e interpersonal.

Afolabi y Balogun (2017) obtuvieron como propósito de su estudio examinar los impactos de la seguridad psicológica, la inteligencia emocional y la autoeficacia en la satisfacción con la vida. Los resultados del estudio mostraron que la seguridad psicológica, la inteligencia emocional, y la autoeficacia, predijeron independientemente la satisfacción de vida. Con base en estos hallazgos sugirieron que se organicen intervenciones psicoeducativas que aumenten los sentimientos de seguridad psicológica de los estudiantes universitarios, mejoren su inteligencia Emocional y autoeficacia. (p.247).

Inteligencia

Sternberg (1997) establece que “la inteligencia está muy vinculada con la emoción, la memoria, la creatividad, el optimismo y en cierto sentido con la salud mental”.
Inteligencia emocional y motivación del estudiante universitario. (p. 33).

Sin embargo, estudios recientes demuestran que existen otros tipos de inteligencias, entre ellas la inteligencia emocional.

Inteligencia emocional

Gardner (1983) introduce la teoría de las inteligencias múltiples. Una de ellas es denominada “inteligencia personal” y está constituida por la inteligencia intrapersonal, vinculada a la comprensión de los aspectos internos, y por la inteligencia interpersonal,

referida a la capacidad para identificar y diferenciar estados anímicos, temperamentos e intenciones.

El término “Inteligencia emocional” se hace popular gracias a los trabajos de Goleman (1995), pionero en el estudio de la IE en el campo de la vida cotidiana y organizacional. Asegura que el coeficiente intelectual (CI) no predice ni garantiza el éxito de las personas en sus vidas y que la IE puede resultar más decisiva a este respecto.

Modelo de Inteligencia Emocional de Daniel Goleman

Goleman (1995) introduce una teoría de la IE basada en competencias, que representan elementos claves para reeducar a las personas y desarrollar la IE. Estas son:

Competencias personales en el trato con uno mismo:

- **Autoconocimiento:** Es la conciencia que se tiene de los propios estados internos, los recursos e intuiciones mientras están aconteciendo.
- **Autorregulación:** Es el control de los estados, impulsos y recursos internos, que implica aplazar la satisfacción de un deseo en aras de un objetivo, lograr una expresión emocional auténtica y satisfactoria y evitar los extremos del descontrol o represión emocional.
- **Motivación intrínseca:** Es la capacidad para auto inducirse emociones y estados de ánimo positivos, como la confianza, el entusiasmo que facilitan el logro de objetivos.

Competencias sociales en el trato con los demás:

- **Empatía:** Se entiende como la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas, para establecer contactos personales de colaboración y mutuo entendimiento.

- **Habilidades sociales:** Es la capacidad para inducir respuestas deseables en los demás, pero no entendidas como capacidades de control sobre otro individuo.

Este modelo ha resultado de utilidad en los ámbitos organizacionales y profesionales con sujetos adultos, por lo cual se decide abordar desde el mismo la presente investigación con estudiantes de psicología.

La inteligencia emocional es para Goleman (1995) un conjunto de destrezas, habilidades, actitudes y competencias para comprender y controlar las emociones propias y de otros en pos de obtener ciertos resultados.

Goleman (1995) Enfatiza el papel de las emociones a la hora de afrontar situaciones adversas y difíciles como pérdidas dolorosas, fracasos, riesgos y conflictos interpersonales, en las que tales emociones pueden desencadenar acciones exitosas o en el caso contrario, interferir en el desempeño. (p. 55).

Factores que influyen en el rendimiento académico

Para Foladori (2009) “las prácticas profesionales de la carrera de psicología acarrearán la movilización de ansiedades y miedos diversos, más allá de la línea teórica a la que se adhiera”. (p.163).

Ángeles (2009) “halló un nivel medio de estrés académico en los estudiantes de la carrera de psicología, y encuentra que sus estrategias de afrontamiento son generalmente deficientes”. (p. 78).

Producto o insumos de la experiencia

La sistematización busca dejar una herramienta en el área de Bienestar Universitario, que consolide el diseño de talleres fundamentados en la educación emocional, que puedan ser replicados, que contribuyan a fortalecer las competencias psicosociales de los estudiantes y que puedan afrontar la práctica siendo efectivos en los diferentes ámbitos de su vida.

Diseño y ruta metodológica de la sistematización

La sistematización de experiencia de práctica se orienta hacia la concepción de una sistematización como obtención de conocimiento a partir de la práctica, la cual plantea una contrastación entre la teoría y el dato empírico de cómo se desarrolla el proyecto en la práctica, siendo la teoría el proyecto formulado y las bases teóricas de este, y el dato empírico todo lo vivenciado en el transcurso del proyecto. La práctica profesional se inicia en el periodo 2020-2 y la sistematización se realiza durante el proceso de práctica II, periodo 2021-1.

Procedimiento

A continuación, se describe el procedimiento establecido como ruta metodológica para la sistematización:

Momento 1: Tema y ejes centrales de la experiencia

1. Definición del tema o eje de interés para ordenar e indagar sobre el proceso y experiencia en la práctica profesional.
2. Planteamiento de objetivo e interrogantes: De acuerdo a los objetivos planteados, se define el tema clave y el desarrollo de interrogantes centrales.
3. Solicitud de permiso para la sistematización y consentimiento informado.
4. Actores: Se vinculan en la sistematización los diferentes actores generando un proceso interactivo ya que estos participan en las acciones y procesos generados en el plan de acción de la práctica profesional.
5. Descripción de las fuentes de información.

Momento 2: Recopilación y procesamiento de información

1. Periodicidad: De manera regular durante el proceso se aplican técnicas e instrumentos que permiten retroalimentar y documentar las experiencias generadas de las lecciones aprendidas.

2. Se genera el registro regular de los hallazgos de las lecciones aprendidas, con el fin de utilizarlos como insumos para su documentación.
3. La sistematización y documentación se conjuga con el proceso, momentos y espacios de seguimiento y evaluación de actividades y procesos.

Participantes

Durante el proceso de diseño y ejecución de los talleres se trabajó con estudiantes de practica 1 del programa de psicología, siendo estos los primeros beneficiados, se cuenta con el apoyo de la líder de práctica e interlocutora en el seguimiento (Tabla 1).

Tabla 1 Relación de actores y/o participantes en la investigación

Actor	Categoría y rol	Características	Tipo de contribución o impacto
Uniminuto	Ejecutor	La Universidad tiene la misión de apoyar para la generación de conocimiento e innovación social.	Aporta recursos como instalaciones, sitio de práctica y herramientas necesarias para la investigación
Interlocutora	Psicóloga	Responsable de realizar el seguimiento y evaluación a los practicantes, acerca de las competencias adquiridas en cada uno de los momentos de formación y aplicadas en el campo de acción.	Aporta los escenarios necesarios para que el practicante logre la aplicabilidad de los conocimientos adquiridos durante su etapa formativa y a su vez genere nuevos conocimientos y propuestas de transformación
Líder de práctica profesional	Psicóloga docente	Responsable de Validar, controlar, calificar y hacer seguimiento a los estudiantes durante el proceso llevado a cabo en el sitio de práctica.	Aporta tutorías de acompañamiento específico o la asistencia virtual en tutorías sincrónicas y/o asincrónicas, según la función desempeñada por el estudiante en su campo de práctica. Fomenta la reflexión sobre la

Actor	Categoría y rol	Características	Tipo de contribución o impacto
Practicantes de psicología I	Estudiantes participantes activos de los talleres programados.	58 estudiantes, (hombres y mujeres), que se encuentran en un rango de edad entre los 17 a 35 años, que corresponden a etapas del ciclo vital como la adolescencia, adultez temprana y Media, perteneciente a estratos socioeconómicos 1, 2, 3,4.	práctica, el intercambio y la socialización de experiencias a partir de la realización de las mismas, La planeación y sistematización de las prácticas, La aclaración de dudas que surjan durante el proceso formativo, la orientación disciplinar del campo de práctica. Garantiza por lo menos dos visitas al campo de práctica. Aportan a la validez y eficacia del diseño e implementación de los talleres. Información que aporta al desarrollo de la sistematización.

Fuente: Elaboración propia

Técnicas e instrumentos empleadas para la sistematización

Matriz de ordenamiento y reconstrucción

La matriz de ordenamiento y reconstrucción es una herramienta que permite visualizar de forma global y colectivamente lo vivido, aporta en la comprensión e interpretación de la experiencia a sistematizar, así como tener una síntesis visual de lo realizado en la experiencia de forma ordenada cronológicamente, además de identificar los momentos significativos llevados a cabo en la misma, facilitando el análisis de aspectos por separado. La matriz se construye con flexibilidad, el número y tipo de columnas dependerá de la necesidad e interés en el proceso de sistematización y se utilizará durante la ejecución

de la experiencia, o luego de realizada la experiencia, registrando lo realizado durante la misma. (Ver anexo 1)

Formato registro de actividades

El formato de registro de actividades hace referencia a una evaluación de las actividades realizadas, este puede generarse después de haber culminado una actividad lo que permite diligenciar datos importantes. El objetivo de este formato es proporcionar evidencias de verificaciones y acciones realizadas, este puede llevarse a cabo de forma individual o grupal. Este formato facilita la realización de un seguimiento eficaz así como el control de las tareas o actividades que se van ejecutando en un determinado momento, a su vez permite establecer objetivos y evaluar si la planificación se ajusta a las necesidades del contexto dando respuesta a dichos objetivos. (Ver anexo 2).

Ficha técnica de recuperación de aprendizajes

El Formato se elabora con el fin de organizar los registros de la experiencia a lo largo del proceso, siendo útil como un banco de recuperación de aprendizajes, que puede servir de referencia sobre hechos y situaciones significativas y aprendizajes de experiencias llevadas a cabo, y que se desean divulgar mediante el registro de la información obtenida de manera organizada (Ver anexo 3).

Grupo Focal posterior a la intervención (talleres)

Se caracteriza por ser un grupo de discusión que posibilita el diálogo sobre un asunto en especial, vivido y compartido mediante experiencias comunes, a partir de estímulos para el debate que reciben los participantes.

El objetivo es evaluar el diseño, la temática, la pedagogía, la didáctica, y la pertinencia del diseño de talleres.

Recuperación del proceso vivido

Reconstrucción de la historia

Fase 1: Reconocimiento del contexto educativo

Eventos relevantes:

Identificación de estudiantes con bajo rendimiento y/o que presenten algún factor de riesgo de deserción

Durante el inicio de la práctica profesional 1, desde el área de bienestar institucional, a partir de las funciones a realizar se genera el acompañamiento y seguimiento a los estudiantes, entre ellos se destacan:

- Atención a remisiones por bajo rendimiento académico.
- Seguimiento a estudiantes de reingreso y reintegro.
- Seguimiento a estudiantes en programa de Inclusión.
- Seguimiento a estudiantes que presentan ausentismo y deserción.

Debido a la situación actual de covid 19, el seguimiento se realiza bajo la modalidad virtual, mediante atención telefónica. Durante los meses de agosto y septiembre se logra evidenciar en los estudiantes la falta de autoconocimiento y habilidades para el buen manejo de las variables internas y externas: personales, familiares, laborales, académicas y sociales, que de una u otra manera influyen e impiden un mejor compromiso y responsabilidad al momento de desarrollar las actividades educativas.

Efectividad del seguimiento

El proceso se realiza teniendo en cuenta el protocolo de atención asignado por bienestar institucional, mediante el cual se informa al estudiante acerca del motivo de la llamada y se indaga acerca de las dificultades que ha presentado con base al programa al cual pertenezca (remisiones, inclusión, becados, reintegro, reingreso, ausentismo y deserción), con el fin de identificar los factores que influyen en el proceso de aprendizaje.

La efectividad del seguimiento radica en la empatía, el rapport y las buenas habilidades de comunicación oral y de escucha, que posea el responsable de dicho proceso, con el fin de lograr recoger información valiosa acerca de la raíz causal de dichos factores que influyen en su rendimiento académico.

Otro aspecto a resaltar son las variables externas que al momento de realizar la atención telefónica impiden que el estudiante exprese con sinceridad, la necesidad apremiante que se refleja en su proceso formativo.

