

**Manejo adecuado de las emociones en universitarios del curso Historia de la Psicología del
programa de Psicología en la UNAD**

Norma Pilar Benavides

Asesora

Maigualida Coromoto

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela Ciencias de la Educación ECEDU

Maestría en Educación

2024

Dedicatoria

Dedico este proyecto a Dios, quien me ha brindado fortaleza, sabiduría y perseverancia a lo largo de todo el proceso. Sin Su guía y bendiciones, este logro no habría sido posible.

Agradecimientos

La realización de este proyecto no habría sido posible sin el apoyo, la guía y la colaboración de muchas personas, a quienes deseo expresar mi más sincero agradecimiento.

A mi esposo, Pedro Mauricio Echeverry Rey, le agradezco profundamente su incondicional apoyo, paciencia y comprensión a lo largo de todo este proceso. Tu constante aliento y amor han sido pilares fundamentales para alcanzar este logro. En cada momento de incertidumbre y desafío, tu presencia ha sido un refugio de estabilidad y fortaleza. Tu capacidad para escuchar, tu disposición para brindar apoyo emocional y tu confianza inquebrantable en mis habilidades me han inspirado a seguir adelante. Sin tu apoyo incondicional, este proyecto no habría sido posible. Estoy enormemente agradecida por tu dedicación y por estar siempre a mi lado, motivándome a seguir adelante y celebrando cada pequeño logro en el camino.

A mi querida sobrina, Daniela Torres Echeverry, y a mi segundo hijo, Santiago Echeverry Benavides, les agradezco sinceramente por su valiosa participación en la elaboración de insumos y juegos para las sesiones del proyecto. Su alegría y dedicación no solo hicieron que el proceso fuera más llevadero, sino que también aportaron un toque especial a cada sesión. Su esfuerzo, junto con su cariño y apoyo, me brindaron la fuerza necesaria para superar los momentos más difíciles. Su presencia y colaboración han sido una fuente constante de inspiración y motivación, haciendo una contribución invaluable al éxito del proyecto.

Mi agradecimiento también se extiende a la Líder Nacional del programa de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), Adriana María Rojas Angarita, por hacer posible la realización de este ejercicio en la universidad. Su compromiso con la calidad educativa y su disposición para apoyar iniciativas estudiantiles son verdaderamente admirables.

A la directora del curso, Janeth Rodríguez García, le agradezco su liderazgo y orientación, los cuales fueron cruciales para el desarrollo de este proyecto. Sus aportes y conocimientos enriquecieron significativamente mi trabajo.

A mi tutora asesora, Maigualida Coromoto Zamora Esquiaqui, le expreso mi más profundo agradecimiento por su asesoramiento, valiosas sugerencias y por estar siempre disponible para guiarme en cada paso del camino. Su dedicación y profesionalismo fueron claves en este proceso.

No puedo dejar de mencionar a las tutoras del curso de Historia de la Psicología, Mercy Trujillo Charry y Olga Lucía González Gustín, quienes estuvieron dispuestas a compartir las invitaciones con los estudiantes y apoyaron activamente en la difusión y ejecución de este proyecto. Su colaboración fue esencial para llevar a cabo este trabajo con éxito.

A los estudiantes que participaron en las sesiones, les agradezco sinceramente por su tiempo y disposición. Sus aportes y experiencias fueron fundamentales para enriquecer los resultados de este estudio.

Finalmente, expreso mi profunda gratitud a mis padres, César Gilberto Benavides, Marleny Alba ríos y a mis hermanos, Faiber Alexis y Wimer Fernando Benavides Alba quienes, a pesar de la distancia, han sido mi mayor fuente de apoyo y fortaleza. Su amor incondicional, confianza y respaldo constante me han acompañado en cada momento, y no tengo palabras suficientes para agradecer todo lo que han hecho por mí durante este proceso.

Resumen

El manejo adecuado de las emociones es un factor crucial para el bienestar psicológico y el éxito académico, en tal sentido el objetivo general de esta investigación se orientó a determinar la efectividad de estrategias dirigidas al manejo adecuado de las emociones para promover el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes del curso de Historia de la Psicología, en el programa de Psicología de la UNAD, con edades entre 20 y 45 años. Se fundamentó desde la teoría de Goleman y otros estudios contemporáneos, la inteligencia emocional abarca habilidades como la autoconciencia, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales, todas cruciales para gestionar el estrés, la ansiedad y otros factores emocionales que pueden afectar el rendimiento académico. Para direccionar la investigación se adoptó una metodología cuantitativa, la población se conformó con una muestra intencional, los estudiantes de primera y tercera matrícula del programa de Psicología de la UNAD, con edades entre 20 y 45 años. Las técnicas empleadas en este estudio incluyeron encuestas en línea, entrevistas semiestructuradas, grupos focales y análisis estadísticos, con el objetivo de cuantificar y evaluar las relaciones entre las variables relevantes. Los datos fueron procesados utilizando el software estadístico SPSS, que permitió realizar análisis descriptivos e inferenciales, facilitando la interpretación de los resultados y la obtención de conclusiones precisas sobre el comportamiento de las variables estudiadas. Inicialmente, se realizaron análisis descriptivos para resumir las características fundamentales de los datos, tales como frecuencias y correlaciones, tanto en datos cuantitativos como cualitativos, proporcionando una visión general de la distribución de las variables. Posteriormente, se llevaron a cabo análisis inferenciales, incluyendo pruebas de hipótesis como t-test, correlaciones si las hay, para identificar y cuantificar las relaciones entre las variables, determinar la significancia estadística de los

resultados e inferir sobre la población general a partir de la muestra. Estas técnicas analíticas proporcionaron una base sólida para interpretar los hallazgos y extraer conclusiones significativas y generalizables, contribuyendo al conocimiento en el ámbito de la Psicología. Los resultados revelaron que la ansiedad, la tristeza y el enojo son emociones prevalentes entre los estudiantes, afectando significativamente su bienestar psicológico y rendimiento académico. Las estrategias implementadas para el manejo de emociones, como mindfulness y la reestructuración cognitiva, mostraron ser efectivas en mejorar el bienestar emocional y el rendimiento académico de los participantes.

Palabras clave: Manejo adecuado de las emociones, estudiantes de primera y tercera matrícula, Psicología, UNAD, rendimiento académico, inteligencia emocional

Abstract

The proper management of emotions is a crucial factor for psychological well-being and academic success. In this regard, the general objective of this research was to determine the effectiveness of strategies aimed at the proper management of emotions to promote psychological well-being and academic performance among students in the History of Psychology course in the Psychology program at UNAD, aged between 20 and 45 years. The study was based on Goleman's theory and other contemporary studies, where emotional intelligence encompasses skills such as self-awareness, self-regulation, empathy, and social skills, all crucial for managing stress, anxiety, and other emotional factors that can affect academic performance. To guide the research, a quantitative methodology was adopted. The population consisted of a purposive sample of first- and third-semester students from the UNAD Psychology program, aged between 20 and 45 years. The techniques employed in this study included online surveys, semi-structured interviews, focus groups, and statistical analyses, aimed at quantifying and evaluating the relationships between relevant variables. Data were processed using the SPSS statistical software, which allowed for descriptive and inferential analyses, facilitating the interpretation of results and obtaining precise conclusions about the behavior of the studied variables. Initially, descriptive analyses were conducted to summarize the fundamental characteristics of the data, such as frequencies and correlations, both in quantitative and qualitative data, providing an overview of the distribution of variables. Subsequently, inferential analyses were carried out, including hypothesis tests such as t-tests, correlations, and regressions, to identify and quantify relationships between variables, determine the statistical significance of the results, and make inferences about the general population based on the sample. These analytical techniques provided a solid foundation for interpreting the findings and

drawing significant and generalizable conclusions, contributing to knowledge in the field of Psychology. The results revealed that anxiety, sadness, and anger are prevalent emotions among students, significantly affecting their psychological well-being and academic performance. The strategies implemented for emotion management, such as mindfulness and cognitive restructuring, proved effective in improving the emotional well-being and academic performance of the participants.

Keywords: Emotional management, first and third enrollment students, Psychology, UNAD, academic performance, emotional intelligence

Tabla de Contenido

Introducción	15
Planteamiento de la Propuesta	18
Planteamiento del Problema	18
Formulación del Problema de Investigación.....	20
Objetivos.....	21
Objetivo General.....	21
Objetivos Específicos.....	21
Justificación	22
Marco Teórico.....	24
Antecedentes	24
Marco Conceptual.....	27
Marco Teórico.....	34
Mapa de Variable.....	47
Marco Metodológico.....	50
Enfoque de la Investigación.....	50
Tipo y Diseño de la Investigación	50
Población y Muestra	51
Métodos de Recolección y Análisis de Datos.....	52
Instrumentos.....	53

	10
Integración de Resultados.....	54
Herramientas Utilizadas para Llevar a Cabo la Metodología.....	55
Resultados.....	62
Información General de la Población	62
Resultados según los Objetivos de la Investigación	75
Ambiente de Aprendizaje Virtual para Autorregulación de las Emociones	126
Conclusiones y Recomendaciones.....	148
Referencias Bibliográficas	151
Apéndices.....	156

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Mapa de variables</i>	47
Tabla 2 <i>Instrumentos y/o recursos virtuales</i>	57
Tabla 3 <i>Curso a que pertenece</i>	62
Tabla 4 <i>Programa al que está inscrito</i>	63
Tabla 5 <i>Estudiantes 2024</i>	66
Tabla 6 <i>Edad participante</i>	67
Tabla 7 <i>Programa al que está inscrito</i>	69
Tabla 8 <i>Aceptación en la participación</i>	70
Tabla 9 <i>Edad estudiantes encuestados</i>	71
Tabla 10 <i>Género estudiantes encuestados</i>	72
Tabla 11 <i>Período académico del encuestado</i>	74
Tabla 12 <i>Ansiedad en los estudiantes</i>	78
Tabla 13 <i>Fuentes generadora de estrés</i>	83
Tabla 14 <i>Estrategias de gestión emocional y herramientas digitales utilizadas</i>	90
Tabla 15 <i>Efectividad de estrategias de gestión emocional y herramientas digitales en web conferencias y CIPAS</i>	95
Tabla 16 <i>Intención de participación en encuentros</i>	104
Tabla 17 <i>Estrategias para la gestión de las emociones</i>	106
Tabla 18 <i>Recomendaciones para mejorar la gestión de emociones y autocontrol</i>	107
Tabla 19 <i>Efectividad de las estrategias utilizadas</i>	112
Tabla 20 <i>Intención de recomendar las sesiones</i>	119

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Curso a que pertenece</i>	63
Figura 2 <i>Programa al que está inscrito</i>	64
Figura 3 <i>Universidad a la que asiste</i>	65
Figura 4 <i>Estudiantes 2024 que pertenecen a la Universidad Abierta y a Distancia UNAD</i>	67
Figura 5 <i>Edad del participante</i>	68
Figura 6 <i>Programa a que está inscrito</i>	69
Figura 7 <i>Autorización</i>	70
Figura 8 <i>Edad estudiantes encuestados</i>	71
Figura 9 <i>Género estudiantes encuestados</i>	73
Figura 10 <i>Periodo académico del encuestado</i>	74
Figura 11 <i>Prevalencia de estrés en los estudiantes</i>	76
Figura 12 <i>Enojo experimentado en los estudiantes</i>	79
Figura 13 <i>Relación estrés estudiantes curso historia de la Psicología</i>	80
Figura 14 <i>Relación ansiedad estudiantes historia de la Psicología</i>	81
Figura 15 <i>Entorno social</i>	83
Figura 16 <i>Entorno personal</i>	85
Figura 17 <i>Entorno laboral</i>	86
Figura 18 <i>Estrategias para contrarrestar las emociones negativas</i>	100
Figura 19 <i>Regulación emocional y su importancia</i>	103
Figura 20 <i>Importancia de la regulación emocional en el bienestar académico</i>	105
Figura 21 <i>Primer encuentro</i>	108
Figura 22 <i>Participación en la encuesta</i>	109

Figura 23 <i>Estudiantes que participaron en las sesiones</i>	111
Figura 24 <i>Utilidad de las sesiones</i>	113
Figura 25 <i>Experiencia en las sesiones</i>	117
Figura 26 <i>Perspectivas de mejora en las sesiones</i>	120
Figura 27 <i>Evaluación de la Contribución al bienestar académico</i>	123
Figura 28 <i>Página web diseñada</i>	127
Figura 29 <i>Página de inicio</i>	128
Figura 30 <i>Test manejo adecuado de las emociones</i>	130
Figura 31 <i>Contenido manejo adecuado de las emociones: Ansiedad</i>	132
Figura 32 <i>Contenido auto regulación del estrés</i>	134
Figura 33 <i>Contenido auto regulación del miedo</i>	136
Figura 34 <i>Contenido fortalecimiento de la autoestima</i>	138
Figura 35 <i>Contenido Podcast</i>	140
Figura 36 <i>Recursos en la página web</i>	142
Figura 37 <i>Contenido bibliografía página web</i>	144

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Cronograma de actividades y recursos</i>	156
Apéndice B <i>Evidencias: asistencia y participación proyecto aplicado</i>	163

Introducción

El manejo efectivo de las emociones es crucial para el bienestar y el éxito académico de los estudiantes universitarios, especialmente en disciplinas como la Psicología. Los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), provenientes de diversas regiones geográficas y culturales de Colombia, enfrentan desafíos significativos al comprender y regular sus emociones, elementos cruciales para su formación y desarrollo profesional en un entorno educativo a distancia.

Este estudio se enmarca en una metodología positivista y utiliza técnicas de investigación mixta que combinan técnicas cualitativas y cuantitativas. Su objetivo principal es: Determinar la efectividad de estrategias dirigidas al manejo adecuado de las emociones para promover el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes del curso de Historia de la Psicología, en el programa de Psicología de la UNAD, con edades entre 20 y 45 años.

Los estudiantes de la UNAD, al ser parte de un programa de educación a distancia, tienen acceso a un campus virtual que facilita el aprendizaje autónomo y la interacción con materiales didácticos diversos. Este entorno proporciona una oportunidad única para implementar intervenciones que fortalezcan la autoconciencia emocional, la autorregulación y otras competencias emocionales clave.

La diversidad geográfica y cultural de los estudiantes implica que las estrategias de manejo emocional deben adaptarse a diferentes contextos y realidades socioculturales. Es crucial entender cómo estas emociones afectan la experiencia académica y profesional de los estudiantes, y cómo pueden ser gestionadas de manera efectiva para optimizar tanto su rendimiento académico como su bienestar personal.

En consecuencia, este estudio no solo busca generar conocimiento sobre la dinámica emocional en estudiantes de Psicología de la UNAD, sino también desarrollar recomendaciones prácticas y aplicables que puedan mejorar las políticas educativas y las prácticas pedagógicas en entornos virtuales. Al entender mejor las emociones prevalentes y sus efectos, se pretende contribuir al desarrollo integral de los futuros profesionales de la Psicología, promoviendo un ambiente educativo inclusivo y efectivo que responda a las necesidades emocionales y académicas de todos los estudiantes. En tal sentido la investigación se estructuró en función de los siguientes capítulos.

Primer capítulo definido como Planteamiento del problema: en el cual se presenta, el contexto histórico y situacional sobre el manejo de emociones en el ámbito universitario, destacando estudios previos y tendencias relevantes. Incluye la descripción general de lo que sucede en el contexto, describe el contexto y a partir de este se declara la pregunta de investigación y se diseñan el objetivo general del estudio y los objetivos específicos los cuales detallan los aspectos particulares que se investigarán para lograr este propósito. El capítulo culmina con la justificación en esta se exponen las razones y motivaciones detrás del estudio del manejo de emociones en estudiantes universitarios, subrayando la importancia de abordar este tema en el ámbito educativo.

Segundo capítulo, denominado Marco Teórico: consta de tres apartados antecedentes o estado del arte, los referentes teóricos en este se presentan los conceptos clave relacionados con las emociones y su gestión en el contexto educativo universitario, estableciendo definiciones y marcos de referencia relevantes. En el marco teórico se revisan las teorías psicológicas y pedagógicas que sustentan el estudio del manejo de emociones en estudiantes universitarios, proporcionando un fundamento teórico sólido y se consolida con las dimensiones.

Tercer capítulo, Marco Metodológico en la metodología se describe detalladamente el enfoque de investigación, el enfoque metodológico utilizado para llevar a cabo el estudio, incluyendo el diseño de investigación, la mixtura de las técnicas seleccionadas, así como también el proceso para la recolección y análisis de datos.

Cuarto capítulo, Resultados de la investigación: se presentan los resultados finales, los hallazgos obtenidos en correspondencia con los objetivos de investigación propuestos. Se discuten las implicaciones prácticas y teóricas del estudio destacando las estrategias efectivas para el manejo de emociones identificadas entre los estudiantes universitarios. Se hacen visibles las recomendaciones y la elaboración final de la página web.

Por último, se presentan las conclusiones y recomendaciones de la investigación, se presenta la bibliografía y se incluyen los anexos.

Planteamiento de la Propuesta

Planteamiento del Problema

El desarrollo de la inteligencia emocional (IE) en los estudiantes es esencial para su bienestar personal y éxito futuro. Diversos estudios han destacado la relevancia de las competencias emocionales en la vida de los individuos. Ochoa et al. (2023) señala que:

Las competencias emocionales, como la capacidad de comprender y manejar nuestras emociones, son habilidades cruciales para el bienestar personal y el éxito en la vida. En este sentido, la empatía es una habilidad fundamental dentro de las competencias emocionales, ya que nos permite comprender los sentimientos y perspectivas de los demás y responder de manera adecuada (p. 98).

A pesar de esta evidencia, muchas instituciones educativas aún no incorporan de manera efectiva el desarrollo de la IE en sus programas. Esta carencia puede limitar el potencial de los estudiantes para manejar adecuadamente sus emociones y establecer relaciones interpersonales saludables. Es fundamental explorar enfoques educativos que promuevan estas competencias, como el enfoque humanista en psicología, que destaca el crecimiento y la autorrealización de los individuos.

La autoconciencia implica el conocimiento profundo de nuestras propias emociones, fortalezas y debilidades emocionales, así como su impacto en nuestras acciones y relaciones. La autorregulación se refiere a la capacidad de controlar y dirigir nuestras emociones de manera constructiva, gestionando el estrés y manteniendo la calma en situaciones desafiantes. La motivación nos impulsa a establecer y alcanzar metas significativas, a pesar de los obstáculos que puedan surgir en el camino.

La empatía nos permite ponernos en el lugar de los demás, comprender sus emociones y responder de manera adecuada, fortaleciendo nuestras relaciones interpersonales. Finalmente, las habilidades sociales engloban la capacidad de comunicarnos de manera efectiva, resolver

conflictos y construir relaciones sólidas con los demás. La capacidad de manejar eficazmente estas habilidades emocionales se ha vinculado estrechamente con el éxito tanto a nivel personal como profesional.

La investigación ha demostrado que las personas con un alto nivel de inteligencia emocional tienden a tener relaciones más saludables, manejar mejor el estrés, tomar decisiones más fundamentadas y tener un rendimiento laboral superior. Sin embargo, a pesar de la importancia de estas habilidades, muchos estudiantes universitarios enfrentan dificultades para desarrollar y aplicarlas de manera efectiva.

Para ayudar a los estudiantes a desarrollar su inteligencia emocional, se pueden utilizar diversos enfoques. En el ámbito de la psicología contemporánea, el enfoque humanista es particularmente relevante. Esta corriente surgió como una respuesta al conductismo y al psicoanálisis, que prevalecían en la psicología durante la primera mitad del siglo XX. Psicólogos humanistas como Maslow (1982), Rogers (1982) y Fromm (1980), se enfocaron en la experiencia humana consciente y en el potencial de crecimiento y autorrealización de las personas (Escobar, 2020).

Acompañar pedagógicamente a los estudiantes que cursan en la virtualidad para que aprendan a hacerse profesionales consolidando los aprendizajes y la I.E., es un reto en esta investigación. La educación virtual es definida por Crisol et al. (2020) como una metodología que emplea medios y tecnologías para permitir a los estudiantes avanzar en sus estudios desde cualquier lugar y en cualquier momento.

En la UNAD, a través del Campus Virtual, los estudiantes pueden acceder a contenidos didácticos, participar en actividades interactivas con tutoría, realizar evaluaciones en línea y acceder a una variedad de servicios académicos y de bienestar universitario. Esta modalidad

ofrece flexibilidad para combinar el estudio con otras responsabilidades, adaptándose a las necesidades de los estudiantes de diferentes edades y situaciones.

Formulación del Problema de Investigación

Por lo tanto, surge la siguiente pregunta problema: ¿Cuál es la efectividad de estrategias dirigidas al manejo adecuado de las emociones para promover el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes del curso de Historia de la Psicología, en el programa de Psicología de la UNAD, con edades entre 20 y 45 años?

Este interrogante busca explorar cómo situados desde las estrategias virtuales, se puede promover el desarrollo de habilidades emocionales en un grupo particular de estudiantes universitarios, considerando su contexto académico y demográfico. Además, busca identificar cómo estas estrategias pueden contribuir no solo al bienestar psicológico de los estudiantes, sino también a su éxito académico en el curso de Historia de la Psicología. En tal sentido, se procede a dar respuesta y cumplimiento a los siguientes objetivos.

Objetivos

Objetivo General

Determinar la efectividad de estrategias dirigidas al manejo adecuado de las emociones para promover el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes del curso de Historia de la Psicología, en el programa de Psicología de la UNAD, con edades entre 20 y 45 años.

Objetivos Específicos

Identificar las emociones prevalentes en los estudiantes del curso Historia de la Psicología del programa de Psicología de la UNAD.

Analizar la efectividad de las estrategias dirigidas al manejo adecuado de las emociones para promover el bienestar psicológico y el rendimiento académico en estudiantes del curso Historia de la Psicología de la UNAD.

Evaluar la efectividad de diversas estrategias enfocadas al manejo adecuado de las emociones para promover el bienestar psicológico y el rendimiento académico en estudiantes del curso Historia de la Psicología del programa de Psicología de la UNAD.

Construir una propuesta de aprendizaje psicoeducativo virtual, dirigida al manejo adecuado de las emociones para promover el bienestar psicológico y el rendimiento académico en estudiantes de primera y tercera matrícula del curso "Historia de la Psicología" del programa de Psicología de la UNAD.

Justificación

Esta investigación se fundamenta en diversas corrientes teóricas que resaltan la importancia del manejo emocional en el ámbito educativo universitario. Estudios previos, como los de Carmona et al. (2019), destacan la estrecha relación entre emociones positivas, inteligencia emocional y el bienestar general de los estudiantes, así como su impacto en el rendimiento académico. Autores como Goleman (2013) subrayan que las competencias emocionales, incluida la empatía, son cruciales para el éxito personal y profesional.

Tener competencias en inteligencia emocional significa poder identificar nuestras emociones y entender cómo influyen en nuestra salud y relaciones con los demás. Individuos con alto coeficiente emocional pueden reconocer y comprender sus emociones y su causa. Además, es posible observar la conexión entre estas emociones, los pensamientos, expresiones y comportamientos de las personas, y cómo afecta su desempeño (Goleman, 2022, p.84).

Es crucial comprender completamente cómo nuestras acciones son influenciadas por nuestras emociones para cultivar la inteligencia emocional. Mantenerse vigilante de esta habilidad nos hace más propensos a las influencias emocionales negativas.

Esta conciencia sirve como una brújula interna que ayuda a afrontar los obstáculos laborales de forma eficaz. Igualmente, permite regular las emociones, mantener la motivación, mostrar empatía y mejorar habilidades sociales clave en el trabajo, como las necesarias para liderar y trabajar en equipo (Goleman, 2022, p. 5).

El aumento de las demandas emocionales y socioemocionales en las instituciones educativas refuerza la necesidad de integrar competencias emocionales en el currículo educativo (Bullón, 2020). Este enfoque no solo mejora el bienestar psicológico de los estudiantes, sino que también crea un entorno educativo más inclusivo y propicio para el aprendizaje (Rizo, 2020).

Este estudio busca evaluar la efectividad de estrategias diseñadas para mejorar el manejo emocional de los estudiantes del curso de Historia de la Psicología en el programa de Psicología de la UNAD. Este grupo se encuentra en una etapa crucial de su desarrollo académico y profesional, donde la capacidad para gestionar efectivamente las emociones puede influir significativamente en su éxito académico y personal.

A través de la implementación de intervenciones centradas en la educación emocional, la regulación emocional y el desarrollo de habilidades sociales, el proyecto pretende no solo mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes, sino también optimizar su rendimiento académico (Sanabria, 2020). La metodología incluirá la recopilación de datos mediante fichas de caracterización, evaluación de sesiones prácticas y análisis de impacto a corto y largo plazo, para acompañar a los estudiantes en su tránsito.

Se espera que los resultados de esta investigación enriquezcan el conocimiento teórico existente en la psicología educativa y proporcionen recomendaciones prácticas para futuras intervenciones y políticas educativas.

Comprender más profundamente la relación entre la inteligencia emocional, el bienestar psicológico y el rendimiento académico puede llevar a estrategias más efectivas para apoyar el desarrollo integral de los estudiantes universitarios (Acuña et al., 2021).

Este proyecto de investigación pretende abordar una necesidad actual en el ámbito educativo universitario mediante un enfoque integrador que combine teorías contemporáneas sobre la inteligencia emocional con evidencia empírica. Se espera que las conclusiones no solo beneficien a los estudiantes involucrados en el estudio, sino que también contribuyan al cuerpo de conocimiento académico y orienten prácticas educativas futuras hacia la promoción de un entorno emocionalmente saludable y propicio para el aprendizaje.

Marco Teórico

En el enfoque positivista el marco teórico es concebido como una estructura que guía la investigación, proporcionando un contexto para interpretar los resultados y situar el estudio dentro del conocimiento existente (Hernández & Mendoza, 2018). Se estructura en esta oportunidad en tres apartados antecedentes, marco conceptual y mapa de variable.

Antecedentes

El manejo adecuado de las emociones es crucial en el ámbito universitario, donde los estudiantes se enfrentan a una amplia gama de desafíos académicos, sociales y personales. Las investigaciones de Carmona et al. (2019) resaltan que las emociones positivas no solo influyen en el bienestar general de los estudiantes, sino que también están estrechamente ligadas al compromiso académico y al rendimiento estudiantil.

Con relación a las competencias emocionales, Goleman (1997, como se citó en Ochoa et al., 2023), afirma que consisten en:

La capacidad de comprender y manejar nuestras emociones, son habilidades cruciales para el bienestar personal y el éxito en la vida. En este sentido, la empatía es una habilidad fundamental dentro de las competencias emocionales, ya que nos permite comprender los sentimientos y perspectivas de los demás y responder de manera adecuada (p. 98).

La inteligencia emocional es un “factor relevante en la vida de cualquier ciudadano, es por ello, por lo que resulta fundamental trabajarla en los centros educativos” (Domínguez et al., 2022, p. 339).

La evolución contemporánea de los espacios educativos exige una transformación radical en el abordaje de las dimensiones socioemocionales del estudiantado. Esta realidad emergente sitúa a las competencias emocionales como un eje fundamental dentro del marco pedagógico, trascendiendo la concepción tradicional de la educación.

Los centros de enseñanza están llamados a implementar un modelo integral que reconozca la importancia del desarrollo emocional como parte sustancial del proceso formativo. Se trata de una aproximación estratégica que concibe la educación socioemocional no como un elemento complementario, sino como un componente estructural del aprendizaje.

La intervención educativa requiere un enfoque sistemático, continuo y deliberado que permee todas las instancias formativas, configurándose como un “elemento esencial en el desarrollo integral del individuo, con el propósito de capacitarlo para afrontar mejor los retos que se planteen en su vida cotidiana” (Domínguez et al., 2022, p. 339).

En resumen, al adoptar un enfoque holístico que combine la enseñanza de habilidades académicas con el fomento del bienestar emocional, las instituciones educativas pueden crear entornos de aprendizaje más inclusivos, dinámicos y enriquecedores. Este enfoque no solo beneficia a los estudiantes individualmente, sino que también contribuye a la construcción de una sociedad más equitativa, resiliente y preparada para enfrentar los desafíos del siglo XXI.

Estos hallazgos subrayan la importancia de fomentar un entorno emocionalmente favorable en las instituciones educativas para promover el éxito académico y el bienestar integral de los estudiantes. Además, la obra de Goleman (1996), ha sido fundamental en el reconocimiento de la importancia de la inteligencia emocional en la vida de las personas.

Así mismo, la investigación de Loayza (2021), destaca cómo la felicidad y las emociones positivas están intrínsecamente relacionadas con el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. La capacidad de manejar adecuadamente las emociones y cultivar una actitud positiva no solo contribuye al bienestar individual, sino que también puede mejorar la resiliencia frente a los desafíos académicos y personales.

La conjunción de estas perspectivas teóricas y los descubrimientos empíricos edifica un sólido fundamento para comprender la relevancia del manejo y la inteligencia emocionales en el ámbito universitario.

Estos aportes no solo enriquecen la comprensión de la práctica educativa, sino que también proporcionan valiosas directrices para el desarrollo de intervenciones efectivas destinadas a fomentar el bienestar emocional y el éxito académico de los estudiantes universitarios. Según Ochoa et al. (2023), "la capacidad de percibir e identificar, evaluar, comprender, regular y exteriorizar la emoción con el ánimo de fomentar el crecimiento emocional y favorecer el desarrollo intelectual" (p. 86).

En el ámbito académico de desarrollo emocional, se exploran competencias fundamentales para la autorregulación personal. La rama de conocimiento se centra en potenciar la autocomprensión y la inteligencia emocional mediante asignaturas innovadoras como la ciencia de la felicidad, estrategias de gestión del estrés y técnicas de manejo emocional. Estas propuestas educativas buscan proporcionar herramientas prácticas para la comprensión y optimización de los procesos emocionales, trascendiendo los enfoques tradicionales de formación.

La conjunción de estas perspectivas teóricas y los descubrimientos empíricos edifica un sólido fundamento para comprender la relevancia del manejo y la inteligencia emocionales en el ámbito universitario. Estos aportes no solo enriquecen la comprensión de la práctica educativa, sino que también proporcionan valiosas directrices para el desarrollo de intervenciones efectivas destinadas a fomentar el bienestar emocional y el éxito académico de los estudiantes universitarios (Idrogo & Asenjo, 2021).

Marco Conceptual

El marco conceptual de esta propuesta de investigación se basa en 4 áreas principales: Inteligencia emocional, regulación de las emociones, bienestar psicológico y rendimiento académico.

Estos conceptos están interrelacionados y son relevantes para el objetivo de encontrar estrategias efectivas para ayudar a los estudiantes de tercer semestre de Psicología de la UNAD a manejar adecuadamente sus emociones y mejorar su bienestar psicológico y rendimiento académico.

Goleman (2013, como se citó en Arce, 2023) proporciona la siguiente definición de inteligencia emocional indicando que:

Corresponde a la capacidad de motivarse a sí mismo; perseverar en un empeño a pesar de las frustraciones; controlar los impulsos; diferir las gratificaciones; regular los propios estados de ánimo; controlar la angustia; empatizar y confiar en los demás. Todos parecen ser factores mucho más determinantes para la consecución de una vida plena que las medidas del desempeño cognitivo (p. 24).

Según Delgado et al. (2019) toman las ideas de Seligman, la psicología positiva que se entiende como un esfuerzo académico reconocido y popular que comparte premisas con la psicología humanista de los años cincuenta. Enfatiza la importancia de un método científico acumulativo y replicable.

La psicología positiva es un campo emergente que explora cómo las personas pueden alcanzar su pleno potencial y bienestar. El trabajo de Martin Seligman en el año 2000 fue crucial para el desarrollo de esta disciplina, que tiene raíces en la psicología humanista del siglo XX (Bastos & Ferreira, 2022). Según Seligman, la psicología positiva se centra en identificar y promover los factores que contribuyen al éxito y la prosperidad de individuos y sociedades.

En 1998, durante una reunión en México organizada por Seligman, se consolidó este enfoque, que abarca tres áreas principales: el bienestar subjetivo, las cualidades personales positivas y las virtudes en las instituciones (Seligman, 2002).

A diferencia de la psicología tradicional, que se enfoca en las enfermedades mentales, la psicología positiva se interesa en fortalecer las virtudes y capacidades (Fowler et al., 1999). El interés en este campo ha aumentado significativamente desde finales de los años noventa, lo que ha resultado en una creciente cantidad de publicaciones sobre el tema.

Seligman ha subrayado la necesidad de una base filosófica y biológica en la psicología positiva, incorporando investigaciones en neurociencia y filosofía en su enfoque (Bastos & Ferreira, 2022; Seligman et al., 2013). El desarrollo del campo se evidencia a través de colaboraciones y redes como el Positive Psychology Network y el Positive Psychology Center de la Universidad de Pennsylvania (Linley, 2009).

Esta evolución teórica hacia la comprensión contemporánea de la inteligencia emocional destaca la influencia de la psicología positiva en las corrientes humanistas mencionadas. La inteligencia emocional se define por la capacidad de reconocer, comprender y gestionar tanto las emociones propias como las de los demás, siendo una piedra angular en el marco conceptual de esta propuesta de investigación. Incluye habilidades como la autoconciencia emocional, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales, todas esenciales para un manejo efectivo de las emociones y con un impacto directo en el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.

