

## La inteligencia emocional dentro del contenido de una materia curricular, caso aplicado en el programa Técnico Superior Universitario en Producción Gráfica de la Universidad Iberoamericana

### Emotional Intelligence within the Content of a Curricular Subject, Applied Case in the Higher Technical University Program in Graphic Production at the Universidad Iberoamericana

Anaya Viay, Alicia

 Alicia Anaya Viay

alicia.anaya@ibero.mx

Universidad Iberoamericana Ciudad de México,  
México

#### Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar

Universidad Iberoamericana, Ciudad de México, México

ISSN-e: 2954-4599

Periodicidad: Semestral

vol. 3, núm. 1, 2023

alejandra.luna@ibero.mx

Recepción: 30 Mayo 2022

Aprobación: 11 Noviembre 2022

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/777/7773782004/>

DOI: <https://doi.org/10.48102/riieb.2023.3.1.49>

La Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar es una publicación semestral de acceso abierto siempre que se cite la fuente original y se reconozca al titular de los derechos patrimoniales, de los cuales la Universidad Iberoamericana es depositaria por un plazo perentorio de seis años a partir de la fecha de su publicación, salvo cancelación de dicha relación por los autores. Se prohíbe alterar los contenidos de los trabajos aparecidos en la Revista. Se prohíbe su reproducción con fines de comercialización. Esto está de acuerdo con la definición de la Iniciativa de libre acceso de Budapest, con la Declaración de San Francisco sobre Evaluación de la Investigación (BOAI y DORA, respectivamente, por sus siglas en inglés) y con la licencia Creative Commons atribución no comercial, compartir igual.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

**Resumen:** Este artículo expone los resultados de un estudio de intervención en inteligencia emocional enfocado en el diseño, implementación y evaluación del proyecto emocional dentro del programa Técnico Superior Universitario en Producción Gráfica. El proyecto tuvo como objetivo promover el fortalecimiento en la prevención, atención y seguimiento de problemas socioemocionales en el grupo de segundo semestre de una carrera técnica, a través del taller socioemocional insertado en la materia de Comunicación visual y observar cómo incidió positivamente en el aprendizaje y en la autopercepción del estudiante. Ante la necesidad de dar acompañamiento a los integrantes del grupo de la materia de comunicación visual de segundo semestre, se creó este proyecto socioemocional para los alumnos que iniciaron sus estudios en época de pandemia y no habían asistido nunca de manera presencial. Esta situación los colocaba en alto grado de posible deserción, por lo que se diseñó e implementó el taller con resultados exitosos, que se traducen en un mejor autoconocimiento, manejo de las emociones y empatía, mientras que también se logró evitar la deserción al término del semestre.

educación socioemocional, diseño pedagógico, regulación emocional, inteligencia emocional

**Palabras clave:** educación socioemocional, diseño pedagógico, regulación emocional, inteligencia emocional.

**Abstract:** *This article presents the results of an emotional intelligence intervention study focused on designing, implementing, and evaluating the emotional project within the Higher University Technical Program in Graphic Production. The project aimed at promoting the strengthening of prevention, attention, and follow-up of socio-emotional problems in the second-term group of a technical career, by means of the socio-emotional workshop included in the subject Visual Communication, and to observe how it influenced positively the students' learning and self-perception. Given the need to provide support to the members of the second-semester visual communication group, this socio-emotional project*

*was created for students who began their studies during the pandemic and had never attended in person. This situation placed them in a high degree of possible desertion, so the workshop was designed and implemented with successful results, which translate into better self-knowledge, emotion management, and empathy; as well as zero desertion at the end of the semester.*

**Keywords:** social-emotional education, pedagogical design, emotion regulation; emotional intelligence.

## INTRODUCCIÓN

El ritmo de vida actual y las particularidades de la sociedad han obligado a las personas a vivir en un vaivén de emociones descontroladas y comportamientos que se vuelven inapropiados; el estrés, las preocupaciones, el descontento y las problemáticas derivadas de la pandemia han provocado en los integrantes de la sociedad estados de depresión o descontento; esto ha derivado en problemas físicos o temores asociados con problemas personales.

Por otro lado, las pandemias que han aparecido en el mundo son hechos históricos con precedentes muy antiguos, pero en la época actual, los países tuvieron que enfrentar una nueva problemática, el Covid 19. Este fenómeno ha generado mucho dolor en los habitantes, ha provocado millones de pérdidas humanas, y con ello, pérdidas sociales, económicas, ecológicas, entre otras, que han obligado a la sociedad a probar su lado resiliente: la capacidad de perder y de enfrentar situaciones catastróficas y mantenerse de pie.

En este artículo se muestran los resultados del taller de inteligencia emocional que se elaboró, aplicó y evaluó dentro de una materia curricular del programa académico y que se identifica como caso de éxito, pues logró los objetivos planeados, tanto de la materia como del taller.

En el ámbito de la educación, esta situación sanitaria creó estragos en los miembros de la comunidad estudiantil, lo mismo en profesores, que en estudiantes, aunque esta investigación se enfocó en los segundos. En la Universidad Iberoamericana, la coordinación del programa Técnico Superior Universitario en Producción Gráfica identificó que la problemática emocional de los estudiantes podía incidir en deserción; es por ello que se diseñó un taller de inteligencia emocional para desarrollar habilidades en los participantes, el que se insertó con éxito dentro de una materia curricular del programa académico.

Para identificar las necesidades socioemocionales de los estudiantes, se aplicaron pruebas estandarizadas como el *Trait Meta Mood Scale 24* (TMMS24, Escala de rango de metaconocimiento emocional), el cuestionario de competencias y habilidades emocionales (ESCQ-21), y dos preguntas abiertas de producción propia, en las que se profundizó el sentir y pensar de los participantes. Las actividades que se realizaron durante las 16 semanas de intervención fueron una oportunidad para reforzar los conocimientos previamente adquiridos (como empatía, comunicación asertiva, autoconocimiento, entre otras) y crear nuevos hábitos de inteligencia emocional. Una herramienta determinante que permitió hacer una medición de los estados de ánimo fue el *Moodmeter* (medidor emocional) (Neurociencia Aplicada a la Educación, 2022).