Técnicas y herramientas para el desarrollo de competencias

Una vez se identifica la necesidad del estudiante se brindan una serie de estrategias que posibilitan el mejoramiento en su proceso formativo y a su vez factores protectores que garantizan la eficiencia y calidad en el desarrollo de competencias a nivel integral en los estudiantes. Es importante señalar que según sea el caso se debe seguir una ruta de atención.

Entre las técnicas y herramientas que se brindan al estudiante, se encuentran:

- Las técnicas y hábitos de estudio
- Técnicas administración del tiempo
- Identificación del estilo de aprendizaje
- Ejercicio del aprendizaje autónomo
- Desarrollo de habilidades cognitivas, comunicativas, sociales y emocionales.

Proporcionarles a los estudiantes las herramientas anteriormente mencionadas es una ventaja dentro de su proceso formativo, ya que estas ayudan al estudiante a gestionar de una manera mucho más eficiente su tiempo de estudio lo que ayuda no solo en su proceso de aprendizaje sino también en la optimización de las diferentes actividades que debe realizar en su vida cotidiana.

La desventaja más grande que se enfrenta desde el área de bienestar institucional es que en muchas ocasiones los estudiantes identificados con riesgo de pérdida son citados

para proporcionarles las herramientas necesarias y estos no se presentan lo que dificulta la difusión de las estrategias.

Matrices de seguimiento

Durante el proceso de acompañamiento se consignan los elementos claves identificados y que están afectando (limitando o favoreciendo) el proceso formativo de los estudiantes, su bienestar o desarrollo integral, en un formato en Excel con el propósito de definir y ejecutar acciones correctivas o impulsoras para la consecución exitosa de los objetivos propuestos.

Para el buen manejo y diligenciamiento de la información en la matriz anteriormente mencionada fue fundamental la inducción y el acompañamiento por parte de las psicólogas interlocutoras, quienes brindaron las pautas necesarias del proceso a ejecutar y las debidas indicaciones a tener en cuenta, con el fin de realizar un adecuado registro. En estas matrices de seguimiento en cuanto llega la remisión por parte del docente, se realiza la llamada al estudiante y se consigna si se logró establecer contacto o no, se diligencia fecha de atención inicial y después de la entrevista se registran las observaciones y las problemáticas identificadas, posteriormente se realiza una nueva remisión a la dependencia encargada de ayudar al estudiante. Una vez realizada la remisión se realiza un seguimiento del proceso del estudiante.

Se puede resaltar que las matrices utilizadas en el sitio de práctica, son completas y posibilitan la visualización precisa y concreta de la información recogida, el acompañamiento realizado y la observación a tener en cuenta. De acuerdo a esto el manejo de las matrices de seguimiento fue satisfactorio ya que estas son sencillas de manejar y además de esto son muy detalladas lo que permite la comprensión de cada caso específico posibilitando la identificación temprana, las posibles causas o problemáticas que enfrenta el estudiante.

Fase 2. Diagnóstico

Revisión base de datos de estudiantes

De septiembre a octubre se realiza de manera progresiva el análisis de la información registrada en las matrices identificando lo siguiente:

- Durante la revisión de las bases de datos de los estudiantes se evidencian debilidades en cuanto a la gestión emocional en los estudiantes de psicología noveno semestre denotando que ante situaciones nuevas como lo es el inicio de la práctica profesional, tienen un aumento del estrés generado por el inicio del ejercicio de la práctica profesional, muchos de ellos manifiestan presentar debilidades en cuanto las habilidades necesarias para el buen manejo de los factores que a nivel personal, familiar, académico laboral y social, han influido en su desempeño académico y profesional.
- Uno de los aspectos con mayor relevancia en el análisis realizado, es la falta estrategias y herramientas para el afrontamiento de cada uno de los factores estresores presentes en cada ámbito de desempeño del estudiante, y que a su vez ejerce una afectación emocional, no solo en los estudiantes que presentan bajo rendimiento académico sino en general.

A través de los seguimientos se identifica que los problemas relacionados con la educación emocional en los estudiantes están originados principalmente por una serie de factores de riesgo muy variados y que gran cantidad de ellos se encuentran fuera de las aulas por lo que escapan de su control (Familias disfuncionales, relaciones sentimentales, duelo, falta de aceptación, etc.).

Durante la revisión de la base de datos de los estudiantes se contó con un buen direccionamiento por parte de las interlocutoras de práctica, lo cual permitió a su vez una mejor comprensión de la información y realizar el análisis del contexto con facilidad.

Implementación matriz DOFA

El análisis DOFA se utiliza para realizar el diagnóstico completo del área de Bienestar Institucional, en función de las características propias y del contexto educativo. Con el fin de ayudar a identificar características internas y situaciones externas que pueden influir en la institución o los proyectos educativos.

A partir de la aplicación de la matriz DOFA se logra identificar insatisfacción de los estudiantes de psicología frente a la poca formación en competencias emocionales, que garanticen su buen desempeño en el ejercicio de la práctica profesional, lo que posiblemente podría conllevar a la deserción de la carrera, así mismo la falta de comunicación de los estudiantes acerca de sus necesidades académicas, emocionales, psicológicas y culturales. (Ver anexo 4)

Fase 3 Diseño y guía de talleres

Presentación del plan de acción

Construcción de talleres inteligencia emocional

A partir de la identificación de las necesidades de los estudiantes de noveno (9°) semestre de psicología en relación con su ejercicio de práctica profesional I y con la orientación de la interlocutora, se inicia el diseño de los elementos pertinentes a la consolidación de los talleres, basado en los siguientes pasos:

- Definición de tema a abordar.
- Pertinencia de los temas planteados.
- Revisión de autores.
- Enfoque entorno al abordaje.

- Descripción del objeto del taller, su relevancia.
- Objetivos que orientan dicha actividad.

Aprobación coordinadora para implementación de talleres

Para llevar a cabo la intervención fue necesario enviar la solicitud de permiso a la coordinadora del programa de psicología, ya que los grupos que se requieren para implementar los talleres son dos grupos de psicología noveno (9) semestre, que han iniciado práctica profesional I.

Cabe resaltar que en primera instancia el tiempo llevado a cabo para el estudio de la solicitud, generó el retraso en el cronograma planteado inicialmente, además fue necesario modificar las fechas establecidas para la realización de los talleres debido a algunas novedades en el entorno académico que impedían la puesta en marcha.

Documento final: Guía didáctica “inteligencia emocional un aprendizaje para el éxito”

Se realiza la guía didáctica dirigida a estudiantes universitarios, la cual es un instrumento pedagógico que tiene el propósito de orientar metodológicamente al estudiante y al mismo tiempo servir de apoyo a la dinámica del proceso llevado a cabo en los distintos programas que componen el área de bienestar institucional.

Se espera con el diseño de talleres poder dar respuesta a las necesidades y expectativas formativas de los estudiantes, en aspectos relacionados con la inteligencia emocional, además será de gran utilidad para retroalimentar conceptos básicos sobre los cuales se fundamentan las temáticas planteadas en guía didáctica.

Fase 4: implementación de Talleres y evaluación del proceso

Taller #1: Que sabemos de las emociones

La realización del taller se lleva a cabo teniendo en cuenta la estructura básica previamente diseñada y que consiste en:

Planificación del taller:

- Definición de objetivos
- Información de los participantes
- Método de enseñanza

Realización del taller:

- Presentación
- Enunciar objetivos
- Proporcionar información
- Fomentar la participación

Cierre

- Conclusión del tema
- Retroalimentación

Evaluación

- Aprendizajes obtenidos
- Pertinencia

Grupo focal

- Importancia y relevancia del tema
- Pedagogía
- Didáctica

De manera previa se realizó el diseño de formato taller y el diseño de presentación power point, como elementos preparatorios para su realización.

El 27 de marzo de 2021 se realiza el taller #1 ¿Qué sabemos de las emociones?, cuyo objetivo planteado es conocer las ideas previas que tienen los estudiantes acerca de la Inteligencia Emocional, así establecer clima de confianza y definir el concepto. Este taller va dirigido a la comprensión de la inteligencia emocional, principales autores y su importancia en la vida académica, laboral y personal.

Durante la realización del taller se informa a los estudiantes acerca del objetivo del mismo, se envía consentimiento informado y formato de registro de asistencia. Se logró contar con el apoyo y colaboración de la docente. Los estudiantes fueron receptivos, activos y abiertos al momento de exponer sus experiencias personales relacionadas con el inicio de su práctica profesional, los retos a los que se enfrentan, temores y estrés.

La metodología empleada fue teórico práctica y se realiza de manera dinámica y participativa, en la cual los estudiantes son los propios protagonistas. Se realizan actividades de manera individual y grupal, lectura de cuentos que posibilitan la reflexión, lluvia de ideas, preguntas abiertas, juegos en línea tipo test, presentación en power point, video corto sobre las emociones y por ultimo exploración de conceptos clave para la comprensión del tema.

Desarrollo del taller:

El taller se realiza bajo la modalidad virtual.

1. Se inicia con una breve introducción al tema mencionando la importancia de la inteligencia emocional.
2. Seguidamente se enuncia el objetivo del taller y se motiva a los estudiantes a participar de manera activa.
3. Se realizan las siguientes preguntas abiertas:
 - ¿Qué son las emociones?
 - ¿Qué es inteligencia emocional?
 - ¿Qué tipos de emociones conoces?
 - ¿Cuál es la importancia de las emociones?
 - ¿Cómo afectan o benefician las emociones su rol como profesional?
 - ¿Qué son estados anímicos?
4. Se realiza la exploración de los saberes previos del concepto ¿que son las emociones?
5. Se refuerza el concepto mediante la presentación de un video de YouTube acerca de las emociones.
6. Se brindan técnicas para la identificación de las emociones
7. Y por último se aborda de manera teórica los conceptos claves en relación al tema.

Conclusión: para terminar, se proyecta el cuento hebreo: “el anillo del equilibrio” mediante el cual se realiza una reflexión final del tema.

Evaluación: se orienta a los estudiantes para que mediante el Juego en línea tipo test, pongan a prueba los conocimientos aprendidos durante la realización del primer taller para el fortalecimiento de la inteligencia emocional.

Se solicita el diligenciamiento de la evaluación del taller, mediante formato digital, finalmente tanto la docente como los estudiantes agradecen el ejercicio realizado, valorando los aspectos positivos y la pertinencia del taller, se envió formato de evaluación para el respectivo diligenciamiento por parte de los estudiantes. En total los participantes del taller fueron 58 estudiantes.

Taller #2: reconocimiento y expresión de emociones

La realización del taller se lleva a cabo teniendo en cuenta la Estructura básica previamente diseñada y que fue mencionada anteriormente en el taller número 1.

De manera previa se realizó el diseño de formato taller y el diseño de presentación power point, como elementos preparatorios para su realización.

El 24 de abril de 2021 se realiza el taller #2: Reconocimiento y expresión de emociones cuyo objetivo planteado es lograr que los estudiantes puedan reconocer tanto lo que sienten y piensan ellos mismos, como lo que sienten y piensan los otros, y adquirir la capacidad de expresar sus emociones de manera positiva.

Este taller va dirigido a la comprensión de la importancia de la regulación emocional y el reconocimiento de los niveles que presenta la emoción, con el propósito de que los estudiantes puedan ser conscientes de lo que sienten al experimentar una emoción, identificando la causa y la manera como ésta se manifiesta a nivel interno y externo, por medio de cambios fisiológicos y comportamentales

Durante la realización del taller se informa a los estudiantes acerca del objetivo del mismo, se envía el formato de registro de asistencia. Se logró contar con el apoyo y colaboración de la docente. En esta ocasión, a nivel emocional, los estudiantes

participantes estaban un poco desmotivados debido al fallecimiento de una de sus compañeras, circunstancia que afectó su estado anímico para participar de manera activa durante el taller. Sin embargo, se resalta la profundidad y calidad de los aportes realizados por algunos de los participantes.

La metodología empleada fue teórica práctica y se realiza de manera dinámica y participativa, en la cual los estudiantes son los propios protagonistas. Se realizan actividades a nivel individual y grupal, como por ejemplo la presentación visual del termómetro emocional, video acerca de la regulación emocional, lectura de caso situacional a través del cual se explora la capacidad empática de los estudiantes, preguntas abiertas como: ¿Por qué no sabes lo que sientes? ¿Cómo te sientes hoy? etc.

Se les brinda finalmente el test: **¿sabes reconocer tus emociones?** Como un ejercicio práctico de análisis y se concluye mencionando los beneficios del reconocimiento de las emociones.

