

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA



MEMORIA LABORAL
(ACTUALIZACION Y PRESENTACIÓN TRABAJO DE INTERENVENCION)

**“IMPLEMENTACION DE TALLER SOBRE
INTELIGENCIA EMOCIONAL A DOCENTES DE LA
UNIVERSIDAD TECNICA BOLIVIANA”**

para obtener el Título de Licenciatura

POR: ROXANA IRIS CASTILLO GALLARDO
TUTOR: M. Sc. LUIS HUGO JIMÉNEZ CARRASCO

LA PAZ – BOLIVIA

Junio, 2021

CALIFICACIONES

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION	1
CAPITULO I.....	4
CONTEXTO INSTITUCIONAL.....	4
DESCRIPCION DE LA INSTITUCION UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA BOLIVIANA	4
1.1 DESCRIPCIÓN DE LA INSITITUCIÓN	4
1.1.1 ANTECEDENTES	4
1.1.2 MISIÓN UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA BOLIVIANA	4
1.1.3 VISIÓN UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA BOLIVIANA	4
1.1.4 FILOSOFÍA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA BOLIVIANA	5
1.1.5 VALORES UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA BOLIVIANA	5
1.2 IDENTIFICACION DE LA PROBLEMÁTICA	6
CAPITULO II	8
PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCION.....	8
2.1 DISEÑO DEL ÁREA	8
2.2. DISEÑO DEL PLAN DE ACCIÓN CONFORME AL ÁREA DE INTERVENCIÓN.....	8
2.2.1 PLAN DE ACCIÓN	8
DIAGNOSTICO	8
OBJETIVOS	10
OBJETIVO GENERAL.....	10
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	10
ESTRATEGIAS DE INTERVENCION	10
TECNICAS E INSTRUMENTOS.....	10
ACTIVIDADES.....	48
2.2.2 CRONOGRAMA.....	51
CAPITULO III	52
3.1 DESCRIPCION DE LOS RESULTADOS.-	52
3.2 ANALISIS DE LOS HALLAZGOS.-	69
CAPITULO IV	79
4.1 PLANTEAMIENTOS FUTUROS, DESAFIOS A NIVEL PROFESIONAL ...	79
Bibliografía:	82

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES Y CUADROS

Figura 1.- Ficha Técnica de la Operacionalización de indicadores	12
Figura 2.- Funciones de las emociones	14
Figura 3.- Cuadro de Componentes de las Emociones.	16
Figura 4.- Descripción grafica del Cerebro Triuno – Paul Macleon.....	25
Figura 5.- Tabla dinamica Actividad – Inteligencia Emocional	49
Figura 6.- Tabla dinámica de Ejercicios Mentales.....	50
Figura 7.- Cronograma de Actividades	51
Figura 8.- Resultados - Dimensión Reconocimiento De Emociones Grupo3 P 1	52
Figura 9.- Resultados - Dimensión Vocabulario Emocional – Grupo 3 P 2	53
Figura 10.- Resultados - Dimensión Reconocimiento Y Expresión De Las Emociones – Emociones Primarias Grupo5 P4	54
Figura 11.- Resultados Regularización De Emociones Primarias Grupo2 P2	55
Figura 12.- Resultados Dimensión De Regulación De Emociones Primarias Grupo5 P2	56
Figura 13.- Reconocimiento, Expresión y Regularización de las Emociones – resultados de observación en taller.....	57
Figura 14.- Resultados Habilidades Socio Emocionales – Grado De Cooperación Grupo 1 P1	58
Figura 15.- Resultados Dimensión De Habilidades Socio Emocionales – Grado De Cooperación Grupo1 P2.....	59
Figura 16.- Resultados Dimensión Grado De Colaboración, Cooperación Y Participación Grupal Grupo1 P5	60
Figura 17.- Resultados Grado De Colaboración, Cooperación Y Participación Grupal Grupo1 P6.	61
Figura 18.- Resultados Dimensión Grado De Colaboración, Cooperación Y Participación Grupal Grupo1 P7	62
Figura 19.- Resultados Habilidades Socio Emocionales - Habilidades Personales Y Expresión De Opiniones Grupo 2 P4	63
Figura 20.- Resultados Generales, área Habilidades Socio Emocionales – Escucha Atenta Activa y Efectiva.	64
Figura 21.- Resultados Generales – Post test Área Habilidades Socio Emocionales – Escucha Atenta Activa y Efectiva.	65
Figura 22.- Resultados Generales - Comunicación Interpersonal Emocional.	66
Figura 23.- Resultados Generales – Habilidades Personales y Expresión de Opiniones.	67
Figura 24.- Resultados Generales – Grado de Colaboración, Cooperación y Participación Grupal.....	68
Figura 25.- Resultados Generales – post test Grado de Colaboración, Cooperación y Participación Grupal.....	69

Figura 26.- Matriz de sistematización.....	73
Figura 27.- Cuadrante Análisis Integral Del Proceso Formativo Con Plantel Docente..	74
Figura 28 .- Resultados Generales por dimensión según Matriz de Datos.-	76

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación, con todo amor a mis dos hijos Rafael y Renato, por ser el motor e impulso para llegar a mis objetivos.

Lo dedico a ti Roxana Iris, pues no importa el tiempo que haya transcurrido, pese a los miedos y años pasados, todo ello se fue superando y este logro personal es el resultado de todo el esfuerzo y dedicación, por la confianza que se fue desarrollando a medida que esto se hacía real.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco de manera infinita a Dios por todas las oportunidades positivas que se presentaron en mi vida y por la fortaleza que hizo posible el logro de mis objetivos.

Agradezco al Lic. Miguel Medrano y al Ing. Luis Copa quienes fueron el contacto inicial de la Universidad Tecnología Bolivia brindarme la posibilidad y el espacio de cumplir mis metas académicas.

A cada una y uno de los docentes y coordinadores del Petaeng que contribuyeron de manera importante y significativa en mi formación profesional y crecimiento como persona.

A ti Willy, por confiar en mi e impulsarme en cada etapa de este trabajo, por darme todo tu apoyo incondicional a cada momento de esta intervención, los tramites y todos los procesos que dieron como fruto este trabajo.

A los docentes de la Universidad Tecnológica Boliviana que participaron de los talleres que hicieron posible que se realice esta investigación, por su participación activa y apoyo desinteresado.

A mis estimados ahora colegas Alvarito y Jose Luis, por motivarme, guiarme en cada etapa de este trabajo, les manifiesto mi más profundo agradecimiento eterno.

RESUMEN

El presente trabajo de Intervención está enfocado en fortalecer la gestión y administración de emociones individuales en un grupo de 32 docentes de diferentes carreras de la Universidad Tecnológica Boliviana de la ciudad de La Paz, se consideraron para esta intervención un total de 8 carreras para que la muestra sea significativa es decir el 50 % mas 1 de la totalidad de la población Docente de esta Institución. Se desarrolló un taller con dinámicas creativas y contenido conceptual de los temas relacionados a la Inteligencia Emocional (Autoconocimiento, Autogestión, Automotivación, Asertividad, Empatía), Relaciones Interpersonales, Técnicas para el Manejo de la Ira, Programación Neurolingüística (PNL), Estilos De Aprendizaje; este taller permitió el intercambio de conocimientos con carga emocional mayor a la que generalmente la sociedad está acostumbrada; pues el mismo se enfoca principalmente en la adquisición de información que permita ser retenida en el área Límbica del cerebro, esta área del cerebro humano juega un papel importante en todo lo referido a la Inteligencia Emocional.

En el desarrollo del taller se fueron identificando situaciones donde los docentes destacan que el tipo de formación en su infancia y los maestros que participaron de ella, no se consideraron a la inteligencia emocional como un actor principal en su educación; se mencionó también que en esa época al expresar las emociones, no se contaba con una buena orientación familiar; ya que no era un tema de relevancia, por tanto mientras menos se expresaban las emociones era mucho más aceptado en el entorno familiar.

Otro aporte relevante para el presente trabajo de intervención, está enfocado en la complementación de conocimientos en la administración y manejo de la ira en las aulas; tanto con colegas, con alumnos y con los familiares; más ahora que el estrés está en su máxima expresión por las clases virtuales que se desarrollan. Esta ira también va reflejada en ambientes externos, acontecimientos sociales o en la intimidad del hogar.

Por otro lado, debido a la presencia de la emergencia sanitaria, los docentes, presentaron diferentes tipos de desatinos emocionales, y mucha carga laboral que por las

circunstancias, era de total desconocimiento de los estudiantes de la institución en la cual desempeñan sus funciones diarias.

Consecuentemente, a partir de la obtención y análisis de los resultados, se considera que esta nueva información proporcionada a los docentes , considerando el desarrollo de una buena administración y gestión de sus emociones de manera individual y en grupo; generó un buen desarrollo profesional en los entornos mencionados, en su diario vivir.

Los objetivos planteados inicialmente para el desarrollo de esta intervención fueron alcanzados eficientemente; por tanto las técnicas y herramientas impartidas, fueron proporcionadas a los docentes para que ellos puedan propagar dicha información en un mediano plazo a sus estudiantes, y con ello, puedan facilitar también a nuevos docentes con el fin de implementar conocimientos de inteligencia emocional y puedan aplicarlas y transmitir las a todo su entorno.

Palabras clave: Resumen, Inteligencia Emocional, Habilidades socio Emocionales, Habilidades Personales y expresión de Opiniones, Reconocimiento de emociones, Expresión de Emociones, Regularización de Emociones.

SUMAMRY

The present intervention work is focused on strengthening the management and administration of individual emotions in a group of 32 teachers from different careers of the Bolivian Technological University of the city of La Paz, a total of 8 races were considered for this intervention so that the sample is significant i.e. 50% plus 1 of the entire teaching population of this institution. A workshop was developed with creative dynamics and conceptual content of topics related to Emotional Intelligence (Self-Assistance, Self-Management, Automotive, Assertiveness, Empathy), Interpersonal Relationships, Techniques for the Management of Anger, Neurolinguistic Programming (NLP), Learning Styles; this workshop allowed the exchange of knowledge with greater emotional burden than society is usually accustomed to; because it focuses mainly on the acquisition of information that allows to be retained in the Limbic area of the brain, this area of the human brain plays an important role in everything related to Emotional Intelligence.

In the development of the workshop, situations were identified where teachers emphasize that the type of training in their childhood and the teachers who participated in it, did not consider emotional intelligence as a major player in their education; it was also mentioned that at that time when expressing emotions, there was no good family orientation; since it was not a topic of relevance, therefore the less emotions were expressed it was much more accepted in the family environment.

Another relevant contribution to this intervention work is focused on complementing knowledge in the administration and management of anger in classrooms; both with colleagues, with students and with family members; more now that stress is at its best because of the virtual classes that develop. This anger is also reflected in external environments, social events or in the privacy of the home.

On the other hand, due to the presence of the health emergency, the teachers presented different types of emotional dissatisfaction, and a lot of workload that, due to the circumstances, was of total disrecognition of the students of the institution in which they perform their daily functions.

Consequently, from obtaining and analyzing the results, this new information is considered to be provided to teachers of emotional intelligence, considering the development of good management and management of their emotions individually and in a group; generated good professional development in the aforementioned environments, in his daily life.

The objectives initially set for the development of this intervention were achieved efficiently; therefore the techniques and tools taught were provided to teachers so that they can propagate such information in the medium term to their students, and thus can also provide new teachers in order to implement knowledge of emotional intelligence and can apply and transmit them throughout their environment.

Keywords: Summary, Emotional Intelligence, Emotional Socio Skills, Personal Skills and Expression of Opinions, Recognition of Emotions, Expression of Emotions, Regularization of Emotions

INTRODUCCION

En nuestro país se fueron presentando diferentes acontecimientos sociales donde se fue observando a simple vista que si se aplica los conceptos fundamentales de la inteligencia emocional (entender las emociones, gestiona emociones, auto motivarse, ser empático y manejo de las relaciones interpersonales), es sumamente complicado, predominando en gran medida las emociones negativas, como es de conocimiento general estas emociones son difíciles de controlar en la vida cotidiana más aún si los individuos desconocen estos conceptos. Si tomamos como ejemplo, la Empatía, que fue puesta en duda en acontecimientos suscitados en el mes de Octubre del año 2020 donde se anularon las elecciones nacionales, se presentaron grandes cantidades de personas en las calles como también comentarios en las redes sociales, donde la población en general se dejó llevar por impulsos agresivos y poco racionales, mostrando falta de tolerancia y falta de respeto entre seres humanos como al espacio privado y al ornato público, etc., en este sentido se fueron cometiendo diferentes actos vandálicos afectando a gente inocente.

Otro acontecimiento crucial en la sociedad boliviana es la actual pandemia que obligo a todas las instituciones públicas y privadas a utilizar nuevas tecnologías y buscar nuevas alternativas de negocio. El teletrabajo, obligo a todos los sectores sociales a poner en práctica y buscar alternativas de aprendizaje, utilizando las redes sociales para hacer diferentes transacciones, comprar bienes y servicios, usar plataformas en unidades educativas; además de estar más cerca del mundo globalizado y la automatización.

Las empresas que lograron mantener estas fuentes interactivas de comunicación virtual, mantuvieron a flote el negocio, mejorando y desarrollando relacionamientos más directos, pero virtualmente y por obvias razones decrecieron las relaciones interpersonales frente a frente entre clientes y funcionarios. Esta situación probablemente generó un shock importante en toda la humanidad.

La inteligencia emocional posee instrumentos poderosos de interacción, pero los mismos fueron afectados circunstancialmente porque las emociones que se transmitían de manera

directa de tú a tú, a la fecha solo se puede interactuar por intermedio de una cámara y si bien se pueden percibir algunas gesticulaciones para detectar emociones, no se compara con la presencia física de los individuos.

Existen diferentes teorías que se van desarrollando a través de los años, en las cuales se explican la esencia de la inteligencia emocional; desde una perspectiva en la que no solo se centra en la Inteligencia Racional, sino en diferentes percepciones; por ejemplo la teoría de Daniel Goleman indica que la inteligencia emocional nos permitirá ser capaces de refrenar el impulso emocional, interpretar los sentimientos más íntimos del otro, manejar las relaciones de una manera fluida, mencionando en su libro las palabras de Aristóteles, la rara habilidad de “ponerse furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de forma correcta” (Goleman, 1999).

Actualmente existen individuos que actúan de manera impulsiva y sin razonar, sin tener una buena interacción entre ellos, explotando de sobre manera e incluso actuando solo con los puños, aunque esto no se asemeja a la forma de actuar de los seres humanos en la época de la pre historia es sorprendente ver este tipo de comportamientos en pleno siglo XXI. En general los seres civilizados actuarán en función a la situación y sus emociones almacenadas en el cerebro darán lugar a reacciones que podrán ser asertivas o negativas.

Si se logra mantener equilibrio en las reacciones y las emociones, se podría lograr una convivencia empática y positiva con las personas que rodean a cada individuo, considerando que en función a la inteligencia emocional, cada individuo podrá identificar sus emociones y podrá brindar respuestas asertivas a las situaciones, independientemente sean estas negativas o positivas y dependiendo el caso, ser capaces de transformar lo negativo en alternativas de solución positivas, esto con el fin de brindar una vida prospera emocional.

El trabajo de inteligencia emocional aplicada a la empresa, es un estudio que tiene como propósito que los empleados con altas habilidades puedan profundizar la creatividad y la inteligencia emocional que poseen; además de relacionar la misma con el proceso de productividad, eficiencia y eficacia de procesos, donde se hagan presentes conocimientos,

habilidades y principalmente actitudes; para que el ser humano se involucre y desarrolle y busque la unidad del todo. (Goleman, 1999)

Actualmente las empresas altamente exitosas buscan en su recurso humano individuos que operen la inteligencia emocional de manera asertiva para alcanzar el éxito institucional, para el caso, los docentes cumplen un rol sumamente importante en las instituciones educativas, pues ellos son los educadores que buscan el logro de los estudiantes para que ellos alcancen los objetivos deseados profesionalmente (Goleman, 1999).

CAPITULO I

CONTEXTO INSTITUCIONAL

DESCRIPCION DE LA INSTITUCION UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA BOLIVIANA

1.1 DESCRIPCIÓN DE LA INSITITUCIÓN

1.1.1 ANTECEDENTES

La universidad tecnología fue fundada en el año 1993, iniciando sus primeras carreras solo en el departamento de La Paz, actualmente cuenta con oficinas en la ciudad de El Alto y Santa Cruz de la Cierra. En la actualidad cuenta con carreras las cuales permiten a los alumnos realizar viajes y seminarios internaciones, las cuales permitirán desarrollar habilidades alternativas para el crecimiento proactivo y emprendedor (Pagina Web UTB, 2021)

1.1.2 MISIÓN UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA BOLIVIANA

«Somos una Universidad pionera en el desarrollo de programas de transformación científica-tecnológica, con responsabilidad social y en permanente búsqueda de la excelencia. Formando profesionales, lideres, emprendedores e idóneos que sean competitivos en el contexto nacional e internacional, comprometidos con la innovación tecnológica, el progreso, el bienestar social, capaces de establecer alternativas de solución a los problemas ambientales, económicos, jurídicos, científicos y técnicos basado en un modelo educativo – productivo abierto y flexible que promueve la Investigación, la Interacción social y Difusión cultural».

1.1.3 VISIÓN UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA BOLIVIANA

«La Universidad Tecnológica Boliviana, será una institución reconocida internacionalmente por su calidad e innovación académica, alta competitividad de sus graduados y los servicios

tecnológicos que ofrece; mediante programas académicos acreditados, claustros docentes consolidados y tecnologías educativas de vanguardia que cumplan las expectativas y necesidades de la sociedad y los sectores productivos para contribuir a su desarrollo integral».

1.1.4 FILOSOFÍA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA BOLIVIANA

La Universidad Tecnológica Boliviana, por su carácter universal y abierta genera amplias oportunidades de profesionalización en todos los niveles y modalidades de la educación superior, promoviendo la formación integral, responsabilidad social, pensamiento crítico, desarrollo del espíritu emprendedor y el sentido ético; transformando el esfuerzo en éxito.

1.1.5 VALORES UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA BOLIVIANA

- **FORMACION INTEGRAL:** Promover la creación, el desarrollo y la adaptación del conocimiento científico, tecnológico, cultural, deportivo y humanístico, comprometiéndose en la búsqueda de soluciones a los problemas de la sociedad en beneficio del desarrollo humano y científico.
- **RESPONSABILIDAD SOCIAL:** Es la capacidad de respuesta que tiene la universidad frente a los efectos e implicaciones de sus acciones sobre los grupos con los que se relaciona, orientando todas sus actividades a la satisfacción de las necesidades y expectativas de sus miembros, de la sociedad y de quienes se benefician de su actividad de servicios, así como el cuidado y preservación del medio ambiente.
- **PENSAMIENTO CRÍTICO:** Es la reflexión constructiva y evaluativa de pensamientos, conocimientos, procesos, hechos y fenómenos del entorno.
- **ESPIRITU EMPRENDEDOR:** La Universidad desarrolla la capacidad de las personas para crear, generar y concretar una idea – solución, asumiendo riesgos convirtiéndola en realidad.
- **SENTIDO ETICO:** La Universidad debe ser un centro de consolidación de los más altos valores humanos como el respeto, la tolerancia, justicia, equidad y garantizando la formación total del individuo en sus dimensiones intelectual, ética, y moral.

1.2 IDENTIFICACION DE LA PROBLEMÁTICA

La gestión 2020 fue un año donde las instituciones educativas tuvieron que implementar estrategias de comunicación para llevar a cabo el teletrabajo y no dejar abandonados tanto al planten educativo como administrativo de las instituciones.

La Universidad Tecnológica Boliviana adquirió los permisos de uso e interacción de una plataforma internacional denominada Microsoft Teams, además de una plataforma propia denominada CAMPUSUTB, desarrollada por el departamento de sistemas de la institución.

Para ello se capacitó al plantel docente para que puedan hacer uso de estas plataformas sin ningún inconveniente en su desarrollo.

En el proceso de ejecución de esta nueva tendencia sistemática, donde el docente no puede elegir alternativas al respecto, la carga laboral se triplico para ellos y tuvieron que capacitarse mucho más que los alumnos por la tendencia tecnológica de épocas diferentes de estudio; y estas premisas no son perceptibles por el alumnado; quienes solo ven la aplicación y uso de estas plataformas, sin considerar todo lo que implicó todo el esfuerzo para desarrollar las clases virtuales.

Por ello, el docente debe tomar en cuenta diferentes aspectos para preparar y llevar adelante cada clase, la cual está determinada por los siguientes aspectos:

1. Debe planificar el desarrollo de cada clase en períodos de tres diarias.
2. Debe realizar la búsqueda de nuevos materiales de estudio, dada la coyuntura salubre; diseñando todo a través de materiales audio visuales; para ello debe entregar el material necesario para las prácticas de los estudiantes.
3. Debe coordinar con los estudiantes la recepción, corrección, evaluación y devolución de las tareas presentadas por los estudiantes.