Transversalizar el taller dentro de la materia de comunicación visual no sólo fue un acierto sino una ventaja importante, pues permitió avanzar con el contenido académico de la materia, y se logró abordar temas emocionales para ejemplificar y realizar evidencias visuales (Bedoya, Gómez y Ríos, 2018). Con esta táctica no sólo se cumplió con el temario curricular, sino que se resaltó la importancia de conocer y regular las emociones propias, así como las de los otros.

## MARCO TEÓRICO

Ser conscientes de las emociones (propias y ajenas) y tener la capacidad de gestionarlas es una definición puntual de qué es la inteligencia emocional. Poder expresar las emociones de manera adecuada y regularlas permite al individuo mejorar el desarrollo personal y facilitar las relaciones sociales, la convivencia y el bienestar (Bisquerra y López-Cassá, 2020). De aquí se desprende la conciencia emocional que permite a las personas, como lo dice el término, ser conscientes de sus emociones, captar el clima emocional dentro de determinado contexto, reconocer y poder etiquetar los sentimientos que se están experimentando.

Dentro de las principales características de la conciencia emocional, este estudio pone el acento en la empatía, esa capacidad de conectarse con el otro en las vivencias y emociones, derivadas de las circunstancias que atraviesan en este momento. Por otro lado, la atención plena permite que desarrollen la capacidad de atención y concentración para poder discernir sus pensamientos y tomar adecuadas decisiones de vida. Estos dos elementos fortalecen la regulación emocional, la posibilidad de gestionar y usar en su favor las emociones para que no sean obstáculo o limitante en las situaciones personales.

Se considera que las personas con inteligencia emocional desarrollada construyen una sociedad más feliz y justa (Dueñas, 2002); dota a las personas de conciencia sobre sus emociones, estrategias y habilidades que les ayudan a desarrollar un concepto positivo de sí mismos, promueve relaciones más sanas y de respeto, permite trabajar la capacidad de reconocer y manejar sus emociones y tomar decisiones con responsabilidad. Las personas con habilidades socioemocionales centran su atención en las metas y objetivos que se plantean.

Un ejemplo que se puede mencionar es la autonomía emocional, que se entiende como el conjunto de elementos relacionados con la autogestión, entre las que se encuentran la autoestima, la actitud positiva, la responsabilidad, la capacidad para pedir ayuda y la autoeficacia emocional (Bisquerra y López-Cassá, 2020).

Distintos autores han sumado esfuerzos en desarrollar modelos y teorías respecto al desarrollo emocional y los beneficios para afrontar los retos de vida (Salovey y Mayer, 1990; Goleman, 1995; Bar On, 2000; Fernández-Berrocal y Extremera, 2002). En específico, a continuación se resaltan las habilidades de vida y bienestar que desarrolló Bisquerra (s. f., s. p.) y que define como:

Las habilidades de vida y bienestar o competencias para la vida y el bienestar, son la capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Las competencias para la vida permiten organizarla de forma sana, y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar.

Estos elementos permiten que los individuos que han desarrollado estas habilidades puedan fijarse objetivos personales, tomar decisiones, identificar cuándo necesitan pedir ayuda y hacerlo, ser individuos socialmente responsables, críticos y comprometidos, obtener bienestar emocional y fluir (*Flow*, término usado en el ámbito socioemocional), es decir, los transforma en personas conscientes en búsqueda constante de su propio bienestar.

Existe confusión entre inteligencia emocional, competencias emocionales y educación emocional; esta última pertenece a la disciplina pedagógica, es un proceso educativo que tiene como objetivo principal desarrollar competencias emocionales en los individuos (Bisquerra y Pérez Escoda, 2007). La inteligencia emocional es un concepto psicológico (Dueñas, 2002). La educación emocional puede entenderse como un proceso de aprendizaje continuo y permanente que debiera existir durante toda la vida, no sólo en las aulas, sino dentro del seno familiar, en los trabajos, etcétera (Bisquerra y López-Cassá, 2016).

Desarrollar la educación emocional genera en el individuo la capacidad de prevenir el estrés, la ansiedad, la depresión, el consumo de drogas y la violencia (Vivas, 2003). Esto, a su vez, mejora el rendimiento académico y disminuye los conflictos personales y sociales, es por esto que es muy valioso enseñar y practicar estas habilidades en los estudiantes.

## ANTECEDENTES

### Contexto

*Tras los cierres prolongados de las escuelas es hoy más urgente que nunca dar herramientas a las y los docentes para que puedan acompañar a sus estudiantes en su dimensión socioemocional que se ha visto fuertemente impactada por la pandemia.*

*Fuente: Claudia Uribe, Directora de la Oficina regional de UNESCO para América Latina*

A raíz del cierre presencial de las escuelas en el mundo derivado de la pandemia, diferentes organizaciones como la UNESCO han realizado diagnósticos al respecto y nos señalan la urgencia de acompañar emocionalmente a los estudiantes. La UNESCO ha realizado estudios para medir la calidad académica (2022) pero, por primera vez, midió el desarrollo de las habilidades socioemocionales, tras casi tres décadas de evaluar la calidad de la educación en América Latina. Este estudio arrojó tres habilidades urgentes a tratar: la apertura a la diversidad, que en México se encuentra en 84%; autorregulación escolar, en 67% y empatía en 47%. Entre las lecciones principalmente identificadas cito algunas:

- Los niños que tuvieron acceso a educación inicial registraron puntuaciones más altas.
- Es crucial que los alumnos perciban un interés genuino de parte de los docentes en apoyarlos.
- “Cuando hay una conexión emocional resulta importantísimo, hay un tema de bienestar”.
- El reconocimiento por parte de los docentes hacia la mejora de los alumnos es fundamental.
- Es relevante un clima de orden en el aula para el desarrollo de habilidades.