Finalmente, tanto la docente como los estudiantes agradecen el ejercicio realizado, valorando los aspectos positivos y la pertinencia del taller, se envió formato de evaluación para el respectivo diligenciamiento por parte de los estudiantes. En total los participantes del taller fueron 58 estudiantes.

Evaluación del proceso por parte de los actores

La evaluación se realiza mediante grupo focal, con preguntas generadoras al final de cada taller tales como:

¿El taller fue de su agrado?

¿Creen que fue pertinente la temática planteada?

¿La dinámica fomento su participación?

¿La pedagogía y la didáctica les permitieron adquirir aprendizajes nuevos?

¿Consideran que este tipo de talleres enriquece su formación integral?

¿Creen ustedes que es necesario seguir implementando talleres relacionados con la inteligencia emocional?

Algunas respuestas a las preguntas generadoras fueron:

Respuesta anónimo 1 “La temática planteada en el taller me parece muy pertinente, ya que al iniciar la práctica profesional, me vi enfrentada ante muchos temores y es importante aprender a dominarlos”.

Respuesta anónima 2 “Me gustó mucho el taller, porque fue dinámico y logre expresar cosas que tenía guardadas hace mucho tiempo”.

Respuesta anónima 3 “La pedagogía y la didáctica empleada, me permitió aprender a regular mis emociones y conocer cómo se expresan en mi cuerpo”.

Respuesta anónima 4: “Este tipo de talleres son muy importantes para nosotros como estudiantes, porque necesitamos ampliar información acerca de la gestión emocional y aprender afrontar de manera adecuada las dificultades que surgen en nuestra vida personal, académica y laboral”.

Respuesta anónima 5 “Considero que se deben seguir realizando estos talleres, porque representan una oportunidad para crecer como persona, aprender a gestionar mis emociones y encontrar estrategias para culminar procesos “.

De igual manera, con el propósito de conocer la evaluación del taller por parte de los actores, se envió al final de cada taller link de encuesta de satisfacción, en la cual algunas de las preguntas fueron:

¿El expositor genero interés por parte del grupo?

¿Cómo aplico el tema en mi vida cotidiana?

¿Las estrategias que brinda el taller son pertinentes para la buena gestión emocional?

¿El diseño del taller es dinámico?

¿La metodología utilizada en el taller fomenta la disposición y participación?

Ante los cuestionamientos anteriores, los resultados arrojados describen que el 100% de los estudiantes considera que tanto la temática como las estrategias, la metodología y didáctica del taller son pertinentes para la buena gestión emocional , además Los participantes reconocen la importancia de aprender a regular las emociones como parte esencial de su formación integral, como seres humanos y profesionales, puesto que representa un aspecto importante para la resolución de conflictos y el manejo de pensamientos, sentimientos y sensaciones subjetivas.

De igual manera han señalado que los talleres los ubica en las situaciones por las cuales están pasando actualmente en su sitio de práctica y como deben dar control a todas esas emociones que surgen y que les puede jugar una mala pasada, en su proceso de aprendizaje como futuros psicólogos.

Se pueden destacar las siguientes respuestas dadas por los estudiantes:

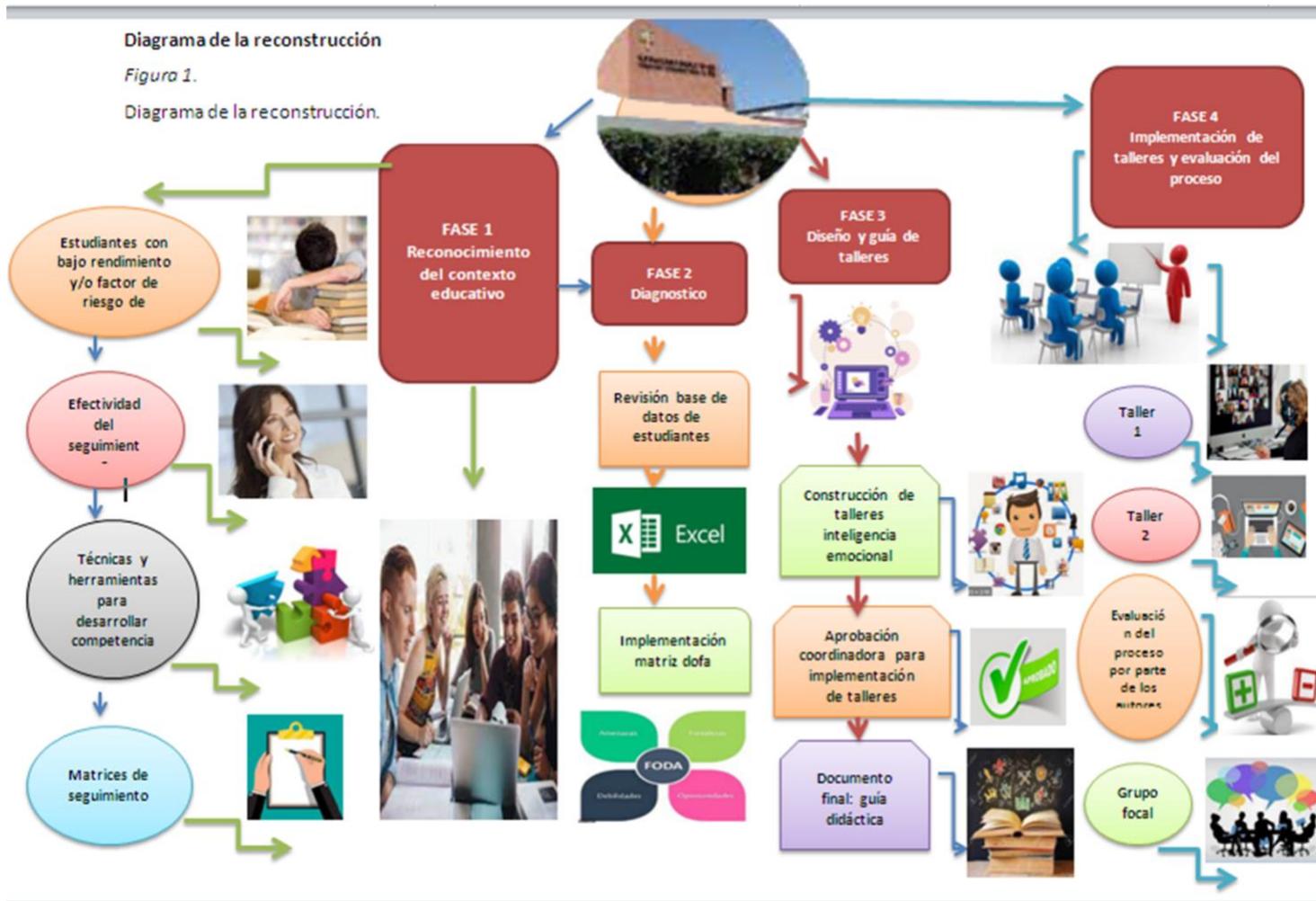
Respuesta anónima 1. “El taller aporta elementos esenciales para mi formación personal y profesional, particular mente en este proceso de practica que sin duda nos ha permitido experimentar distintas emociones”.

Respuesta anónima 2. “En mi vida cotidiana se presentan muchas situaciones que me generan estrés y emociones como la ira, la tristeza, angustia, frustración, por lo tanto es importante aprender a manejarlas y que no afecten nuestra salud y desempeño en las actividades que realizamos”.

Respuesta anonimo3. “Aprender a gestionar las emociones contribuye a mi crecimiento personal ya que, me permite desarrollar un mejor dialogo emocional, y adquirir mayor coherencia entre lo que pienso y siento, hasta lograr una mejor interpretación y aprendizaje de las nuevas experiencias, para verlas no como un obstáculo sino como una oportunidad de mejora”.

Cabe resaltar que algunos estudiantes manifestaron la necesidad de profundizar más en el tema mencionando: “Sería bueno ampliar el tema, abarcando las funciones del cerebro y el porqué de las reacciones, teniendo en cuenta el elemento cognitivo para aplicarlo a nivel conductual”.

Finalmente es importante mencionar que durante el taller 1, de 58 estudiantes participantes, 41 de ellos dieron respuesta a la encuesta de satisfacción, mientras que durante el taller 2 de 58 estudiantes participantes solo 14 de ellos respondieron la encuesta, situación que posiblemente se puede asociar con la afectación emocional que presentaban en ese momento los estudiantes, debido al fallecimiento de una de sus compañeras, siendo necesaria la intervención de la tutora Ana María Lozano antes de iniciar la puesta en marcha.



Fuente: Elaboración propia

Clasificación de la información

Teniendo como base el eje de la sistematización: El diseño y la pertinencia de la guía de talleres sobre educación emocional, para identificar si dan respuesta a la necesidad detectada del contexto. Se organiza la información sobre los distintos componentes de la experiencia a sistematizar, determinando las variables y las categorías, para clasificar dicha información las cuales son.

Tabla 2 Clasificación: Características y variables

Característica	Definición	Variables
Pedagogía	La pedagogía como estrategia en la creación de los talleres, permite la construcción de aprendizajes significativos y una adecuada planeación. Promueve el trabajo colaborativo, la toma de decisiones, el pensamiento crítico y la comunicación asertiva	Disposición. Actitud positiva. Aprendizaje significativo. Planeación Trabajo en equipo
Didáctica	La didáctica como herramienta, permite el desarrollo integral del estudiante, mediante la interacción de habilidades y la construcción del conocimiento. La estructura básica sirve como eje de la planificación, en la cual el contenido y la forma varían dependiendo de la finalidad del taller y de las necesidades de los participantes.	Dinamismo Participación Atractivo Coherente Interpretación y análisis
Aprendizaje	El diseño de los talleres fomenta el aprendizaje como resultado de la experiencia vivida durante la ejecución de los mismos, la instrucción en conocimientos que posibilitan el cambio de pensamiento y la adquisición de habilidades para la buena gestión emocional.	Mejoramiento en conductas ante situación que genera estrés. Desarrollo de destrezas para manejo de emociones. Conocimiento
Pertinencia	Salas, Sánchez & Saavedra (2015), señalaron una frase que dice “la mayoría de problemas no se deben a la falta de capacidad, recursos o conocimiento, sino a la gestión inadecuada de las emociones” (pp. 17-18). Las dificultades que se presentan en el diario vivir no son	Desempeño efectivo Rendimiento académico Gestión emocional Motivación profesional

Característica	Definición	Variables
	abordadas de la mejor manera, puesto que muchas de las veces como se plantea anteriormente, se puede tener conocimientos y/o facultades a cerca de lo que está aconteciendo, pero el mal manejo de las emociones puede causar que dicha circunstancia empeora o no se llegue a una mejor solución.	Mínimos índices de deserción Grupo Focal

Elaboración propia

Relación de actividades desarrolladas y resultados de acuerdo a las características

Tabla 3 Relación de Actividades, Características y Resultados

Actividad	Característica	Método	Resultado (Describir los sucedido y acciones)
Taller 1 ¿Qué sabemos de las emociones?	Pedagogía	Se implementa una metodología teórico – práctica con una técnica expositiva y uso de preguntas abiertas. Al final se realiza una evaluación de satisfacción.	Para el taller se implementa la metodología teórico –práctica mediante el uso de diapositivas y videos que resultan pertinentes para la modalidad virtual. Se utiliza la técnica expositiva y el uso de preguntas abiertas que permiten evidenciar si los estudiantes comprenden los temas abordados durante la presentación. En la encuesta de satisfacción el 97,6% de los estudiantes manifiesta que el expositor genero interés por parte del grupo. El 100% de los estudiantes resalto que la ponente resolvió todas las dudas expuestas por los participantes.
	Didáctica	Actividad dinámica sobre las emociones. A través de imágenes que fomentan un ambiente agradable y dinámico para los estudiantes.	Al realizar las actividades de reconocimiento de emociones los estudiantes fueron muy participativos. El 97,5% de los estudiantes refiere que la metodología utilizada en el taller fomenta la participación y disposición. El 100% de los estudiantes considera que el diseño del taller es dinámico, lo cual hace la presentación del tema más agradable y fácil de entender.