4. Debe realizar el seguimiento necesario de manera individual a los estudiantes (enviará mensajes, llamadas, etc... haciendo uso de redes sociales y plataformas de aprendizaje).
5. Debe coordinar horarios y tiempos de consultas con los estudiantes.
6. Debe cumplir con los requerimientos de la institución educativa en la revisión y elaboración de informes y boletines.
7. Debe capacitarse constantemente por la institución para desarrollo de nuevas estrategias pedagógicas.
8. Debe buscar otros mecanismos de apoyo de manera individual para el uso de nuevas tecnologías; de acuerdo a las necesidades de cada docente.

Considerando todos estos puntos en los cuales los docentes deben equilibrar su vida personal con la nueva carga laboral y con la presencia de niveles de estrés a raíz de esta nueva tendencia de estudio dada esta contingencia de salud que afecta a la población mundial, podría verse afectado en gran medida al desarrollo normal de sus actividades cotidianas interpersonales y peor si el docente no conoce o no interactúa con la inteligencia emocional adecuada, será un aspecto importante que en el futuro mediático afectara su salud mental y física.

En este sentido, considerando todo lo mencionado y viendo esta nueva situación, este tema debe ser tratado de la manera más asertiva posible, en beneficio principalmente de los docentes; ya que son quienes impartirán los nuevos conocimientos y nuevas tendencias tecnológicas a los estudiantes. Para ello se deben identificar problemas y desarrollar nuevos criterios emocionales para el correcto entendimiento con los alumnos.

Se sabe que cada persona tiene una forma distinta de afrontar estas u otro tipo de situaciones y en ese sentido la inteligencia emocional permite identificar emociones negativas que vayan a ser obstáculos para el buen manejo de las clases virtuales. Las respuestas asertivas deben ser un instrumento importante para aplicarlas en estas clases siempre y cuando se cuente con todos los recursos necesarios tanto de los estudiantes como de los docentes, porque estas variables podrían afectar en gran medida estos temas emocionales.

CAPITULO II

PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCION

2.1 DISEÑO DEL ÁREA

Área	Población	Tipo de intervención
Social	Docentes UTB	Formación y capacitación

2.2. DISEÑO DEL PLAN DE ACCIÓN CONFORME AL ÁREA DE INTERVENCIÓN

2.2.1 PLAN DE ACCIÓN

DIAGNOSTICO

El confinamiento debido a la propagación del COVID-19, ha generado un sin fin de retos para el sistema educativo a nivel mundial.

El mecanismo para la obtención de la información fue a través de la entrevista; se logró identificar varios aspectos importantes para el presente trabajo de investigación, mismos que se detallan a continuación:

1. Todo el plantel administrativo y de docencia estuvieron con la mejor predisposición de adaptarse a estos nuevos retos y cambios surgidos debido a la pandemia que afecto en gran medida a las clases presenciales. Para ello, dieron respuesta inmediata a esta contingencia, desarrollando plataformas y modos de comunicación alterna, donde tuvieron que capacitarse por un período de duración de una semana, siendo esta una respuesta rápida por parte de la institución, para que la contingencia no afecte al normal desarrollo de las clases.
2. Las herramientas más utilizadas para la coordinación interna de los docentes fueron las multiconferencias de video a través de plataformas Zoom, manejo de correos

electrónicos, uso de redes sociales como ser WhatsApp, Telegram, uso de plataformas digitales, apoyo de la página web de la institución.

El hecho de abordar la formación de los docentes para mejorar la calidad de la educación a distancia, era uno de los objetivos más importantes y relevantes para la institución y es por eso que la reacción fue inmediata ampliando el uso de plataformas como ser Meet y el creado por la propia institución Campusutb. Además de verificar y evaluar las condiciones de los estudiantes para que tengan acceso a estos mecanismos de aprendizaje digital. Por esta razón, se hizo un mapeo para identificar que los alumnos también tengan acceso a la tecnología sin dificultad alguna, para poder aprender y desarrollar las actividades educativas; y es virtud a ello que la página web de la institución jugo un rol muy importante; ya que brindó información necesaria y oportuna a los estudiantes considerando nuevas medidas que se tomarían.

Las competencias de aprendizaje autónomo en el alumno cumplieron un rol importante para que exista una buena comunicación y organización de las actividades, existían aquellos casos especiales donde el alumno no contaba con internet en casa o con el equipo para desarrollar las actividades y los docentes buscaban soluciones individuales para los mismos, dependiendo del caso. Esto ya dependía de cada docente para dar respuesta a su grupo de alumnos asignado.

No se puede negar que la pandemia genero diferentes emociones de incertidumbre, ansiedad o preocupación en todos los sentidos, personales y laborales es por esta razón que la institución respondió con la estabilidad laboral de todo el plantel sin realizar despidos de ninguna naturaleza, solo se presentaron despidos dentro de los parámetros normales de las instituciones, estos despidos fueron en porcentajes mínimos de acuerdo a las evaluaciones que se realizan a los docentes.

Los cambios producidos con la tecnología no fueron fáciles de asimilar inicialmente, sin embargo, el plantel docente ya se encuentra cómodo con estos nuevos desafíos profesionales.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Realizar talleres de Inteligencia Emocional a los docentes de la Universidad Técnica Boliviana para Fortalecer la gestión de las emociones individuales y de grupo en cada uno de ellos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar si los docentes de la Universidad Tecnológica Boliviana reconocen sus propias emociones y las administran correctamente.
2. Establecer si los docentes de la Universidad Tecnológica Boliviana reconocen las emociones de las otras personas.
3. Determinar si los docentes de la Universidad Tecnológica Boliviana manejan el concepto de la empatía para un buen desenvolvimiento social.
4. Reconocer si los docentes de la Universidad Tecnológica Boliviana manejan el concepto de la asertividad para dar respuestas a nivel social.

ESTRATEGIAS DE INTERVENCION

Elaboración de Grupos focales de 4 docentes de 8 carreras de la Universidad Tecnológica Boliviana.

TECNICAS E INSTRUMENTOS

- Plataformas digitales (zoom, meet, etc)
- Taller
- Pre test
- Post test

Características Técnicas de los Indicadores del test.-

Un indicador debe ser:

Específico/ comprensible, es decir, ante todo debe interpretarse con facilidad de manera que ofrezca una información determinada y específica para todas las personas que reciben la información.

Medible / validez, en la medida que muestre verdaderas diferencias de puntuación de las características que se quieren medir. Es válido para el punto que se quiere considerar.

Alcanzable/ Accesible, es útil para el proceso de gestión o uso de los indicadores. Un indicador es útil o accesible si permite su cálculo de manera económica y ágil.

Realista / fiabilidad, los resultados serán más consistentes en la medida en que estén menos sujetos a la casualidad.

Temporal / Definido en el tiempo; los resultados serán más consistentes en la medida en que estén menos sujetos a la casualidad. Es siempre recomendable la necesidad de co relacionar dos o más indicadores para brindar una mejor información en el momento del análisis de la información y poder adoptar las medidas más adecuadas para la toma de decisiones.⁶ Los indicadores de inteligencia emocional propuestos, tienen la función especial de señalar cambios en términos de relacionamiento a lo largo de tiempo. Su utilidad se centra en la identificación de las emociones en distintos momentos y/o situaciones, y contar con las habilidades sociales para comunicarse con uno y con el entorno.

El componente comportamental coincide con la expresión emocional. La observación del comportamiento de un individuo permite inferir qué tipo de emociones está experimentando, razón por la cual esta técnica se encuentra presente en los medios de verificación.

Ficha Técnica de los Indicadores: Con el fin de establecer un lenguaje común y amigable para la construcción de la matriz/ batería de indicadores se presenta el siguiente cuadro con las definiciones de la operacionalización de los indicadores que denota una mejor lectura y comprensión:

Figura 1.- Ficha Técnica de la Operacionalización de indicadores.-

FICHA TÉCNICA DE OPERACIONALIZACIÓN DE INDICADORES	
Nivel	Proceso - Resultado – Impacto
Nombre del Indicador	Servirá para identificar el indicador.
Definición	Explicará el alcance semántico y técnico del indicador.
Dimensiones del Indicador	Señalará la composición del indicador
Variables	Unidades de medida utilizadas para la construcción del indicador
Fuente de información	Lugar de dónde se obtienen los datos para su debida verificación y seguimiento
Periodicidad	Tiempo de entrega y medición de los indicadores
Responsable	Personal delegado para la toma de datos y su reporte

Contenidos considerados para el desarrollado del taller:

Inteligencia Emocional o Habilidades Intrapersonales.-

EMOCIÓN

Las emociones serán respuestas que dará un individuo a consecuencia de estímulos externos o internos. Esto permitirá que los individuos actúen dando una respuesta según toda la información que esta almacenada en el cerebro y la respuesta será de manera individual, aunque exista un único estímulo ante un grupo de personas, la respuesta no se repetirá en los individuos. Las emociones no se pueden controlar son automáticas ante un estímulo, la emoción es inmediata a diferencia del sentimiento que es algo que dura mucho más tiempo.

“La raíz de la Palabra Emociones “*motere*”, del verbo latino “mover”, además del prefijo “e” que implica alejarse y sugiriendo, de ese modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción. . Pues en esencia, todas las emociones son impulsos para actuar. Por lo que, Goleman utiliza el término emoción para referirse “a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar.” (GOLEMAN, 1999).

Funciones de las emociones.-

Según Reeve (Chóliz, 2005), la emoción tiene tres funciones principales: adaptativa, social y motivacional, por otro lado, (Elias,2017), agrega la función comunicativa de las emociones, en este entendido, a continuación, se detalla dichas funciones.

Funciones adaptativas.-

Una de las funciones más importantes de la emoción es el de preparar al organismo para que ejecute adecuadamente la conducta requerida por las condiciones ambientales, “movilizando la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado.” (Chóliz, 2005). Plutchik 980 en Chóliz, 2005) “destaca ocho funciones principales de las emociones y aboga por establecer un lenguaje funcional que identifique cada una de dichas reacciones con la función adaptativa que le corresponde.” El siguiente cuadro, refleja la correspondencia entre cada emoción y su función respectiva:

Figura 2.- Funciones de las emociones

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

Fuente: Plutchik (1980, en Choliz, 2005)

Las emociones como mecanismo adaptativo ya fueron puestas en consideración por Darwin (1872/1984), quien argumentó que la emoción permitirá facilitar la conducta apropiada, lo cual le confiere un papel de extraordinaria envergadura en la adaptación de los seres humanos con su entorno. En este sentido, las emociones permitirán el ajuste del organismo a nuevas condiciones ambientales.

Funciones Sociales.-

Dado que una de las funciones principales de las emociones es facilitar la aparición de las conductas apropiadas, la expresión de las emociones permite a los demás pronosticar el comportamiento asociado con las mismas, lo cual tiene un indudable valor en los procesos de relación interpersonal logrando una buena convivencia con sus pares.

Entre las funciones sociales que se puede mencionar serán:

Facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta pro social. La emoción de la felicidad favorece los vínculos sociales y relaciones interpersonales, mientras que la ira puede generar repuestas

de evitación, confrontación, agresión. La expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de las conductas apropiadas por parte de los demás. (Chóliz, 2005). El hecho de contener las emociones también tiene una evidente función social. Inicialmente para lograr adaptarse, los individuos tienen que inhibir sus emociones ya que podrían alterar las relaciones sociales y afectar incluso a la propia estructura y funcionamiento de grupos y cualquier otro sistema de organización social. No obstante, en algunos casos, la expresión de las emociones puede inducir en los demás altruismo y conducta pro social, mientras que la inhibición de otras puede producir malos entendidos y reacciones indeseables. (Pennebaker, 1993, en Chóliz, 2005).

Funciones motivacionales.-

Es evidente que la realización de una conducta con carga emocional se dará de forma más vigorosa, por lo que: La relación entre emoción y motivación es íntima, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada, dimensión de agrado-desagrado e intensidad de la reacción afectiva. La emoción energiza la conducta motivada. “una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinado objetivo y hacer que se ejecute con intensidad. Podemos decir que toda conducta motivada produce una reacción emocional y a su vez la emoción facilita la aparición de unas conductas motivadas y no otras” (Chóliz, 1998).

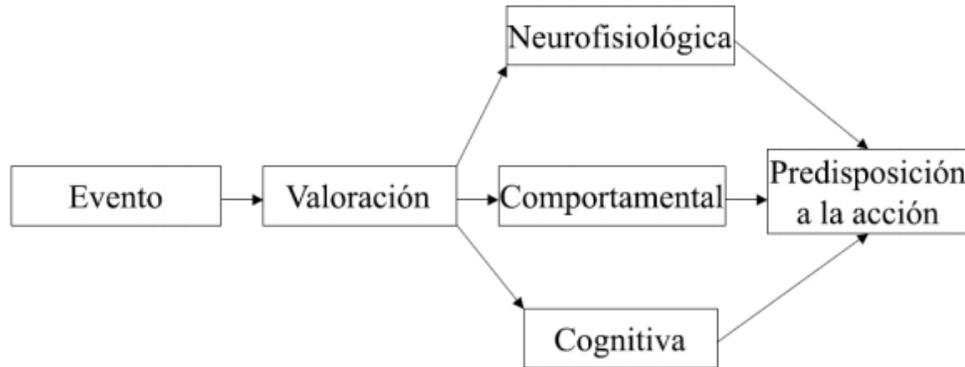
Funciones comunicativas .-

La función comunicativa de las emociones se manifiesta en dos niveles: Intrapersonal, como fuente de información, e interpersonal, entendida “en una dimensión social, comunicando sentimientos e intenciones (principalmente de manera no verbal), influyendo en la conducta de otros y potenciando las relaciones.”(Elías,2017).

Componentes de las emociones.-

A partir de la definición de la emoción, el proceso de la vivencia emocional se puede esquematizar de la siguiente manera:

Figura 3.- Cuadro de Componentes de las Emociones.



Fuente: Bisquerra A. (2003)

Como podemos apreciar intervienen componentes para la predisposición a una acción que conlleva las emociones, en este sentido, se plantea tres componentes en una emoción: neurofisiológico, conductual y cognitiva, las cuales se detalla seguidamente.

- a) Neurofisiológicos.- La neurofisiológica se manifiesta en respuestas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, hipertensión, tono muscular, rubor, sequedad en la boca, cambios en los neurotransmisores, secreciones hormonales, respiración, etc. Todo esto son respuestas involuntarias, que el sujeto no puede controlar. Sin embargo, se pueden prevenir mediante técnicas apropiadas como la relajación. Como consecuencia de emociones intensas y frecuentes se pueden producir problemas de salud. (Bisquerra A.,2003).
- b) Conductuales A partir de la observación del comportamiento de un individuo, se puede inferir qué tipo de emociones está experimentando. Las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del cuerpo, etc., aportan señales de bastante precisión sobre el estado emocional. Esta componente

puede intentar disimularse. Por ejemplo, las expresiones faciales surgen de la actividad combinada de unos 23 músculos, que conectan directamente con los centros de procesamiento de las emociones, lo que hace que el control voluntario no sea fácil; aunque, siempre es posible «engañar» a un potencial observador. Aprender a regular la expresión emocional se considera un indicador de madurez y equilibrio que tiene efectos positivos sobre las relaciones interpersonales. (Bisquerra A., 2003)

- c) **Cognitivos.**- Es referido a los sentimientos que se experimenta, pudiendo ser miedo, angustia, rabia entre otras emociones. Para distinguir entre la componente neurofisiológica y la cognitiva, a veces se emplea el término emoción, en sentido restrictivo, para describir el estado corporal (es decir, el estado emocional) y se reserva el término sentimiento para aludir a la sensación consciente (cognitiva). (Bisquerra A., 2003). A partir de la componente cognitiva, es posible la calificación de un estado emocional y el darle un nombre, por lo que el etiquetado de las emociones está limitado por el dominio del lenguaje.

Clasificación de las emociones

Primarias (innatas o universales)²⁸ Las emociones generalmente conocidas son seis: alegría, tristeza, ira, miedo, asco y sorpresa. Son emociones independientes de la cultura, consideradas innatas, en las que existe una continuidad filogenética entre los tipos de estímulos que las provocan y los tipos de comportamientos con los que se asocian (Adolphs, 2002, en Elías, 2017), poseen un importante sustrato biológico.

Secundarias (socioculturales) Dentro de esta categoría se encuadra experiencias como la culpa, el orgullo, la vergüenza, la felicidad, o el amor, las cuales, se hipotetiza, podrían ser el resultado de fusiones entre emociones primarias (Plutchik, 2003, en Elías, 2017). Estas emociones secundarias adquirirán infinidad de matices en función de las diferentes influencias socioculturales a las que los individuos se vean expuestos. Vale decir, que son causadas por normas sociales y por normas morales.

Neuroanatomía de las emociones

Los descubrimientos sobre neuroanatomía de las emociones, hacen notar que, lo que realmente define a la inteligencia emocional es la interacción de las diversas partes. A pesar de que se considera, que la corteza constituye la parte pensante del cerebro, también permite tener sentimientos sobre nuestros sentimientos, permite tener discernimiento, analizar por qué se siente de determinada manera y luego hacer algo al respecto. Específicamente, los lóbulos prefrontales, pueden actuar como un freno, dándole un sentido a las situaciones emocionales. (Shapiro, 1997) Por otro lado, el sistema límbico, tiene la responsabilidad primaria de regular las emociones e impulsos. Incluye el hipocampo, donde se produce el aprendizaje emocional y se almacena los recuerdos emocionales. La amígdala, es el centro de control emocional del cerebro. Otro interesante componente, son los elementos bioquímicos correlativos de las emociones. Los neuropéptidos, también denominados neurotransmisores, están almacenados en el cerebro emocional y son enviados a través de todo el cuerpo cuando se siente una emoción, indicándole al cuerpo la manera de reaccionar.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Definición de inteligencia.-

Inicialmente es importante definir el término inteligencia. A partir de su origen etimológico, el concepto inteligencia implica el saber elegir. (Ferguson 1954, en Gerardo y Vite, 2012) la inteligencia se la entiende “como las técnicas generalizadas de aprendizaje, comprensión, resolución de problemas, pensamiento y nivel conceptual general, que ha cristalizado debido a las experiencias cognoscitivas, durante la crianza del individuo” (Weschler 1958, en Gerardo y Vite, 2012) define la inteligencia como “la capacidad global del individuo para actuar con un fin, pensar racionalmente y manejar el medio adecuadamente.”.

Evolución del concepto de inteligencia emocional.-

El término de ‘inteligencia emocional’ “fue utilizado por primera vez en 1990 por los psicólogos Peter Salovey de la Universidad de Harvard y John Mayer de la Universidad de New Hampshire. Se lo empleó para describir las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito” (Shapiro, 1997). Más adelante en el año 1995 la publicación de Daniel Goleman, fue el que impulsó este concepto, en la conciencia pública, y se convirtió en un tema de conversación desde las aulas hasta las salas de sesiones de las empresas. Posteriormente, en 1997 Mayer y Salovey (s.f., en Mestre, Guil, Brackett y Salovey, 2007) retomaron sus ideas iniciales y desarrollaron el modelo de habilidades y denominaron como mixtos al resto de los modelos. Posteriormente, “se dio mayor énfasis a los aspectos cognitivos, siendo descrita como la habilidad para percibir, valorar y expresar la emoción adecuadamente y adaptativamente” (Mestre, et al., 2007)

Definición de la inteligencia emocional.-

Una vez incorporado el término de inteligencia emocional, Mayer y Salovey (s.f., en Ugarriza, 2001) lo entienden como: “un tipo de inteligencia social que engloba la habilidad para dirigirse y controlar nuestras propias emociones y las de los demás, así como para discriminar entre ellas y utilizar la información que nos proporciona para guiar nuestro pensamiento y acciones, de tal forma que resulten beneficiosas para nosotros mismos y para la cultura a la que pertenecemos”. Por lo que ‘inteligencia emocional’ es definido como: “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey 1997, en Fernández y Extremera, 2005). Además, para dichos autores la inteligencia emocional incluye la evaluación verbal y no verbal, la expresión emocional, la regulación en uno mismo y en los otros y la utilización del contenido emocional en la solución de problemas (Ugarriza, 2001). Goleman la define como: Las habilidades, tales como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones, controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos

disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar esperanza. También la considera como la capacidad para leer los sentimientos, controlar los impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando nos vemos confrontados a ciertas pruebas y mantenernos a la escucha del otro (Goleman 1995, en Cortés et al. 2002). El aporte de Bar On, en cierta medida, es una continuación a la línea de investigación de la inteligencia emocional, sin embargo, su propuesta se desarrolló de manera independiente, contribuyendo la definición de los constructos y los componentes conceptuales. En este sentido, define la inteligencia emocional como: Un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarnos y enfrentar las demandas y presiones del medio, como tal, nuestra inteligencia no cognitiva es un factor importante en la determinación de la habilidad para tener éxito en la vida, influyendo directamente en el bienestar general y en la salud emocional. (Bar On, 1997, en Ugarriza, 2001) Pues se refiere a un tipo específico que difiere de la inteligencia cognitiva, el autor opina que los componentes factoriales de la inteligencia no cognitiva se asemejan a los factores de la personalidad, pero, a diferencia de ellos, la inteligencia emocional y social puede modificarse a través de la vida.

Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey

Percepción emocional.-

Se entiende por percepción emocional a la: “habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean. Implica prestar atención y descodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz. Esta habilidad se refiere al grado en el que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que éstas conllevan. Por último, esta habilidad implicaría la facultad para discriminar acertadamente la honestidad y sinceridad de las emociones expresadas por los demás. (Mayer y Salovey, 1997, en Fernández y Extremera, 2005).

Facilitación emocional.-

Esta habilidad, también denominado asimilación emocional implica una: “habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas. Esta habilidad se

centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones. También ayudan a priorizar 32 nuestros procesos cognitivos básicos, focalizando nuestra atención en lo que es realmente importante. En función de los estados emocionales, los puntos de vista de los problemas cambian, incluso mejorando nuestro pensamiento creativo. Es decir, esta habilidad plantea que nuestras emociones actúan de forma positiva sobre nuestro razonamiento y nuestra forma de procesar la información” (Fernández y Extremera, 2005).

Comprensión emocional.-

La comprensión emocional se trata de: “la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos. Además, implica una actividad tanto anticipatoria como retrospectiva para conocer las causas generadoras del estado anímico y las futuras consecuencias de nuestras acciones. Igualmente, la comprensión emocional supone conocer cómo se combinan los diferentes estados emocionales dando lugar a las conocidas emociones secundarias” “Por otra parte, incluye la habilidad para interpretar el significado de las emociones complejas” “Contiene la destreza para reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros” “y la aparición de sentimientos simultáneos y contradictorios. (Fernández y Extremera, 2005).

Regulación emocional.-

Está considerada como la habilidad más compleja de la inteligencia emocional, por lo que esta dimensión contendría: “la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad. Además, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas. Abarca pues el manejo de nuestro mundo intrapersonal y también el interpersonal, esto es, la capacidad para regular las emociones de los demás, poniendo en práctica diversas estrategias de regulación emocional que modifican tanto nuestros sentimientos como los de los demás.

Esta habilidad alcanzaría los procesos emocionales de mayor complejidad, es decir, la regulación consciente de las emociones para lograr un crecimiento emocional e intelectual.” (Fernández y Extremera, 2005).

Dimensiones de la inteligencia emocional de Goleman.-

Los componentes que constituyen la Inteligencia Emocional, de acuerdo con Goleman, son:

Autoconciencia El tener la conciencia de uno mismo, es conocer las propias emociones, para Goleman “el reconocer un sentimiento mientras ocurre, es la clave de la inteligencia emocional. La capacidad de controlar sentimientos de un momento a otro es fundamental para la penetración psicológica y la comprensión de uno mismo. La incapacidad de advertir nuestros auténticos sentimientos nos deja a merced de los mismos”. (García y Giménez, 2010), agregan que es la conciencia que se tiene de los propios estados internos, los recursos e intuiciones. Pues se trata de reconocer las propias emociones y sus efectos. Es comprender los vínculos entre las propias emociones y comportamiento, y tener conocimiento consciente de los valores y objetivos propios. Siendo que “las personas que tienen una mayor certidumbre con respecto a sus sentimientos son mejores guías de su vida y tienen una noción más segura de lo que sienten realmente con respecto a las decisiones personales” (Goleman, 1995).

Autorregulación – autocontrol

El manejo de las emociones, específicamente manejar los sentimientos de manera adecuada “una capacidad que se basa en la conciencia de uno mismo. Es la capacidad de serenarse, de librarse de la irritabilidad, la ansiedad y la melancolía excesiva. Es una destreza emocional básica. Las personas que carecen de esta capacidad luchan constantemente contra sentimientos de aflicción, mientras aquellas que la tienen desarrollada pueden recuperarse con mucha mayor rapidez de reveses y trastornos de la vida. (Goleman, 1995). Entonces, es el control de los estados de impulsos internos y recursos internos. Implica tener integridad, adaptabilidad y capacidad de innovación.

Motivación

La propia motivación se explica cómo tendencias emocionales que guían o que facilitan el logro de objetivos. Ordenar las emociones al servicio de un objetivo es esencial para prestar atención, para la automotivación, el dominio, y para la creatividad. El autodomio emocional, - postergar la gratificación y contener la impulsividad- sirve de base a toda clase de logro, y ser capaz de internarse en un estado de fluidez permite un desempeño desatado en muchos sentidos. Las personas que tienen esta capacidad suelen ser mucha más productivas y eficaces en cualquier tarea que emprendan. (Goleman,1995)

Empatía

Se entiende como la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas. Implica darse cuenta de las necesidades de desarrollo de los demás, en cierto modo es reconocer las emociones de los demás. La empatía, es la “capacidad que se basa en la autoconciencia emocional, es la habilidad fundamental de las personas. Las personas que tienen empatía están mucho as adaptadas a las sutiles señales sociales que indican lo que otros necesitan o quieren.” (Goleman,1995)

Habilidad social

De acuerdo con García y Giménez (2010), es la capacidad para inducir respuestas deseables en los demás, pero no entendidas como capacidades de control sobre otro individuo. Se trata de saber dar y recibir información, afectiva y efectivamente. Además de tener capacidad de colaboración y cooperación. Se lo considera el manejo de las relaciones, “el arte de las relaciones, es en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás. Estas son las habilidades que rodean la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal. Las personas que se destacan en estas habilidades se desempeñan bien en cualquier cosa que dependa de la interacción serena con los demás, son estrellas sociales”. (Goleman, 1995). El autor, además agrega que: “las habilidades de las personas en cada una de estas esferas son diferentes; algunos de nosotros podemos ser muy expertos para manejar nuestra propia ansiedad, por ejemplo, pero relativamente ineptos para aliviar los trastornos de otros. La base subyacente de nuestro nivel de capacidad es, sin duda, nerviosa; pero... el cerebro es notalmente flexible y aprende constantemente”. (Goleman, 1995).

Neurociencia:

Es término utilizado para aplicar la ciencia que se dedica al estudio, observación y análisis del sistema nervioso central del ser humano y a veces de animales. La neurociencia proviene de la palabra griega «neuroque» que significa nervios, neurosis o neurona etc.

El objetivo principal de esta ciencia consiste en analizar y estudiar el sistema nervioso central humano, las cuales constituyen sus funciones, formato particular, fisiología, lesiones o patologías.

Por intermedio de este estudio se puede apreciar el funcionamiento de este para poder actuar sobre él. Debido a lo complejo del órgano cerebral que no tiene nada que ver con cuestiones de aprendizaje ni lenguaje por lo que es considerado un campo científico muy amplio clasificado en subciencias dedicados a lo mismo y sus diferentes funciones.

Las neuronas se comunican todo el tiempo entre si es por ello que el estudio de este campo parte de impulsos nerviosos, que comienzan el viaje a través de las dendritas que pasan por las neuronas a través de los botones terminales hasta llegar a las glándulas o fibras propias de los músculos. Este estudio ha ido dando pasos gigantados y aportando infinidad de conocimientos a la ciencia moderna y estos conceptos ayudan a los participantes del taller a comprender con conceptos básicos como estará conformado este sistema y permita una guía para su mejor comprensión.

Las neurociencias mencionan principalmente que el aprendizaje no es solamente cognitivo y racional, sino que está cargada de una emoción, antes de que se transforme en algo significativo e importante; si un estudiante aprende a través de gritos, esto provoca que se active el cerebro reptiliano y las respuestas al conocimiento solo sean en el momento del examen de la materia, sin embargo si este conocimiento es enlazado con una carga emocional este permitirá mayor retención de la información adquirida y se almacenara en el cerebro límbico. Es importante mencionar a los docentes de la Universidad Tecnológica Boliviana que cuando se ponen una carga emocional en el aprendizaje los estudiantes podrán asimilar aún más toda la teoría que ellos les planteen.

Existen varias teorías relacionadas al funcionamiento del cerebro humano y la que se tomara en cuenta para este taller es la teoría de Paul Maclean.

La teoría del cerebro Triuno de MacLean

Esta teoría propone que la especie humana a lo largo de la evolución, ha ido cambiando en cuanto a su morfología cerebral, pero en lugar de verlo como un proceso de cambio global y unificado, lo describe como un proceso en el cual surgieron nuevas e independientes estructuras del cerebro que operan cada una con sus propias características individuales.

(Gardner, R.; Cory, G. A. 2002).

Según MacLean, en su libro *The Triune Brain in Evolution*, nuestro cerebro actual es la sumatoria de un proceso de superposición de capas, las cuales fueron apareciendo consecuentemente con el pasar de los milenios y se acomodaron una sobre la otra, pero sin que las anteriores dejaran de existir.

Figura 4.- Descripción grafica del Cerebro Triuno – Paul Maclean



Así, la teoría del cerebro triuno de MacLean afirma que cada una de dichas estructuras posee una lógica de funcionamiento individual propia, y muy distinta a la de las otras capas, teniendo en cuenta que las capas superiores son las más evolucionadas.

- **El cerebro reptiliano.-**

Esta vendría siendo la primera de las tres capas que existen en nuestro cerebro, y **representa los instintos más básicos de la especie humana**; hambre, reproducción sexual, sueño, instinto de supervivencia y lucha.

Este cerebro estaría compuesto por las primeras estructuras en aparecer, las cuales son los ganglios basales, el tronco encefálico y el cerebelo. Todas estas estructuras **están ubicadas en la parte inferior de nuestro encéfalo**.

Los adeptos a esta teoría afirman que el cerebro reptiliano contiene una gran cantidad de información en su memoria individual; esta información estaría conformada por ritos ancestrales y creencias esotéricas sin ningún tipo de fundamentación científica. (Gardner, R.; Cory, G. A. (2002).

En resumen este cerebro tiene como objetivo el de atacar o el de huir ante el estímulo que se presenta frente al individuo. Al mismo tiempo cumple con la función de que el ser humano pueda responder automáticamente a algunas situaciones con Procesos básicos que almacenamos en el cerebro. Por ejemplo en la mañana antes de una clase le permite al individuo realizar todas esas tareas de forma automática sin necesidad de consultar con un manual de instrucciones (despertar, asearnos, desayunar, cambiarnos de ropa, etc), en esta parte del cerebro se alojara la memoria a corto plazo. Para luego dar lugar al almacenamiento de la siguiente área Sistema Límbico.

- **El sistema límbico (mamífero).-**

Esta segunda estructura, o segundo cerebro, según la teoría, sería **la encargada de todas las sensaciones que experimentamos cuando realizamos alguna actividad**. Por ejemplo,

cuando comemos algo que nos gusta mucho, cuando tenemos sexo con una persona que nos gusta, o cuando nos deleitamos con un paisaje hermoso. Permitted almacenar todo aquello relacionado a la memoria a largo plazo, conocimiento y aprendizaje, y en especial las emociones; cuando las personas ponen carga emocional a aquello que están aprendiendo se vuelve significativo e importante, es por eso que al almacenarse en la memoria a largo plazo permitir recordar acontecimientos con detalles que para otro tipo de aprendizaje no se consideraría. Por ejemplo: la fecha de nacimiento de un hijo o de un padre.

Estas emociones están a cargo del sistema límbico, que supuestamente según la teoría del cerebro triuno viene siendo la siguiente estructura del sistema nervioso en evolucionar después de la aparición del cerebro reptiliano. (Gardner, R.; Cory, G. A. (2002) Esta capa está compuesta por la amígdala cerebral, el septo, el hipotálamo, la corteza del cíngulo, y el hipocampo. (Gardner, R.; Cory, G. A. (2002).

- **La neocorteza.-**

Esta capa es la más reciente en cuanto a evolución humana se refiere, también se la conoce como el cerebro moderno. Es exclusiva de los mamíferos.

La neo corteza **se encarga de todo lo referente al pensamiento abstracto, el pensamiento lógico y racional**, aparte de los procesos comunicativos complejos que empleamos para comunicarnos en la sociedad moderna. (Gardner, R.; Cory, G. A. 2002)

Está compuesta por la corteza cerebral, la cual está formada de sustancia gris, donde hay un gran número de neuronas que están en constante proceso de conexión unas con otras.

Teniendo en cuenta lo visto hasta ahora, se puede decir que la teoría del cerebro triuno de MacLean da por sentado que nuestro cerebro actual no es más que un proceso de suma entre capas individuales que aparecieron en nuestra especie haciéndonos cada vez más racionales.

Cada una de estas capas, como ya vimos, posee sus características propias; por más que las funciones de una tengan que ver con las funciones de otra estructura, estas operan de manera autónoma. Es decir, que ninguna capa posee un control sobre la otra, pero sí podrían, por

ejemplo, hacer que el sujeto sea consciente de sus deseos y de esta manera hacer que los canalice adecuadamente. (Gardner, R.; Cory, G. A. 2002)

Neuroeducación o neurodidáctica.-

La neurodidáctica, también denominada neuroeducación puede definirse como **una disciplina puente entre la neurología y las ciencias de la educación**, en la que la psicología educativa tiene un papel clave.

Se trata de un proyecto de desarrollo científico en el que se quieren aunar los conocimientos que tenemos acerca de cómo funciona el cerebro con lo que se sabe acerca de los procesos educativos sobre el terreno. Normalmente, el ámbito en el que se centra la neuroeducación es la educación en ámbitos escolares y académicos.

La neuroeducación o neurodidáctica es un campo de actuación muy reciente, en el colaboran tanto educadores como neurocientíficos. En este campo emergente convergen especialidades como la neurociencia, la psicología, la ciencia cognitiva y la educación para mejorar los métodos de enseñanza y los programas escolares.

Es una dinámica de aprendizaje basado en neurociencias, cuyo propósito es aplicar todo lo que se sabe acerca de cómo el cerebro aprende y qué cosas estimulan el desarrollo cerebral al ámbito escolar.

TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE LA IRA

La ira puede ir acompañada de cambios, tanto psicológicos como fisiológicos. Por este motivo, entre otros, es fundamental aprender a controlarla.

Cualquiera puede enojarse y sentir ira de vez en cuando. Pero si estos episodios se repiten a menudo y te están dañando a ti o a las personas que te importan, es posible que necesites

aprender a controlar la ira. Si te cuesta lidiar con esta emoción, sigue leyendo para aprender nuevas técnicas que te ayudarán a reducir los enfados.

La ira puede causar estragos en la salud, tanto mental como física, y afectar a las personas que rodean a las personas. Además, es una de las emociones que afectan peor al cuerpo y a la salud cardiovascular. Por esta razón, se explica a que nos referimos al hablar de ira y desarrollaremos 6 técnicas fáciles para controlarla.

¿Qué es la ira?

La ira es una emoción que puede variar de intensidad según el estado de la persona y aquello que la desencadena. Su manifestación más leve sería un disgusto, y la más grave se representaría en forma de rabia o furia. Por ejemplo: una pelea de conductores en un embotellamiento de vehículos en hora pico. Dos conductores del servicio público chocan sus vehículos por adelantar el semáforo y son protagonistas de una pelea no solo verbal sino también física, provocando la llegada de la policía para parar la trifulca.

Esos comportamientos van acompañados de cambios a corto plazo, tanto psicológicos como fisiológicos; aumentando la presión sanguínea, o la producción de hormonas como la adrenalina. Y como se mencionó en el ejemplo es capaz de hacer daño físico ya sea en ese momento o con el tiempo en el que se repiten este tipo de situaciones.

Por otra parte, la Asociación Americana de Psicología informa de que la ira es una respuesta a una amenaza externa, donde uno debe luchar para defenderse de un mal mayor. Así que es importante para la supervivencia. Pero hay que recordar que los extremos son malos. (<https://mejorconsalud.as.com/>)

Técnicas para controlar y reducir la ira

Relajarse y respirar.-

Las terapias o métodos para relajarte vendrán bien para bajar la tensión y el enojo, así como los pensamientos o sentimientos que llevan a sentirte de esa manera. En este sentido, aprender a respirar es crucial para calmarse. La meditación, el yoga o el taichí son prácticas que se basan en enfocarse, liberar la mente y controlar la respiración.

“Cierra los ojos, respire en profundidad por la nariz y trata de no pensar en nada. ¿Crees que es difícil? No importa, inténtalo y verás cómo empiezas a estar más relajado.” (<https://mejorconsalud.as.com/>). Lo recomendable en este momento es controlar la respiración e inflar el estómago, el contar hasta 10 colocando las dos manos sobre el abdomen y verificar que el estómago tiene movimientos de contracción, al expulsar el aire por la boca se podrá sentir la sensación de alivio, asemejándose al inflar y desinflar un globo. Esto se hará en 4 pasos: inhalar, ingresar el aire a los pulmones, levantar el abdomen y por ultimo expulsar el aire luego de 10 segundos.

Ejecución de actividades depurativas.-

El ejercicio físico ayuda a eliminar la ira de manera natural. Se puede encontrar alguna actividad que funcione para liberar las tensiones y disfrutar al mismo tiempo. Se recomienda practicar boxeo o algún arte marcial (judo, taekwondo, kickboxing), por ejemplo. O quizás montar en bicicleta o caminar ayuden a evitar un episodio de ira.

Si la ira y el enojo van en aumento, se recomienda salir a pasear y a tomar el aire. Cuando se encuentre en la clase de gimnasia, el individuo debe enfocar las energías en eliminar aquello que le provoque el estar enfadado.

Conoce el problema

Una buena manera de reducir el exceso de ira es afrontarla. Es decir, buscar dentro de uno mismo, cuáles son las causas de esta furia o de esa reacción. Tal vez uno no se dé cuenta de qué es lo que le molesta. O quizás necesite hablar del tema, ya sea con un terapeuta o con la persona que genera estos sentimientos. Uno debe estar enfocado y pensar que cualquier problema tiene solución.

Si la situación está fuera de control, uno no debe preocuparse. Si se puede mejorar o cambiarlo, se entra en acción. Así mismo, es recomendable pedir una cita con el psicólogo si se cree no poder vencer la ira uno mismo. Él sabrá cómo colaborar mediante diferentes

técnicas, o servirá con el simple hecho de escuchar (desahogarse también es una excelente manera de liberar las tensiones).

Racionalizar la situación para controlar la ira

Cuando la ira empieza a dominar no es posible pensar con claridad. Esto es un problema que tiene solución. En primer lugar, procurar evitar las palabras “nunca” y “siempre”. Si se justifica el enojo, no se podrá solucionar el problema. De esta forma, cambia el “siempre me enojo cuando llego tarde” o el “nunca puedo estar sereno en un atasco” por un “haré lo posible por serenarme la próxima vez que no llegue a tiempo o que quede atascado en la carretera”.

Mejora la comunicación

Algunas veces, las personas se enojan porque la frustración se apodera de uno mismo. Si una persona habla con otra en más de una ocasión y las cosas no salen como uno quiere, no siempre la culpa es del otro, quizás eres uno mismo el que no puede explicar bien lo que desea.

El escuchar con atención lo que uno mismo dice, preguntar al interlocutor qué ha comprendido, responder las dudas hasta que queden aclaradas. Esto evitará los problemas.

Tomarse unas vacaciones

En el caso de no poder tomar unas vacaciones, también es recomendable un descanso de fin de semana en un lugar fuera del hogar. Salir un poco de la rutina, caminar por un parque o por la playa, dejar de pensar en los problemas, tomarse un tiempo para pensar qué es lo que uno desea y cómo calmar los ánimos.

En cualquier caso, el objetivo principal es tratar de no tomar contacto con aquellas cosas que molestan (como el tráfico en la ciudad o el exceso de trabajo). Pensar en positivo, aprovechar el contacto con la naturaleza, respirar profundo, sentir el aroma de una flor, abrazar un árbol y reír más.

No es tarde para aprender a controlar la ira

Evitar acomodarse en el pensamiento de “yo soy así y no voy a cambiar mi carácter”. Lo cierto es que los problemas de ira ya no solo afectan a uno mismo, también influyen en las relaciones personales con las personas que más te quieren y te importan.

Por este motivo, no es tarde para ponerle solución a este problema emocional. Asimismo, si uno ve que necesita ayuda y no la controla, se debe animarlo a acudir a un especialista o terapeuta para atajar el problema de raíz.

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL).

¿Qué es la Programación Neurolingüística?

Se define la Programación Neurolingüística como un modelo de comunicación que se centra en identificar y usar modelos de pensamiento que influyan sobre el comportamiento de una persona como una manera de mejorar la calidad y la efectividad de la vida. (Steve Bavister y Amanda Vickers ,2014)

Un problema del PNL es la naturaleza de su nombre, ya que cuando se menciona el término Programación Neurolingüística a personas que nunca han oído hablar de él, la reacción suele ser un poco negativa. Por otra parte, el nombre podría suscitar que estamos ante técnicas empíricas derivadas de las neurociencias, pero no hay evidencias que constaten la eficacia de estas.

¿En qué se centra el modelo de la Programación Neurolingüística?

El mundo se experimenta por medio de cinco sentidos: vista, oído, tacto, olfato y gusto. Mucha información viene hacia nosotros continuamente; consciente e inconscientemente eliminamos aquello a lo que no queremos prestar atención. Nos dicen que la información restante se basa en nuestras experiencias, valores y creencias pasadas. Con lo que nos acabamos quedando resulta incompleto e inexacto, ya que parte de la información general ha sido eliminada, y el resto ha sido generalizado o distorsionado.

