El equilibrio emocional y su influencia en la construcción del conocimiento de los estudiantes universitarios

Dunia Mahogany Angel López de Bautista
Autora

Tesis presentada con el objetivo de obtener el Título de Magíster en Ciencias en el marco del Programa de Docencia Universitaria con Orientación en Neuroeducación

MSc. Juan Carlos López Navarro
Asesor

San Marcos, junio de 2,025

Universidad de San Carlos de Guatemala

Centro Universitario de San Marcos

Departamento de Estudios de Postgrado

AUTORIDADES

M. A. Walter Ramiro Mazariegos Biolis

Rector Magnífico

Universidad de San Carlos de Guatemala

MSc. Juan Carlos López Navarro

Director General

Centro Universitario de San Marcos

MSc. Eugenia Elizabet Makepeace Alfaro

Directora

Departamento de Estudios de Postgrado

MSc. Erick Iván de León de León

Maestría en Docencia Universitaria con Orientación en Neuroeducación

Coordinador

¡ID Y ENSEÑAD A TODOS!

Tribunal que practicó el examen privado de tesis

Presidente: MSc. Eugenia Elizabet Makepeace Alfaro

Coordinador: MSc. Erick Iván de León de León

Secretario: MSc. Veder Eliú Bautista Cifuentes

Asesor: MSc. Juan Carlos López Navarro

Especialista: MSc. Edelda Elizabeth López de León

PADRINOS

MSc. Juan Carlos López Navarro
MSc. Nelson de Jesús Bautista López

USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

San Marcos, 12 de mayo de 2023

Maestra:
Eugenia Elizabet Makepeace Alfaro
Directora del Departamento de Estudios de Postgrados
Centro Universitario de San Marcos.

Estimada Maestra Makepeace Alfaro:

Por este medio me permito informar que, en mi calidad de Asesor nombrado por la Coordinación del Departamento de Postgrados del Centro Universitario de San Marcos, para asesorar a la maestrante, Dunia Mahogany Ángel López de Bautista, de la Maestría en Docencia Universitaria, con Orientación en Neuroeducación, del trabajo de tesis denominado: "El equilibrio emocional y su influencia en la construcción del conocimiento de los estudiantes universitarios". El trabajo cumple con todos los requerimientos del proceso de la investigación científica, y con los Normativos para la elaboración de tesis de Maestría en Ciencias, establecido por el Departamento de Estudios de Postgrados, del Centro Universitario de San Marcos, de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE aprobando el trabajo de tesis asesorado, para que continúe con el proceso respectivo.

Atentamente,

M.Sc. Juan Carlos López Navarro
Colegiado No. 7270
Asesor de Tesis

Guatemala 2 de mayo de 2025

MSC. Eugenia Elizabet Macepeace Alfaro
Directora del Departamento de Estudios de postgrado.

Esperando se encuentre bien y sus labores se desenvuelvan con normalidad. Me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que extiendo Dictamen Favorable al trabajo: **"El equilibrio emocional y su influencia en la construcción del conocimiento de los estudiantes universitarios"** el cual fue realizado por la maestrante: Dunia Mahogany Angel López de Bautista del Programa de Docencia Universitaria con Orientación en Neuroeducación.

Sin otro particular.

Atentamente

M.A. Kathya Michelle Ramírez Maddaleno
Revisora Nombrada
Colegiado 2414

(Certificación del acta de examen privado de tesis)

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de San Marcos
Departamento de Estudios de Postgrado

EL INFRASCRITO SECRETARIO DE LA UNIDAD DE TESIS, DEL DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS DE POSTGRADOS, DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS, DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA, **CERTIFICA:** QUE HA TENIDO A LA VISTA EL LIBRO DE ACTAS DE EXÁMENES PRIVADOS, DEL DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS DE POSTGRADOS, DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS, EN EL QUE A FOLIOS No. 081, SE ENCUENTRA FACCIONADA EL ACTA No. 14-2025, LA QUE COPIADA LITERALMENTE DICE: ----------

Acta No. 14-2025

En la ciudad de San Marcos, departamento de San Marcos, siendo las dieciocho horas, del día miércoles veintiocho de mayo del año dos mil veinticinco, reunidos en el salón de sesiones del Departamento de Estudios de Postgrados, del Centro Universitario de San Marcos, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, el Honorable Tribunal Examinador, integrado por los siguientes profesionales: Directora: MSc. Eugenia Elizabeth Makepeace Alfaro, Coordinador: MSc. Erick Iván de León de León; Secretario: MSc. Veder Eliú Bautista Cifuentes; Especialista: MSc. Edelda Elizabeth López de León, con el objeto de practicar Examen Privado, de la Maestría en Docencia Universitaria con Orientación en Neuroeducación, en el grado académico de Maestría en Ciencias, del (a) Maestrante: Licda. Dunia Mahogany Angel López, identificada con carné No. 200041096, procediéndose de la siguiente manera: ----------

PRIMERO: El (a) sustentante practicó la evaluación oral correspondiente, de conformidad con el Reglamento respectivo. **SEGUNDO**: Después de efectuadas las preguntas necesarias, los integrantes del Tribunal Examinador procedieron a la deliberación, habiendo sido el dictamen FAVORABLE. **TERCERO**: En consecuencia, el Resultado del Examen Privado de Tesis, de la sustentante es: **Aprobado por Unanimidad de Criterios.** Previo a otorgarle el título profesional de: **MAESTRA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA CON ORIENTACIÓN EN NEUROEDUCACIÓN.** Se finaliza la presente, en el mismo lugar y fecha, una hora después de su inicio, firmando de conformidad, los que en ella intervinieron.

Y PARA LOS USOS LEGALES QUE AL (LA) INTERESADO (A) CONVENGAN, SE EXTIENDE, FIRMA Y SELLA LA PRESENTE **CERTIFICACIÓN,** EN UNA HOJA MEMBRETADA DEL DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO, DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS, DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA, A SIETE DÍAS DEL MES DE JUNIO DEL AÑO DOS MIL VEINTICINCO.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

MSc. Veder Eliú Bautista Cifuentes
Secretario Unidad de Tesis

Visto Bueno. MSc. Eugenia Elizabeth Makepeace Alfaro
Directora Departamento de Estudios de Postgrado

c.c. Interesado (a)
c.c. Archivo

DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
Centro Universitario de San Marcos, 3 Ave. 7-42, Zona 3
Universidad de San Carlos de Guatemala
San Marcos, Guatemala, C. A.
Teléfono: (502) 77601664

(Orden de impresión)

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de San Marcos
Departamento de Estudios de Postgrados

ORDEN DE IMPRESIÓN POST-CUSAM. 14-2025

La infrascrita directora del Departamento de Estudios de Postgrados, del Centro Universitario de San Marcos, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, luego de tener a la vista el dictamen correspondiente del Asesor y Certificación del Acta de Examen Privado No. 14-2025 de fecha 7 de junio de 2025, suscrita por los integrantes del Tribunal Examinador designados para realizar Examen Privado de Tesis, titulada: **"El equilibrio emocional y su influencia en la construcción del conocimiento de los estudiantes universitarios".** Presentada por la maestrante: Dunia Mahogany Angel López de Bautista, con Registro Académico No. 200041096. Previo a conferírsele el título de: **Maestra en Ciencias** en **Docencia Universitaria con Orientación en Neuroeducación,** autoriza la impresión de la misma.

San Marcos, 12 de junio de 2025.

IMPRÍMASE.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

MSc. Eugenia Elizabet Makepeace Alfaro
Directora Departamento de Estudios de Postgrado
Centro Universitario de San Marcos

c.c. archivo
c.c. interesado (a)

DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
Centro Universitario de San Marcos, 3 Ave. 7-42, Zona 3
Universidad de San Carlos de Guatemala
San Marcos, Guatemala, C. A.
Teléfono: (502) 77601664

DEDICATORIA

A DIOS:	Por haberme dado la vida, la sabiduría, el deseo de superación por permitirme llegar a este momento importante en mi vida y formación académica.
A MIS PADRES:	Por haberme formado con principios y valores, elementos que me han permitido en la vida alcanzar mis sueños.
A MIS HERMANOS:	Por ser ejemplo de trabajo, esmero y de aspiraciones académicas.
A MI ESPOSO:	Por su apoyo incondicional.
A MIS HIJOS:	Por ser parte importante en mi vida, mi razón de ser a quienes dedico este triunfo.
A MIS COMPAÑEROS DE MAESTRIA:	Por compartir sus conocimientos.
A LOS DOCENTES:	Por participar en mi formación académica y por los diálogos de saberes.
AL CUSAM:	Por brindarme el espacio para la formación y superación profesional.

AGRADECIMIENTO

A:

Universidad de San Carlos de Guatemala:

Quiero agradecer a la Universidad de San Carlos de Guatemala, Centro Universitario de San Marcos, por el apoyo brindado durante mi formación estudiantil, al permitir que a través de sus aulas se fortalecieron los conocimientos y saberes, por medio de la labor de cada docente.

Departamento de Estudios de Postgrado:

Por brindarme la oportunidad de continuar los estudios a nivel de Maestría, adquirir nuevas experiencias, nuevos conocimientos, gracias por la formación académica que hoy se ve reflejada en la culminación de una meta más.

Docentes de Maestría en Docencia Universitaria:

Gracias por compartir sus conocimientos, aconsejarnos e instruimos por el camino de la enseñanza y del aprendizaje, hoy se ven reflejados esos esfuerzos al culminar el proceso de estudio, gracias por ser agentes de cambio y por su amistad sincera, les deseo muchos éxitos en su labor académica, por la calidad de mediar el conocimiento y la vocación de docentes universitarios.

Asesor de Tesis:

Mi agradecimiento muy sincero por apoyarme durante el proceso de investigación y elaboración de Tesis, por compartir sus conocimientos y la asesoría en los diferentes momentos del proceso.

Nota: Únicamente el autor (a) es responsable de las doctrinas y opiniones sustentadas en la presente tesis. Artículo 31 del reglamento de exámenes técnico-profesionales del Centro Universitario de San Marcos de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

RESUMEN

La presente investigación se realizó para describir cómo influye el equilibrio emocional de los estudiantes del curso de Taller Didáctico I, del tercer semestre, de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Pedagogía y Ciencias de la Educación del Centro Universitario de San Marcos, Extensión Tacaná, en la construcción de nuevos conocimientos en su proceso formativo. Situación que recalco que los estudiantes confirmaron que sus emociones influyen en el aprendizaje. Los instrumentos utilizados fueron un cuestionario google form, boleta de encuesta, debido a que la investigación es de tipo descriptiva; se concluyó que la inteligencia emocional se ha convertido en una habilidad necesaria para el desempeño de la persona que le proporciona reconocer sus estados emocionales y de comportamiento.

Palabras clave:

(Comportamiento, enseñanza, aplicación)

INDICE GENERAL

1 INTRODUCCIÓN 1
2 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN 3
2.1 Planteamiento del Problema ……..3
2.2 Preguntas de investigación 4
2.2.1 Pregunta Principal ……..…..……..….4
2.2.2 Preguntas Secundarias …….…….……4
2.3 Objetivos …….…….……5
2.3.1 Objetivo General……5
2.3.2 Objetivos Específicos ……..…...……5
2.3.3. Hipótesis……...…….……...5
2.3.4 Operacionalización de Variables……...……..6
2.5. Delimitación en tiempo y espacio ……9
2.5.1. Delimitación en tiempo ……9
2.5.2. Delimitación espacial ……..9
2.6. Alcances y Limitaciones ……..10
2.7. Aporte de la investigación ……...10
3 METODOLOGÍA……..……10
3.1 Enfoque de la Investigación ..……..10
3.2.1 Tipos de Investigación……...……..…10
3.3 Método…..……....11
3.4 Población y Muestra……..……..11
3.5 Técnicas ……..……..…11
3.5.1 Instrumentos……12
3.6 Cuestionario ……..……..……..….12
3.6.1 Observación……12
3.6.2 Entrevista……..……...12
3.7 Proceso y análisis de la información……..12
3.8 Participantes ……..13
3.9 Procedimiento ……...……13
3.9.1 Diseño……..……..13

3.10 Proceso y análisis de la información……..……..…14
4. Fundamentos Teóricos…….14
4.1 Equilibrio Emocional……..…14
4.2 Salud Emocional, Física y Mental…….……...15
a) Salud emocional y mental…….15
b) Salud Física…….……..…16
4.3 Paz Interior……..…….……..……...17
a) La búsqueda de la paz interior……..……...18
4.4 Autoestima……...18
a) ¿Cómo mejorar mi autoestima?.....22
b) Problemas de autoestima…….……..……23
c) ¿Cómo construir y mejorar el autoestima?.....24
d) ¿Por qué es importante el autoestima?.....25
e) Pasos para mejorar el autoestima……..26
4.5 Los seis pilares del autoestima……26
4.5.1 Vivir conscientemente……..…… 26
4.5.2. Aceptarse a sí mismo ……...26
4.5.3. Autorresponsabilidad…….……..……27
4.5.4. Autoafirmación……..…27
4.5.5. Vivir sin propósito……...27
4.5.6. Integridad Personal……....27
4.6. Terapias……..27
4.6.1. Tipos de terapias……27
4.6.2. Procedimiento del psicoanálisis……...28
4.6.3. Terapia con animales……29
4.6.4. El aporte de los delfines……29
4.7. Descanso físico y mental……30
a) Descaso físico……..30
b) Descanso mental……..31
4.8. Ejercitarse y expresarse físicamente……32
a) Ventajas y efectos beneficiosos del ejercicio físico……32

b) El ejercicio físico es bueno para todas las partes del cuerpo y la mente……32
c) El ejercicio físico ayuda a la gente a perder peso ……..33
4.9. Propiciar y desarrollar la psicoterapia……34
4.10. Buscar el equilibrio mental……36
4.11. Buscar el equilibrio emocional……...……38
4.12. Dedicar tiempo para meditar diariamente……...40
a) ¿Qué es la meditación?.....41
b) Origen de la meditación……..……42
c) ¿Cómo aprender a meditar?.....42
d) Descubrir el momento más conveniente y un lugar tranquilo……42
e) Estar cómodo……43
f) Relajación……..…..44
g) Transcurso de la meditación……..……44
h) Incorporar la reflexión de hábitos cotidianos……...44
i) Beneficios de la meditación……..45
4.13. Desarrollar la inteligencia emocional……47
4.14. Trabajar la introspección y el autoconocimiento……48
4.15. Aprender a gestionar los sentimientos……48
4.16. Encontrar nuestra propia motivación……...…48
5. Presentación y análisis de resultados……50
6. Discusión y análisis de resultados……..……...59
7. Conclusiones……..……61
8. Recomendaciones……62
9. Referencias Bibliográficas……78
10. Anexo...……79
10.1 Fecha técnica de los instrumentos de investigación……..……....80
10.2 Instrumentos de investigación……...……81
10.3 Cronograma……..84
10.4 Declaración personal de no plagio ……85

1 INTRODUCCIÓN

Dentro del proceso educativo, se ha tendido a privilegiar los aspectos cognitivos por encima de los emocionales, incluso para muchos estos dos aspectos deben ser considerados por separado; sin embargo, esto no es conveniente si se pretende lograr el desarrollo integral del educando. Para poder incorporar los aspectos emocionales en el proceso educativo se debe caracterizar en qué consisten las emociones, el adecuado equilibrio emocional que el estudiante manifieste se convierte en la biografía de cada uno, construyendo una historia de avances y retrocesos, de estar sanos mentalmente y de no estarlo, donde lo que cuenta es cómo vamos superándonos como personas, es decir, nuestros pequeños y grandes logros.

En la primera parte se responde al equilibrio emocional y su impacto en los estudiantes y la construcción del conocimiento.

Siendo el interés de la presente investigación la identificación de los elementos que determinan las emociones y comportamientos de los estudiantes dentro de las aulas universitarias.

La metodología empleada responde al método descriptivo, ya que mediante herramientas virtuales se obtuvo información oportuna. Alcanzando la confirmación que el equilibrio y su influencia en la construcción del conocimiento de los estudiantes, son paralelos ya que tienen doble vía en el proceso educativo, lo que requiere madurez de los docentes para formar de manera correcta a los estudiantes. A partir de estas ideas surge la educación emocional y qué papel juega está dentro de dicho proceso.

Los objetivos de la investigación se alcanzaron porque se determinó la influencia del equilibrio emocional de los estudiantes del curso de Taller didáctico I, del tercer semestre, de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Pedagogía y Ciencias de la Educación del Centro Universitario de San Marcos, Extensión Tacaná, en la construcción de nuevos conocimientos en su proceso formativo.

Por lo que se presenta de manera responsable, la introducción, planteamiento del problema, metodología, fundamentos teóricos, análisis y discusión de resultados para finalizar con las conclusiones y recomendaciones del estudio.

2 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

"El equilibrio es el perfecto estado de agua calmada. Que ese sea nuestro modelo. Permanece tranquilo en el exterior y sin disturbios en la superficie "Confucio.

2.1 Planteamiento del problema

Como bien se sabe el equilibrio emocional afecta de una u otra manera en el proceso de aprendizaje de los estudiantes, en este proceso adquieren una gama de conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes, que son indispensables para manejar sus emociones, de acuerdo al estado de ánimo en que se encuentra cada estudiante, va demostrando el interés por trabajar, lo que indica que, el equilibrio emocional permite tomar conciencia de las emociones, las que de alguna manera influyen en los diferentes procesos de formación del estudiante.

La focalización de la atención y control de las emociones es uno de los grandes retos de la educación universitaria, según la neuroeducación "el proceso emocional transmite energía positiva de información que llega a la mente a través de las vibraciones energéticas que impulsa el cerebro" David Ranz-Alagard y Juan Antonio Giménez-Beut (2018). Por lo tanto, la mente procesa información y emociones, pero la toma de decisiones se hace en un 95% fundamentada en las emociones.

El manejo de las emociones en los procesos de aprendizaje es trascendental hay emociones que favorecen el aprendizaje de los estudiantes y hay otras que lo obstaculizan, del estado de ánimo depende el nivel de aprehensión del conocimiento en los diferentes aprendizajes, debido a que las emociones impulsan la energía emocional (alegría, coraje, tristeza, entusiasmo, etc.) Para aprender cosas nuevas hay que sentirse bien, motivado y optimista; el cerebro es social, por lo tanto, hay que ser capaces de controlar los impulsos, interactuar con los demás, trabajar en equipo, cooperativamente y colaborativamente para adoptar una actitud empática y social, esto permitirá mayores posibilidades de desarrollo social y construcción del conocimiento.

En algunas ocasiones la falta de dominio de las emociones causa bajo rendimiento académico, lo que repercute negativamente porque no se alcanza el aprendizaje

deseado, otro factor que influye es la falta de concentración en las actividades en las aulas, lo que provoca desinterés por aportar ideas o soluciones a lo que se está realizando. Por tal razón, se necesita realizar un estudio detallado para conocer como los procesos emocionales influyen dentro del aprendizaje de los estudiantes universitarios en mención.