En México, las políticas educativas han sufrido reformas que afectan-benefician a los estudiantes y a la comunidad educativa. Por lo general, la educación tradicional se ha centrado en el desarrollo cognitivo e históricamente ha restado valor a lo emocional. El estudio realizado por la UNESCO muestra que es importante acompañar a la comunidad para disminuir la deserción, al menos que ésta no sea derivada de problemáticas socioemocionales. En México, la Secretaría de Educación Pública (SEP) diseñó en 2007 el Programa de Prevención de Riesgos en la Educación Media Superior (PPREMS), cuyo objetivo era enfrentar la problemática del abandono escolar e identificar situaciones de riesgo en las que se encontraban los estudiantes de preparatoria. Para esto se conformó una red de organizaciones civiles expertas en temas de juventud, quienes trabajaban directamente en los planteles con el personal escolar a través de un facilitador que acompañaba en este tema .

En 2008, la SEP buscó crear alianzas con el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PUND) y con el Fondo para la Infancia de las Naciones Unidas (UNICEF); posteriormente, con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Tecnología (UNESCO) para dar soporte técnico y operativo al PPREMS, buscando innovar educativamente en el país y contribuir al fortalecimiento de las organizaciones civiles participantes del proyecto. Es aquí donde surge el proyecto Construye T (2020), que busca apoyar a los jóvenes que cursan nivel medio superior para desarrollar su proyecto de vida y la prevención de riesgos, como estrategia conjunta entre la SEP, el PUND , la UNESCO y la UNICEF.

Como ya se ha mencionado, si bien no pueden erradicar todas las situaciones de riesgo, desarrollar habilidades socioemocionales sí puede moldear y transformar conductas hacia estas situaciones. Es posible empoderar a los individuos y guiarlos hacia la toma de mejores decisiones, a crear empatía, a tener relaciones sociales mucho más sanas.

El programa Construye T (2020) ha sufrido cambios y constantes modificaciones; originalmente fue creado para acompañar a los jóvenes con la intención de reducir el abandono escolar, a través de actividades

que les permitían crear su proyecto de vida y evitar violencia, adicciones o embarazo temprano. Para 2014, el rediseño del programa dio un giro en el que se tenía como finalidad impulsar la educación integral de los estudiantes, contribuir al desarrollo socioemocional, mejorar el ambiente escolar y prevenir conductas de riesgo.

Construye T (2020) hace énfasis, principalmente, en desarrollar estas habilidades en los jóvenes porque se asocian con trayectorias académicas, personales y laborales más exitosas; se relaciona con una mayor y mejor calidad en el aprendizaje, y porque el mercado laboral demanda estas habilidades con mayor frecuencia, ya que según datos de la Encuesta Nacional de Exclusión, Intolerancia y Violencia (ENEIVEMS, 2013) en la que participaron 1 500 alumnos de 150 escuelas (10 estudiantes por plantel), aplicada por la Secretaría de Educación Pública, los estudiantes encuestados señalaban que se sentían desprotegidos, 56% se sentía triste, 44% se sentía solo y 26% sentía que su vida había sido un fracaso. Estos factores muestran cómo, si no se desarrollan habilidades socioemocionales en niños y jóvenes, los chicos padecen mayor porcentaje de problemáticas emocionales. En este caso, se toma como referencia la encuesta de ENEIVEMS, ya que tiene el rango de edades y características demográficas similares a los jóvenes de TSU, que participaron en el taller de inteligencia emocional.

Insertar el aprendizaje emocional dentro del aula, en el ambiente escolar, es fundamental para que los procesos de enseñanza-aprendizaje y socialización sean exitosos, ya que el convivir de manera simultánea permite garantizar el aprendizaje en ambos rubros, tanto el cognitivo como el socioemocional.

## ESTUDIO

Este proyecto tuvo como objetivo promover el fortalecimiento en la prevención, atención y seguimiento de problemas socioemocionales en el grupo de segundo semestre de una carrera técnica, a través del taller de inteligencia emocional insertado en la materia de Comunicación visual y observar como incidió positivamente en el aprendizaje y en la autopercepción del estudiante. Este espacio fue idóneo para provocar en los alumnos el desarrollo de habilidades socioemocionales coadyuvando a mejorar sus relaciones intrapersonales y sociales.

La importancia de desarrollar la inteligencia emocional es imperativa, ya que esta estabilidad emocional permite que los sujetos se desempeñen mejor en sus relaciones intra e interpersonales, en sus actividades académicas, laborales y sociales.

Era de suma importancia acompañar a estos sujetos emocionalmente, ya que se trata de alumnos que se encontraban en situación de vulnerabilidad, pues nunca habían asistido físicamente a la Universidad Iberoamericana, debido a que –como ya se mencionó– ingresaron en agosto de 2020, cuando la situación sanitaria del país se encontraba en semáforo rojo. Éste fue el primer detonador para identificar al grupo al que se le acompañaría en este proceso; otras características que se vislumbraban fueron las pérdidas (duelos) a las que se habían enfrentado los participantes, la situación familiar, de amistad, encierro, pérdida de trabajo, actividades recreativas, etcétera.

En el ámbito académico, en otoño de 2020, los alumnos ingresaron de manera virtual al primer semestre; al término del periodo, la deserción fue de 50%. Para segundo semestre quedaron 11 alumnos matriculados (son los sujetos con los que se trabajó este proyecto de intervención). Era esencial fortalecer desde todos los frentes el apoyo a los alumnos; en este sentido, tan importante era la parte académica como la socioemocional para disminuir el porcentaje de abandono. Al final de las sesiones de intervención, se logró evitar la deserción en 100%. Respecto a lo académico, el promedio final de las calificaciones del grupo fue de 9.27; más adelante se presentarán evidencias de la evaluación socioemocional que permitirán ver un cambio significativo.

La estrategia general fue crear un taller de intervención con carácter socioemocional dirigido a un grupo de jóvenes –hombres y mujeres– pertenecientes al programa Técnico Superior Universitario en Producción Gráfica de la Universidad Iberoamericana, Ciudad de México, que se encontraban cursando el segundo

semestre de la carrera. El hecho de insertar el taller dentro de la materia obligó a que 100% de los miembros del grupo participaran durante todo el proceso.