¿En qué se basa la PNL?

Lo más importante para tener una visión sobre lo que es la Programación Neurolingüística es saber que se basa en cuatro aspectos fundamentales, los cuales se conocen como los “cuatro pilares”, (Steve Bavister y Amanda Vickers ,2014).

✓ Resultados

Para conseguir algo, hablamos de objetivos, en la PNL se utiliza el término de resultados. Si hay una concentración previa en lo que se quiere conseguir, habrá una guía que orientará todos los recursos disponibles de esa persona a la consecución de un objetivo. (<https://psicologiaymente.com/>)

✓ Agudeza sensorial

La agudeza sensorial se refiere a la capacidad de observar o detectar pequeños detalles para ser conscientes de lo que ocurre a nuestro alrededor. La gente varía mucho a la hora de darse cuenta de lo que ve, escucha o siente. Hay personas que se dedican a observar más su entorno, mientras que otras se fijan más en sus propias emociones y pensamientos. (<https://psicologiaymente.com/>)

✓ Flexibilidad en el comportamiento

Cuando empiezas a saber cuáles son tus resultados y utilizas tu agudeza sensorial para observar lo que está sucediendo, la información que obtienes te permite realizar ajustes en tu comportamiento, si es necesario. Si los actos que realizas no te llevan por la dirección que deseas, es evidente que deberías intentar tomar otro camino o probar algo diferente, pero a muchas personas les falta esa flexibilidad en el comportamiento y sencillamente insisten en hacer lo mismo una y otra vez. (<https://psicologiaymente.com/>)

✓ Compenetración

La compenetración se podría considerar como aquel componente que une a la gente. La mayoría de las veces ocurre de manera natural, automáticamente, instintivamente. Algunas

personas que conocemos parece que comparten nuestra perspectiva vital, mientras que hay otras personas con las que no conectamos. Se ha de mejorar la capacidad de compenetración con otras personas para obtener relaciones más eficaces. (<https://psicologiaymente.com/>)

✓ **Las presuposiciones de la Programación Neurolingüística**

Salvador Carrión (2008), refiere que una presuposición es algo de damos por sentado, sin ninguna prueba. Nos dice que desde la Programación Neurolingüística no se pretende que las presuposiciones sean ciertas, aunque existen evidencias bastante palpables para respaldar muchas de ellas. He intentado buscar las “evidencias” que respaldan estas presuposiciones, pero solo he encontrado una explicación a cada una de ellas. (<https://psicologiaymente.com/>)

La vida, la mente y el cuerpo son un único sistema

La mente y el cuerpo se consideran como un único sistema, cada uno influenciando directamente al otro. Por ejemplo, lo que ocurre en el interior de tu cuerpo afecta a los pensamientos y afectará a las personas de tu alrededor. (<https://psicologiaymente.com/>)

No puedes dejar de comunicarte

El mensaje que intentamos transmitir no siempre es el que los demás reciben. Por tanto, desde la PNL indican se debe estar pendientes de las reacciones de los demás para ver si el mensaje ha tenido éxito. Esto en realidad puede llevar a graves dificultades a la hora de elaborar un mensaje, ya que los individuos se centran en las reacciones o estar en alerta ante posibles consecuencias, no es algo que vaya aportar calidad a la comunicación. (<https://psicologiaymente.com/>)

Debajo de cada comportamiento existe una intención positiva

En una adicción o un mal comportamiento siempre hay una intención positiva, por tanto encontrando la raíz de ese problema y exteriorizando la intención positiva, se puede pasar de fumar durante 15 años a no tener esa necesidad. (<https://psicologiaymente.com/>)

Si lo que estás haciendo no funciona, haz otra cosa

Si la persona intenta de una manera el abordar un problema y no se obtiene los resultados que se esperaba, se debe intentar algo diferente, y se debe seguir variando el comportamiento hasta que se consiga la respuesta que se estaba buscando. (<https://psicologiaymente.com/>)

Si una persona puede hacer algo, todo el mundo puede aprender a hacerlo

Existe en la PNL, el proceso de modelar la excelencia. Por ejemplo: Si se busca el que publiquen un artículo, la persona podría fijarse en alguien que sea brillante escribiendo e imitar la manera en que lo hace. De este modo, estará empapándose de un conocimiento de gran valor. (<https://psicologiaymente.com/>)

Los principios de la PNL

A continuación, los 10 principios de la PNL:

1. El mapa interior es único

Uno de los principios de la PNL hace referencia a la orientación que las personas tienen en el mundo que les rodea. La manera de orientarse que tiene la persona tiene que ver con su mapa interior. En las etapas tempranas de la vida el mapa interior es simple. Sin embargo, a medida que pasa el tiempo, este mapa se hace más complejo y se van abriendo nuevos caminos.

Cuanto más completo sea el mapa, más alternativas de éxito tendrá la persona. El mapa del mundo es individual, se construye a través de las propias experiencias por lo que cada persona tiene su mapa y no hay dos mapas iguales. (<https://psicologiaymente.com/>)

2. El mejor mapa es el que ofrece más de un camino

Como se ha comentado en el punto anterior, el mapa más completo también es más exacto y ofrecerá más oportunidades de llegar a un objetivo o resolver el problema. Esto tiene que ver con la flexibilidad y la posibilidad de reaccionar de diversas maneras ante un suceso vital. El

mapa no es el territorio que representa, pero si es correcto tendrá una estructura semejante al territorio y será más útil. (<https://psicologiaymente.com/>)

3. Cada comportamiento tiene una intención positiva

Este puede ser uno de los principios de la PNL más discutidos. Este punto hace referencia a que cada persona y cada comportamiento tiene de forma intrínseca una intención positiva. Puede ser, por ejemplo, que alguien dude que un fumador tenga una intención positiva fumar. Pero según este principio, el fumador podría fumar para relajarse o para ser aceptado socialmente. La PNL intenta redirigir esa intención positiva hacia un patrón de conducta más adaptativo y adecuado para la persona. (<https://psicologiaymente.com>)

4. La estructura de la experiencia

Este principio muestra como cada experiencia está compuesta de una estructura determinada. Cada pensamiento, sentimiento, recuerdo o experiencia está formado por una serie de elementos. Esto quiere decir, que si cada experiencia tiene una estructura, gracias a un cambio en su composición se puede cambiar su efecto. García Hallen, J. (2020).

5. Todos los problemas tienen solución

Este principio se refiere a que todos los problemas tienen solución. Pese a que puede parecer utópico, ya que, en ocasiones, no se pueden llevar a cabo determinadas soluciones. En otros momentos, habrá problemas que no tengan una solución clara. Esto tiene que ver con el mapa que posee la persona, ya que cuantos menos caminos o alternativas posea, menos soluciones podrá dar a la situación concreta. Además, la interpretación del problema tiene que ver con el contenido del mapa. Un mapa más rico y que ofrece más recursos, percibirá ciertas situaciones como menos problemáticas. (García Hallen, J. 2020).

6. Todo el mundo posee la fuerza que necesita

Este es uno de los principios de la PNL que tiene que ver con el desarrollo personal de la persona, ya que se refiere a que cada persona posee la fuerza necesaria para conseguir lo que

se proponga. El problema surge cuando la autoconfianza se ve afectada por las creencias limitantes de la persona. (García Hallen, J. 2020).

7. El cuerpo y la mente forman parte del mismo sistema

Este principio se refiere a que el ser humano es cuerpo y mente. En otras palabras, cada sentimiento y cada emoción afectan al cuerpo. Esto también se cumple a la inversa. Por ejemplo, una enfermedad que afecte al cuerpo va a tener repercusiones a nivel psicológico. Por tanto, para la PNL, los cambios de pensamiento que modifican los problemas corporales son importantes. (García Hallen, J. 2020).

8. El significado de la comunicación depende del resultado

Es necesario establecer pautas de comunicación claras, que no den lugar a malos entendidos, ni opción a interpretaciones personales sesgadas por parte del receptor del mensaje. García Hallen, J. (2020).

9. No existen los fracasos sino las oportunidades

Cuando una persona está continuamente en movimiento tiene diferentes caminos para alcanzar la meta. Los fracasos deben ser vistos como oportunidades, es decir, como medidas que permiten superarse y avanzar en la dirección deseada. García Hallen, J. (2020).

10. Si algo no funciona hay que intentar otra cosa

En ocasiones, las personas insisten en hacer algo que no funciona, además no cambian la manera de actuar. En este punto tiene sentido la famosa frase “no esperes resultados diferentes si haces siempre lo mismo”. Los practicantes de PNL se proponen ayudar a reconocer y modificar esos comportamientos que no son eficaces y que hacen tropezar, una y otra vez, con la misma piedra. García Hallen, J. (2020).

ESTILOS DE APRENDIZAJE

Cada persona aprende de formas diferentes. Por lo que es muy importante que instituciones educativas de todos los niveles tomen nota de cómo pueden explotar distintos estilos de aprendizaje en beneficio de sus estudiantes, en lugar de imponer una sola forma de enseñanza a todos de manera indistinta.

¿Qué es un estilo de aprendizaje?

De acuerdo con el California Journal of Science, un estilo de aprendizaje consiste en una serie de características personales con las que naces y que desarrollas conforme vas creciendo. Determina, entre otras cosas, a través de qué actividades y sentidos tiendes a absorber información más fácilmente; ya sea a través de la vista, el oído, el tacto, el habla, la toma de notas o una combinación de estas.

¿Cuántos estilos de aprendizaje existen?

Tenemos tres grandes sistemas para representar mentalmente la información, el sistema de representación visual, el auditivo y el kinestésico. La mayoría de las personas utilizan uno más que otro, ¿por qué? Se desarrollan de manera diferente en cada una de las personas y tienen sus propias características.

A continuación, un breve resumen de tres de los estilos de aprendizaje más conocidos.

✓ Sistema de representación visual

El sistema de representación visual tiende a ser el sistema de representación dominante en la mayoría de las personas. Ocurre cuando uno tiende a pensar en imágenes y a relacionarlas con ideas y conceptos. Como por ejemplo cuando uno recurre a mapas conceptuales para recordar ideas, conceptos y procesos complejos. Por lo mismo, éste sistema está directamente relacionado con nuestra capacidad de abstracción y planificación.

¿Cómo saber si el estilo de aprendizaje es visual?

- Presentan dificultades cuando las explicaciones son verbales.
- La persona es muy observadora.
- Aprende mejor cuando el material es representado de manera visual.
- Es capaz de memorizar utilizando patrones, imágenes y colores.
- Tiene mayor facilidad para recordar imágenes y videos.
- Le cuesta trabajo explicar verbalmente o recordar información verbal.
- Piensa y almacena la información utilizando imágenes.
- Tiene una inclinación hacia las artes.
- Tiene una gran imaginación y un fuerte sentido del color.

✓ **Sistema de representación auditivo**

Las personas que son más auditivas tienden a recordar mejor la información siguiendo y rememorando una explicación oral. Este sistema no permite abstraer o relacionar conceptos con la misma facilidad que el visual, pero resulta fundamental para el aprendizaje de cosas como la música y los idiomas.

¿Cómo saber si el estilo de aprendizaje es auditivo?

- Aprende fácilmente al prestar atención a lo que dice o narra el profesor.
- Es capaz de recordar signos audibles como cambios de tono de voz, entonaciones y acentos.
- Puede repetir con habilidad y recordar lo que dice alguien más en una conferencia o en una clase.
- Es muy fácil el presentar los exámenes orales y las presentaciones.
- Es bueno en relatar relatos, narraciones, historias y cuentos.
- Le gusta estudiar con música y puedes recordar datos y personas con ella.

✓ Sistema de representación kinestésico

Se trata del aprendizaje relacionado a nuestras sensaciones y movimientos. En otras palabras, es lo que ocurre cuando aprendemos más fácilmente al movernos y tocar las cosas, como cuando caminamos al recitar información o hacemos un experimento manipulando instrumentos de laboratorio. Este sistema es más lento que los otros dos, pero tiende a generar un aprendizaje más profundo y difícil de olvidar, como cuando aprendemos a andar en bicicleta.

¿Cómo saber si el estilo de aprendizaje es kinestésico?

- Le gusta aprender a través de experiencias, como prácticas en laboratorio, juegos, modelos, incluso representaciones tangentes de lo que estudias, como un globo terráqueo o un esqueleto humano.
- Es una persona inquieta, que se mueve constantemente al hacer tarea o concentrarse en una actividad.
- Necesita involucrarse en lo que está aprendiendo, de lo contrario, te cuesta mucho y se convierte en algo cansado.
- Los movimientos son una extensión de sus pensamientos creativos.
- Tiene la necesidad de expresarte de forma corporal.

¿Se puede tener los tres estilos de aprendizaje?

¡Claro que sí! De hecho, nadie se adscribe enteramente a un solo sistema, puesto que todos desarrollan formas de aprendizaje complejas que resultan de la combinación de muchos factores. De ahí, por ejemplo, que haya quienes necesitan estudiar en silencio y quienes pueden hacerlo escuchando metal. El punto es que es importante tomar en cuenta, cuando menos, que las personas aprenden de maneras distintas, para hacer de la educación una experiencia más enriquecedora para todos dentro y fuera de las aulas.

PLAN DE VIDA

Un proyecto de vida o plan de vida es un conjunto de metas, ideas, estrategias y deseos relacionados con lo que una persona quiere hacer en distintos momentos de su existencia. Es una de las principales herramientas para definir las propias metas y conseguir las máximas probabilidades de alcanzarlas, por lo que tiene una gran importancia para cualquier individuo.

El proyecto de vida define, entre otras cosas, qué quiere conseguir la persona en diferentes áreas de su vida y qué pasos va a dar para alcanzar estos objetivos. Por lo tanto, cumple un papel como instrumento de dirección, además de servir para motivar al individuo hacia conseguir sus metas y orientar sus acciones hacia ello.

Dentro de un proyecto de vida se incluyen todo tipo de elementos, relacionados con los distintos ámbitos importantes para la persona. Así, en un plan de vida se pueden incluir metas y planes relacionados con la familia, las relaciones de pareja, el trabajo, los estudios, la salud o la espiritualidad, entre otras cosas.

Existen muchas maneras de crear un plan de vida y muchos modelos para plantearlo. Sin embargo, uno de los más importantes es el de Robert Dilts, uno de los principales impulsores de la programación neurolingüística y los proyectos de planificación de vida. (Rodríguez,2020).

Partes de un proyecto de vida y sus características

Robert Dilts es un investigador especializado en la programación neurolingüística (PNL) y creador de uno de los modelos más famosos para desarrollar un proyecto de vida. La idea principal detrás del mismo es que los cambios, las metas y los objetivos pueden llevarse a cabo en seis ámbitos diferentes, cada uno de ellos con unas características determinadas.

Estos seis niveles se organizan en función de la facilidad o dificultad con la que se pueden modificar. Para poder desarrollar un plan de vida correctamente, es necesario tener en cuenta con qué niveles se puede trabajar, y en cuál de ellos se encontrarían los pasos necesarios para conseguir las metas que se han propuesto.

Dentro del modelo de plan de vida de Robert Dilts, los seis niveles son los siguientes: entorno, comportamiento, habilidades, creencias, identidad y espiritualidad. A continuación veremos en qué consiste cada uno de ellos y cómo pueden afectar al proyecto de vida.

1- Entorno

El primer nivel es el del entorno. En él se incluyen todas las condiciones externas que rodean a los comportamientos, incluyendo el lugar pero también otros elementos como el momento o las personas implicadas en lo que hacemos.

El entorno es el factor más sencillo de cambiar cuando queremos alcanzar una meta para nuestro plan de vida, ya que tan solo tenemos que movernos de un lado a otro para modificarlo.

Aun así, su efecto sobre los demás niveles puede ser muy grande, por lo que aprender a escoger el mejor entorno o cambiar uno que no nos potencia es una habilidad muy útil para conseguir lo que queremos.

Ejemplos de entornos son el lugar donde vivimos, dónde estudiamos o dónde trabajamos.

2- Comportamiento

El segundo nivel que hay que tener en cuenta para llevar a cabo el plan de vida es el del comportamiento. En él se incluyen tanto las acciones que se llevan a cabo de forma proactiva, como las reacciones que se tiene hacia lo que sucede en el entorno. Algunos expertos también incluyen en él los comportamientos que se decide no realizar, pero podrían haberse hecho.

Este es el nivel de la escala sobre el que más control se tiene, además de ser el primero que depende por completo de cada individuo. Por eso, gran parte de los cambios en la vida y la persecución de metas empiezan aquí.

Ejemplos de comportamientos son: qué se decide estudiar, qué deportes se practica, qué actividades realizan en el tiempo libre o con qué clase de personas se el tiempo.

3- Habilidades o competencias

Este nivel también es conocido como el del “cómo”. En él se incluyen todas las con las que se cuenta, además de aquellas que se quiere o se deben desarrollar para poder perseguir el plan de vida correctamente.

Una persona que esté operando desde este nivel pensará sobre todo en qué tiene que aprender para alcanzar los resultados con los que sueña. Sin embargo, adquirir nuevas habilidades es bastante más complejo que cambiar los comportamientos, por lo que las modificaciones en este nivel son bastante más costosas.

Ejemplos de habilidades son hablar en público, hablar inglés, programar, escribir o aprender técnicas de laboratorio.

4- Creencias

El nivel de creencias también es conocido como el del “por qué”. Aquí se incluyen los pensamientos, los valores, y las razones que están detrás de las metas, acciones y comportamientos.

Las creencias son mucho más difíciles de acceder que los comportamientos o las habilidades, pero suelen tener un efecto muy pronunciado sobre los resultados que se obtiene en distintas áreas. Por eso, para poder llevar a cabo los proyectos de vida es fundamental que las creencias estén alineadas con él.

5- Identidad

La identidad tiene que ver con el conjunto de creencias que se albergan sobre las personas. A partir de este nivel se deriva el sentido del “yo”; y en función de cómo sea este, el proyecto de vida cambiará en gran medida.

Cambiar la propia identidad es algo que solo puede hacerse de manera indirecta, trabajando sobre las creencias, comportamientos y habilidades. Sin embargo, modificarla hasta que esté alineada con lo que se quiere es fundamental para poder perseguir el proyecto de vida de manera correcta.

6- Espiritualidad.-

Para Robert Dilts, la espiritualidad estaba en un nivel por encima incluso de la propia identidad, ya que no podía ser explicada de manera lógica. En este nivel se incluiría la sensación de formar parte de algo más grande que uno mismo, aunque en este sentido no es necesario estar hablando de religión.

Así, elementos como la familia, la propia comunidad o la pertenencia a una causa benéfica podrían ser consideradas parte del nivel de espiritualidad. A partir de este se deriva gran parte del proyecto de vida, por lo que es importante conocer su contenido en la medida de lo posible.

¿Para qué sirve el proyecto de vida?

Para centrarse

Tener definido un proyecto de vida, una “misión”, es algo fundamental hoy en día. Debido a todas las opciones que existen, si no tenemos claro qué es lo que queremos es muy probable acabar estancado o perdido, dejándose llevar por la corriente.

Conocer las motivaciones

Saber qué cosas son las que mueven a las personas y son importantes para ellas, conocerse bien a uno mismo y ser capaz de cambiar las habilidades, comportamientos y entorno para alcanzar las metas puede ayudar a acabar disfrutando de la vida que queremos por muy complicado que parezca en algunas ocasiones.

Ayuda a definir estrategias

La planeación de un proyecto de vida no solo incluye las metas a las cuales se desea llegar, sino también las estrategias necesarias para alcanzarlas. Tener claro cuáles son los pasos a seguir para llegar a un objetivo determinado es la manera más certera de acercarse a él.

Es una forma de autoconocimiento

El planteamiento de un proyecto de vida es a la vez un proceso de autoconocimiento. Cuando una persona plantea sus planes a futuro, debe partir de un reconocimiento de su contexto personal, sus habilidades y sus valores.

Desarrolla la responsabilidad

Aprender a planificar también implica desarrollar la responsabilidad. Construir un plan ayuda a comprender que el futuro está condicionado por las decisiones y las acciones cotidianas.

Evita conductas de riesgo

La existencia de un proyecto de vida tiende a evitar conductas de riesgo como el consumo irresponsable de alcohol, drogas o las relaciones sexuales sin protección.

Esto ocurre porque cuando las personas tienen claridad sobre sus planes para el futuro, son menos propensas a caer en conductas que puedan poner en riesgo sus metas y aspiraciones.

Facilita la toma de decisiones

Para una persona que no tiene un proyecto de vida claro es usual confundirse a la hora de tomar decisiones importantes para su vida.

Iniciar una carrera universitaria, tomar un puesto de trabajo o emprender un viaje, son opciones que aparecen mucho más claras cuando se tiene definido el horizonte hacia el cual se desea avanzar.

Cómo hacer un proyecto de vida paso a paso

Existen muchas formas diferentes de encarar la tarea de hacer un proyecto de vida, pero una de las más efectivas consiste en seguir el modelo de Robert Dilts . Sin embargo, para aplicarlo a esta tarea es necesario utilizar los niveles del más abstracto al más concreto, de la forma que se detalla a continuación.