2.2 Preguntas de investigación

2.2.1 Pregunta Principal

¿Cómo influye el equilibrio emocional de los estudiantes, en los procesos de construcción del conocimiento del curso de Taller Didáctico I, de la carrera de Profesorado en Pedagogía y Ciencias de la Educación del CUSAM, Extensión Tacaná?

2.2.2 Preguntas secundarias

2.2.2.1 ¿Cuál es la influencia del Equilibrio emocional de los estudiantes universitarios, en los procesos de construcción del conocimiento?

2.2.2.2 ¿Qué relación hay entre las emociones de los estudiantes universitarios y su nivel de aprendizaje?

2.2.2.3 ¿Identificar qué nivel de equilibrio emocional manejan los estudiantes universitarios en su formación académica?

2.2.2.4 ¿Establecer en qué medida influyen las emociones de los estudiantes en su aprendizaje?

2.2.2.5 ¿Identificar cómo los estudiantes construyen sus emociones?

2.3 Objetivos

2.3.1 Objetivo General

2.3.1.1 Describir cómo influye el equilibrio emocional de los estudiantes del curso de Taller didáctico I, del tercer semestre, de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Pedagogía y Ciencias de la Educación del Centro Universitario de San Marcos, Extensión Tacaná, en la construcción de nuevos conocimientos en su proceso formativo.

2.3.2 Objetivos Específicos

2.3.2.1 Analizar qué relación hay entre las emociones de los estudiantes universitarios y su nivel de aprendizaje.

2.3.2.2 Identificar qué nivel de equilibrio emocional manejan los estudiantes universitarios.

2.3.2.3 Establecer en qué medida influyen las emociones en su aprendizaje.

2.3.3 Hipótesis

"La falta de equilibrio emocional en los estudiantes universitarios del curso de Taller Didáctico I, Tercer ciclo, Extensión Tacaná, San Marcos, repercute negativamente en los diferentes procesos formativos, académicos y en la construcción de nuevos conocimientos en su proceso de formación."

VARIABLE INDEPENDIENTE: "La falta de equilibrio emocional en los estudiantes universitarios del curso de Taller Didáctico I, Tercer ciclo, Extensión Tacaná, San Marcos."

VARIABLE DEPENDIENTE: "repercute negativamente en los diferentes procesos formativos y académicos de los estudiantes."

2.3.4 Operacionalización de Variables

Tabla 1. Operacionalización de variables

Variables	Indicador	Índice	Sub Índice	Unidades de Análisis	Instrumentos
Independiente La falta de equilibrio emocional en los estudiantes universitarios del curso de Taller Didáctico I, Tercer ciclo,	Equilibrio	Capacidad Estabilidad	Aptitud Potencialidad Habilidad Comprensión Constancia Persistencia	Estudiantes Docentes Coordinador	Boletas de encuesta Guía de Entrevista

Extensión Tacaná,		Humor Sentimientos Autocontrol Impulsos Instintos Reacciones Estímulos externos Intelecto	Expresión Entusiasmo Espíritu alegre Estado anímico Dominio de emociones, pensamientos y comportamientos Actuación por emoción Conductas Estereotipos Estímulos Resistencia. Comportamiento Cambios Físicos Aprender Razonar Entender Potencialidad Habilidad Comprensión		
	Emociones				

	Estudiantes universitarios Taller didáctico	Capacidades Superación Inteligencias múltiples Metodología Indagación	Crecimiento Desarrollo Personal Combinación de habilidades y destrezas Metas Caminos Estudio Experimentación Asombro Perplejidad		
Dependiente Repercute negativamente en los diferentes procesos formativos y	Repercusión	Trascendencia	Conciencia Límites Superioridad Emociones que crean		

académicos de los estudiantes.	Negativa-mente Procesos Formativos	Efecto negativo de las cosas Comunicación Socialización Creatividad Intuición	sentimientos desagradables Información Sentimientos Actitudes Deseos Interacción Pensar Sentir Actuar Nuevas ideas conceptos Comprensión Razonamiento		

Fuente: elaboración propia.

2.4 Estado del Arte

El equilibrio emocional en la construcción del conocimiento es un tema clave en los procesos de aprendizaje y desarrollo intelectual. A continuación, te explico su relevancia, implicaciones y cómo se puede fomentar:

2.4.1 ¿Qué es el equilibrio emocional?

El equilibrio emocional es la capacidad de gestionar adecuadamente las emociones, mantener la calma ante los desafíos y responder de manera adecuada a los

estímulos internos y externos. No significa reprimir las emociones, sino comprenderlas y manejarlas de forma constructiva.

2.4.2 ¿Cómo influye en la construcción del conocimiento?

La construcción del conocimiento no es un proceso puramente racional; está profundamente influenciado por factores emocionales. Algunos puntos clave:

1. **Motivación**: Las emociones positivas como el interés, la curiosidad y la satisfacción estimulan el aprendizaje. El miedo o la ansiedad pueden bloquearlo.
2. **Atención y memoria**: Un estado emocional equilibrado mejora la capacidad de concentración y retención de información.
3. **Resiliencia cognitiva**: Permite enfrentar errores y frustraciones en el proceso de aprender sin rendirse.
4. **Relaciones interpersonales**: En contextos educativos colaborativos, una buena gestión emocional mejora la comunicación, el respeto y el trabajo en equipo.
5. **Toma de decisiones**: Las emociones bien reguladas permiten tomar decisiones más racionales y fundamentadas en el pensamiento crítico.

2.4.3 ¿Cómo fomentar el equilibrio emocional en contextos de aprendizaje?

1. **Ambientes seguros y respetuosos**: Crear entornos donde el error sea parte del aprendizaje y no motivo de castigo.
2. **Educación emocional**: Integrar el desarrollo de competencias emocionales (autoconciencia, autorregulación, empatía) en la enseñanza.
3. **Apoyo docente y familiar**: Los adultos deben modelar una regulación emocional saludable y brindar contención.
4. **Estrategias de mindfulness y relajación**: Estas técnicas ayudan a reducir la ansiedad y mejorar el enfoque.
5. **Metacognición**: Ayudar a los estudiantes a reflexionar sobre cómo aprenden y cómo sus emociones afectan ese proceso.

El equilibrio emocional es fundamental para la construcción del conocimiento porque actúa como una base sobre la cual se apoya el pensamiento crítico, la

creatividad, la resolución de problemas y la colaboración. Fomentarlo no solo mejora el rendimiento académico, sino también el bienestar general de los estudiantes.

Daniel Goleman (1996) en su obra *"Emotional Intelligence"*, la inteligencia emocional está conformada por cinco dimensiones principales. Cada una de estas dimensiones agrupa un conjunto de aptitudes emocionales específicas que contribuyen al desarrollo personal, social y profesional del individuo. A continuación, se explican estas cinco dimensiones y sus respectivas aptitudes:

a) Autoconocimiento emocional

Es la capacidad de **reconocer y comprender las propias emociones** y cómo estas afectan pensamientos y comportamientos.

Aptitudes asociadas:

- **Conciencia emocional**: Capacidad para identificar las propias emociones y sus efectos.
- **Autoevaluación precisa**: Reconocer las propias fortalezas y debilidades.
- **Confianza en uno mismo**: Seguridad en el propio juicio y capacidades.

b) Autorregulación emocional

Es la habilidad para manejar adecuadamente las emociones, controlando impulsos y comportamientos negativos.

Aptitudes asociadas:

- **Autocontrol**: Mantener la compostura emocional ante situaciones difíciles.
- **Confiabilidad**: Actuar con integridad y ética.
- **Adaptabilidad**: Flexibilidad para manejar el cambio.
- **Innovación**: Estar abierto a nuevas ideas y enfoques.

c) Motivación

Se refiere a la capacidad de dirigir las emociones hacia metas, mantener la perseverancia y el optimismo.

Aptitudes asociadas:

- **Impulso de logro**: Esfuerzo por mejorar y alcanzar estándares de excelencia.
- **Compromiso**: Alineación con los objetivos del grupo u organización.
- **Iniciativa**: Capacidad para actuar proactivamente.
- **Optimismo**: Persistencia ante los obstáculos, con una actitud positiva.

d) Empatía

Es la habilidad para reconocer y comprender las emociones de los demás**,** fundamental para establecer relaciones saludables.

Aptitudes asociadas:

- **Comprensión de los demás**: Sensibilidad a los sentimientos y perspectivas ajenas.
- **Orientación al servicio**: Anticiparse y atender las necesidades de otros.
- **Desarrollo de los demás**: Ayudar a otros a mejorar y crecer.
- **Aprovechamiento de la diversidad**: Valorar a personas de diferentes culturas o contextos.
- **Conciencia organizacional**: Entender dinámicas grupales y políticas internas.

---

e) Habilidades sociales

Son las competencias necesarias para relacionarse de forma efectiva con los demás, influyendo positivamente y trabajando colaborativamente.

Aptitudes asociadas:

- **Influencia**: Capacidad para generar impacto en otros.
- **Comunicación**: Expresar ideas con claridad y escuchar activamente.
- **Liderazgo**: Inspirar y guiar a individuos o grupos.
- **Manejo de conflictos**: Resolver desacuerdos de manera constructiva.
- **Trabajo en equipo**: Fomentar la cooperación y el compromiso.

- **Colaboración**: Crear sinergias y relaciones efectivas.

2.4.4 Relación con la construcción del conocimiento

Estas dimensiones no solo impactan en el desarrollo personal, sino que son esenciales en el aprendizaje y la construcción del conocimiento, ya que:

- El autoconocimiento y la autorregulación favorecen la reflexión y el aprendizaje autónomo.
- La motivación impulsa el esfuerzo sostenido ante desafíos cognitivos.
- La empatía y las habilidades sociales facilitan el trabajo colaborativo, fundamental en entornos educativos modernos.

Frase de Francisco Mora: “Solo se puede aprender aquello que se ama”

"La emoción es el motor del aprendizaje**"** es una idea central en la obra del neurocientífico Francisco Mora**,** uno de los principales divulgadores en el ámbito de la neuroeducación. Aquí explico su enfoque y cómo fundamenta esta afirmación:

2.4.5 ¿Quién es Francisco Mora?

Francisco Mora es doctor en Medicina por la Universidad de Granada y doctor en Neurociencia por la Universidad de Oxford. Es autor de numerosos libros, entre ellos Neuroeducación: solo se puede aprender aquello que se ama *(2013), donde* desarrolla la idea de que la emoción es clave en el proceso de aprender**.**

¿Por qué la emoción es el motor del aprendizaje?

Según Mora:

“Sin emoción no hay curiosidad, no hay atención, no hay aprendizaje, no hay memoria.**”**

Esto se debe a cómo está organizado el cerebro. Las estructuras cerebrales que procesan las emociones, especialmente el sistema límbico, están íntimamente ligadas con aquellas que procesan la atención y la memoria (como el hipocampo). Esto significa que, si un contenido no despierta emoción**,** es mucho menos probable que se recuerde o incluso que se comprenda.

a) Emoción, atención y memoria

Francisco Mora subraya tres principios básicos:

- La emoción activa la atención.
- La atención es la base de la percepción consciente.
- Solo lo que se atiende se puede memorizar y aprender.

Por eso, si el estudiante no siente interés, sorpresa, placer o curiosidad, el aprendizaje no ocurre en profundidad**.**

b) La emoción positiva y el aprendizaje significativo

Mora también destaca que las emociones positivas (como el entusiasmo o la alegría por descubrir algo nuevo) potencian el aprendizaje, mientras que las negativas (como el miedo, la ansiedad o la vergüenza) lo inhiben.

Aprender no es solo un acto intelectual, es una experiencia emocional**.**

c) Aplicaciones educativas de su pensamiento

- Diseñar ambientes que despierten curiosidad**.**
- Fomentar la sorpresa como estrategia didáctica**.**
- Conectar el aprendizaje con la vida real y los intereses del estudiante**.**
- Incorporar el arte, la música, el juego, la narración y otros elementos que generen emoción.

Conclusión (según Mora)

Para Francisco Mora, enseñar sin emoción es como sembrar en tierra estéril**.** Por eso afirma que: **"**Solo se aprende aquello que emociona.**"**

La "técnica de emociones y equilibrio social" de Ignacio Morgado no es un término específico ampliamente reconocido en la literatura científica. Sin embargo, en su libro Emociones e inteligencia social, Morgado aborda cómo las emociones influyen en la toma de decisiones, la memoria, la comunicación y la moralidad, y cómo estas interacciones afectan las relaciones sociales y el comportamiento colectivo.

Morgado destaca que las emociones son esenciales para la vida humana y que, aunque a menudo se perciben como irracionales, son fundamentales para la toma de decisiones y la adaptación social. El autor explora cómo las emociones pueden

ser reguladas y transformadas, y cómo esta regulación emocional contribuye al equilibrio social y a la convivencia armoniosa.

En resumen, aunque no existe una "técnica" formalmente definida por Morgado, su obra proporciona una comprensión profunda de cómo las emociones y la razón interactúan, y cómo esta interacción influye en el equilibrio social.

2.5 Delimitaciones

2.5.1 Delimitación del tiempo

La investigación se llevó a cabo en un año comprendido de enero a diciembre del año 2022.

2.5.2 Delimitación espacial

La investigación se llevó a cabo en la Universidad de San Carlos de Guatemala, Centro Universitario de San Marcos, Extensión Tacaná, en la carrera de Profesorado en Enseñanza Media en Pedagogía y Ciencias de la Educación, plan fin de semana, del departamento de San Marcos, del país de Guatemala, Centro América.

2.6 Alcances y Limites

El trabajo de investigación aprobado, se planeó realizarlo a través del desarrollo de clases presenciales, desafortunadamente a raíz de lo acontecido por la pandemia que afecto a nuestro país por la llegada del COVID-19, se tuvo que realizar por medio de la aplicación de la tecnología, haciendo énfasis en la utilización de los entornos virtuales que permitieron el poder hacer uso de cuestionarios en google form para recopilar toda la información que necesitaba para investigar el tema, además, de modificar las estrategias a utilizar.

2.7 Aporte a la investigación

La aplicación de las herramientas virtuales contribuyó a la recopilación de la información, la misma permitió determinar que las emociones ayudan a fomentar el aprendizaje, estimulando las redes neuronales, estas emociones permiten al

estudiante enfocarse directamente en la adquisición de un nuevo conocimiento, con los resultados obtenidos llegamos a concluir que todos tenemos la capacidad para darlas a conocer y saber manejarlas.

3 METODOLOGÍA

"La vida es como montar en bicicleta; para mantener el equilibrio debes seguir moviéndote. " Albert Einstein.

3.1 Enfoque de investigación, Enfoque Mixto

El enfoque mixto, usa recolección de datos para establecer patrones de comportamiento o probar hipótesis mediante la numeración y el análisis estadístico y cualitativo.

Su principal meta es la demostración de teorías.

El enfoque mixto, usa recolección de datos con y sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación, describir o interpretar comportamientos, actitudes o valoraciones humanas, con base a descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones, conductas observadas y manifestaciones.

El enfoque mixto, integra los dos enfoques: cuantitativo y cualitativo, para realizar inferencias de toda la información recabada a fin de lograr mayor y mejor entendimiento del fenómeno en estudio.

3.2 Tipos de investigación

3.2.1 Investigación Descriptiva

Este tipo de investigación se utilizará para puntualizar las características de la población que se está estudiando. Para Mario Tamayo y Tamayo (1994). Define la investigación científica como: registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual y la composición o procesos de los fenómenos. Por lo tanto, la investigación descriptiva tiene como objetivo describir algunas características fundamentales de los conjuntos homogéneos de fenómenos, utiliza criterios sistemáticos que permiten

establecer la estructura o comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando información sistemática y comparable con la de otras fuentes.

3.3 Método

3.3.1 Método

La metodología del presente tema objeto de estudio, es el método descriptivo-científico, desde el enfoque mixto, integral y holístico de la investigación científica.

3.4 Población y Muestra

No.	Universo	Cantidad	Muestra
1.	Coordinador de extensión	01	Se aplicarán boletas de encuesta al 100%
2.	Docentes	15	Se aplicarán boletas de encuesta al 100%
3.	Estudiantes	25	Se aplicarán boletas de encuesta al 100%

3.5 Técnicas e instrumentos

La presente investigación se realizó en dos momentos, el primer momento fue por medio de una investigación exploratoria, en la que se aplicó como instrumento la guía de entrevista, para poder fortalecer los fundamentos epistemológicos de la presente investigación, el segundo momento fue cuando se procedió a la investigación de campo, se elaboraron los instrumentos correspondientes, siendo las guías de entrevista para el coordinador de extensión y docentes; y para los estudiantes se redactaron guías de encuesta, previamente validadas y autorizadas por el asesor de tesis.

3.5.1 Instrumentos

Los instrumentos que se utilizaron para recopilar la información necesaria para enriquecer la investigación fueron: Guía de entrevista, Guía de observación y Boleta tipo encuesta.

3.5.2 Cuestionario

Es un instrumento estadístico cuyo propósito es recabar y/o recopilar datos sobre una investigación de campo o más bien un tema de interés, mediante una serie de cuestionamientos. Puede definirse la encuesta siguiendo a García Ferrando, (1979, 54-55) como “una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recaba y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir y/o explicar una serie de características”. Con las respuestas que se plasmaron en el cuestionario se procedió a realizar una tabulación que permitió ordenar e interpretar la información recopilada.

3.5.3 Observación

La observación es la técnica de investigación básica debido a que de esta se sustentan las demás técnicas, su aplicación permite establecer la íntima relación entre el sujeto y el objeto que es observado, implica la recolección sistemática de información mediante la percepción y registro de datos a través de lo que se observa por medio del sentido de la vista. Para poder comprender de manera acertada lo que acontece en el contexto.

3.5.4 Entrevista

Una entrevista es un diálogo entablado entre dos o más personas: el entrevistador interroga y el que contesta es el entrevistado. Con el objetivo de recopilar información sobre algún tema estudiando, esta técnica es muy empleada para diversos motivos, pero específicamente en investigación permite el conocer a fondo la problemática investigada.

3.6 Proceso y análisis de la información

En la presente investigación se aplicó el análisis cualitativo ya que mediante el cual se extrajeron conclusiones de datos estructurados y heterogéneos que se expresan de forma numérica, la aplicación sistemática permitió generar información relacionada con el problema objeto de estudio, agrupando los datos y ordenándolos de tal manera que facilitaron la investigación, obtener información que se requiere, según el planeamiento de objetivos, hipótesis y preguntas construidas, que al final dieron resultados favorables.

3.7 Participantes

N.	Universo.	Muestra.
1.	Coordinador de extensión. (1)	Se aplicaran boletas de encuesta al 100%
2.	Docentes. (15)	Se aplicaran boletas de encuesta al 100%
3.	Estudiantes (25)	Se aplicaran boletas de encuesta al 100%

3.8 Procedimiento

Para poder fortalecer los fundamentos epistemológicos de la presente investigación, se procedió a la investigación de campo, se elaboraron los instrumentos correspondientes, siendo la guía de entrevista para el Coordinador de extensión; y para los docentes y estudiantes se elaboraron guías de encuesta, previamente validadas y autorizadas por el asesor de tesis.