Entre los principales objetivos que se plantearon están desarrollar habilidades socioemocionales para incrementar el bienestar subjetivo de los participantes (incluyendo escenarios de duelo por muertes primarias); poner en práctica estrategias para incrementar la autoestima; mejorar su empatía y comunicación asertiva; manejar sus emociones de manera más constructiva, controlar el estrés y mejorar su capacidad para tomar decisiones.

Las características sociodemográficas a las que pertenecen los estudiantes son: las edades oscilan entre 18 y 25 años; 47% fueron de sexo femenino, y 53% masculino; estudios previos al ingreso al programa indican que provenían de bachillerato público, con hábitos de estudio deficientes, situación familiar variada (padres divorciados, trabajos con poca remuneración económica, viviendas compartidas, pérdidas de familiares o amigos por Covid), y situación laboral, empleados, en su mayoría (69% tienen empleo de cajera, asistente y obrero); dos áreas de conocimiento académico que requieren reforzar porque mostraban deficiencias en el ámbito académico son matemáticas y comunicación. Se muestra también reducido conocimiento del idioma inglés (Estudios realizados por la Dirección General de TSU, 2019).

Comunicación visual es una asignatura que tiene como seriación previa la materia de Habilidades de comunicación para la gestión de proyectos, impartida en primer semestre. Habilidades de comunicación es una asignatura clave, ya que regulariza a los alumnos en temas de ortografía, redacción y comunicación oral. En el caso de Comunicación visual es una materia que profundiza la realización de discursos visuales, basándose en teorías de la comunicación y del diseño, lo que les permite generar discursos visuales, argumentar el contenido y no enfocarse sólo en lo técnico.

El taller se desarrolló primero como proyecto de intervención que sería evaluado como trabajo terminal de la Especialidad en Educación Socioemocional que cursó la autora, por lo que contó con asesoramiento de expertos en la materia de inteligencia emocional, así como en el ámbito curricular; fue así que se diseñó el plan de trabajo y se insertó el taller de inteligencia emocional dentro de la materia de comunicación visual, lo que permitió, entre otras cosas, garantizar la asistencia y el número de participantes, las sesiones semanales y la continuidad de avances. Si bien se tomaron algunos minutos dentro de las tres horas de la materia para trabajar el taller (una sesión a la semana), se programaron reuniones particulares con cada uno de los alumnos, lo que permitió dar seguimiento personalizado, así como lecturas asociadas a las actividades.

Los instrumentos de diagnóstico que se utilizaron son el *Trait Meta - Mood Scale* (TMMS24) Este instrumento fue adaptado por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004), quienes elaboraron una versión en español, y permite medir el metaconocimiento de los estados emocionales. La escala original está formada por 48 ítems y fue diseñado por el grupo de investigación liderado por Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995). Un segundo instrumento fue el cuestionario de competencias y habilidades emocionales (ESCQ-21), que se basa en el modelo de la inteligencia emocional de Mayer, Caruso y Salovey (1999) y evalúa las habilidades de comprensión, expresión y regulación de las emociones. Por último, la aplicación de dos preguntas abiertas sobre el estado de ánimo de los sujetos, de diseño propio.

Un par de preguntas abiertas se aplicaron el primer día de sesión, ya que era importante evaluar la redacción de los sujetos, pero, sobre todo, identificar los principales estados de ánimo, así como las preocupaciones que tenían en ese momento. Las preguntas fueron: ¿cómo me siento? y ¿qué temores tengo? Las respuestas giraron en torno a sentirse entusiasmados, emocionados, motivados, cansados, nerviosos, agobiados, expectantes y con cierta incertidumbre sobre el futuro inmediato y los retos que tenían que enfrentar. Respecto a la segunda pregunta, los principales temores eran perder a un ser querido, miedo, ansiedad, miedo a la soledad y reprobar la materia.

Posteriormente, se aplicó un cuestionario de habilidades emocionales que permitió identificar aspectos emocionales específicos, debilidades y fortalezas en cada individuo, esto facilitó el acompañamiento personalizado con cada uno. En la aplicación del cuestionario de habilidades personales se identificaron

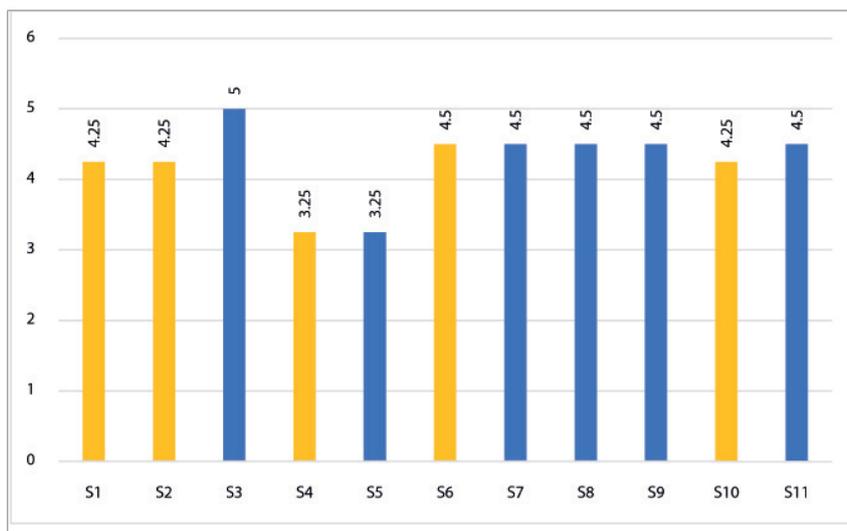
las siguientes habilidades como áreas de oportunidad para desarrollar durante el taller: autoconocimiento, resolución de conflictos, autocontrol, autoconfianza, equilibrio emocional, comunicación, empatía y capacidad de escucha.