Actividad	Característica	Método	Resultado (Describir los sucedido y acciones)
Aprendizaje	Explicación conceptual sobre las emociones a través de una presentación en Power Point, videos y uso de imágenes para la identificación de emociones.	Preguntas abiertas acerca de lo aprendido durante el taller.	Durante el taller se evidencia disposición, actitud positiva y receptividad por parte de los estudiantes.
	Formato de asistencia proporcionado por el área de bienestar institucional.	Juego en línea tipo test para evaluar el aprendizaje adquirido durante el primer taller, el cual consta de 5 preguntas para responder en un límite de tiempo de 39 segundos escogiendo la respuesta correcta con base en los conocimientos asimilados.	Para evaluar la característica al final del taller se realizan algunas preguntas sobre las emociones, mediante las respuestas verbales de los estudiantes se logra evidenciar la comprensión del tema.
			Entre las respuestas dadas por los estudiantes se pueden destacar:
			“Las emociones son reacciones que tenemos frente a diferentes situaciones”.
			“Adquirí un nuevo aprendizaje ya que en ocasiones no sabemos el manejo de las emociones y no tenemos un conocimiento conciso de lo que es la inteligencia emocional “ “obtuve aclaración acerca de un tema que puede afectar drásticamente a las personas”.
			“El taller nos enseña la manera adecuada de reconocer y autorregular las emociones, para tener un mejor desempeño en nuestras labores y gozar de bienestar”.
			“El taller nos ayuda a ver cuál es el camino para tener el control de nuestras emociones”.
			“El taller me permitió identificar como estoy emocionalmente”.
			“Considero que aprendí nuevas técnicas para el manejo de mis emociones”.
			¿A qué te puede llevar un mal Manejo de las emociones?

Actividad	Característica	Método	Resultado (Describir los sucedido y acciones)
			<p>“En mi caso cuando no controlo emociones como la ira puedo tener reacciones desproporcionadas que no solo afectan mi estado de ánimo sino el de las personas que me rodean.</p>
			<p>Al realizar la encuesta de satisfacción para evaluar el aprendizaje del taller frente a la pregunta: ¿El taller le ha generado nuevos aprendizajes? El 100% de los estudiantes respondió que sí, lo cual denota la claridad del tema expuesto y la adquisición de nuevos conocimientos.</p>
			<p>Para este taller asistió el 100% De la población, lo cual es beneficioso ya que los 58 estudiantes fueron psicoeducados acerca de la importancia de las emociones y el buen manejo de las mismas. El juego en línea tipo test fue realizado por 40 estudiantes.</p>
Pertinencia	Encuesta de satisfacción diseñada para evaluar la ponencia y la pertinencia de la actividad realizada, a través de preguntas específicas sobre el tema abordado.		<p>Al hablar inicialmente con los estudiantes sobre las emociones algunos manifestaron que: “se les dificulta reconocer sus emociones y que no tienen un concepto claro sobre que son las emociones”.</p>
			<p>Al finalizar el taller se realiza una encuesta de satisfacción en la cual se obtienen los siguientes resultados:</p> <p>El 100% de los estudiantes considera que las estrategias que brinda el taller son pertinentes para la buena gestión emocional.</p>
			<p>Al preguntar: ¿Considera que el taller es pertinente para el fortalecimiento de su inteligencia emocional? ¿Por qué? Algunos estudiantes respondieron lo siguiente:</p> <p>“Si, fue pertinente por que brindaron más información de la que</p>

Actividad	Característica	Método	Resultado (Describir los sucedido y acciones)
			<p>normalmente se sabe sobre que es "inteligencia emocional" así mismo generaron la invitación personal a gestionar en nosotros mismos la inteligencia emocional".</p>
			<p>“Si, porque permite trabajar en el control de las emociones cuando nos enfrentamos a situaciones difíciles”.</p>
			<p>“Si porque se trata de una temática que vemos a diario en nuestras vidas y es gratificante conocer y comprender cosas que quizá no habían pasado por nuestra mente”.</p>
			<p>“Si porque me sirve como herramienta para regular mis emociones, tanto en mi lugar de practica como en mi entorno personal y social”.</p>
			<p>“Si porque nos brinda herramientas y técnicas que fortalecen nuestra inteligencia emocional”.</p>
			<p>“si, debido a que nosotros como practicantes estamos viviendo una nueva experiencia que nos genera muchas emociones y es importante saber controlarlas”.</p>
			<p>¿El tema es de interés para mi cambio o mi proceso personal? ¿Por qué?</p>
			<p>“Si, debido a que en muchas personas nuestras emociones son muy fuertes y a veces el estrés y demás cuestiones pueden hacernos sentir bajos de ánimo y con esto nos proporciona una aclaración de cómo superar estas situaciones”.</p>
			<p>“Si fue de mi interés porque me guio a pensar en las emociones que siento, saber su significado y preguntarme a mí misma si es positiva o negativa para encontrar la herramienta de mejora”.</p>
			<p>“En este momento estamos viviendo lo</p>

Actividad	Característica	Método	Resultado (Describir los sucedido y acciones)
Taller 2 Reconocimiento y expresión de emociones	Pedagogía	La metodología usada se basó en experiencias que se presentan día a día, utilizando situaciones las cuales los estudiantes debían resolver, generando así mismo, la evaluación de la pertinencia de la estrategia escogida, haciendo consiente las emociones, los pensamiento y la manera de actuar, a su vez, observando y poniéndose en el lugar de las demás personas, analizando el sentir que genera el estar del	<p>que es la etapa de la práctica profesional, donde nos encontramos con diferentes situaciones que no dependen de nosotros ni esté en nuestras manos poder solucionarlo, es ahí donde debemos sentarnos a reflexionar sobre todo lo aprendido y darle manejo a las situaciones que se nos presentan en el diario vivir”.</p> <p>“Si, es de interés porque estamos travesando por un proceso difícil al cual debemos adaptarnos de la mejor manera”.</p> <p>“Si por que el proceso de práctica no es fácil, y el tema posibilita adquirir herramientas para enfrentarnos a diferentes situaciones de nuestra práctica y nuestra vida personal”.</p> <p>Los resultados obtenidos denotan y evidencian la necesidad que tiene la población seleccionada de asistir a este tipo de talleres ya que estos contribuyen de manera significativa al reconocimiento de la inteligencia emocional.</p>
			Los estudiantes refieren que el taller fomenta la participación y la disposición, es dinámico y las estrategias que brinda son pertinentes para la buena gestión emocional.

Actividad	Característica	Método	Resultado (Describir los sucedido y acciones)
		otro lado.	
Didáctica		Se emplearon 3 actividades; la primera llamada “El termómetro de las emociones” consiste en el que el estudiante debía de ubicar que emoción sentía y que situación lo estaba llevando a tener esa emoción; La segunda actividad llamada “responder a una acusación”, El estudiante debe de sentir empatía por las demás personas para resolver un problema determinado; y la tercera actividad, llamada “¿por qué no sabes lo que sientes?” Consiste en desarrollar un debate en donde los estudiante analicen cual es la importancia que tiene la regulación emocional.	Las actividades movilizaron a los estudiantes hacia el reconocimiento de las emociones, capto su atención y reflexión frente a diversas situaciones que se presentan en su día a día.
Aprendizaje		<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de regulación emocional. • Test para saber reconocer las emociones. • Casos prácticos que motivan a la reflexión. 	Los estudiantes por medio de las actividades desarrolladas en la intervención, obtuvieron estrategias que los llevan a identificar las emociones que sienten ellos mismos y a fortalecer la empatía que sienten por los demás, además, de obtener conocimientos basados en la teoría de Daniel Goleman sobre la “inteligencia emocional”.
Pertinencia		Grupo focal, instrumento utilizado con el objetivo de evaluar el diseño, la temática, la pedagogía y la didáctica de los	Mediante la realización del grupo focal se discute y socializa con los estudiantes, a partir de las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron al iniciar la práctica profesional?

Actividad	Característica	Método	Resultado (Describir los sucedido y acciones)
		talleres.	<p>“Me sentí asustada ya que el área clínica es de gran responsabilidad, sin embargo, me sentía con la capacidad de afrontar todo lo que se presentara, ya que la práctica es un espacio de aprendizaje. Me apoye mucho en las lecturas y mi interlocutora”.</p> <p>“Sentí mucho miedo y nervios ante el hecho de aplicar los conocimientos adquiridos en la etapa formativa. Encontré el apoyo de alguien quien me explica lo que debo hacer, el trabajo ha sido ameno y he aprendido demasiado a controlar las emociones”.</p> <p>“Realmente iniciar algo nuevo genera ansiedad. Lo que hago es repasar el tema antes de un taller, sacar apuntes para estar segura. La experiencia es muy positiva”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Hay alguna situación que les haya llevado a pensar en querer desertar de la carrera o cancelar una asignatura? <p>“Yo sí he pensado en tirar la toalla muchas veces, soy madre soltera, hago mi práctica de manera virtual con sus respectivas funciones, no tengo trabajo...es una situación muy difícil, no tengo quien me ayude, debo sacar tiempo para todo, a veces me estreso, me deprimó, pienso que no voy a poder, no tengo apoyo. Trasnócho mucho, y me afecta emocionalmente, sin embargo, sigo intentándolo. Práctico técnicas de relajación y respiración para el manejo del estrés y del sueño. Se puede decir que estoy en una etapa crítica, pero estoy luchando, estoy cerca de la meta”.</p> <p>“Como en sexto semestre me pasó”.</p> <p>“Ha sido un proceso de asimilación. Me siento débil en cuanto al manejo de mis emociones, y no sé si realmente</p>

Actividad	Característica	Método	Resultado (Describir los sucedido y acciones)
			<p>quiera ver a una persona dentro de su proceso. Cumplir bien mi rol, ha sido mi problema y sí he llegado a pensar en desertar”.</p> <p>“En mi caso pensé en parar este semestre, ya que pasaron cosas muy fuertes en mi familia, además tuve a mi bebé y me estaba dejando llevar... Pero recibí mucho apoyo para continuar”.</p> <p>“Por mi cabeza nunca se ha pasado la idea de dejar mi carrera, cuando siento que voy a desfallecer, me motivo a mí misma con palabras alentadoras, investigo, consulto con alguien”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Consideran que la universidad les ha brindado herramientas para la buena gestión emocional? <p>“Yo creería que sí, porque la universidad nos ha brindado capacitaciones, espacios que nos prepara para afrontar este proceso nuevo”.</p> <p>“Considero que sí, que no asistamos es otra cosa, pero siempre envían los link para las capacitaciones, seminarios, nos preparan en temas relacionados con la inteligencia emocional”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Considera que en el desempeño de la práctica profesional influye la inteligencia emocional? <p>“Creo que sí, porque en ocasiones me siento desmotivada, angustiada y no puedo terminar una actividad. El control de las emociones es algo que debemos tener presente para poder asumir el rol como profesionales”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menciona una de las estrategias que han adquirido

Actividad	Característica	Método	Resultado (Describir los sucedido y acciones)
			para el manejo de las emociones.
			“Detenerse a pensar el por qué se está sintiendo esa emoción, o qué me hace sentir así”.
			<ul style="list-style-type: none"> • ¿Considera que el diseño de los talleres incluye la lúdica, la pedagogía y es adecuado para el objetivo que se desea lograr como es el fortalecimiento de la inteligencia emocional?
			“Me gustó mucho el diseño de talleres, y pude adquirir herramientas valiosas para el fortalecimiento de la inteligencia emocional. La pedagogía y la lúdica me motivaron a participar y estar atento”.
			Finalmente, con base en mi experiencia como practicante y en las emociones que se experimentan a través de las situaciones que se van viviendo, puedo decir que, se identifica la necesidad de emplear estrategias de afrontamiento y de gestión de las emociones, estrategias que guíen a los estudiantes a reaccionar y solucionar de manera oportuna cualquier dificultad.

Fuente: Elaboración propia

Reflexiones de fondo: La experiencia

Interpretación crítica de lo vivido

Análisis de cada componente y su posterior relación entre componentes

Teniendo como base el eje de la sistematización: el diseño y la pertinencia de la guía de talleres sobre educación emocional, para identificar si dan respuesta a la necesidad identificada en el contexto.

Tras organizar la información sobre los distintos componentes de la experiencia a sistematizar con sus respectivas variables, se presenta el siguiente análisis de cada componente: pedagogía, didáctica, aprendizaje, pertinencia.