3.9 Diseño

El diseño de investigación es el marco con el que un investigador planifica su investigación. Incluye el tipo de investigación descriptiva, según Mario Tamayo (1994) define la investigación descriptiva como “registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual y la composición de procesos de los fenómenos”, este tipo de investigación permite observar, registrar y describir las características de un grupo o fenómeno para identificar sus cualidades.

Dicho de otro modo, el diseño de investigación establece los parámetros de cualquier investigación, consiste en la planificación de las diferentes actividades que conlleva realizar una investigación científica, este se apoya del Método Científico el cual permite el utilizar cada uno de sus componentes para llevar a cabo una investigación confiable y segura, además el diseño debe de considerar cada uno de los elementos que lo componen, los cuales de acuerdo al proceso que se lleve

durante la investigación tratan de explicar particularidades del problema objeto de estudio.

Finalmente se expresa que la naturaleza de la presente investigación es de naturaleza descriptiva.

3.10 Proceso y análisis de la información

Durante el desarrollo de la investigación de campo se suscitaron varios factores que perjudicaron el proceso de recolección de información, uno de ellos fue la inesperada y repentina Pandemia COVID-19 que no permitió que se procediera de manera presencial a la aplicación de los instrumentos de investigación, por lo que se procedió a buscar otra estrategia que permitiera recabar dicha información, se utilizó la herramienta tecnológica de Google Form que permitió el obtener la información que se necesitaba para continuar con el proceso de recolección de datos, el cual fue muy factible para los estudiantes y proporcionó lo que se necesitaba para continuar con lo establecido. Seguidamente después de la aplicación se procedió a tabular, analizar e interpretar los resultados de la investigación tomando en cuenta las unidades de análisis que se establecieron en su momento.

4 FUNDAMENTOS TEÓRICOS

-** "Un sentido del humor bien desarrollado es lo que equilibra tu camino a través de la vida." William Arthur Ward.**"-

4.1 EQUILIBRIO EMOCIONAL

El equilibrio emocional se refiere a la capacidad de mantener el equilibrio y la flexibilidad en momentos complejos de la vida. Los sentimientos que experimentamos en nuestra mente se componen de pensamientos y emociones. Nuestra felicidad depende de nuestro estado emocional, aunque todas las personas logran ser felices de distintas maneras. Hay emociones negativas de vez en cuando, pero si caemos en un pensamiento negativo o en un estado emocional, perderemos la capacidad de recuperar el equilibrio y descubriremos que pasamos

mucho tiempo sintiendo enojo, miedo, preocupación, estrés, ansiedad, problemas para dormir, falta de motivación y muchas otras cosas, estas emociones estancadas son inconscientes, subconscientes invisibles, son abrumadoras, cambiarán nuestras emociones y controlarán el proceso de pensamiento. Tendemos a reaccionar mal, generando así resultados inesperados que afectan nuestro desempeño.

Parte de nuestro aprendizaje se refleja en la conciencia. La conciencia emergente, se basa en el observador del entorno, cómo nos conectamos con nosotros mismos y los demás, la conciencia nos lleva a un punto cúspide en las emociones. Para ser maduro, debemos pensar de manera realista, ser más compasivo, más creativo, pensar de la manera dual en que el observador aprecia el mundo de manera firme, holística y cuántica, como seres humanos con cambios en la inteligencia, sistemas de pensamiento y sistemas de conciencia demostramos así nuestra complejidad.

Distintas situaciones pueden cambiar las emociones, debemos aprender a comprender y trabajar duro para encontrar el equilibrio en cada situación que nos puede desestabilizar. Averiguar nuestro enfoque es clave para iniciar con este proceso de búsqueda, cuando una persona está estresada, ansiosa, intranquila o triste, la persona se enfoca en el problema más que en la solución. Cuando nos enfocamos en encontrar una solución al problema, la creatividad se revela se activan varias regiones del cerebro y estructuras, incluidos los hemisferios cerebrales activando la dopamina y la serotonina las cuales promueven la felicidad. Por otro lado, cuando nos enfocamos en los problemas, otra hormona se concreta en buscar reducir el estrés, el cortisol, que no solo quema las neuronas, sino que nos priva de pensar creativamente, sin creatividad no hay solución, pero hay problemas.

4.2 SALUD EMOCIONAL, FÍSICA Y MENTAL

Comprendemos por salud al completo bienestar físico, mental y social, que tiene como objetivo conseguir el completo equilibrio de esta triada, para que se manifieste en nuestro cuerpo y entorno, en algunas ocasiones es muy saludable el buscar

algún tipo de terapia que pueda identificar las debilidades y fortalezas para aceptarlas y si es posible mejorarlas.

a) **La salud emocional (mental)**: Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud mental como “estado de bienestar en el que cada individuo desarrolla su potencial, afronta las tensiones de la vida, trabaja de forma productiva y aporta algo a su comunidad. Es decir, el manejo responsable de los sentimientos, pensamientos y comportamientos; reconociéndolos, dándoles un nombre, aceptándolos, integrándolos y aprovechando la energía vital que generan para que estén al servicio de los valores.

b) **La Salud Física:** debe entenderse como el óptimo funcionamiento fisiológico del organismo, ya que tiene que ver con nuestro estilo de vida saludable cuerpo y mente. La Organización Mundial de la Salud (2021) define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales". Pero, ¿qué significa todo esto? simplemente que debemos adaptar nuestro entorno a los cambios que queremos ver en nosotros mismos, somos personas de costumbres y nuestro cerebro se adapta fácilmente a realizar cosas nuevas, así que programemos nuestro cerebro para encadenar un hábito a otro de manera positiva y qué mejor que modificar e incorporar hábitos que nos llenen de salud y bienestar. Los hábitos saludables no simplemente se relacionan a la alimentación, va de la mano el ejercitar cuerpo y mente.

Algunas ideas para poder crear e incorporar nuevos hábitos saludables en tu vida son:

- Identificar el hábito saludable a seguir. Tender la cama muy temprano, separar la basura, leer las etiquetas nutrimentales de los productos que consumes, etc.
- Establecer metas alcanzables. Fijarse un tiempo estimado para lograrlas (a corto o mediano plazo).
- Tener un plan B en caso de no lograrlo. Contar con alternativas cuando sientas que no estás teniendo constancia suficiente, como por ejemplo modificar la meta o en su defecto, el hábito.
- Usa alarmas o notas. Mantén cerca esos recordatorios que te motiven a lograr cumplir con tu nuevo hábito.
- Monitorea el logro. Marca en una agenda o calendario los días que llevas cumpliendo tu hábito, esto te ayudará a sentirte más motivado.
- Recuerda que los hábitos saludables te generan una mejor calidad de vida te ayudan a prevenir enfermedades crónicas como obesidad o alguna lesión por accidente, por esto y más puedes comenzar a incorporar algunos nuevos hábitos en tu vida diaria como:
- Ejercítate (camina 10 minutos diarios, practica algún deporte de tu interés)
- Aliméntate sanamente (Realiza 3 comidas e incluye verduras en tu dieta)
- Respeta tus horarios de descanso (duerme entre 7 y 8 horas diarias)
- Hidrátate (carga siempre con una botella de agua natural)
- Cuida tu salud mental (lee 10 minutos diarios, realiza una actividad que te genere felicidad)
- Mantente limpio (lava tus manos antes de comer y después de ir al baño, toma una ducha diaria, etc.)
- Protege tu entorno (separa la basura, haz composta, etc.)

Seguir hábitos saludables hoy en día puede hacerte parecer un poco interesante, habrá personas que comiencen a preguntarte si estás a dieta, hacerte bromas como “ahora resulta que ya eres la señora de las plantas”, decirte que separar la basura no sirve de nada, etc.; que tu nuevo hábito sea rodearte de personas positivas que busquen cuidarse como tú, intégrate a grupos que te motiven o apoyen en la activación de tu modo saludable, ya sea en hábitos alimenticios, mentales o de

actividades físicas, eso te ayudará a sentirte más centrado en lo que buscas conseguir. Cambia tu mentalidad y enfócate en lograr nuevos hábitos que te den salud y bienestar tanto física como emocionalmente.

4.3 PAZ INTERIOR

Jaime Ancajima (mayo 2022) describe a la paz interior como estado en el que nos apartamos mental y emocionalmente de los problemas y conflictos cotidianos. Paz interior hace referencia al producido de estar mental y espiritualmente en paz, con suficiente entendimiento y comprensión como para seguir estando, uno mismo, fuerte, ante la ansiedad o el desequilibrio emocional. Estar en tranquilidad se estima enormemente sana y frecuenta asociarse con la felicidad.

La paz interior es un estado de armonía que cada ser descubre en sí, demostrándolo en reacciones positivas en el día a día. Los individuos que cultivan el bienestar interior demuestran ciertas reacciones y comportamientos que la evidencian. Como el goce en todo instante y sitio, el no juzgarse a sí mismos ni a los otros, la empatía con todo ser vivo, la tranquilidad y seguridad emocional, el permitir el flujo de la vida sin forzar las cosas, evadir de manera positiva el problema, alegría y gratitud por lo cual se tiene la capacidad del amor incondicional con otras personas.

a) La búsqueda de la paz interior

Las personas buscamos y anhelamos la felicidad y la tranquilidad; pero paradójicamente, la mayoría de veces, el camino hacia la igualdad y cada una de las ocupaciones que emprendemos para la ejecución interior terminan siendo infructuosos intentos fallidos. En esta labor espiritual compramos libros, miramos documentales, tomamos cursos, nos hacemos vegetarianos, vamos al psicólogo, caminamos media hora al día y seguimos estrictas normas y procedimientos de cualquier índole y naturaleza, aun cuando en ocasiones nuestro propio juicio nos anticipa que “esto no va funcionar”. Este pensamiento, que parece pesimista, podría ser reflejo de un profundo autoconocimiento inconsciente que no continuamente nos permitimos transitar.

Tenemos la posibilidad de hacer toda clase de ocurrencias extravagantes y repetirnos psicológicamente cual será la “fórmula para el éxito”; pero si nos sinceramos frente al espejo muchas son las veces que si las cosas no son como nos gustan no deseamos estar en el instante presente. Cuantos más grandes son nuestros propios esfuerzos por querer mantener el control de nuestra mente, más es el fenómeno de displacer y ansiedad. Si deseamos vivir más plenamente sin ansiedad y con más veracidad, el camino directo es el del ser y no el del hacer, el de estar más seguro con nuestra naturaleza interior y menos con actividades que no nos benefician en nada, que nos traen inconvenientes, que atraen problemas gratis, esos son los que debemos de evitar y cambiar por otras actividades que nos hacen felices.

4.4 AUTOESTIMA

La autoestima es considerada como la valoración que se tiene de sí mismo, involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida (Mejía, Pastrana, & Mejía, 2011). Este proceso se va desarrollando, a lo largo del ciclo vital, a partir de las interacciones que realice el sujeto con los otros, lo cual posibilita la evolución del “Yo”, gracias a la aceptación e importancia que se dan las personas unas a otras (Naranjo, 2007).

Así mismo, Lefrancois (2005) propone dos planteamientos a través de los cuales se puede entender cómo se adquiere la noción de autoestima:

- La teoría de autovaloración de James (citado por Lefrancois), plantea que la valía personal se da por la diferencia entre lo que se quiere ser y lo que se cree que es; cuanto más se acerque el yo real (como se cree ser) al yo ideal (como se quiere ser), la autoestima será más alta.
- La teoría de la autovaloración de Cooley (citado por Lefrancois), sostiene que la autovaloración es una función directa de lo que se cree que los demás piensan de sí. La valía personal se refleja en la conducta de los otros hacia el sí mismo, es decir, si la gente evita a la persona es porque no es muy valiosa, en cambio sí recurren constantemente a su compañía, la valía es más positiva.

Diversos autores y teorías concuerdan con que la autoestima es categorizada como alta o baja
de acuerdo a las características discursivas de la persona, su forma de interactuar con el mundo y las respuestas ante situaciones importantes. Por lo que según Martínez (2010) y la Biblioteca práctica de comunicación (2002) han considerado que la autoestima alta hace referencia al conjunto de percepciones y actitudes positivas que tiene una persona de sí misma, la mayor capacidad de compromiso y responsabilidad con lo que se realiza y se quiere hacer, lo cual genera motivación para asumir nuevos retos y trabajar por cumplir las metas propuestas. Estas personas son más autónomas, tienen más fortaleza al recibir críticas de diferente índole y al enfrentarse a la Universidad de Antioquia frustración, dado que poseen altas facultades para atribuir las causas adecuadas a las situaciones problema en vez de referirlas a sí mismos siempre, sin ignorar que también comprenden que en algunos casos ellos tuvieron protagonismo (aceptan sus errores).

A parte de esto, las personas con alta autoestima creen que son importantes, se muestran más creativas, independientes y responsables ante los demás y ante sí mismos. Por el contrario, la baja autoestima se caracteriza por la poca capacidad que tienen las personas para enfrentar los problemas. Su estado de ánimo puede disminuir fácilmente por situaciones difíciles y se les complica asumirlas, pues no tienen confianza en sí mismos para hacerlo. A estos sujetos se les reconoce también porque evitan compromisos y nuevas responsabilidades, además, tienden a estar tristes, preocupados, inseguros, temerosos, con sentimientos de culpa e inferioridad, con muchas autocríticas destructivas, pocas habilidades sociales y estado de ánimo bajo. Si se ve la autoestima como una necesidad, podemos retomar la pirámide de las necesidades de Abrahan Maslow, en la cual la autoestima se considera como una necesidad afectiva o social, y a su vez como una necesidad de reconocimiento, lo que nos facilita entender su importancia dentro del desarrollo psicológico de la persona. Además, se recalca que, por la cualidad del ser humano, se tiene la necesidad de vivir en comunidad y de tener un “otro” que le permita al sujeto estructurar su autoestima y poder sobrevivir en su entorno. Componentes y

factores de la autoestima En la configuración de la autoestima influyen diferentes elementos, de los cuales Martínez (2010) los nombrará como componentes y los dividirá así:

- Componente afectivo: es la respuesta afectiva que se percibe de sí mismo.
- Componente conductual: se refiere a las intenciones que se tienen al momento de actuar, acorde a las opiniones que se tengan de sí y lo que se esté dispuesto a realizar.
- Componente cognitivo: este involucra las representaciones, creencias, ideas y descripciones que se hacen de sí mismo en los diferentes ámbitos de su vida.

Sustentando que es necesario que en este proceso valorativo se dé la confluencia de estos tres componentes, puesto que es lo que permite a la autoestima configurarse y establecerse en los seres humanos. Según la biblioteca práctica de comunicación (2002), cada persona cuenta con varios factores que influyen en el desarrollo de la misma y que, además, dan paso a su instauración como algo positivo o negativo, son los siguientes:

- Vinculación. El humano como ser social, tiene la necesidad de relacionarse con otros y sentirse parte de algo, bien sea en el entorno familiar, social, educativo o laboral. Se requiere de una importancia dada por el otro, que se observa, por ejemplo, en la preocupación que los demás le manifiestan a la persona, la seguridad, la comprensión, la aceptación, el afecto, la escucha e inclusión que le brindan.
- Singularidad. Se refiere al sentirse particular y especial, independiente de las características que comparta con otras personas cercanas (bien sea hermanos, amigos o sólo conocidos). Esto implica que la persona disponga de un lugar en el cual pueda expresarse a su manera sin sobrepasar a los demás. La imaginación y la creatividad, promueven la singularidad, en tanto que le permiten la distinción de los demás por medio de sus propias aportaciones.
- Poder. Este factor involucra las creencias que tiene la persona sobre su potencial, la convicción de que puede lograr con éxito lo que se propone.

También se relaciona con el control que ejerce sobre sí mismo en diferentes situaciones, por ejemplo, en aquellas que producen irritación, agobio o frustración.

- Pautas/modelos a seguir. En este factor priman las figuras de apego que haya establecido la persona en su infancia, debido a los patrones éticos, los valores, los hábitos y las creencias que de ellos son transmitidos. El orden y las reglas son especialmente importantes para crear en la persona pautas o guías que le permitan organizar su tiempo, planificar y resolver conflictos. Desarrollo de la autoestima.

La biblioteca práctica de comunicación (2002) sostiene que la autoestima es un punto de partida para que las personas desde una corta edad gocen de una vida autónoma y responsable. Por ende, se afirma su desarrollo gradual durante toda la vida, comenzando por la infancia y transversalizando las otras etapas del ciclo vital como se podrá observar a continuación:

- Etapa del sí mismo primitivo. Esta primera etapa va desde el nacimiento hasta los dos años aproximadamente. La persona en éste corto período va relacionándose con su figura cuidadora, que la mayoría de las veces es la madre, y a medida que pasan los meses el infante va diferenciándose de los demás y haciéndose autoconsciente de sí, teniendo una percepción propia por medio del reconocimiento en el espejo, cuando entiende que quien se refleja es él y que su madre es una entidad aparte, pero que es quien suple sus necesidades.
- Etapa del sí mismo exterior. Esta segunda etapa va desde los 2 años hasta los 12 aproximadamente y es la más decisiva para la estructuración de la autoestima, debido a que es la vivencia de las experiencias de éxito y de fracaso y la retroalimentación de las mismas por parte de sus padres la que generará en el niño (a) una imagen positiva o negativa de sí mismo. Entre los 8 y los 9 años de edad comienza la definición personal, en la que se hacen más evidentes los sentimientos de orgullo o de vergüenza basándose en algunos rasgos psicológicos que ya logra identificar de sí y que los otros perciben de él. Los

sentimientos que en este tiempo se establecen son difícilmente modificables en edades posteriores, por lo que es recomendable que quienes educan al niño sepan manejar adecuadamente los castigos y refuerzos que imparten a sus hijos y, que a su vez estos adultos tengan una autoestima elevada, puesto que serán los primeros modelos a seguir de sus hijos (esta idea se desarrollará en el siguiente apartado).

- Etapa del sí mismo interior. Va desde los 12 años en adelante. Esta es la etapa en la que la persona busca describirse y definirse en tanto la identidad, un proceso que comienza alrededor de 6 a los 12 años y que intenta dar una respuesta a la pregunta: ¿quién soy? En el transcurso de esta identificación-diferenciación que tiene el adolescente, van surgiendo cambios cognitivos en relación del pensamiento crítico que afectan el autoconcepto, puesto que aún este es moldeable y vulnerable al cuestionamiento personal y la crítica social. Además, el sujeto se va haciendo más consciente de los efectos que tiene su forma de actuar en el medio que lo rodea, debido a que los otros se convierten en un espejo (a veces distorsionado) que le devuelven la información que de él perciben.

a) ¿Cómo puedo mejorar mi autoestima?