Conocer espiritualidad, identidad y valores

Lo primero que tienes que tener claro para diseñar tu proyecto de vida es conocer a fondo tu espiritualidad, tu identidad y tus valores.

Analizar las siguientes preguntas a uno mismo: ¿Cómo te gustaría que hablaran de ti tus hijos o tus nietos una vez que ya no estés? ¿Cuáles son las cosas realmente importantes para ti? Si supieras que no puedes fallar, ¿Qué intentarías hacer?

Existen muchas técnicas para determinar cómo sería un plan vida ideal y qué es lo que realmente mueve a los individuos. Descubrir esto es el primer paso para poder desarrollar tu proyecto de vida, ya que a partir de este punto es de donde saldrán todas las demás acciones que se debe llevar a cabo en los siguientes niveles.

Conocer qué habilidades se necesitan

Una vez que el sujeto sepa qué quiere, el siguiente paso es pensar sobre qué habilidades necesita desarrollar para llegar hasta ese estado. Por ejemplo, si quisiera ser un médico de éxito, probablemente tendría que estudiar en la universidad para adquirir todas las habilidades que necesita para poder dedicarse a ello.

Conocer qué comportamientos se necesita

Desde el nivel de las habilidades pueden extraerse conclusiones sobre qué comportamientos hay que llevar a cabo habitualmente para conseguir los objetivos propuestos. Siguiendo con el ejemplo de la medicina, nuestro estudiante seguramente tendría que dedicar tiempo todos los días a preparar sus exámenes y a practicar lo que aprende en clase.

Decidir si es necesario cambiar el entorno

Por último, en muchos casos modificar el entorno para que sea más favorable al plan de vida puede ayudar en gran medida a conseguir aquello que uno se propone.

EJERCICIOS MENTALES PARA EVITAR EL ESTRÉS Y TENER MEJOR MEMORIA

Es común practicar deportes para tener sanos los músculos de su cuerpo y una figura de buen estética. También hay personas que deciden realizar **ejercicios mentales** para mantener controlar el estrés y mejorar la memoria. El desarrollo del taller tendrá una duración de 1 hora

y 45 min. , es por esta razón que el Ejercicio Mental será un aporte importante para mantener la concentración de los participantes.

¿Qué son y para qué funcionan los ejercicios mentales?

Es un conjunto de retos mentales que tienen como objetivo estimular las habilidades cognitivas de las personas. Es una manera de mejorar la memoria y que las personas no se encuentren en episodios repetitivos de olvido.

Estimula tu actividad cognitiva

Una buena manera de ejercitar el cerebro es por medio de los sudokus, crucigramas y sopas de letras. Estos ayuda a oxigenar uno de los músculos más importantes del cuerpo, además de mantener un excelente estado de salud.

Estos ejercicios ayudan a disminuir el cansancio de las tareas repetitivas. Las actividades de destreza mental son ideales para las personas de todas las edades ya que siempre será necesario fortalecerla.

Ejercicios mentales para reducir el estrés

Esta es una de las situaciones más comunes a las que las personas se enfrentan a diario, por eso, es importante que en el tiempo libre se pueda realizar actividades que asistan no solamente para relajarte sino también a la distracción, lo cual tiene beneficios para el cerebro.

Podría añadir a sus tardes en familia juegos de lógica. Aquellos que se basan en seguir la secuencia de ciertas figuras o acertijos. Sin duda serán los mejores aliados para mejorar las destrezas mentales de una manera divertida.

Refuerza tu memoria

Lo ideal es que se combinen varios ejercicios de gimnasia cerebral con juegos de mesa como las cartas de póker, ya que requieren de concentración y estrategia para ganar a los contrincantes. Este tipo de actividades de entretenimiento oxigenan el cerebro, lo cual ayudará a mejorar los procesos cognitivos que tienen que ver con la forma de recordar ciertos tipos de datos.

Llevar un reporte de los ejercicios mentales

Esta recomendación es especialmente para los adultos mayores, ya que así podrán llevar un registro detallado sobre los juegos mentales que realizan. Esto permitirá que puedan ver los avances que tienen en las prácticas que hagan y puedan concentrarse al máximo en sus labores diarias.

Fortalecer el músculo más importante del cuerpo “El Cerebro”

Crear nuevos hábitos es muy importante para mantener nuestra salud mental sana. Lo ideal es que tres veces por semana se practique la lectura, juegos de memoria o tocar algún instrumento. Estos consejos sin duda te ayudaran a rendir más en todas las áreas en las que las personas se desempeñan.

Lo más relevante de todo es que no importa la edad, porque siempre será muy útil fortalecer el cerebro, desde los más pequeños hasta los más grandes tienen que preocuparse por mantener tanto la salud física como mental.

ACTIVIDADES

En la presente intervención se desarrollaron diferentes etapas para la ejecución de las actividades:

Etapa 1.-

Actividad 1.-

Inicialmente se hizo la revisión de antecedentes bibliográficos, basados en toda la información adquirida se comenzó con el armado del taller como tal que tiene una duración de 1 hora y 30 minutos.

Contacto con la población y elección de los sujetos para los grupos focales, donde se dio a conocer a través de una carta la solicitud de poder trabajar con la Institución. Una vez aprobado se designó un personal específico el cual facilitó todos los números de WhatsApp de las personas elegidas al azar por la misma institución.

Se creó un correo electrónico específico para la recepción del pre- test; la situación sanitaria obliga a que los mismos sean enviados de manera digital. Una vez se contó con toda la lista de docentes participantes, se creó un grupo de WhatsApp, denominado con el nombre “Fortalecimiento de la gestión de las emociones individuales y de grupo - taller de Inteligencia Emocional” todos los pre test se tabulaban automáticamente según las preguntas para el posterior análisis de los mismos, el correo creado lleva el nombre de testintemocional@gmail.com.

Actividad 2.-

Desarrollo de los talleres a través de plataforma zoom.

Figura 5.- Tabla dinamica Actividad – Inteligencia Emocional.-

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS MATERIALES	RESPONSALBE
Inteligencia Emocional	Fortalecer la gestión de las emociones individuales y de grupo.	1.- Pesentacion 2.- Dinamica	1 hora y 30 min aproximadamente	1.- Uso de plataforma Zoom 2.- Medios Audio Visuales	Roxana Iris Castillo

Procedimiento:

1. Al iniciar el taller se dio a conocer las “reglas de Oro”, fundamentadas en el respeto mutuo entre el expositor y los participantes, estas reglas consisten en:
 - Apagar los micrófonos y solo activarlo en el caso de que el expositor lo requiera. Esto con el objetivo de no interferir el desarrollo de la exposición o la participación de alguno de los asistentes.
 - Encender las cámaras en lo posible para poder tener contacto visual y mejor desarrollo de las actividades en el transcurso del taller, permitiendo observar

las reacciones gestuales de los participantes; se entiende que posiblemente para algunos de los participantes, generaría un alto consumo de megas, sin embargo se recomendó que las enciendan en los momentos que el expositor lo solicite (para facilitar su ejecución se compró megas de las empresas tele comunicadoras por hora).

- En la plataforma ZOOM existe la opción del levantado de mano, en el caso de existir alguna consulta poderla plantear por ese medio o escribiendo en el chat.

2. Una vez indicadas las reglas se inició con el taller con una actividad inicial de ejercicio cerebral, pidiendo el encendido de cámaras para poder observar a todos los participantes. La actividad fue extraída de Tik tok ya que es una plataforma que también contribuye en actividades educativas y esta actividad en particular colaboro con el ejercicio mental deseado para la exposición.

Figura 6.- Tabla dinámica de Ejercicios Mentales.-

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS MATERIALES	RESPONSALBE
EJERCICIOS MENTALES	Mejora de la concentracion durante el desarrollo del taller.	1.- Motivar a movimiento de manos según la instrucción del video; cambio de posicion de dedor acompañada de música dinamica. 2.- Ejercicio de las manos y dedos colocandolos en el rostro. Dedos indices en la nariz.	1.- Iniciando el taller posterior a "reglas de oro" 2.- 40 o 45 minutos del desarrollo del taller	1.- medios audio visules proporcionados tik tok 2.- cambio de posicion corporal del falcitador y participantes	Roxana Iris Castillo

3. Se procedió con la exposición del contenido y explicación del tema.

- Para evitar el cansancio mental al transcurrir aproximadamente el 50 % de la exposición se desarrolló un ejercicio físico que considera el estiramiento del cuello y el colocando el dedo índice al costado de la nariz y poder verificar que el cerebro nuevamente se enlace con la exposición.

4. En el desarrollo de la explicación de las emociones se añadieron imágenes y audios para poder identificar estas emociones para concentrar nuevamente a los participantes.

5. Como último punto del desarrollo del taller, se envió el post test para su llenado.

Actividad 3.-

Una vez enviado el post test se realizó el seguimiento correspondiente de la conclusión del llenado del mismo.

Etapa 2 y 3.- Tabulación y análisis de los datos para su interpretación y análisis mediante tablas y gráficos. Posteriormente se redactaron las conclusiones y recomendaciones de la investigación realizada.

2.2.2 CRONOGRAMA

Figura 7.- Cronograma de Actividades

ETAPAS	TIEMPO	MES				MES			
	ACTIVIDADES	1	2	3	4	1	2	3	4
PRIMERA	Aplicación pre test								
	Taller de Inteligencia Emocional vía zoom								
	Aplicación de post test								
SEGUNDA	Análisis de Información pre test								
	Análisis de Información post test								
	Elaboración de mapas con base estadística								
TERCERA	Elaboración de documento final								
	Presentación de resumen ejecutivo								

CAPITULO III

RESULTADOS DE LA INTERVENCION

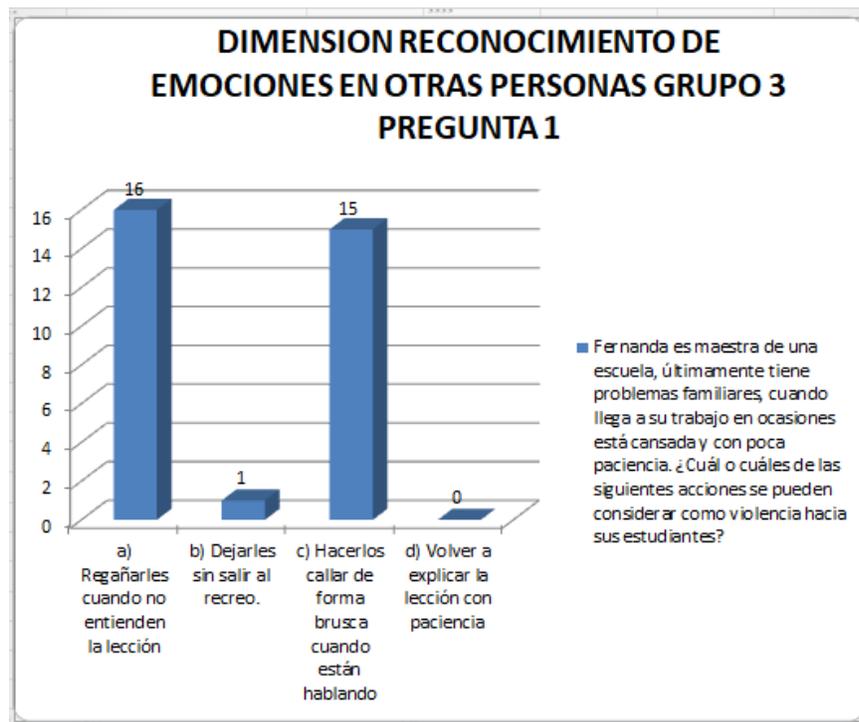
3.1 DESCRIPCION DE LOS RESULTADOS.-

En el marco del análisis de los hallazgos cuantitativos se presenta los siguientes gráficos según la matriz de sistematización elaborada de acuerdo a la teoría de esta intervención.

DIMENSION 1-

- **RECONOCIMIENTO Y EXPRESION DE LAS EMOCIONES PRIMARIAS**

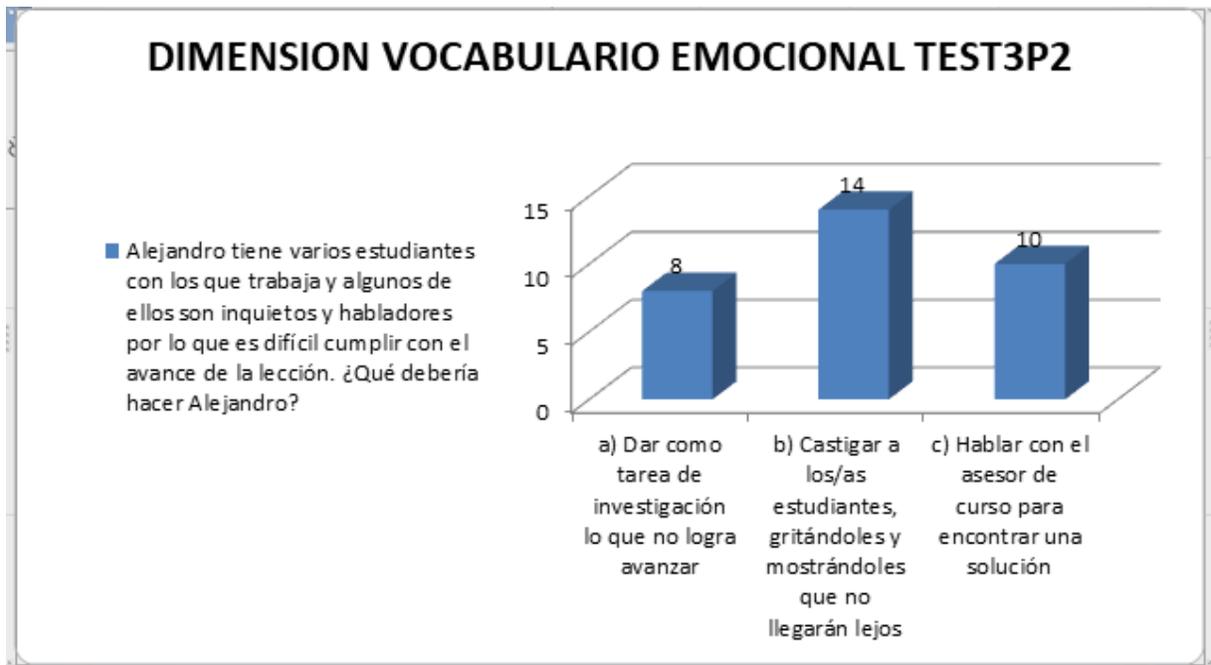
Figura 8.- Resultados - Dimensión Reconocimiento De Emociones Grupo3 P 1



Se puede observar en el gráfico que existe una gran mayoría de la población que identifican señales de violencia cuando les dan un ejemplo del mismo. Es decir que existe un reconcomiendo de las emociones negativas hacia los estudiantes

- **VOBULARIO EMOCIONAL – GRUPO 3 P2**

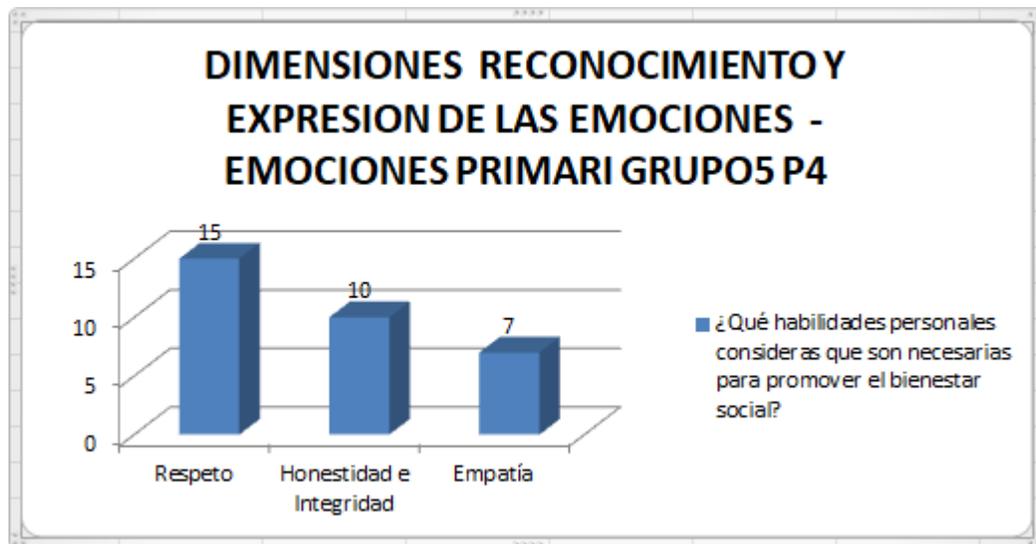
Figura 9.- Resultados - Dimensión Vocabulario Emocional – Grupo 3 P 2



Como se observa en el gráfico existe una tendencia a no utilizar las emociones asertivas, perdiendo el control y llegando a las amenazas. Como segundo grupo el de poder resolver los problemas a través del conducto regular.

- **RECONOCIMIENTO Y EXPRESION DE LAS EMOCIONES – EMOCIONES PRIMARIAS – GRUPO5 P4**

Figura 10.- Resultados - Dimensión Reconocimiento Y Expresión De Las Emociones – Emociones Primarias Grupo5 P4

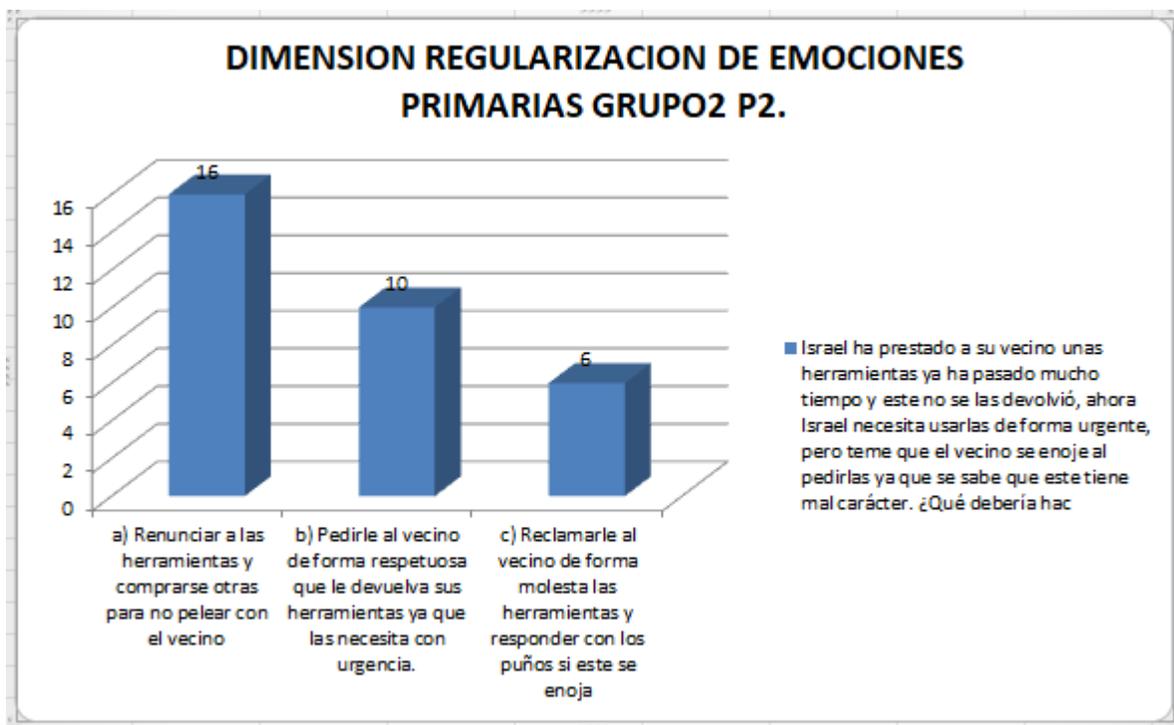


En el grafico se puede observar que la muestra reconoce las emociones positivas para desempeñar una ambiente de bienestar social. Y el respeto es el considerado por la mayoría.