Según Escobar (2020) el fundamento del aprendizaje se encuentra en:

La integración de los contenidos con una conexión emocional por parte del estudiante, lo cual facilita su asimilación. En este contexto, los enfoques cualitativos son preferibles ya que posibilitan una comprensión integral del alumno, permitiéndole expresar su realidad

y dimensión personal sin limitar sus experiencias a meras condiciones externas que buscan objetivarlo (p. 113).

En este sentido, el desarrollo de la inteligencia emocional no solo promueve el bienestar psicológico de los estudiantes, sino que también está estrechamente vinculado con su desempeño académico.

La capacidad de gestionar las emociones de manera efectiva no solo mejora la calidad de vida personal, sino que también facilita un entorno educativo más propicio para el aprendizaje y el crecimiento integral. Inteligencia emocional: implica habilidades como la autoconciencia emocional, la autorregulación emocional, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. Estas habilidades son fundamentales para el manejo efectivo de las emociones y tienen un impacto significativo en el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.

Manejo de las emociones: Se refiere a la capacidad de regular y gestionar conscientemente las emociones. Implica adaptarse de manera efectiva a situaciones estresantes y lograr un estado de bienestar psicológico. Las personas que tienen habilidades emocionales desarrolladas pueden experimentar emociones positivas, reducir la ansiedad y la depresión, mejorar la autoestima y la autoeficacia, y tener relaciones interpersonales saludables. En el contexto educativo, el manejo de las emociones está relacionado con el rendimiento académico, ya que los estudiantes que pueden manejar el estrés y la ansiedad relacionados con el aprendizaje tienden a obtener mejores resultados académicos (Squillace et al., 2021).

Bienestar psicológico: Hace referencia al estado de satisfacción con la vida y la ausencia de problemas psicológicos o emocionales. Es importante promover el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios, ya que se ha demostrado que aquellos que experimentan un alto nivel de bienestar psicológico tienen un mejor rendimiento académico, se involucran más en actividades extracurriculares y presentan menos problemas de salud mental.

El bienestar psicológico se ve influenciado por diversos factores, incluyendo el manejo adecuado de las emociones.

Rendimiento académico: El rendimiento académico hace alusión al nivel alcanzado de los objetivos de aprendizaje establecidos por el plan de estudios. Es un indicador importante del éxito en la educación y está influenciado por diversos factores, como la motivación, la inteligencia emocional y el bienestar psicológico. Los estudiantes que pueden manejar sus emociones de manera efectiva tienden a manejar mejor el estrés y la ansiedad relacionados con el aprendizaje, lo que puede resultar en un mejor rendimiento académico (Gómez & García, 2022).

En el contexto educativo, la inteligencia emocional juega un papel crucial en el proceso de aprendizaje. Los estudiantes con altos niveles de inteligencia emocional son capaces de regular sus emociones de manera efectiva, lo que les permite mantener un estado mental óptimo para el aprendizaje (Sánchez et al., 2022). Tienen una mayor capacidad para manejar el estrés, la ansiedad y las frustraciones relacionadas con el estudio, lo que les permite mantener un enfoque adecuado y perseverar en el logro de sus metas académicas.

Nuestra vida emocional se entrelaza dinámicamente con nuestros procesos mentales, generando un telón de fondo constante en nuestra cotidianidad. Las emociones, que fluctúan entre la tristeza, la alegría o la irritación, nos acompañan permanentemente durante nuestras actividades diarias, especialmente al enfrentar desafíos laborales. Aunque frecuentemente la vorágine profesional nos sumerge en un flujo incesante de ideas y preocupaciones, estas experiencias emocionales configuran un mosaico de sentimientos que transcurren sutilmente a lo largo de nuestra jornada. (Goleman, 2022, p. 87).

La inteligencia emocional facilita las habilidades sociales y la interacción positiva con los demás. Los estudiantes con una alta inteligencia emocional suelen tener relaciones

interpersonales más saludables, lo que puede promover un ambiente de apoyo y colaboración en el entorno educativo. Esto puede resultar en una mayor participación en actividades extracurriculares, trabajo en equipo efectivo y un mayor sentido de pertenencia a la comunidad estudiantil, lo que a su vez contribuye al bienestar psicológico y al rendimiento académico.

En el marco de esta propuesta de investigación, se pretende implementar estrategias efectivas destinadas a potenciar la inteligencia emocional de los estudiantes de primera y tercera matrícula del programa de Psicología de la UNAD. Se explorarán enfoques basados en la educación emocional, el desarrollo de habilidades de regulación emocional y el fomento de la empatía y las habilidades sociales.

Se espera que el fortalecimiento de la inteligencia emocional de los estudiantes tenga un impacto positivo en su capacidad para manejar adecuadamente las emociones, promover su bienestar psicológico y mejorar su rendimiento académico.

El aprendizaje como proceso central en el ámbito educativo, ha sido abordado desde diversas perspectivas teóricas en la psicología. Una de estas perspectivas es la corriente gestáltica, la cual enfatiza un enfoque holístico del aprendizaje, considerando la experiencia como una totalidad organizada y significativa (Escobar, 2020). Desde este punto de vista, el aprendizaje se concibe como un proceso de descubrimiento, en el cual el individuo reorganiza su percepción inicial para generar soluciones acertadas a los problemas a partir de la reestructuración del campo perceptual (Delgado et al., 2022).

Córdova et al. (2023) destacan que:

Desde la perspectiva de la psicología positiva, se propone un enfoque integral para el desarrollo estudiantil que trasciende lo meramente académico. Esta aproximación busca potenciar el crecimiento personal mediante el cultivo de la resiliencia, integrando las dimensiones afectiva, cognitiva y conductual. El objetivo fundamental es fortalecer la

motivación personal y la autoconfianza, permitiendo a los individuos no solo superar obstáculos vitales, sino también desarrollar una inteligencia emocional que les facilite alcanzar metas con sabiduría y efectividad (p. 446).

Integrando estas perspectivas teóricas, se puede conceptualizar el aprendizaje como un proceso multidimensional, influenciado por factores tanto internos como externos al individuo. Este enfoque reconoce la complejidad del aprendizaje y resalta la importancia de crear ambientes educativos favorables, establecer estrategias claras de enseñanza y promover la participación de la comunidad y la familia en el proceso educativo (Mejía et al., 2022).

La efectividad de las estrategias virtuales implementadas en el proyecto de manejo adecuado de las emociones se evaluará a través de una serie de insumos y herramientas diseñadas para cada sesión. En la primera sesión, se recopilarán datos a través de una Ficha de Caracterización de estudiantes, así como mediante la presentación de las emociones a través de un Prezi y un video explicativo. Estos insumos permitirán comprender el nivel de conocimiento y percepción inicial de los estudiantes sobre las emociones.

Posteriormente, en la segunda sesión, se utilizarán herramientas como videos explicativos y materiales interactivos sobre factores desencadenantes de la ansiedad. Se evaluará la eficacia de estas estrategias mediante la observación de la participación de los estudiantes y su comprensión sobre los temas abordados.

Para la tercera sesión, se implementarán técnicas de respiración, mindfulness y meditación, así como ejercicios regulares para reducir el estrés. Se evaluará la efectividad de estas actividades a través de la observación de cambios en el estado emocional y la retroalimentación de los estudiantes sobre su experiencia durante las sesiones. Finalmente, en la cuarta sesión, se proporcionarán recursos como videos informativos y estrategias para reducir el estrés, la ansiedad y promover el bienestar emocional y académico.

En la cuarta sesión, se evaluará la efectividad de estas estrategias mediante la observación de cambios en el comportamiento y la actitud de los estudiantes, así como a través de la recopilación de retroalimentación sobre la utilidad de los recursos proporcionados. Esta evaluación se llevará a cabo de manera continua a lo largo de las sesiones, utilizando observación directa, recopilación de datos y retroalimentación de los participantes.

Se analizará el impacto a largo plazo de estas intervenciones en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes, proporcionando información relevante para futuras investigaciones en el campo de la psicología educativa.

La implementación de las estrategias propuestas en este estudio representa un paso significativo hacia la comprensión y mejora del bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. La observación directa, la recopilación de datos y la retroalimentación de los participantes permitirán una evaluación detallada de la efectividad de estas intervenciones a corto plazo. Además, el análisis del impacto a largo plazo proporcionará información valiosa sobre la sostenibilidad y la durabilidad de los beneficios obtenidos.

Esperamos que los resultados de esta investigación no solo contribuyan al cuerpo existente de conocimientos en el campo de la psicología educativa, sino que también brinden orientación práctica para futuras intervenciones y políticas destinadas a promover el bienestar emocional y el éxito académico de los estudiantes. La comprensión más profunda de la relación entre la inteligencia emocional, el bienestar psicológico y el rendimiento académico puede conducir a enfoques más efectivos en la enseñanza y el aprendizaje, así como a una mayor atención a las necesidades emocionales de los estudiantes en entornos educativos.

Marco Teórico

El objetivo es proporcionar una base teórica sólida que sustente la investigación sobre la autorregulación emocional y el rendimiento académico, destacando las teorías y conceptos clave en esta área. Para ello, se revisarán las teorías de inteligencia emocional propuestas por Daniel Goleman y los enfoques sobre el rendimiento académico y las habilidades socioemocionales, con otros autores muy relevantes como Marian Rojas Estapé.

Goleman (2013, como se citó en Ochoa et al., 2023) sostiene que las competencias emocionales, se refieren a la capacidad de comprender y manejar nuestras emociones, son habilidades cruciales para el bienestar personal y el éxito en la vida. En este sentido, la empatía es “una habilidad fundamental dentro de las competencias emocionales, ya que nos permite comprender los sentimientos y perspectivas de los demás y responder de manera adecuada” (Ochoa et al., 2023, p. 98).

Aznar (2021) discute que el modelo inicial de inteligencia emocional fue modificado, quedando estructurado en cinco componentes esenciales:

Primero, Autoconciencia: Reconocer nuestras propias emociones y cómo estas nos afectan.

Segundo, Autorregulación: Manejar nuestras emociones de manera adecuada.

Tercero, Automotivación: Estar impulsados por razones más allá del dinero y el estatus.

Cuarto, Empatía: Comprender las emociones de los demás.

Quinto, Habilidades Sociales: Incluye liderazgo, comunicación, influencia, gestión de conflictos, construcción de alianzas, colaboración y trabajo en equipo.

En el contexto educativo, estos componentes son cruciales para que los estudiantes gestionen el estrés, la ansiedad y otros factores emocionales que pueden afectar su rendimiento

académico. En el panorama contemporáneo de la formación académica y profesional, las investigaciones sobre competencias transversales han experimentado un impulso significativo tras la introducción del concepto de inteligencia emocional. La contribución pionera de Mayer y Salovey (1997), posteriormente popularizada por Goleman, ha catalizado el interés académico por comprender y desarrollar las denominadas habilidades socioemocionales, capacidades blandas y competencias nucleares propias del contexto educativo del siglo XXI Goleman (2013). Este concepto ha influido en modelos de desarrollo psicológico, pedagógico y económico (Aznar, 2021).

Organismos internacionales contemplan un enfoque integral de desarrollo de capacidades humanas que trasciende lo meramente académico. Las habilidades fundamentales, categorizadas en dimensiones cognitivas, emocionales y sociales, constituyen elementos estratégicos para preparar a las nuevas generaciones ante los desafíos contemporáneos. El propósito fundamental radica en potenciar herramientas que permitan a los jóvenes adaptarse efectivamente a entornos económicos y profesionales complejos, contribuyendo simultáneamente al progreso social y la calidad de vida (Barrera et al., 2019).

Estas habilidades son cruciales no solo para el éxito profesional, sino también para el desarrollo integral de los individuos, permitiéndoles navegar de manera efectiva en un mundo cada vez más interconectado y complejo. En el contexto de la educación superior, la incorporación de programas y currículos que desarrollen estas habilidades puede tener un impacto significativo en la formación de profesionales competentes y responsables.

Por lo tanto, es esencial que las instituciones educativas adopten enfoques integrados que promuevan el desarrollo de habilidades socioemocionales desde una perspectiva holística.

Las Emociones fuertes y negativas, como la ira o la ansiedad, se originan en los circuitos cerebrales inferiores y los centros límbicos. La capacidad del cerebro para controlar estos impulsos emocionales mejora considerablemente entre los cinco y siete años, y continúa desarrollándose de manera constante. Sin embargo, durante la adolescencia, esta capacidad suele quedarse rezagada en comparación con el desarrollo de los centros emocionales. Elegir estrategias adecuadas puede mejorar la capacidad de ser conscientes de los impulsos, mantenerse concentrado y evitar distracciones, lo cual es crucial para el rendimiento académico.

Según Loayza (2021) las personas felices e infelices experimentan una cantidad similar de eventos de vida positivos y negativos. Sin embargo, las personas felices se distinguen por experimentar emociones positivas de moderada intensidad la mayor parte del tiempo, lo cual desempeña un papel importante en el manejo del estrés.

Loayza (2021) expresa que el “afecto positivo puede coexistir frecuentemente durante períodos estresantes, y está asociado consistentemente con estrategias de afrontamiento como la reevaluación cognitiva, el enfoque en la solución de problemas, y la atribución de significado positivo a eventos cotidianos” (p. 37).

Este enfoque ha sido respaldado por investigaciones recientes que destacan la importancia de las emociones positivas en la adaptación y el afrontamiento de situaciones adversas. Por ejemplo, Loayza (2021) encontró que, en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, las emociones positivas, la evaluación cognitiva y las estrategias de afrontamiento están interrelacionadas, facilitando una mayor resiliencia y bienestar en contextos estresantes.

La comprensión emocional representa un pilar fundamental para el desarrollo integral en diversos contextos vitales. La capacidad de identificar y gestionar los estados emocionales

personales emerge como un factor determinante para el éxito profesional y personal. La ausencia de esta habilidad genera limitaciones significativas, reduciendo la potencialidad de los individuos para enfrentar desafíos cotidianos e interactuar efectivamente en entornos laborales y sociales. Este proceso de alfabetización emocional se constituye como un elemento estratégico para la adaptación y el desarrollo de competencias transversales en la contemporaneidad Goleman (2022, p. 15).

En el contexto educativo contemporáneo, las competencias socioemocionales emergen como elementos fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes. La autoconciencia, la autorregulación, la empatía y las habilidades interpersonales se configuran como dimensiones estratégicas que no solo potencian el rendimiento académico, sino que también fortalecen la capacidad de adaptación y resiliencia. Particularmente, la inteligencia emocional se constituye como un factor determinante en los procesos de aprendizaje, permitiendo a los estudiantes identificar, gestionar y controlar sus estados emocionales frente a situaciones de estrés y presión.

Para Goleman (2022):

La formación en inteligencia emocional dentro del contexto académico se constituye como una estrategia fundamental para potenciar la capacidad de los estudiantes de afrontar entornos complejos y dinámicos. Esta perspectiva busca desarrollar competencias de resiliencia y adaptabilidad que permitan a los jóvenes responder efectivamente ante los desafíos de la contemporaneidad. (p. 23).

Las competencias socioemocionales en el contexto educativo trascienden el mero rendimiento académico, configurándose como herramientas fundamentales para la interacción social constructiva. La empatía y las habilidades interpersonales promueven un ambiente de colaboración y respeto en el espacio formativo, preparando a los estudiantes para establecer vínculos positivos y trabajar efectivamente en entornos diversos y dinámicos.

Goleman (2022) afirma que: “La capacidad de manejar nuestros impulsos emocionales, especialmente en momentos de presión, es clave para el éxito personal y profesional” (p. 47).

Las competencias socioemocionales en el contexto educativo se configuran como elementos fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes. La empatía y las habilidades interpersonales promueven un ambiente de colaboración que trasciende lo académico, preparando a los jóvenes para interacciones sociales constructivas y efectivas.

Según Goleman (2022) comenta que: “La autorregulación emocional permite a las personas manejar su estado interno de manera que promueva no solo su bienestar, sino también el de quienes les rodean” (p. 58).

La adquisición de competencias socioemocionales permite a los estudiantes gestionar efectivamente estados emocionales complejos como ansiedad, frustración y enojo. La autorregulación se constituye como una herramienta estratégica que facilita decisiones más conscientes, promoviendo un ambiente académico equilibrado y seguro. La implementación de estrategias de inteligencia emocional en los planos formativos contribuye significativamente al desarrollo integral de los estudiantes, capacitándolos para afrontar adversidades de manera responsable y reflexiva.

La empatía, otro componente esencial de la inteligencia emocional, es descrita por Goleman (2022) como “La capacidad de percibir, comprender y responder de manera adecuada a las emociones de los demás” (p. 74).

Las competencias socioemocionales promueven una comunicación efectiva y un sentido de comunidad en entornos académicos. La empatía emerge como un elemento fundamental que impulsa la comprensión mutua, favoreciendo relaciones interpersonales sólidas y minimizando conflictos potenciales. Este enfoque no solo genera ambientes educativos inclusivos, sino que

además potencia la motivación intrínseca, permitiendo a los estudiantes desarrollar actitudes resilientes ante desafíos académicos.

Goleman (2022) sostiene que: “La motivación intrínseca es el motor interno que impulsa a las personas a realizar actividades por el placer de aprender y mejorar, más allá de las recompensas externas” (p. 102).

La motivación intrínseca se configura como un elemento decisivo en el proceso educativo, permitiendo a los estudiantes desarrollar resiliencia ante desafíos académicos. Quienes cultivan una motivación interna sólida demuestran mayor capacidad para afrontar dificultades, manteniendo un compromiso permanente con el aprendizaje. Esta disposición resulta fundamental para alcanzar el éxito tanto en el ámbito académico como personal, potenciando la gestión emocional frente a situaciones de alta exigencia.

Goleman (2022), sostiene que: “el autocontrol emocional implica reconocer y regular las emociones, evitando reacciones impulsivas y manteniendo una actitud constructiva” (p. 123).

El contexto académico exige de los estudiantes competencias para gestionar presiones emocionales derivadas de exámenes, presentaciones y trabajos complejos. La regulación emocional se constituye como una habilidad estratégica que permite reducir la ansiedad y optimizar el rendimiento, facilitando el afrontamiento efectivo de desafíos formativos. La adaptabilidad, conceptualizada como “la capacidad de ajustarse a nuevas circunstancias y aprender de cada experiencia, emerge como un componente fundamental de la inteligencia emocional en entornos educativos” (Goleman, 2022, p. 145).

La adaptabilidad emerge como una competencia crítica en entornos educativos digitales, permitiendo a los estudiantes enfrentar transformaciones tecnológicas y metodológicas sin desestabilizarse. Esta habilidad no solo optimiza los procesos formativos, sino que también

prepara a los jóvenes para escenarios profesionales que exigen flexibilidad y disposición al cambio.

La inteligencia emocional se configura como un elemento fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes, potenciando competencias como el autoconocimiento, la gestión emocional, la empatía y la adaptabilidad. Estas capacidades no solo fortalecen el rendimiento académico, sino que también proporcionan herramientas esenciales para navegar exitosamente en entornos profesionales complejos y dinámicos.

En el campo de la neurociencia y la psicología, la comprensión de cómo el cerebro regula la atención, las emociones y la conducta es fundamental para abordar problemas contemporáneos como la adicción a las redes sociales, el estrés y los trastornos emocionales. Este marco referencial teórico explora tres áreas clave: la función de la corteza cingulada anterior en la regulación de la atención, el papel de la dopamina en la conducta y la motivación, y la conexión entre los neurotransmisores y nuestras emociones. Además, se discuten los impactos de la educación de los pensamientos en la conducta y el bienestar emocional. La revisión de estos conceptos proporciona una base sólida para entender cómo nuestras prácticas cotidianas y los hábitos pueden influir significativamente en nuestra salud mental y emocional.

James (1890, como se citó en Rojas, 2024b), destaca la importancia de la atención cuando expone que ella está estrechamente ligada a la experiencia y a cómo nos conectamos con la realidad.

Entonces Rojas (2024a) complementa indicando que:

Recibimos constantemente estímulos e información, pero no todo aviva la atención y se convierte en una experiencia propia. La razón es que no todo lo que nos llega activa nuestro interés; lo que genera cierto atractivo para la mente y los sentidos es lo que

estimula. Es decir, la atención está muy relacionada con la capacidad que tenemos de asombrarnos de que algo nos cautiva (p. 15).

Este pasaje subraya cómo la atención no solo filtra la información que percibimos, sino que también influye en nuestra experiencia subjetiva y nuestra capacidad para involucrarnos significativamente con el entorno. Rojas (2024a) explica además que la atención es un pilar clave para el aprendizaje, la relación con las personas, la meditación, la reflexión y la toma de decisiones informadas y así mismo manifiesta que la atención “ayuda a activar el asombro y ser curiosos. Sin ella, perdemos la gestión de los impulsos y carecemos de la voluntad para posponer la recompensa. Tenemos dificultad para mirar a largo plazo y resolver los diferentes retos diarios” (p. 16).

Rojas (2024b) afirma que: “atender supone desatender, lo que implica que el cerebro, al enfocarse en una tarea específica, necesita desconectarse de otros estímulos, donde, la atención se dirige hacia lo que captura su interés y bloquea lo que no le es relevante” (p. 18). Damiani et al. (2020) reportan que, un estudio realizado en las universidades de Birmingham, Bochum y el Hospital Universitario de Emory, demostró que las ondas alfa ayudaban a contener las distracciones, enfocando la atención y permitiendo concentrarse en lo importante.

Por otra parte, Martínez y Karchmer (2021) refieren un estudio que se llevó a cabo en Stanford con el cual se demostró que aprender técnicas de respiración puede mejorar la atención, la memoria y la gestión de las emociones, gracias a una zona del cerebro denominada locus coeruleus, que avisa de cómo estamos respirando.

En correspondencia con lo anterior, Rojas (2024b) menciona que:

La corteza prefrontal es la zona consciente del cerebro y la que nos ayuda a tomar las mejores decisiones, protegiéndonos de equivocarnos o de llevarnos por caminos que nos perjudican. Una disfunción en ella nos incapacita para planificar y ver el futuro; estamos solo en el presente, buscando solo el placer inmediato (p. 21).

Rojas (2024b) también explora cómo el estrés crónico y otros factores como traumas no resueltos, personalidades inseguras o perfeccionistas, y la falta de conexión social, pueden deteriorar la corteza prefrontal, aumentando así el riesgo de adicciones. En la intersección entre la neurociencia y la psicología, el libro destaca aspectos cruciales que determinan nuestro comportamiento, bienestar emocional y rendimiento académico.

Rojas (2024b) igualmente analiza tres componentes fundamentales: la corteza singular anterior y su papel en la atención, la dopamina como reguladora del comportamiento, y la importancia de la inteligencia emocional. La corteza singular anterior se presenta como un puente entre la razón y la emoción, así como entre la conciencia y el inconsciente. Esta región cerebral es esencial para redirigir la atención en momentos de distracción y para mitigar pensamientos rumiantes. Además, se discute el impacto de la adicción a las redes sociales y los beneficios de la meditación en la salud mental según investigaciones recientes.

La dopamina, conocida como la hormona del placer y la motivación, juega un papel crucial en la regulación emocional y el comportamiento. Descubrimientos clave desde la década de 1950 han revelado cómo esta hormona influye en el estado de ánimo y en la formación de hábitos. Por último, Rojas (2024b) sostiene que la inteligencia emocional no solo predice el rendimiento académico sino también el éxito en múltiples áreas de la vida, destacando la importancia de gestionar nuestras emociones y las de los demás para alcanzar un equilibrio emocional y un alto rendimiento.

El aprendizaje es un proceso complejo que abarca una serie de condicionantes que deben ser considerados para alcanzar resultados óptimos en el ámbito educativo. Según lo indicado por Escobar (2020) es fundamental comprender el aprendizaje como un fenómeno multidimensional, donde convergen diversos factores que inciden tanto en el individuo como en su entorno

circundante. Este enfoque multidimensional reconoce que el proceso de aprendizaje se ve influenciado por una amplia gama de factores que van más allá de lo meramente cognitivo. Además, este enfoque toma en cuenta aspectos emocionales, sociales, ambientales e intrapsíquicos que impactan en la dinámica de la enseñanza-aprendizaje.

La inteligencia emocional ha sido reconocida como un factor determinante en el éxito tanto personal como profesional. En el contexto educativo, la habilidad de los estudiantes para regular sus emociones puede tener un impacto significativo en su desempeño académico.

Dado que este proyecto investiga cómo la autorregulación emocional, fundamentada en los principios de la inteligencia emocional, puede potenciar el desempeño académico de los estudiantes, enseguida se explorarán conceptos relevantes relacionados con el manejo de las emociones, el bienestar psicológico y el rendimiento académico en estudiantes de psicología.

El rendimiento académico es un indicador importante del éxito en la educación y se ha relacionado con una serie de factores, como la motivación, la inteligencia emocional y el bienestar psicológico (Idrogo & Asenjo, 2021). El manejo de las emociones, el bienestar psicológico y el rendimiento académico son conceptos interrelacionados que tienen una gran importancia en el ámbito educativo.

La comprensión de estos conceptos y teorías permitirá identificar con efectividad las mejores prácticas para promover un manejo adecuado de las emociones y mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes de Psicología de la UNAD en edades de 25 a 40 años. La gestión adecuada de las emociones emerge como un factor crucial para alcanzar una vida plena y satisfactoria en diversas dimensiones.

Como lo destaca Rojas (2024a), entender y manejar nuestras emociones de manera saludable no solo contribuye a nuestro bienestar mental y físico, sino que también abre puertas a

una amplia gama de oportunidades en el ámbito laboral, personal, familiar y académico. En el mundo laboral, la inteligencia emocional se ha convertido en un factor determinante para el éxito profesional, ya que permite establecer relaciones interpersonales efectivas, resolver conflictos de manera constructiva y mantener un rendimiento óptimo incluso en entornos estresantes.

En el ámbito personal, la capacidad de gestionar adecuadamente nuestras emociones nos permite establecer relaciones más sólidas y gratificantes, fomentando un ambiente de confianza y conexión emocional con los demás. En el seno familiar, la buena gestión emocional facilita la comunicación, el apoyo mutuo y la resolución pacífica de conflictos, fortaleciendo los lazos afectivos y promoviendo un ambiente de armonía y bienestar. La búsqueda de la felicidad ha sido un tema central en la historia de la humanidad.

Desde tiempos antiguos, filósofos, psicólogos y pensadores de diversas disciplinas han reflexionado sobre qué significa ser feliz y cómo alcanzar este estado deseado.

La felicidad se percibe como un objetivo fundamental en la vida humana, caracterizado por un sentido de bienestar subjetivo y satisfacción con la vida en general (Rojas, 2024a). La felicidad es un concepto complejo y multidimensional que abarca aspectos emocionales, psicológicos, sociales y culturales. Según la psicología positiva, la felicidad se define como un estado de bienestar emocional y satisfacción con la vida, que va más allá de la ausencia de malestar o tristeza. Es importante destacar que la felicidad no puede reducirse a una fórmula simple o estática, ya que varía según las experiencias y percepciones individuales (Rojas, 2024a).

La experiencia de la felicidad está influenciada por una variedad de factores internos y externos. Entre los factores internos se encuentran el sentido de vida, la autoestima, la resiliencia emocional y la capacidad para experimentar emociones positivas. Por otro lado, los factores externos incluyen las relaciones interpersonales, el entorno socioeconómico, la salud física y el

contexto cultural (Rojas, 2024a). Se han formulado críticas a las concepciones simplistas de la felicidad que promueven guías rápidas o recetas para alcanzarla.

Estas perspectivas pueden pasar por alto la complejidad del fenómeno y subestimar la importancia de factores internos y externos en la búsqueda de la felicidad. Es necesario reconocer que la felicidad es un proceso dinámico y multifacético que requiere un enfoque integral y holístico (Rojas, 2024a). El estrés crónico y las preocupaciones prolongadas pueden tener efectos negativos en la felicidad y el bienestar emocional. El aumento de los niveles de cortisol y la inflamación crónica están relacionados con la aparición de enfermedades psicosomáticas y trastornos mentales, que pueden obstaculizar la experiencia de la felicidad.

Es fundamental abordar el estrés y la salud mental como parte integral de la búsqueda de la felicidad (Rojas, 2024a). Existen diversas estrategias y prácticas que pueden promover la felicidad y el bienestar emocional. Entre ellas se incluyen la atención plena (mindfulness), la actividad física regular, el cultivo de relaciones positivas y el desarrollo de habilidades de afrontamiento. Estas intervenciones pueden ayudar a las personas a manejar el estrés, regular las emociones y mejorar su calidad de vida en general (Rojas, 2024a).

La felicidad es un concepto complejo que involucra aspectos emocionales, psicológicos, sociales y culturales. Es importante reconocer la importancia de abordar la felicidad desde una perspectiva integral y holística, teniendo en cuenta tanto los factores internos como externos que influyen en ella. Al comprender mejor los determinantes de la felicidad y las estrategias para promoverla, podemos trabajar hacia una vida más plena y satisfactoria para todos (Rojas, 2024a).

Finalmente, en el ámbito académico, el manejo eficaz de las emociones puede mejorar el rendimiento académico, la capacidad de concentración y el proceso de aprendizaje, allanando el camino hacia el éxito educativo y profesional. La gestión adecuada de las emociones no solo es

esencial para nuestro bienestar individual, sino que también constituye un recurso invaluable para alcanzar nuestro máximo potencial en todas las áreas de la vida. Al cultivar una mayor conciencia emocional y desarrollar habilidades para regular nuestras emociones, podemos abrir las puertas a un futuro lleno de oportunidades y realización personal.

Mapa de Variable

Definición conceptual sobre Manejo de emociones: El manejo de emociones se entiende como el proceso mediante el cual las personas reconocen, comprenden y regulan sus propias emociones con el fin de mejorar su bienestar emocional y adaptación psicológica (Rojas, 2024a).

Definición operacional: El manejo de emociones puede definirse como las estrategias y habilidades específicas utilizadas para gestionar y canalizar adecuadamente las emociones, incluyendo técnicas como la atención plena, la reevaluación cognitiva y la expresión emocional saludable. Se mide a través de las actividades programadas evidenciadas en el mapa de variable (Rojas, 2024a).

El objetivo general es determinar la efectividad de estrategias dirigidas al manejo adecuado de las emociones para promover el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes del curso de Historia de la Psicología, en el programa de Psicología de la UNAD, con edades entre 20 y 45 años.

Tabla 1

Mapa de variables

Objetivos Específicos	Dimensión que mides	Pregunta de la encuesta
Identificar las emociones prevalentes entre los estudiantes en estudiantes de primera y tercera matrícula del curso "Historia de la Psicología" del programa de	Emociones prevalentes	En una escala del 1 al 5, por favor, indique cuando experimenta cada una de las siguientes emociones en su vida cotidiana como estudiante de psicología, (felicidad, estrés, ansiedad, tristeza, enojo). ¿Cuáles son las principales fuentes de estrés en su vida como estudiante? Factores que desencadenan y alteran la vida cotidiana.

<p>Psicología de la UNAD, analizando su impacto en el bienestar psicológico y el rendimiento académico.</p>	<p>Efectividad de las estrategias</p>	<p>Se desarrollaron encuentros sincrónicos desde cipa, web conferencia, partiendo de los resultados, se da a los estudiantes los siguientes interrogantes, ¿Consideras que la regulación emocional es importante para tu bienestar académico y personal? ¿Estarías interesado/a en participar en futuros encuentros diseñados para ayudar a regular las emociones? ¿Qué estrategias o metodologías utiliza para ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de gestión de emociones y autocontrol? ¿Tiene alguna sugerencia o comentario adicional sobre cómo mejorar la formación en gestión de emociones y autocontrol de los estudiantes en el programa de Psicología?</p>
<p>Analizar la efectividad de las estrategias dirigidas al manejo adecuado de las emociones para promover el bienestar psicológico y el rendimiento académico en estudiantes de primera y tercera matrícula del curso Historia de la Psicología de la UNAD.</p>	<p>Efectividad de las estrategias</p>	<p>Encuentros sincrónicos desde cipa, web conferencia, partiendo de los resultados, se da a los estudiantes los interrogantes, ¿Cómo calificarías la utilidad de estas sesiones y talleres para comprender y gestionar tus emociones? ¿Cómo calificarías tu experiencia general con las sesiones y talleres de inteligencia emocional y emociones?</p>
<p>Evaluar la efectividad de diversas estrategias enfocadas al manejo adecuado de las emociones para promover el bienestar psicológico y el rendimiento académico en estudiantes de primera</p>	<p>Efectividad de las estrategias</p>	<p>Encuentros sincrónicos desde cipa, web conferencia, partiendo de los resultados, se da a los estudiantes los interrogantes, ¿Cómo calificarías la utilidad de estas sesiones y talleres para comprender y gestionar tus emociones? ¿Cómo calificarías tu experiencia general con las sesiones y talleres de inteligencia emocional y emociones?</p>

y tercera matrícula del curso "Historia de la Psicología" del programa de Psicología de la UNAD.	¿Recomendarías estas sesiones y talleres a otros estudiantes? ¿Hubo una mejora académica notable en los estudiantes que participaron regularmente en estas actividades? ¿Cómo evaluarías los resultados de las sesiones de emociones e inteligencia emocional en términos de mejora del bienestar emocional de los estudiantes?
--	---

Fuente. Autoría Propia

Marco Metodológico

Enfoque de la Investigación

La aproximación metodológica para abordar la investigación se fundamenta en un enfoque positivista con diseño de método mixto. Esta estrategia integra técnicas cuantitativas y cualitativas, permitiendo una comprensión holística de la relación entre manejo emocional, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes del programa de Psicología de la UNAD. La combinación metodológica busca profundizar y triangular los hallazgos desde múltiples perspectivas investigativas.