Nathaniel Branden, (1983) se refiere a la autoestima como una predisposición a experimentar un ingrediente para afrontar los desafíos de la vida y como merecedor de la felicidad. Todos poseemos una imagen de la mente de lo que somos, qué aspecto poseemos, en qué somos buenos y cuáles son nuestros puntos débiles. Nos formamos dicha imagen en todo el tiempo, comenzando en nuestra niñez. El concepto autoimagen se usa para referirse a la imagen mental que una persona tiene de sí misma. Parte importante de nuestra autoimagen se fundamenta en nuestras propias interrelaciones con otras personas y nuestras propias vivencias vitales.

La autoestima es dependiente de, en qué medida nos sentimos valorados, queridos y aceptados por otros y en qué medida nos valoramos, deseamos y aceptamos a nosotros. Los individuos con una autoestima sana se sienten bien consigo mismos, aprecian su propia valía y permanecen orgullosas de sus habilidades, capacidades y logros. Los individuos con baja autoestima sienten que no gustarán a nadie, que nadie los aceptará o que no son buenos en nada.

Todos poseemos inconvenientes con nuestra autoestima en ciertos instantes de la vida especialmente a lo extenso de la juventud, una vez que estamos descubriendo lo que somos y cuál es nuestro sitio en el planeta. Sin embargo, debemos resaltar, como la imagen que poseemos de nosotros va cambiando en todo el tiempo, la autoestima no es algo inamovible ni fijo de por vida. Nos da la oportunidad de mejorarla durante el tiempo.

b) Problemas de autoestima

Antes que una persona logre resolver sus inconvenientes de autoestima y edificar una autoestima sana, es importante descubrir qué podría estar ocasionando aquellos inconvenientes. Entre ellos suelen estar dos cosas en especial (Cómo nos ven o nos tratan los otros y cómo nos vemos a nosotros) eso tiene la posibilidad de tener un gran efecto sobre nuestra autoestima.

Los papás, maestros y las personas que nos rodean influyen en las ideas que desarrollamos sobre nosotros en especial, una vez que somos niños pequeños. Si los papás pasan más tiempo criticando a un hijo que elogiándolo, es complicado que aquel infante desarrolle una autoestima sana. Pues los jóvenes todavía permanecen conformando sus valores y creencias, es simple que construyan su autoimagen cerca de lo cual dice uno de sus papás, un instructor u otras personas.

Es obvio que la autoestima puede salir bastante mal parada una vez que alguien cuyo asentimiento valoramos mucho como un papá o un profesor nos hace de

menos una y otra vez. Sin embargo, la persona que se acepte tal cual es y que tenga una autoestima equilibrada toma las críticas con madurez, pues de ellas también se puede considerar algo que se pueda mejorar. La población comúnmente modela inintencionadamente su voz interior de acuerdo a las circunstancias que se presenten.

c) **¿Cómo construir y mejorar la autoestima?**

Según Nathaniel Branden (Ontario, 1930). Psicoterapeuta canadiense especialista en la psicología de la autoestima. ¿Cómo mejorar su autoestima? constituye una guía para lograr, paso a paso, fortalecer el sentimiento del propio valor, transformar de manera radical nuestro modo de pensar y sentir con respecto a nosotros mismos y, por lo tanto, nuestro modo de vivir. En una época de desafíos y presiones crecientes, es muy importante centrarse en sí mismo y afrontar la vida con confianza y optimismo a liberarse de conceptos negativos sobre uno mismo y de las conductas autodestructivas, liberarse de la culpa, vivir aceptándose, ser auténtico en sus relaciones, hacerse responsable de su propia felicidad y dejar de culpar a los otros y al mundo, derribar barreras internas para obtener éxito en el trabajo y en el amor, vivir activamente, fomentar la autoestima de los otros, hallar el coraje de amarse como persona y comprender que ése es su derecho.
Las expectativas poco realistas también tienen la posibilidad de dañar a la autoestima de una persona. La población tiene una imagen de lo cual desea llegar a ser (o de quién supone que debe ser). La imagen del individuo ideal es distinta para cada uno. Ejemplificando, varias personas admiran las capacidades deportivas y otras las capacidades académicas. Los individuos que se ven a sí mismos teniendo las cualidades que admiran acostumbran tener una autoestima alta.

Los individuos que no se ven a sí mismos teniendo las cualidades que admiran tienen la posibilidad de desarrollar una baja autoestima. Desafortunadamente, los individuos que poseen una baja autoestima comúnmente poseen las cualidades

que admiran, sin embargo, no tienen la posibilidad de verlo pues la imagen que poseen de sí mismos está moldeada de tal modo que les impide realizarlo.

Reforzar la autoestima es imprescindible para superar problemas como la ansiedad, la depresión o los trastornos alimentarios, por citar sólo algunos, que coinciden que en la mayoría de los problemas psicológicos se esconde la sensación de que no somos lo suficientemente buenos, hay una falta de confianza en sí mismo, es decir, una baja autoestima. Rosario Linares (14 julio 2021).

Uno de los grandes personajes que han realizado varios aportes de autoestima es Nathaniel Branden (1995). Para este psicólogo la autoestima sería el sistema inmunitario de la conciencia, lo cual no es un simple juego de palabras, sino que la coloca en el centro de nuestro equilibrio psicológico y la convierte en un requisito esencial para alcanzar la felicidad. Afortunadamente, al igual que el sistema inmunitario, la autoestima se puede reforzar. Y este cambio no depende de las circunstancias externas o de las personas que nos rodean, sino de nosotros mismos.

Sin embargo, para reforzar la autoestima no basta con repetir frases que nos infundan ánimos, es necesario trabajar sobre sus pilares fundamentales. Un cambio en uno de estos aspectos conduce a una mejora en los otros y, como resultado, aumentará la confianza en nuestra capacidad para enfrentarnos a los desafíos y nos sentiremos mejor con nosotros mismos.

d) ¿Por qué es importante la autoestima?

Las emociones que poseemos hacia nosotros influyen en cómo vivimos nuestras propias vidas. Los individuos que sienten que se les desea y aprecia (en otras palabras, los individuos que poseen la autoestima alta) poseen superiores colaboraciones sociales. Son más proclives a solicitar ayuda y apoyo a los amigos y el núcleo familiar una vez que la necesiten. Los individuos que creen que tienen

la posibilidad de conseguir sus fines y resolver inconvenientes tienden a rendir más en los estudios. Tener una buena autoestima te posibilita aceptarte a ti mismo y vivir la vida de manera plena.

e) Pasos para mejorar la autoestima

- **Dejar de tener pensamientos negativos sobre sí mismo**. Si se está acostumbrado a centrar la atención en las deficiencias, se debe cambiar y comenzar a pensar en puntos positivos que los contrarrestan. Se puede mejorar realizando todos los días una nota de 3 cosas sobre lo que nos hace felices.
- **Poner como meta el logro en lugar de la perfección.** Varias personas se acaban paralizando gracias a sus ansias de perfección. En vez de frenarnos con pensamientos negativos debemos avanzar y pensar en qué somos buenos**.**
- **Estima los errores como oportunidades de aprendizaje**. Aceptar que se cometerán pues los errores son parte del aprendizaje. Debemos tener presente que las capacidades de una persona permanecen en constante desarrollo, y que cada una sobresale en cosas diferentes.
- **Probar cosas novedosas**. Poder experimentar con diferentes ocupaciones que nos pongan en contacto con nuestras capacidades nos hará sentirnos orgullosos de nuestro progreso.
- **Identifica lo que puedes cambiar y lo que no.** Muchas veces nos encontramos en una brecha entre lo que somos y lo que deberíamos ser, muchas veces nos encontramos tan encerrados en los estigmas que queremos ser otra persona que encaje en estos estándares, en algunos casos cueste lo que cueste, es por ello que identificar lo que podemos cambiar y aceptar debería ser parte del camino a un equilibrio emocional.

4.5 Los seis pilares de la autoestima de Nathaniel Branden (1995)

Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares:

4.5.1 Vivir conscientemente. Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro. Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos. Vivir conscientemente implica ser reflexivos y conocernos profundamente, sabiendo por qué tomamos unas decisiones en vez de otras. Significa reconocer nuestras debilidades, pero también nuestros valores.

4.5.2 Aceptarse a sí mismo. Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos. Las personas que no se aceptan, viven saboteando sus relaciones y logros profesionales porque creen que no merecen tener amor ni éxito. Sin embargo, cuando nos aceptamos logramos reconciliarnos con nosotros mismos y también reconciliarnos con los errores del pasado. La aceptación es clave para reforzar la autoestima. Obviamente, la aceptación no implica que no estemos dispuestos a mejorar, sino que comprendemos nuestros límites y, aun así, somos felices porque nos centramos en nuestros logros y fortalezas.

4.5.3 Autorresponsabilidad. Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias; lo cual también implica que somos responsables de nuestra felicidad. Esta actitud nos permite dejar de culpar a los demás, tomar las riendas de la vida y concentrarnos, finalmente, en lograr nuestras metas. No obstante, eso no implica que seamos responsables de todo lo que sucede, también somos conscientes de que existen situaciones que se escapan de nuestro control.

4.5.4 Autoafirmación. Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos. Significa que nos tratamos con respeto y que nos mostramos tal cual somos porque no sentimos la necesidad de cambiar tan solo para agradar a los demás por miedo a su rechazo.

4.5.5 Vivir con propósito. Comprendemos que nuestra felicidad y decisiones no están a merced del azar o de otras personas, sino que dependen de nosotros

mismos. También implica ser capaz de identificar y poner en práctica todas las acciones imprescindibles para tomar las riendas de nuestro destino. Vivir con propósito es utilizar nuestras aptitudes para lograr algo que realmente nos apasiona y satisface.

4.5.6 Integridad personal. Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar. Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo. Cuando no seguimos nuestras convicciones y nos contradecimos, nos venimos abajo y la autoestima termina quebrándose.

4.6 TERAPIAS

Las terapias son actividades focalizadas y centradas en las emociones, procesan la información y le dan tratamiento, Según la Real Academia Española, es el conjunto de medios que se emplean para curar o aliviar alguna enfermedad.

Es el tratamiento de los trastornos mentales, emocionales, de personalidad y de comportamiento en el que se establece un diálogo, donde el proveedor escucha y orienta al paciente.

En base a definiciones teóricas se puede establecer que la noción de terapia está asociada a la rama de la medicina enfocada a enseñar a tratar diversas enfermedades y a afrontar el tratamiento en sí mismo.

Un tratamiento, en la teoría, es un proceso que se lleva a cabo para alcanzar la esencia de algo. A nivel médico, está basado en los medios que posibilitan la curación o el alivio de las enfermedades o los síntomas que una dolencia provoca.

4.6.1.1 TIPOS DE TERAPIA

La ocupacional, por ejemplo, es una alternativa que intenta que los pacientes puedan readaptarse a sus rutinas cotidianas tras superar determinadas enfermedades.

Por otra parte, encontramos las terapias grupales, que pueden ser fundamentales para que las personas enfermas no se sientan solas o únicas en el mundo de forma

negativa. En estos grupos se reúnen quienes padecen patologías similares, comparten sus vivencias y encuentran un espacio donde identificarse, intentando comprender su existencia y salir adelante, apoyándose en la contención que reciben por parte de los demás. Suelen ser sumamente positivas para salir de la adicción al alcohol o ciertas drogas, para enfrentar enfermedades terminales o incluso para resolver traumas de tipo social.

4.6.1.2 PROCEDIMIENTO DEL PSICOANÁLISIS

La psicoterapia, por otra parte, consiste en un procedimiento basado en la comunicación entre un psicoterapeuta y un paciente, donde éste último acude en busca de ayuda para resolver afecciones mentales de variados tipos e intensidad.
La terapia cognitiva es una modalidad de intervención psicoterapéutica centrada en las distorsiones cognitivas, que son los patrones de pensamiento que provocan efectos negativos sobre la conducta. Mediante esta clase de terapia, se busca una reestructuración de dichos patrones para mejorar la calidad de vida del paciente.

Cabe destacar que los terapeutas cognitivos consideran que los pensamientos son la causa de las emociones, a diferencia de los psicoterapeutas, que siguen el orden inverso. Por eso, la terapia cognitiva trata de identificar los pensamientos irracionales que causan sufrimiento para determinar su parte ilógica.
La terapia con animales puede contribuir al tratamiento de diferentes enfermedades y trastornos.

4.6.1.3 TERAPIA CON ANIMALES

En los últimos años, se ha promovido fuertemente la implementación del contacto con animales para ayudar a resolver ciertas enfermedades o problemas de salud. Estos seres son sumamente cooperativos y hacen posible, gracias a su paciencia y su buena predisposición, que muchas personas puedan volver a realizar tareas que se creían impensables a través de la medicina tradicional, como caminar o mover determinadas zonas del cuerpo.

La medicina que ofrecen los animales se basa en cariño y ternura, cosas muchas veces difíciles de encontrar con otros de nuestra misma especie. Por esta razón se han desarrollado y se promueven las terapias con animales, porque se ha descubierto el gran poder terapéutico que tienen, en muchos casos superior a cualquier tratamiento tradicional.

4.6.1.4 EL APORTE DE DELFINES, CABALLOS Y PERROS A LA SALUD HUMANA

Los animales que mejor ayudan a los seres humanos en estas terapias alternativas son los delfines (que son capaces de transmitir ondas alfa a través del agua y llegar al sistema nervioso del paciente y equilibrarlo), los caballos (su nobleza y su tamaño los convierten en seres ideales para tratar ciertas sociopatías y la rehabilitación de deficiencias motoras) y los perros (su fidelidad y ese afecto a flor de piel pueden ser de mucha ayuda para ayudar a resolver ciertos traumas o problemas afectivos tales como la depresión).

Los animales pueden resultar altamente positivos para las personas, no solamente para tratar enfermedades, sino fomentando la relación entre las personas (durante los paseos), el mantenerse activos y asumir la responsabilidad de cuidar de una vida. Estos elementos pueden ser de gran ayuda si se padece de alguna fobia social, depresión, o cualquier otro trastorno mental que genere en el enfermo la tendencia a aislarse y olvidarse de que hay un mundo fuera de su cabeza.

4.7 DESCANSO FISICO Y MENTAL

a) Descanso físico

Para tener un estilo de vida sano y mantenernos activos, es tan fundamental la buena ingesta de alimentos y el ejercicio físico como tener un óptimo nivel de descanso. Tanto el reposo físico como el tiempo libre de la mente son recursos primordiales para sentirnos bien.

Una vez que surge la carencia de energía y la sensación de cansancio, frecuenta ser por motivos como una actividad física extenuante, períodos de estrés o tiempo libre inadecuado. Por esa razón es tan fundamental considerar los períodos de reposo y tiempo libre.

Para los que siguen rutinas de ejercicio el tiempo libre activo, mejor dicho, el lapso en el cual descansas de tu ejercicio común, pero sigues entrenando, o sea en actividad con una magnitud, frecuencia y esfuerzo menor, es sustancial para obtener los superiores resultados.

Para tiempo libre físico es tan fundamental la calidad del sueño de igual forma llevar una ingesta de alimentos sanos y balanceados y hacer algo de ejercicio moderado. Reposar bien es esencial para reponerse y recobrar la energía primordial para hacer frente el día a día en condiciones. Es la primordial en medio de las maneras de tiempo libre, sin embargo, bastante comúnmente el sueño se ve perjudicado por el estrés y el malestar.

El buen descanso puede potenciar con una ingesta de alimentos variada y balanceada, que incorpore las porciones primordiales de nutrientes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

Descansar bien y llevar una buena alimentación son un buen antídoto contra el cansancio y la fatiga. Con el tiempo, la edad y las actividades cotidianas que lleva el ser humano, sobre todo lo relacionado al trabajo que desempeña, se suele experimentar una pérdida de fuerza y de masa muscular. Los músculos juegan un papel clave en la calidad de nuestra vida cotidiana y una dieta rica en proteínas, vitaminas y minerales puede ayudar a mantenerlos en buena forma. Según la OMS la edad de los estudiantes objeto de estudio, oscila entre los 20 a 30 años, que es la edad de la madurez emocional y psicológica. Por dicha razón son responsables, esto significa que los estudiantes de la carrera se ubican en la edad promedio.

b) El descanso mental

El tiempo libre por definición incluye tanto el tiempo libre de la mente como el reposo físico. Reposo no significa abandonarnos al diván y tener una reacción pasiva y sedentaria. A la inversa, el adecuado tiempo libre necesita de actividades para lograr un óptimo sueño y confort. De esta forma evitamos el cansancio y poseemos una mejor calidad de vida.

El derecho al tiempo libre además incluye reposar la mente. El tiempo libre de la mente es elemental para eludir el estrés, uno de los componentes que más están afectando a la paz y a la salud en las comunidades occidentales.

El estrés pertenece a los componentes que más malestar generan especialmente cuando se estudia y trabaja, o se realizan varias actividades diferentes. Se muestra una vez que una persona sufre de una tensión nerviosa fruto de situaciones como exceso de trabajo, ansiedad o situaciones traumáticas, entre otras, estudiar y trabajar al mismo tiempo duplica el riesgo de sufrir estrés, algo que puede ser tanto perjudicial para ambas actividades como para la propia salud. Para llevar una vida equilibrada es necesario buscar estrategias de manejo del estrés y aprovechándolas siempre que se pueda. Obbins (1988) adaptó de R.S. Schuler la idea de estrés a una condición dinámica en la cual una persona se halla ante la oportunidad, limitación o exigencia relacionada con lo que se desea y para las cuales el resultado se considera inseguro e importante a la vez.

Una vez que el estrés sea agudo no implica ningún problema. A la inversa, puede contribuir a superar determinadas situaciones. Pero cuando este estrés se genera de manera crónica, continuada y sistemática es una vez que se traduce en inconvenientes físicos y psicológicos.

Por esa razón, en cualquier manual referente a cómo reposar mejor, no se puede obviar la parte psicológica y de la mente.

Las técnicas de relajación que se pueden ejercer resultan muy variadas y en especial útiles si se siente una falta de descanso. Integran a partir de ocupaciones físicas como yoga hasta técnicas de respiración consciente o la reflexión. La reflexión se explica como un estado de atención concentrada, sobre un objeto externo o pensamiento, con el objeto de liberar a la mente de su actividad común. Con la reflexión se puede llegar al buen tiempo libre con imágenes inspiradoras, visualizándolas junto con cualquier pensamiento positivo. Otras maneras de reflexionar es enfocarse a un objeto, recitar un vocablo una y otra vez o bien desenfocando la tensión de la mente.

La reflexión tiene varios beneficios como aplacar la ansiedad, subir los niveles de serotonina, optimizar el metabolismo, regular el desempeño del sistema cerebral y mejorar la presión de sangre, la concentración y la memoria.