DIMENSION 2

- **DIMENSION DE REGULARIZCION DE EMOCIONES PRIMARIAS GRUPO2 P2**

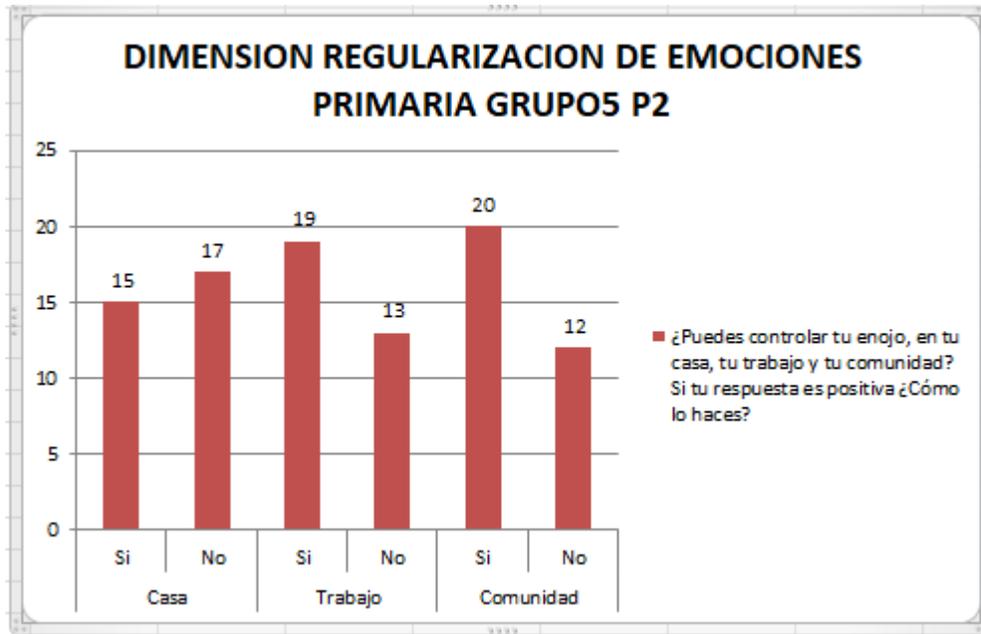
Figura 11.- Resultados Regularización De Emociones Primarias Grupo2 P2



Como se ve en el gráfico, la mayoría de los docentes encuestados, responden de una forma poco asertiva, poniendo en segundo plano las propias emociones; el porcentaje que le sucede es el de manejar una conducta asertiva.

- **DIMENSION DE REGULARIZCION DE EMOCIONES PRIMARIAS GRUPO5 P2**

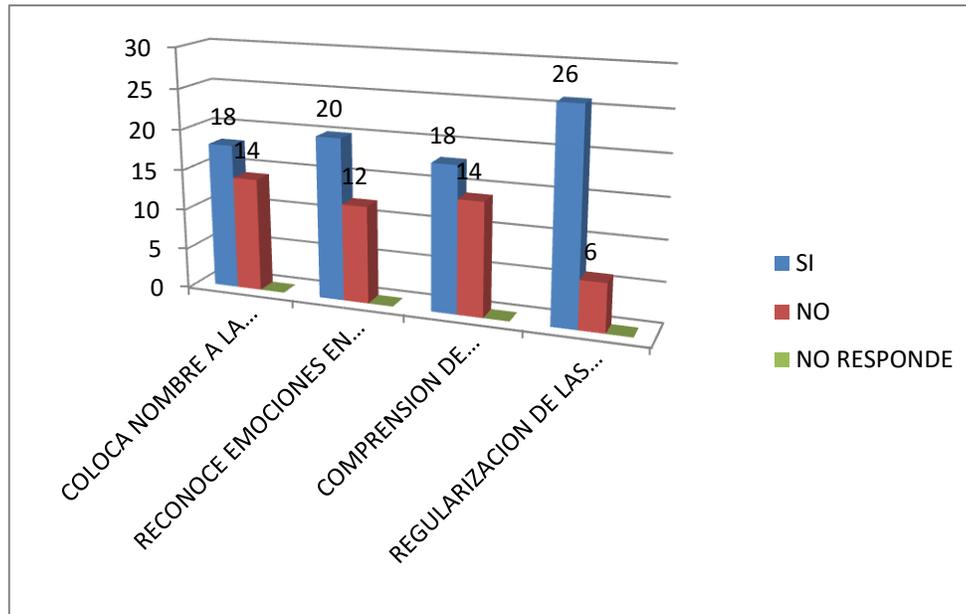
Figura 12.- Resultados Dimensión De Regulación De Emociones Primarias Grupo5 P2



El grafico nos muestra que existe una mayor tendencia a controlar los impulsos en la comunidad, seguida en segundo porcentaje a poder controlarlos en su área de trabajo.

DIMENSION 1 Y 2.- RECONOCIMIENTO, EXPRESION Y REGULARIZACION DE LAS EMOCIONES PRIMARIAS – RESULTADOS OBSERVACION DE TALLER.

Figura 13.- Reconocimiento, Expresión y Regularización de las Emociones – resultados de observación en taller.

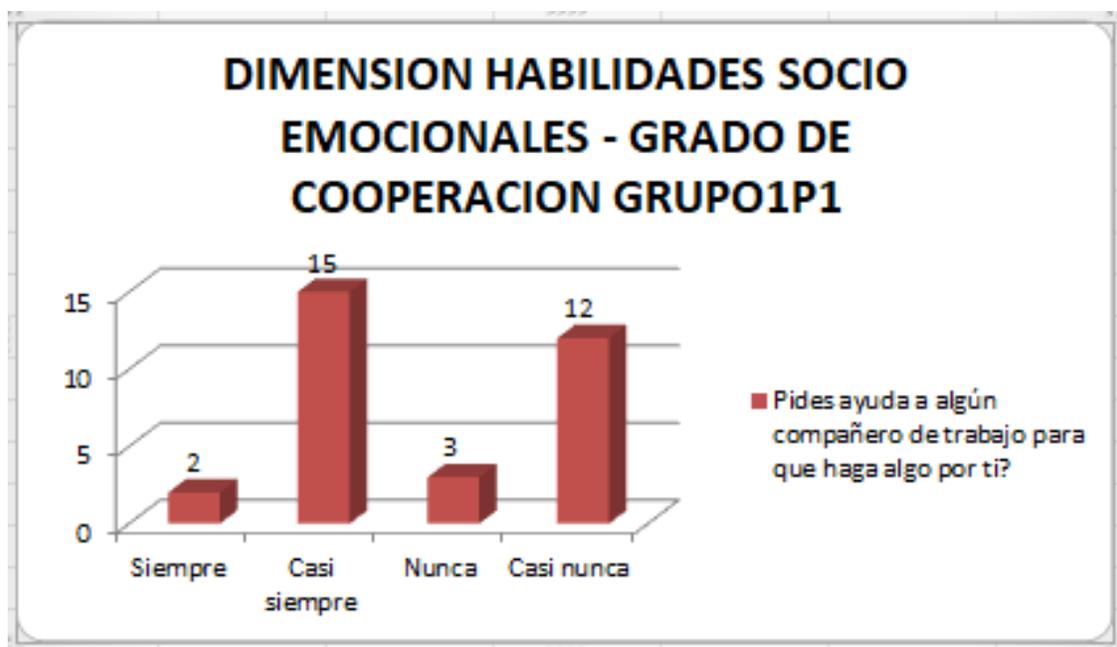


Se puede observar en el gráfico que existe una gran mayoría de la población que reconoce y expresa sus emociones, lo que permite inferir que en grado alto existe comprensión de sus emociones primarias lo que permite la búsqueda de estrategias de regulación para cada una de ellas.

DIMENSION 3

- **HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES – GRADO DE COLABORACION, COOPERACION Y PARTICIPACION GRUPAL GRUPO1 P1**

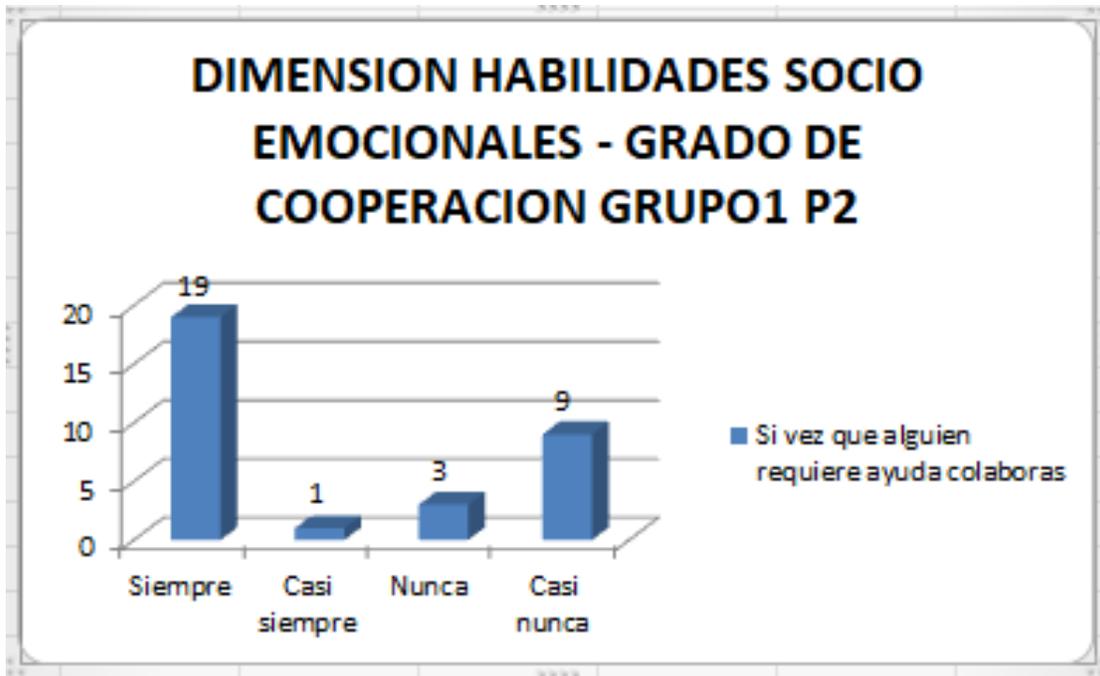
Figura14.- Resultados Habilidades Socio Emocionales – Grado De Cooperación Grupo 1 P1



El cuadro nos muestra que la gran mayoría de los participantes no tiene problemas de pedir ayuda a sus compañeros. Existe un segundo indicador que nos muestra que casi nunca pide ayuda.

- **HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES- GRADO DE COLABORACION, COOPERACION Y PARTICIPACION GRUPAL GRUPO1 P2**

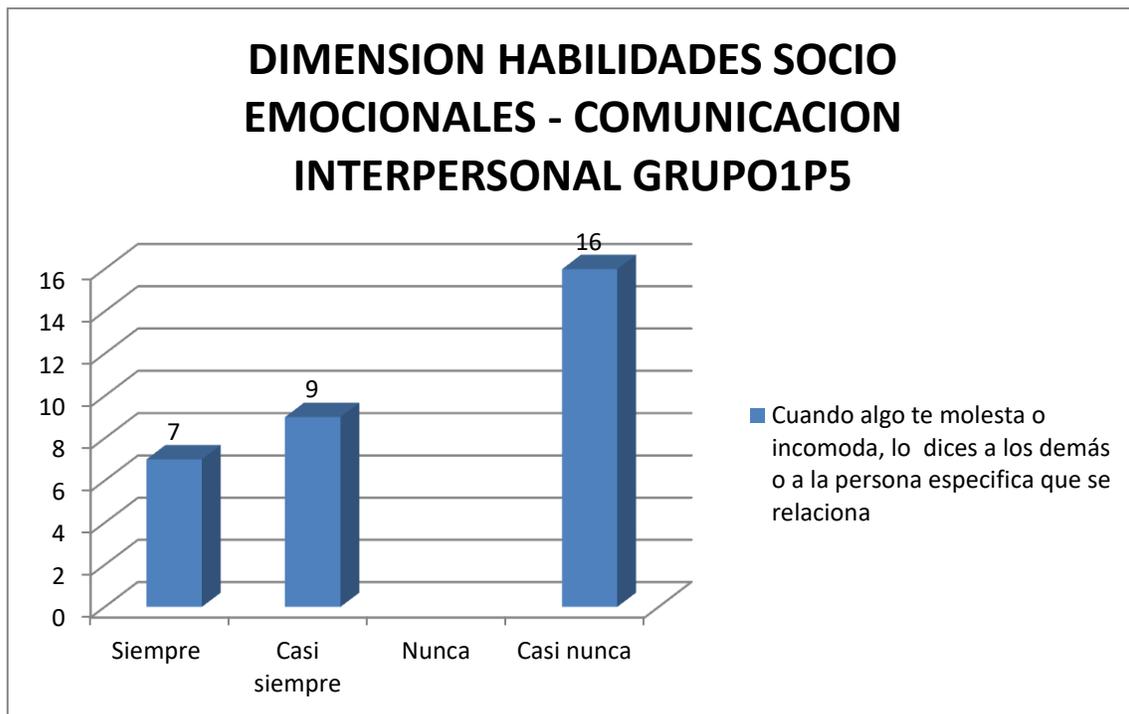
Figura 15.- Resultados Dimensión De Habilidades Socio Emocionales – Grado De Cooperación Grupo1 P2



El cuadro nos muestra que la gran mayoría de los participantes no tiene problemas de colaborar en caso de que vea que alguien lo requiere. Existe un segundo indicador que muestra que casi nunca lo hace.

- **HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES- GRADO DE COLABORACION, COOPERACION Y PARTICIPACION GRUPAL GRUPO1 P5**

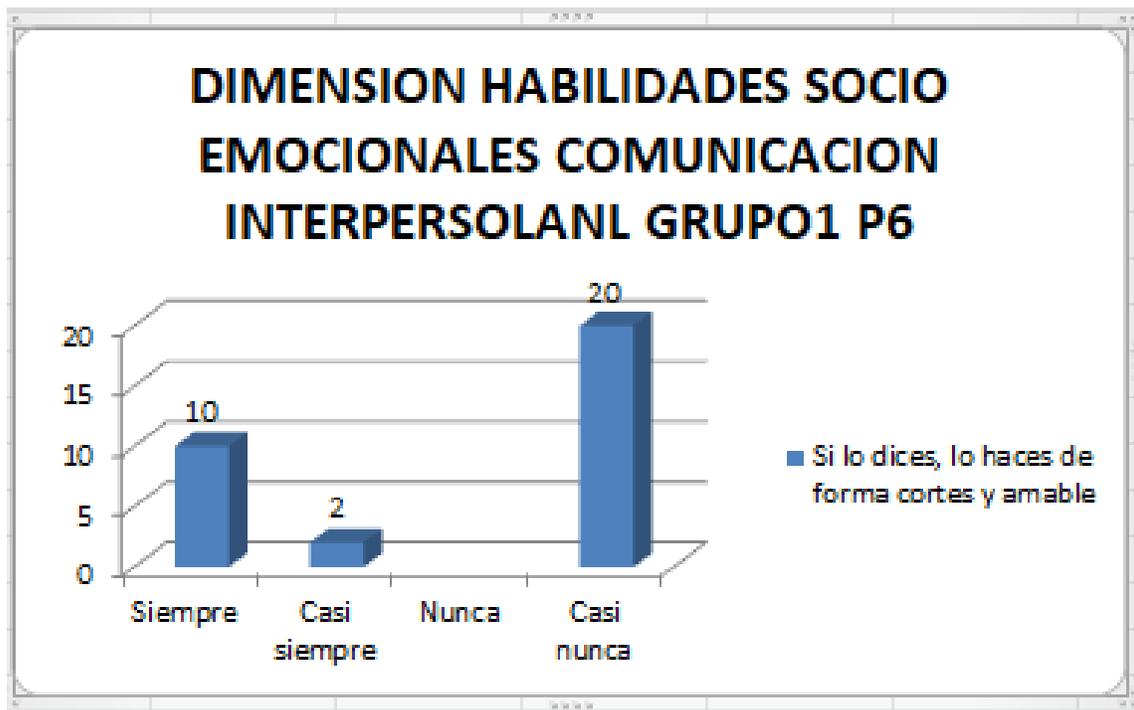
Figura 16.- Resultados Dimensión Grado De Colaboración, Cooperación Y Participación Grupal Grupo1 P5



El grafico nos muestra que la mayoría de los docentes Casi Nunca expresa sus emociones cuando algo le molesta. El segundo indicador nos muestra que Casi siempre lo hace.

- **HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES- GRADO DE COLABORACION, COOPERACION Y PARTICIPACION GRUPAL GRUPO1 P6**

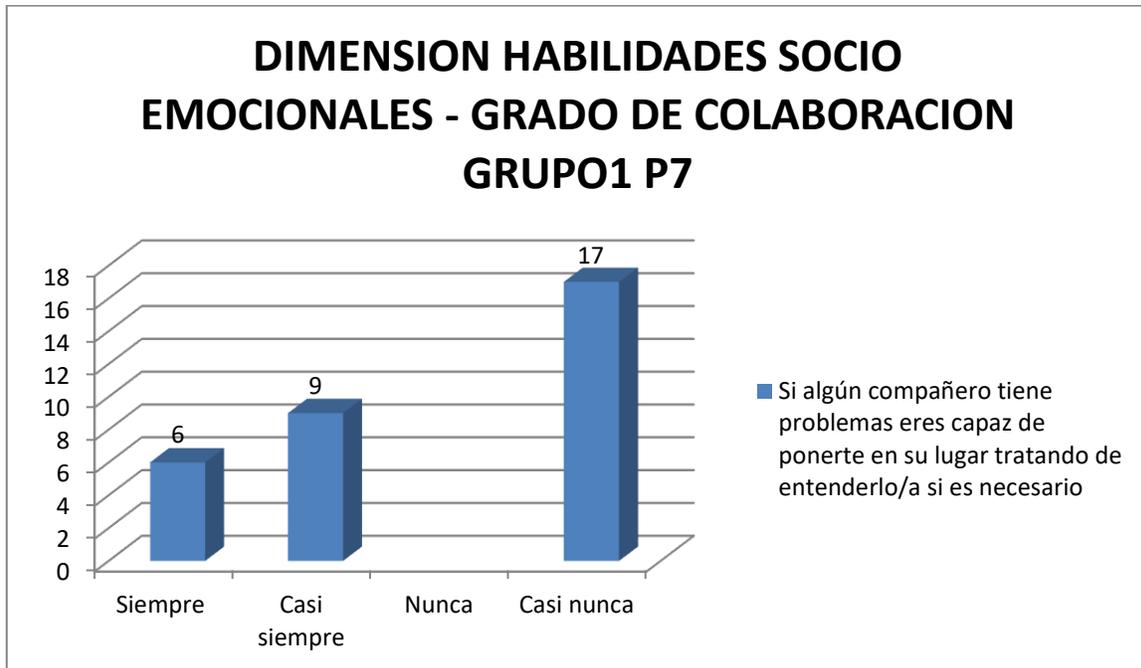
Figura 17.- Resultados Grado De Colaboración, Cooperación Y Participación Grupal Grupo1 P6.



En grafico nos muestra que la mayoría de los docentes que logran expresar alguna molestia, no logran que esta respuesta sea de forma amable y asertiva, en un porcentaje menor indica que si lo hacen de manera cortés y amable.

- **HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES- GRADO DE COLABORACION, COOPERACION Y PARTICIPACION GRUPAL GRUPO1 P7**

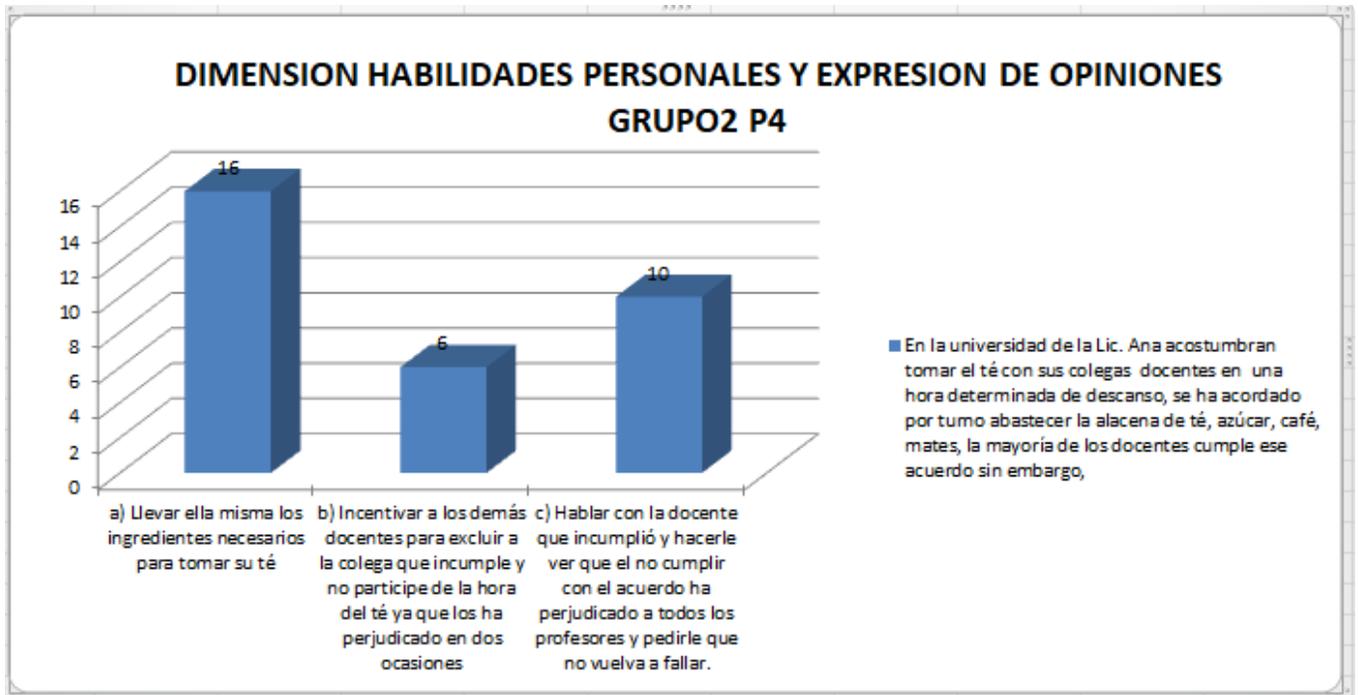
Figura 18.- Resultados Dimensión Grado De Colaboración, Cooperación Y Participación Grupal Grupo1 P7



Este grafico nos muestra que la mayoría de los docentes no es capaz de reconocer las emociones poniéndose en el lugar de la otra persona y entender su situación si es necesario. El segundo indicador en menor porcentaje nos muestra que existen docentes que casi siempre lo hacen.