Tipo y Diseño de la Investigación

Para la investigación cuantitativa, se empleará un diseño cuasiexperimental, siguiendo la metodología propuesta por Hernández y Mendoza (2018). Este enfoque busca establecer la relación causal entre dos o más variables mediante la comparación de un único grupo de participantes, quienes podrán autogestionar sus emociones utilizando los recursos elaborados en una página web diseñada para facilitar la regulación efectiva en sus ámbitos personal, laboral, académico y social.

El objetivo principal de este diseño es determinar la efectividad de las estrategias dirigidas al manejo adecuado de las emociones para promover el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes del curso de *Historia de la Psicología* en el programa de Psicología de la UNAD, con edades entre 20 y 45 años.

Se aplicarán cuestionarios estandarizados tanto antes como después de la intervención para recoger información sobre el desempeño académico y la habilidad para gestionar las emociones. Estos instrumentos pueden incluir escalas que evalúen el rendimiento escolar, como

calificaciones y resultados de exámenes, así como herramientas para medir competencias emocionales, como la capacidad de identificar y regular emociones.

Se llevará a cabo un análisis para determinar la eficacia de la intervención en el manejo emocional y su influencia en el rendimiento académico. Adicionalmente, en el enfoque cualitativo, se aplicará un diseño de estudio de caso múltiple. La selección de participantes incluirá estudiantes del curso de Historia de la Psicología del programa de Psicología de la UNAD, cuyas edades oscilarán entre los 20 y 45 años, considerando su desempeño académico y habilidades emocionales.

Población y Muestra

La población para Hernández y Mendoza (2018) se define como el conjunto de individuos con características comunes que son objeto de estudio. La población desde la metodología de este proyecto está diseñada específicamente para personas con capacidad de autogestionarse, centrando el estudio en un grupo de estudiantes de Psicología de la UNAD.

La muestra se define como una selección deliberada de estudiantes específicos para este estudio. En el contexto de esta investigación, la muestra está deliberadamente limitada a estudiantes de primera y tercera matrícula del curso "Historia de la Psicología" en el programa de Psicología de la UNAD. Se seleccionaron 20 estudiantes de primera matrícula y 50 estudiantes de tercera matrícula, totalizando 70 participantes. Este número fue elegido para asegurar una representación equilibrada y significativa de las experiencias y contextos emocionales presentes en estos grupos particulares de estudiantes.

Se enfocará específicamente en estudiantes de Psicología de la UNAD que han perdido el curso más de tres veces. El grupo experimental recibirá una intervención de manejo de emociones.

La intervención puede consistir en sesiones de entrenamiento en habilidades emocionales, talleres prácticos o el uso de herramientas digitales para el autodiagnóstico y la regulación emocional.

Métodos de Recolección y Análisis de Datos

En investigación, una técnica para Jociles (2018) se define como el método o procedimiento específico, utilizado para recolectar datos o información sobre un tema o aspecto de estudio relevante. Las técnicas pueden ser cualitativas o cuantitativas y están diseñadas para obtener datos relevantes que faciliten la respuesta a las preguntas de investigación planteadas (Hernández & Mendoza, 2018).

La técnica cuantitativa se centra en la medición y análisis de datos numéricos con el objetivo de entender fenómenos de manera objetiva y rigurosa en diversas áreas como la ciencia, la economía y la psicología mientras que la técnica cualitativa es un procedimiento de investigación que se enfoca en comprender fenómenos sociales o humanos mediante datos no numéricos, como entrevistas, observaciones y análisis de contenido (Hernández & Mendoza, 2018).

Esta técnica busca obtener una comprensión profunda y detallada de comportamientos, actitudes y experiencias, valorando el contexto y utilizando un enfoque interpretativo (Hernández & Mendoza, 2018).

Encuesta: se caracteriza por ser un método de investigación que utiliza cuestionarios para recopilar datos de una muestra representativa de una población, con el fin de obtener información sobre opiniones, actitudes o comportamientos de interés (Hernández & Mendoza, 2018).

Instrumentos

Un instrumento de investigación es una herramienta utilizada para recopilar y medir datos, donde las respuestas de los participantes se transforman en valores numéricos o símbolos, permitiendo un análisis detallado más allá de un simple conteo de casos por categoría (Hernández et al., 2014, p. 254).

El cuestionario

En el contexto de la investigación, un cuestionario se define como un instrumento que consiste en una serie de preguntas estructuradas, diseñadas para recolectar información específica de los participantes en un estudio (Hernández & Mendoza, 2018).

Procesamiento de la información en investigación abarca el conjunto de métodos y técnicas utilizados para organizar, analizar e interpretar los datos recolectados, con el objetivo de generar resultados significativos que respondan a los objetivos planteados (Hernández & Mendoza, 2018).

Análisis Cuantitativo. Los datos cuantitativos recolectados a través de las encuestas en Google Forms serán analizados en PSPP. Este análisis incluirá:

Estadísticas Descriptivas. Cálculo de medias, medianas, modas, desviaciones estándar y distribuciones de frecuencia para resumir los datos (Ñaupas et al., 2018).

Pruebas Inferenciales. Aplicación de pruebas t, ANOVA, correlaciones y regresiones para identificar relaciones y diferencias significativas entre variables (Ñaupas et al., 2018).

Análisis Cualitativo. Las transcripciones de las sesiones virtuales y las respuestas abiertas de las encuestas serán analizadas mediante técnicas de codificación temática.

Se utilizará el software de análisis cualitativo (serán analizados en PSPP), para gestionar y organizar los datos cualitativos, facilitando la identificación de temas y patrones emergentes

Los temas identificados serán comparados con los hallazgos cuantitativos para obtener una visión holística de los datos.

Integración de Resultados

Los resultados del análisis cuantitativo y cualitativo serán integrados para proporcionar una comprensión completa y detallada de los datos recolectados.

Se utilizará un enfoque de análisis mixto, combinando los hallazgos de ambos tipos de datos para desarrollar conclusiones robustas y recomendaciones informadas.

Los resultados serán presentados en tablas, gráficos y descripciones narrativas que facilitarán la interpretación y comprensión de los hallazgos por parte de los interesados.

Instrumentos. En el contexto de la investigación, se refiere a las herramientas y métodos utilizados para recolectar datos relevantes para el estudio. Pueden ser tanto cualitativos (como entrevistas y análisis de contenido) como cuantitativos (como encuestas y experimentos), seleccionados según los objetivos de la investigación y el tipo de datos necesarios.

Instrumentos Cualitativos

Entrevistas en profundidad. Conversaciones detalladas y flexibles con participantes para explorar experiencias, opiniones y perspectivas (Ñaupas et al., 2018).

Grupos focales: Discusiones grupales dirigidas para obtener insights sobre actitudes y percepciones compartidas (Ñaupas et al., 2018).

Observación participante. El investigador se integra en el entorno de estudio para observar y participar en actividades cotidianas (Ñaupas et al., 2018).

Análisis de contenido. Examinar y categorizar documentos o materiales para identificar patrones y temas emergentes.

Instrumentos Cuantitativos

Encuestas. Cuestionarios estructurados con preguntas cerradas para recoger datos estandarizados de una muestra representativa.

Experimentos. Establecimiento controlado de condiciones para medir el efecto de variables independientes sobre resultados específicos (Ñaupas et al., 2018).

Análisis estadístico. Aplicación de métodos estadísticos para analizar datos numéricos y llegar a conclusiones basadas en la probabilidad y la inferencia (Ñaupas et al., 2018).

Herramientas Utilizadas para Llevar a Cabo la Metodología

Guía de Entrevista Semiestructurada. Es un documento que contiene preguntas y temas preparados de antemano para guiar la conversación durante las entrevistas (Ñaupas et al., 2018). Se utiliza en las entrevistas semiestructuradas virtuales para explorar en detalle las experiencias personales de los estudiantes, sus percepciones sobre el impacto de las emociones en el rendimiento académico, y las estrategias utilizadas para manejarlas.

Plataforma de encuentros sincrónicos. Herramienta tecnológica que permite la realización de conferencias y reuniones virtuales en tiempo real. Utilizada en las sesiones de web conferencia dentro de los Centros de Investigación y Posgrado (CIPAS), donde se discuten temas relacionados con la educación a distancia y se generan debates enriquecedores entre investigadores y expertos.

Encuesta en Google Forms. Plataforma en línea para la creación y distribución de encuestas. Se emplea para recolectar datos cuantitativos sobre la satisfacción de los estudiantes con las herramientas tecnológicas utilizadas durante la educación a distancia, la percepción de la calidad educativa, y otras variables relevantes para el estudio.

Padlet. Herramienta digital que permite la creación de murales interactivos donde los usuarios pueden compartir ideas, imágenes, videos y comentarios. Configurado con interrogantes abiertos para que los estudiantes expresen sus opiniones, reflexiones y sugerencias sobre sus experiencias emocionales y estrategias de regulación emocional en el contexto educativo a distancia.

Se obtendrán datos a través de entrevistas semiestructuradas y grupos focales, con el propósito de profundizar en el entendimiento de las experiencias emocionales de los estudiantes, los factores contextuales que afectan su capacidad para gestionar las emociones y las estrategias empleadas para regularlas. Las entrevistas semiestructuradas facilitarán la exploración detallada de las vivencias individuales relacionadas con el manejo emocional, las percepciones sobre cómo las emociones influyen en su rendimiento académico y las técnicas que consideran eficaces para regularlas dentro del entorno educativo.

Por su parte, los grupos focales permitirán generar discusiones enriquecedoras entre los participantes, promoviendo la reflexión colectiva sobre las experiencias emocionales y las estrategias utilizadas. Los datos recolectados serán analizados mediante técnicas de análisis temático, identificando patrones, categorías y temas emergentes que aporten una comprensión más profunda de las vivencias emocionales de los estudiantes.

En cuanto a la investigación cualitativa, se implementará un diseño de estudio de caso múltiple. Los participantes serán estudiantes del curso Historia de la Psicología, perteneciente al programa de Psicología de la UNAD, con edades comprendidas entre los 20 y 45 años, seleccionados en función de su desempeño académico y su habilidad para gestionar sus emociones.

Tabla 2*Instrumentos y/o recursos virtuales*

Instrumento y/o recursos virtuales	Definición	Enlace
Presentación en Prezi: Primer encuentro sincrónico 2024	Se expone los temas centrales relacionados con diversas emociones. Se incluyen vídeos explicativos que ilustran cada emoción de manera detallada. Participación de los estudiantes mediante una interacción en Padlet, para compartir sus reflexiones y experiencias sobre las emociones discutidas.	https://prezi.com/view/6912k8fj8XFI0hdfWk2q/
Auto regulación para la Ansiedad (Canva)	Esta actividad incluye una pausa activa con la "Gran Maratón," que presenta tres preguntas clave para explorar las emociones que surgen durante el ejercicio. También se ofrecen unos tips contra la ansiedad, ejercicios prácticos en línea sobre técnicas adecuadas de respiración para momentos de ansiedad, y una reflexión final para profundizar en la experiencia.	https://www.canva.com/design/DAF_SwCVTCU/OBnYKQE9MUBeRPaLiCNfvg/view?utm_content=DAF_SwCVTCU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor https://www.canva.com/design/DAF_NQHYdIg/y0Dk1HYNIPMcxDnUL6mRvg/view?utm_content=DAF_NQHYdIg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor#8
Canva: Factores que desencadenan	Explicación sobre la importancia de reconocer y gestionar la ansiedad. Pausa activa con un video de la	https://www.canva.com/design/DAF9-6DVrTA/oPJ-t-q7DKTn_UfoIO-xw/edit

y alteran la ansiedad en la vida cotidiana.	canción "La Macarena" para romper el hielo y energizar a los participantes. Tarea práctica, donde los participantes aprenderán a crear un diario de emociones, una herramienta útil para reflexionar y monitorear sus estados emocionales.	
Botiquín emocional Canva:	Los estudiantes tendrán la oportunidad de explorar y realizar una serie de ejercicios enfocados en el cuidado emocional. Podrán seleccionar las actividades que más se alineen con sus intereses personales y, si lo desean, crear su propio botiquín emocional adaptado a sus necesidades específicas.	https://www.canva.com/design/DAGFGjp1jIU/-Trc_euDDQyiAvJtVREPag/view?utm_content=DAGFGjp1jIU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor
Ejercicios prácticos (Padlet) Primer Encuentro Sincrónico	Este Padlet recopila las respuestas de estudiantes universitarios sobre su experiencia en el encuentro enfocado en la interacción y el aprendizaje. Ofrece una visión completa de las experiencias y reflexiones de los estudiantes, destacando los aspectos que más disfrutaron y las dinámicas que se implementaron durante el encuentro.	https://padlet.com/normapilarbenavides/primer-encuentro-sincr-nico-iffpjb9mu4cpt2m6
Plataforma colaborativa en línea	Actividades Para Realizar en el Padlet: Factores de la Vida Cotidiana y Entorno Social: Los estudiantes	https://padlet.com/normapilarbenavides/factores-que-desencadenan-y-alteran-la-

Factores que desencadenan y alteran la ansiedad en la vida cotidiana.	describirán los elementos de su vida diaria y su entorno social que influyen en su bienestar. Esta actividad permitirá identificar los factores que afectan su calidad de vida.	ansiedad-en-la-vida-c-dwsxv7r2vd0bbg38
---	---	---

Descripción del Entorno Personal: Se les pedirá a los estudiantes que desde los diferentes sonidos e imágenes reflejen cómo estos espacios influyen en sus emociones y bienestar.

Entorno Laboral: Los estudiantes compartirán sus experiencias cómo impactan sus emociones y su estado mental. Esta actividad ayudará a comprender la relación entre el entorno laboral y el bienestar emocional.

Ansiedad en Diferentes Entornos: Se invitará a los estudiantes a reflexionar sobre situaciones en las que ciertos entornos les generan ansiedad. A través de esta reflexión, podrán explorar y expresar cómo estos entornos afectan su salud emocional.

Ejercicios para conservar la	En este Padlet, los estudiantes realizarán y compartirán una serie de ejercicios prácticos diseñados para	https://padlet.com/normapilarbenavides/ejercicios-practicos-lsidy59j0n376zs9
------------------------------	---	---

Tranquilidad y Manejar la Ansiedad en Situaciones Difíciles.	<p>mejorar su bienestar y productividad.</p> <p>Las actividades incluyen:</p> <p>Describir un ejercicio práctico que hayan realizado, enfocado en su desarrollo personal o académico.</p> <p>Meditación Regular con Música de Bachata: Se incluirá una sesión de meditación guiada, acompañada por música de bachata, de Manuel Turizo. Los estudiantes reflexionarán sobre cómo esta práctica influye en su estado de ánimo y concentración.</p> <p>Gestión del Tiempo y Priorización: Los participantes verán un video sobre estrategias para mejorar la gestión del tiempo y la priorización de tareas. Luego, compartirán sus reflexiones y sugerencias sobre cómo estas estrategias pueden aplicarse a su vida académica y tiempo libre.</p> <p>Este Padlet servirá como un espacio interactivo donde los estudiantes podrán intercambiar ideas, técnicas y experiencias que les ayuden a manejar mejor su tiempo y bienestar en general.</p>
Juego interactivo Scratch	<p>En "Cazador de Estrellas", el objetivo es recolectar tantas estrellas como se pueda mientras se evita a los pulpos https://scratch.mit.edu/projects/915762926</p>

que le persiguen. Este juego interactivo pondrá a prueba la rapidez y habilidad para maniobrar en un entorno lleno de desafíos.

Fuente. Autoría Propia

Resultados

Este estudio se centró en evaluar la efectividad de estrategias diseñadas para gestionar emociones y mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de estudiantes del curso de Historia de la Psicología en el programa de Psicología de la UNAD. Se llevaron a cabo encuestas entre estudiantes de primera y tercera matrícula para identificar emociones prevalentes, analizar el impacto de las estrategias implementadas, evaluar su efectividad y formular recomendaciones prácticas.

Información General de la Población

En esta sección se presentan diversas tablas y figuras que proporcionan una visión detallada de la población estudiantil en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD). Los datos se han recopilado mediante encuestas realizadas a estudiantes de los programas de Psicología y de Historia de la Psicología durante los años 2023 y 2024. A continuación, se describe el contenido de cada tabla y figura y donde cada uno de estos recursos está acompañado de una nota explicativa que aclara el contenido y el propósito de los datos. La información presentada se basa en encuestas realizadas a los estudiantes del curso de Historia de la Psicología, asegurando así la validez y relevancia de los datos.

Tabla 3

Curso a que pertenece

Curso al que pertenece	Numero	%
Historia de la pedagogía	9	75,0%
Otro	3	25,0%

Fuente. Autoría Propia

En la Tabla 3, se muestra el número de estudiantes que están inscritos en el curso de Historia de la Psicología y aquellos que pertenecen a otros cursos. La predominancia del 75% del

curso de Historia de la Psicología de los estudiantes encuestados proviene de este curso y el 25% a otros cursos.

Figura 1

Curso a que pertenece



Fuente. Autoría Propia

En la Figura 1, se visualiza esta distribución, reafirmando la mayoría en el curso mencionado, lo que facilita la comprensión de los datos de manera rápida y clara.

Tabla 4

Programa al que está inscrito

Programa al que está inscrito	Número	%
Psicología	12	100,0%

Nota. Esta tabla muestra los datos del programa que se encuentran inscritos los estudiantes de la

UNAD. *Fuente. Autoría Propia*

La Tabla 4 presenta la composición de la muestra del estudio, revelando que todos los participantes son estudiantes del programa de Psicología. Este hallazgo es significativo, ya que

subraya la homogeneidad del grupo, lo que puede influir en la interpretación de los resultados. La tabla permite observar detalles como el número total de estudiantes, sus niveles académicos y cualquier otra característica demográfica relevante que pueda ser pertinente al análisis.

Figura 2

Programa al que está inscrito



Nota. Esta figura muestra la cantidad de estudiantes que pertenecen al programa de psicología.

Fuente. Autoría Propia

La Figura 2 complementa los datos de la tabla al ofrecer una representación visual de la composición de la muestra. A través de gráficos de barras, sectores u otros formatos visuales, la figura permite una rápida comprensión de la distribución de los estudiantes en el programa de Psicología.

La Figura 3 complementa los datos de la tabla 5, al ofrecer una representación visual que ilustra la composición de la muestra. A través de gráficos, como diagramas de barras, la figura permite visualizar la totalidad del grupo y resaltar la homogeneidad de los participantes.

Figura 3

Universidad a la que asiste



Fuente. Autoría Propia

El estudio comparativo entre los años 2023 y 2024 en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) tiene como objetivo evaluar la participación estudiantil en las encuestas realizadas.

La Tabla 5 presenta los datos relacionados con la respuesta de los estudiantes a las convocatorias del estudio. En 2024, se observa que 35 de los 50 estudiantes seleccionados para el estudio participaron activamente, lo que refleja un nivel significativo de compromiso con el proceso. En contraste, los datos de 2023 muestran que solo 12 de los 50 convocados respondieron a la encuesta. Esta información es fundamental para evaluar la eficacia de las estrategias de convocatoria y el interés general de los estudiantes.

Tabla 5*Estudiantes 2024*

	Variable	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
	Universidad				
Valido	Nacional Abierta y a Distancia UNAD	35	71,4%	72,9%	72,9%
	No respondieron	13	26,5%	27,1%	100,0%
Perdidos		1	2,0%		
Total		49	100,0%		

Nota. La tabla muestra la cantidad de estudiantes que pertenecen a la universidad UNAD en el 2024. *Fuente.* Autoría Propia

La diferencia en las tasas de participación entre los dos años es notable. Mientras que en 2023 solo un 24% de los convocados respondió, en 2024 esta cifra se incrementó considerablemente al 70%. Este cambio sugiere no solo una mayor involucración de los estudiantes en el presente año, sino también una posible mejora en la comunicación o en la relevancia percibida del estudio. Este aumento en la participación podría estar relacionado con factores como el interés creciente en el programa, la pertinencia del contenido de la encuesta o estrategias de motivación implementadas para incentivar la participación.

Por otro lado, en la Figura 4 se presentan estos datos de manera visual, lo que facilita una comparación rápida y clara entre los dos años. La Figura destaca el aumento significativo en la cantidad de participantes en 2024, subrayando un cambio positivo en la dinámica de respuesta de los estudiantes de la UNAD.

Figura 4

Estudiantes 2024 que pertenecen a la Universidad Abierta y a Distancia UNAD



Fuente. Autoría Propia

En la Tabla 6, se presentan los resultados de las edades de los estudiantes que participaron en la encuesta, ofreciendo una comprensión clara de la variedad etaria dentro de la muestra. La edad es un factor determinante, ya que diferentes grupos etarios pueden aportar experiencias y puntos de vista distintos, lo que puede tener un impacto significativo en los resultados del estudio.

Tabla 6

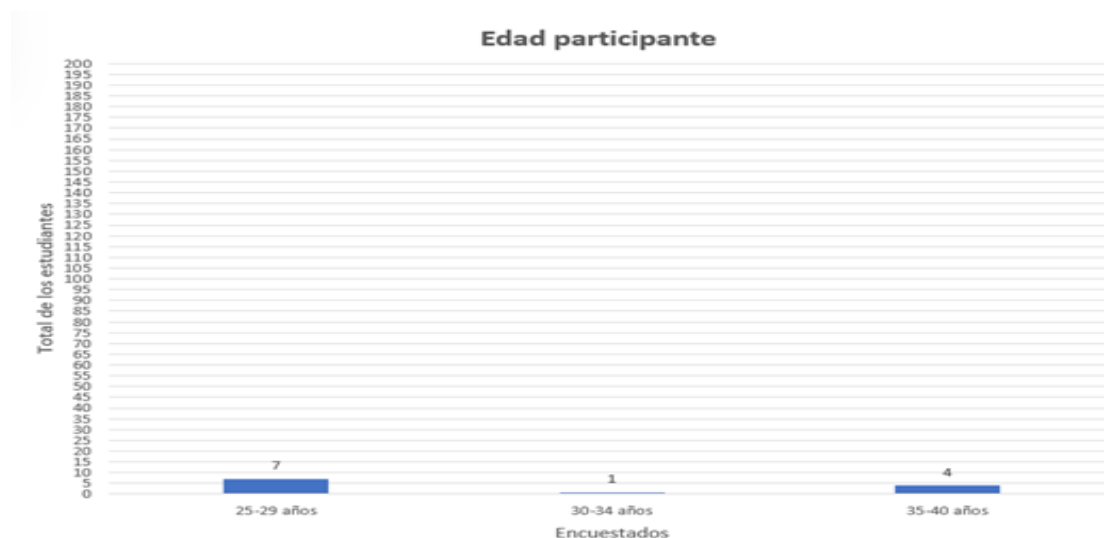
Edad participante

Edad del participante	Numero	%
25-29 años	7	58,3%
30-34 años	1	8,3%
35-40 años	4	33,3%

Nota. La tabla muestra las edades de los estudiantes encuestados. Fuente. Autoría Propia

Figura 5

Edad del participante



Fuente. Autoría Propia

La Figura 5 complementa la información de la Tabla 6 al ilustrar gráficamente la distribución de las edades entre los encuestados. Esta representación visual facilita la identificación de los grupos de edad predominantes, lo que puede ayudar a detectar patrones o tendencias específicas dentro de la muestra.

El análisis de la edad de los participantes es un componente crucial para entender la diversidad de la muestra en un estudio. La Tabla 6 y la Figura 5 proporcionan una visión detallada de la distribución etaria entre los estudiantes encuestados, permitiendo identificar cómo las diferentes edades pueden influir en las percepciones y respuestas dentro de la investigación.

La información de la Tabla 7, proporciona una perspectiva completa sobre la distribución de los estudiantes en relación con el programa académico al que cada participante está inscrito. En donde se visualiza el 68% de los encuestados pertenecientes al programa de Psicología, lo que sugiere que las conclusiones estarán principalmente basadas en las perspectivas de estos estudiantes. Sin embargo, el 32% que no respondió o no pertenece al programa también debe

considerarse, ya que su falta de participación o asociación con otros programas puede indicar áreas de interés o necesidad de investigación adicional.

Tabla 7

Programa al que está inscrito

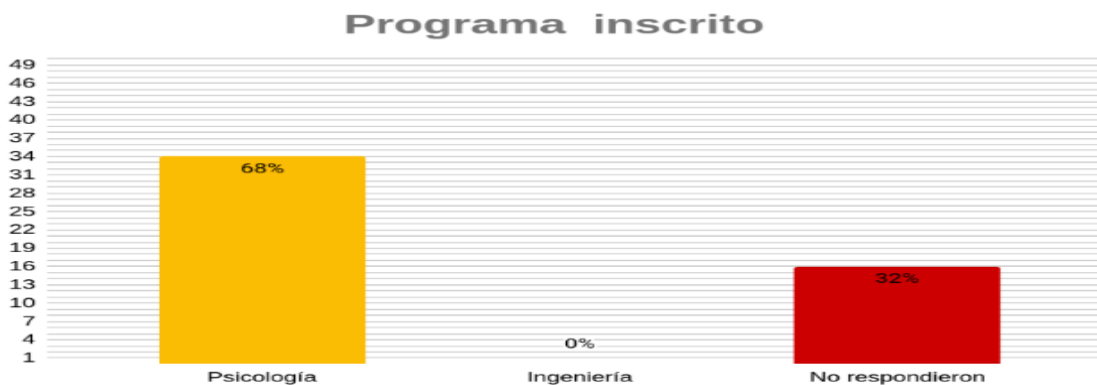
	Programa al que está inscrito	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Valido	Psicología	34	68,0%	68,0%	68,0%
	No respondieron	16	32,0%	32,0%	100,0%
Total		50	100,0%		

Nota. Esta tabla muestra la cantidad de estudiantes que hay en el curso de historia de la

psicología y otro. *Fuente.* Autoría Propia

Figura 6

Programa a que está inscrito



Fuente. Autoría Propia

En la Figura 6 se confirman los datos expuestos en la tabla 8 que indica el Programa al que está inscrito; proporcionando de manera precisa la distribución de los estudiantes con relación al programa académico con un 68% pertenecientes al programa de Psicología, mientras que el 32% no respondió o no pertenece al programa. Este grupo restante podría indicar áreas de interés o la necesidad de realizar investigaciones adicionales sobre su participación o asociación con otros programas.

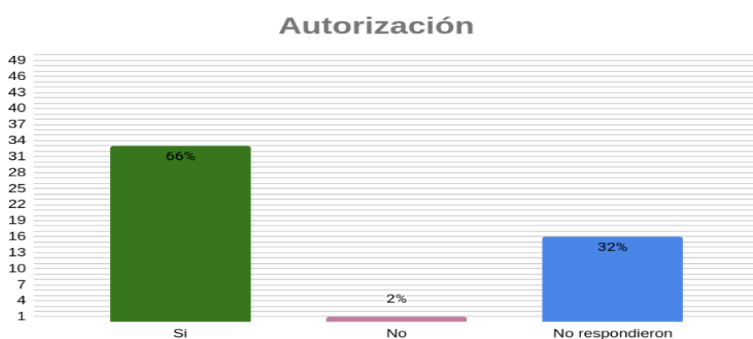
Tabla 8*Aceptación en la participación*

	Aceptación en la participación	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Valido	Sí	33	66,0%	66,0%	66,0%
	No	1	2,0%	2,0%	68,0%
	No respondieron	16	32,0%	32,0%	100%
Total		50	100,0%		

Nota. Esta tabla muestra la cantidad de estudiantes que aceptaron participar en el proyecto.

Fuente. Autoría Propia

En los resultados de la Tabla 8 representa el 66% de los estudiantes aceptaron participar en el proyecto, lo que representa una mayoría significativa y sugiere un alto nivel de interés y compromiso con el estudio. Sin embargo, un 32% de los estudiantes no respondieron a la convocatoria, y un 2% decidió no participar. Estos porcentajes son importantes para evaluar la cobertura y representatividad de la muestra dentro del estudio.

Figura 7*Autorización*

Fuente. Autoría Propia

La Figura 7, presenta estos datos de manera visual, facilitando la interpretación de las tasas de autorización, ausencia de respuesta y rechazo. Se puede ver claramente que la mayoría de los estudiantes aceptaron participar y autorizaron, mientras que solo una minoría optó por no

participar o no respondió. Esta visualización es clave para comprender la distribución de la muestra.

Los datos de la Tabla 9, reflejan la cantidad de estudiantes en diferentes rangos de edad, así como el número de encuestados que no respondieron a la encuesta. Esta información es clave para entender la composición demográfica de la muestra y analizar cómo se distribuyen los participantes según su edad.

Tabla 9

Edad estudiantes encuestados

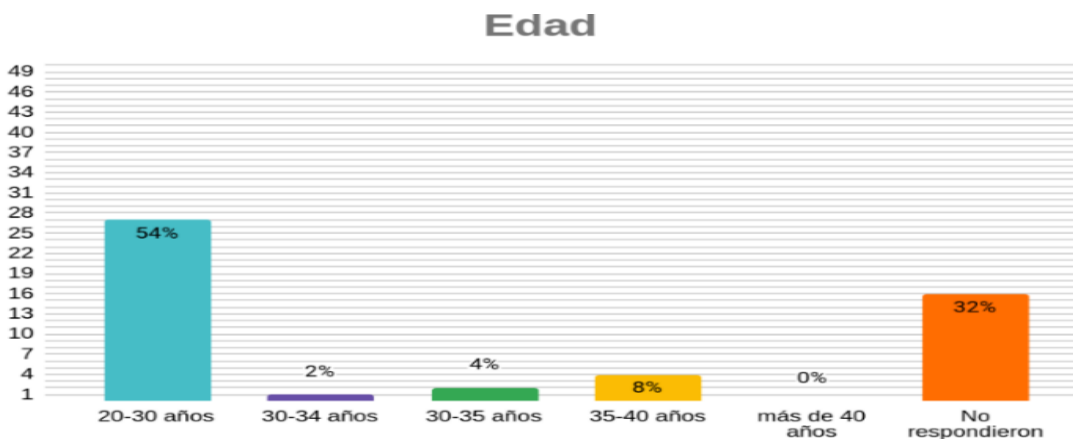
	Edades estudiantes encuestados	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Valido	Ninguno	27	54,0%	54,0%	54,0%
	30-34 años	1	2,0%	2,0%	56,0%
	30-35 años	2	4,0%	4,0%	60,0%
	35-40 años	4	8,0%	8,0%	68,0%
	No respondieron	16	32,0%	32,0%	100,0%
Total		50	100,0%		

Nota. La tabla muestra las edades de los estudiantes encuestados de la universidad UNAD.

Fuente. Autoría Propia

Figura 8

Edad estudiantes encuestados



Fuente. Autoría Propia

La gráfica de la Figura 8, muestra que el grupo de estudiantes de 20 a 30 años constituye el 30.00% de los encuestados, siendo el grupo con mayor representación. Esto sugiere que una proporción significativa de los estudiantes encuestados son jóvenes, posiblemente en sus primeros años de estudios universitarios. El grupo de 31 a 40 años representa el 22.00%, lo que indica una presencia destacada de estudiantes en esta franja etaria, aunque menor que el grupo de 20 a 30 años. El grupo de 41 a 50 años tiene una representación del 20.00%, lo que muestra una menor proporción en comparación con los grupos más jóvenes y de mediana edad. El 28.00% de los encuestados no respondió a la encuesta. Este porcentaje es significativo y puede reflejar una falta de interés, disponibilidad o problemas en la distribución de la encuesta. La alta tasa de no respuestas podría afectar la representatividad y el análisis de los datos.

Tabla 10

Género estudiantes encuestados

	Genero	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Valido	Femenino	31	62,0%	62,0%	62,0%
	Masculino	3	6,0%	6,0%	68,0%
	No respondieron	16	32,0%	32,0%	100,0%
Total		50	100,0%		

Nota. La tabla muestra el género de los estudiantes encuestados. *Fuente.* Autoría Propia

La Tabla 10 indica que la muestra encuestada tiene una fuerte mayoría femenina con una baja representación masculina y una notable proporción de no respuestas. Estos aspectos deben tenerse en cuenta al interpretar los resultados de la encuesta. En la encuesta realizada sobre el género de los estudiantes, los resultados revelan una notable predominancia de respuestas femeninas. El 62% de los encuestados se identificaron como mujeres, mientras que solo el 6% se identificaron como hombres. El 32% de los participantes optó por no responder a la pregunta sobre género. Esta distribución de datos sugiere una marcada inclinación hacia el género

femenino en la muestra encuestada, así como una significativa proporción de no respuestas que podría influir en la interpretación de los resultados globales.