La prueba constó de 24 items, la aplicación se realizó de forma colectiva, se resolvió en un tiempo aproximado de cinco minutos; tuvo como finalidad evaluar la inteligencia emocional intrapersonal percibida (atención a las emociones, claridad emocional y reparación emocional). En estas respuestas expresaban inquietudes emocionales considerables, como son miedo, ansiedad, dudas, pero en particular estaban temerosos de perder a un familiar, amigo o la propia vida. Es un sentimiento que coincide con la época de pandemia. Se consideró importante incluir en la planeación de las sesiones temas de carácter tanatológico para dar acompañamiento y soporte emocional en casos particulares de depresión por duelo complicado (Calbuig, 2021), esto derivado de la convivencia en clases y la confianza que tenían los estudiantes para abordar en el grupo sus problemas personales.

El principal resultados que arrojó la prueba fue la necesidad de atender sobre todo las emociones, claridad emocional y reparación emocional, habilidades socioemocionales para tener mejores relaciones con su familia, amigos y con el entorno. Éstas se pueden aprender o desarrollar, de modo que las incorporemos a nuestra vida como hábitos de comportamiento. Conociendo el grado de desarrollo de cada una de nuestras habilidades podremos decidir qué habilidades trabajar.

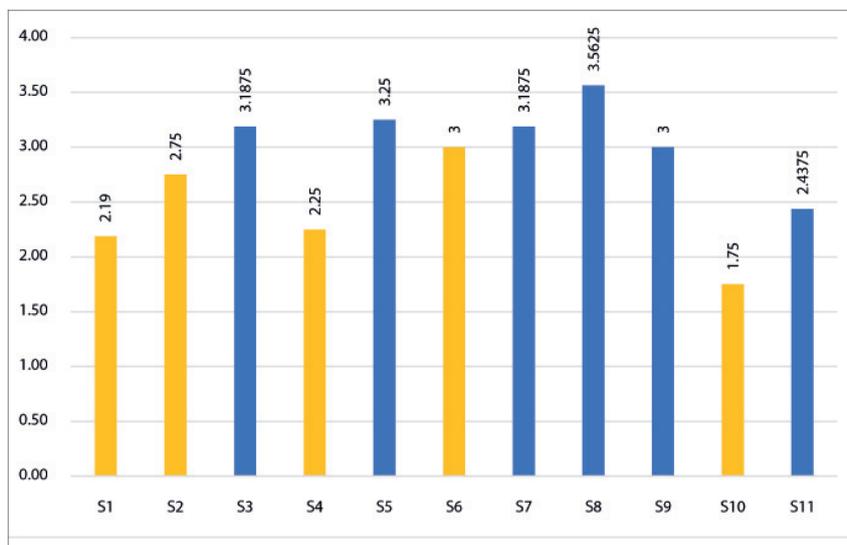
Las imágenes 1, 2, 3, 4 y 5 muestran que tienen necesidades específicas, si bien de forma grupal podemos identificar que las habilidades en las que se deben trabajar son: equilibrio emocional, empatía y autocontrol, principalmente. Gracias a las pruebas realizadas de manera individual, se pudieron trabajar áreas de oportunidad específicas con cada integrante del grupo, como la autoestima y la toma de decisiones responsables, así como canalizar a algunos sujetos al área especializada de la Ibero, llamada Centro de Atención Estudiantil Universitaria (2021), donde diagnosticaron a un sujeto con una depresión crónica y fue transferido a apoyo psiquiátrico.