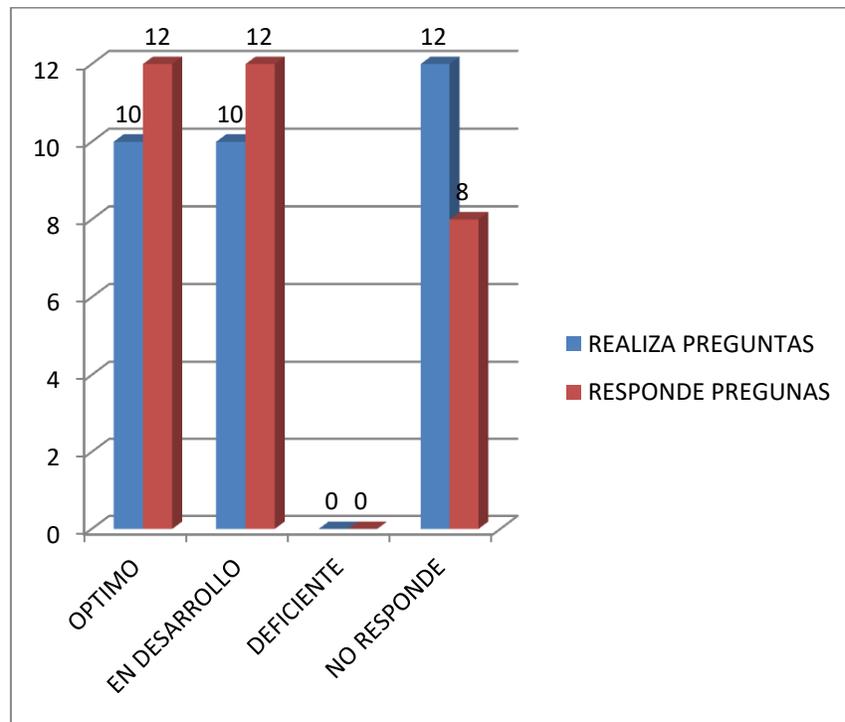
- **HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES - HABILIDADES PERSONALES Y EXPRESIÓN DE OPINIONES GRUPO 2 P4**

Figura 19.- Resultados Habilidades Socio Emocionales - Habilidades Personales Y Expresión De Opiniones Grupo 2 P4



- **HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES- ESCUCHA ATENTA ACTIVA Y EFECTIVA. EVALUACION DE OBSERVACION DURANTE EL TALLER.**

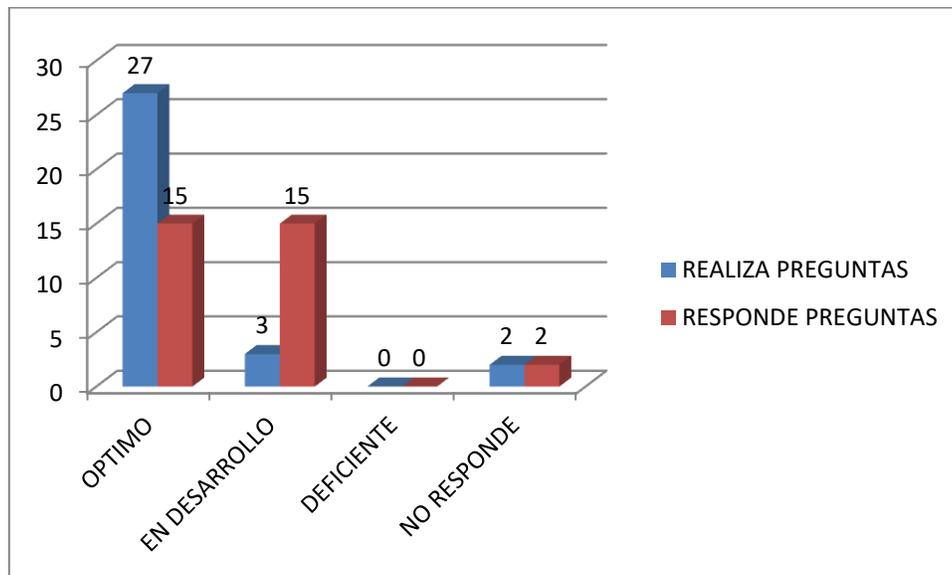
Figura 20.- Resultados Generales, área Habilidades Socio Emocionales – Escucha Atenta Activa y Efectiva.



La comunicación interpersonal como la emisión y recepción de mensajes claros por parte de las y los participantes es notorio en el grupo que mantiene micrófonos activos y participa durante la sesión, sin embargo el indicador cuantitativo no es medido de manera satisfactoria por vía virtual en comparación con una sesión presencial que idealmente es mucho más aconsejable.

- **RESULTADOS POSTERIORES AL TALLER / HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES- ESCUCHA ATENTA ACTIVA Y EFECTIVA.**

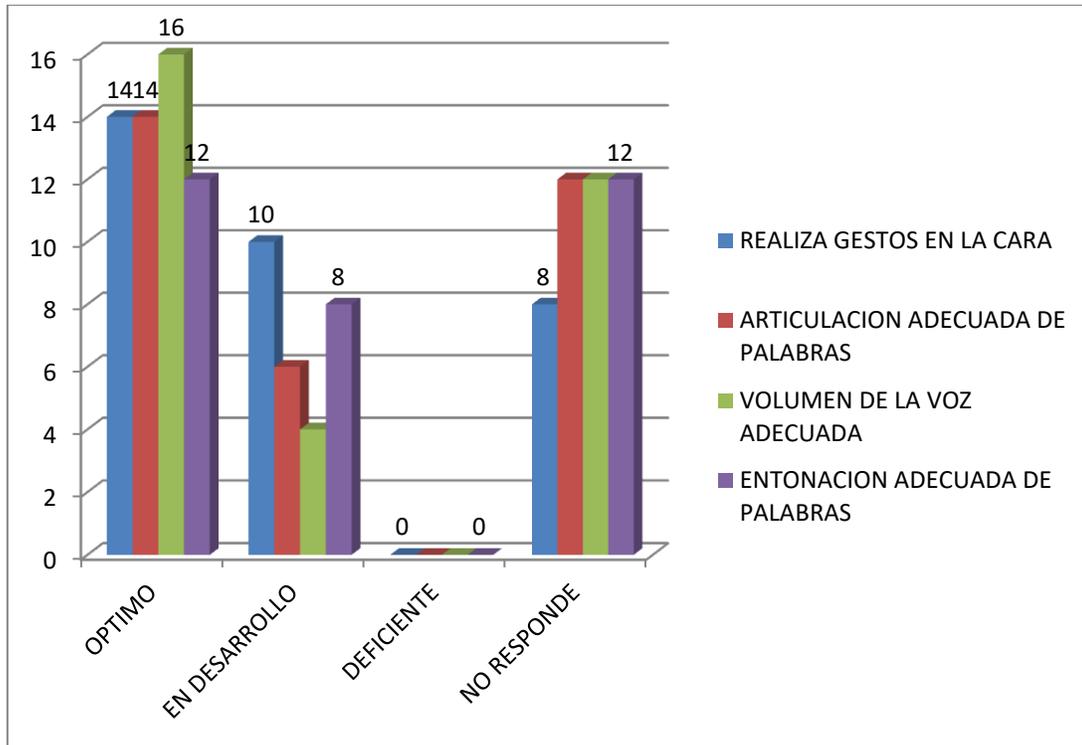
Figura 21.- Resultados Generales – Post test Área Habilidades Socio Emocionales – Escucha Atenta Activa y Efectiva.



La comunicación interpersonal como la emisión y recepción de mensajes claros por parte de las y los participantes es notoria la, la cantidad de población responde de manera favorable a la capacitación brindada pues existe un significativo aumento en las respuestas que dan en el instrumento Digital. Los resultados cuantitativos no pueden ser medidos de manera satisfactoria ya que este resultado es posterior a desarrollo del taller.

- **COMUNICACIÓN INTERPERSONAL EMOCIONAL**

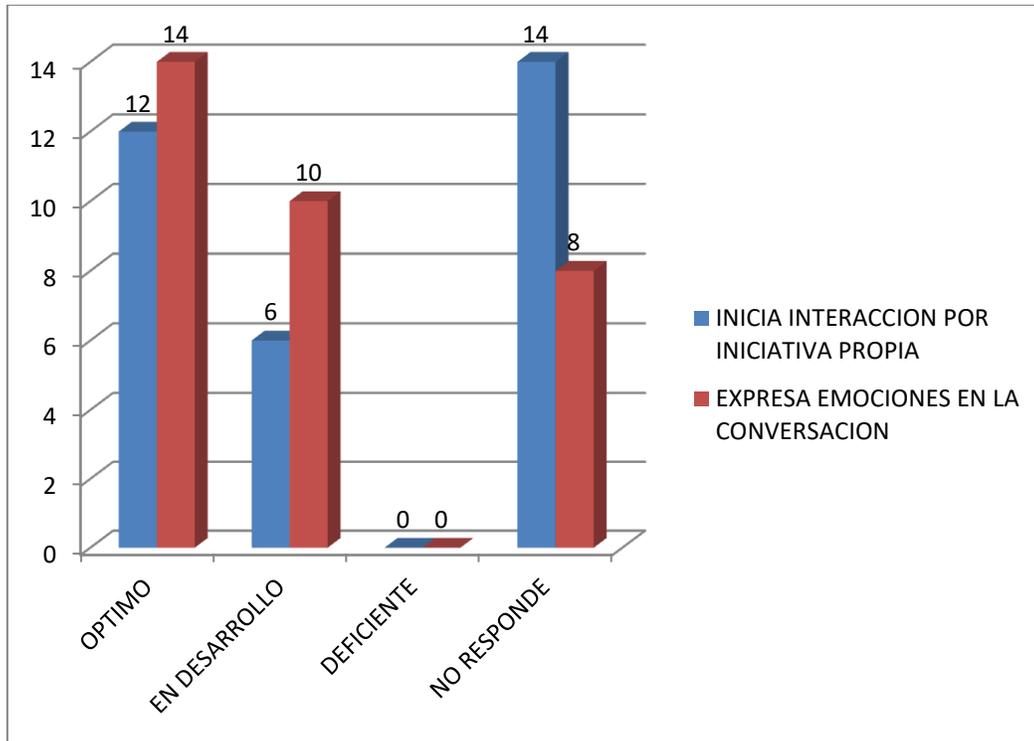
Figura 22.- Resultados Generales - Comunicación Interpersonal Emocional.



Se puede observar que en una gran mayoría de las y los participantes que tuvo la cámara activada durante la sesión existe coherencia entre lo que piensan, sienten y lo que refleja en su imagen, es así que realizan gestos, vocalizan y mantienen un tono adecuado al momento de hablar sobre emociones primarias en los distintos ejercicios durante la sesión.

- **HABILIDADES PERSONALES Y EXPRESION DE OPINIONES.-**

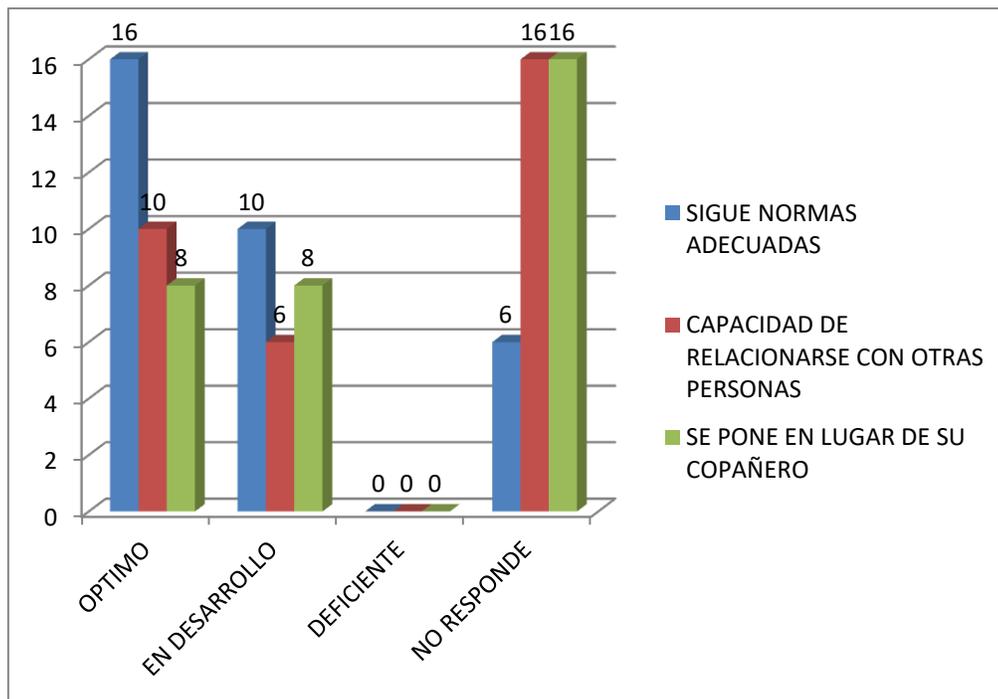
Figura 23.- Resultados Generales – Habilidades Personales y Expresión de Opiniones



Se puede observar que existe relacionamiento con otras personas durante las sesiones a través de los juegos y conversaciones con el expositor y los participantes; sin embargo el indicador cuantitativo no es medido de manera satisfactoria por vía virtual en comparación con una sesión presencial que idealmente es aconsejable.

- **DIMENSION 3 HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES - GRADO DE COLABORACION, COOPERACION Y PARTICIPACION GRUPAL**

Figura 24.- Resultados Generales – Grado de Colaboración, Cooperación y Participación Grupal

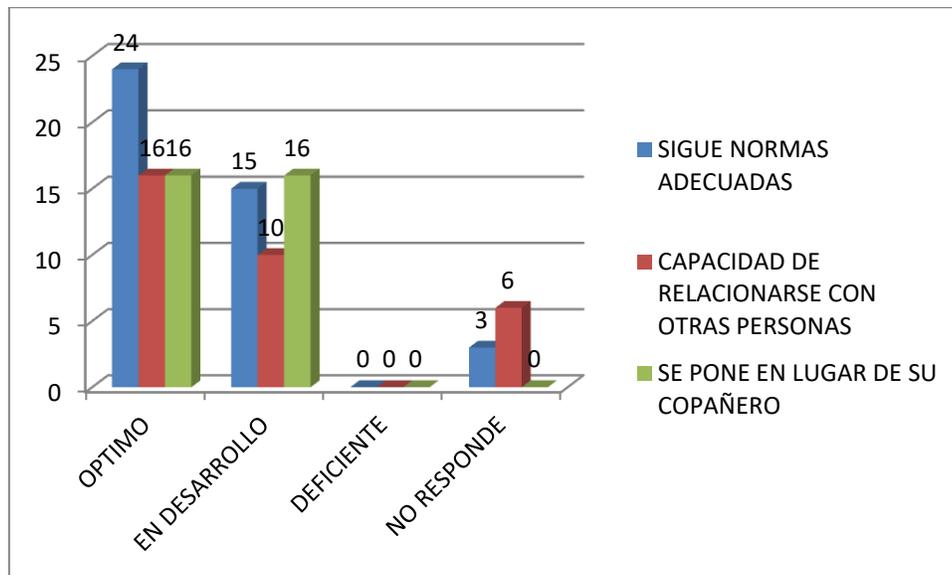


En la mayoría de las y los participantes se observa la conducta que presentan en la forma de relacionarse unos con otros y de estos con el expositor, siendo esta observación óptima en su mayoría, así como en el grado de participación demostrado durante el taller.

Por otra parte, se resalta la facilidad y manejo técnico didáctico del expositor para mantener motivadas y motivados a los distintos participantes en todo el desarrollo de los ejes temáticos

RESULTADOS POSTERIORES AL TALLER / GRADO DE COLABORACION, COOPERACION Y PARTICIPACION GRUPAL

Figura 25.- Resultados Generales – post test Grado de Colaboración, Cooperación y Participación Grupal



Existe un nivel de respuesta alto de los participantes en que sigue las Normas Adecuadas. El desarrollo del taller le permitió conocer nuevas habilidades para tener la capacidad de relacionarse con otras personas u ponerse en el lugar de su compañero pues los porcentajes en desarrollo aumento considerablemente.

3.2 ANALISIS DE LOS HALLAZGOS.-

CONSTRUCCIÓN DE NUEVOS APRENDIZAJES

Compartiendo el Conocimiento con la que se trabajó los contenidos del Taller de Inteligencia Emocional se consideran estos momentos en cada una de las sesiones:

Momento 1: En este primer momento la facilitadora establece las reglas de la sesión formativa e informativa, a través de diferentes acciones.

Momento 2: En este segundo momento se brinda información sobre el Programa Inteligencia Emocional profundizando en conceptos, teorías de la inteligencia emocional, el cerebro triunfo, se explican cada una de las emociones primarias, se recomiendan ejercicios para el control de la ira y se desarrolla conceptualmente los tipos de aprendizaje que existen

Momento 3: Se utilizan técnicas visuales e interactivas que sirven de apoyo y preparación para la actividad de formación.

Momento 4. En este momento las y los participantes vivencian las emociones primarias por medio de recursos audiovisuales que funcionan como activadores, y la destreza en el manejo del tema del expositor, permite que se fusionen los aprendizajes previos con la nueva información y se generen nuevos conocimientos.

Lo que emociona, genera aprendizaje.

A través de lo experimentado durante los talleres y las actividades compartidas dentro del desarrollo del mismo, se reconocieron las emociones y los sentimientos, se aceptaron como parte de uno mismo y se crearon nuevos significados, esto facilitó a que las y los participantes se sientan más sueltos, puedan expresarse con confianza y adquirieran seguridad en sí mismos, por lo tanto, su motivación fue en aumento.

Otro momento de aprendizaje trascendental que será de utilidad en las relaciones sociales y una convivencia pacífica es la capacidad que adquirieron las y los beneficiarios en la gestión de sus emociones, clave para un buen relacionamiento con los otros. Se pudo evidenciar un cambio de perspectiva con relación a la información adquirida con el aumento de individuos que responden a una asimilación del contenido específicamente el de habilidades del manejo de la ira, empatía y respuestas asertivas hacia su entorno.

Procesos formativos.-

Aprendizajes que perdurarán a través de los años.-

Los contenidos que se abordan los talleres de Inteligencia Emocional son nuevos también para los/las docentes de la Universidad Tecnológica Boliviana. Ellos han crecido en una sociedad dónde la expresión de emociones es vista como una debilidad, han aprendido también del ejemplo de sus padres y maestros. Las sesiones que realiza el Taller de Inteligencia Emocional con el expositor, son primordialmente vivenciales lo cual es novedoso además de eficaz para generar nuevos conocimientos.

La utilización de medios auditivos y visuales para despertar el interés respecto a las emociones en las y los participantes, permitió re-experimentar dichas emociones que suelen ser reprimidas por el proceso de la socialización, logrando así una mejor comprensión del taller.

Para las/los docentes fue provechoso el conocer y después identificar los diferentes tipos de aprendizaje que tienen sus estudiantes para que sus métodos educativos puedan adaptarse a los estilos de cada uno logrando mejores resultados en sus clases.

Las/los docentes también pudieron compartir sus experiencias personales, reflexionando en ocasiones y cuestionando la crianza e información recibida en otras.

Durante la sesión también se realizaron preguntas sobre las emociones percibidas despertando gran interés sobre la temática. Las/los docentes mencionaron que los contenidos de las sesiones son de gran utilidad en el área laboral y para su vida individual; ya que la identificación de emociones primarias propias y de otros, mejora el nivel de sus relaciones humanas, y es de gran apoyo el poder intercambiar experiencias con estudiantes y colegas. Consideran que este tipo de sesiones amplían sus conocimientos y sus expectativas, visualizando mayores oportunidades en el futuro.

Facilitador del taller.-

El dominio del tema y la habilidad con que se cuenta para poder transmitir los conocimientos permitió que los talleres tengan los resultados esperados. El carisma, tono de voz y buena disposición, también son variables que permitieron que las y los beneficiarios sientan la confianza de poder participar y preguntar cuando lo ven necesario. La actitud de aceptación diferente a una actitud que juzga es la clave, para lograr la mayor participación de personas a este tipo de talleres.

El uso de los medios audiovisuales facilita que la experiencia sea lo más cercana a la realidad posible, por lo que las emociones se experimentan de forma vivida lo que hace que los beneficiarios participen activamente. El Facilitador tiene la habilidad de motivar la participación de las y los beneficiarios, así como de engranar con experiencias personales generando un ambiente cómodo en los talleres. Es importante rescatar los diferentes materiales audiovisuales seleccionados, los cuales se usan como un activador de las emociones lo que asegura el aprendizaje en las sesiones y el alcance de los objetivos planteados.