Figura 9

Género estudiantes encuestados



Fuente. Autoría Propia

Los datos mostrados en la Tabla 11 son respaldados por la figura 9, resultando una clara mayoría de mujeres en la muestra. De acuerdo con la figura, un 62% de los encuestados eran mujeres, en comparación con un 6% que eran hombres, mientras que un significativo 32% optó por no contestar. Esta disposición intensifica la inclinación hacia una mayoría de mujeres en la muestra y resalta la influencia de las respuestas no dadas en la interpretación global de los resultados.

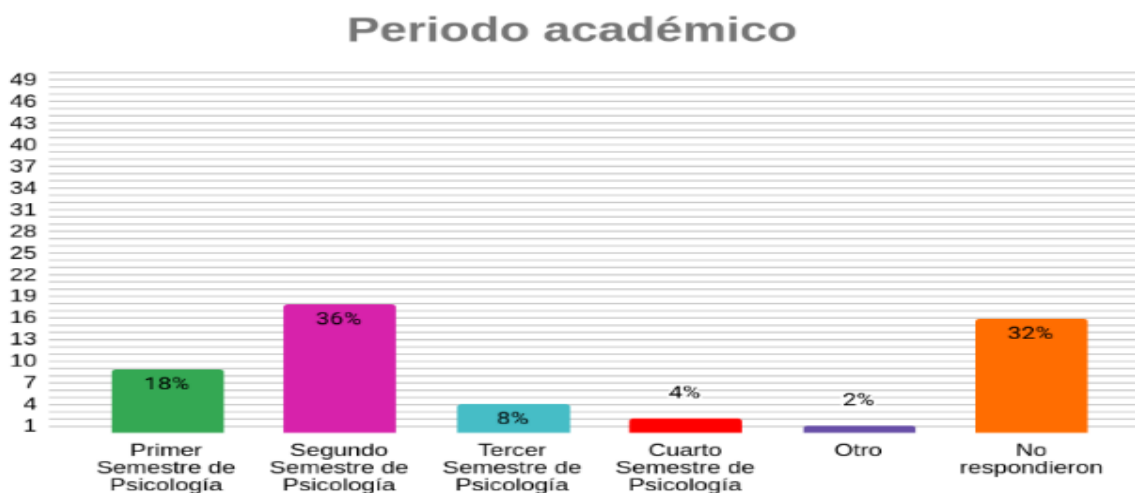
La Tabla 11 presenta la distribución de los estudiantes del programa de Psicología de acuerdo con su período académico. La mayoría se encuentra en los primeros semestres: el 18% está en el primer semestre y el 36% en el segundo semestre. En comparación, el 8% cursa el tercer semestre, mientras que el 4% se encuentra en el cuarto semestre. Un 2% corresponde a otros períodos académicos no especificados.

Tabla 11*Período académico del encuestado*

	Periodo académico del encuestado	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Valido	Primer semestre de Psicología	9	18,0%	18,0%	18,0%
	Segundo semestre de Psicología	18	36,0%	36,0%	54,0%
	Tercer semestre de Psicología	4	8,0%	8,0%	62,0%
	Cuarto semestre de Psicología	2	4,0%	4,0%	66,0%
	Otro	1	2,0%	2,0%	68,0%
	No respondieron	16	32,0%	32,0%	100,0%
Total		50	100,0%		

Nota. La tabla muestra el periodo académico en el que perecen los estudiantes. *Fuente.* Autoría

Propia

Figura 10*Periodo académico del encuestado*

Fuente. Autoría Propia

La Figura 10 confirma lo expuesto en la Tabla 12 al ratificar la tendencia hacia una concentración mayor de estudiantes en los primeros semestres. Asimismo, se observa un elevado

porcentaje de falta de respuesta, con un 32% de individuos que no especificaron su nivel educativo, lo que sugiere la necesidad de mejorar el proceso de recolección de datos, ya sea a través de una encuesta más clara o resaltando la importancia de completar esta sección.

Resultados según los Objetivos de la Investigación

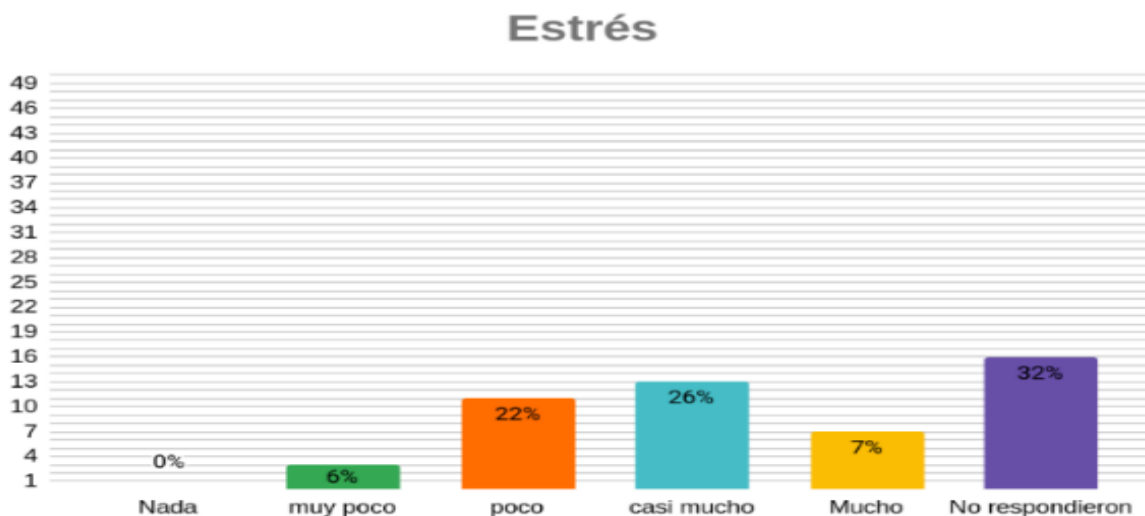
Para informar sobre los resultados de la investigación se procedió a dar respuestas a los objetivos específicos y, por vía inductiva, hasta llegar a dar respuesta al objetivo general. Cada objetivo específico se abordó utilizando los ítems de la encuesta como base para las respuestas.

Objetivo Específico 1: Identificar las emociones prevalentes entre los estudiantes del curso Historia de la Psicología, del programa de Psicología de la UNAD.

La ansiedad, el estrés, la tristeza y el enojo fueron las emociones más prevalentes entre los estudiantes de primera y tercera matrícula del curso de Historia de la Psicología. Estas emociones afectaron significativamente su bienestar psicológico y su rendimiento académico. Se encontró una correlación negativa entre la ansiedad, el estrés y el bienestar académico, lo que sugiere que niveles altos de estas emociones tienden a disminuir la concentración y la motivación en los estudiantes, afectando negativamente su rendimiento académico, tal como se evidencia a continuación en la Figura 11.

Figura 11

Prevalencia de estrés en los estudiantes



Fuente. Autoría Propia

Los resultados de la Figura 11 ilustran la prevalencia de estrés entre los estudiantes del curso de Historia de Psicología en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) basado en una encuesta realizada en 2024.

Esta figura proporciona una visión integral de cómo varía el nivel de estrés entre los estudiantes y la proporción de aquellos que no respondieron a la encuesta. El 55% de los estudiantes reporta niveles de estrés que varían desde poco hasta casi mucho (22% + 26%).

Aunque solo un 7% indica tener mucho estrés, el hecho de que más de la mitad de los encuestados reporta algún nivel de estrés sugiere que el estrés es una preocupación relevante para esta población. Un 32% de los estudiantes no respondió a la encuesta. Esta tasa es notablemente alta y puede influir en la interpretación de los datos. La falta de respuesta puede indicar un nivel de estrés tan alto que los estudiantes se sintieron incapaces de participar, o puede reflejar una apatía general hacia el tema.

La mayor proporción de respuestas se encuentra en casi mucho (26%), lo cual indica que muchos estudiantes están cerca de experimentar altos niveles de estrés. Aunque solo el 7% reporta mucho estrés, este grupo aún es significativo y debe ser considerado en la planificación de intervenciones. Los resultados destacan una preocupación significativa, con una mayoría de estudiantes experimentando al menos un grado de estrés y una notable proporción que no participó en la encuesta. Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar el estrés académico y desarrollar estrategias efectivas para apoyar a los estudiantes.

La teoría de Goleman (2022) resalta que una inteligencia emocional bien desarrollada ayuda a los estudiantes a reconocer y gestionar sus emociones de manera efectiva, un aspecto clave para el rendimiento académico. El hecho de que el 55% de los estudiantes experimente algún nivel de estrés, junto con un 7% que reporta niveles elevados, refleja una prevalencia significativa de esta emoción disruptiva en la muestra. Esta situación puede estar interfiriendo con su capacidad de concentración y procesamiento de información, una interferencia que Goleman considera crítica en entornos de alto estrés.

La alta tasa de no respuesta (32%) podría ser interpretada, siguiendo el marco de Goleman (2022), como un indicio de una dificultad emocional para enfrentar o expresar el propio estado, posiblemente por la falta de herramientas adecuadas para gestionar el estrés.

En los resultados obtenidos como se muestra en la Tabla 12 presentan la ansiedad experimentada por los estudiantes del curso de Historia de Psicología en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), comparando los niveles de ansiedad entre estudiantes de primera matrícula y los de tercera matrícula. La información se basa en una encuesta realizada en 2024. El 42% de los estudiantes reporta ansiedad alta. Este porcentaje significativo sugiere que muchos estudiantes en su primer año están experimentando niveles elevados de ansiedad.

Tabla 12*Ansiedad en los estudiantes*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Nada	1	2%	2%	2%
	Muy poco	3	6%	6%	8%
	Poco	10	20%	20%	28%
	Casi mucho	15	30%	30%	58%
	Mucho	6	12%	12%	70%
	No respondieron	15	30%	30%	100%
Total		50	100%	100%	266%

Nota. La tabla muestra el porcentaje de estudiantes que experimentan distintos niveles de ansiedad en el curso de Historia de la Psicología. *Fuente.* Autoría Propia

La transición a un nuevo entorno académico, con la carga académica inicial y las nuevas expectativas, puede estar contribuyendo a estos niveles altos de ansiedad. Solo el 28% de los estudiantes reporta niveles bajos de ansiedad. Esto indica que una parte considerable de los estudiantes de primera y tercera matrícula está lidiando con algún grado de ansiedad, lo que puede estar afectando su bienestar y rendimiento académico.

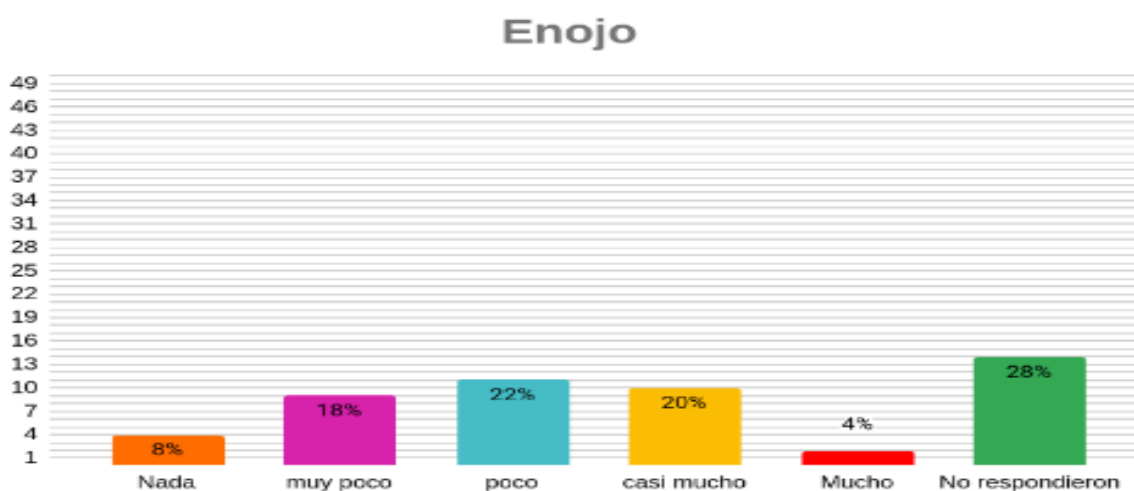
Un 30% de no respuesta es notablemente alto; lo cual indica que una parte significativa de los estudiantes no se siente cómoda compartiendo información sobre su ansiedad, o que están experimentando niveles de estrés que les dificultan participar en la encuesta. Este alto porcentaje de no respuesta también puede sesgar los resultados y resaltar la necesidad de un enfoque más inclusivo para captar la perspectiva de todos los estudiantes.

La alta proporción de ansiedad en los estudiantes reflejan dificultades significativas en la adaptación a la vida universitaria. Los desafíos asociados con el ajuste a nuevas exigencias académicas y sociales contribuyen a niveles elevados de ansiedad; que afecta negativamente la capacidad de los estudiantes para rendir académicamente y para manejar eficazmente su tiempo.

En correspondencia con los resultados, Goleman (1996) enfatiza la importancia de la inteligencia emocional en la adaptación a nuevas situaciones, afirmando que: “La capacidad de manejar las emociones puede ser crucial para el éxito académico y personal” (p. 55). Esta afirmación resuena con los resultados de la encuesta realizada en 2024, donde el 42% de los estudiantes reporta niveles altos de ansiedad al iniciar su trayectoria académica en la UNAD, lo que sugiere que muchas enfrentan dificultades significativas en su ajuste.

Figura 12

Enojo experimentado en los estudiantes



Fuente. Autoría Propia

De acuerdo con los resultados obtenidos en la Figura 12 se representan los datos sobre el enojo experimentado por los estudiantes del curso de Historia de Psicología en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD). La información se basa en una encuesta realizada en 2024, que recoge el porcentaje de enojo reportado por estudiantes de primera y tercera matrícula. En total, el 24% de los estudiantes reporta niveles altos de enojo (20% casi mucho + 4% mucho). Esto sugiere que una parte significativa de los estudiantes de primera matrícula está

experimentando enojo considerable, lo cual podría estar relacionado con el estrés académico, la adaptación al nuevo entorno, o conflictos interpersonales.

El 48% de los estudiantes reporta niveles bajos de enojo (8% nada+ 18% muy poco + 22% poco). Esto indica que, aunque una parte significativa de los estudiantes experimenta enojo, una porción considerable también maneja el enojo en niveles bajos. Esto refleja que no todos los estudiantes enfrentan conflictos o estrés de manera intensa. El 28% de los estudiantes no respondió a la encuesta sobre enojo.

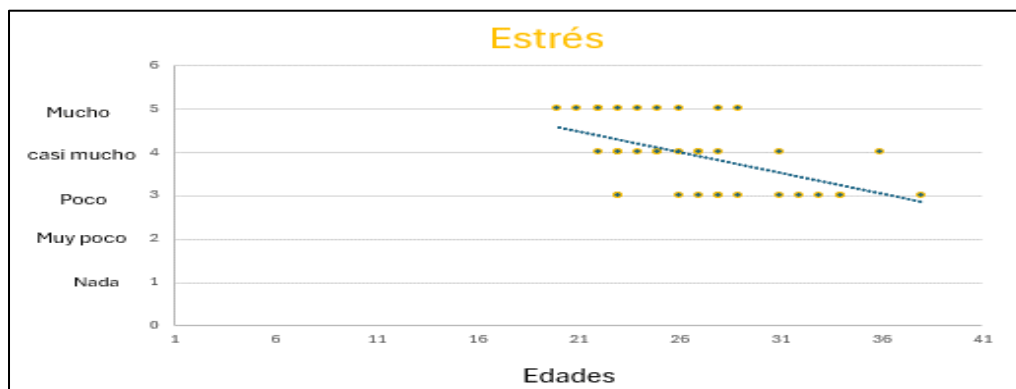
Esta alta tasa de no respuesta podría indicar que algunos estudiantes tienen dificultades para discutir o reconocer su enojo, o que están lidiando con niveles de enojo que prefieren no revelar.

Mayer y Salovey (1997) indican que:

La inteligencia emocional implica la capacidad de percibir, evaluar y expresar emociones, que puede relacionarse con la dificultad de algunos estudiantes para discutir o reconocer su enojo. Este aspecto puede explicar en parte la alta tasa de no respuesta en la encuesta, sugiriendo que los estudiantes podrían estar confundidos con sus emociones (p. 5).

Figura 13

Relación estrés estudiantes curso historia de la Psicología



Fuente. Autoría Propia

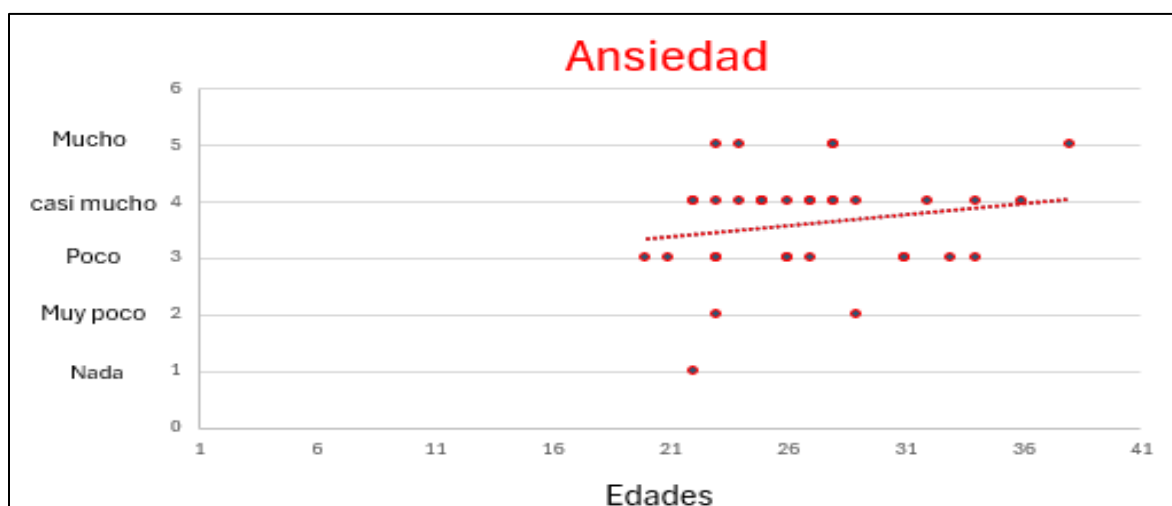
De acuerdo con los datos presentados en la Figura 13 en cuanto a la Relación estrés-edad: Hay una correlación negativa débil entre el estrés y la edad de los participantes. En general, las personas más jóvenes tienden a reportar niveles más altos de estrés, mientras que los individuos mayores tienden a experimentar niveles de estrés más bajos.

Según Gómez y García (2022), los "estudiantes que pueden manejar sus emociones de manera efectiva tienden a manejar mejor el estrés y la ansiedad relacionados con el aprendizaje, lo que puede resultar en un mejor rendimiento académico" (p. 7). Esto refuerza la idea de que la capacidad para gestionar el estrés puede variar con la edad y la experiencia, afectando así la calidad de vida y el rendimiento en diferentes etapas de la vida.

De acuerdo con los datos presentados en la Figura 14 la Relación ansiedad-Edad: A nivel general, la ansiedad no parece variar significativamente con la edad. La ansiedad es relativamente constante a lo largo de las diferentes edades de los participantes. No es muy fuerte, por lo que otros factores podrían estar influyendo en la ansiedad.

Figura 14

Relación ansiedad estudiantes historia de la Psicología



Fuente. Autoría Propia

Interpretación de esos datos: Estrés-Edad: No se observa una relación significativa entre la edad y el nivel de enojo en los datos proporcionados. La mayoría de los individuos reporta niveles moderados de enojo, con una mayor concentración en el nivel 3.

La investigación realizada a través de encuestas dirigidas a los estudiantes reveló que las emociones predominantes son la ansiedad, tristeza y enojo. Estas emociones se encuentran entre las más frecuentes en el grupo de estudio y afectan de manera significativa su bienestar psicológico y rendimiento académico.

Idrogo y Asenjo (2021) mencionan que "el manejo de las emociones, el bienestar psicológico y el rendimiento académico son conceptos interrelacionados que tienen una gran importancia en el ámbito educativo" (p. 17). Esto sugiere que, aunque la ansiedad no varíe significativamente con la edad, su presencia constante puede influir en el rendimiento académico de los estudiantes.

Goleman (2013, como se citó en Ochoa et al., 2023), expresa que la inteligencia emocional se entiende como la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones y las de los demás, es crucial para el éxito académico y profesional.

Goleman (2013) sostiene que la ansiedad, al ser una emoción disruptiva, puede deteriorar la capacidad de los estudiantes para concentrarse y procesar información de manera efectiva. Esta afirmación se alinea con los hallazgos de la presente investigación, que identificó una correlación negativa entre los niveles de ansiedad y el bienestar académico de los estudiantes.

Estos resultados destacan cómo diferentes entornos tanto personal, social y laboral, influyen significativamente en el bienestar emocional y académico de los estudiantes. A través de una revisión exhaustiva de los factores desencadenantes y alteradores del estrés y la ansiedad,

se identifican las emociones predominantes y se subraya la importancia de abordar estas cuestiones para mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Tabla 13

Fuentes generadora de estrés

Fuentes generadoras de estrés	No.	Porcentaje
Carga académica	1	8,3%
Problemas personales	6	50,0%
Trabajo a tiempo parcial o tiempo completo	4	33,3%
Otros	1	8,3%
Total	12	100%

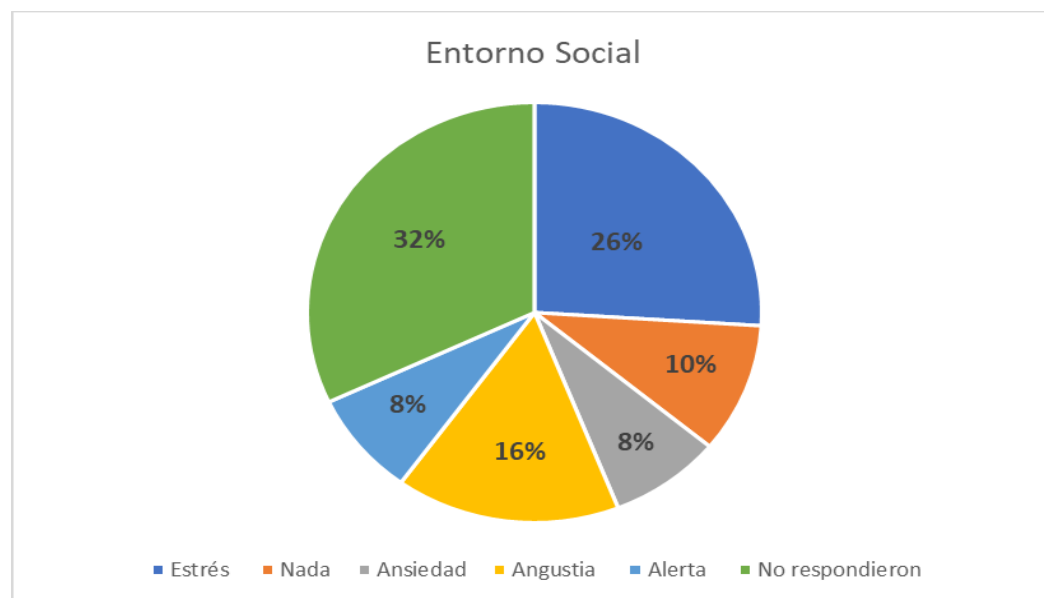
Nota. Los datos presentados en la tabla revelan que la principal fuente de estrés en los

estudiantes son los problemas personales. *Fuente.* Autoría Propia

En un Padlet elaborado hacia los estudiantes se identificaron otros factores estresores como el entorno social, personal, laboral. En la figura 15, se presenta a continuación los datos asociados al entorno social.

Figura 15

Entorno social



Fuente. Autoría Propia

Como se observa en los resultados en la Figura 15 se proporciona una visión integral del impacto del entorno social en las emociones de los estudiantes universitarios, destacando cómo factores como la presión social y las expectativas influyen en su bienestar emocional. Los datos revelan que el estrés, la angustia, la ansiedad y el temor son las emociones predominantes que emergen en situaciones sociales, lo que sugiere que la ansiedad social es un desafío significativo para los estudiantes. Este temor, relacionado con la posibilidad de rechazo o las altas expectativas de los demás, puede llevar al aislamiento y afectar negativamente su participación en la vida universitaria. Dado que el entorno social es un desencadenante crucial de la ansiedad, es esencial que las instituciones educativas adopten estrategias proactivas para crear un ambiente inclusivo y de apoyo. Iniciativas como talleres de habilidades sociales, programas de mentoría, y actividades que promuevan la interacción positiva y la construcción de la confianza pueden ser altamente efectivas para mitigar estos efectos y mejorar el bienestar emocional y académico de los estudiantes.

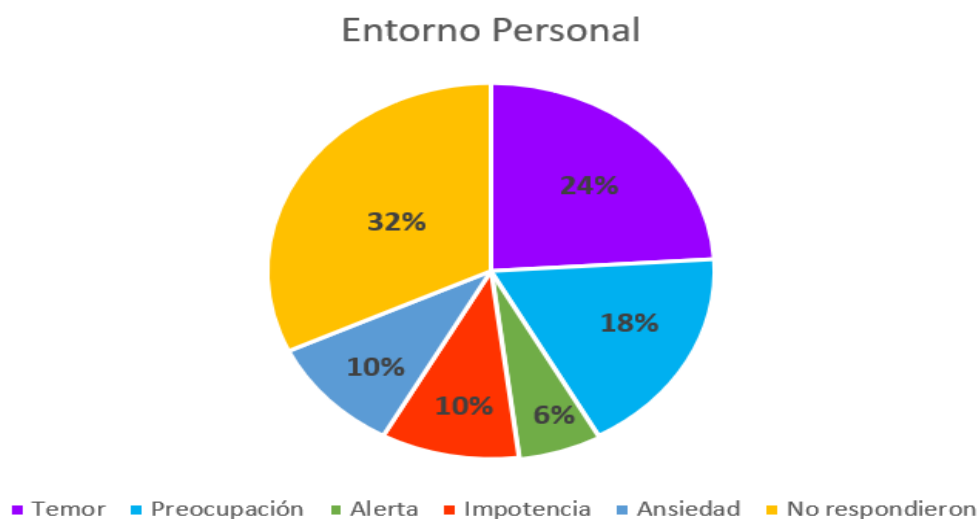
Tal como se planteó en el marco teórico y antecedentes de la investigación, se puede destacar la importancia del entorno social en la experiencia emocional de los estudiantes universitarios. Según Ochoa et al. (2023), "la capacidad de percibir e identificar, evaluar, comprender, regular y exteriorizar la emoción" es fundamental para el desarrollo emocional y académico de los estudiantes" (p. 86). Esto implica que un entorno social positivo y de apoyo puede facilitar el desarrollo de habilidades emocionales que son cruciales para el bienestar psicológico y el rendimiento académico.

En la Figura 16, se puede observar claramente cómo el entorno personal de los estudiantes, incluyendo el hogar, las relaciones familiares y la vida personal, influye en su bienestar emocional. Los datos muestran que la impotencia, la ansiedad y el temor son

emociones significativamente prevalentes en este contexto, con el temor siendo la más alta. Estos sentimientos pueden derivar de situaciones familiares inestables, conflictos personales o problemas financieros, factores que contribuyen de manera crítica al malestar emocional y dificultan la concentración y el rendimiento académico de los estudiantes.

Figura 16

Entorno personal



Fuente. Autoría Propia

Dado el considerable impacto del entorno personal en la salud emocional de los estudiantes, es esencial que las universidades proporcionen recursos y apoyo para ayudarles a manejar estos desafíos.

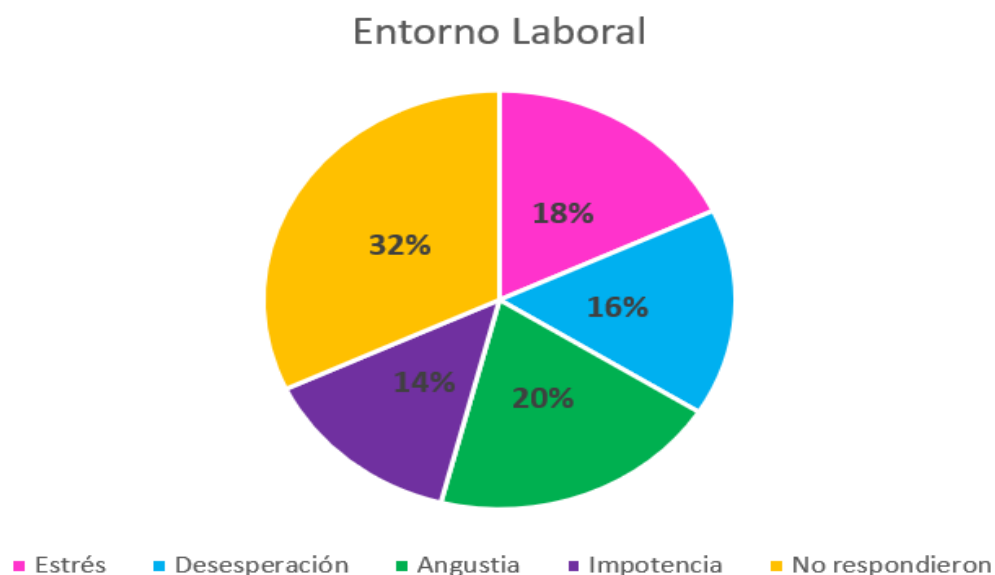
Servicios como apoyo psicológico, programas de orientación familiar y actividades que promuevan el bienestar personal son vitales para ayudar a los estudiantes a equilibrar su vida personal con sus responsabilidades académicas, reduciendo así los niveles de ansiedad y temor que afectan su éxito educativo.

En el marco teórico se enfatiza la relación entre el entorno personal de los estudiantes y su bienestar emocional. Diversos estudios han demostrado que factores como la dinámica

familiar, las relaciones interpersonales y las condiciones socioeconómicas son determinantes en la salud emocional de los estudiantes, afectando su capacidad para enfrentar los desafíos académicos. Según Idrogo y Asenjo (2021), "el bienestar psicológico se ve influenciado por diversos factores, incluyendo el manejo adecuado de las emociones" (p. 6), lo que resalta la importancia de un entorno personal estable y positivo.

Figura 17

Entorno laboral



Fuente. Autoría Propia

En los resultados de la Figura 17, se observa el impacto del entorno laboral en la vida emocional de los estudiantes, especialmente aquellos que combinan estudios con trabajo. El estrés generado por las exigencias laborales, las responsabilidades profesionales y el equilibrio entre el trabajo y el estudio es un factor crítico que afecta la salud emocional y el rendimiento académico. Este entorno puede ser una fuente constante de presión, especialmente si los estudiantes no cuentan con el apoyo adecuado o los recursos para gestionar su tiempo de manera efectiva.

La presión del entorno laboral sobre los estudiantes universitarios es un problema significativo que debe ser abordado. Las universidades pueden ayudar implementando programas de apoyo para estudiantes trabajadores, como talleres de gestión del tiempo, asesoría laboral, y flexibilidad académica, lo que podría aliviar parte del estrés asociado y mejorar tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico.

A través de los resultados obtenidos en las tablas y gráficas anteriores se permitió revelar que la principal fuente de estrés en los estudiantes son los problemas personales. Este hallazgo es significativo porque destaca cómo los factores externos y las dificultades individuales pueden afectar profundamente el bienestar académico y emocional de los estudiantes.

Después de los problemas personales, el trabajo a tiempo parcial o completo sigue como una fuente considerable de estrés. Esto indica que las responsabilidades laborales tienen un impacto notable en los niveles de estrés de los estudiantes.

Los factores que desencadenan y alteran la ansiedad en el entorno social de los estudiantes. Según los datos recopilados, el estrés es la emoción más predominante entre los factores analizados en el ambiente social. Esto sugiere que las interacciones y dinámicas sociales juegan un papel crucial en la generación de estrés.

Factores que desencadenan y alteran la ansiedad en el entorno personal de los estudiantes. A partir de esta evaluación, se ha identificado que el temor es la emoción predominante que influye significativamente en su bienestar emocional. Este hallazgo podría estar relacionado con preocupaciones sobre el futuro, relaciones personales y otros factores individuales.

Las responsabilidades y expectativas en el ámbito laboral son una fuente significativa de estrés para los estudiantes. Los problemas personales, las responsabilidades laborales y las interacciones sociales son fuentes principales de estrés y ansiedad para los estudiantes. El estrés

es la emoción más predominante en general, mientras que el temor o miedo destaca en el entorno personal.

Estos hallazgos enfatizan la necesidad de abordar estos factores para mejorar el bienestar académico y emocional de los estudiantes.

Rojas (2024a) sugiere que el manejo inadecuado de estas emociones puede disminuir la motivación y el rendimiento académico, corroborando la observación de que la tristeza y el enojo identificados en el estudio impactan negativamente en la capacidad de los estudiantes para aprender y participar activamente en sus estudios.