La pedagogía:

Para fomentar la pedagogía como estrategia en la creación de los talleres, fue necesario, una adecuada planeación, además tener claridad de la relación entre los objetivos, el contenido y el tiempo disponible para cada taller.

Se desarrollan actividades enfocadas a dar solución a la problemática relacionada con las competencias personales y sociales, y que son clave en el desarrollo de la inteligencia emocional.

El moderador del taller trasmite un conocimiento pero a su vez ayuda al estudiante a “aprender a aprender” mediante actividades planeadas, sistematizadas hacia la realización de algo mediante interacción y trabajo en equipo.

La didáctica:

Se enfocó hacia la relación de la teoría y la práctica, para lo cual fue necesario realizar una investigación previa de la problemática identificada en los estudiantes así como de los conceptos claves a abordar, se elabora el diseño del taller teniendo en cuenta el nivel educativo de los estudiantes, y partiendo de ellos se realiza la selección de instrumentos y medios de trabajo como por ejemplo la proyección de videos, lecturas reflexivas, juegos en

línea, test cortos, ejercicios individuales y grupales, casos prácticos e intercambio de experiencias.

El aprendizaje:

Se realizan técnicas grupales que facilitan el proceso de enseñanza / aprendizaje ya que por medio de la interacción y retroalimentación grupal se adquiere un mejor desarrollo del taller y por ende los estudiantes adquieren una mayor comprensión del conocimiento.

Se brindan herramientas para una sólida e integral formación profesional fomentando la adquisidor de habilidades y destrezas.

Un aspecto esencial que se tuvo en cuenta para lograr el aprendizaje de los estudiantes fue el clima psicológico, el cual se generó mediante la sensibilización del grupo de estudiantes al inicio de cada taller. Además se tuvo en cuenta, que las técnicas brindadas les permitieran afianzar sus competencias y conocimientos previamente asimilados durante su proceso formativo y reforzado con el material brindado.

La Pertinencia

Mediante la realización del grupo focal y el diligenciamiento del formato de encuesta de satisfacción, fue posible determinar que los estudiantes se encuentran en una continua evolución de sus conocimientos fortalezas y dificultades. A través de preguntas abiertas, se propició un dialogo espontáneo y se obtuvo como resultado el intercambio de razones, emociones y pareceres de los participantes.

La discusión y socialización con los estudiantes, se generó a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron al iniciar la práctica profesional?
- ¿Hay alguna situación que les haya llevado a pensar en querer desertar de la carrera o cancelar una asignatura?
- ¿Consideran que la universidad les ha brindado herramientas para la buena gestión emocional?

- ¿Considera que en el desempeño de la práctica profesional influye la inteligencia emocional?
- Menciona una de las estrategias que han adquirido para el manejo de las emociones.
- ¿Considera que el diseño de los talleres incluye la lúdica, la pedagogía y es adecuado para el objetivo que se desea lograr como es el fortalecimiento de la inteligencia emocional?

Entre los testimonios dados por los estudiantes se pueden mencionar:

Testimonio estudiante 1: “Sentí mucho miedo y nervios ante el hecho de aplicar los conocimientos adquiridos en la etapa formativa. Encontré el apoyo de alguien quien me explica lo que debo hacer, el trabajo ha sido ameno y he aprendido demasiado a controlar las emociones”.

Testimonio estudiante 2: “Ha sido un proceso de asimilación. Me siento débil en cuanto al manejo de mis emociones, y no sé si realmente quiera ver a una persona dentro de su proceso. Cumplir bien mi rol, ha sido mi problema y sí he llegado a pensar en desertar”.

Testimonio estudiante 3: “Considero que sí, que no asistamos es otra cosa, pero siempre envían los link para las capacitaciones, seminarios, nos preparan en temas relacionados con la inteligencia emocional”.

Testimonio estudiante 4: “Creo que sí, porque en ocasiones me siento desmotivada, angustiada y no puedo terminar una actividad. El control de las emociones es algo que debemos tener presente para poder asumir el rol como profesionales”.

Testimonio estudiante 5: “Me gustó mucho el diseño de talleres, y pude adquirir herramientas valiosas para el fortalecimiento de la inteligencia emocional. La pedagogía y la lúdica me motivaron a participar y estar atento”.

La implementación y proyección de los talleres: un análisis del proceso

La implementación de talleres constituyó una alternativa didáctica y pedagógica coherente con las necesidades de aprendizaje y va relacionada con el fortalecimiento de la inteligencia emocional de los estudiantes de psicología que realizan práctica profesional I, por lo que se recomienda su realización con los diferentes programas que ofrece la universidad.

Teniendo en cuenta la mirada particular y colectiva entorno a la experiencia de sistematización, se puede decir que mi proceso de práctica profesional dentro de bienestar institucional fue muy productivo, ya que permitió la retroalimentación de los aprendizajes y vivencias, siendo una práctica enriquecedora para mi formación tanto a nivel humano, como profesional puesto que, se fomentaron espacios de reflexión personal y de desarrollo de habilidades enfocadas a una temática puntual.

Durante el proceso de sistematización se presentaron factores claves para el análisis de los resultados, entre ellos la falta de claridad al momento de direccionar el tiempo exacto para la puesta en marcha del plan de intervención, que posteriormente serviría para ejecutar las acciones establecidas.

Otro aspecto fundamental a mencionar y que tuvo implicaciones negativas en el proceso, fue la demora en la aprobación de la solicitud para contar con la población necesaria para la implementación de los talleres, además de los cambios sugeridos en el cronograma por parte de la coordinadora debido a algunas circunstancias que impedían su realización (Parciales - Semana santa).

Sin embargo a pesar de las dificultades, se logró explorar y profundizar con los estudiantes de psicología 9 semestre, el concepto de inteligencia emocional y fortalecer habilidades entorno a la buena gestión de sus emociones.

Los estudiantes pudieron ampliar la información frente a la temática planteada y expresar sus experiencias frente al tema de la inteligencia emocional, de manera concreta al inicio de su práctica profesional, expresando también sus necesidades, inquietudes, interpretaciones y vivencias relacionadas, lo cual es un insumo esencial que posibilita la reflexión y el desarrollo de procesos enriquecedores dentro de la institución.

Es fundamental expresar que, esta experiencia marco de manera significativa no solo mi vida profesional, sino también la de los actores directos que hicieron parte del proceso, ya que la experiencia se genera desde la praxis de los conocimientos adquiridos y el desarrollo de competencias necesarias para el ejercicio del rol del psicólogo de manera efectiva.

Seguidamente, se puede destacar que, el diseño y la implementación de talleres para la educación emocional se llevaron a cabo de manera virtual, dadas las circunstancias del momento a nivel mundial (covid - 19), sin embargo el diseño de los talleres se puede implementar bajo la modalidad presencial o virtual.

Aunque la propuesta inicial sugería 7 talleres, solo se logra poner en marcha 2 de ellos, ante los cuales los participantes manifestaron que la metodología empleada responde satisfactoriamente a sus necesidades, además expresan que tanto el esquema como la implementación de los talleres son idóneos para fortalecer su inteligencia emocional.

Dentro de la presente sistematización se identifica que las tensiones y contradicciones en torno a la gestión emocional son amplias y la efectividad del proceso vivido refiere que, no solo se deben generar talleres y estrategias que brinden un buen manejo de las demandas internas y externas que influyen en su rendimiento académico y profesional, sino que además requieren un seguimiento continuo por parte de la institución, e incentivar su participación en los espacios de formación integral ofrecidos por bienestar institucional.

Se considera, que un posible limitante fue la aplicación de dos talleres únicamente, ya que para abordar la educación emocional se requiere de un acompañamiento más profundo y constante, pues no se trata meramente de la transmisión de los conocimientos académicos sino de la asimilación y comprensión vivencial de dichos conocimientos, por parte de los estudiantes, para que su experiencia de aprendizaje sobre la inteligencia emocional sea realmente significativa.

Finalmente en cuento al cambio que este proceso ha generado se puede mencionar la mayor toma de conciencia sobre la importancia de aprender a regular las emociones, partiendo del autoconocimiento, mediante el cual son los mismos estudiantes quienes logran desarrollar las habilidades de auto entrenamiento sobre la inteligencia emocional.

Señalando además, la necesidad de seguir fortaleciendo los procesos teórico - prácticos en el contexto educativo, desde la práctica profesional en pro de formar profesionales íntegros y altamente competentes.

Aprendizaje de la Experiencia

Conclusiones

Es posible evidenciar que muchos de los componentes teóricos convergen con las experiencias de los estudiantes, quienes reconocen la importancia de las emociones en el desempeño académico y profesional.

Si bien algunos estudiantes manifiestan que hacen uso de mecanismo de regulación emocional, a nivel general expresan la necesidad de profundizar más en el manejo de emociones, resaltando la importancia del valor de la resiliencia y el equilibrio como cualidades inherentes a su rol profesional.

En cuanto a los estilos de afrontamiento, desde la teoría se menciona que dependen de los recursos personales y las demandas externas, siendo un factor determinante en su regulación emocional.

Realizar la sistematización de experiencias implica un proceso arduo en el cual no solo se organiza la información si no que es necesario pasar por un proceso crítico para la recolección, análisis e interpretación de la información, dado que el abordaje debe girar sobre el eje central y tener en cuenta el contexto y la necesidad identificada, logrando con ello la propuesta de transformación y mejora para futuras acciones, generando aportes valiosos para que los procesos sean acordes a las realidades.

Por lo tanto, en esta sistematización se puede resaltar el enriquecimiento obtenido a nivel personal, ya que al reconstruir la historia, fue posible confrontar mis conocimientos adquiridos en la etapa formativa con el contexto real en el proceso de intervención.

Desde mi rol como profesional de psicología reconozco que hubo un importante crecimiento en torno a la importancia de la inteligencia emocional en los estudiantes de psicología que inician práctica profesional. Los espacios que se generaron para la reflexión y el abordaje de la temática propuesta, sirvieron no solo para evidenciar el papel de la inteligencia emocional sino para motivar aún más a la institución y a bienestar institucional

a seguir desarrollando procesos de crecimiento personal entorno a la educación emocional en los estudiantes en general.

Recomendaciones

Dentro de la presente estrategia se destaca la importancia de la inteligencia emocional y crear espacios que lleven a las personas ser conscientes de ella, donde se permita aprender a manejar las diferentes circunstancias, ahora bien dentro de la presente se apunta a generar espacios donde se apliquen estrategias de aprendizaje por medio de recursos cognitivos para llegar a los estudiantes y personas en general, de esta manera se plantea el uso de los medios de comunicación y tecnológicos los cuales hoy en día son un medio que impacta y llega a muchas personas, siendo una herramienta que permite garantizar y fomentar espacios de contenido significativo dentro del cual se propone:

- Iniciar con la implementación de talleres desde el inicio de semestre de los estudiantes de práctica profesional desde el área de bienestar.
- Que se continúe con el diseño de otros módulos relacionados con la inteligencia emocional.
- Que la universidad desde el área de bienestar institucional como área encargada de brindar acompañamiento a los estudiantes, genere estrategias que les permitan mejorar su rendimiento académico y profesional mediante herramientas tales como:
 - Fomentar por medio de imágenes la aplicabilidad de la inteligencia emocional.
 - Frases sobre la inteligencia emocional, el manejo de las emociones, la empatía, la automotivación, y la regulación de las emociones.
 - Enviar videos que reflejen situaciones donde se haga uso la inteligencia emocional.
 - Crear grupos de whatsapp de apoyo, acerca de cómo tratar y manejar las emociones de la vida cotidiana.
- Que los talleres de inteligencia emocional se repliquen a todas las carreras que brinda la universidad desde los primeros semestres.

- A nivel institucional brindar mayor acompañamiento a los futuros procesos de sistematización de experiencias para fortalecer la participación de los actores en los diferentes espacios.
- Es necesario continuar implementado talleres que permitan el fortalecimiento de la inteligencia emocional en los estudiantes para minimizar el riesgo de deserción y garantizar el buen desempeño profesional.

Estrategias de Socialización de la Experiencia

Como resultado de la sistematización se genera la guía didáctica denominada “Inteligencia emocional un aprendizaje para el éxito”, la cual es un instrumento pedagógico que tiene el propósito de orientar metodológicamente al lector y al mismo tiempo servir de apoyo a la dinámica

del proceso llevados a cabo en los distintos programas que componen el área de bienestar institucional.