HALLAZGOS Y REFLEXIONES.

Se partió realizando el análisis integral de cada uno de los ejes de sistematización, en el que se trató de incluir la mayor cantidad de verdades posibles, de elementos que permitan tener una mirada, lo más abarcadora y completa posible de la realidad de cada participante. Ello proporciono distintas perspectivas desde donde se ha operado la realidad de cada eje temático, aspecto que aporta a la identificación de los factores clave que alimentan el éxito de su desarrollo.

El hecho de encontrarnos en una situación sanitaria que no permite el contacto directo con los individuos fue un pequeño obstáculo desarrollar de manera eficaz el análisis cuantitativo relacionado al contacto.

Este taller demanda un análisis posterior a su desarrollo para confirmar que su implementación no solo muestra cambios en la asimilación de información de estos temas, sino que abarquen al cambio de conductas más amplias en los participantes de estos talleres y se puedan realizar mediciones mucho más eficaces.

Matriz de sistematización:

Figura 26.- Matriz de sistematización.-

MATRIZ DE SISTEMATIZACION		
COD.	EJES DE SISTEMATIZACION	PLANTEL DOCENTE UNIVERSIDAD TECNOLOGIA BOLIVIANA
1	Reconocimiento y expresion de las emociones primarias	
1.1	Emociones primarias identificadas	x
1.2	Reconocimiento de emociones en otras personas	x
1.3	Vocabulario Emocional	x
2	Regularización de las emociones Primarias	
2.1	Grado de comprension de emociones primarias	x
2.2	Regularizacion de emociones primarias	x
3	Habilidades Socio Emocionales (habilidades Interpersonales)	
3.1	Escucha atenta y efectiva	x
3.2	Comunicacion interpersonal emocional	x
3.3	Habilidades personales y espresion de opiniones	x
3.4	Grado de colaboracion, cooperacion y participacion grupal	x
4	Cultura de paz (Habilidades de la Vida y Bien estar Personal).	
4.1	Identificacion de señales de riesgo (prevencion de violencias)	x
4.2	Bienesar social	x
4.3	Plan de Vida	x

La teoría integral es una teoría de desarrollo y evolución que cubre el mundo físico, biológico y social. Sostiene que para comprender la realidad es necesario situarse en cuatro cuadrantes, los cuales tienen como fundamento los aspectos interiores y exteriores en sus formas individuales como en sus formas colectivas. Toda realidad comprende cuatro dimensiones básicas: interior-individual, exterior-individual, interior-colectivo y exterior-colectivo. dichas dimensiones hacen referencia a lo que Wilber llamó cuatro cuadrantes.

Cuadrantes.-

Los "Cuadrantes" son el elemento más básico que contiene a los demás. Los "holones" se expresan con cuatro formas primordiales o "cuadrantes". Son perspectivas primordiales que derivan del Espíritu Absoluto o no dual manifestando la Creación bajo la apariencia de la dualidad. En sus "espacios" de expresión básicos (lo subjetivo, lo intersubjetivo, lo objetivo,

lo inter objetivo) se manifiestan los demás "elementos" de "AQAL", esto es, las líneas de evolución-organización, las etapas (o niveles) de evolución-organización, los estados de organización y tipos de organización.

El mapa integral, que se presenta a continuación como sistematización por población; ayudará a analizar desde todas las dimensiones posibles las experiencias y así lograr una mejor comprensión en el análisis.

Figura 27.- Cuadrante Análisis Integral Del Proceso Formativo Con Plantel Docente

	INTERIOR	EXTERIOR	
INDIVIDUAL	Motivaciones personales · Motivación para aprender, crecer y replicar. · Expectativas frente al aprendizaje. · Expresión de emociones primarias. · Movilización de emociones. · Transformación de conocimientos. · Generación de nuevos conocimientos. · Reflexión sobre si mismo/a, sentido del yo · Desarrollo de confianza en si mismo/a · Autoimagen positiva · Aceptación de las propias emociones. · Empatía con el expositor.	· Toma de decisiones. · Disposición para el dialogo. · Trabajo conjunto con expositor · Habilidades para la construcción de relaciones más armónicas: entre pares, con sus estudiantes.	INDIVIDUAL
COLECTIVO	Cambio de la visión de los docentes sobre las emociones primarias y su función. · Cambio de percepción de los roles de mujeres y hombres · Cambio de percepción de docentes hacia sus estudiantes. · Relaciones de confianza mutua · Desarrollo de nuevas habilidades para la enseñanza. · Construcción de una cultura de paz para la vida	Habilidades para la vida. · Trabajo en equipo · Gestión de emociones. · Transversalización: Acompañamiento en la elaboración del plan de vida.	COLECTIVO
	INTERIOR	EXTERIOR	

En el Plantel docente. En el cuadrante interior-individual se aprecian motivaciones personales, pero también motivaciones profesionales y de realización ya que estaban encaminadas a ser mejores Docentes, al mismo tiempo el poner en práctica los conocimientos adquiridos replicando en el cotidiano vivir. La expresión y aceptación de las emociones propias genera un cambio interno, reflexionar sobre uno mismo, cuestionar la imagen personal

y las habilidades y la oportunidad de crecer personalmente, el aplicar la empatía desde una perspectiva donde sea capaz identificar la carga emocional sin permitir que esto afecte a la continuidad de las situaciones individuales que esté pasando la persona.

A nivel exterior-individual resalta la apertura para el diálogo, el trabajo coordinado con el expositor y la construcción de relaciones armónicas entre estudiantes y docentes. Poner en práctica el manejo de la asertividad regulando de manera favorable las reacciones hacia los demás.

En el cuadrante colectivo-individual resaltan el desarrollo de nuevas habilidades para la enseñanza, el cambio de percepción de las y los docentes hacia sus estudiantes y el establecimiento de relaciones de confianza mutua, estos procesos son claves para la construcción de una cultura de paz en el desarrollo de la clase virtual o presencial y también en la misma comunidad. Pone en consideración el concepto de la empatía hacia las personas de lo rodean.

A nivel colectivo-exterior, se aprecia que las/los docentes se abren al desarrollo de habilidades para la vida, la gestión de emociones es una parte fundamental de estas habilidades. Las/los docentes tienen un rol importante en la vida de las y los estudiantes en muchos casos son el faro que los incentivarán a continuar con su carrera profesional, el concientizar la elaboración del plan de comparado con el que podrían tener sus estudiantes, es una función implícita pero con mucha relevancia a nivel formativo ya que va más allá de las aulas, volviéndose parte del futuro de las /los estudiantes a cargo de estos docentes. Ya que los docentes le dan sentido a su vida emocional e irradian este conocimiento hacia los estudiantes y personas que los rodean generando un ambiente saludable socialmente.

En relación a la Capacitación y Formación Las experiencias de éxito y las buenas prácticas de cada los talleres son metodologías probadas y con resultados exitosos a través del tiempo. Por tanto, en futuros procesos formativos esta metodología podría seguir empleándose, ampliando conceptos relacionados ambiente de paz emocional que permita expandir la cultura de paz en la sociedad.

Dicho impacto generara y fortalecerá el interés y predisposición que los docentes han demostrado en conocer y compartir más con sus estudiantes y también en el ambiente familiar, temáticas que no conversan en el diario vivir.

RESULTADOS GENERALES SEGÚN MATRIZ DE DATOS CON LAS 4 DIMENSIONES CONSIDERADAS

Figura 28 .- Resultados Generales por dimensión según Matriz de Datos.-

Reconocimiento y expresion de las emociones primarias	Habilidades Socio Emocionales (habilidades Interpersonales)
<p>Los docentes que participaron del presente taller; antes de realizar las evaluaciones del Pre test, en ciertos casos, no identificaban las emociones primarias, tampoco se encontraban en buenas condiciones de identificar emociones de terceros, pero después de desarrollar el Post Tests, se pudo identificar una tendencia positiva de estas variables; incluso una evolución en el desenvolvimiento de su vocabulario. Por tanto a raíz de la participación activa de los docentes, estos pudieron desenvolverse de mejor manera y ser mas seguros y observadores.</p>	<p>Respecto a las habilidades interpersonales, los participantes tienen ciertas experiencias socio emocionales; ya que escuchan atentamente a las demás personas, pero no existe un grado de interacción interpersonal; ya que en muchos casos, resulta mas fácil solicitar ayuda que brindarla. En la mayoría de los casos, tienen mucho acierto en el grado de colaboración y cooperación hacia los demás pero de manera individual, la acción grupal fue desarrollada después del Post test, por el grado de confianza entre los participantes.</p>
Regularizacion de las emociones Primarias	Cultura de paz (Habilidades de la Vida y Bien estar Personal).
<p>En esta instancia de la evaluación, se expusieron casos específicos a los participantes, esperando ciertas respuestas que vayan en beneficio del diagnostico; en este sentido las respuestas que se dieron inicialmente, en ciertos casos no eran asertivas y mas bien involucraban reacciones negativas; pero después de comprender el concepto de emociones primarias, buscaron nuevas tendencias para regularizar las conductas que se mostraron con anterioridad.</p>	<p>La cultura de paz, desarrolla acciones de las personas en su bien estar personal y habilidades en su vida diaria; en este sentido la mayoría de los participantes son indiferentes a situaciones que involucre su participación activa, si se presentan situaciones entre ellos, prefieren callarse y dejar que las cosas pasen; en síntesis son apáticos a las situaciones que conlleve un grado de problemática social. Por otro lado, la mayoría de los participantes, si bien tienen conocimiento de los planes de vida, no cuentan con un plan de vida propio y esperan que las cosas pasen; ya que viven el día a día.</p>

RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS:

En base al análisis realizado a partir de la información recabada, se pueden hacer las siguientes recomendaciones y sugerencias.

1. No mezclar depresión con tristeza cuando se realiza esta parte de la exposición; aclarar que depresión es una enfermedad mental que tiene una base biofisiológica; y tristeza es una emoción, ya que es muy común para la población referirse a esta emoción como si fueran sinónimos. Es decir; cuando un apersona se siente emocionalmente triste y no puede regular o gestionar esta emoción es muy probable que suba su intensidad y duración atravesando distintas fases desde tristeza, frustración hasta la depresión.

Es importante el fortalecimiento institucional y reforzar las capacidades, habilidades y destrezas de futuras investigaciones que requieran aplicar este taller, el equipo operativo y en función al impacto de este taller, analizando la incorporación de un mayor número de capital humano a fin de ampliar el alcance de las actividades y plantear la aplicación de toda la población de un recinto educativo.

LECCIONES APRENDIDAS:

La energía, carisma y habilidades del expositor hizo que los talleres sean animados y con amplia participación de beneficiarios y beneficiarias. El material de apoyo de fácil lectura y comprensión permite que personas de cualquier edad puedan recibir información y construir nuevos aprendizajes.

EXPERIENCIAS EXITOSAS.

Las experiencias de éxito y las buenas prácticas de cada uno de los talleres, son metodologías donde los resultados son exitosos en su desarrollo. Por tanto, en futuros procesos formativos esta metodología debe seguir empleándose de manera activa. Es necesario contemplar la necesidad de hacer más trabajos de sensibilización y capacitación al plantel docente y administrativo así como fortalecer y trabajar más estrechamente con directores, rectores de otras instituciones educativas privadas para que apoyen las actividades y el emprendimiento.

Este tipo de procesos educativos dirigido a los docentes, tienen un impacto primordial para gestionar buen cumplimiento académico de los estudiantes en centros educativos como la Universidad Tecnológica Boliviana, ya que no solo favorece a los docentes que asistieron al taller, sino a la propia institución que está considerando ampliar dicho taller a todas las carreras de la universidad que no participaron en esta muestra y en un mediano plazo, a la totalidad de la población docente y administrativa.

El contacto estrecho que se desarrolló con la dirección Académica de la Institución generó un impacto significativo de forma positiva, pues este tipo de talleres no fueron considerados en anteriores oportunidades y el tema de la Inteligencia Emocional es recibido con mucha motivación y júbilo. Este plantel está comprometido con su institución y busca el crecimiento tanto académico como personal de sus empleados, en este caso el de los docentes.

CAPITULO IV

DESCRIPCION DE LA PROYECCION PROFESIONAL

4.1 PLANTEAMIENTOS FUTUROS, DESAFIOS A NIVEL PROFESIONAL

Después de todo el análisis realizado, me encuentro totalmente convencida de que el tema de la inteligencia emocional es una base fundamental para que los individuos regularicen y fortalezcan las emociones; primordialmente las negativas, esto permitirá un crecimiento individual para el desarrollo personal y profesional dentro de su vida personal y del lugar en el que desempeñe sus funciones laborales.

La docencia cumple un rol importante en el sistema educativo y al impartir estos conocimientos, la institución que se beneficie de este taller, alcanzará sus objetivos académicos, logrando gestionar profesionales altamente calificados y exitosos; no solo a nivel académico, pues al mismo tiempo estos profesionales tendrán conciencia de su desarrollo emocional que permitirá una vida emocional equilibrada con su entorno y ser capaz de aportar con el nuevo conocimiento a su profesión por un bien común.

En este caso el docente es el primer contacto hacia los clientes que son los estudiantes, y si el primer contacto brinda un servicio de alta eficiencia, todos querrán formar parte de este producto “calidad en el desarrollo de las clases académicas”; esto significa, no solo desarrollar conocimiento como tal, sino que a través de lo aprendido por el docente, este influenciará emocionalmente a los demás, para que dicha información tenga mayor grado de retención a los estudiantes; ya que el conocimiento que tiene carga emocional pasa al sistema límbico para generar mayor grado de compromiso de retención por parte del cerebro, esto genera que el conocimiento almacenado en el Neocórtex genere un conocimiento de bienestar social.

Con todo lo aprendido se puede proyectar un futuro prometedor a todas aquellas empresas que otorguen importancia a este tema de la inteligencia emocional. El talento humano de cada empresa es el primer filtro para poder contratar al personal adecuado que pueda desempeñarse en las funciones encomendadas. Es por eso, que la Psicología Organizacional será la

especialización que se pretende alcanzar en un futuro mediático, puliendo conocimientos y habilidades referidas al área de Recursos Humanos y el Talento Humano de las empresas.

El área de Talento humano no solo está encargada de la contratación del personal, también está encargado de la búsqueda de nuevos conocimientos en las habilidades blandas y duras de su personal. Al referirme a las habilidades blandas pongo énfasis a todas las habilidades que permiten desarrollar la Inteligencia Emocional de los empleados; el identificar sus propias emociones crea funcionarios que puedan controlar sus impulsos en situaciones que afecten sus relaciones interpersonales. Como profesional buscare los instrumentos requeridos para evitar que estos impulsos den como resultado un bajo rendimiento en el trato a los clientes internos y externos de la institución.

La identificación de las emociones de los compañeros de trabajo, permite desarrollar la empatía, vista desde una perspectiva donde no afecte a su desarrollo individual, sin ser indiferente a las necesidades del compañero de trabajo.

La inteligencia emocional permite que los empleados de las instituciones puedan auto motivarse, sin esperar la aprobación emocional de sus superiores ni de ninguna otra persona, ya que esto genera una dependencia intrínseca emocional para realizar sus funciones eficaz y eficientemente. Como profesional en el área uno de los objetivos principales será, que los empleados puedan ser libres emocionalmente, sin generar supuestos y malos entendidos en el área de trabajo, promoviendo todas las actividades que permitan que estas habilidades tengan un alto crecimiento en los empleados de la empresa.

Las relaciones interpersonales permiten que los seres humanos puedan crear compromisos tanto en su área de trabajo como en el de su equipo de trabajo. La inteligencia emocional está enfocada en que estos individuos tengan sus relaciones sociales donde puedan expresar sus necesidades emocionales de forma empática y asertiva.

Otro objetivo importante que pretendo alcanzar, es el de adquirir nuevas y mejores técnicas relacionadas asertividad, respecto a cómo afrontar situaciones estresantes en el área de trabajo,

ya que existen instituciones que hoy en día continua manejando su jerarquía de manera Vertical y los empleados reciben órdenes a gritos y la cultura organizacional con la que cuentan descarta la respuesta asertiva ante la solicitud de cumplir con dichos objetivos, en distintas áreas de trabajo, generando un clima organizacional deleznable.

Todos los puntos mencionados líneas arriba son conocimientos que se pondrán en práctica como profesional y que fortalecerán las habilidades, que me permitan alcanzar nuevos objetivos profesionales.

Estos talleres relacionados a la inteligencia emocional tienen un contenido dinámico y amigable con las personas que participan del mismo, es por esa razón que la nueva búsqueda será el desarrollar consultorías en otras instituciones, no solo a docentes en el caso de tratarse de instituciones educativas, sino de plantear su aplicación a todas las empresas que deseen alcanzar el éxito institucional con relación a su instrumento de trabajo más valioso “El talento humano”.

El desafío más importante de este momento es la capacitación constante y adquisición de nuevos conocimientos para equilibrar capacidades intelectuales, con las profesionales que ya cuentan con años de experiencia en el rubro de la administración de los Recursos Humanos.

La experiencia constituida hasta ahora en mi rubro de Psicología me dio un pilar muy sólido para el desenvolvimiento de mis funciones laborales, y el contar ahora con el título académico, podrá abrir más puertas para emprender de manera independientemente una consultoría, para aplicar estos conocimientos o consolidar dependientemente mis capacidades en alguna institución, según sea el caso.

Bibliografía:

- Alvarado, Laura.(2020).”Ejercicios mentales: Una nueva manera de distraerte en casa” (linio.com.mx)Recuperado de:<https://blog.linio.com.mx/>.
- Carraza M.,Elías (2017). CEREBRO, EMOCIÓN Y CONDUCTAS SOCIALES. Recuperadode: <http://unidadacademica2.psicologiaumsa.edu.bo/course/view.php?id=6>.
- Fernández Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado, 19(3), 63–93. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927005>.
- Gardner, R.; Cory, G. A. (2002). “The evolutionary neuroethology of Paul MacLean: convergences and frontiers. Nueva York: Praeger”.
- García Hallen, J. (2020). “Los 10 Principios del PNL (PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA)”. Recuperado de [https://psicologiyamente.com/Programación Neurolingüística \(PNL\) ¿Qué es y cómo funciona? \(psicologiyamente.com\)](https://psicologiyamente.com/Programación%20Neurolingüística%20(PNL)%20¿Qué%20es%20y%20cómo%20funciona?).
- García, M., & Giménez, S. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. Espiral. Cuadernos Del Profesorado, 3(6), 43–52. Recuperado de: <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>.
- Gidley, Jennifer (2007). "The Evolution of Consciousness as a Planetary Imperative: An Integration of Integral Views" Integral Review: A Transdisciplinary and Transcultural Journal for New Thought, Research and Praxis, Issue 5, p. 4-226.
- Lambert, K. G. (2003). The life and career of Paul MacLean: A journey toward neurobiological and social harmony. Physiology and Behavior. 79 (3). Elsevier: (pp. 343 – 349).
- Papa Pintor, Y. (2020). “6 Técnicas Fáciles De Controlar La Ira”. Recuperado de [https://mejorconsalud.as.com/ 6 técnicas fáciles para controlar la ira — Mejor con Salud](https://mejorconsalud.as.com/6-técnicas-fáciles-para-controlar-la-ira---Mejor-con-Salud)
- Pérez, Luis.(2021). “Estilos de Aprendizaje: Visual, auditivo y Kinestésico”. Recuperado de: [https://blogs.unitec.mx/vida-universitaria/Estilos de aprendizaje: Visual, auditivo y kinestésico. ¿Cuál eres tú? \(unitec.mx\)](https://blogs.unitec.mx/vida-universitaria/Estilos-de-aprendizaje:Visual,auditivo-y-kinestésico.-¿Cuál-eres-tú?).
- Piacenza, Cabrera Giorgio (2012). “Introducción a la Teoría Integral” . Recuperado de:

[https://MONOGRAFIAS.COM/TRABAJOS 94/introducciónalateoriaintegral](https://MONOGRAFIAS.COM/TRABAJOS_94/introducciónalateoriaintegral).

- Rodríguez Puerta, Alejandro. (2020). Proyecto de vida: partes, para qué sirve y ejemplo. Lifeder. Recuperado de: <https://www.lifeder.com/para-que-sirve-proyecto-de-vida/>.
- Steve Bavister y Amanda Vickers (2014), “Programación Neurolingüística (Pnl)”.
- Velásquez Burgos, B. M., Calle, M. G., & Remolina De Cleves, N. (2006). “Teorías neurocientíficas del aprendizaje y su implicación en la construcción de conocimiento de los estudiantes universitarios”. Tabula Rasa, (5): pp. 229 - 245.
- Villka, R (2019) “Esquema Corporal E Inteligencia Emocional En Estudiantes De Tercero Y Cuarto De Primaria De La Unidad Educativa Max Paredes” (Tesis de grado para obtener el Título de Licenciatura) Universidad Mayor de San Andrés , La Paz, Bolivia. (pp24-36)