La identificación de emociones prevalentes como la ansiedad, estrés, tristeza y enojo entre los estudiantes de primera y tercera matrícula del curso "Historia de la Psicología" revela un impacto significativo en su bienestar psicológico y rendimiento académico.

De acuerdo con las teorías de Goleman (2013) y Rojas (2024a), estos sentimientos afectan la concentración, la motivación y la participación en el aprendizaje, subrayando la importancia de desarrollar estrategias para gestionar las emociones y promover un ambiente académico más equilibrado y productivo. Este hallazgo es significativo porque destaca cómo los factores externos y las dificultades individuales pueden afectar profundamente el bienestar académico y emocional de los estudiantes.

Según los datos recopilados, se ha identificado que el estrés es la emoción más predominante entre los factores analizados, de allí la importancia de este hallazgo, radica en la necesidad de implementar estrategias de apoyo personal y emocional dentro del ámbito universitario para mitigar estos efectos. Es crucial que las universidades reconozcan y aborden las emociones prevalentes y las fuentes personales de estrés en sus estudiantes. Esto puede lograrse mediante programas de asesoramiento, grupos de apoyo y recursos que ayuden a los

estudiantes a manejar estos problemas, minimizando su impacto negativo en el rendimiento académico y la salud mental.

El Objetivo Específico 1 permitió identificar las emociones prevalentes entre los estudiantes del curso de Historia de la Psicología del programa de Psicología de la UNAD, estableciendo una base para el desarrollo de estrategias de manejo, tal como se plantea en el Objetivo Específico 2. En este contexto, fue posible integrar los hallazgos, destacando que las emociones predominantes fueron la ansiedad, el estrés, la tristeza y el enojo, lo cual revela un panorama emocional que puede impactar la salud mental y el desempeño académico de los estudiantes universitarios.

En este contexto, fue posible integrar los hallazgos, destacando que las emociones predominantes fueron la ansiedad, el estrés, la tristeza y el enojo, lo cual revela un panorama emocional que puede impactar la salud mental y el desempeño académico de los estudiantes universitarios.

En el objetivo 2 se planteó analizar la efectividad de las estrategias dirigidas al manejo adecuado de las emociones para promover el bienestar psicológico y el rendimiento académico en estudiantes de primera y tercera matrícula del curso Historia de la Psicología de la UNAD; como se indica en la siguiente tabla.

Tabla 14*Estrategias de gestión emocional y herramientas digitales utilizadas*

Estrategias	Descripción	Herramientas Digitales
1 Webconferencia 29 de febrero	<p>En la primera videoconferencia, se presentó el proyecto manejo adecuado de las emociones a los estudiantes del curso de Historia de la Psicología, con la participación de la directora del curso y de las profesoras. Se presentó el tema principal del proyecto y se motivó a los estudiantes a participar activamente en su desarrollo.</p> <p>En la reunión, se realizaron dos actividades fundamentales. La actividad inicial se llevó a cabo en la plataforma Padlet, donde los estudiantes contestaron a un interrogante vinculado al tema. El segundo fue un juego de atención desarrollado en Scratch. Al concluir, se distribuyó un formulario de satisfacción para recolectar las valoraciones de los estudiantes acerca de este primer encuentro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación para la web https://prezi.com/view/6912k8fj8XF1OhdfWk2q/ - Primera actividad https://padlet.com/normapilarbenavides/primer-encuentro-sincr-nico-iffpjb9mu4cpt2m6 - Segunda actividad https://scratch.mit.edu/projects/915762926
2 Web conferencia 21 marzo	<p>En la segunda conferencia web se discutió el tema de los factores que provocan y afectan la ansiedad en la vida diaria. En la reunión se realizaron varias actividades, comenzando con una pausa activa donde los estudiantes, profesores y la directora del curso se unieron a un baile siguiendo una coreografía de YouTube.</p> <p>Posteriormente, se abordó el tema de manera completa a través de una presentación elaborada en Canva. En la tercera actividad, los alumnos emplearon la plataforma Padlet, donde se les mostraron tres preguntas junto a imágenes y grabaciones de audio. Luego de examinar y concentrarse en estos materiales, los alumnos tenían que redactar qué sentimientos les provocaban.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación para la web https://www.canva.com/design/DAF9-6DVrTA/bhIOGSAKjSpK=:TwHQ56Nyw/view?utm_content=DAF9-6DVrTA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor#1 - Pausa activa https://www.youtube.com/watch?v=SWHS4HsgnUk&t=1s

	<p>Por último, se asignó una tarea para hacer en casa, donde debían elaborar su propio diario de campo. En donde los estudiantes mantendrían este diario por una semana para analizar y anotar las emociones que predominaban.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad en el padlet <p>https://padlet.com/normapilarbenavides/factores-que-desencadenan-y-alteran-la-ansiedad-en-la-vida-c-dwsxv7r2vd0bbg38</p>
<p>1 Cipa 13 de marzo</p>	<p>En el primer CIPA, se abordó el tema de la autorregulación de la ansiedad mediante actividades prácticas, videos y ejercicios destinados a orientar a estudiantes, docentes y la directora en estrategias para regular la ansiedad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diario de las emociones <p>https://cajasorpresa.my.canva.site/diario-emociones</p>
	<p>La primera actividad fue una pausa activa en la que los estudiantes debían buscar un objeto específico. Quien encontrara el objeto primero acumulaba puntos, generando una dinámica de participación y movimiento. A continuación, se presentó el tema acompañado de una presentación y dos videos explicativos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación para la CIPA <p>https://www.canva.com/design/DAF_NQHYdIg/y0Dk1HYNIPMcxDnUL6mRvg/view?utm_content=DAF_NQHYdIg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor#7</p>
	<p>En la segunda actividad, se les mostró un video que enseñaba cómo podía contrarrestar la ansiedad mediante el dibujo, ofreciendo así una técnica creativa de manejo emocional. La tercera actividad involucró el uso de la herramienta Padlet, donde los estudiantes encontraron tres ejercicios prácticos diseñados para ayudar a regular la ansiedad en su vida cotidiana. Finalmente, la presentación culmina con una frase inspiradora, a partir de la cual se compartió una breve reflexión para motivar una discusión sobre el tema.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pausa activa <p>https://www.canva.com/design/DAF_SwCVTCU/OBnYKQE9MUBeRPaIcNfvg/view?utm_content=DAF_SwCVTCU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actividad en el padlet <p>https://padlet.com/normapilarbenavides/ejercicios-</p>

2 Cipa
3 de abril

En el segundo CIPA se abordó el tema "Optimización del bienestar: estrategias para reducir el estrés y mejorar el rendimiento académico universitario". Durante la sesión, se realizó una actividad en Padlet que incluía tres ejercicios prácticos para reducir el estrés. Además, se profundizó en el tema mediante cuatro videos explicativos. Finalmente, se presentaron diez estrategias claves para reducir el estrés y optimizar el rendimiento académico universitario, brindando a los participantes herramientas efectivas para su bienestar y desempeño.

practicos-
lsidy59j0n376zs9

- Presentacion para el cipa

https://www.canva.com/design/DAGBQlbOfsE/mZY6WY3Mu_hjHqcxlxz9ag/view?utm_content=DAGBQlbOfsE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor

- Actividad en el padlet

<https://padlet.com/normapilarbenavides/ejercicios-practicos-lsidy59j0n376zs9>

3 CIPAS 30 de abril	<p>En el tercer CIPA, se abordó el tema "Técnicas para gestionar las emociones y mejorar el rendimiento académico". La sesión comenzó con dos pausas activas, en las cuales se presentaron videos de coreografías dirigidas disponibles en YouTube. Posteriormente, se compartieron dos enlaces para que los estudiantes respondieran a dos test de inteligencia.</p> <p>Para profundizar en el tema, se presentaron tres videos que complementaron la explicación. Luego, se proporcionó un recurso en Canva con frases motivacionales y de superación personal, con el objetivo de inspirar a los estudiantes. Finalmente, se ofreció una recomendación general para apoyar el desarrollo emocional y académico de los estudiantes.</p>	<p>- Presentación para el CIPA</p> <p>https://www.canva.com/design/DAGD4eo49ho/yLfGUcFRdMuzzNviyXNbYA/view?utm_content=DAGD4eo49ho&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor</p> <p>- Pausa Activa</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Z8OYQq9jGww</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=zbQhdL1E0h4</p> <p>- Recurso de canva</p> <p>https://www.canva.com/design/DAGD4neLY_g/318N3NH1dhCXSQLaWSoZzQ/view?utm_content=DAGD4neLY_g&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor#8</p>
------------------------	---	--

Nota. La tabla muestra las estrategias de gestión emocional y las herramientas digitales utilizadas en las conferencias web y los CIPAS, enfocadas en fomentar la participación, la reflexión emocional y el desarrollo de habilidades de autorregulación en los estudiantes. *Fuente.* Autoría Propia

En cuanto a la descripción de las estrategias y herramientas, las herramientas de gestión emocional aplicadas en la web conferencias y los CIPAS utilizaron recursos digitales que promovieron la participación, la reflexión sobre emociones y el desarrollo de habilidades de autorregulación en los alumnos.

Webconferencia 1 (Padlet y Scratch): Se introdujo el proyecto y se usaron actividades interactivas en Padlet para reflexión emocional y un juego de atención en Scratch para fortalecer la concentración. Esto ayudó a los estudiantes a identificar sus emociones y mejorar su enfoque.

Webconferencia 2 (Padlet, Canva, y YouTube): Se enfocó en la ansiedad, con una pausa activa mediante coreografía en YouTube y una actividad de reflexión en Padlet con imágenes y grabaciones. También se asignó un "diario de emociones" en Canva para seguimiento semanal, ayudando a los estudiantes a reconocer patrones emocionales.

CIPA 1 (Padlet y Canva): Enfocado en la autorregulación, se realizaron actividades prácticas para mejorar el manejo de la ansiedad, incluyendo pausas activas y ejercicios de dibujo para contrarrestar la ansiedad. Los estudiantes reflexionaron en Padlet, permitiéndoles explorar técnicas prácticas de regulación emocional.

CIPA 2 (Padlet y Canva): Se trabajaron estrategias para reducir el estrés académico, con ejercicios prácticos en Padlet y videos explicativos. Diez estrategias claves se presentaron al final, apoyando a los estudiantes en adoptar prácticas de autocuidado y de manejo del estrés.

CIPA 3 (YouTube y Canva): Se enfocó en técnicas para gestionar emociones y mejorar el rendimiento académico. Con pausas activas y tests de inteligencia, junto con frases motivacionales en Canva, los estudiantes adquirieron herramientas para fortalecer su bienestar emocional.

Efectividad de las Estrategias. Para evidenciar la efectividad de cada estrategia, se puede llevar a cabo una comparación en la tabla entre el estado antes y después de su implementación, centrándose en indicadores específicos como la conciencia emocional, la habilidad para manejar el estrés, el bienestar emocional y la participación en actividades académicas.

Se puede obtener información mediante encuestas de satisfacción, autoevaluaciones de alumnos y observaciones realizadas por los docentes y directora de curso y maestrante en curso.

Tabla 15

Efectividad de estrategias de gestión emocional y herramientas digitales en web conferencias y CIPAS

Estrategia (Webconferencia o CIPA)	Herramientas Utilizadas (Digitales)	Aspecto Evaluado	Antes de Uso de la Estrategia	Luego de Elaborar la Estrategia
Webconferencia 1	Padlet, Scratch	Conciencia Emocional	Los estudiantes tenían una capacidad limitada para identificar y expresar sus emociones, lo cual afectaba su bienestar.	Tras las actividades interactivas en Padlet, se observó un aumento en la capacidad de reconocimiento emocional, manifestado en su participación activa y reflexiones.
		Manejo de Atención	Dificultad para mantener la concentración y el interés en actividades largas o detalladas, afectando su rendimiento.	Gracias al juego de atención en Scratch, los estudiantes mejoraron su concentración, mostrando mayor permanencia y enfoque en las actividades del curso.
		Bienestar Emocional	Los estudiantes reportaron fluctuaciones emocionales, sintiéndose a veces abrumados por el curso.	Los ejercicios de reflexión en Padlet y la introducción al manejo emocional generaron una percepción de mayor estabilidad y optimismo, según los formularios de satisfacción.
Webconferencia 2	Padlet, Canva, YouTube	Manejo de Ansiedad	Ansiedad elevada y dificultad para afrontar situaciones de estrés cotidiano y académico, reduciendo su rendimiento.	Las pausas activas y el uso del diario de emociones promovieron una disminución de la ansiedad, permitiendo a los estudiantes aplicar técnicas de relajación en su vida diaria.

Estrategia (Webconferencia o CIPA)	Herramientas Utilizadas (Digitales)	Aspecto Evaluado	Antes de Uso de la Estrategia	Luego de Elaborar la Estrategia
CIPA 1	Padlet, Canva	Conciencia de Estrés	Los estudiantes reconocían pocas de sus fuentes de estrés, limitando su capacidad de gestionarlas efectivamente.	Las actividades en Padlet y el seguimiento en el diario permitieron a los estudiantes identificar los desencadenantes de estrés y sus emociones, mejorando la autoconciencia.
		Regulación de Ansiedad	Estrategias de autorregulación casi ausentes, con una dependencia en distracciones momentáneas en vez de técnicas eficaces.	Con los ejercicios prácticos en Padlet y los videos, los estudiantes comenzaron a aplicar técnicas de manejo de ansiedad, como respiración y relajación progresiva.
		Bienestar Emocional	Sentimientos recurrentes de ansiedad o estrés, que interferían en la calidad de su experiencia académica.	Al finalizar las actividades, los estudiantes reportaron una reducción en la ansiedad y un mayor sentido de calma, reflejado en su disposición para aprender.
CIPA 2	Padlet, Canva	Manejo de Estrés Académico	Alta presión para realizar tareas y peticiones, con escasos recursos para manejar el estrés relacionado con el entorno académico.	Los ejercicios de Padlet y las estrategias presentadas les proporcionaron herramientas prácticas para reducir el estrés, mejorando su capacidad de afrontar demandas académicas.
		Rendimiento Académico	Participación irregular y problemas para conservar la motivación y la atención en las actividades recomendadas.	La constancia en las actividades incrementó, evidenciando un rendimiento académico más estable y satisfactorio a medida

Estrategia (Webconferencia o CIPA)	Herramientas Utilizadas (Digitales)	Aspecto Evaluado	Antes de Uso de la Estrategia	Luego de Elaborar la Estrategia
CIPA 3	YouTube, Canva	Conciencia y Regulación Emocional	Los estudiantes carecían de técnicas efectivas para controlar emociones en momentos de presión académica y personal.	que se sentían menos estresados. Después de las pausas activas y los tests de inteligencia, los estudiantes mostraron mayor autocontrol y una respuesta emocional más equilibrada en sus interacciones.
		Motivación y Bienestar	Fluctuaciones en la motivación académica, especialmente en situaciones que requerían esfuerzo sostenido.	Los recursos motivacionales en Canva inspiraron y mejoraron su disposición, observándose un aumento en la participación y en el compromiso con sus estudios.

Nota. La tabla muestra las estrategias de manejo emocional (web conferencias y CIPAS) junto con las herramientas digitales empleadas, el aspecto analizado y los resultados observados en los estudiantes antes y después de la implementación de cada estrategia. *Fuente.* Autoría Propia

Aspectos Evaluados

Conciencia Emocional. Poder reconocer y expresar sus propias emociones. Por ejemplo, como se indica en sus trabajos, la conciencia emocional también es crucial para la salud mental, ya que empoderará a los estudiantes para que identifiquen sus sentimientos y soliciten ayuda o empleen principios de regulación cuando sea necesario.

Manejo de la Atención. Mientras las lecciones están encendidas en uno y durante cosas es un sinónimo de vigilancia asociada a la salud y, por lo tanto, es crucial para el rendimiento académico. Tal como se mencionó anteriormente con la disminución, para manejar, se asume que es muy importante ganar y aprender los conceptos del curso.

Bienestar Emocional. Situación global de la salud mental y emocional de los estudiantes, que se manifiesta en su habilidad para afrontar las exigencias del curso y su entorno personal. Un óptimo bienestar con frecuencia está relacionado con una actitud positiva y un mejor funcionamiento.

Manejo de la Ansiedad y el Estrés. es un conjunto de estrategias donde los estudiantes trabajan de cara a situaciones estresantes exposición y situaciones de ansiedad, de lo cual les resultará sencillo abordar los retos académicos y organizativos con más claridad mental y de manera ordenada.

Identificación de la Tensión. Los estudiantes tienen la capacidad de experimentar y entender las fuentes de estrés y su efecto en el comportamiento y el desempeño, lo cual es fundamental para efectuar los cambios necesarios en la administración del tiempo y las actividades.

Gestión de la Ansiedad. Capacidad para utilizar métodos específicos que contribuyan a disminuir y controlar la ansiedad. Esto tiene un significado particular en ambientes académicos y personales que exigen bastante.

Rendimiento Académico. rendimiento y consistencia en la participación y el cumplimiento de las actividades académicas, expresión de la motivación y la estabilización emocional de los estudiantes.

Conciencia y Regulación Emocional. capacidad de cognición y ajuste de la reacción emocional en tiempo real; se manifiesta en la capacidad de mantener el equilibrio emocional y la tarea de afrontar las situaciones en el régimen adaptativo.

Motivación y Bienestar. motivación para mantener el interés en el aprendizaje, se manifiesta en la participación, la actitud y la dinámica en actividades académicas exitosas.

Esta tabla con su explicación detallada le dan una buena estructura para análisis y presentación del impacto efectivo de las estrategias en relación con su curso, Historia de la Psicología.

Además, la inteligencia emocional es necesaria para el crecimiento personal y académico. En su explicación, Goleman señala la conciencia emocional como reconocer sus propias emociones y sus efectos, así como conocer sus propias fortalezas y limitaciones.

El mantenimiento de una emoción molesta en la abertura se relaciona con el autocontrol, que es otra de las competencias emocionales críticas. La mejora de la atención aumenta el poder de procesamiento de la información, lo cual es beneficioso para los estudiantes.

El bienestar emocional también está relacionado con la capacidad de “dirigir con exactitud los sentimientos ajenos ya exportarse actitudes sociales adecuadas” (Goleman, 2022, p. 241). Un incremento de bienestar emocional va de la mano con una actitud positiva y un rendimiento académico mejor. A los estudiantes también les ayudarán las actividades de reflexión y manejo emocional que les permitirán sentirse más estables y optimistas.

También es necesario que se enseñen a los estudiantes cómo lidiar con la ansiedad y el estrés. Para expresar y experimentar la ansiedad y el estrés, los estudiantes necesitan la autorregulación, que es capaz de inhibir, es decir, modular y controlar la agitación emocional y las ansiedades que nos causan daño. Las pausas activas y escribir un diario de emociones ayudarían a los estudiantes a encontrar la fuente del estrés y resolverla.

Finalmente, y no menos importante, la regulación emocional también es imprescindible para tener éxito en la educación. Mantener un nivel constante, actitud positiva y tranquila incluso en las circunstancias más críticas es un ejemplo de excelente control sobre sí mismo.

Estrategias basadas en el manejo emocional como la respiración y la relajación progresiva brindarán a los estudiantes un recurso adicional para ayudarlos a desarrollar actitudes más apropiadas frente al estrés.

Estrategias Utilizadas por los Estudiantes

Las estrategias que los estudiantes emplean para contrarrestar las emociones negativas varían en función de sus características personales, sociales y el contexto académico en el que se encuentran. Estas estrategias incluyen desde técnicas de relajación y meditación hasta la organización del tiempo y la búsqueda de apoyo emocional en sus pares, tutores o consejeros académicos; como se muestra a continuación en la Figura 18.

Figura 18

Estrategias para contrarrestar las emociones negativas



Fuente. Autoría Propia

En los resultados de la Figura 18; presenta las estrategias empleadas durante las primeras sesiones de manejo de emociones con los estudiantes del curso Historia de la Psicología en 2024.

En la gráfica se resume de la siguiente manera: el ejercicio físico, 18 %; meditación Funes 8 %, 26 % hablar con amigos o familiares trabajo a tiempo parcial o completo 18 %; 10 % apoyo de un consejero o terapéutico; consumo de alimentos confortables el 13 %; el 8 % ninguno de las anteriores. Analizar estas estrategias permite evaluar su efectividad y realizar ajustes para futuras sesiones.

El manejo de emociones negativas es un aspecto crítico para el adecuado desarrollo emocional y psicológico de los estudiantes. La Figura 18 muestra las distintas estrategias utilizadas por los estudiantes del curso Historia de la Psicología en el 2024. Las estrategias anteriores contribuyen al estado emocional de cada uno de los participantes; con la finalidad de mejorar su calificación académica. Ejercicio: la estrategia con mayor porcentaje de respuestas fue con un 18%. Por su parte, de acuerdo con Goleman (2022), la actividad física no es solo saludable para el cuerpo, sino que permite gozar de una mejor salud mental, ya que asiste en la regulación de las emociones. Meditación, es relativamente nueva que todo el mundo haga ejercicio, pero esta técnica tiene un porcentaje bajo, 8 %.

Es importante mencionar que tanto la meditación en general como, especialmente, la meditación de atención plena ha demostrado contribuciones significativas a la regulación emocional y la reducción del impacto negativo del estrés. Meditación: con sus variantes, su uso está estacionado en el 8%. La meditación de la atención plena se ha popularizado entre los jóvenes. Goleman (2022) señala que cometen el error de ver esta actividad como un furor pasajero de la cultura pop.

La plena atención ayuda a tener el control sobre las emociones, ya que les permite a los universitarios observar con mayor objetividad lo que piensan y sienten ante situaciones difíciles.

Otra estrategia social, que es del 26%, es hablar con amigos o miembros de la familia. Al respecto, Goleman (2022) afirma que el apoyo social es beneficioso en términos de protección contra el estrés e incremento de la resiliencia emocional. La necesidad de interacción social también puede explicarse por la posibilidad que da a los estudiantes de hablar de sus experiencias y obtener asesoramientos, lo que es particularmente importante en relación con el control de las respuestas emocionales.

Otro método que logró el 10% de apoyo es la ayuda de un consejero o terapeuta, y podría ser vital para quienes experimentan desafíos emocionales más agudos. De acuerdo con Goleman (2022), “la terapia proporciona un lugar seguro socialmente para explorar sus sentimientos y también le enseña habilidades de enfrentamiento” (2022, p. 12). La intervención profesional es crucial en escenarios en los cuales las emociones negativas tienen un impacto significativo en los resultados académicos.

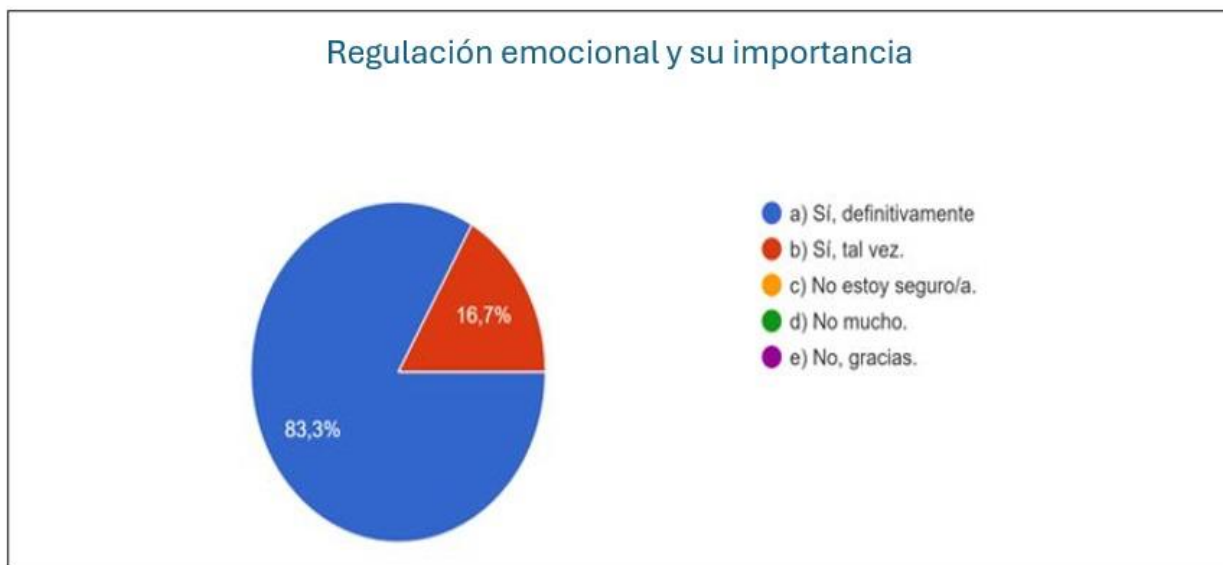
Como se señaló anteriormente, el 13% en la categoría de alimentos confortantes es una estrategia de cuidado, aunque un alivio común puede no ser saludable a largo plazo. Según lo advierte Goleman (2022), esta alimentación emocional puede llevar a patrones poco saludables y no trata la causa fundamental que son las emociones o sentimientos. Los estudiantes necesitan comprender estas tendencias y seleccionar estrategias saludables para el cuidado emocional. Finalmente, el 8% de los estudiantes bajo ninguna de las respuestas anteriores destaca la necesidad de los cuidadores de aprender o esa selección o que necesita empoderarse con tales estrategias. La inclusión de estos resultados marcha con las estrategias actuales y el ajuste para sesiones futuras para abordar las necesidades de los estudiantes por completo.

Se destaca la percepción de los estudiantes sobre la relevancia de la regulación emocional, subrayando su impacto en el rendimiento académico y en la vida personal.

Comprender esta percepción es fundamental, en donde corrobora la importancia de intervenciones educativas y estrategias de apoyo que mejoren el bienestar integral de los estudiantes.

Figura 19

Regulación emocional y su importancia



Fuente. Autoría Propia

La figura 19 indica que el 83% de los estudiantes indicaron que solo los intereses pueden considerarse cruciales para su bienestar académico y personal. La fuente de la que se deriva la información es una encuesta a los estudiantes de la UNAD, que asisten al curso Historia de Psicología en 2024. Figura 19. Estudiantes que creen que la regulación emocional es relevante El gráfico anterior resalta las percepciones de los estudiantes sobre la regulación emocional relevancia, lo que tenía como objetivo subrayar su impacto tanto en el rendimiento académico como la vida personal.

También, el marco teórico mantiene que el manejo adecuado de las emociones es esencial en el entorno universitario, teniendo en cuenta que los estudiantes se encuentran con una serie de desafíos. (Carmona et al., 2019).

Por ejemplo, según Goleman (1997, citado por Ochoa et al., 2023), la inteligencia emocional, que este considera que consiste en la capacidad de comprender y controlar nuestras emociones, es vital para el bienestar y la vida exitosa. Se puede concluir que es crítico apoyar favorablemente un entorno emocional en los campus para aumentar el éxito y el bienestar del estudiante.

Tabla 16

Intención de participación en encuentros

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Sí, definitivamente	15	60%	65,2%	65,2%
	Sí, tal vez	8	32%	34,8%	100%
Perdidos		2	8%		
Total		25	100%	100%	165%

Nota. Esta tabla muestra la cantidad de estudiantes interesados en participar en futuros

encuentros de manejo adecuado de las emociones en el bienestar académico y personal. *Fuente.*

Autoría Propia

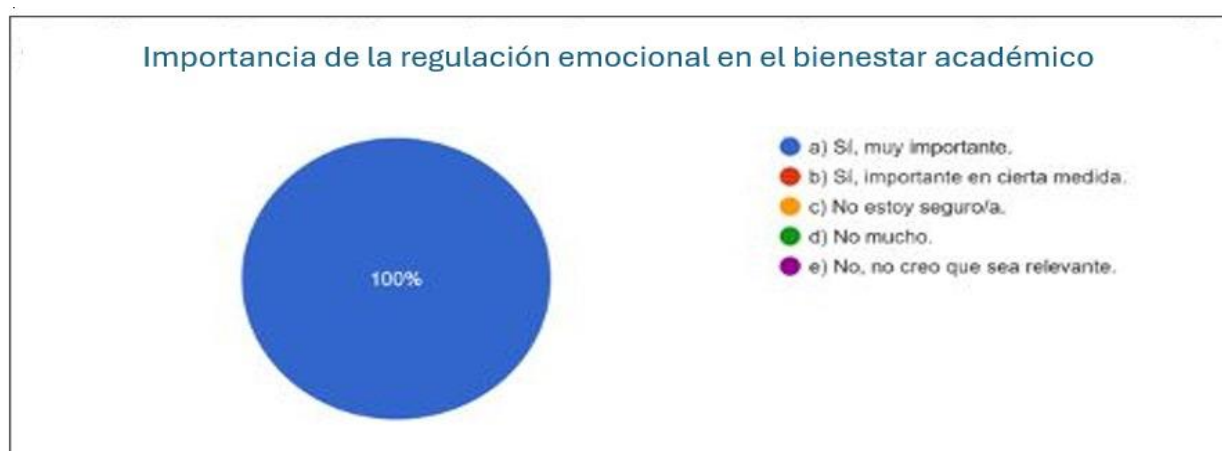
Los resultados en esta Tabla 16 muestran cuántos estudiantes están interesados en participar en futuros talleres sobre procesamiento sensorial apropiado. Es evidente el entusiasmo del 90% de los estudiantes por actividades formativas complementarias relacionadas con la regulación emocional, lo que indica voluntad de implicarse en estrategias que mejoren su bienestar. Esta información es clave para planificar eventos y recursos futuros.

El marco teórico apoya la afirmación de que la inteligencia emocional es fundamental en educación y enfatiza la relevancia de la integración de la competencia emocional en la formación de los estudiantes (Domínguez et al., 2022).

La predisposición de los estudiantes para participar en estas actividades muestra que saben valorar la competencia emocional para el logro, tanto personal como académico.

Figura 20

Importancia de la regulación emocional en el bienestar académico



Fuente. Autoría Propia

La Figura 20 proporciona una representación visual del impacto percibido de la regulación emocional en el éxito académico. El marco teórico enfatiza que la inteligencia emocional es fundamental para el rendimiento académico, permitiendo a los estudiantes manejar el estrés y la ansiedad relacionados con el aprendizaje (Sánchez et al., 2022). Integrar habilidades emocionales en el proceso educativo es esencial para mejorar los resultados académicos y el bienestar general.

Tabla 17*Estrategias para la gestión de las emociones*

Estrategias	¿Qué estrategias o metodologías utiliza para ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de gestión de emociones y autocontrol?
Estrategia 1	Desde el taller realizado en la programación de Bienestar, se ha logrado llevar a desarrollar estrategias desde la musico terapia a través del tambor, manejo de ansiedad, autocontrol. Así mismo plan de manejo de estrés y min fundes
Estrategia 2	Escucha activa y permanente, ofrecer orientaciones que permita el desarrollo de emociones sin reprimirlas ni juzgarlas, indicar la importancia de una actitud positiva, optimista, evitar pensamientos negativos lesivos para sí, entre otras.
Estrategia 3	Se envía mensajes motivacionales

Nota. Información de la encuesta realizada a los estudiantes del curso historia de psicología de la universidad nacional abierta y a distancia UNAD, 2024. *Fuente.* Autoría Propia

En la Tabla 18, se visualiza las respuestas de las docentes del programa de Psicología sobre las estrategias y metodologías que emplean para ayudar a los estudiantes a gestionar sus emociones y autocontrol. Lo cual resume las prácticas recomendadas por las docentes, ofreciendo una visión de las técnicas utilizadas para apoyar a los estudiantes en el desarrollo de habilidades emocionales. Esta información sirve como base para mejorar o adaptar las estrategias educativas, de manera conjunta con los estudiantes con resultados más productivos para la mejora de su rendimiento académico. El marco teórico sugiere que la inteligencia emocional incluye habilidades como la autorregulación y la empatía, que son esenciales para un manejo efectivo de las emociones (Goleman, 2013, citado en Arce, 2023). Las estrategias educativas deben apoyar el desarrollo de estas habilidades, lo que puede conducir a un mejor rendimiento académico y bienestar.

Tabla 18*Recomendaciones para mejorar la gestión de emociones y autocontrol*

Recomendaciones	¿Tiene alguna sugerencia o comentario adicional sobre cómo mejorar la formación en gestión de emociones y autocontrol de los estudiantes en el programa de Psicología?
Recomendación 1	La importancia de crear espacios estratégicos que permitan al estudiante apropiarse de estas técnicas, resultan de gran ayuda para su manejo de emociones.
Recomendación 2	Me parece pertinente que se considere la posibilidad de gestionar capacitación para los docentes con relación al manejo de emociones y autocontrol de estas.
Recomendación 3	Generar estrategias de autogestión emocional.