La guía didáctica presenta el paso a paso del diseño de talleres para el fortalecimiento de la inteligencia emocional, el cual hace énfasis en el desarrollo de habilidades emocionales, útiles para la solución de conflictos, la comunicación efectiva, las relaciones interpersonales armónicas, el alcance de una mejor adaptabilidad y por ende el éxito laboral y profesional.

El diseño de la estructura de los talleres se realizó integrando el elemento didáctico y pedagógico, para fortalecer el desempeño del estudiante en el ejercicio de la praxis de la buena gestión emocional.

En la guía se presentan las orientaciones en relación con la metodología y las estrategias didácticas que se llevaron a cabo en 2 de los talleres sugeridos, y se establece la propuesta pedagógica de continuar con el diseño e implementación de los demás talleres antes mencionados.

Guía Didáctica de Inteligencia emocional



PRESENTACIÓN TALLER 2

La realización del taller se lleva a cabo teniendo en cuenta la estructura básica previamente diseñada y que fue mencionada anteriormente en el taller número 1.

De manera previa se realiza el diseño de formato taller y el diseño de presentación power point, como elementos preparatorios para su realización.

20

Según Daniel Goleman, las emociones son poderosas y dominarlas es la inteligencia emocional. "Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución".

Goleman (1995) introduce una teoría de la IE basada en competencias, que representan elementos claves para reducir a las personas y desarrollar la IE.

Goleman (1995) propone enseñar las emociones, dirigirlas y equilibrar las dirigidas, las emociones desfavorables y aumentar las favorables, como en el caso de la motivación.

33

Fuente: Elaboración propia

Referencias Bibliográficas

- Afolabi, O., Balogun, A. (2017). Impacts of Psychological Security, Emotional Intelligence and Selfefficacy on Undergraduates' Life Satisfaction. *Psychological Thought*, 10(2), 247-261. Recuperado de <https://psyct.psychopen.eu/article/view/226/html>
- Andersen, C. (2017). Bajo rendimiento. Imagen 3. Recuperado de <https://images.app.goo.gl/rkrQ1MonPyyjpRpo7>
- Ángeles, S. (2009). *Perfil del estrés académico en alumnos de licenciatura en psicología de la Universidad Autónoma de Hidalgo en la Escuela Superior de Actopan*. (Tesis doctoral). Universidad Autónoma de Hidalgo, México. Recuperado de http://www.uaeh.edu.mx/nuestro_alumnado/esc_sup/actopan/licenciatura/Perfil%20de%20estres%20academico%20en%20alumnos.pdf.
- Aparicio, D. (2018). Estilo de aprendizaje. Imagen 10. Recuperado de <https://images.app.goo.gl/GH3DSen52LGoxQ8D8>
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Bitbrain (2018). Salud y Bienestar. Qué es la inteligencia emocional y cómo desarrollarla. <https://www.bitbrain.com/es/blog/inteligencia-emocional-estimulacion-cognitiva>.
- Blackwell, S. (s.f). Hábitos de estudio. Imagen 8. Recuperado de <https://images.app.goo.gl/XAX8wFWwoYyxwooc6>
- Campus, E. (2019). Inteligencia. Imagen 15. Recuperado de <https://images.app.goo.gl/4c6oXCiwqs8bZefs7>
- Castaño, W. (s.f). Base de datos. Imagen 12. Recuperado de <https://images.app.goo.gl/wBLukUU1Z3wy4ru4A>
- Compartir Palabra Maestra (2017). Blogs / ¿El diseño pedagógico es el camino al éxito en el desarrollo de innovaciones educativas? <https://www.compartirpalabramaestra.org/actualidad/blog/el-diseno-pedagogico-es-el-camino-al-exito-en-el-desarrollo-de-innovaciones-educativas>

- Corporación Universitaria Minuto de Dios. (2014). Proyecto educativo institucional PEI. Bogotá: Uniminuto.
- Correa, A. (s.f). Aprendizaje autónomo. Imagen 11. Recuperado de <https://images.app.goo.gl/zzEZw44Q1Kvbqrr07>
- Cuervo, B. A., Bautista, P. M. y Tibaduiza, R. O. (2017). Manual de ejercicios: aplicación de las normas APA. Bogotá: UNIMINUTO.
- Extremera, N., Fernández Berrocal, P., Ruiz Aranda, D., y Cabello, R. (2006). Inteligencia emocional, estilos de respuesta y depresión. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 191-205.
- Fernández Berrocal, P. y Ramos, N. (2012). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairós
- Fernández, C. (2018). Empatía. Imagen 4. Recuperado de <https://images.app.goo.gl/U9gRfDRTgi9bXZ5o6>
- Foladori, H. (2009). Temores Iniciales de los Estudiantes de Psicología ante el Inicio de la Práctica de la Psicología Clínica. *Terapia psicológica*, 2 (27), 161-168. Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071848082009000200002&script=sci_arttext
- Frazao, G. (s.f). Rapport. Imagen 5. Recuperado de <https://images.app.goo.gl/JzXpNmZjCyksCfWM7>
- Gardner, H. (1983). *Marcos de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples*. Nueva York: Basic books.
- Giménez, M. (s.f). Dificultades de afrontamiento. Imagen 13. Recuperado de <https://images.app.goo.gl/wUMS3QRfgi7R7wT1A>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- Gonzales, A. (2018). Administración del tiempo. Imagen 9. Recuperado de <https://images.app.goo.gl/u2yAnbsg8QC8vxsY8>
- Link test: Sabes reconocer tus emociones. <https://www.psicoadictiva.com/test/sabes-reconocer-tus-emociones.htm>

Ministerio de Educación Nacional República de Colombia.

<https://www.mineducacion.gov.co/1621/article-80185.html>

Noren, A. (2020). Inteligencia emocional. Imagen 1. Recuperado de

<https://images.app.goo.gl/N4HnFcZQCAmEUCDr6>

Ortiz, S. (s.f). Comunicación oral. Imagen 6. Recuperado de

<https://images.app.goo.gl/ysHYX9MK8PrURP3p8>

Pérez, J. (2020). Definición del tema. Imagen 14. Recuperado de

<https://images.app.goo.gl/bqPayXpEc8rcoh3F9>

Pronesis, E. (2020). Que son las emociones. Imagen 16. Recuperado de

<https://images.app.goo.gl/oFw53L93kAUeSPpHA>

Rodríguez Bencosme, Angélica María (2014). El diseño como un instrumento pedagógico para incrementar la creatividad. *Ciencia y Sociedad*, 39(2), 311-351.[fecha de Consulta 26 de Abril de 2021]. ISSN: 0378-7680. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87031376005>

Salazar, T. (s.f). Expresión de emociones. Imagen 17. Recuperado de

<https://images.app.goo.gl/WouV8jQJFfZ3Ym9j9>

Santoya, Y., Garcés, M., Tezón, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *Psicogente*, 21 (40), 422-439. Recuperado de

<http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v21n40/0124-0137-psico-21-40-00422.pdf>

Sistematización de aprendizajes de la práctica profesional: guía para estudiantes y tutores.

Link:https://www.youtube.com/watch?v=uXoD8Qd8G58&ab_channel=UNIMINU
TOVirtualyDistancia.

Sternberg, R. (1997). *Successful intelligence*. Nueva York: Plume.

Tabb, C. (2017). Escucha. Imagen 7. Recuperado de

<https://images.app.goo.gl/RgjVJiDKGZhwWRda6> escucha

Torrano, M. (2016). Bajo rendimiento estudiantes. Imagen 2. Recuperado de <https://images.app.goo.gl/Bcybm8rwckpKecZz6>

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de ordenamiento y reconstrucción

Fecha	Actividad	Participantes	Objetivo	Método	Resultados	Contexto	Observaciones
Ago-15-2020	Acompañamiento y seguimiento a estudiantes remitidos por bajo rendimiento académico.	Practicante Estudiantes	Identificar el factor causal del bajo rendimiento	Atención telefónica – Matriz de Seguimiento realizado.	Identificación de Variables internas y externas Familiares Personales Laborales Académicas sociales	Institucional	Se evidenció la falta de autoconocimiento y habilidades para el buen manejo de los factores que a nivel personal, familiar o laboral, influyen e impiden un mejor compromiso y responsabilidad al momento de desarrollar las actividades educativas.
Sep-15-2020	Continuación: Revisión de base de datos de estudiantes	Interlocutor Practicante	Realizar el diagnóstico inicial del contexto educativo, específicamente de estudiantes practicantes de psicología.	Análisis de información y revisión de matrices	Documento que consolida las necesidades identificadas en los estudiantes en cuanto a la gestión emocional. Se identificó que los estudiantes practicantes de psicología 1, presentan debilidades para la gestión emocional, ante situaciones nuevas como lo es el inicio de la práctica profesional.	Institucional	Mediante el análisis y revisión de datos de Bienestar Institucional, fue posible detectar en el contexto universitario un gran número de estudiantes de Psicología, que realizan su práctica profesional, y que presentan dificultades frente a la misma por falta de gestión emocional. Conté con un buen direccionamiento Fue fácil comprender la información La información es completa Las matrices están bien diseñadas y fue posible hacer el análisis con facilidad

Fecha	Actividad	Participantes	Objetivo	Método	Resultados	Contexto	Observaciones
Sep- 30 -2020	Realización del plan de intervención Fase 1	Practicante – Líder de práctica e interlocutora.	Iniciar el diseño del documento con elementos pertinentes al proceso de proyecto de práctica, que consoliden el plan de intervención.	Definición de tema a abordar Caracterización del contexto Revisión de autores y enfoque entorno al abordaje y tratamiento de la problemática planteada Descripción del objeto de estudio, origen y relevancia Definición de objetivos que orientan el proyecto	Documento que consolida primera entrega con fase 1.	Institucional	Durante la construcción de la primera parte del proyecto la mayor dificultad presentada fue en cuanto al manejo de normas APA. El tema a abordar es amplio, por lo tanto fue necesario concretar el alcance del mismo. Una vez el plan de intervención es revisado por el líder de práctica, se observan las correcciones a tener en cuenta para la fase 2. Sugiere correcciones en cuanto al título, gramática y redacción.
Oct-02- 2020	Revisión del plan de intervención	Practicante - Interlocutora	Presentar la propuesta del plan de intervención	Lectura y revisión de propuesta del plan de intervención.	Análisis de pertinencia y viabilidad del plan de intervención Recomendaciones para mejorar el plan de intervención	Institucional	La interlocutora manifiesta que es una excelente propuesta y realiza las siguientes observaciones al plan de intervención: Sugiere cambio en el título, corrección de elementos en las características y rol de los estudiantes.
Oct-10- 2020	Realización del plan de intervención Fase 2	Practicante – Líder de práctica e interlocutora.	Construcción del Diseño de documento con elementos pertinentes al proceso de proyecto de práctica, que consoliden el plan de intervención	Revisión de aspectos Teórico - conceptuales Implementación del plan operativo Descripción de consideraciones éticas Diseño de herramientas para	Documento final aprobado para aplicación de la práctica profesional, el cual se plasma con la orientación y acompañamiento tanto de la Interlocutora, como de la líder de práctica y que tiene continuidad en práctica profesional II, a	Institucional	La líder de práctica realiza las siguientes recomendaciones: Complementar diligenciamiento de matriz Dofa. Realizar mejor la construcción de la justificación, argumentando la importancia del proyecto. Revisar objetivos, para no

Fecha	Actividad	Participantes	Objetivo	Método	Resultados	Contexto	Observaciones
				recolección de información y evaluación de actividades	través del cual se pretende dar respuesta a la necesidad identificada en el sitio de práctica.		confundir objetivos con actividades. Organizar referentes bibliográficos
Oct-15 - 2020	Inicio diseño de guía de talleres	Practicante Líder de práctica	Estructurar el formato de los talleres con sus respectivas temáticas, objetivos y metodología.	Investigación de temáticas Revisión del modelo a implementar Revisión del Enfoque a implementar	Construcción de temáticas Se establecen los objetivos para cada temática propuesta con cada taller. Se establece la secencialidad de los talleres Se plantea la implementación de 4 talleres para la gestión emocional Se elige el modelo de Inteligencia Emocional de Daniel Goleman, basado en competencias, ya que representa elementos claves para reeducar a las personas y desarrollar la Inteligencia Emocional. Se asume el enfoque Cognitivo Conductual, ya que hará posible la comprensión de cómo piensa la persona acerca de sí misma, de otras personas y del mundo que le rodea, y cómo lo que ella hace afecta a sus pensamientos y sentimientos.	Institucional	Los talleres se realizan inicialmente con la colaboración de mi compañera de práctica. Durante aproximadamente 12 días se realiza la investigación de autores relacionados con la temática. Se determina la creación de los talleres desde el enfoque cognitivo conductual, ya que este une conocimientos de la teoría del aprendizaje con el procesamiento de la información y trata de explicar cómo se aprenden determinadas conductas y será de gran utilidad para establecer elementos claves dentro de las temáticas abordadas en el diseño de la guía, y así lograr la modificación del pensamiento y la conducta de los estudiantes, para que sean más efectivos en su desempeño de práctica profesional.