 **Imagen 1.** Autoconocimiento



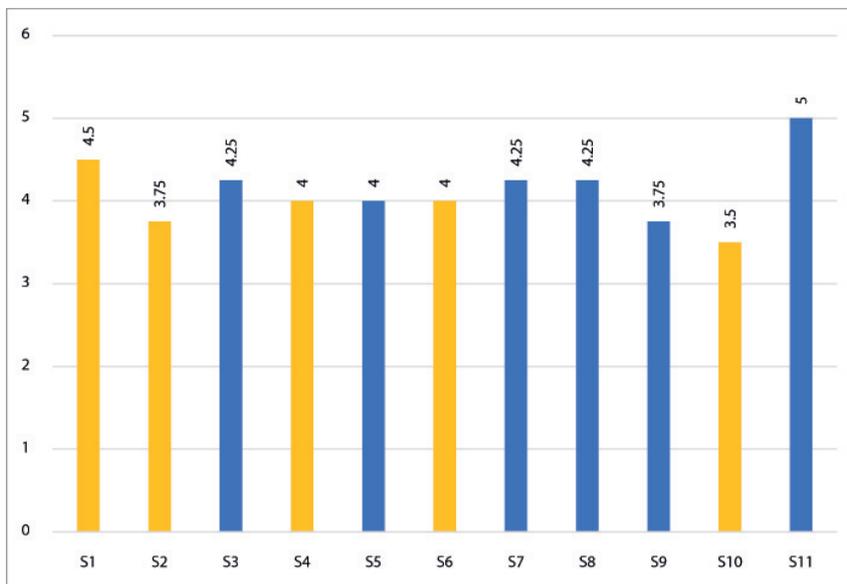
**IMAGEN 1**  
**Autoconocimiento**

 **Imagen 2. Autocontrol**



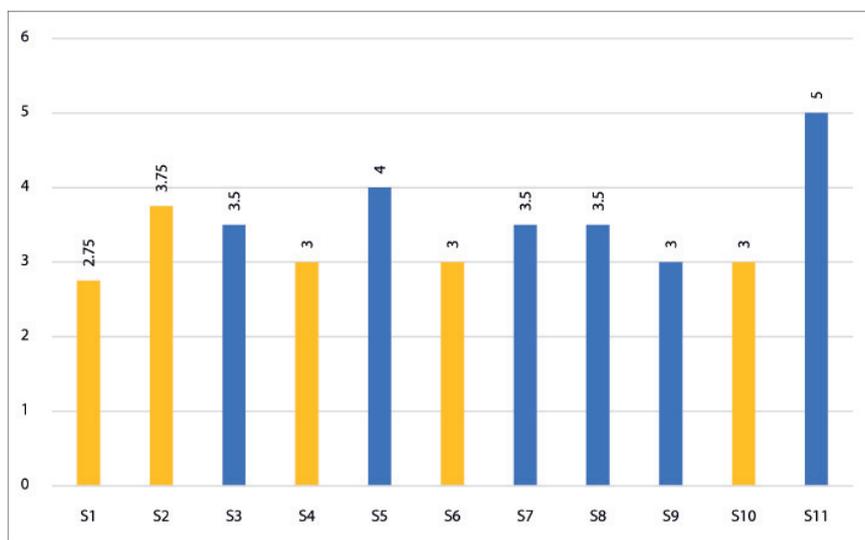
**IMAGEN 2.  
Autocontrol**

 **Imagen 3. Resolución de conflictos**



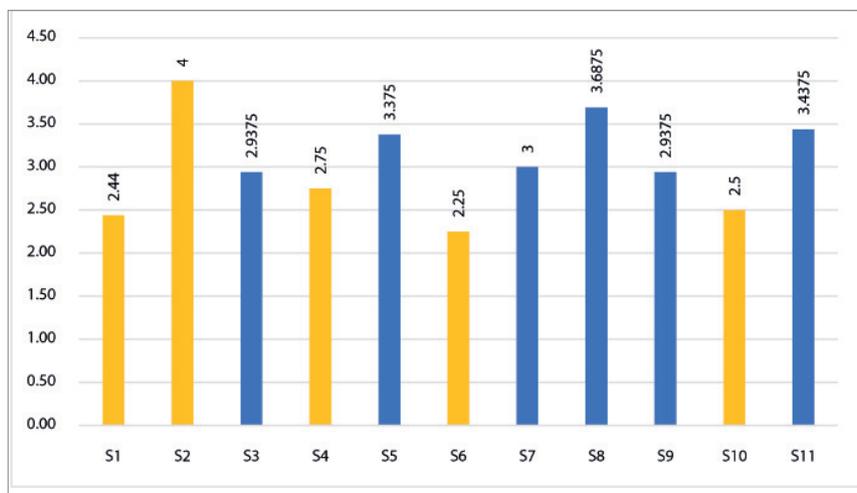
**IMAGEN 3.  
Resolución de conflictos**

 **Imagen 4.** Autoconfianza



**IMAGEN 4.**  
**Autoconfianza**

 **Imagen 5.** Equilibrio emocional



**IMAGEN 5.**  
**Equilibrio emocional**

Las gráficas anteriores muestran un análisis grupal que arrojó la prueba de habilidades emocionales, en el que podemos observar, por ejemplo, los niveles de autoconfianza que se muestran en promedio en 3; en el caso de la empatía, algunos sujetos tienen niveles superiores a 4, sin embargo, otros están por debajo del 3, donde el rango máximo era 6. Esta información fue determinante para elegir las habilidades socioemocionales en las que se haría mayor énfasis durante la realización del taller.

En la mayoría de sesiones se utilizó el Mood Meter. Esta herramienta surge en el programa RULER (*Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing, and Regulating emotions*), creado en el Centro para

la Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale (YCEI, s. f.). El llamado “Medidor emocional”, en colaboración con el Hope Lab, fue creado para ayudarnos a identificar cómo estamos y a poner nombre a la emoción que sentimos en ese momento, y fue utilizado en el taller para que los sujetos aprendieran a identificar sus estados de ánimo y cómo iban cambiando conforme corría el tiempo de las sesiones .

Los recursos que se consideraron para el diseño, implementación y evaluación del taller son:

- Cronograma de 16 semanas de actividades.
- Actividades didácticas tomadas de la plataforma de Construye T – Cartas descriptivas.
- 16 horas de acompañamiento grupal.
- Dos sesiones personalizadas con cada sujeto, con una duración de 30 minutos cada una.
- Apoyo de una segunda persona, realizando entrevistas y dando seguimiento al proyecto, así como asesoría académica (*Teaching load*).
- 11 alumnos (5 mujeres y 6 hombres de entre 18 y 25 años)
- Aula virtual - *Zoom*
- Materiales de lectura, videos en *YouTube*.
- *Mood Meter* – Medidor emocional.
- Cuestionario de evaluación final (preguntas abiertas sobre la percepción del taller, elaboración propia)
- Proyecto final de la materia de Comunicación Visual – Carteles informativos.
- La evaluación de los alumnos en términos de la materia curricular fue la elaboración de un cartel que se insertó en un trabajo final de varias materias, publicado en un periódico. La contribución de la materia fue elaborar un discurso visual en el que se mostró una justificación según la Teoría Funcionalista o Estructuralista de la comunicación, una Ley de Gestalt, un elemento de la retórica de la imagen, utilización de los colores según la psicología del color, trabajar la tipografía, y demás elementos gráficos vistos en varias materias durante el semestre. Sin embargo, se les ofreció elegir entre dos temas para desarrollar su trabajo, uno era la salud física y la otra era la salud psicológica en época de pandemia. Todos los integrantes, por propia voluntad, decidieron el segundo.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Se concluye que las lecturas (abajo citadas) fueron particularmente útiles, los textos que se utilizaron permitieron que los alumnos practicaran la lectura y mejoraran la redacción (cubriendo el objetivo de la materia de comunicación visual) pero, además, les permitió conocer y repensar sobre el tema emocional relacionado. Las lecturas abordadas entre las sesiones fueron:

- Carlos Clérico (2010), *Morir en sábado; Lucía y Paco* (tanatología).
- Mario Benedetti (2015), *La muerte y otras sorpresas* (lectura atenta).
- Rick Hanson y Forrest Hanson (2019), *Resiliente* (compasión, entereza, gratitud, motivación y generosidad).
- Robin Sharma (2018), *El club de las 5 de la mañana; El día de mañana es un regalo, no un derecho* (trascendencia).
- Anna Morató, *De grande quiero ser feliz; Como la trucha al trucho* (autoestima).

El medidor emocional ayudó a los participantes a reconocer y gestionar sus emociones, a poder identificarlas y saber qué hacer con ellas; fue una dinámica tan repetitiva que les permitió practicar y aprender.