Fuente. Autoría Propia

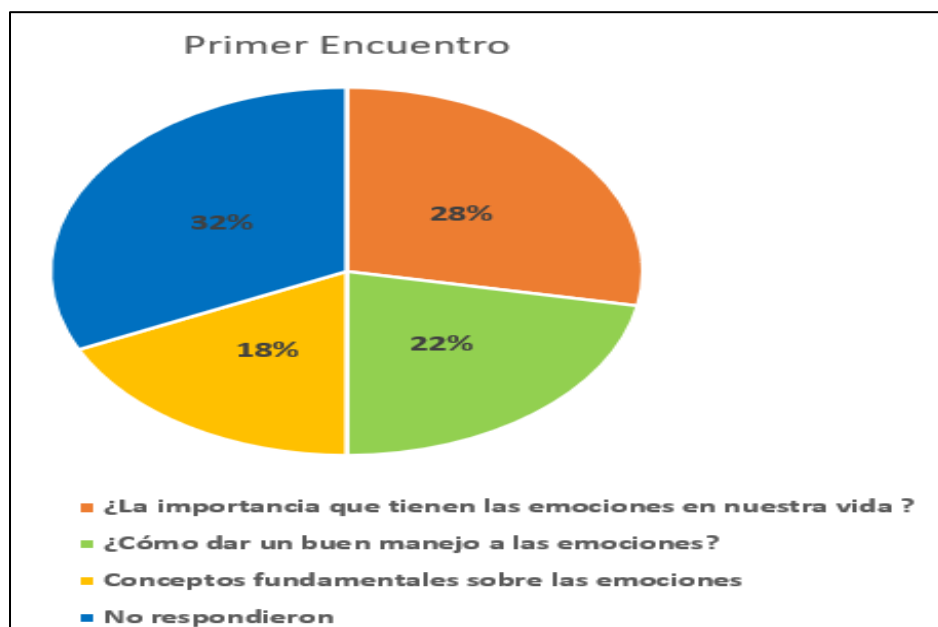
La tabla 18 presentada anteriormente, muestra las respuestas de las docentes de psicología respecto a las sugerencias para mejorar la formación en gestión de emociones y autocontrol.

Las recomendaciones de los docentes en la tabla 18 ofrecen perspectivas sobre cómo optimizar los programas de formación en habilidades emocionales. El marco teórico sugiere que la inteligencia emocional y el manejo adecuado de las emociones son fundamentales para el bienestar psicológico y el éxito académico (Idrogo & Asenjo, 2021). Implementar estas sugerencias puede mejorar la eficacia de las intervenciones educativas.

En estos resultados, se da un resumen de los temas que se hablaron, destacando su importancia para una buena gestión emocional. Esto es importante para analizar el enfoque inicial del programa y planificar los siguientes pasos para cubrir las necesidades emocionales de los estudiantes.

Figura 21

Primer encuentro



Fuente. Autoría Propia

La Figura 21 ayuda a ver visualmente los temas discutidos, facilitando una rápida evaluación de los puntos importantes. La representación gráfica ayuda a identificar qué áreas son más relevantes y la efectividad del enfoque en el primer encuentro. De acuerdo con la distribución de los temas, se observará que: el papel de las emociones en nuestra vida fue visto como el tema más significativo para el 28% de los alumnos. Manejo adecuado de las emociones: el 22% de los estudiantes se centró en adquirir habilidades para manejar eficazmente sus emociones.

Ideas clave sobre las emociones: 18% de los alumnos se enfocó en los principios fundamentales vinculados a las emociones. No contestan: El 32% de los alumnos no dio respuesta sobre los temas tratados. Así, se pone de manifiesto que una parte considerable de los estudiantes reconoció la relevancia de las emociones en la cotidianidad como el tema principal

del encuentro, seguido por técnicas para una gestión adecuada y nociones básicas sobre las emociones.

La Figura 21 muestra un resumen de lo que se habló en el primer encuentro sobre manejo de emociones. Se resaltan puntos importantes como la relevancia de las emociones en la vida cotidiana, la correcta gestión de estas y los conceptos claves relacionados. El marco teórico resalta que manejar bien las emociones se relaciona estrechamente con el rendimiento académico y el bienestar psicológico (Squillace et al., 2021). La falta de respuesta de un tercio de los participantes señala que es necesario mejorar la forma en que se abordan estos temas, lo cual es importante para cubrir bien las necesidades emocionales de los estudiantes.

Figura 22

Participación en la encuesta



Fuente. Autoría Propia

Los resultados de la Figura 22 proporcionan una perspectiva nítida de la participación estudiantil, ilustrando gráficamente el grado de aceptación del proyecto. Al examinar estos datos, se puede evaluar de manera efectiva la disposición de los estudiantes para unirse a la iniciativa.

La representación visual permite reconocer el grado de dedicación de los alumnos, lo cual es esencial para la organización y avance del proyecto.

El alto grado de implicación representado en el gráfico señala que los estudiantes valoran no solo el manejo emocional, sino también identifican las oportunidades de fortalecer estas habilidades. Siguiendo las ideas de Goleman (2013, citado en Ochoa et al., 2023). Las habilidades emocionales son esenciales para la felicidad personal y el logro en diversas áreas", resaltando la relevancia de aprobar el proyecto en la esfera educativa.

La representación gráfica de los datos también facilita la detección del grado de participación estudiantil, lo cual es esencial para la planificación y desarrollo del proyecto. Al entender el grado de compromiso, se pueden modificar las tácticas de implementación para concordar mejor con las expectativas y requisitos de los estudiantes, garantizando así una mayor efectividad en el desarrollo de habilidades emocionales. Conseguir un nivel elevado de participación establece una sólida base para la próxima fase del proyecto, fomentando una participación comprometida en las sesiones venideras. Esto se alinea con la idea de que regular las emociones y aprender están relacionados, beneficiando tanto el desempeño académico como el bienestar mental de los estudiantes.

En las respuestas exhibidas en la Figura 23, se desglosa detalladamente la participación, permitiendo así visualizar cuántos estudiantes asistieron a todas, casi todas o ninguna de las sesiones. La distribución demuestra que una proporción significativa de estudiantes participaron en casi todas las sesiones (42.86%), ejemplificando un compromiso firme con el programa.

La proporción de estudiantes que asistieron a todas las sesiones. (17. 14%) asistió a todas las sesiones. Este compromiso demuestra el interés y la motivación de los estudiantes por mejorar sus habilidades emocionales.

Figura 23

Estudiantes que participaron en las sesiones



Fuente. Autoría Propia

Según Goleman (2022), la inteligencia emocional se fundamenta en la motivación y la perseverancia. La información sugiere que un mayor compromiso puede resultar en mejores habilidades emocionales, como la autoconciencia y la autorregulación. Un grupo de 29 estudiantes que no asistieron a ninguna sesión identificó posibles barreras. facilitar la participación y mejorar la accesibilidad del programa.

La evaluación de la inteligencia emocional muestra que la baja implicación puede ser causada por varios factores, como la falta de motivación, la ansiedad social o dificultades para interpretar situaciones; como se visualiza en la Tabla 19.

Los resultados revelan que las estrategias implementadas para involucrar y mantener el interés de los estudiantes durante las sesiones fueron excepcionalmente exitosas, considerando que una parte sustancial de los estudiantes participaba activamente. Sin embargo, la revelación de que el 14,29% de los alumnos faltaron a todos los talleres sugiere posibles problemas que pueden haber obstaculizado su participación. Esta situación brinda una oportunidad importante

para examinar y comprender las causas detrás de la falta de compromiso y mejorar el manejo de los sentimientos.

Tabla 19

Efectividad de las estrategias utilizadas

Sesión	Estrategias Utilizadas	Efectividad de las Estrategias
Sesión 1	- Realización de actividad física - Apoyo de consejería - Práctica de meditación Funes	Alta: La unión de ejercicio físico y meditación reduce el estrés y la ansiedad en un 26% de los alumnos. El apoyo de consejería resultó útil para aumentar el bienestar emocional del 10% de los participantes.
Sesión 2	- Registro de emociones en Padlet - Práctica de respiración y relajación	Moderada a alta: El registro de emociones en Padlet aumentó la autoconciencia emocional, mientras que la técnica de relajación facilitó la regulación de la ansiedad. Un 83% consideró la regulación emocional esencial para su desempeño académico y personal.
Sesión 3	- Conversación grupal sobre la influencia de las emociones en la vida diaria - Consumo de alimentos de confort	Moderada: La conversación grupal ayudó al 28% de los estudiantes a comprender mejor la relevancia de las emociones. El consumo de alimentos de confort proporcionó alivio emocional temporal al 13% de los participantes.
Sesión 4	- Práctica de mindfulness - Visualización de videos sobre autocontrol	Alta: El 90% mostró interés en técnicas de regulación emocional para su bienestar general. Las prácticas de mindfulness mejoraron significativamente el autocontrol.
Sesión 5	- Pausas activas - Reflexión grupal sobre la importancia de la regulación emocional	Alta: La participación de los estudiantes aumentó en un 42.86%, reflejando mayor compromiso con el aprendizaje emocional. Las pausas activas ayudaron a reducir el cansancio y fomentaron la autoconciencia emocional.
Sesión 6	- Taller de manejo de emociones facilitado por docentes - Recomendaciones personalizadas para el autocontrol	Alta: Las orientaciones de los docentes produjeron una notable mejora en el autocontrol, destacándose un compromiso excepcional, con un 17.14% de participación constante en las sesiones.
Sesión 7	- Evaluación y retroalimentación grupal sobre las estrategias emocionales	Alta: La sesión de retroalimentación permitió identificar áreas de mejora en las intervenciones, mostrando un compromiso positivo de los estudiantes hacia la regulación emocional, con un 42.86% de asistencia regular en las sesiones.

Nota. La Tabla 19 presenta un análisis de la efectividad de las estrategias utilizadas por los estudiantes durante las sesiones para gestionar sus emociones. *Fuente.* Autoría Propia

Figura 24

Utilidad de las sesiones



Fuente. Autoría Propia

Como se demuestra en la Figura 24, la puesta en práctica de estas tácticas ha tenido un efecto sustancial en cada uno de los alumnos. La Figura 24 ilustra la importancia percibida de las sesiones dirigidas a la regulación emocional, reflejando su influencia y pertinencia para la progresión emocional y escolar.

La Figura 24 presenta una ilustración rápida y lúcida de la percepción de los alumnos sobre la eficacia de las sesiones. La imagen ayuda a detectar tendencias y patrones en las evaluaciones de las sesiones, mostrando qué partes les gustaron y cuáles podrían haber sido decepcionantes. Muchos estudiantes piensan que estas clases son muy útiles o algo útil, lo que significa que obtienen buenos consejos para manejar sus sentimientos. Este resultado indica que el contenido y el enfoque se adaptan adecuadamente a las necesidades de las personas involucradas.

Resultados Observados

El Objetivo 2 tenía como objetivo evaluar la eficacia de las tácticas orientadas a la correcta gestión de las emociones, con el objetivo de fomentar el bienestar mental y potenciar el desempeño académico de los alumnos de primera y tercera matriculación del curso Historia de la

Psicología de la UNAD. Los hallazgos destacan la relevancia de la regulación emocional en estos dos elementos fundamentales. La elevada apreciación de su importancia entre los alumnos evidencia cómo la habilidad para manejar las emociones influye directamente en su desempeño escolar y bienestar personal. El interés demostrado por la mayoría de los alumnos en involucrarse en futuras actividades educativas relacionadas con este asunto demuestra una predisposición activa hacia el fortalecimiento de competencias emocionales. Lo que es esencial para seguir diseñando intervenciones que contribuyan a la creación de un ambiente educativo más saludable y productivo.

Las estrategias aplicadas en las primeras sesiones corroboran que, a pesar de que se utilizaron diferentes técnicas para tratar las emociones negativas, es vital perfeccionar y modificar estas tácticas para incrementar su eficacia. El elevado índice de participación señala un compromiso considerable de los alumnos con el programa, lo que indica que las tácticas de participación resultaron en su mayoría exitosas. Sin embargo, se detectaron obstáculos que dificultaron la participación de ciertos alumnos, lo que permite explorar y vencer estos desafíos en el futuro.

Además, la apreciación favorable de la eficacia de las sesiones por los alumnos reafirma que las intervenciones están logrando su meta de brindar instrumentos útiles para el control emocional. Esta retroalimentación es fundamental para seguir modificando y mejorando el contenido y la metodología del programa, garantizando que se adecuen de manera apropiada a las necesidades y expectativas de los participantes.

La aplicación de estas tácticas ha demostrado un efecto beneficioso en el bienestar emocional y escolar de los alumnos, lo que subraya la relevancia de incorporar la regulación

emocional en el proceso de enseñanza para favorecer el triunfo académico y fomentar un ambiente educativo más sano.

Rojas (2024a) argumenta que educar los pensamientos no es un proceso sencillo, pero entrenar la mente puede tener un impacto significativo en nuestra percepción de la realidad. Por ejemplo, si cada vez que montas en bicicleta, conduces un coche o esquías te concentras exclusivamente en las caídas, accidentes o lesiones que has experimentado, es probable que acabes evitando esas actividades debido al desgaste mental que provocan estos pensamientos negativos.

Este fenómeno ilustra cómo un pensamiento negativo puede convertirse en una creencia limitante, al ser reforzado hasta el punto de convertirse en una excusa para evitar ciertas experiencias.

Durante la vida, nuestra mente ha evolucionado automatismos que se convierten en obstáculos innecesarios frente a determinados retos. Por esta razón, resulta crucial asumir el control de nosotros mismos y prevenir atribuir la culpa a otros, individuos perjudiciales o a las situaciones sociales, económicas y laborales de nuestro entorno. Así pues, resulta imprescindible seguir con la puesta en marcha y optimización de las estrategias de gestión emocional. Las conclusiones favorables obtenidas y la relevancia de la educación emocional fundamentada en teorías psicológicas; evidencian que estas tácticas son esenciales para el bienestar mental y el triunfo académico de los alumnos.

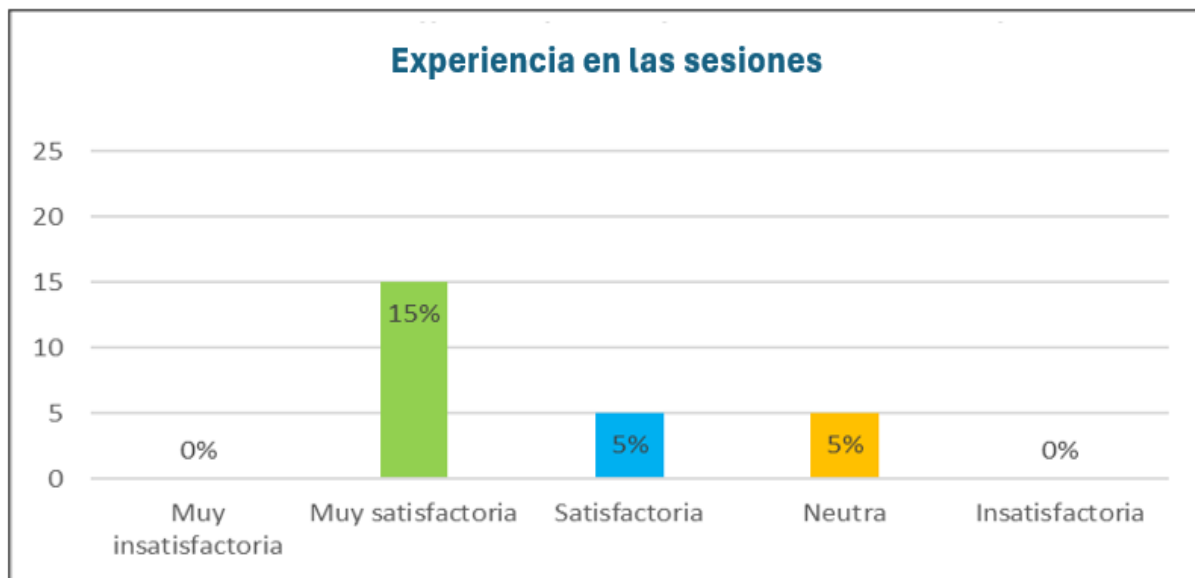
Garantizar un respaldo continuo y ajustado a las necesidades individuales facilitará que los alumnos adquieran capacidades emocionales robustas, fundamentales para afrontar los retos académicos y personales con capacidad de resistencia y seguridad.

Objetivo Específico 3: Valorar la eficacia de varias tácticas orientadas a la correcta gestión de las emociones para fomentar el bienestar psicológico y el desempeño académico en alumnos de primera y tercera matriculación del curso "Historia de la Psicología" del programa de Psicología de la UNAD, estudiando su influencia en el bienestar psicológico y el rendimiento académico. Establecer una distinción entre analizar (2) la efectividad y evaluar (3) Cuáles fueron los Reconocimiento de la experiencia, mejora en el desempeño, aporte al bienestar académico.

La valoración basada en la observación activa en cada sesión llevada a cabo de forma virtual (encuentros CIPA y web conferencias) evidenció avances notables en el bienestar psicológico y el desempeño escolar de los alumnos.

Tácticas como la atención plena, métodos de respiración, participación en diversos padlet, actividades para estimular la mente y contrarrestar los pensamientos negativos, y la reestructuración cognitiva han probado ser eficaces para regular emociones y ayudar a los estudiantes a adaptarse a la vida escolar.

La información de la Figura 28 muestra una valoración altamente positiva de las sesiones de gestión de emociones realizadas por los alumnos. La mayoría valoró su experiencia como sumamente gratificante, lo que señaló una acogida positiva de las estrategias implementadas. El elevado grado de satisfacción reportado por los alumnos indica que las sesiones resultaron eficaces para alcanzar sus metas y que las estrategias aplicadas tuvieron un buen impacto entre los participantes, consolidando la validez y el triunfo del programa.

Figura 25*Experiencia en las sesiones**Fuente. Autoría Propia*

La Figura 25 muestra una valoración sumamente favorable de las sesiones, con un elevado grado de satisfacción reportado por los alumnos. Esto indica que las sesiones lograron sus metas y que las tácticas aplicadas tuvieron un buen efecto entre los participantes, fortaleciendo de esta manera la validez y el triunfo del programa.

Entre los criterios evaluados se encuentran la satisfacción de la experiencia, el incremento en el rendimiento académico y la contribución al bienestar psicológico.

En cuanto a la satisfacción de la experiencia, el elevado grado de satisfacción registrado por los alumnos corrobora la eficacia de las estrategias, indicando que las sesiones alcanzaron sus metas y que las actividades tuvieron un buen impacto entre los participantes, reforzando la legitimidad del programa.

Con respecto al incremento en el rendimiento académico, se notó un incremento en el rendimiento escolar de los alumnos que se involucraron de manera activa en las estrategias, posiblemente debido a una mejor gestión emocional y la disminución de la tensión.

Con relación a la contribución al bienestar psicológico, los alumnos demostraron una reducción de sentimientos negativos y una mayor predisposición a enfrentar los retos académicos, lo que indica que las tácticas aplicadas fomentaron un ambiente emocionalmente sano.

Para concluir, los hallazgos señalan que las tácticas aplicadas no solo resultaron eficaces en la regulación de las emociones, sino que también potenciaron la adaptación académica de los alumnos.

Esto apoya los resultados del Objetivo Específico 2, donde se examinaron los elementos de estas estrategias y su importancia en el entorno académico virtual, confirmando de esta manera su eficacia en la aplicación mediante una evaluación organizada y una observación directa.

Por lo cual se revela un elevado grado de satisfacción de los alumnos con las sesiones de gestión emocional, lo que podría fundamentarse en la teoría de la autorregulación emocional de Goleman (2022). De acuerdo con este autor, la autorregulación no solo conlleva la disminución del estrés o la regulación de los impulsos, sino también la habilidad de inducir intencionalmente emociones que se adapten a circunstancias particulares, tal como sucede en ocupaciones que demandan ajustes emocionales específicos (Goleman, 2022, p. 120-121).

En el ámbito educativo, fomentar la autorregulación facilita a los alumnos mantener un balance emocional ante los retos y potenciar su desempeño.

En las sesiones, los alumnos ejercitaron capacidades fundamentales de autorregulación, como la atención plena, métodos de respiración y reorganización cognitiva. Estas acciones simplificaron la administración de sus emociones y contribuyeron a disminuir las reacciones impulsivas frente a circunstancias de estrés, generando un entorno emocionalmente positivo para el aprendizaje (Goleman, 2022, p. 122).

Goleman (2022) resalta que: “el autocontrol y la claridad mental son esenciales para alcanzar un desempeño óptimo, pues facilitan una percepción menos impactada por emociones adversas” (p. 124).

En este contexto, los avances en la salud mental y el desempeño académico detectados en la evaluación de la Figura 28 corroboran la eficacia de estas tácticas y subrayan la relevancia de la autorregulación emocional en el ámbito educativo.

Tabla 20

Intención de recomendar las sesiones

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Sí, definitivamente	20	80%	80%	80%
	Sí, probablemente	5	20%	20%	100%
Total		25	100%		

Nota. La Tabla 20 presenta los resultados sobre la intención de los estudiantes de recomendar las sesiones. *Fuente.* Autoría Propia

Las respuestas a la Tabla 20 evidencian un considerable número de estudiantes que expresaron su voluntad de sugerir las sesiones a terceros, lo que evidencia tanto una valoración positiva como el efecto beneficioso que estas generaron en ellos. La elevada intención de recomendación resalta el valor que los estudiantes apreciaron de las sesiones, fueron lo

suficientemente positivas para ser difundidas a otros, lo que sugiere el éxito del proyecto y su capacidad para crecer.

El alto porcentaje de estudiantes que expresaron su intención de recomendar las sesiones refleja un fuerte impacto positivo de estas en su bienestar emocional, lo que está en línea con las afirmaciones de Goleman (2022) sobre los beneficios de la inteligencia emocional.

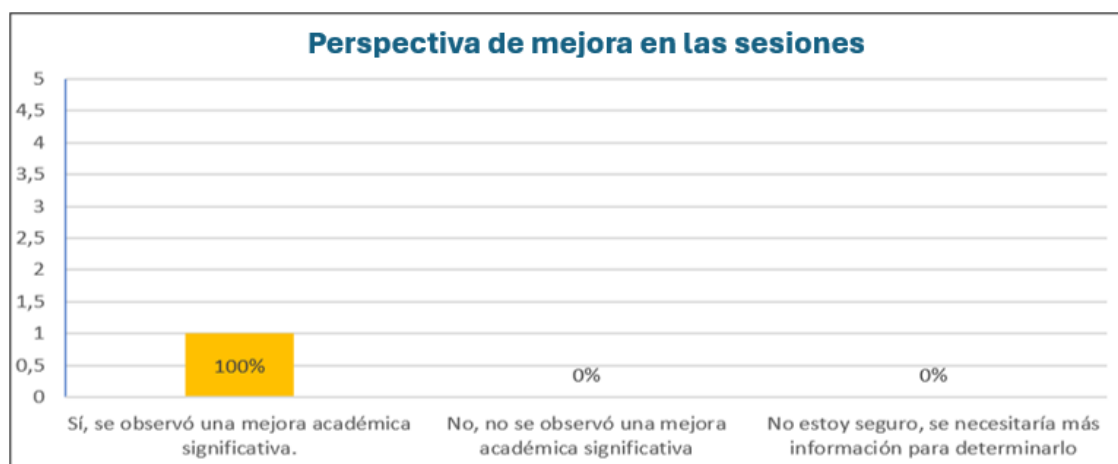
Goleman menciona que “la autorregulación emocional no solo se refiere a la capacidad de disminuir el estrés, sino también a la capacidad de generar un estado emocional adecuado en situaciones difíciles, lo que favorece un ambiente más positivo y colaborativo” (p. 120).

Esto explica el alto nivel de satisfacción de los estudiantes con las sesiones, ya que la implementación de estrategias de manejo emocional les permitió experimentar una mejora en su bienestar general.

La competencia emocional también está vinculada con la capacidad de los individuos para hacer frente a desafíos, lo que podría haber influido en la disposición de los estudiantes para recomendar las sesiones a otros (Goleman, 2022, p. 123).

Figura 26

Perspectivas de mejora en las sesiones



Fuente. Autoría Propia

La Figura 26 presenta datos significativos de la directora del curso, donde se reportaron avances significativos en el bienestar psicológico y el desempeño escolar de los alumnos que acudieron a las sesiones. Los comentarios de la directora corroboran que las sesiones no solo han sido acogidas con agrado, sino que también han generado avances palpables en el bienestar y rendimiento escolar de los alumnos, corroborando la efectividad de las tácticas de gestión emocional aplicadas.

Esta valoración minuciosa subraya el aporte importante de las sesiones al bienestar académico de los alumnos, demostrando que las tácticas de gestión emocional han influido de manera positiva y directa en su crecimiento académico y personal.

El análisis detallado señala que las sesiones han influido positivamente en el bienestar académico de los alumnos, subrayando la relevancia de incorporar tácticas de gestión emocional en el proceso de enseñanza para potenciar los rendimientos académicos y el bienestar integral de los participantes.

Para evaluar la eficacia de los talleres y sesiones de inteligencia emocional, se recolectó un feedback minucioso de los alumnos. El análisis comprendió una serie de cuestionarios creados para recoger tanto la experiencia global de los participantes como su opinión acerca de la efectividad de las estrategias utilizadas. Esta información ofrece una perspectiva precisa de cómo las sesiones influyeron en la vivencia de los alumnos.

De acuerdo con Goleman (2022), la regulación emocional por uno mismo es una habilidad esencial en la inteligencia emocional, que consiste en manejar las emociones y los impulsos contradictorios. La habilidad de gestionar las emociones se relaciona con un aumento en el bienestar y un desempeño académico superior, ya que las emociones no afectarán la concentración y la toma de decisiones (Goleman, 2022). Los resultados presentados en la Figura

29 muestran una notable mejora académica en los alumnos que asistieron a las sesiones de gestión emocional. en el rendimiento pueden ser atribuibles a un incremento en la capacidad de autorregulación, que habilita a los estudiantes a manejar de mejor manera sus emociones y concentración en sus estudios.

El elevado porcentaje de alumnos que manifiestan su deseo de proponer las sesiones indica un notable efecto positivo de estas en su bienestar emocional, lo cual concuerda con las afirmaciones de Goleman (2022) acerca de las ventajas de la inteligencia emocional.

Goleman (2022) señala que la autorregulación emocional “abarca no solo la habilidad de reducir el estrés, sino también la capacidad de crear un estado emocional apropiado en situaciones complicadas, lo que promueve un ambiente más positivo y colaborativo” (p. 120). Esto justifica el elevado grado de satisfacción de los estudiantes. con las sesiones, dado que la aplicación de estrategias para el control emocional les facilitó percibir una mejora en su bienestar integral.

La competencia emocional también está relacionada con la “habilidad de las personas para enfrentar desafíos, lo que podría haber afectado la disposición de los estudiantes para sugerir las sesiones a otros” (Goleman, 2022, p. 133).

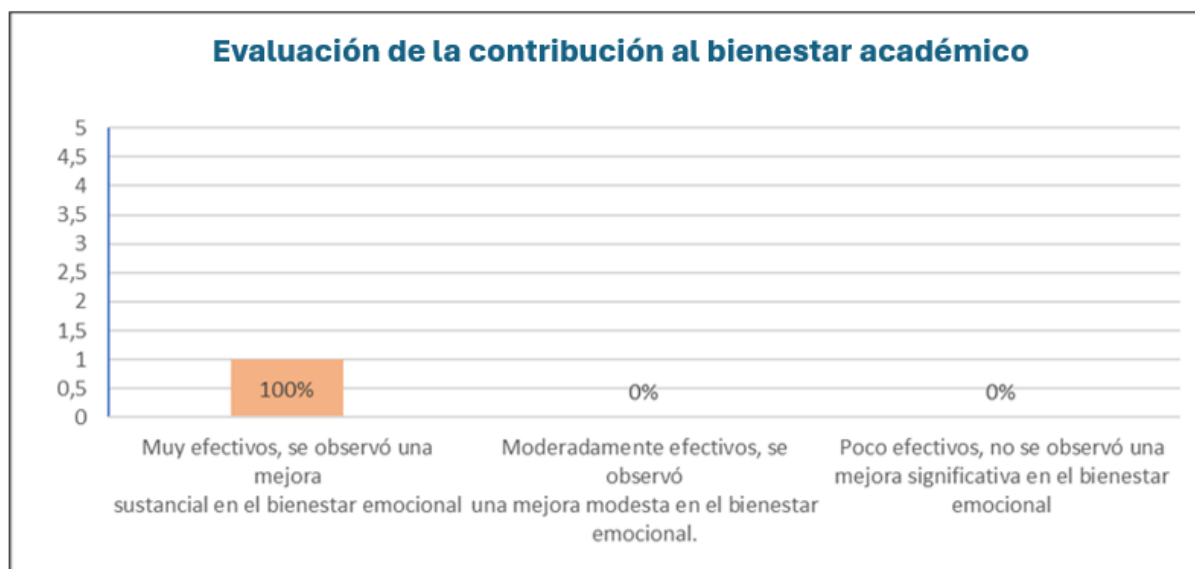
En la Figura 27, se muestra que el 100% de los estudiantes percibieron una mejora sustancial en su bienestar emocional tras la implementación de las estrategias de manejo emocional, calificándolas como muy efectivas. No se registraron respuestas en la categoría de moderadamente efectivo y tampoco en la respuesta de poco efectivos los encuentros.

La investigación detallada indica que estas sesiones mejoraron el bienestar educativo de los alumnos, destacando la importancia de integrar tácticas de gestión emocional en la pedagogía para elevar los resultados académicos y el bienestar general. Para comprender a fondo el efecto

de las sesiones y talleres sobre el control emocional, es crucial investigar el fundamento científico del papel de los neurotransmisores en la salud mental.

Figura 27

Evaluación de la Contribución al bienestar académico



Fuente. Autoría Propia

En concreto, la dopamina gobierna principalmente la modulación de sentimientos y acciones. Rojas (2024, b) refiere que en la década de 1950 se identificó la dopamina, el cual es un neurotransmisor neuronal procedente de la tirosina, con la L-DOPA como precursora. La forma de pasar señales eléctricas en las rutas nerviosas es crucial para adquirir conocimientos y conservar recuerdos.

Los niveles de dopamina en estos lugares internos son cruciales para los comportamientos, las emociones y la manifestación de adicciones. La dopamina es esencial en el comportamiento humano, ya que es el neurotransmisor relacionado con el disfrute. Sin embargo, cantidades inadecuadas de dopamina pueden provocar sensaciones de euforia y desolación. Su

liberación no ocurre solo a través de estímulos placenteros, sino también con la anticipación o la simple visualización del objeto deseado.

Además, la dopamina tiene un papel esencial en el sistema de recompensa, lo que es crucial para entender nuestro estado de ánimo y sistema de gratificación. Vivimos en una era de gratificación instantánea, recibiendo constantes estímulos dopaminérgicos. Esta continua exposición a emociones y sensaciones altera la manera en que vivimos el placer, el dolor, las relaciones y el descanso (Rojas, 2024a).

Los logros obtenidos y la base teórica que sostiene la educación emocional evidencian que las tácticas de gestión emocional son vitales para el bienestar mental y el triunfo académico de los alumnos. Es crucial seguir aplicando y mejorando estas estrategias, garantizando un respaldo continuo y personalizado según las necesidades individuales. Esto facilitará que los alumnos adquieran destrezas emocionales sólidas, fundamentales para afrontar los retos académicos y personales con capacidad de resistencia y segura.

Objetivo Específico 4: Construir una propuesta de aprendizaje psicoeducativa virtual, dirigida a el manejo adecuado de las emociones para promover el bienestar psicológico y el rendimiento académico del curso "Historia de la Psicología" del programa de Psicología de la UNAD.

Nombre de la Propuesta. Manejo adecuado de las emociones

La misión que se propuso consiste en ofrecer a los estudiantes de historia de la psicología recursos efectivos de manejo emocional para fortalecer su bienestar mental y optimizar el aprendizaje en entornos digitales. Esto promueve el desarrollo integral de los estudiantes de psicología de la UNAD, preparándolos para enfrentar los desafíos emocionales y académicos de manera más equilibrada y eficiente. La regulación emocional hace referencia a la habilidad de

manejar las emociones de forma efectiva, a incluir el autocontrol y la adaptación a contextos estresantes (Goleman, 2022, p. 120-121). Esto es particularmente importante en ámbitos virtuales donde los alumnos pueden enfrentar obstáculos concretos que afectan su bienestar emocional y, por ende, su rendimiento académico.

La visión propuesta consiste en ser pionero en la implementación de estrategias de psicoeducación virtual en la UNAD, con un enfoque centrado en la gestión emocional, con la finalidad de establecer un entorno educativo saludable, inspirador y colaborativo. A través de estas metodologías, se persigue la mejora de los logros académicos de los estudiantes y de sus vivencias educativas, así como fomentar el desarrollo personal y la habilidad para manejar las emociones de manera eficaz tanto en el ámbito escolar como en la vida diaria. La competencia emocional, que incluye la empatía y el autocontrol, es esencial para el desarrollo de habilidades sociales y el éxito académico (Goleman, 2022, p. 48). Al fomentar un ambiente inclusivo y colaborativo, se busca mejorar la experiencia educativa de los estudiantes y su capacidad para gestionar emociones en su vida cotidiana.

Uno de los propósitos es facilitar el aprendizaje y la aplicación de técnicas de autorregulación emocional, como mindfulness y reestructuración cognitiva, adaptadas a un entorno de educación virtual. La inclusión de técnicas como mindfulness y reestructuración cognitiva es crucial, ya que estas prácticas han demostrado ser efectivas para reducir el estrés y mejorar el enfoque emocional (Goleman, 2022, p. 121).