Fecha	Actividad	Participantes	Objetivo	Método	Resultados	Contexto	Observaciones
Oct-30-2020	Continuación diseño de guía de talleres	Practicante Líder de práctica	Elaborar guía didáctica de talleres para la Gestión Emocional	Planteamiento pedagógico Planteamiento Didáctico	Se determinan las actividades a través de las cuales los estudiantes puedan identificar, reconocer, expresar sus emociones. Se establece la organización previa de actividades relacionadas entre sí, que guían hacia la consecución de objetivos y metas. Se describe la Metodología, técnicas y recursos didácticos a tener en cuenta en el diseño de los talleres.	Institucional	El diseño de la guía de talleres mediante el elemento pedagógico, es una oportunidad académica para intercambiar conocimientos y llevar a la práctica acciones educativas que enriquezcan su trabajo cotidiano; además, promueve la adquisición y actualización de conocimientos en los diferentes ámbitos del quehacer académico y contexto educativo. Para la creación del diseño fue necesario tener en cuenta la modalidad virtual, ya que en la actualidad ha sido de vital importancia la adaptación a ella y adopción de estrategias acordes a sus exigencias.
Feb-28-2020	Determinar la Pertinencia del diseño de los talleres	Practicante -Contexto Educativo	Brindar estrategias para la comprensión y la buena gestión emocional. Evaluar la pertinencia del diseño de guía de talleres	Solicitud permiso para implementar talleres	No población para iniciar talleres	Institucional	Se envía correo solicitando autorización para dar poder ejecutar el cronograma planteado, el cual generó confusión respecto a los procesos práctica profesional y sistematización, lo cual ha retrasado la implementación de los talleres y por ende la respectiva evaluación de su pertinencia.
Mar-27-2021	Implementación de Taller #1	Practicante Estudiantes de psicología Contexto Educativo	Conocer las ideas previas que tienen los estudiantes acerca de la Inteligencia Emocional, así establecer clima de confianza y definir el concepto. Este taller va dirigido a la	Solicitud permiso para implementar talleres en dos grupos de psicología 9 semestre, que han iniciado práctica profesional I. Diseño de formato taller Diseño de	58 estudiantes participantes del taller.	Institucional	Se envía la solicitud de permiso para la implementación de los talleres, a la coordinadora del programa de psicología, con el respectivo cronograma. Se debe ajustar el cronograma a las fechas indicadas por la coordinadora para poder realizar los talleres debido a que algunas fechas coincidían con parciales y la semana de receso de semana

Fecha	Actividad	Participantes	Objetivo	Método	Resultados	Contexto	Observaciones
			comprensión de la inteligencia emocional, principales autores y su importancia en la vida académica, laboral y personal.	presentación power point.			<p>santa.</p> <p>Durante la realización del taller se informa a los estudiantes acerca del objetivo del mismo, se envía consentimiento informado y formato de registro de asistencia.</p> <p>Se logró contar con el apoyo y colaboración de la docente.</p> <p>Los estudiantes fueron receptivos, activos y abiertos al momento de exponer sus experiencias personales relacionadas con el inicio de su práctica profesional, los retos a los que se enfrentan, temores y estrés.</p> <p>La metodología empleada fue teórico práctica y se realiza de manera dinámica y participativa, en la cual los estudiantes son los propios protagonistas.</p> <p>Finalmente tanto la docente como los estudiantes agradecen el ejercicio realizado, valorando los aspectos positivos y la pertinencia del taller.</p>
24 de abril de 2021	Implementación taller 2	Practicante Estudiantes de psicología Contexto Educativo	Lograr que los estudiantes puedan reconocer tanto lo que siente y piensan ellos mismos, como lo que sienten y piensan los otros, y adquirir la capacidad de expresar sus emociones de manera positiva.	La metodología empleada fue teórico práctica y se realiza de manera dinámica y participativa, en la cual los estudiantes son los propios protagonistas. Se realizan actividades a nivel individual y grupal, como por	Este taller logra en los estudiantes la comprensión de la importancia de la regulación emocional y el reconocimiento de los niveles que presenta la emoción. Los estudiantes adquieren un mayor nivel de conciencia frente a lo que sienten al experimentar una emoción. Identifican las causas y la	Institucional	<p><u>Se concluye mencionando los beneficios del reconocimiento de las emociones.</u></p> <p>Finalmente tanto la docente como los estudiantes agradecen el ejercicio realizado, valorando los aspectos positivos y la pertinencia del taller, se envió formato de evaluación para el respectivo diligenciamiento por parte de los estudiantes. En total los participantes del taller fueron 58 estudiantes.</p>

Fecha	Actividad	Participantes	Objetivo	Método	Resultados	Contexto	Observaciones
				<p>ejemplo la presentación visual del termómetro emocional, video acerca de la regulación emocional, lectura de caso situacional a través del cual se explora la capacidad empática de los estudiantes, preguntas abiertas como: ¿Por qué no sabes lo que sientes? ¿Cómo te sientes hoy? etc.</p> <p>Se les brinda finalmente el test: ¿sabes reconocer tus emociones?</p> <p>Como un ejercicio práctico de análisis</p> <p>https://www.psicoactiva.com/test/sabes-reconocer-tus-emociones.htm</p>	<p>manera como las emociones se manifiestan a nivel interno y externo, por medio de cambios fisiológicos y comportamentales.</p>		<p>Durante la realización del taller se informa a los estudiantes acerca del objetivo del mismo, se envía el formato de registro de asistencia. Se logró contar con el apoyo y colaboración de la docente. En esta ocasión, a nivel emocional, los estudiantes participantes estaban un poco desmotivados debido al fallecimiento de una de sus compañeras, circunstancia que afectó su estado anímico para participar de manera activa durante el taller. Sin embargo se resalta la profundidad y calidad de los aportes realizados por algunos de los participantes</p>

Anexo 1: TÉCNICA: MATRIZ DE ORDENAMIENTO Y RECONSTRUCCIÓN

Formato de la ficha:

Palabras Claves: (uno a tres descriptor/es que nos permitan identificar el tipo de experiencia a la que se hace referencia. Puede servir para ir catalogando y clasificando posteriormente)

Título de la ficha:

Nombre de la persona que la elabora:

Organismo/institución :

Fecha de elaboración de la ficha:

Lugar donde se elabora la ficha:

- a) **Contexto de la situación** (1 ó 2 frases sobre el contexto en que se dio el momento significativo: dónde se realizó, cuándo, quiénes participaron, motivos; (es decir, una referencia que ubique lo que se va a relatar en un contexto más amplio).
- b) **Relato de lo que ocurrió** (1 página ó 1 y ½, describiendo lo que sucedió, de tal manera que se pueda dar cuenta del desarrollo de la situación, su proceso, sus cambios y el rol jugado por los diferentes actores involucrados. Ejemplo: *situación existente, intervención realizada, situación posterior*).
- c) **Aprendizajes** (1/2 página sobre las enseñanzas que esa experiencia nos ha dejado y cómo nos podrían servir para un futuro)
- d) **Recomendaciones** (1/2 página con recomendaciones a otras personas o instituciones relacionadas, que estén impulsando o quieran impulsar experiencias similares: qué se sugiere que se haga; qué NO se recomienda hacer, etc.)

1 Formato elaborado como herramienta para ir haciendo registros de experiencias y aprendizajes particulares, a lo largo de un proceso. Pueden ser muy útiles para ir formando un “banco de recuperación de aprendizajes” disponible para el uso de otras personas; para servir de referencia en un proceso de sistematización de mediano plazo; para divulgar aspectos significativos de las experiencias que se van llevando a cabo o para ir ejercitando el hábito de registrar y reflexionar críticamente a lo largo de un trayecto. Los contenidos pueden variarse dependiendo de intereses particulares que se tengan. (O. Jara).

FICHA TÉCNICA DE RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJES

Título de la ficha <i>(que dé una idea de lo central de la experiencia)</i>	
Aplicación primer taller de intervención	
Nombre de la persona que la elabora:	Luz Nidia Tamayo Bustamante
Fecha y lugar de elaboración:	27/03/2021, Guadalajara de Buga por medio de Meet
1) Contexto de la situación <i>(1 o 2 frases sobre el contexto en que se dio el momento significativo: dónde, cuándo, quiénes participaron, con qué propósito; es decir, una referencia que ubique lo que se va a relatar en un contexto más amplio).</i>	
Por medio de una videoconferencia se realiza el taller de intervención llamado ¿Qué son las emociones? Con el objetivo de fortalecer los conocimientos sobre la gestión de las emociones de los estudiantes de novenos semestre que ingresaron a desarrollar la práctica profesional.	
2) Relato de lo que ocurrió <i>(1 a 2 páginas máximo describiendo lo que sucedió, narrado de tal manera que se pueda dar cuenta del desarrollo de la situación, su proceso, el rol jugado por los diferentes actores involucrados).</i>	
<p>El taller llamado ¿Qué sabemos de las emociones? Se desarrolló con el fin de saber los conocimientos previos que tienen los estudiantes sobre la inteligencia emocional, además, de brindarles técnicas para el reconocimiento y manejo de las emociones, este taller se desarrolló por medio de una videoconferencia vía Meet.</p> <p>Por ser el primer encuentro con los estudiantes, se realizó la presentación y explicación de la intervención que se está desarrollando como proceso de la práctica profesional, seguido de la presentación del taller donde se les hablo del objetivo el cual es “Conocer las ideas previas que tienen los estudiantes acerca de la Inteligencia Emocional, así establecer clima de confianza y definir el concepto. Este taller va dirigido a la comprensión de la inteligencia emocional, principales autores y su importancia en la vida académica, laboral y personal”</p> <p>El taller fue diseñado con el fin de activar la participación del grupo, y se inicia preguntando a los asistentes sobre conceptos básicos como los son ¿Qué son las emociones? ¿Los tipos de emociones que conocen? ¿La importancia de la inteligencia emocional en el rol como profesional? entre otras, logrando que el grupo comparta sus conocimientos y experiencias, seguido de la retroalimentación y explicación de conceptos por parte de las expositoras.</p> <p>Al finalizar el conversatorio con los estudiantes, se les presento un video con el fin de dar un ejemplo para analizar Y se les brindaron dos técnicas para el reconocimiento y manejo de las emociones. La primera consiste en realizar un cuadro en el cual deben de escribir la situación vivida, el pensamiento que les trajo la situación, la emoción que sintieron y el comportamiento o reacción que tuvieron. Los estudiantes desarrollaron el ejercicio y dos compartieron la situación vivida. La segunda técnica es “la parada de pensamientos” que consiste en detener los pensamientos negativos, que nos generan malestar emocional, para sustituirlos por otros mejores y más adaptativos.</p> <p>Y se finalizó la intervención con una reflexión llamada “el anillo del equilibrio” que se presentó por medio de un video, la cual tiene como conclusión, que se debe de aprender a manejar las situaciones, a aprender de ellas ya que en la vida “todo pasa”.</p> <p>Los estudiantes expresaron sus agradecimientos por el taller dictado, manifestando la importancia de generar este tipo de espacios, ya que lo consideraron oportuno para emplear las técnicas en las situaciones que se le han venido presentando en las prácticas profesionales, como también en otros espacios como lo son el familiar y social. La docente que acompañó el taller manifestó al igual que los estudiantes la importancia del taller, felicitando a las expositoras por el manejo y la pertinencia del tema.</p>	
3) Aprendizajes <i>(1/2 página sobre las enseñanzas que ese momento nos ha dejado y cómo nos podrían servir para un futuro.)</i>	
<p>El diseñar el taller y al ser un tema tan importante para la vida deja como aprendizaje la implementación de los conocimientos y las técnicas que se van a enseñar a los estudiantes para la vida propia y para las situaciones que a nivel personal se presentan. Es decir, lo mismo que se está enseñando, practicarlo e implementarlo.</p> <p>El poder dictar el taller deja también como aprendizaje, el poder manejar un público, ya que es algo que no ha sido fácil, esto proporciona experiencia y se aplican conocimientos para poder enfrentarse al público lo que genera confianza y seguridad, siempre y cuando se realice una adecuada preparación previa al encuentro.</p>	
4) Recomendaciones <i>(1/2 página expresando qué le recomendaríamos a alguien que quisiera, en un futuro, realizar una experiencia similar)</i>	

- Se recomienda tener una preparación previa para tener un manejo adecuado de los temas, lo que genera tener confianza y un adecuado vocabulario. Así como tener elementos audiovisuales para que el taller sea didáctico y contar con la participación de los asistentes para generar interacción y no perder la atención.
- Mostrar calma, seguridad y dominio del tema.
- Aprender del tema el cual se va a dictar.