Respecto al proyecto de cartel, es muy interesante, como se podrá constatar, que todos los integrantes del grupo decidieron abordar el tema de salud mental, en lo que se estuvo de acuerdo. Otra característica

que es importante señalar es que, durante todo el semestre, los alumnos estuvieron haciendo investigaciones respecto al tema elegido para tener elementos reales, información de la patología que iban a trabajar.

A continuación, se muestran algunos ejemplos de los carteles, que claramente cumplen con los elementos solicitados (La Teoría Funcionalista o Estructuralista de la comunicación, una Ley de Gestalt, un elemento de la retórica de la imagen, utilización de los colores según la psicología del color, trabajar la tipografía, y demás elementos gráficos vistos en varias materias durante el semestre (figuras 1, 2 y 3).



Autores: Alonso y Rodríguez, 2021.



Autores: Niño y Torres, 2021.



Autores: Martínez y Vázquez, 2021.

Con este ejercicio se cumplieron los objetivos de ambos programas, el académico (desarrollar habilidades de comunicación y plasmarlos en productos visuales, sustentado en teorías de la comunicación, de Gestalt, retórica de la imagen, así como de los elementos gráficos, uso de paquetería de diseño, psicología del color y argumentación) y el socioemocional (desarrollar habilidades de inteligencia emocional en pro de mejorar sus relaciones intra e interpersonales). Si bien fue un reto administrar ambos temas de manera simultánea, la meta fue alcanzada y con éxito. Los alumnos desarrollaron su inteligencia emocional a través de los contenidos académicos de la materia, lo cual indica que el taller fue exitoso.

Una inquietud de los responsables del programa, que manifestaba al inicio del semestre, era el alto grado de deserción del semestre previo, se infiere que este taller coadyuvó para lograr la permanencia del 100% de los alumnos durante el periodo. Cuatro integrantes del grupo identificaron problemáticas personales y fueron canalizados al Centro de Atención Estudiantil Universitaria (CAEU, 2021) de la Universidad Iberoamericana (ahora Coordinación de Tutoría y Orientación Educativa); uno de ellos, a su vez, fue transferido a apoyo psiquiátrico por presentar un cuadro crónico de depresión. Estos casos identificados y atendidos a tiempo hablan de otra ventaja inesperada del taller.

Según el cuestionario de habilidades emocionales aplicado al término del taller, se muestran resultados alentadores en la mayoría de los casos, interpretando esto como que las herramientas emocionales adquiridas durante las sesiones, fueron aprendidas y practicadas por los estudiantes; por otro lado, también existe un par de casos donde los resultados mostraron un decremento en los porcentajes de las habilidades emocionales trabajadas, esto se traduce en que ahora son mucho más conscientes de sus emociones, pueden reconocerlas y manejarlas.

Respecto a las preguntas abiertas aplicadas (por diseño propio) al final del curso, se identifica el valor agregado que percibieron los participantes:

Preocuparse y accionar con el tema emocional, fue un súper plus en la asignatura, eso me ayudaba a sentirme en una clase real y no tan virtual. Lo apreciamos mucho.

Debería existir un espacio exclusivo y obligatorio para aprender de las emociones.

## DISCUSIÓN SOBRE RESULTADOS

Al término del periodo semestral y con los objetivos académicos y de la intervención socioemocional alcanzados, se concluyó que fue un acierto implementar el proyecto socioemocional dentro de la materia de comunicación visual. A continuación, se describen los factores que coadyuvaron para lograr su éxito:

- Fundamentar el proyecto con bases teóricas sólidas de autores reconocidos y expertos en el ámbito de la inteligencia emocional, como son Bisquerra, López-Cassá, Salovey, Mayer, Goleman, Bar On, Extremera y Fernández- Berrocal.
- Conocer los antecedentes en el área emocional y explorar los proyectos que ya existían, generados por la SEP (2015), UNICEF, UNESCO y Construye T permitió que se pudiera diseñar una estrategia pedagógica. Si bien hay programas, talleres y pláticas de temas socioemocionales, éstos son de carácter aislado o complementario en las escuelas; el hecho de haber realizado el cruce de la materia de Comunicación Visual y el contenido del taller socioemocional, arrojó resultados satisfactorios.
- Obligatoriedad de la asistencia durante las 16 semanas. Insertar el taller dentro de la materia obligatoria, garantizó la permanencia de los estudiantes en 100%. Existen casos en los que, al proponer cursos gratuitos, los interesados suelen inscribirse y desertar, esto repercute en la adquisición de conocimientos.
- Las lecturas, videos y demás actividades compartidas, permitieron que los alumnos aprendieran y reforzaran los conocimientos expuestos. Abordar la parte lectora con temas de su interés fortaleció de manera natural la adquisición y puesta en práctica de los conocimientos.
- El respeto fue un factor primordial, ya que durante las sesiones siempre hubo escucha activa y retroalimentación de los comentarios expuestos por todos los integrantes del grupo. Desde la primera sesión se invitó y motivó a los alumnos a tener respeto, empatía y participación activa.
- La disposición y apertura de los alumnos para compartir temas personales creó una atmósfera de confidencialidad. Encontraban estas sesiones como un espacio plural, libre y de confianza donde se sabían escuchados.
- El apoyo de la coordinación de la TSU, quien no sólo autorizó la implementación del taller, sino que, al conocer los resultados, solicitó que la actividad se volviera cíclica, por semestre. Adicional a esto, la mancuerna formada por la profesora quien imparte el *Teaching load* (asesoría académica) y la docente y especialista en educación socioemocional, facilitó el diagnóstico y complementó desde el acompañamiento de los alumnos, ya que se atendieron ambas áreas de manera simultánea.
- Desarrollar la inteligencia emocional en las personas puede contribuir a un estado de bienestar mucho más exitoso que si sólo nos ocupamos de la inteligencia cognitiva. Esto permitió que los alumnos se sintieran motivados y creativos a la hora de desarrollar los carteles finales, con temáticas de su interés.