4.8 EJERCITARSE Y EXPRESARSE LIBREMENTE

a) Ventajas y efectos beneficiosos del ejercicio físico

El ejercicio físico es cualquier desplazamiento voluntario llevado a cabo por los músculos, que gasta energía extra, además de la energía que nuestro cuerpo humano consume y requiere para conservar la vida o actividad basal, es una actividad planificada, organizada y repetitiva, cuyo fin es conservar y mejorar nuestra forma física; entendiendo por forma física el grado de energía y vitalidad que nos posibilita realizar las labores diarias comunes, gozando activamente de nuestro tiempo libre, reduciendo las patologías derivadas de la carencia de actividad física y desarrollando al más alto nuestra capacidad intelectual.

b) El ejercicio físico es bueno para todas las partes del cuerpo, incluida la mente

El ejercicio físico provoca que el cuerpo humano produzca sustancias químicas que tienen la posibilidad de contribuir a una persona a sentirse bien. El ejercicio físico puede contribuir a los individuos a reposar mejor. Además, puede contribuir a varias personas que sufren una depresión leve o que poseen baja autoestima. El ejercicio

puede ofrecer a la población una verdadera sensación de logro y orgullo por conseguir determinadas metas.

c) El ejercicio físico ayuda a la gente a perder peso y reduce el riesgo de desarrollar algunas enfermedades

El ejercicio físico regular reduce los riesgos de ciertas enfermedades crónicas y permite a nuestro cuerpo desarrollarse en un estado óptimo.

- **El ejercicio ayuda a envejecer bien**

El ejercicio físico fortalece nuestros huesos reduciendo el riesgo de padecer osteoporosis y enfermedades que comprometan la movilidad en el futuro.

- **Ejercicios aeróbicos**

Al igual que otros músculos, el corazón goza de un óptimo entrenamiento. Un ejercicio aeróbico es cualquier tipo de ejercicio que realice que el corazón bombee y lata más intenso. Si se proporciona al corazón y pulmones esta clase de entrenamiento con regularidad, se harán más fuertes y van a ser más eficientes en el momento de llevar oxígeno (en forma de células portadoras de oxígeno) a cada una de las piezas de tu cuerpo humano. Ciertos de los deportes de equipo que dan un óptimo entrenamiento aeróbico son, el baloncesto, el fútbol, la zumba, caminar, nadar, practicar tenis de campo.

- **Entrenamiento de resistencia**

El corazón no es el único músculo que se favorece del ejercicio físico regular. Los otros músculos de tu cuerpo humano también se benefician con el ejercicio físico. Una vez que utilizas los músculos, dichos se tornan más fuertes.

Los músculos fuertes además son una virtud pues sostienen las articulaciones y ayudan a prevenir heridas. Además, el músculo quema más energía que la grasa una vez que estás en reposo, de manera el desarrollo muscular te ayudará a achicharrar más calorías y a conservar un peso sana.

- **Ejercicios de flexibilidad**

Fortalecer el corazón y los otros músculos no es la exclusiva meta fundamental del ejercicio físico. El ejercicio físico además puede contribuir a conservar la flexibilidad, lo cual supone que los músculos y las articulaciones se estiran y se doblan con facilidad.

La flexibilidad además ayuda a mejorar el rendimiento deportivo. Varias ocupaciones, como la danza y las artes marciales, necesitan mucha flexibilidad. Sin embargo, una más grande flexibilidad además puede contribuir a los individuos a mejorar el rendimiento en otros deportes, como el fútbol o el baloncesto.

Es simple descubrir deportes y ocupaciones que trabajan la flexibilidad. Las artes marciales (como el karate), el ballet, la gimnasia artística y el yoga son buenas posibilidades. Hacer estiramientos luego de cada entrenamiento además te ayudará a mejorar la flexibilidad.

de conciencia respecto de las obligaciones de prestar servicio militar.

4.9 PROPICIAR Y DESARROLLAR LA PSICOTERAPIA

La psicoterapia es el procedimiento que tiene como fin el cambio de pensamientos, sentimientos y conductas. Se realiza entre un profesional con la formación y las capacidades elementales para facilitar el cambio psicológico, y el paciente/cliente que necesita el apoyo para aliviar los indicios que le generan un nivel de sufrimiento fundamental.

El gran debate de la psicoterapia: La evidencia de qué hace que la terapia funcione de Bruce Wampold y Zac Imel (Editorial Eleftheria, 2021) De acuerdo con los autores, “la psicoterapia es un tratamiento principalmente interpersonal que: a) se basa en principios psicológicos; b) comporta la existencia de un terapeuta formado y un cliente que pide ayuda en referencia a un trastorno mental, problema o motivo de demanda; c) está dirigido por el terapeuta para que aporte un remedio al trastorno, problema o motivo de demanda del cliente, y d) está adaptado o

individualizado a cada cliente en particular y a su trastorno, problema o motivo de demanda.

El individuo que llega a terapia, cualquier persona que sea la naturaleza de sus indicios psicológicos, está en un estado de desmoralización que podría ser caracterizado por: pérdida de la autoestima, sentimientos de incompetencia, desvalimiento y desesperanza. Dicha sensación de incompetencia subjetiva deja al sujeto incapaz para hacer frente las solicitudes ambientales y a menudo le lleva a confundir el sentido de los indicios, a exagerar su severidad, a temer volverse demente, etcétera.

Los indicios de los que se quejan los individuos que solicitan psicoterapia son diversos, están afectando a la vivencia personal, la interacción con los otros o dificultan de manera significativa sus ocupaciones diarias. El malestar a menudo se plantea por medio de ansiedad, depresión, estrés, conflictos con la pareja, problemas en las interrelaciones sexuales, etcétera. Otorgan sitio a ciertos comportamientos que interfieren la vida de una persona en diversas zonas, tales como las adicciones (alcohol, drogas, etcétera.) los referidos a la ingesta de alimentos (anorexia nerviosa, bulimia, etcétera.). Resumiendo, las situaciones que conducen a una persona a pedir ayuda profesional son distintas y complicadas.

La psicoterapia propicia cambios congruentes con las metas que quiere conseguir el comprador. Otorga orden al caos haciendo más fácil la comprensión de ideas y actividades que habían sido confusas. Conduce a cierto alivio al capacitar a el individuo para hacer frente ansiedades y tensiones que habían sido evitadas. Conduce a novedosas oportunidades para aprender métodos diferentes de pensar, sentir y actuar. En conclusión, hace que la sensación de malestar progresivamente vaya dejando paso a la de dominio y control personal.

El cómo se consiga es dependiente del problema que plantee el paciente, de las metas que desee lograr y en gran medida del modelo teórico seguido por el terapeuta, pues cada visión en psicoterapia se caracteriza por un grupo de

conceptos y principios que argumentan cómo pasa el cambio. La naturaleza, ritmo y fines de las intervenciones quedan en cierta forma definidos por la orientación teórica del terapeuta.

La concepción filosófica que subyace al psicoanálisis, la modificación de conducta o el punto de vista humanista difiere referente a las razones atribuidas a las conductas y a la definición de los procesos de cambio, siendo lógico que cada terapeuta se identifique más con una de ellas. Pero la flexibilidad al conservar dichas teorías posibilita que en la práctica se usen las tácticas y los principios clínicos que conducen a una más grande efectividad en la psicoterapia. En esta dirección, diversos autores han concluido que los efectos de las psicoterapias parecen deberse más a los componentes usuales que comparten que a las técnicas o métodos terapéuticos específicos de todas ellas.

- Algunos de los aspectos comunes de los tratamientos exitosos son:
- Los pacientes se hallan insatisfechos con sus pensamientos, sentimientos y/o conductas y buscan ayuda.
- Los terapeutas procuran producir una atmósfera emocional cálida, de apoyo y respeto, no crítica, favorecedora de la confianza y la esperanza.
- Está establecido una unión terapéutica para promover una reacción positiva hacia el procedimiento y la motivación para aceptar peligros que permitan al paciente experimentar conductas, sentimientos y procesos de pensamiento nuevos.
- Las intervenciones se diseñan para aliviar el sufrimiento y promover cambios congruentes con las metas del comprador.
- Buscan la asimilación e adhesión en la vida del comprador de los aprendizajes emocionales, conductuales y cognitivos significativos.
- Neutralizan los miedos irracionales.
- Conciben tácticas para modificar los patrones de conducta desajustados, las creencias irracionales, los sentimientos disfóricas y las maneras autoderrotistas de tener relación con otros.

- Favorecen la transferencia de las novedosas conductas hacia la vida cotidiana del comprador propiciando de esta forma reacciones saludables.

4.10 BUSCAR EL EQUILIBRIO MENTAL

Como comprendemos, la mayor parte de los individuos atravesamos crisis, al igual que nuestros propios territorios. Son ciclos vitales que, si los resistimos, generan un impacto opuesto al que buscamos: persisten con más fuerza.

Ahora bien: una crisis de entorno no precisamente involucra que el micromundo emocional personal deba replicarla. Para lograrlo se necesita prepararse en conservar la igualdad emocional. El término de crisis engloba el de cambio, debido a que trata de situaciones que producen modificaciones con secuelas. Una enfermedad pandémica, el despido del trabajo, el caso económico del territorio, un divorcio, una estafa, son crisis en sí mismas, que poseen diferente tipo de efecto emocional en cada individuo.

El sesgo cognitivo, o sea, la manera más distinguido de actitud cerebral, para bastantes personas es tomarlas como un fracaso y, por consiguiente, se le pone el símbolo negativo en la reacción e interpretación personal y hasta colectiva del instante que se atraviesa. Componentes como el estrés, ansiedad, insomnio, patologías cardiovasculares y la escasa adaptabilidad, no contribuyen a que logremos la estabilidad emocional primordial. Es así como se van cerrando las visiones, el túnel parece no tener una luz a la salida y nos sumergimos en un encierro que aparentemente no va a tener fin ni alternativas.

a) Qué hacer para mantener el equilibrio emocional durante las crisis

Pensándonos como humanidad, somos un sistema interrelacionado: interactuamos de la mejor manera posible, nos conectamos y transmitimos aquel flujo de experiencias, energía e información unos a otros.

La manera que adopte dicha energía va a ser contributiva o restrictiva. Esto quiere decir que si, frente a la misma crisis, dos personas la asumen como un fracaso o con desesperación, se potenciarán en un espiral descendente de lo cual tenemos la posibilidad de llamar emociones no contributivas o restrictivas: se arrastran hacia debajo mutuamente. Sin embargo, si las mismas personas poseen una perspectiva

realista-optimista del caso, ejemplificando, tomando en cuenta su fortaleza interna para atravesar el reto, el resultado va a ser exactamente el contrario: de contribución para ascender mutuamente.

Para ilustrar este asunto, en los sistemas sociales en los cuales vivimos insertos, el papel del liderazgo ayuda a desplazarse de la crisis a la posibilidad, por lo menos a partir del sentido más profundo que se puede aceptar. Por consiguiente, un jefe puede ayudar a escoltar a los individuos de sus conjuntos en un sentido más grande, para que, pese a eso que se vive, logren transitarlo de la mejor manera viable. Aquí surge algo curioso: la diferencia entre un líder y un jefe. El líder, verticalista, dando directivas, controlando, es un modelo básicamente en desuso y al que le queda escasa vida. El nuevo liderazgo, más consciente, contributivo y centrado en los individuos, es el que dará vida al nuevo sueño, la nueva epopeya de aquel equipo, para que, atravesándola ligados, salgan lo más fortalecidos que sea probable. Como vemos, son dos miradas del mismo tema, la misma crisis. Lo cual cambia drásticamente el resultado es el enfoque y la reacción

Estas cinco claves ayudarán a tener visiones contributivas ante las crisis, tanto particulares como colectivas:

- **Encarar las situaciones.** El fomento reptiliano de afrontamiento o huida de los inconvenientes es clave. Una vez que se escapa, se seguirá arrastrando el problema por más que lo oculte abajo de la alfombra. Sin embargo, al afrontarlo se tendrá la monumental posibilidad de crecer y convertirnos, ya que correrás el velo del aprendizaje escondo.
- **Escoger la reacción continuamente, y en especial una vez que hay cosas que huyen de nuestro dominio.** En las crisis hay puntos que deben ver con lo personal, y otros que exceden a tu poder de control o elección. Lo ideal es aprender a gestionarlo, y la herramienta aquí es escoger la mejor reacción. Las reacciones son tres: positiva, negativa y neutral. En el polo positivo no se muestra más grande problema. El reto está en la polaridad negativa, donde principalmente nos dejamos arrastrar por la inquietud, el temor, la fantasía obsesiva inclusive por cosas que no han ocurrido, y probablemente no sucedan nunca. Ir al polo medio, la neutralidad, dejará mirar el problema a partir de

diversas perspectivas, tomar distancia, eludir juicios y respuestas automáticas y de esta forma, tener otra magnitud de los asuntos.

- **Modificar la óptica de los asuntos.** Una vez que al cerebro se le indica el término “problema” va a ofrecer cuenta de que éste se detiene. Sin embargo, una vez que se le indica por medio de la mente subconsciente, ahí mismo comienza un proceso interno generativo de probables salidas.

- **Manifestar los sentimientos**. Quienes trabajan con la conducta humana, entienden que la tendencia de la mayor parte es a querer mantener el control de los sentimientos. Un secreto es que los sentimientos no pueden mantener el control de; en todo caso, sí es viable gestionarlas. La diferencia es abismal: una vez que controlas, deseas que las cosas sean a tu forma. Una vez que gestionas, administras los sentimientos de tal forma que en aquel escaque interno vas jugando de la mejor manera para ordenar las partes en un juego que sea contributivo hacia ti y hacia tu ámbito directo. Entonces, crear espacios para compartir lo que sentimos o redactar las emociones.

- **Movernos hacia la proactividad**. Una vez que actuamos de modo proactivo, pensando y activando resoluciones, el círculo de predominación se amplía de forma notable hasta mover al mínimo tu círculo de preocupaciones. Esta es una excepción importante: ser proactivo te mueve hacia el resultado, en lo que en modo reactivo obstruye la probabilidad de resoluciones a los inconvenientes.

4.11 BUSCAR EL EQUILIBRIO EMOCIONAL

A lo largo de varios años, se había considerado el término de salud como la falta de patología. Pero la OMS, a mitad del siglo XX, la definió no sólo como la no presencia de patologías, sino como un estado holístico de bienestar en el cual se integran: bienestar físico, social y de la mente.

La paz de la mente incluye la paz emocional, que se basa en la función de manejar los sentimientos. Esto no desea mencionar que se deban reprimir éstas, sino todo

lo opuesto. Reconocerlas y aceptarlas, y sentirse práctico una vez que se expresan los sentimientos desagradables, es sinónimo de equilibrio emocional.

Es por ello que para mejorar nuestra salud debemos de buscar el completo equilibrio de esta triada de bienestar comenzando y adaptándonos a quererse a uno mismo, mostrarse flexibles frente a el cambio, y solucionar los conflictos y las tensiones con los otros, nos ayudan a conservar la estabilidad emocional y a gozar de la vida plenamente. La voluntad es clave en la estabilidad emocional. En el planeta en que vivimos, conservar la igualdad emocional puede no ser continuamente una labor simple, ya que la sociedad es enormemente competitiva, lo cual puede provocar un gran desgaste psicológico. Además, los cambios elaborados en los últimos lustros (como la existencia de novedosas tecnologías en nuestras propias vidas) no ayudan a vivir y gozar del instante presente, ni ayudan a encontrarnos con nosotros. Continuamente estamos pendientes de ser lo cual los otros quieran que seamos. Esto afecta la paz de la mente y, por consiguiente, la paz físico y social.

Hallarse con uno mismo es una prioridad para la igualdad emocional, y en muchas situaciones esto necesita voluntad. Además, para conservar la estabilidad emocional es positivo adoptar una secuencia de hábitos que te permitan estar conectado contigo mismo. Una vez que te tomas tu tiempo para sanear tu espacio de la mente, evitas el cansancio emocional. Dichos hábitos te ayudan a estar en armonía con tu interior y con tu ámbito. Hábitos para conservar la estabilidad emocional. Una vez que el cuerpo humano y la mente trabajan unidos para producir un ámbito sano, se hace un ambiente propicio para conservar la igualdad emocional, o sea, que se crea un balance emocional y de la mente, lo que te hace más profundo. Una vez que cambias tu mente y tu forma de hacer las cosas, cambias tu mundo. Para conservar la igualdad emocional, puedes adoptar dichos hábitos.

Se necesita que cuidar el cuerpo para que la mente además se encuentre sana. El ejercicio regular y la dieta balanceada van a influir de manera positiva al estado anímico y al grado de energía. La vida sana continuamente tiene premio. Tomar unos minutos al día para pensar podría ser bueno para ayudar a reducir los inconvenientes que tienen la posibilidad de surgir en la vida. Para eso, hacer

ejercicios de reflexión o sencillamente tomar unos minutos antes de acostarte para repasar cómo ha ido el día.

Así mismo conectar con la naturaleza es necesario para nuestro equilibrio emocional vivir en una gigantesca localidad puede provocar estrés y puede ocasionar fatiga emocional. Si es viable, entrar en contacto con la naturaleza constantemente que se pueda porque tienen la posibilidad de ayudar a sintonizar nuestro propio mundo interior con el planeta exterior.

Respirar y hacer ejercicios que trabajan la respiración, como los de yoga tienen la posibilidad de guiarnos hacia la inteligencia interna, oxigenar, y proporcionar un gran confort.

Identificar y mantener las interacciones sanas, para conservar un ámbito sano, lejos de malas vibraciones, se necesita identificar y reconocer a los individuos que nos ayudan a crecer, y esas que no. Apartar de la vida a las colaboraciones tóxicas.

Observa tus palabras podría ser difícil. Es usual que discutamos con gente, es parte de la vida. Sin embargo, ser consciente de cómo hacer esto. En las situaciones complejas, es mejor darnos un tiempo para respirar y volver al presente. Si hemos de mencionar algo, que no sea cegador por la ira.

Marcar intenciones, todos los días es un día más en nuestra evolución. Para que la evolución sea positiva, identifica de forma consciente el camino que se desea continuar. Buscar un objetivo en la vida y observar si nuestras ocupaciones van en dicha dirección.

Practicar la gratitud y la compasión, esto parece simple sin embargo no lo es. No importan los inconvenientes ya que constantemente hay algo por lo cual se puede estar agradecido, aun cuando sencillamente sea: poder caminar, ingerir o vivir. Esto no desea mencionar que no haya que luchar por vivir mejor, empero hemos de ser conscientes que el solo elaborado de estar vivos ya es un fundamento de alegría.

4.12 DEDICAR TIEMPO PARA MEDITAR DIARIAMENTE

a) ¿Qué es la meditación?

La meditación es un estado de observación acrítica de los contenidos cognoscitivos. Es un medio de descondicionamiento, por lo que los orientales le conocen como el camino hacia la liberación o a la iluminación (Osho, 1996). La meditación es entrenar a nuestra mente para minimizar el estrés y cambiar los sentimientos.

Las modernas prácticas de reflexión permanecen fundamentadas en pasadas tradiciones espirituales y religiosas asiáticas. En la actualidad millones de individuos de todo el planeta practican diariamente este entrenamiento de la mente. Todos tenemos la posibilidad de pensar, independientemente de nuestra edad, salud o creencias.