Palabras Claves:

(Descriptor/es que nos permitan identificar los temas centrales a los que se refiere la experiencia) – Permitirán luego de tener un conjunto, clasificarla por temas comunes.

Taller, inteligencia emocional, técnicas.

Información adapta de Jara, O. (sf) Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias. Recuperado de: http://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0788/6_JAR_ORI.pdf

ANEXO 3. MATRIZ DOFA

	Análisis Interno	Análisis Externo
	Fortalezas (optimizarlas)	Oportunidades (aprovecharlas)
Puntos Fuertes	<ul style="list-style-type: none"> - Existencia y aplicación de políticas de bienestar institucional. - La institución evalúa periódicamente los servicios ofrecidos en bienestar a la comunidad educativa. - Bienestar Institucional describe con claridad su campo de acción, la cobertura de sus programas y el impacto que logran en los estudiantes. - La institución cuenta con estrategias de divulgación de los servicios de bienestar institucional. - Asesorías Psicológicas a los estudiantes que las solicitan o que son remitidos por los docentes. - Realización de talleres que permiten el desarrollo de un proyecto de vida sólido en los estudiantes. <ul style="list-style-type: none"> - Bienestar realiza acciones orientadas al diagnóstico y prevención de riesgos psicosociales, sexuales, académicos y culturales (violencia de género, convivencia). - Equipo de profesionales altamente comprometidos, fomentando la mejora de los procesos, teniendo claro la buena gestión de resultados. - La divulgación de las actividades a través de los distintos medios de comunicación (Correo estudiantil, post cast) lo que facilita la participación de los estudiantes. -La institución brinda oportunidades para que los estudiantes promuevan, participen y aboguen en actividades e iniciativas de inclusión social y equidad de género. <ul style="list-style-type: none"> - La institución cuenta con estrategias orientadas a la inclusión de la población vulnerable y con discapacidad. -La institución utiliza sistemas de información integrados y mecanismos eficaces que facilitan la comunicación interna y externa de la institución. - El registro de la información de los estudiantes de manera organizada, en matrices que facilitan la comprensión de los procesos de una forma completa y clara. - Coherencia y pertinencia de la misión con los procesos académicos - Disponibilidad de horarios para que los estudiantes puedan trabajar y estudiar al mismo tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conferencias y talleres que dicta la universidad a nivel nacional. - Fácil acceso a la educación superior y alternativas en las formas de pago. - Logros de la Vicerrectoría de Bienestar en los procesos de acreditación de alta calidad - Reconocimiento local, regional y nacional del trabajo desarrollado en Buga (V) -Apoyo de presupuesto para incentivar a los estudiantes en el ejercicio de actividades propuestas por Bienestar. <ul style="list-style-type: none"> - La institución realiza una buena gestión en cuanto a convenios interinstitucionales activos tendientes a facilitar el ingreso y permanencia de estudiantes. - La institución analiza deserción, causas y estrategias de permanencia de estudiantes en condiciones de calidad. - La institución realiza una eficiente aplicación de estímulos a través de programas como becas y cuenta con procedimientos de control para garantizar que los estudiantes beneficiados con los apoyos institucionales hagan uso de éstos en los tiempos previstos. - Algunos docentes permiten la aplicación de herramientas pedagógicas que posibilitan el aprendizaje y que aportan al desarrollo integral de los estudiantes. - La institución cuenta con sitios de práctica acordes con las necesidades. - Espacios participativos e incluyentes, para promover el desarrollo sostenible mediante educación, estilos de vida sostenibles, derechos humanos, igualdad de género, promoción de una cultura de paz y no violencia.

	Debilidades (minimizarlas)	Amenazas (superarlas)
Puntos Débiles	<ul style="list-style-type: none"> - El poco apoyo y la falta de concientización de algunos docentes hacia actividades que promueve, Bienestar institucional pensando en la formación integral de los estudiantes. - La falta de atención y seguimiento hacia los estudiantes en general. <ul style="list-style-type: none"> - El número de estudiantes con falta de atención y seguimiento de sus procesos en asesorías psicológicas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Insatisfacción de los estudiantes de psicología frente a la poca formación en competencias emocionales, que garanticen su buen desempeño en el ejercicio de la práctica profesional, lo que posiblemente podría conllevar a la deserción de la carrera. - La falta de comunicación de los estudiantes acerca de sus necesidades académicas, emocionales, psicológicas y culturales. - La falta de trascendencia de algunos docentes, del ámbito meramente educativo para manifestar interés hacia el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes. - Inconformismo a futuro por parte de la comunidad universitaria al no responder a sus necesidades, ya que la modalidad cien por ciento virtual ha posibilitado el incremento de los índices de deserción. - La falta de Tecnología eficiente para garantizar una adecuada conectividad a los Miembros de la comunidad académica y a los estudiantes que carecen de las herramientas necesarias para desempeñar efectivamente sus funciones en el contexto educativo y/o sitio de práctica. - Deserción de estudiantes que no pueden acceder a las becas, auxilios económicos o facilidades de pago de matrícula ofrecida por la universidad.

Carta de aprobación sistematización de experiencias.

Guadalajara de Buga, 05 de abril de 2021

Señores
Programa de Psicología Centro Regional Buga
Corporación Universitaria Minuto de Dios

Atención: Viviana Gómez Cabal
Líder de Investigación Programa de Psicología

REF.: Aprobación de la sistematización de aprendizajes de la práctica profesional.

Cordial saludo

Apruebo la realización de la sistematización denominada: "Diseño y Pertinencia de la guía de talleres para el fortalecimiento de la Inteligencia Emocional en el contexto de la Corporación Universitaria Minuto de Dios", a cargo del psicólogo practicante: Luz Nidia Tamayo Bustamante. Dando cuenta de la alta calidad del proceso de práctica profesional que amerita ser sistematizada. Certifico que el profesional en formación se encuentra realizando su práctica profesional en: corporación universitaria minuto de Dios.

Así mismo, comprendo que el producto final de la investigación consiste en un documento académico que:

1. Será publicado en repositorio institucional y/o en diferentes medios de divulgación científico-académica.
2. Lo anterior implica que cualquier persona puede consultarlo vía google
3. Es posible que el documento describa dinámicas institucionales internas.
4. El documento puede tener evidencias fotográficas y documentales de libre acceso del ejercicio de investigación.
5. La presente aprobación también será de libre acceso.

Atentamente,



Nombre: Carolina Castro Uribe
Cargo: Coordinadora de Bienestar
Correo: carolina.castro.u@uniminuto.edu
Celular: 3003964304

Consentimiento informado**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

El presente Proyecto de Intervención es realizado por Johana Torres Cortes y Luz Nidia Tamayo Bustamante, estudiantes Practicantes de Psicología, de la Corporación Universitaria Minutos de Dios.

El objetivo de este proyecto es la realización de prácticas educativas, y a la vez fortalecer el nivel de Inteligencia Emocional de los estudiantes que cursan 9 semestre de Psicología y que están próximos a iniciar su desempeño profesional.

Durante el proyecto se llevará a cabo la realización de talleres psicopedagógicos, con el fin de brindar estrategias para la buena gestión emocional, además, se realizará el cuestionario de Inteligencia Emocional de Tobías y Callejas (2001).

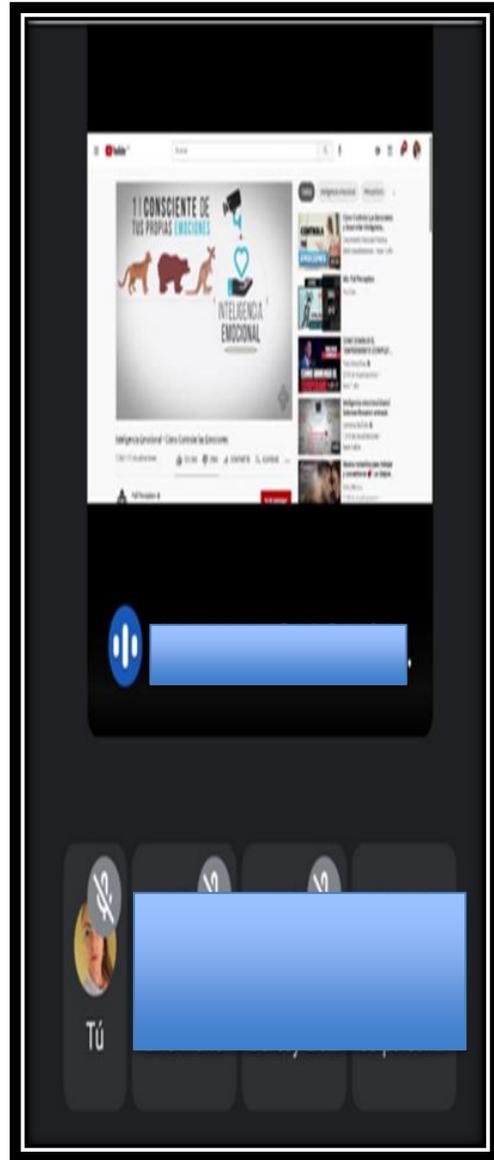
La participación en este trabajo es voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera del estricto objetivo educativo. Habiendo recibido la información necesaria, y saldando todas mis dudas acerca del proyecto de intervención que se realizará, acepto participar voluntariamente en este trabajo realizado por las estudiantes Johana Torres Cortes y Luz Nidia Tamayo Bustamante. Acepto una copia de esta ficha de consentimiento informado, y que no habrá devolución de los resultados cuando esta tarea haya concluido.

Firma alumna practicante

Firma del participante

Firma alumna practicante

Taller 1 y 2



Formato de encuesta de satisfacción

El siguiente cuestionario pretende conocer su opinión acerca del taller que concluye y del trabajo realizado por las expositoras. Agradecemos su objetividad y veracidad en las respuestas. Las opciones de respuesta son: Sí o No, según el grado de satisfacción.

1. ¿El expositor(a) genero interés por parte del grupo?

Sí

No

2. ¿El expositor(a) resolvió todas dudas de los participantes?

Sí

No

3. ¿El taller le ha generado nuevos aprendizajes?

Sí

No

2. ¿El diseño del taller es dinámico?

Sí

No

3. ¿La metodología utilizada en el taller fomenta la disposición y participación?

Sí

No

6. ¿Las estrategias que brinda el taller son pertinentes para la buena gestión emocional?

Sí

No

6. ¿Considera que el taller es pertinente para el fortalecimiento de su inteligencia emocional?

Sí

No

Encuesta de satisfacción - Evaluación del taller

Taller: ¿Qué sabemos de las emociones?

El siguiente cuestionario pretende conocer su opinión acerca del taller que concluye y del trabajo realizado por las expositoras.

Agradecemos su objetividad y veracidad en las respuestas.

¿El expositor(a) genero interés por parte del grupo?

Sí

No

Encuesta de satisfacción - Evaluación del taller

Taller: ¿Reconocimiento y Expresión de las emociones?

El siguiente cuestionario pretende conocer su opinión acerca del taller que concluye y del trabajo realizado por las expositoras.

Agradecemos su objetividad y veracidad en las respuestas.

¿El expositor(a) genero interés por parte del grupo?

Sí

No

¿El expositor(a) resolvió todas dudas de los participantes?

Sí

No

Resultados encuesta de satisfacción