Si bien hoy día pareciera que estamos transitando a un estado endémico en el tema Covid 19, y que dependerá de cómo los gobiernos y áreas de salud lo gestionen y los recursos económicos, lo que es una realidad es que los estragos emocionales que ha dejado este proceso pandémico son y serán irreparables. Las pérdidas de personas son irreversibles, los ciudadanos debemos aprender a vivir con las ausencias. Seguirán muriendo personas, habrá cambios sociales, políticos, culturales, educativos, financieros, etc., y las personas debemos fortalecer nuestra inteligencia emocional para poder enfrentar los mismos. Una lección fundamental que

aprendimos en esta época es a ser resilientes, esto es gracias a las habilidades emocionales adquiridas, no sólo en el aula, sino en la vida.

Hoy debemos comenzar a repensar estrategias para incluir los temas socioemocionales dentro de las aulas y en particular en las materias cursadas durante la vida escolar, se puede garantizar esta puesta en práctica y fortalecer emocionalmente a los futuros ciudadanos del país, dotándoles de herramientas para poder gestionar su actuar, pensar y sentir en la vida, en búsqueda del constante estado del bienestar.

Se pone a su consideración este caso pues, en la medida en que se trabajen temas socioemocionales y se difundan, se podrá influir en otros para dar a conocer ideas de buenas prácticas y así poder replicarlas en nuestro entorno. Este tema no es estático, por el contrario, debemos continuar creando, practicando, investigando, desarrollando y actualizando las habilidades socioemocionales.

## REFERENCIAS

- Alonso, E. L., y Rodríguez, A. P. (2021). *Cartel Ansiedad*. Proyecto final de la materia de Comunicación visual y Taller de inteligencia emocional. México: Ibero-TSU.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. En R. Bar-On y J. D. A. Parker (eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace*. San Francisco, CA: Jossey-Bass
- Bedoya, M., Gómez, A., y Ríos, C. (2018). *La transversalidad, un proceso que va más allá del discurso pedagógico*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de San Buenaventura Colombia, Facultad de Educación, Medellín.
- Benedetti, M. (2015). *La muerte y otras sorpresas*. México: Debolsillo.
- Bisquerra, R. (s. f.). *Las competencias para la vida y el bienestar*. <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/las-competencias-para-la-vida-y-el-bienestar/>
- Bisquerra, R., y López-Cassá, É. (2016). *Educación Emocional 50 preguntas y respuestas*. Argentina: Ateneo Aula.
- Bisquerra, R., y Pérez Escoda, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Calabuig, G. (2021, junio). Tanatología Forense. *Reader Digital Books*. [http://reader.digitalbooks.pro/content/preview/books/94969/book/OEBPS/ch\\_2.html](http://reader.digitalbooks.pro/content/preview/books/94969/book/OEBPS/ch_2.html)
- Centro de Atención Estudiantil Universitario (2021). *CAEU Servicios*. México: Universidad Iberoamericana. <https://ibero.mx/centro-de-atencion-estudiantil-universitaria>
- Clérico, C. (2010). *Morir en sábado ¿Tiene sentido la muerte de un niño?* España: Desclée de Brouwer.
- Construye T. (2020). México: Secretaría de Educación Pública. <http://construyet.sep.gob.mx/>
- Dueñas, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XXI*, 5, 77-96.: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70600505>
- Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana De Educación*, 29(1), 1-6. <https://doi.org/10.35362/rie2912869>
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological reports* 94, 751-755.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Londres, Reino Unido: Bloomsbury.
- Hanson, R., y Hanson, F. (2019). *Resiliente. Cómo desarrollar un inquebrantable núcleo de calma, fuerza y felicidad*. Estados Unidos: Gaia.
- Martínez, A., y Vázquez, P. A. (2021). *Cartel Una llamada hace la diferencia*. Proyecto final de la materia de Comunicación visual y Taller de inteligencia emocional. México: Ibero-TSU.
- Mayer, J.D., Caruso, D.R. y Salovey, P. (1999) La inteligencia emocional cumple con los estándares tradicionales para una inteligencia. *Inteligencia*, 27, 267-298. [http://dx.doi.org/10.1016/S0160-2896\(99\)00016-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0160-2896(99)00016-1)

- Neurociencia aplicada a la Educación (2022). *Inteligencia emocional y creatividad, Mood Meter*. Aplicaciones en dispositivos móviles. <https://www.educacionyfp.gob.es/mc/neurociencia-educativa/recursos/recursos-iemocional-creatividad/aplicaciones.html>
- Niño, Á. I., y Torres, H. E. (2021). *Cartel Estoy bien*. Proyecto final de la materia de Comunicación visual y Taller de inteligencia emocional. México: Ibero-TSU.
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3). <http://77doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turvey, C., y Palfai, T. (1995). Atención emocional, claridad y reparación: Explorando la inteligencia emocional utilizando la Escala de Meta-Estado de Ánimo de Trait. En J. W. Pennebaker (Ed.). *Emoción, revelación y salud* (pp. 125-154). Washington, D.C.: Asociación Americana de Psicología.
- Secretaría de Educación Pública (2015). *Programa Construye Acciones y programas*. México: Subsecretaría de Educación Media Superior. <https://www.gob.mx/sep/acciones-y-programas/programa-construye-t-4598#:~:text=En%202007%2C%20la%20Secretar%C3%ADa%20de,los%20estudiantes%20de%20este%20nivel>
- SEP (2013). *Tercer Encuesta Nacional sobre Exclusión, Intolerancia y Violencia en las Escuelas de Educación Media Superior* (ENEIVEMS). México: Secretaría de Educación Pública. Tercer Encuesta Nacional sobre Exclusión, Intolerancia y ([sep.gob.mx](http://sep.gob.mx))
- Sharma, R. (2018). *El Club de las 5 de la mañana: controla tus mañanas, impulsa tu vida*. México: Grijalbo.
- TSU (2019). TSU – Técnico Superior Universitario ([ibero.mx](http://ibero.mx))
- Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. Sapiens. *Revista Universitaria de Investigación*, 4(2). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>
- Yale Center for Emotional Intelligence (YCEI) (s. f.). *Child Study Center*. <https://medicine.yale.edu/childstudy/services/community-and-schools-programs/center-for-emotional-intelligence/>