Hay distintas técnicas y disciplinas meditativas que se engloban bajo el paraguas general de “meditación”. Después nos adentraremos en las mismas. El objeto final de cada una de ellas es conseguir un profundo estado de relajación en el individuo que posibilita cambiar los sentimientos negativos y mejorar la salud y la paz.

Igual que en el gimnasio, si entrenamos la mente con suficiente frecuencia conseguiremos los resultados deseados: desarrollar cualidades como la atención plena, la compasión y el optimismo; y gestionar problemas como el estrés, la ansiedad y los pensamientos obsesivos.

b) Orígenes de la meditación

La meditación es una antiquísima práctica cuyo origen está en el vedantismo de la India en torno al año 1500 AC, aun cuando hay registros arqueológicos con figuras y grabados en postura de meditación del 3000 AC. En torno al siglo quinto anterior a Cristo, aparecieron otras maneras de meditación en la China taoísta y la India budista. Ciertos siglos luego, aparecen referencias a la meditación en el Bhagavad Gita y los Yoga Sutras de Pantajali. Ya en Occidente, Filo de Alejandría redactó sobre ejercicios de concentración de la mente en el año 20 AC. Durante el siglo

tercero, el filósofo griego Plotino desarrolló técnicas de meditación, aun cuando con poca difusión.

La meditación creció en Oriente de mano del budismo. De esta forma durante el siglo VIII, el monje japonés Dosho abrió la primera sala de reflexión de Japón. En 1227, el sacerdote japonés Dogen sentó las bases de la meditación zen. En occidente, ha sido el monje Guigo II quien introduzco esta terminología por primera ocasión durante el siglo XII. El concepto nace del latín meditatum, que significa “meditar”. A lo largo de la edad media, la meditación se metió en las tradiciones religiosas judías, el sufismo islámico y en el cristianismo.

La traducción a comienzos del siglo XX del libro tibetano de los muertos, atrajo el interés del público occidental sobre esta práctica. Posteriormente llegaron los movimientos de vipassana y el mindfulness. En la actualidad la meditación se lleva a cabo internacionalmente y se han comprobado sus efectos servibles para el cuerpo humano y la mente. El doctor Herbert Benson ha sido pionero en los estudios sobre las ventajas de la meditación, siendo uno de los primeros doctores occidentales en traer la espiritualidad a la medicina.

c) ¿Cómo aprender a meditar?

Existen varios consejos que mejoraran la implementación de la meditación en nuestras vidas. Con ellos se pueden ir demostrando diferentes técnicas, posturas, horarios, etcétera. Hasta encontrarnos enteramente a gusto con alguno de ellos.

d) Descubrir el momento más conveniente y un lugar tranquilo

Se debe producir las superiores condiciones probables para la práctica de la meditación. Para eso es imprescindible descubrir un espacio tranquilo, donde se sienta cómodo. Es importante ser constante y meditar a diario para desarrollar el hábito. Es aconsejable realizarlo continuamente a una misma hora, como al levantarnos por la mañana.

e) Estar cómodos

Utilizar ropa cómoda especialmente de ejercicio. Sentarnos de una forma adecuada: con la espalda recta empero relajada. Tenemos la posibilidad de usar una silla, un cojín o estar de rodillas. No se necesita que crucemos las extremidades. Rememorar que debemos olvidarnos de nuestro cuerpo humano a medida que meditemos y para eso es indispensable sentirnos cómodos, relajados en un ambiente favorable.

f) Relajación

Al estar físicamente practicando meditación hay que relajarse. Centrarte en un objeto si se tienen los ojos abiertos, o en la respiración si se está con los ojos cerrados. Si a lo largo de la reflexión se pierde la concentración, hay que empezar con paz el nuevo proceso.

g) Transcurso de la meditación

Aceptar los pensamientos que van surgiendo, dejarlos fluir y seguir adelante. Debemos quedar inmóviles; inicialmente podría ser incómodo, pero a la larga es necesaria para conservar la concentración.

h) Incorporar la reflexión de hábitos cotidianos

Para progresar hay que ser constante e integrar la reflexión como un hábito más en tu rutina diaria. Con la práctica llega la excelencia y las ventajas físicas y mentales de esta práctica milenaria

i) Beneficios de la meditación

Hay gran proporción de estudios que han demostrado las ventajas que la meditación tiene sobre nosotros mismos. Entre ellos, se manifiesta cómo la meditación es capaz de cambiar superficies del cerebro estrechamente en relación con los sentimientos, la memoria, el aprendizaje o la empatía.

La meditación tiene beneficios a grado espiritual, físico y de la mente. Entre los más indispensables se hallan los próximos:

- **Reduce los niveles de estrés y de ansiedad**: Al contribuir a entrar en un estado de tranquilidad, optimización la paz de la mente y minimizar de esta forma los niveles de cortisol, la primordial hormona del estrés.
- **Optimización nuestro sistema inmunológico**: Mejora, por ende, nuestra salud generalmente. Además, mitiga los inconvenientes asociados a la hipertensión y patologías cardiovasculares al minimizar la presión arterial.
- **Produce una reacción más positiva**: Al excitar la positividad, ayuda a hacer frente la vida con una visión más sana, afrontando los desafíos a partir de una óptica más calmada, estable y fomentando de esta forma el aumento personal.
- **Influye en nuestra composición cerebral:** Como se ha dicho previamente, transforma superficies de nuestro cerebro, estimulando la producción de neurotransmisores involucrados con la relajación, la memoria, etcétera. Además, disminuye el volumen de la amígdala cerebral, estrechamente relacionada con el temor.
- **Aumenta el razonamiento sobre nosotros:** El elaborado de reconocer las propias emociones y cómo nos sentimos en cada instante de nuestra vida crea estabilidad en uno mismo, y poder de esta forma crecer interiormente.
- **Alivia la tensión muscular:** Introduciendo el hábito de la reflexión en la vida cotidiana se consigue un alivio y relajación progresiva de los músculos, eliminando de esta forma la tensión y los probables dolores que conlleva.
- **Soluciona inconvenientes de insomnio:** Optimización la calidad del sueño, permitiendo un tiempo libre más profundo y reparador.
- **Optimización nuestras propias interrelaciones:** Una vez que nos sentimos bien con nosotros proveemos nuestra mejor versión en todos los puntos de la vida. Por medio de la reflexión nos sentiremos más felices y nacerá un más grande sentimiento de empatía y comprensión con la población que nos circunda, desarrollando de esta forma la sabiduría emocional.

En resumen, la práctica de meditación mejora la estabilidad emocional, la salud generalmente, y nos ayuda a ser más felices. Los resultados positivos de la conciencia plena se alargan a todo el organismo. Millones de individuos en el planeta han experimentado todas Las ventajas que involucran la reflexión. Esto muestra que sea como sea la técnica de reflexión seleccionada, ayuda a modificar a los individuos y su ámbito.

4.13 DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Las habilidades blandas o competencias transversales van más allá de los conocimientos que se adquieren con el análisis. Además, las competencias y capacidades cada vez son más valorados por los empleadores. La sabiduría emocional es, por consiguiente, sustancial para superar un proceso de reclutamiento exitosamente. Además, resulta primordial para una vida personal exitosa, para entablar colaboraciones sanas con los otros en un ambiente profesional o social, y para desarrollar un liderazgo empático y transformador. En resumen, es un atributo indispensable para los dirigentes del futuro, capaz de gestionar conjuntos varios y ajustarse a un ámbito cambiante.

Según Goleman (1996) la inteligencia emocional está constituida por cinco dimensiones: el autoconocimiento, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales; éstas, a su vez, están estructuradas por aptitudes emocionales, las cuales se exponen a continuación.

- **Autoconocimiento emocional**

Hace referencia a la capacidad para reconocer nuestras propias emociones y cómo afectan a nuestro estado de ánimo. Es tan difícil lograr conocernos a nosotros mismos y actuar en consecuencia. Por tanto, si es complejo saber las prioridades en cada instante, mucho más lo es ser consciente de nuestras propias emociones. Todo va en cadena: un estado emocional condiciona nuestra conducta, pensamientos y estado de ánimo. Por ello, es esencial conocernos a nosotros mismos, aprender de los fallos e intentar mejorar.

Quien posea la auto-conciencia tendrá la capacidad de identificar sus propias fortalezas y debilidades. Además de conocerlas junto a sus emociones, nos

llevará a ser consciente del efecto que estas tienen en otras personas. Las personas con esta habilidad bien desarrollada muestran: confianza en sí mismos, una autoevaluación realista y un sentido del humor autocrítico.

- **Autorregulación emocional**

Dentro de los componentes de la inteligencia emocional, este hace referencia a la habilidad de autocontrol sobre nuestros sentimientos en un momento dado. Se trata de pensar antes de actuar. Es la capacidad de reflexión y la habilidad de controlar los impulsos que tengamos ante ciertas situaciones.
La autorregulación forma parte de tus capacidades y es clave para ser más hábiles emocionalmente.
El ejemplo perfecto se puede ver en los niños pequeños cuando les cuesta dominar su enfado por cualquier cosa que les haya molestado. En estas edades se presentan estas conductas debido a que sus áreas cerebrales relacionadas con el autocontrol de las emociones no están lo suficiente maduras. Sobre los 7 años comienzan a controlas estas situaciones, siempre y cuando, le dirijan al autocontrol.

- **Automotivación**

Es la habilidad para dirigir las emociones hacia las metas en vez de contra los problemas. Es mantenerse motivado en la consecución de los objetivos. Significa tener una mentalidad emprendedora y positiva ante las adversidades ya que es el mejor motor para la mente y el corazón.
Cuando pasamos por una mala racha, la automotivación va a ser el empuje que nos haga falta al ser una fuente de superación personal. Es lograr alguna meta independientemente de las adversidades. Quienes tengan esta capacidad, ven oportunidades de salir a la acción mientras que otros no pueden. La motivación anima a ser mejor persona cada día y a enfocarse en lo más importante.

- **Empatía**

Se trata de saber cómo se siente la otra persona por sus expresiones, gestos, etc… Las personas con alta empatía fomentan y retienen talento con mayor

facilidad, muestran una sensibilidad interpersonal e intercultural, por lo que parece que tendrán más éxito en trabajos que implique trato con el cliente. Es uno de los componentes de la inteligencia emocional más necesarios en el liderazgo y en la sociedad.

Es crear un vínculo con quien tenemos enfrente, pero sin dejar de ser nosotros mismo, un apunte bastante importante ya que a veces nos excedemos en la empatía y nos olvidamos de nuestra persona. Hay que saber leer las emociones y gestos del otro, pero manteniéndonos en nuestro compostura firme y sabia, siendo un apoyo y ayuda.

- **Habilidades sociales**

Las relaciones interpersonales son clave para el desarrollo personal y profesional. Es evidente que mantener relaciones sociales saludables repercute positivamente en nuestra vida. Ser simpático ayuda, ser comunicativo de manera asertivo, ayuda. Las personas con altas capacidades sociales son más eficaces a la hora de liderar cambios o persuadir a otras personas, por lo que serán buenos gestores de equipos de trabajo.

Esta última pieza de los componentes de la inteligencia emocional sostiene a los cuatro anteriores ya que, sin las habilidades sociales, el resto se cae. Podemos llegar a ser nuestros propios enemigos si no llegamos a ser asertivos, no comunicamos, no respetamos a nosotros mismos o nos falta paciencia o compasión. Para tener habilidades sociales con los demás, primero tiene que haber una buena relación contigo mismo porque es el reflejo de cómo trates al resto.

4.14 TRABAJAR LA INTROSPECCIÓN Y EL AUTOCONOCIMIENTO

O sea, la comprensión de sí mismo y de nuestros propios comportamientos. Involucra hacer las cosas con consciencia, sabiendo detectar los sentimientos que nos producen y descubriendo de esta forma cosas novedosas sobre nosotros. Es una separación con el «dejarse llevar» y el piloto automático con el que funcionamos la mayoría del tiempo. En resumen, implica eludir distracciones, conceder unos

instantes al día a meditar y reflexionar y de esta forma lograr enfocarnos en nuestras propias sensaciones.

Llegado este punto, es el instante de detectar cómo nos sentimos, sin embargo, sin producir juicio alguno; solo deseamos comprender por qué nos sentimos como nos sentimos. Cada una de los sentimientos aparecen por cualquier fundamento; lo decisivo es encontrarlo.

4.15 APRENDER A GESTIONAR LOS SENTIMIENTOS

Los sentimientos nos indican a qué debemos prestar atención y cómo enfrentarnos a ello. La clave es detectar lo cual sentimos, dictaminar si es una emoción que encaja en el caso que estamos viviendo y actuar en consonancia. La iniciativa es canalizar los sentimientos hacia un objetivo. Saber gestionar cómo nos sentimos es además elemental para nuestro confort y para nuestras propias interrelaciones con los otros.

4.16 ENCONTRAR NUESTRA PROPIA MOTIVACIÓN

Hacer cosas es una buena carga de motivación. Empezar a hacer algo y examinar cómo nos sentimos nos dará pistas de cómo comportarnos posteriormente. Lo importante es usar las propias emociones para arrancar. Nuestra dinámica de la acción nos llevará a descubrir eso que nos motiva.

4.17 EMPATIZAR CON LOS OTROS

Reconocer los sentimientos de los otros es elemental para entenderles, interactuar con ellos y edificar colaboraciones interpersonales sanas. Para eso debemos ser capaces de detectar las necesidades emocionales del otro y respetarlas. La empatía es lo cual marca la diferencia, pero oír y transmitir lo cual sentimos además es fundamental. Respetar al otro no es tanto comprenderlo como aceptarlo y situar el valor que siente. En otros términos, es la base de cualquier tipo de interacción sana, así sea personal como profesional.

4.18 AUTOCONOCIMIENTO Y EQUILIBRIO EMOCIONAL

Es la función de contestar quien soy yo, el razonamiento que poseemos de nosotros. Es lo específico del individuo, el efecto de sí mismo. Nos identificamos y evaluamos, no es simple tener un autoconcepto claro. Esta disposición personal instituye la autoestima. De todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan fundamental como el nuestro propio. La imagen que nos vamos realizando de nosotros se hace a partir del instante en que nacemos por medio de la relación que poseemos con nuestra familia, en especial con la mamá. Desde estas interrelaciones se va desarrollando un proceso de percibirse a él mismo como una realidad distinta a los otros. La valoración de la imagen que el niño/a va realizando de uno mismo es dependiente de la manera en que lo valora su familia. Una persona con autoconcepto reducido de uno mismo frecuenta sentirse incómodo con su aspecto física, tiene un quiero desmesurado por complacer a los otros, se siente víctima de las situaciones, tiene complejidad para manifestar sus sentimientos, da desmesurado interés o escasa trascendencia a la ropa, busca agradar a los otros. Por otro lado, una persona con buen autoconcepto confía en sí mismo, no posee miedo a dividirse de los individuos, se siente bien ante cualquier cambio, no les tiene temor a las críticas, se hace responsable de sus propias actividades.

El autoconocimiento lo entendemos como la función de contestar quien soy yo, el razonamiento que poseemos de nosotros. Es lo específico del individuo, el efecto de sí mismo. Nos identificamos y evaluamos, no es simple tener un autoconcepto claro. Esta disposición personal instituye la autoestima.

De todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan fundamental como el nuestro propio. La imagen que nos vamos realizando de nosotros se hace a partir del instante en que nacemos por medio de la relación que poseemos con nuestra familia, en especial con la mamá. Desde estas colaboraciones se va desarrollando un proceso de percibirse a él mismo como una realidad distinta a los otros. La valoración de la imagen que el niño/a va realizando de uno mismo es dependiente de la manera en que lo valora su familia.

Una persona con autoconcepto reducido de uno mismo frecuenta sentirse incómodo con su aspecto física, tiene un quiero desmesurado por complacer a los otros, se siente víctima de las situaciones, tiene complejidad para manifestar sus sentimientos, da desmesurado interés o escasa trascendencia a la ropa, busca agradar a los otros. Por otro lado, una persona con buen autoconcepto confía en sí mismo, no posee miedo a dividirse de los individuos, se siente bien ante cualquier cambio, no les tiene temor a las críticas, se hace responsable de sus propias ocupaciones.

Podríamos mencionar, por consiguiente, que la estabilidad emocional se refiere al justo balance en medio de las fuerzas internas de un sujeto que lo conducen a estar en tranquilidad consigo mismo y con el planeta que le circunda. Imaginemos un segmento. En un extremo se encuentra la represión emocional total, el bloqueo, la negación del sentir o su contención. En el extremo contrario está la incontinencia emocional, la explosión, la impulsividad más absoluta. En el centro: la expresión de nuestras propias emociones teniendo presente los principios ya formulados por Aristóteles: Manifestar nuestro sentir, sí, sin embargo, a el individuo correcta, en el instante correcto, con el objetivo justo y de la manera idónea. La igualdad se consigue transitando por “el camino del centro”: el autocontrol emocional. Es fundamental no confundir autocontrol con represión. El autocontrol es una competencia emocional que nos posibilita gestionar de manera inteligente nuestros propios afectos por medio de un trabajo en grupo del eje mente-emoción-acción. Cuanta más grande coherencia exista entre nuestro pensar, nuestro sentir y nuestras propias actividades, más grande equilibrio y confort habrá en nuestra vida.

5 PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS

- “Podemos estar seguros de que la gran esperanza de mantener el equilibrio en toda situación reside en nuestro interior.” -Francis J. Braceland

Tabulación, análisis e interpretación de resultados de la investigación de campo.

Unidades de análisis: Coordinador, profesores y estudiantes de extensión.

Tabla 1. Definición Equilibrio emocional según unidades de análisis.

Definiciones
• Es un estado que permite mantener en un punto central las actitudes de las personas. • Respuestas emocionales que se brinda al entorno que nos rodea. • Capacidad del ser humano de aceptar lo que es y lo que posee. • Estar bien emocionalmente, controlar nuestras emociones. • Es un equilibrio entre el estado de ánimo un balance entre lo interno y lo mental. • Balance en las emociones sentimiento y actitudes es decir estar en paz con sí mismo y con los demás. • Es un estímulo que se manifiesta por medio de las emociones. • Es un balance entre las emociones con el objetivo de alcanzar la paz mental • El control de su forma de actuar hacia diferentes situaciones. • Es un estándar de las emociones que permiten un buen comportamiento o en su defecto un mal comportamiento • Es el balance entre lo interno de una persona para alcanzar la paz mental y emocional con el ambiente que lo rodea. • Es el que se manifiesta en nosotros por medio del control que se tiene sobre nuestras emociones ya que por medio de ello se evita las alteraciones. • Es cuando se está pasando una situación que se puede controlar emocionalmente estando al tanto de lo que sucede. • Es tener control de nuestros sentimientos y emociones.