Otro propósito consiste en promover el bienestar psicológico de los estudiantes para potenciar su desempeño académico en el curso "Historia de la Psicología", ayudándoles a gestionar el estrés y mejorar su enfoque emocional. La autorregulación emocional no solo

implica controlar las emociones, sino también utilizar las emociones de manera constructiva para motivarse y enfrentar desafíos (Goleman, 2022, p. 120).

Finalmente, otro propósito consiste en fomentar un ambiente de aprendizaje inclusivo y empático, donde los estudiantes se sientan acompañados y apoyados en su desarrollo tanto personal como académico, fortaleciendo su resiliencia emocional en el proceso educativo. Un entorno que apoye el desarrollo personal y académico de los estudiantes es vital para fortalecer su resiliencia emocional. La empatía y la comprensión de las emociones ajenas son competencias que facilitan la colaboración y el apoyo mutuo entre los estudiantes (Goleman, 2022, p. 50).

Se diseñó una propuesta de aprendizaje psicoeducativa virtual que integra estrategias de manejo emocional, como mindfulness y reestructuración cognitiva, adaptadas a un entorno virtual. Esta propuesta buscó proporcionar a los estudiantes herramientas efectivas para mejorar su bienestar psicológico y rendimiento académico en el curso "Historia de la Psicología" del programa de Psicología de la UNAD.

Ambiente de Aprendizaje Virtual para Autorregulación de las Emociones

Enlace del recurso virtual. <https://autogestiondelasemociones.ovh/bibliografia.html>

La propuesta de aprendizaje psicoeducativa virtual se basa en la integración de estrategias de manejo emocional. La estructura modular permite a los estudiantes explorar diferentes aspectos de la inteligencia emocional, comenzando por la comprensión de las emociones y su impacto en el aprendizaje. Un entorno virtual bien diseñado facilita la navegación y el compromiso de los estudiantes, lo que es esencial para la implementación exitosa de las estrategias de manejo emocional (Goleman, 2022, p. 124).

Figura 28*Página web diseñada**Fuente. Autoría Propia*

La Figura 28, proporciona una vista general del entorno virtual diseñado para el manejo emocional, introduciendo las herramientas y estrategias disponibles para los estudiantes. La página inicial establece el contexto del recurso, ofreciendo una visión panorámica que facilita la navegación y familiariza a los estudiantes con los componentes del sitio. Esto es crucial para la adopción efectiva del recurso, ya que un buen entendimiento del entorno puede mejorar el compromiso y la utilización de las herramientas ofrecidas. La introducción clara y accesible de las herramientas en la vista general ayuda a los estudiantes a integrarse rápidamente al entorno virtual, preparando el terreno para una participación efectiva en las estrategias de manejo emocional.

El inicio consiste en la presentación de las emociones. En esta primera sección, los estudiantes explorarán el concepto de las emociones y su impacto en la vida cotidiana y el aprendizaje. Se les invita a revisar la presentación interactiva titulada Presentación de las Emociones, disponible en el siguiente enlace:

Prezi - Presentación de las Emociones

Este módulo introduce además a los estudiantes a los fundamentos de la neurociencia de las emociones, apoyado en el trabajo de Marian Rojas Estapé, psiquiatra y escritora, quien explica cómo se originan las emociones en el cerebro y su influencia en el comportamiento. También se incluye un video de Begoña Ibarrola, quien aborda la importancia de entender las emociones para una mejor gestión personal.

Video sobre las emociones (Begoña Ibarrola) <https://youtu.be/d6ScoHSo9xQ>

Figura 29

Página de inicio



Fuente. Autoría Propia

La Figura 29; muestra la estructura de una propuesta de aprendizaje enfocada en el desarrollo de la inteligencia emocional en el contexto académico. En el primer módulo, se presenta a los estudiantes una introducción sobre el concepto y la importancia de las emociones, acompañada de una presentación interactiva.

Luego, se explora la neurociencia detrás de las emociones con el respaldo de Marian Rojas Estapé y un video de Begoña Ibarrola que profundiza en la importancia de la gestión emocional. Estos recursos ayudan a los estudiantes a comprender cómo influyen las emociones en su bienestar y desempeño académico. La presentación interactiva y los recursos multimedia, como el video de Begoña Ibarrola, son herramientas efectivas para ayudar a los estudiantes a comprender la neurociencia detrás de las emociones y su influencia en el comportamiento (Goleman, 2022, p. 122).

En el Módulo 2, el cual consiste en la evaluación de la inteligencia emocional los estudiantes tendrán la oportunidad de explorar su inteligencia emocional, una habilidad clave para su bienestar psicológico y éxito académico. A través de un Test de Inteligencia Emocional, podrán identificar tanto sus fortalezas como las áreas que requieren mejora en la gestión de sus emociones. Este proceso de autoconocimiento les proporcionará una base sólida para abordar los ejercicios de los módulos 3, 4, 5 y 6, junto con los recursos adicionales disponibles en la página de autorregulación emocional más efectiva. Así, podrán impulsar su crecimiento personal y fortalecer su capacidad para enfrentar los desafíos académicos y personales.

La Figura 30 presenta la prueba diseñada para evaluar la capacidad de los estudiantes en el manejo adecuado de sus emociones. Esta prueba incluye una serie de preguntas y situaciones hipotéticas que permiten medir cómo los estudiantes aplican las estrategias de regulación emocional en distintos contextos.

Figura 30

Test manejo adecuado de las emociones

The screenshot shows a web browser window with the URL `rtgestiondelasemociones.ovh/test_de_inteligencia.html`. The page has a dark sidebar menu on the left with the following items: 'Manejo Adecuado de las Emociones', 'Test de Inteligencia', 'Autoregulación de la Ansiedad', 'Autorregulación del Estrés', 'Autorregulación del Miedo', 'Fortalecimiento de la Autoestima', 'Podcast', 'Recursos', and 'Bibliografía'. The main content area is titled 'Test de Inteligencia' and features a graphic with a person at a desk and a clipboard, with the text 'TEST DE INTELIGENCIA'. Below the graphic, there is a section titled 'TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL:' followed by a paragraph of text and a URL: <https://www.psicoactiva.com/test/test-de-inteligencia-emocional.htm>. At the bottom, there is another section titled 'Test de Inteligencia: Prueba de IQ para calcular tu CI' with a URL: <https://www.psicoactiva.com/tests/test-inteligencia-ci.htm>.

Fuente. Autoría Propia

Esta herramienta es clave para identificar tanto las fortalezas como las áreas de mejora en las habilidades emocionales de los participantes, proporcionando un diagnóstico inicial que orienta intervenciones y ajustes personalizados. Al evaluar la efectividad de las estrategias emocionales adoptadas, la prueba permite a estudiantes y educadores identificar con precisión las áreas que requieren mayor atención. Con esta información, se pueden implementar intervenciones específicas que favorezcan el desarrollo emocional equilibrado, promoviendo al mismo tiempo el bienestar académico de los estudiantes.

La gráfica incluye una sección dedicada a la autoevaluación emocional y cognitiva de los estudiantes, a través de una prueba de Inteligencia Emocional que proporciona información detallada sobre sus fortalezas y aspectos a mejorar en la gestión emocional. Esta prueba facilita a los estudiantes la adopción de estrategias de autorregulación, esenciales para mejorar su

bienestar personal y rendimiento académico. Además, se ofrece una Prueba de IQ, que permite a los estudiantes conocer su coeficiente intelectual y explorar sus habilidades cognitivas en el contexto educativo. Ambos recursos no solo fomentan el autoconocimiento, sino que también promueven el crecimiento personal y académico en un entorno virtual, ofreciendo una base sólida para la toma de decisiones pedagógicas y el diseño de estrategias de apoyo. La conciencia de uno mismo y la autorregulación son habilidades clave que se refuerzan mutuamente y son esenciales para el éxito académico (Goleman, 2022, p. 48).

El Módulo 3 se enfoca en la autorregulación de la ansiedad, un aspecto esencial para el bienestar de los estudiantes universitarios, quienes a menudo enfrentan una combinación de presiones académicas, sociales y personales. En este módulo, se explorarán las causas y los desencadenantes de la ansiedad, así como las herramientas prácticas que pueden utilizarse para gestionarla eficazmente.

La Figura 31 está dedicada a la auto regulación de la ansiedad, un aspecto fundamental para el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. La ansiedad, que a menudo surge debido a las presiones académicas, sociales y personales, puede convertirse en un obstáculo significativo para el rendimiento académico y la calidad de vida. En esta sección, se exploran los factores que desencadenan la ansiedad en la vida cotidiana, ayudando a los estudiantes a identificar situaciones que pueden generarles este malestar.

Se presentan recursos prácticos y efectivos para la gestión de la ansiedad, como guías de relajación, técnicas de respiración controlada y ejercicios cognitivos, los cuales permiten a los estudiantes aprender a calmar su mente y cuerpo en momentos de alta tensión.

Figura 31

Contenido manejo adecuado de las emociones: Ansiedad

The screenshot shows a digital interface for managing emotions. At the top, there is a 'Menú' button on the left and navigation buttons '« Anterior' and 'Siguiente »' on the right. The main heading is 'Manejo Adecuado de las Emociones'. Below this, a vertical sidebar menu lists several options: 'Manejo Adecuado de las Emociones', 'Test de Inteligencia', 'Autoregulación de la Ansiedad' (which is highlighted in white), 'Autorregulación del Estrés', 'Autorregulación del Miedo', 'Fortalecimiento de la Autoestima', 'Podcast', 'Recursos', and 'Bibliografía'. The main content area is titled 'Autoregulación de la Ansiedad' and features a large, colorful illustration. The illustration has a blue and green background with a central yellow banner that reads 'AUTOREGULACIÓN DE LA ANSIEDAD' in bold black letters. Two stylized human figures are shown sitting on the floor, one on the left and one on the right, with a black silhouette of a person's head and shoulders above them. There are also some abstract geometric shapes and lines in the background.

Fuente. Autoría Propia

Estos recursos están diseñados para ser utilizados en situaciones estresantes, como durante exámenes, plazos de entrega o problemas personales, y están orientados a mejorar la capacidad de autorregulación emocional. Además, la figura incluye un apartado específico sobre los síntomas de la ansiedad, ayudando a los estudiantes a reconocer cuándo están experimentando niveles elevados de ansiedad y cómo estos afectan su bienestar general. Un video explicativo proporciona una visión más profunda de los mecanismos de la ansiedad, abordando tanto sus causas como las estrategias más eficaces para gestionarla.

Este recurso es clave para promover un entorno académico más saludable y apoyar el desarrollo emocional de los estudiantes. Al ofrecer herramientas prácticas y accesibles, la Figura 31 busca empoderar a los estudiantes para que tomen el control de su ansiedad, mejoren su capacidad de concentración y afronten los desafíos académicos con mayor tranquilidad y

confianza. Rojas (2024b) menciona que "el reconocimiento de niveles elevados de ansiedad es crucial para el bienestar general de los estudiantes" (p. 16).

En el módulo 4 se expone que el estrés es una respuesta fisiológica y psicológica natural ante situaciones que el cuerpo y la mente perciben como amenazantes o desafiantes.

Originalmente, el estrés actúa como un mecanismo de defensa que prepara al organismo para enfrentar o evadir peligros, conocido como la respuesta de "lucha o huida". Sin embargo, en la vida moderna, el estrés ya no solo se asocia con situaciones extremas, sino que se activa ante una amplia variedad de estímulos, como presiones académicas, exigencias laborales, conflictos personales o preocupaciones cotidianas. Cuando esta respuesta se vuelve constante o desproporcionada, puede tener efectos negativos sobre la salud física y mental.

Se enfoca en la importancia de la auto regulación del estrés, ofreciendo a los estudiantes las herramientas necesarias para identificar y manejar esta emoción de manera efectiva. El estrés prolongado o mal gestionado puede afectar la concentración, la motivación, la calidad del sueño, e incluso desencadenar trastornos emocionales y físicos como ansiedad, depresión, dolores de cabeza y trastornos digestivos. Por ello, este módulo es esencial para ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades prácticas que les permitan reducir el impacto del estrés en su vida diaria, favoreciendo su bienestar y mejorando su rendimiento académico.

A través de una serie de recursos, el módulo proporciona estrategias de autorregulación que incluyen desde cambios en la alimentación, con alimentos que favorecen la producción de oxitocina (la hormona del bienestar), hasta hábitos sencillos pero efectivos recomendados por expertos en salud emocional. Asimismo, se ofrecen ejercicios prácticos como los basados en digitopuntura, que actúan como una herramienta para combatir el estrés de manera natural y accesible. Al final de este módulo, los estudiantes estarán mejor preparados para reconocer,

comprender y manejar el estrés, promoviendo un ambiente académico más saludable y equilibrado.

Figura 32

Contenido auto regulación del estrés

Ansiedad
Autorregulación del Estrés
Más Info...
Autorregulación del Miedo
Fortalecimiento de la Autoestima
Podcast
Recursos
Bibliografía



El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones que percibe como amenazantes o desafiantes. Es un mecanismo de defensa que nos prepara para enfrentar o evadir peligros, conocido como la respuesta de "lucha o huida". Sin embargo, en el mundo moderno, muchas situaciones cotidianas, como problemas laborales, conflictos personales o preocupaciones financieras, pueden desencadenar esta respuesta.

Tipos de Estrés

1. **Estrés Agudo:** Es el tipo de estrés más común y es de corta duración. Aparece como una respuesta inmediata a un desafío o evento reciente. Aunque puede ser intenso, generalmente desaparece rápidamente.
2. **Estrés Agudo Episódico:** Ocurre cuando una persona experimenta estrés agudo con frecuencia. Aquellos que tienen vidas caóticas o que siempre están apurados pueden experimentar este tipo de estrés.
3. **Estrés Crónico:** Es el estrés que persiste durante un período prolongado. Puede ser causado por situaciones persistentes como un trabajo exigente, problemas financieros o relaciones disfuncionales. Este tipo de estrés puede tener efectos negativos significativos en la salud física y mental.

Fuente. Autoría Propia

La Figura 32 aborda el concepto de estrés y las diferentes formas en que puede manifestarse, diferenciando entre el estrés agudo, el estrés agudo episódico y el estrés crónico. Cada tipo de estrés tiene características y efectos distintos, desde respuestas rápidas ante eventos puntuales hasta problemas persistentes que afectan la salud a largo plazo.

En esta sección, los estudiantes aprenderán a identificar las causas del estrés, que pueden variar desde factores laborales y personales hasta ambientales y sociales. Se detallan también los efectos físicos, emocionales y conductuales del estrés, lo que permite a los estudiantes reconocer cómo esta emoción impacta su bienestar general.

Además, la figura ofrece recursos prácticos para la autorregulación del estrés. Entre ellos se incluyen recomendaciones sobre alimentos que elevan los niveles de oxitocina, una hormona que favorece la calma y el bienestar, y aquellos que reducen el cortisol, la hormona del estrés. Se incluyen también hábitos recomendados por expertos como Marian Rojas Estapé, que contribuyen a mejorar la gestión del estrés a largo plazo.

Por último, se presentan ejercicios naturales, como los basados en digitopuntura, que los estudiantes pueden incorporar en su rutina diaria para disminuir el estrés de forma efectiva. Estos recursos buscan ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor capacidad para afrontar las situaciones estresantes, mejorando su bienestar general y su rendimiento académico. El estrés se define como una respuesta tanto fisiológica como psicológica ante situaciones que se perciben como amenazantes. Es importante que los estudiantes comprendan los diferentes tipos de estrés y sus efectos en la salud.

Según Rojas (2024b), "el estrés puede clasificarse en agudo, episódico y crónico, cada uno con diferentes implicaciones para la salud física y mental" (p. 15).

En el módulo 5 se expone que el miedo, aunque es una emoción natural y adaptativa que ayuda a la supervivencia, puede convertirse en un obstáculo cuando no se maneja adecuadamente. En el contexto académico, el miedo puede afectar tanto el rendimiento de los estudiantes como su bienestar general, limitando su capacidad para enfrentar desafíos importantes, como exámenes o presentaciones. Este módulo se enfoca en la autorregulación del miedo, proporcionando a los estudiantes herramientas y estrategias efectivas para gestionar esta emoción y transformarla en una aliada para su crecimiento personal y académico.

La Figura 33 se dedica a ofrecer una comprensión profunda sobre el miedo, explorando sus orígenes y cómo se manifiesta en situaciones cotidianas, especialmente en momentos críticos

de la vida universitaria. El miedo puede paralizar a los estudiantes, disminuyendo su rendimiento académico y afectando su calidad de vida. Esta sección proporciona técnicas de enfrentamiento que permiten a los estudiantes superar el miedo de manera efectiva. Entre ellas se incluyen la reestructuración cognitiva, que permite cambiar pensamientos irracionales o negativos, y la exposición gradual, que ayuda a desensibilizar a los estudiantes frente a las situaciones que les generan temor, reduciendo progresivamente su respuesta de miedo.

Figura 33

Contenido auto regulación del miedo

lo.html

Menú

Manejo Adecuado de las Emociones

Manejo Adecuado de las Emociones

Test de Inteligencia

Autoregulación de la Ansiedad

Autoregulación del Estrés

Autoregulación del Miedo

Fortalecimiento de la Autoestima

Podcast


Recursos

Bibliografía

Anterior


Siguiente >

Autorregulación del Miedo




La autorregulación del miedo es el proceso mediante el cual una persona aprende a gestionar y controlar sus reacciones emocionales ante situaciones que percibe como amenazantes o aterradoras. Este mecanismo es fundamental para mantener el equilibrio emocional y el bienestar, ya que el miedo, aunque es una emoción natural y útil para la supervivencia, puede llegar a ser debilitante si no se maneja adecuadamente. La autorregulación del miedo implica varias estrategias, como la reestructuración cognitiva, que consiste en cambiar patrones de pensamiento negativos o irracionales; las técnicas de relajación, que ayudan a calmar la respuesta fisiológica del cuerpo al miedo; y la exposición gradual a las situaciones temidas, lo que permite desensibilizarse progresivamente y reducir la respuesta de miedo con el tiempo. Aprender a regular el miedo no solo mejora la capacidad de enfrentar situaciones desafiantes, sino que también contribuye a una mayor resiliencia, permitiendo a las personas manejar mejor el estrés y las adversidades. Este proceso requiere práctica y, en muchos casos, el apoyo de profesionales como terapeutas o psicólogos, quienes pueden proporcionar herramientas y técnicas efectivas para la autorregulación emocional.

PRACTICA ESTO EN CASA Y PODRÁS VENCER TODOS TU MIEDOS: (MARIAN ROJAS ESTAPE)



Ver en YouTube

CÓMO FRENAR Y COMPRENDER TUS MIEDOS: (Dra. Marian Rojas)



Ver en YouTube

Obra publicada con [Licencia Creative Commons Reconocimiento Compartir Igual 4.0](#)

Fuente. Autoría Propia

Además de estas técnicas, el módulo destaca la importancia de practicar estas estrategias en el día a día para aumentar la confianza y reducir la ansiedad. A medida que los estudiantes

aprenden a regular su miedo, logran enfrentar sus desafíos académicos y personales con mayor seguridad, lo que les permite avanzar de manera más efectiva en su formación. Esta autorregulación no solo contribuye a mejorar el desempeño académico, sino que también fortalece la resiliencia emocional, ayudando a los estudiantes a superar obstáculos y gestionar mejor sus emociones.

El contenido incluye recursos adicionales como los videos: *Práctica esto en casa y podrás vencer todos tus miedos* y *Cómo frenar y comprender tus miedos*, de la Dra. Marian Rojas Estapé, que proporcionan un enfoque accesible y práctico para aplicar las estrategias de autorregulación del miedo en situaciones cotidianas. A través de este módulo, los estudiantes adquieren herramientas esenciales para abordar el miedo, mejorar su bienestar emocional y alcanzar sus objetivos con mayor eficacia. Este módulo aborda el miedo como una emoción natural y adaptativa, que se vuelve problemática si no es gestionada adecuadamente. Desde el enfoque de inteligencia emocional de Goleman (1996), el miedo debe ser regulado para evitar que afecte el rendimiento académico y el bienestar personal de los estudiantes. La autorregulación de esta emoción se enfoca en técnicas como la reestructuración cognitiva y la exposición gradual, que ayudan a transformar el miedo en una emoción que impulse el crecimiento.

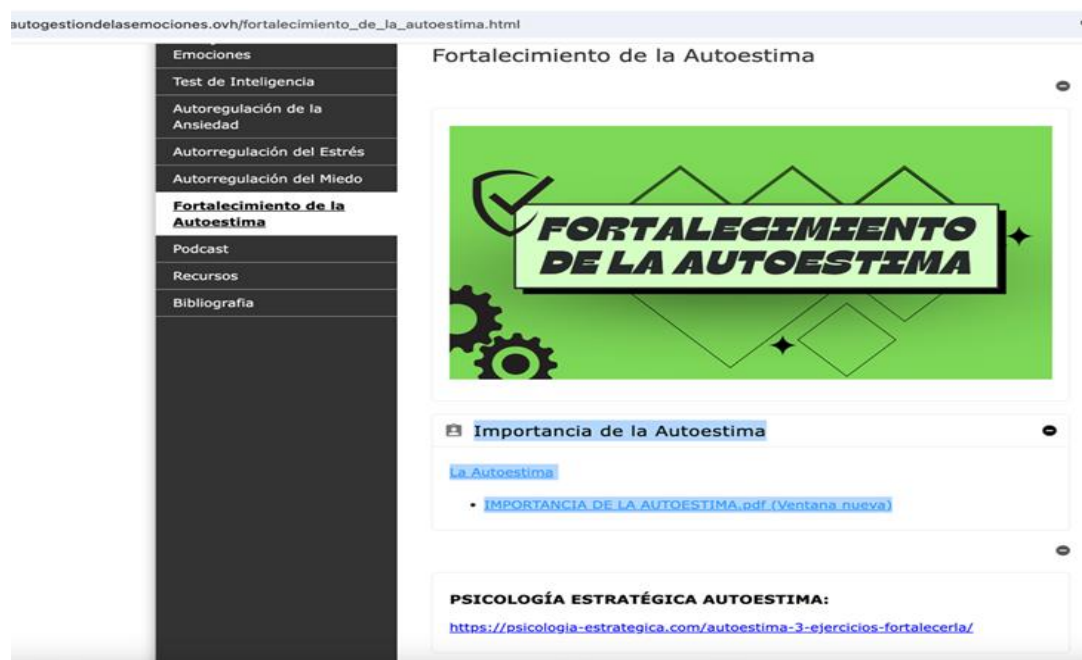
Modulo 6: La autoestima es uno de los pilares fundamentales para el bienestar emocional y el éxito personal. Se refiere a la valoración y percepción que una persona tiene de sí misma, influyendo directamente en su comportamiento, sus decisiones y su capacidad para enfrentar los desafíos de la vida.

Una autoestima saludable permite a los individuos manejar el estrés, establecer relaciones interpersonales más positivas y alcanzar sus metas con mayor confianza y seguridad.

En este módulo, exploraremos la importancia de la autoestima en el contexto académico y personal, proporcionando a los estudiantes herramientas y estrategias para fortalecerla. A través de la comprensión de los factores que afectan la autoestima, los estudiantes podrán identificar áreas de mejora en su autopercepción, lo que les permitirá desarrollar una actitud más positiva hacia sí mismos y hacia sus capacidades. Este proceso de autoconocimiento y crecimiento es esencial para promover un bienestar emocional sostenible y un rendimiento académico exitoso.

Figura 34

Contenido fortalecimiento de la autoestima



Fuente. Autoría Propia

La Figura 34 se enfoca en resaltar cómo una autoestima sólida puede influir en todos los aspectos de la vida, desde las decisiones académicas hasta las relaciones personales.

La autoaceptación y la autoconfianza son componentes clave de una autoestima saludable, y este módulo proporciona ejercicios prácticos y recursos educativos para fortalecer

estas cualidades. Los estudiantes aprenderán técnicas de psicología estratégica para mejorar su autopercepción y fomentar una mentalidad positiva que les permita enfrentar los retos con resiliencia.

El contenido del módulo incluye recursos como el artículo: *Importancia de la Autoestima* y el sitio web de *Psicología Estratégica*, que ofrece ejercicios específicos para fortalecer la autoestima. Estos recursos ayudarán a los estudiantes a implementar cambios en su actitud hacia sí mismos y a potenciar su bienestar emocional.

La autoestima no solo impacta la manera en que los estudiantes se perciben a sí mismos, sino que también afecta cómo se relacionan con los demás y cómo manejan las dificultades emocionales y académicas. Al desarrollar una autoestima positiva, los estudiantes mejorarán su capacidad para manejar el estrés, aumentar su motivación y alcanzar el éxito tanto en sus estudios como en su vida personal. La autoestima es fundamental en el bienestar emocional, pues impacta en la autopercepción y en la resiliencia frente a los retos académicos (Domínguez et al., 2022). La teoría de la inteligencia emocional sugiere que una autoestima saludable permite el desarrollo de la autoconfianza y la autoaceptación, habilidades esenciales para el éxito académico y personal.

En el módulo 7 se refiere al equilibrio emocional mediante un Podcast. En éste se expone que la gestión de las emociones es fundamental para mantener un equilibrio emocional saludable, especialmente en el ámbito académico y personal.

El podcast del Módulo 7 está diseñado para proporcionar a los estudiantes herramientas y estrategias clave para mejorar la regulación emocional, una habilidad que les permitirá gestionar de manera efectiva sus respuestas emocionales en situaciones desafiantes.

Figura 35

Contenido Podcast



Fuente. Autoría Propia

Esta parte de la página web de la Figura 35 ofrece una serie de podcasts centrados en el manejo de las emociones y el bienestar psicológico. Los podcasts son accesibles y cubren una variedad de temas, desde la gestión de la ansiedad hasta técnicas de relajación, presentados en un formato que permite a los estudiantes aprender de manera flexible. Los episodios incluyen entrevistas con expertos, testimonios de estudiantes y consejos prácticos, proporcionando un recurso dinámico y accesible para que los estudiantes aprendan a su propio ritmo y según su conveniencia.

El podcast complementa los contenidos escritos y multimedia de la página web, ofreciendo otra vía para reforzar el aprendizaje y la aplicación de las estrategias emocionales.

A través de estas grabaciones, los estudiantes podrán explorar cómo desarrollar la resiliencia emocional, autorregular sus emociones y mejorar sus relaciones interpersonales, mientras se sienten más preparados para enfrentar situaciones académicas y personales con mayor equilibrio emocional.

La capacidad de regulación emocional es crucial para el equilibrio y el bienestar en el ámbito académico (Loayza, 2021). Los podcasts del módulo están diseñados para proporcionar estrategias de regulación emocional, ayudando a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad de manera efectiva, lo cual refuerza la resiliencia emocional.

En el módulo 8 se abordan los recursos. En un mundo donde los desafíos emocionales y académicos están presentes en cada etapa de la vida, contar con las herramientas adecuadas para gestionar nuestras emociones se ha vuelto una habilidad esencial. El desarrollo de la inteligencia emocional y la capacidad de autorregulación emocional no solo impactan de manera positiva en nuestra salud mental, sino que también mejoran nuestra productividad y bienestar general.

En este módulo, se encuentra una variedad de recursos prácticos diseñados para ayudar a gestionar las emociones de forma autónoma. Estos incluyen ejercicios de mindfulness, técnicas de meditación, y herramientas para seguir el progreso emocional, así como estrategias para fortalecer la resiliencia emocional.

Al explorar estos recursos, tendrán acceso a ejercicios prácticos, aplicaciones móviles que les ayudarán a seguir su bienestar emocional, y materiales educativos como frases motivadoras y rutinas para mejorar la calidad del sueño, lo cual tiene un impacto directo en la salud mental.

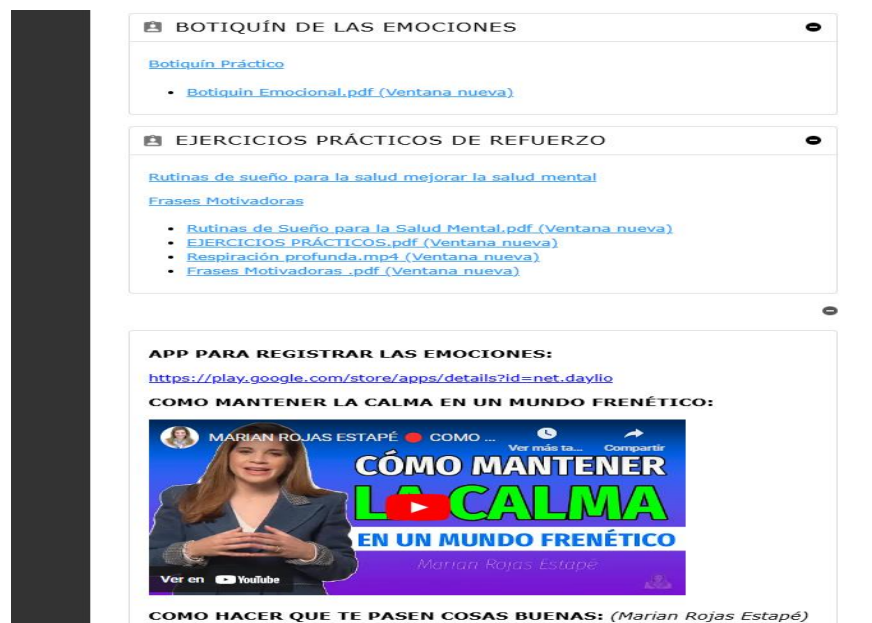
El manejo emocional es un proceso continuo, y cada herramienta en este módulo está pensada para facilitarles ese camino de aprendizaje y autodescubrimiento. Comenzar a integrar estas prácticas en nuestro día a día y a fortalecer nuestra resiliencia emocional.

La Figura 36 presenta una representación visual de los recursos emocionales disponibles para los estudiantes, organizada de manera clara y accesible. En ella se incluyen diversos elementos clave para el manejo emocional, destacando herramientas como el Botiquín

Emocional, que contiene ejercicios prácticos de refuerzo, rutinas de sueño para mejorar la salud mental, y frases motivadoras para fomentar una mentalidad positiva.

Figura 36

Recursos en la página web



Fuente. Autoría Propia

Cada recurso está diseñado para ayudar a los estudiantes a regular sus emociones y a fortalecer su bienestar psicológico. Por ejemplo, las rutinas de sueño se enfocan en la importancia del descanso para mantener una mente saludable, mientras que los ejercicios prácticos proporcionan estrategias específicas para la autorreflexión y la gestión del estrés.

También, se incluye un recurso multimedia, como el video de respiración profunda, que ofrece una técnica efectiva para reducir la ansiedad y promover la calma.

La gráfica visualiza cómo cada uno de estos recursos interactúa entre sí, creando un kit integral de herramientas que los estudiantes pueden usar de manera personalizada según sus necesidades emocionales. A través de esta representación, los estudiantes pueden identificar

fácilmente las estrategias que les ayudarán a gestionar sus emociones, fortalecer su resiliencia emocional y mejorar su rendimiento académico y bienestar general.

Por último, se encuentra el módulo 9, se presentan las referencias bibliográficas que respaldan los contenidos y las estrategias abordadas en los módulos anteriores. Las fuentes citadas provienen de investigaciones académicas, artículos científicos y libros que proporcionan un marco teórico y práctico sobre el manejo emocional, la autorregulación y la psicología aplicada al bienestar estudiantil. Este conjunto de referencias no solo aporta validez a la información presentada, sino que también sirve como una herramienta para aquellos estudiantes interesados en profundizar más en los temas tratados y explorar diferentes enfoques sobre la inteligencia emocional, la gestión del estrés y el desarrollo personal.

El acceso a estas fuentes académicas permite a los estudiantes comprender mejor los fundamentos teóricos de las estrategias emocionales propuestas, y cómo estos estudios se aplican en contextos educativos y de salud mental. Además, las referencias son una invitación a la investigación y al aprendizaje autónomo, animando a los estudiantes a ampliar su comprensión sobre la psicología emocional y su impacto en la vida cotidiana y académica. La inclusión de recursos prácticos, como ejercicios de mindfulness y técnicas de meditación, está basada en investigaciones que demuestran la efectividad de estos métodos para mejorar el bienestar psicológico (Carmona et al., 2019).

La inteligencia emocional, desarrollada a través de estas prácticas, permite a los estudiantes manejar de manera autónoma sus emociones, fortaleciendo su capacidad de resiliencia.