Fuente: investigación de campo, septiembre de 2020

Interpretación: En base a las respuestas obtenidas de las tres unidades de análisis, se puede decir que el equilibrio emocional es un estado que permite mantener en un punto central las actitudes de los estudiantes, lo que le permite el socializar e interactuar con los demás compañeros. El equilibrio emocional surge de la fusión de dos palabras. Podríamos decir, por tanto, que el equilibrio emocional hace referencia al justo balance entre las fuerzas internas de un individuo que lo llevan a

estar en paz consigo mismo y con el mundo que le rodea. Se define el equilibrio emocional como una respuesta emocional correcta que lo lleva a uno a estar en paz consigo mismo y con el mundo que está a su alrededor, creando así una gran satisfacción. Este se expresa a través de los sentimientos que en ciertas ocasiones tienden a ser positivos o negativos, todas las emociones son estados afectivos que representan modos de adaptación, reacciones a ciertos estímulos que influyen en el comportamiento de cada persona, estas van acompañadas de respuestas emocionales de acuerdo al entorno que los rodea. Quererse a sí mismo, mostrarse flexibles ante el cambio y resolver los conflictos y las tensiones con los demás, ayudan a mantener el equilibrio emocional y disfrutar de la vida plenamente

Tabla 2. Definición de sentimientos.

Definiciones
• Es un estado de ánimo o disposición emocional de una persona, hacia una acción, puede ser un hecho de tristeza y alegría. • Estado de ánimo hacia alguna cosa, hecho o persona. • Estado de ánimo o disposición emocional hacia una cosa o un hecho. • Capacidad del ser humano de entenderse y entender a los demás. Algo que sentimos • Es el resultado de una emoción. Forman parte del cerebro del ser humano reaccionando algún estado afectivo, que nos hace experimentar algo o a otra persona. • Es un estado o reacción emocional ante una persona cosa o situación • Es una forma de manifestación, forma en la que una persona tiende a reaccionar al recibir diferentes estímulos. • Es un estado de ánimo como también una emoción. • Es sensaciones y emociones que el ser humano tiene la capacidad de sentir, pueden ser positivas o negativas.

• Los sentimientos son el resultado de las emociones de una persona como por ejemplo la ira, alegría, tristeza entre otros. • Es algo que se da desde lo más profundo del corazón, y que nos da la voluntad de ayudar a los demás. • Es parte de las emociones que toda persona tiene y es tal importante porque hay sensibilidad. • Es algo que uno siente ya sea tristeza alegría entre otros.

Fuente: investigación de campo, septiembre de 2020

Interpretación: De acuerdo a la información obtenida tanto por el señor Coordinador como docentes y estudiantes indican que el tema de sentimiento es un estado de anímico que tiende a manifestarse en las diferentes situaciones que afronta el estudiante dentro de su contexto y que influye negativamente o positivamente en su comportamiento, estas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes. El sentimiento surge como resultado de una emoción que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico. Básicamente, los sentimientos se clasifican en positivos (cuando promueven las buenas obras) y negativos (si fomentan las malas acciones). Es común, asimismo, que se recomiende luchar contra estos últimos para alcanzar la paz interior, el estado afectivo del ánimo que es provocado por una emoción hacia una persona y estas pueden ser alegres o tristes surge como un resultado de una emoción, es parte de las emociones de una persona que dan respuesta de estímulo que los impresiona, dichos sentimientos están vinculados a la dinámica cerebral y determinan como una persona puede reaccionar a distintos eventos que sucedan en su entorno y reacciona ante impulsos de sensibilidad hacia aquello imaginado como positivo o negativo.

Tabla 3. Argumento de unidades de análisis sobre estímulo.

Definiciones

- Es un factor que puede causar un cambio en la conducta, por ejemplo, cuando un medicamento reacciona bien al cuerpo.
- Señal de reacción a algo interno o externo.
- Es una señal externa o interna capaz de causar una reacción en un organismo.
- Es todo lo que provoca una respuesta.
- Algo que provoca una respuesta.
- Considero que es una reacción o respuesta que genera voluntad motivación para realizar algo.
- Es un indicador de x fenómeno que implica una respuesta de quien lo recibe
- Es un estereotipo.
- Es una reacción a alguna circunstancia
- Una señal que causa una reacción.
- Una acción que desencadena una reacción en cada persona.
- Es provocar, incentivar o motivar.
- El estímulo es una señal interna o externa capaz de causar una reacción en el organismo.
- Es un reflejo condicionado, capaz de crear una reacción.
- Es una respuesta que surge ante una situación y la tiene toda persona.
- Es cualquier factor que puede desencadenar un cambio físico de la conducta humana.

Fuente: investigación de campo, septiembre de 2020

Interpretación: Según Skinner (2018, enero 27). La teoría del reforzamiento. Portal Psicología y Mente, llega a la conclusión que la aparición de un estímulo desencadena una respuesta en la persona. Por lo que la información recopilada indica que un estímulo es aquello que genera una causa, una respuesta inmediata y que ésta en ocasiones suele alterar el sistema nervioso y afecta el estado de ánimo. Un estímulo es aquello que origina una respuesta o una reacción del cuerpo.

Es cualquier factor que puede desencadenar un cambio físico o de la conducta. Los estímulos pueden ser externos o internos. Estos pueden incluir Irritantes, vistas, olores, sonidos, cambios de temperatura. Además, el estímulo no es más que un factor que puede desencadenar un cambio físico o de conducta que se produce con una respuesta a través de receptores que son estructuras especializadas capaces de convertir los estímulos en impulsos nerviosos.

Tabla 4. Las emociones repercuten negativamente en los procesos de aprendizaje de los estudiantes.

Unidades de Análisis	**Coordinador**		**Docentes**		**Estudiantes**	
Modalidad	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	1	100%	15	100%	19	100%
NO	0	000%	00	000%	00	000%
ABSTENCIÓN	0	000%	00	000%	00	000%
TOTAL	1	100%	15	100%	19	100%

Fuente: investigación de campo, septiembre de 2020

Gráfica 1 Emociones y su repercusión en los procesos de aprendizaje.

Fuente: investigación de campo, septiembre de 2020

Interpretación. El 100% de las unidades de análisis respondió que una persona que tenga problemas de conducta o cambios, descontrola su estado emocional afectando su salud física y mental, por eso, es importante el hablarles a los estudiantes de Neuroeducación para que ellos aprendan a conocer su cerebro y sepan manejar sus emociones. El estado emocional que manifieste el estudiante en las aulas universitarias, repercute negativamente en los procesos de aprendizaje, las emociones negativas, afectan la concentración, si no poseen el estado anímico, es probable que no aprendan. El docente siempre debe promover acciones ante las diferentes situaciones que el estudiante este viviendo, saber actuar cuando sucede algún imprevisto, para brindar atención y no permitir que esas acciones afecten su rendimiento académico. Las emociones influyen en los procesos de aprendizaje, del estado de ánimo depende el rendimiento, la atención, concentración. Las emociones se dan a conocer en el aula y el docente es el primero que tiene que propiciar un ambiente de confianza para que cada estudiante este motivado, se sienta en confianza y participe activamente, transmita sus emociones y lo demuestre adquiriendo nuevos conocimientos que ponga en práctica dentro de su contexto.

Tabla 5. Las unidades de análisis definen Autocontrol.

Definiciones

- Es el dominio que tiene la persona que potencia lo positivo de ella misma, valorando sus aptitudes.
- Ser suficiente, dominio personal
- Es la habilidad de dominar emociones, pensamientos, comportamientos y deseos de la persona.
- Capacidad de pensar antes de actuar.
- Control de uno mismo
- Nos permite controlar nuestras emociones elegir lo que queremos lo que pensamos.
- Dominio de sí mismo ante las diversas situaciones de la vida
- Aprender a comportarse hacia diferentes circunstancias
- La capacidad de poder uno mismo controlarse ante ciertas aptitudes y conocimientos.
- Es la habilidad de dominar nuestros sentimientos.
- Es la habilidad de controlar a voluntad propia sus emociones.
- Es la capacidad que tenemos para controlar nuestras emociones sentimientos y pensamientos y no que ellos nos controlen
- Capacidad que se tiene de controlar las emociones, habilidades y destrezas que cada uno posee
- Es la habilidad de denominar emociones pensamientos comportamientos de sí mismo o de cada persona.
- Es la capacidad que cada persona debería de tener, ya que si no se tiene puede causar situaciones que no podrá remediar por ejemplo un ataque de irá si no hay control causará un problema que no tiene solución.

Fuente: investigación de campo, septiembre de 2020

Interpretación: Según Goleman (1998) el autocontrol es saber gestionar a ti mismo y motivarte, seguir tus metas, superar los obstáculos y saber manejar el estrés. La información que proporcionaron las unidades de análisis el autocontrol se manifiesta aprendiendo a dominar sus propios impulsos y saber controlarlos en determinadas

situaciones. El término se compone de la unión de dos vocablos que provienen de dos idiomas diferentes, autos proviene del griego que significa sí mismo y control que emana del francés que es sinónimo de dominio y control. Esto indica que el ser humano tiene la capacidad de manejar sus emociones, los propios impulsos y reacciones para tener dominio propio de cada una de ellas y regular su comportamiento. El autocontrol es la capacidad de ejercer el dominio sobre uno mismo, es decir, capacidad de controlar las propias emociones, comportamientos, deseos o simplemente estar tranquilo. Está capacidad nos permite afrontar cada momento de la vida con mayor serenidad y eficacia. Debemos de dominar las propias emociones, siendo conscientes de la regulación de los propios impulsos, con el objetivo de mantener un equilibrio personal.

Tabla 6 Habilidades desarrolladas en las aulas universitarias.

Habilidades.
• Empatía, toma de decisiones, pensamiento crítico, analítico y reflexivo. • Proactivos, participativos, analíticos y críticos • Rapidez en la asimilación de conocimientos, exactitud en la resolución de problemas, capacidad de análisis, etc. • Motrices y sensoriales y sentimentales • Participativos, reflexivos • Centro del aprendizaje Son críticos Investigan Innovadores Optimistas Comunicativos Curiosos Emprendedores Poseen liderazgo Creativos. • En la lectura, comprensión, poca dicción/expresión escrita, buenos interlocutores oralmente • Comportamiento • Superación • Deseo de aprender. • Entusiasmo, emoción. • Colaboración, iniciativa y habilidad. • Destrezas de aprendizaje y Creatividad

• Autoevaluación, Colaboración, construcción del conocimiento, habilidades comunicativas. • Construcción del conocimiento Participación Colaboración • Habilidades motrices e intelectuales • Aprendizaje • Construcción del conocimiento, colaboración, liderazgo y buena comunicación • Iniciativa, colaboración y participación • Construcción de conocimientos. Habilidades comunicativas. Autoevaluación. Entre otras habilidades.

Fuente: investigación de campo, septiembre de 2020

Interpretación: Según los datos obtenidos el estudiante tiene la capacidad para, desenvolverse, educarse, manifestar lo que siente, convivir etc. Por tal razón, el docente tiene que descubrirlas para potencializarlas, dentro del desarrollo de los contenidos en el aula, han detectado un sinfín de habilidades que refleja cada uno de los estudiantes, estos comportamientos aprendidos son usados para enfrentar situaciones problemáticas de la vida cotidiana, además de ser consideradas como fortalezas que le permitirán el éxito académico para ponerlo en práctica en el medio donde se desenvuelva, para superar los retos que la misma sociedad exige. Dentro de las habilidades que detallaron los estudiantes están la Ejercitación, control de los propios impulsos y reacciones que una serie de técnica de relajación, estas habilidades permiten el dominio de las emociones, el dominar su estado de ánimo, el comportamiento etc, un sinfín de habilidades que se deben desarrollar en las aulas universitarias para que el aprendizaje sea más ameno y los estudiantes se sientan en un ambiente de confianza donde exista la motivación e interacción de conocimientos que le sirvan para la vida.

Tabla 7. Las emociones se reflejan en las aulas universitarias.

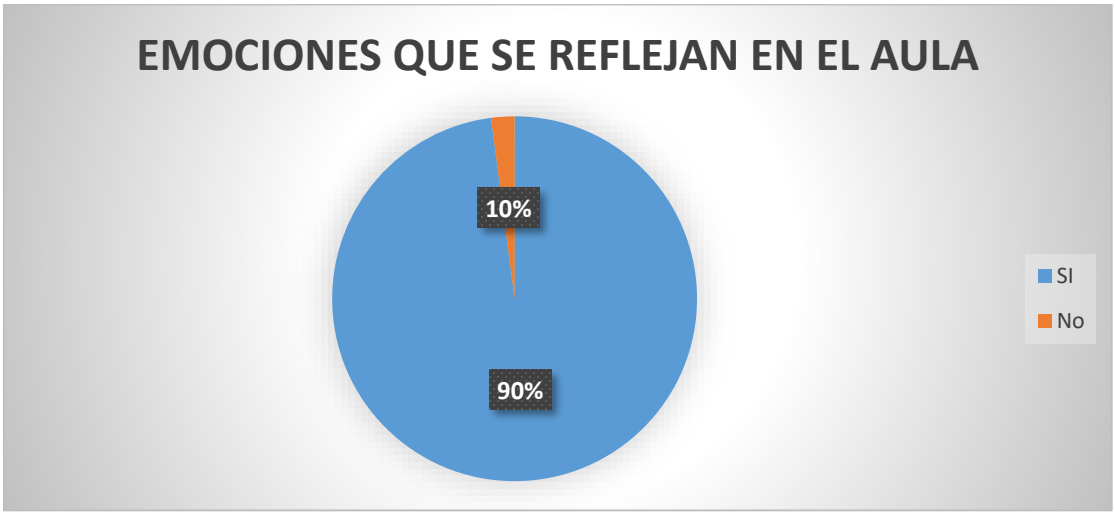
Unidades de Análisis	Coordinador	Docentes	Estudiantes

Modalidad	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	1	100%	15	100%	17	090%
NO	0	000%	00	000%	02	010%
ABSTENCIÓN	0	000%	00	000%	00	000%
TOTAL	1	100%	15	100%	19	100%

Fuente: investigación de campo, septiembre de 2020

Gráfica 2. Las emociones se reflejan en las aulas universitarias.

.



Fuente: investigación de campo, septiembre de 2020

Interpretación: El 90% de las unidades de análisis manifestaron que las emociones son muy importantes porque reflejan el estado anímico de los estudiantes, estas sueles ser agradables cuando sienten que han alcanzado alguna meta y en otras ocasiones son desagradables cuando sienten que han fracasado, regularmente el estudiante no domina sus emociones y esto se nota cuando suele sucederle algo. Los docentes han observado las emociones que sus estudiantes reflejan en las aulas universitarias entre ellas están: Tristeza, miedo, alegría, frustración, enojo y amistad, negativas, positivas, de afecto, de culpabilidad etc. Estas fomentan el aprendizaje, ya que estimulan la actividad de las redes neuronales, reforzando las conexiones sinápticas que evidencias que los aprendizajes se consolidan mejor en el cerebro si en las actividades se involucran las emociones. Las emociones según

la forma de vida de los seres humanos (su filosofía) expresa las intenciones a priori de las acciones, que mediante la reflexión permiten la redefinición del pensamiento. Sin emociones no hay curiosidad.

Los estudiantes también conocen las diferentes emociones que se manifiestan en el aula, estas pueden percibirse a simple vista, en el comportamiento de cada estudiante, el estado de ánimo con que llegue a estudiar, con la colaboración, participación e interés por aprender nuevos conocimientos, dentro de ellas indican las siguientes, emoción, tristeza, deseo de aprender, motivación, miedo, dialogo con los estudiantes, la empatía, participación, en fin, un sinnúmero de deseos que integran emociones al momento de ponerlas en práctica dentro de las aulas universitarias, el 10% de los encuestados indicaron que desconocer las emociones que se manejan dentro del aula quizá porque se concentran más en prestar atención a los contenidos desarrollados por el docente y no por indagar lo que sucede a su alrededor.

Tabla 8. Definición de Inteligencias Múltiples.

Definiciones.
• Son modelos de entendimiento del pensamiento, conjuntos autónomos, lingüísticos, musicales, ambientales, sociales etc. • Conocimientos múltiples Inter relacionados. • Son modelos de pensamientos que plantea la existencia de un conjunto de capacidades y habilidades. • Capacidad que poseen los seres humanos de aprender de maneras diferentes. • Distintas formas de aprender. • Son diferentes capacidades y habilidades que desarrollan cada una de las personas de forma personal • El saber compartir, saber entender, saber comprender, el saber explicar, saber actuar, saber aplicar en si el saber vivir y enfrentar las diversas situaciones de la vida.

- Capacidad de todo ser humano para desarrollar su potencial en varias artes.
- Conjunto de capacidades para desempeñarse en cualquier trabajo o medio.
- Es una red de conjuntos autónomos relativamente interrelacionados que dependen de tres factores factor biológico, factor de la vida personal, factores culturales.
- Son las capacidades que tiene de manejar una o varias materias sin dificultad.
- Diferentes saberes o aprendizajes.
- Hacen referencia a un modelo de pensamiento que plantea la existencia de un conjunto de capacidades y habilidades, que pueden ser desarrolladas por los alumnos.
- En un modelo de entendimiento o es un potencial biosociológico.

Fuente: investigación de campo, septiembre de 2020

Interpretación: Tanto el Coordinador como docentes y estudiantes definen a las inteligencias múltiples como: La capacidad para pensar, sentir desarrollar el pensamiento abstracto, como manipulación, procesamiento, capacidad para resolver, adaptarse a situaciones nuevas, estás permiten el dominar distintos estilos de aprendizaje, que deben ser descubiertos con la ayuda de padres y maestros. De esta forma Gardner en su interés por estos estilos de aprendizaje, propone un modelo de educación en el que las personas aceden al conocimiento de diferentes maneras, de acuerdo al tipo de cada inteligencia que pueden ser; Lingüística, Lógico Matemática, Espacial, Cinética - Corporal, Musical, Interpersonal, y Naturalista. Los maestros juegan un papel muy importante en la formación cognitiva de los estudiantes, por lo tanto, deben buscar la forma de integrar y adaptar el currículo a las necesidades particulares de cada educando, considerando las inteligencias antes expuestas. Dentro del campo de la Neuroeducación se ha estudiado a fondo el reconocimiento de la diversidad de habilidades y capacidades que presentan tipos de inteligencias específicas las cuales trabajan simultáneamente. Este modelo de

pensamiento plantea que el ser humano tiene un conjunto de capacidades y habilidades que se van desarrollando en función de los factores biológicos, personales y sociales. Está combinación de capacidades abarca todas las áreas en las que se desarrolla el ser humano.

Tabla 9. El buen humor dentro de las aulas universitarias motiva a los estudiantes.

Unidades de Análisis	**Coordinador**		**Docentes**		**Estudiantes**	
Modalidad	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	1	100%	15	100%	19	100%
NO	0	000%	00	000%	00	000%
ABSTENCIÓN	0	000%	00	000%	00	000%
TOTAL	1	100%	15	100%	19	100%

Fuente: investigación de campo, septiembre de 2020

Gráfica 3 El buen humor es importante para desarrollar los contenidos educativos en el aula universitaria.

Fuente: investigación de campo, septiembre de 2020

Interpretación: De acuerdo a la pregunta lanzada indican que el humor es un estado de ánimo que se manifiesta en forma positiva y que eleva la estima de cada persona, el iniciar las labores educativas con una frase positiva eleva el nivel de confianza de cada uno de los estudiantes, los inspira a continuar y promueve un

ambiente saludable dentro del aula universitaria. Además, el tomarse un tiempo para convivir para jugar, llegar siempre con buena actitud, alegre, el estudiante asimila mejor los contenidos, despierta el interés, motivación, emoción, armonía, promoviendo en el estudiante un aprendizaje auto dirigido y de pensamiento crítico encaminado a la solución de problemas de una manera asertiva. Hoy en día la virtualidad no permite esa convivencia, sin embargo, a través de la aplicación de herramientas tecnológicas se puede motivar al estudiante para que se sienta en un ambiente agradable que le permita adquirir nuevos conocimientos. El 100 % de los estudiantes coindicen que fomentar el buen humor durante el desarrollo de la docencia permite mantener el buen ánimo que ayuda a sobrellevar cualquier situación que atraviese el estudiante, esta etapa de la percepción nos permite el experimentar felicidades que se transmite a través de las risas, permite mejorar el sistema de comunicación, por razones de salud el humor reduce el nivel de hormonas vincularas al estrés, mejora la digestión, mejora la circulación de la sangre. Además, el humor estimula la creatividad y el aprendizaje, ayuda a reconocer el lado positivo de la vida, cada docente debe de tomar en cuenta que es necesario tomar un tiempo para motivar, interactuar, convivir, en el aula para que los estudiantes se sientan en un ambiente diferente, un ambiente de confianza así el aprendizaje sea más interesante.

Tabla 10. El desequilibrio emocional afecta negativamente en la construcción del conocimiento.

Unidades de Análisis	**Coordinador**		**Docentes**		**Estudiantes**	
Modalidad	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	1	100%	15	100%	19	100%
NO	0	000%	00	000%	00	000%
ABSTENCIÓN	0	000%	00	000%	00	000%
TOTAL	1	100%	15	100%	19	100%

Fuente: investigación de campo, septiembre de 2020

Gráfica 4. El desequilibrio emocional afecta negativamente en la construcción del conocimiento.

Fuente: investigación de campo, septiembre de 2020

Interpretación: De acuerdo a la información obtenida el desequilibrio es la desregulación o contaminación de actitudes, afectando el comportamiento del estudiante y la salud mental, si no se trata a tiempo puede causar afecciones en su salud física y en su rendimiento académico. El 100% de los docentes coincidieron que el desequilibrio que se tenga afecta el proceso de enseñanza, afecta el rendimiento escolar, afectando la construcción del conocimiento de la misma manera afecta la vida social de cada estudiante, ya no convive, se siente estresado, abrumado, sin ganas de seguir adelante, baja autoestima, dicotómicos, sufren frustración e impulsivos, es importante que se tome en cuenta que no se debe permitir que los estudiantes caigan en esa difícil situación, porque se tiende a no tener dominio de las emociones, afecta su aprendizaje y su relación con los demás. Con relación a esta interrogante los estudiantes manifestaron que el desequilibrio emocional perjudica el rendimiento escolar, las afecciones emocionales que los estudiantes tengan, influyen en su estado de ánimo, en su salud física y mental, como seres humanos sufrimos altibajos en los estados de ánimo sin un motivo que los justifique o con una intensidad desproporcionada a sus causas, los cambios en

el biorritmo de vida y del metabolismo repercuten en el poco entusiasmo para prestar atención en clase.

6 DISCUSIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

- "Sé moderado para saborear las alegrías de la vida en abundancia." –Epícuro

En el proceso de la investigación del tema objeto de estudio, se consideró abordar dicho tema con un enfoque mixto que buscó obtener información valiosa de las diferentes fuentes consideradas como unidades de análisis, se realizó y procesó la información obtenida en la investigación de campo de la siguiente manera:

Investigación de campo. Consistió en la aplicación de los instrumentos de investigación, a las diferentes unidades de análisis, Coordinador de extensión, docentes y estudiantes se realizaron al 100%, considerando que el número de población es relativamente pequeño.

Tabulación de la información obtenida en la investigación de campo: Al tener la información recabada en la investigación de campo, de todas las unidades de análisis, se procedió a realizar la tabulación correspondiente de las diferentes unidades de análisis y poder vaciar la información correspondiente.

Consolidado de la información obtenida en la investigación de campo. Teniendo la tabulación de la información de campo de cada unidad de análisis, se procedió a realizar el consolidado de los resultados obtenidos en la investigación de campo, para el efecto se unificaron los resultados de cada unidad de análisis.

Interpretación de resultados: Investigación de campo. Consistió en dar a conocer de una manera más amplia la información que cada unidad de análisis detallo en el instrumento de investigación, con el propósito de poder contextualizar cada argumento y dejarlo plasmado en la presente tesis.

Comprobación de hipótesis o confirmación de objetivos: con base a las respuestas de cada unidad de análisis e interpretación del investigador, se realizó la comprobación de hipótesis, tomando en cuenta las respuestas dadas a las diferentes preguntas o interrogantes planteadas a las unidades de análisis en los instrumentos de investigación de campo, dando por verificada la hipótesis planteada desde el inicio de la investigación la cual fue denominada. “La falta de equilibrio emocional en los estudiantes universitarios del curso de Taller Didáctico I, Tercer ciclo, Extensión Tacaná, San Marcos, repercute negativamente en los diferentes procesos formativos, académicos y en la construcción de nuevos conocimientos en su proceso de formación”. Los resultados obtenidos tienen fundamento en la investigación de campo y en la interpretación de la información recopilada de las distintas unidades de análisis. Al mismo tiempo cabe indicar que la hipótesis planteada queda debidamente comprobada y se fundamenta en la interpretación de resultados de las siguientes tablas: Tabla No 4 y Gráfica 1, en estas se manifiesta que el estado emocional que tenga el estudiante y lo refleje dentro del aula y si este es negativo, repercute en el proceso de aprendizaje porque él no está en condiciones de aprender, se centra directamente en su estado emocional y no el deseo de aprender, esto con el tiempo si no se soluciona puede afectar su formación profesional. En la Tabla 10 y Gráfica 4, responde a las necesidades sociales y emocionales en la educación de las estudiantes. El desequilibrio emocional es un impacto psicológico, afectando el rendimiento escolar, prestar atención, la construcción del conocimiento por los estudiantes, el conjunto de cambios de comportamientos o emociones que aparecen pero que se intensifican de acuerdo al estímulo que presente, una persona con desequilibrio emocional presenta trastornos como la ansiedad y la depresión, conflictos personales y sociales, puede inducir en desajustes sociales y falta de dominio en situaciones contrarias a nuestros deseos.

7 CONCLUSIONES

7.1 La inteligencia emocional se ha convertido en una habilidad necesaria para el buen funcionamiento de la persona, una habilidad que le proporciona conocer sus estados emocionales, pensar las emociones y comprender y controlar sus respuestas emocionales y de comportamiento. En los últimos años las emociones se han puesto de moda y existe un mayor interés por conocer todo lo relacionado al mundo de los sentimientos.

7.2 Hoy en día el equilibrio emocional junto con las emociones se suman el hecho de que cada vez más en los periódicos, en la televisión, en las conversaciones, surjan comentarios sobre fenómenos violentos o trágicos (como el suicidio), en donde la persona actúa sin conocer la causa y después se arrepiente de lo realizado y no entiende cómo pudo efectuar esa conducta. Además, esas afecciones repercuten negativamente en su rendimiento académico.

7.3 Es necesario promover el desarrollo de la temática relacionada al equilibrio emocional en los estudiantes universitarios, porque de esa manera, pueden mejorar sus actitudes, comportamientos y su desempeño como estudiantes.

8 RECOMENDACIONES

8.1 Desarrollar programas socioemocionales que motiven al estudiante a descubrir sus habilidades relacionadas con la inteligencia emocional, el pensamiento crítico, el liderazgo, la resiliencia y gestión del cambio, para poder controlar y regular nuestras emociones, especialmente si queremos relacionarnos con otras personas y desenvolvernos sin problemas en la sociedad. Regular nuestras emociones implica tomar conciencia de nuestras fortalezas y debilidades, e identificar los factores que impactan en nuestra autoestima y tranquilidad. Todo esto permitirá un adecuado manejo de nuestros impulsos, evitando que nos dejemos llevar por la ira, el miedo y otras emociones.

8.2 Buscar el equilibrio emocional ya que todas las personas tenemos impulsos, pero aquellos individuos emocionalmente inteligentes tienen una ventaja y ¡es la capacidad de pensar antes de actuar y controlar su impulsividad! En otras palabras, no se dejan llevar por sus impulsos; por ejemplo, así estén molestos con alguien, no le dirán la primera cosa que les pase por la cabeza. Es bueno que no reprimas tus emociones y te desahogues siempre que lo necesites, pero cuidando que estas emociones no te sobrepasen ni te dañen a ti o a los demás.

8.3 Cada estudiante debe de sustituir sus emociones negativas como: la rabia, la tristeza o el desaliento y si se piensa que están tomando el control, es necesario procurar enfocarse y pensar en cosas agradables para dejar de alimentar los sentimientos negativos. Hay que recordar que existen emociones negativas que debemos controlar, comprender o evitar si queremos cumplir con nuestras metas y tener una vida sana.

9 REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

9.1 Alfabetización Emocional

9.2 Cullen Gonzalo Brito, M. (2016). Mindfulness y ***equilibrio emocional***.

9.3 David Ranz-Alagarda y Juan Antonio Giménez-Beut, 24 de mayo de 2018, 5 de septiembre de 2018.

9.4 Ed. Sirio. Bisquerra R. (2015) El universo de las emociones.

9.5 García Allen Jonathan, M. 2016, Psicológicamente hablando, un recorrido por las maravillas de la mente.

9.6 Goleman Daniel, (1995. Inteligencia emocional

9.7 Howard Hardner, B. (1998) Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica,

9.8 Márquez Villagrán, Karen Patricia (2005) Importancia del equilibrio emocional y su influencia en el rendimiento académico. Licenciatura tesis, Universidad de San Carlos de Guatemala.

9.9 Mora Teruel, Francisco, (2013) Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama.

9.10 Morgado Bernal, Ignacio. (2007). Técnica de Emociones e inteligencia social.

10 ANEXOS

10.1 FICHA TÉCNICA DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

La importancia del equilibrio emocional en el rendimiento académico es un tema ampliamente respaldado por la investigación científica. Según Márquez (2005), numerosos estudios han demostrado que la inteligencia emocional (IE) y la autorregulación emocional son factores clave para el éxito académico. Las emociones positivas pueden facilitar la atención y la retención de información, mientras que las emociones negativas, como la ansiedad o la frustración, pueden interferir con estos procesos cognitivo. La capacidad para manejar el estrés y la ansiedad, especialmente en situaciones de evaluación, permite a los estudiantes mantener un rendimiento constante y evitar bloqueos mentales. El autoconocimiento emocional y la autorregulación contribuyen a una mayor motivación interna, lo que impulsa a los estudiantes a comprometerse con su aprendizaje y a perseverar ante desafíos. Debido a eso debemos de tomar en cuenta en el desarrollo de la docencia la relación de aspecto cognitivo con el emocional para poder brindar un acompañamiento a cada estudiante, no todos aprender al mismo ritmo es necesario y urgente el aplicar actividades de aprendizaje que motiven al estudiante y lo ayuden a mantener un buen equilibrio emocional. Especialmente en la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Pedagogía y Ciencias de la Educación, Extensión Tacaná, del Centro Universitario de San Marcos.

CRITERIO	**DESCRIPCIÓN**
Objetivos del instrumento	Evaluar el nivel de equilibrio emocional en estudiantes, identificando su capacidad para reconocer, regular y expresar adecuadamente sus emociones.
Población objetivo	Estudiantes de educación superior comprendidos entre 18 a 30 años
Numero de Ítems	10 Ítems
Dimensiones evaluadas	Reconocimiento emocional Regulación emocional Expresión emocional adecuada Manejo del estrés
Técnica de aplicación	Cuestionario google form
Fecha de elaboración	Julio 2022

10.2 INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA CON ORIENTACIÓN EN NEUROEDUCACIÓN

"BOLETA DIRIGIDA A DOCENTES"

Estimado Docente: Por este medio solicito su valiosa colaboración, proporcionando información real, sobre el tema: **"El equilibrio emocional y su influencia en los procesos formativos de los estudiantes universitarios, de la Carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Pedagogía y Ciencia de la Educación, del Centro Universitario de San Marcos, CUSAM, Extensión Tacaná, San Marcos".** Dicha información será utilizada con fines eminentemente educativos.

INSTRUCCIONES: En los espacios correspondientes, anote sus respuestas de acuerdo a su criterio y experiencia, si es posible, justifique cada respuesta. Gracias.

1. ¿Cómo define el equilibrio emocional? _____
2. ¿Qué entiende por sentimiento? _____
3. ¿Qué es para usted un estímulo? _____
4. ¿Considera usted que las emociones repercuten negativamente en los procesos de aprendizaje de los estudiantes? SI: __NO: __ ¿Por qué? ____
   _____
5. ¿Qué entiende por autocontrol? _____
6. ¿Qué habilidades conoce de sus estudiantes? _____
7. ¿Conoce las emociones que manejan sus estudiantes en el aula? SI: ___ NO: __ ¿Cuáles? _____
   _____
8. ¿Cómo define las inteligencias múltiples? Describa: _____
   _____
9. ¿Cree importante que el buen humor es necesario para el desarrollo de los contenidos dentro del aula? SI: __ NO: __ ¿Por qué? _____
   _____
10. ¿El desequilibrio emocional puede afectar negativamente el comportamiento de los estudiantes? SI: __NO: __ ¿Por qué? _____
    _____

    OBSERVACIONES: _____
    _____
    _____

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA CON ORIENTACIÓN EN NEUROEDUCACIÓN

"BOLETA DIRIGIDA A COORDINADOR"

Estimado Coordinador: Por este medio solicito su valiosa colaboración, proporcionando información real, sobre el tema: **"El equilibrio emocional y su influencia en los procesos formativos de los estudiantes universitarios, de la Carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Pedagogía y Ciencia de la Educación, del Centro Universitario de San Marcos, CUSAM, Extensión Tacaná, San Marcos".** Dicha información será utilizada con fines eminentemente educativos.

INSTRUCCIONES: En los espacios correspondientes, anote sus respuestas de acuerdo a su criterio y experiencia, si es posible, justifique cada respuesta. Gracias.

1. ¿Cómo define el equilibrio emocional? _____
   _____
2. ¿Qué entiende por sentimiento? _____
3. ¿Qué es para usted un estímulo? _____
4. ¿Considera usted que las emociones repercuten negativamente en los procesos de aprendizaje de los estudiantes? SI: __ NO: ___ ¿Por qué? _____
   _____
5. ¿Qué entiende por autocontrol? _____
   _____
6. ¿Qué habilidades considera que tienen los estudiantes? _____
   _____
7. ¿Conoce las emociones que manejan los estudiantes en el aula? SI: __ NO: __ ¿Cuáles? _____
8. ¿Cómo define las inteligencias múltiples? Describa: _____
   _____
9. ¿Cree importante que el buen humor es necesario para el desarrollo de los contenidos dentro del aula? SI: __ NO: __ ¿Por qué? _____
   _____
10. ¿El desequilibrio emocional puede afectar negativamente el comportamiento de los estudiantes?
    SI: __ NO: __ ¿Por qué? _____
    _____

    OBSERVACIONES: _____
    _____
    _____

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA CON ORIENTACIÓN EN NEUROEDUCACIÓN.

"BOLETA DIRIGIDA A ESTUDIANTES"

Estimado Estudiante: Por este medio solicito su valiosa colaboración, proporcionando información real, sobre el tema: **"El equilibrio emocional y su influencia en los procesos formativos de los estudiantes universitarios, de la Carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Pedagogía y Ciencia de la Educación, del Centro Universitario de San Marcos, CUSAM, Extensión Tacaná, San Marcos".** Dicha información será utilizada con fines eminentemente educativos.

INSTRUCCIONES: En los espacios correspondientes, anote sus respuestas de acuerdo a su criterio y experiencia, si es posible, justifique cada respuesta. Gracias.

1. ¿Cómo define el equilibrio emocional? _____
   _____
2. ¿Qué entiende por sentimiento? _____
   _____
3. ¿Qué es para usted un estímulo? _____
   _____
4. ¿Considera usted que las emociones repercuten negativamente en los procesos de aprendizaje? SI: ___ NO: ___ ¿Por qué? _____
   _____
5. ¿Qué entiende por autocontrol? _____
   _____
6. ¿Qué habilidades desarrollan en el aula? _____
   _____
7. ¿Conoce las emociones que se manejan en el aula? SI: ___ NO: ___Cuáles?
   _____
8. ¿Cómo define las inteligencias múltiples? Describa: _____
   _____
9. ¿Cree importante que el buen humor es necesario para el desarrollo de los contenidos dentro del aula? SI: __ NO: ___ ¿Por qué? _____
   _____
10. ¿El desequilibrio emocional puede afectar negativamente el comportamiento de los estudiantes? SI: ___ NO: ___ ¿Por qué? _____
    _____

    OBSERVACIONES: _____
    _____

10.3 CRONOGRAMA

No.	Actividades	AÑO 2019		AÑO 2022								Responsable
		enero	Febrero Y marzo	abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	
1	Aprobación del tema de investigación											Comisión de Unidad de Tesis
2	Recopilación de fuentes bibliográfica											Maestrante
3	Presentación del Diseño de investigación para su seguimiento											Maestrante
4	Solicitud de prorroga a unidad de tesis para continuar con la investigación											Comisión de Unidad de Tesis
5	Redacción de los instrumentos											Maestrante
6	Validación de instrumentos											Asesor
7	Aplicación de los instrumentos											Maestrante
8	Tabulación de los instrumentos											Maestrante
9	Revisión de Tesis final											Asesor

Fuente: elaboración propia

10.4 DECLARACIÓN PERSONAL DE NO PLAGIO

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
DEPARTAMENTO DE ESTUDIO DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIO CON ORIENTACIÓN EN NEUROEDUCACIÓN

Yo. Dunia Mahogany Angel López de Bautista, con carné número 200041096, en mi calidad de estudiante de Maestría en Docencia Universitaria con Orientación en Neuroeducación y en atención al artículo 6 inciso d) del Normativo de Tesis de los Programas de Maestría del Departamento de Estudios de Posgrado del Centro Universitario de San Marcos, contenido en el inciso 3.28 del Acta número 03-2019 de la sesión ordinaria celebrada por el Consejo Directivo el 22 de febrero de 2019; declaro: que para la realización y presentación del informe de investigación de tesis se utilizaron las técnicas adecuadas de investigación, consulta y citación de las fuentes necesarias y pertinentes, se evitó el plagio y el autoplagio; por lo que en este se respetan los derechos de autor de conformidad con la ley.

Dunia Mahogany Angel López
Carné 200041096