Figura 37

Contenido bibliografía página web

The screenshot shows a website interface. At the top left is a 'Menú' button and at the top right is a '< Anterior' button. The main title is 'Manejo Adecuado de las Emociones'. On the left is a vertical navigation menu with the following items: 'Manejo Adecuado de las Emociones', 'Test de Inteligencia', 'Autorregulación de la Ansiedad', 'Autorregulación del Estrés', 'Autorregulación del Miedo', 'Fortalecimiento de la Autoestima', 'Podcast', and 'Recursos'. Below the menu is a 'Bibliografía' section. The main content area is titled 'Bibliografía' and contains three entries:

- Carmona-Halty, M., Villegas-Robertson, J. M., & Marín-Gutiérrez, M. (2019). El rol de las emociones positivas en el capital psicológico, engagement y desempeño académico: un estudio en el contexto escolar chileno. *Interiencia*, 44(10), 586-592. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33961467005>
- Domínguez Alonso, J., Nieto Campos, B., & Portela Pino, I. (2022). Variables personales y escolares asociadas a la inteligencia emocional adolescente. *Educación XX1*, 25(1), 335-355. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70671774013>
- Hurtado_Jacqueline Fernández, A., Salamanca, B., y López, F. (2001). Aplicación del muestreo Sistemático en el diseño de encuestas. *Metodología de encuestas*, 3 (1), 65-73.
- Loayza-Rivas, J., (2021). Felicidad, emociones positivas, evaluación cognitiva y afrontamiento en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Actualidades en Psicología*, 35(130), 35-48. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133270308003>

Fuente. Autoría Propia

En la Figura 37, se presenta la bibliografía utilizada en la creación de la página web, proporcionando a los estudiantes referencias adicionales para la lectura y estudio. La bibliografía incluye libros, artículos científicos y otros materiales que fundamentan los contenidos presentados en el sitio.

Incluir una bibliografía completa es fundamental para asegurar la credibilidad y la seriedad del contenido de la página web. Además, permite a los estudiantes profundizar en los temas tratados, dándoles la oportunidad de ampliar su conocimiento y aplicar los conceptos aprendidos en su vida diaria. Esta sección refuerza la integridad académica del recurso, subrayando su valor como herramienta educativa.

Para cumplir con este objetivo, se desarrolló una propuesta de aprendizaje psicoeducativa virtual que incorpora estrategias basadas en teorías contemporáneas de manejo emocional.

Esta propuesta está diseñada para proporcionar a los estudiantes herramientas efectivas que les ayuden a mejorar tanto su bienestar psicológico como su rendimiento académico; basadas

en las pautas recomendadas por Rojas (2024a) para el manejo de emociones en situaciones de estrés y ansiedad. Entre ellas se encuentran el mindfulness, la reestructuración cognitiva técnicas de respiración y relajación y el manejo de la influencia externa.

La propuesta virtual incorpora ejercicios de mindfulness para ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor conciencia y control sobre sus estados emocionales. El mindfulness permite a los estudiantes enfocarse en el presente y aceptar sus emociones sin juicio, lo que facilita la regulación emocional y la reducción del estrés.

La reestructuración cognitiva se utiliza para ayudar a los estudiantes para identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos. Rojas (2024a) enfatiza la importancia de ser asertivo y expresarse de manera efectiva para “mantener el equilibrio emocional. La propuesta virtual incluye guías y recursos que enseñan a los estudiantes cómo reemplazar pensamientos disfuncionales con perspectivas más equilibradas y constructivas” (p. 171).

La respiración profunda y consciente es otra herramienta clave en la propuesta. Según Rojas (2024a):

La respiración diafragmática no solo ayuda a calmar la mente y el cuerpo, sino que también es efectiva para reducir la ansiedad y mejorar la concentración. La propuesta virtual enseña a los estudiantes cómo realizar ejercicios de respiración en un entorno cómodo y sin distracciones, facilitando la práctica de técnicas de relajación que promuevan la estabilidad emocional (p. 181).

Manejo de la Influencia Externa: se destaca la importancia de establecer límites con personas que pueden afectar negativamente nuestro equilibrio emocional lo cual Rojas (2024a) describe como:

La propuesta virtual incluye secciones dedicadas a la identificación de relaciones tóxicas y a la estrategia de poner límites saludables. Los estudiantes aprenden a reconocer la

influencia de las personas en su bienestar emocional y a desarrollar habilidades para mantener su estabilidad psicológica frente a la adversidad (p. 172).

Recursos y Figuras del Entorno Virtual. El recurso virtual desarrollado está disponible en el siguiente enlace: <https://autogestiondelasemociones.ovh/bibliografia.html>. A continuación, se presentan las figuras que ilustran las distintas secciones y recursos del entorno virtual:

La implementación del entorno virtual ha cumplido satisfactoriamente con el objetivo de proporcionar herramientas y recursos efectivos para el manejo emocional de los estudiantes. Los resultados obtenidos evidencian una mejora significativa en la regulación emocional, un mayor interés en el desarrollo continuo de estas habilidades, y un sólido compromiso con el aprendizaje autónomo. Estos logros reflejan la eficacia del enfoque adoptado y su impacto positivo en el bienestar académico y personal de los estudiantes.

Los hallazgos de este estudio a partir de los objetivos de investigación subrayan la importancia crítica de implementar intervenciones efectivas de manejo emocional en entornos educativos para mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes. Estos resultados no solo son relevantes para la comunidad estudiantil de Psicología en la UNAD, sino que también ofrecen insights valiosos para otras instituciones educativas interesadas en promover un aprendizaje efectivo y saludable entre sus estudiantes.

Se ha confirmado de manera concluyente que las estrategias dirigidas al manejo adecuado de las emociones son altamente efectivas para promover el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes del curso de Historia de la Psicología en el programa de Psicología de la UNAD. Cumpliendo con el objetivo general de la investigación, se evidencia que las intervenciones diseñadas para mejorar la gestión emocional impactan positivamente en la experiencia académica y personal de los estudiantes, ofreciendo herramientas prácticas para optimizar su desarrollo integral.

Los datos obtenidos y analizados con el software SPSS, a través de pruebas descriptivas e inferenciales, corroboran la hipótesis de que una adecuada gestión emocional se asocia significativamente con mejores resultados académicos y mayor bienestar psicológico, confirmando la validez y fiabilidad de las estrategias implementadas. Los análisis estadísticos realizados incluyen pruebas, test y correlaciones en la primera tabulación, demostrando que los estudiantes que participaron en las sesiones reportaron mejoras significativas en su rendimiento académico y bienestar emocional en comparación con aquellos que no participaron.

Conclusiones y Recomendaciones

Este estudio desde la inteligencia emocional integrada al manejo de las emociones ha proporcionado una profunda comprensión sobre la gestión emocional y su impacto en el rendimiento académico y bienestar psicológico de los estudiantes del programa de Psicología en la UNAD. A través de una investigación exhaustiva y la implementación de estrategias específicas, se han obtenido conclusiones significativas que subrayan la importancia de abordar emociones prevalentes como la ansiedad, tristeza y enojo en el ámbito educativo.

Tras la implementación de las estrategias de manejo emocional, se observó un incremento significativo en el bienestar general de los estudiantes. Estos reportaron sentirse más felices, motivados y capaces de gestionar eficazmente situaciones emocionales desafiantes. Este impacto positivo no solo mejoró su experiencia académica, sino que también promovió un desarrollo personal más integral. Las intervenciones aplicadas han demostrado su eficacia y ofrecen un marco sólido para fomentar un ambiente educativo más saludable y propicio para un aprendizaje efectivo y continuo.

La evaluación comparativa antes y después de la implementación de estrategias de manejo emocional reveló mejoras notables en la capacidad de autorregulación emocional de los estudiantes. Este avance se tradujo en un aumento del rendimiento académico y en un mejor bienestar psicológico, evidenciando así la eficacia de las intervenciones diseñadas para fortalecer la gestión emocional.

Las recomendaciones prácticas para mejorar el manejo emocional son las siguientes:

Con base en los resultados obtenidos, se han formulado recomendaciones prácticas para optimizar el manejo emocional de los estudiantes de Psicología en la UNAD. Estas recomendaciones abordan las emociones más prevalentes y ofrecen directrices claras para

fomentar un entorno académico más saludable y propicio para el aprendizaje. Se propone el uso de una página web creada para que los estudiantes, de manera autónoma, continúen reforzando su gestión emocional de forma virtual, mientras reciben atención de los profesionales de salud mental de la UNAD. Entre ellas están:

El monitoreo continuo de la emocionalidad del estudiante, donde se fundamental realizar un monitoreo continuo de la emocionalidad de los estudiantes, ya que su bienestar emocional y rendimiento académico están estrechamente vinculados. Este seguimiento puede realizarse mediante encuestas periódicas y sesiones de retroalimentación.

Institucionalización de la página web de apoyo emocional, donde se recomienda que la universidad considere la institucionalización de la página web propuesta en este proyecto. Esta plataforma debería ser reconocida oficialmente como una herramienta esencial para el apoyo emocional de los estudiantes, facilitando su acceso y uso frecuente.

Ampliación de herramientas virtuales en el sentido de que además de las herramientas actuales, se sugiere la integración de opciones adicionales, como aplicaciones móviles, foros de discusión y talleres en línea. Estas herramientas proporcionarían a los estudiantes diversas opciones para gestionar su autorregulación emocional de manera efectiva y propositiva.

Incorporación de la ruta de atención en salud mental de manera que en la página web se incluya información detallada sobre la ruta de atención en salud mental disponible en la universidad. Esto incluye contactos con profesionales de salud mental, horarios de atención y procedimientos para acceder a los servicios.

Divulgación del apoyo psicosocial a fin de que los estudiantes estén bien informados sobre el apoyo psicosocial que la universidad ofrece. Esto puede lograrse mediante campañas de concientización, charlas informativas y material de divulgación accesible en diversos formatos.

Evaluación y retroalimentación continua, de manera que se implemente un sistema de evaluación y retroalimentación continua para la página web y las herramientas asociadas. Los estudiantes deben tener la oportunidad de proporcionar comentarios sobre su experiencia y sugerir mejoras, garantizando así que la plataforma evolucione según sus necesidades.

Capacitación para el uso de herramientas virtuales de manera que se ofrezcan talleres y capacitaciones para que los estudiantes aprendan a utilizar eficazmente las herramientas virtuales disponibles. Esto asegurará que todos los estudiantes, independientemente de su nivel de competencia tecnológica, puedan beneficiarse plenamente de estos recursos.

Integración con el currículo académico para lo cual se recomienda explorar la posibilidad de integrar el uso de estas herramientas de apoyo emocional dentro del currículo académico. Esto podría incluir módulos sobre inteligencia emocional, estrategias de autorregulación y manejo del estrés.

Implementar estas recomendaciones no solo mejorará el bienestar emocional de los estudiantes, sino que también contribuirá a un ambiente académico más saludable y productivo.

Referencias Bibliográficas

- Acuña, M., Gómez, Y., Umaña, S., Ramírez, M., y Acuña, J. (2021). Manejo de emociones en estudiantes universitarios en tiempos de confinamiento: Una propuesta de intervención desde un proyecto de aula. *Boletín de Innovación, Logística y Operaciones* 3(1), 1-12.
<https://doi.org/10.17981/bilo.3.1.2021.09>
- Arce, O. (2023). Propuesta para el acompañamiento a los estudiantes de nuevo ingreso, por parte del personal del Centro de Estudios Generales, en el marco de la coyuntura postpandemia. *Revista Nuevo Humanismo*, 11(1), 15-30.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9115420>
- Aznar, C. (2021). *Inteligencia emocional y conducta prosocial: valores, emociones y sentimientos en las comunidades de aprendizaje. Estudio de un caso*. [Trabajo de grado, Universidad de Castilla La Mancha]. Repositorio Ruidera.
<https://ruidera.uclm.es/server/api/core/bitstreams/db1ebf8a-5504-4b62-a23b-7fdf1cb086ea/content>.
- Barrera, R., Solano, C., Arias, J., Jaramillo, O., y Jiménez, R. (2019). La inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Revista Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 7(14), 50-55.
<https://doi.org/10.29057/icsa.v7i14.4437>.
- Bastos, L. y Ferreira, J. (2022). La psicología positiva en el contexto de la psicología estadounidense. *Revista Latina de Análisis de Comportamiento*, 30(1), 89-119.
<https://www.redalyc.org/journal/2745/274570459005/html/>
- Bullón, O. (2020). Educación virtual interactiva como metodología para la educación: revisión de literatura. *Revista Crescendo*, 11(2), 225-238.

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/REVULADECH_fbc6b935ef108dc6631790e58cb51ce6/Details.

Carmona, M., Villegas, J., y Marín, M. (2019). El rol de las emociones positivas en el capital psicológico, engagement y desempeño académico: Un estudio en el contexto escolar chileno. *Revista Interciencia*, 44(10), 586–592.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33961467005>

Córdova, E., García, M., y Rodríguez, A. (2023). La psicología positiva y la autoconfianza o autoconcepto de los estudiantes universitarios: Revisión sistemática de la literatura. *Revista de la Universidad del Zulia*, 14(40), 440-464.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9004083>

Crisol, E., Herrera, L., y Montes, R. (2020). Educación virtual para todos: una revisión sistemática. *Education in the Knowledge Society (EKS)*, 21, 1-13.

<https://doi.org/10.14201/eks.23448>

Damiani, S., Navarro, A., Alonso, J., Jones, D., Santos, A., Meccia, E., y Dalle, P. (2020). *Biografías y sociedad: métodos y perspectivas*. Ediciones UNL.

Delgado, L., Mendoza, M., & Reinoso, B. (2018). Incidencia de la inteligencia emocional en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. *Revista Cognosis*, 3(3), 35–54.

<https://doi.org/10.33936/cognosis.v3i3.1362>

Delgado, M., Gómez, M., Gómez, R., y Reche, C. (2019). Relación entre inteligencia emocional y riesgo psicopatológico en estudiantes universitarios. *Formación Universitaria*, 12(3), 39-46. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8044115>

- Domínguez, J., Nieto, B., y Portela, I. (2022). Variables personales y escolares asociadas a la inteligencia emocional adolescente. *Educación XXI*, 25(1), 335-355.
<https://doi.org/10.5944/educXX1.30413>
- Escobar, M. (2020). *Psicología: Aportes a la educación y al aprendizaje*. Universidad de Los Andes Venezuela.
https://www.researchgate.net/publication/361242219_Psicologia_Aportes_a_la_educacion_y_al_aprendizaje
- Fowler, R., Seligman, M., y Koocher, G. (1999). The APA 1998 Annual Report. *American Psychologist*, 54(8), 537–568. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.54.8.537>
- Fromm, E. (1980). *El Arte de amar: una investigación sobre la naturaleza del amor*. Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairós, S.A.
- Goleman, D. (2013). *Focus*. Kairós, S.A.
- Goleman, D. (2022). *Prácticas de la Inteligencia Emocional*. Kairós, S.A.
- Gómez, G., y García, M. (2022). Competencias emocionales en el contexto universitario post pandémico: una propuesta para su fortalecimiento. *Visión Antataura*, 6(2), 136–151.
<https://revistas.up.ac.pa/index.php/antataura/article/view/3389>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw Hill.
- Hernández, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill. <https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>
- Idrogo, D., y Asenjo, J. (2021). Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Investigación Psicológica*, 1(26), 69–79. <https://doi.org/10.53287/ryfs1548js42x>

- Jociles, M. (2018). La observación participante en el estudio etnográfico de las prácticas sociales. *Revista colombiana de antropología*, 54(1), 121-150.
<http://www.scielo.org.co/pdf/rcan/v54n1/0486-6525-rcan-54-01-00121.pdf>
- Linley, A. (2009). Positive Psychology. En S. J. López (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 670-816). Wiley-Blackwell.
- Loayza, J. (2021). Felicidad, emociones positivas, evaluación cognitiva y afrontamiento en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Actualidades en Psicología*, 35(130), 35-48. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ap/v35n130/2215-3535-ap-35-130-35.pdf>
- Maslow, A. (1982). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. Trillas.
- Martínez, A., & Karchmer, S. (2021). Psicoprofilaxis obstétrica. La realidad actual. *Revista Acta médica Grupo Ángeles*, 19(3), 361-367.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-72032021000300361&script=sci_abstract
- Mayer, J., y Salovey, P. (1997). *¿Qué es la inteligencia emocional? Implicaciones para educadores*. Harper Collins.
- Mejía, E., Lozano, M., Cote, M., y Rivera, D. (2023). Diseño y validación de una escala breve para medir la inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Revista Científica Signos Fónicos*, 8(2), 1–10. <https://doi.org/10.24054/rcsf.v8i2.1348>
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa - cualitativa y redacción de tesis* (5ª ed.). Ediciones de la U.
- Ochoa, K., Medina, C., Sicard, N., y Galvis, D. (2023). El desarrollo de habilidades para la vida desde el currículo electivo en educación superior: El caso de medición de la empatía.

- Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 3(2), 81-103.
<https://doi.org/10.48102/riieb.2023.3.2.57>
- Rizo, M. (2020). Rol del docente y estudiante en la educación virtual. *Revista Multi-Ensayos*, 6(12), 28-37. <https://doi.org/10.5377/multiensayos.v6i12.10117>
- Rogers, C. (1982). *El Proceso de Convertirse en Persona. Mi Técnica Terapéutica*. Paidós
- Rojas, M. (2024a). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Planeta, S.A.
- Rojas, M. (2024b). *Recupera tu mente, reconquista tu vida*. Planeta, S.A.
- Sanabria, I. (2020). Educación virtual: Oportunidad para aprender a aprender. *Revista Análisis Carolina*, 1(42), 1–10. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7642963>
- Sánchez, A., Ramírez, G., Pata, C., y Zapata, M. (2022). Estrategias para el refuerzo de habilidades del aprendizaje colaborativo en estudiantes de secundaria del siglo XXI. *Revista Científico-Académica Multidisciplinaria*, 7(3), 1472-1483.
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/3803/8792>
- Seligman, M. (2002). Positive Psychology, positive prevention and positive therapy. En C. R. Snyder & S. J. López (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). Oxford University Press.
- Seligman, M., Railton, P., Baumeister, R., y Sripada, C. (2013). Navigating into the Future or Driven by the Past. *Perspectives in Psychological Science*, 8(2), 119–141.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/1745691612474317>
- Squillace, M., Menéndez, J., y Ferreres, A. (2021). Emociones: Una perspectiva desde la psicología evolucionista. *Revista Neuropsicología Latinoamericana*, 13(2), 23-41. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439574158003>

Apéndices

Apéndice A

Cronograma de actividades y recursos

Cronograma de actividades												
Actividad	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8	Mes 9	Mes 10	Mes 11	Mes 12
Revisión bibliográfica sobre el manejo de emociones, bienestar psicológico y rendimiento Académico	X											
Diseño de la Encuesta en línea	X											
Obtención de los permisos y aprobaciones necesarias.	X											
Envío de la encuesta a los estudiantes de primera y tercera matrícula de psicología de la UNAD en edades de 20 a 45 años.		X										
Revisión y preparación n del software spss para el análisis de datos.		X										
Recopilación de Datos de la encuesta.			X									
Transcripción de las entrevistas realizadas.				X								
Análisis de datos de la encuesta utilizando el software					X							

Spss.												
Identificar las emociones prevalentes entre los estudiantes en estudiantes de primera y tercera matrícula del curso "historia de la psicología" del programa de psicología de la UNAD, analizando su impacto en el bienestar psicológico y el rendimiento académico.					X							
Analizar la efectividad de las estrategias dirigidas al manejo adecuado de las emociones para promover el bienestar psicológico y el rendimiento académico. En estudiantes de primera y tercera matrícula del curso "historia de la psicología" del programa de psicología de la UNAD, analizando su impacto					X							
Aplicación de herramientas desde las TICS y evaluar la efectividad de diversas estrategias aplicadas dirigidas al manejo adecuado de las emociones para promover el						X	X	X				

<p>bienestar psicológico y el rendimiento académico en estudiantes de primera y tercera matrícula del curso "historia de la psicología" del programa de psicología de la UNAD, analizando su impacto en el bienestar psicológico y el rendimiento académico.</p>												
<p>Recomendaciones prácticas destinadas a mejorar el manejo de las emociones entre los estudiantes, con el fin de potenciar su bienestar psicológico y su desempeño académico. A través de sesiones en cıpas y web conferencias en el curso historia de la psicología</p>								X				
<p>Comparación de los resultados del grupo de control con el grupo no participativo en las sesiones</p>									X			
<p>Evaluación de los cambios en el bienestar psicológico y el rendimiento académico antes y después de la intervención</p>									X			

Análisis integrado de los datos recopilados de la encuesta, entrevistas y estudio experimental.									X			
Desarrollo de estrategias de intervención para mejorar el manejo de emociones.									X			
Diseño de herramientas prácticas basadas en los hallazgos encontrados en la investigación. A través de una página web como repositorio de las técnicas para autorregular las emociones de manera autónoma										X		
Elaboración de informe final de la investigación.											X	
Presentación de los resultados obtenidos y las recomendaciones Generales del proyecto de investigación.											X	
Revisión y finalización del informe final de la investigación.												X
Preparación de la presentación final.												X
Recursos necesarios												
Recurso	Descripción							Presupuesto				
Equipo humano	Equipo humano							0				

Equipos y software	Maestrante, responsable del diseño, coordinación y ejecución del proyecto; ingeniero de sistemas.	2.000.000
Asistentes de investigación:	Apoyo en la recopilación de datos, análisis y otras tareas relacionadas. (directora de curso, docentes y directivos)	300.000
Materiales y suministros	Expertos en análisis estadístico: para el procesamiento de datos y análisis estadístico, se utilizarán diversas herramientas. Se emplearán juegos didácticos durante las sesiones, y las temáticas a abordar se elaborarán utilizando plataformas como prezi, genially, canva, scratch, y podcast. Como recurso final, se desarrollará una página web en moodle, donde los estudiantes podrán continuar de forma autónoma con la autorregulación de las emociones que más afectan su rendimiento académico	Expertos en análisis estadístico: para el procesamiento de datos y análisis estadístico.
Bibliografía	Referentes bibliográficos más recientes 2019-2024	\$300.000
Total \$ 10.600.000.		
Resultados o productos esperados		
Resultado/producto esperado	Indicador	Beneficiario
Lecturas sobre manejo de emociones, bienestar psicológico y rendimiento académico	Informe de revisión bibliográfica completo	Maestrante en curso
Diseño de la encuesta en línea obtención de los permisos y aprobaciones necesarias al 100%	Preparación de la presentación final	Presentación final preparada y lista para ser Entregada
Aplicación de las encuestas a los estudiantes de primera y tercera matricula de psicología de la UNAD en edades de 20 a 45 años de manera virtual	Permisos y aprobaciones Obtenidos al 100%	Maestrante en curso
Identificación de los factores contextuales que influyen en las emociones más comunes y su relación con el rendimiento académico y el bienestar psicológico	Relación entre emociones, rendimiento académico y bienestar psicológico establecida.	Directora de curso y maestrante en curso

Elaboración y aplicación de estrategias de intervención para mejorar el manejo de Emociones.	Estrategias de intervención aplicadas y elaboradas	Equipo de investigación
Recopilación de datos de la encuesta	Datos de la encuesta Recopilados	Maestrante en curso
Transcripción y análisis de las entrevistas realizadas.	Entrevistas transcritas y Análisis temático completado	Maestrante en curso
Preparación del software spss para el Análisis de datos	Software spss configurado Y listo para el análisis	Maestrante en curso
Análisis de datos de la encuesta utilizando el software spss	Análisis estadístico de los Datos de la encuesta realizado	Maestrante en curso
Revisión de análisis de contenido de las entrevistas identificando patrones y temas recurrentes.	Patrones y temas recurrentes identificados a partir del análisis de Contenido de las entrevistas	Maestrante en curso
Elaboración de análisis estadístico de los datos del estudio experimental	Análisis estadístico de los Datos del estudio experimental completado	Maestrante en curso
Comparación de los resultados del grupo de control con el grupo no participativo.	Comparación de resultados	Maestrante en curso
Evaluación de los cambios en el bienestar psicológico y el rendimiento académico antes y después de las sesiones realizadas	Cambios en el bienestar psicológico y rendimiento Académicos evaluados	Directora de curso y maestrante en curso
Análisis integrado de los datos recopilados de la encuesta, entrevistas y estudio experimental con las diferentes instrumentos elaborados y aplicados en diferentes recursos digitales como google form, canva, genially, padlet.pdf.	Creación de un informe completo que presente hallazgos significativos, tendencias emergentes y conclusiones relevantes derivadas de la combinación de datos cualitativos y cuantitativos. Acciones concretas basadas en los resultados del análisis integrado.	Maestrante en curso
Recomendaciones prácticas basadas en los hallazgos de la investigación y las prácticas efectivas identificadas	Recomendaciones prácticas Diseñadas basadas en la investigación; por medio de	Maestrante en curso, ingeniero de sistemas, tutora asesora

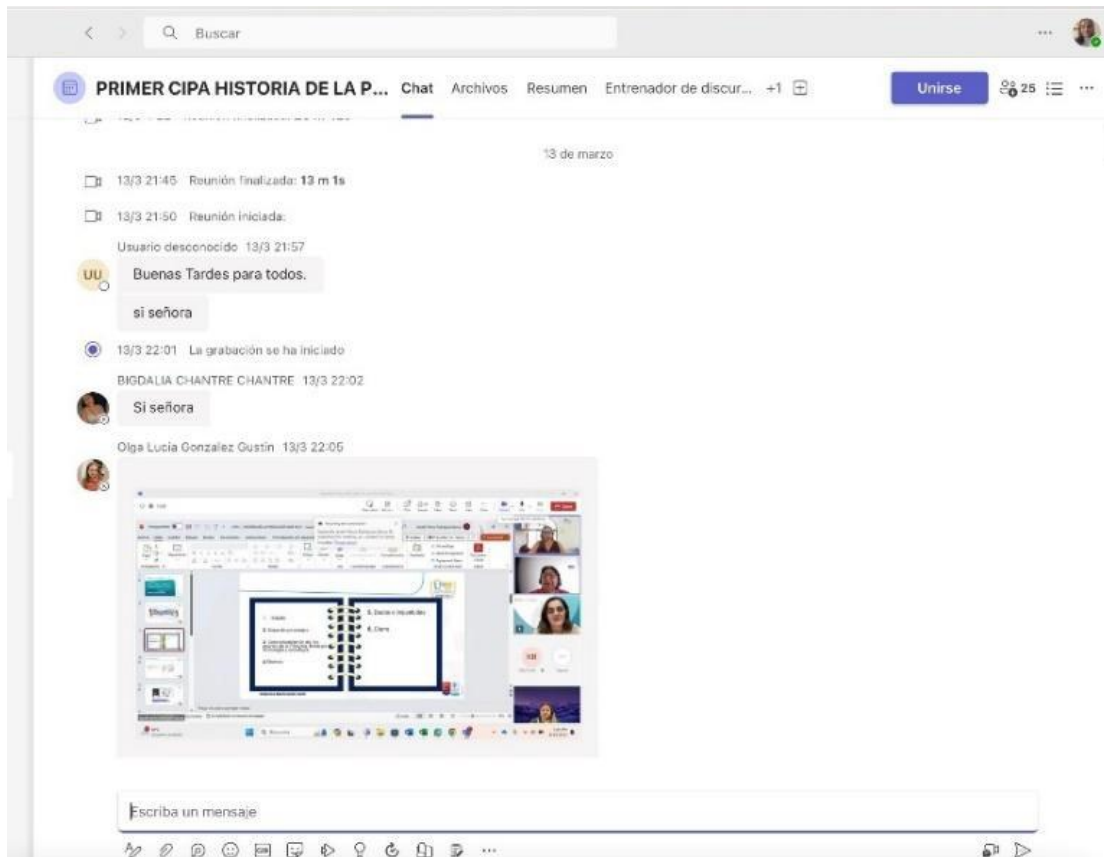
	un ambiente de aprendizaje virtual (página web)	
Presentación de los resultados Obtenidos y las recomendaciones prácticas	Resultados y recomendaciones presentadas de manera Clara y efectiva	Maestrante en curso, equipo de investigación y comunidad académica
Preparación de la presentación final	Presentación final preparada y lista para ser Entregada	Maestrante en curso y tutor asesor.

Apéndice B

Evidencias: asistencia y participación proyecto aplicado

Figura 38

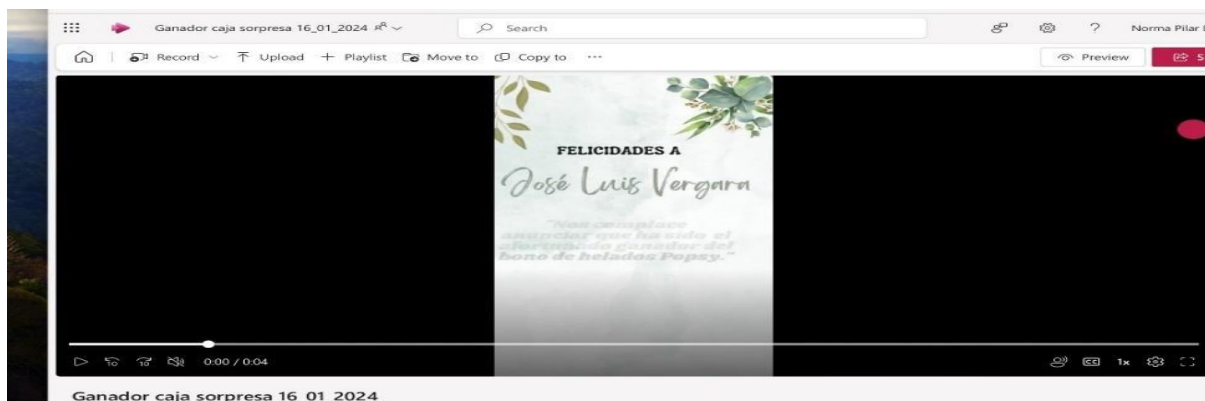
Evidencia 1 del proyecto aplicado: manejo adecuado de las emociones en universitarios



Fuente. Autoría Propia

Figura 39

Evidencia 2 del proyecto aplicado: manejo adecuado de las emociones en universitarios



Fuente. Autoría Propia

La Figura 39, cuenta con información de los encuentros del proyecto aplicado (Manejo adecuado de las emociones en Universitarios) realizado con los estudiantes del curso historia de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD (2024).

Figura 40

Evidencia 3: del proyecto aplicado: manejo adecuado de las emociones en universitarios



Fuente. Autoría Propia

La Figura 40, cuenta con información de los encuentros sincrónicos web conferencia historia de la psicología en articulación con proyecto aplicado (Manejo adecuado de las emociones en Universitarios) realizado con los estudiantes del curso historia de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD (2024).

Figura 41

Evidencia 4: del proyecto aplicado: manejo adecuado de las emociones en universitarios

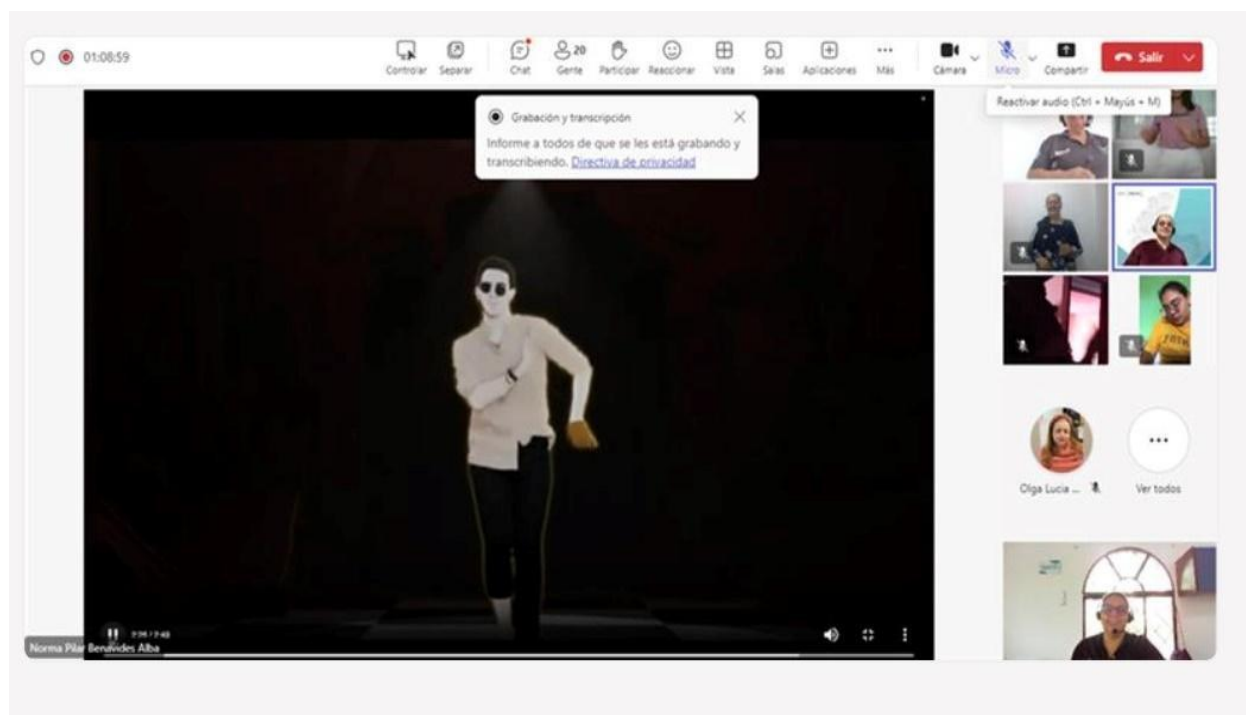


Fuente. Autoría Propia

La Figura 41 cuenta con información de los encuentros sincrónicos segundo CIPA del proyecto aplicado (Manejo adecuado de las emociones en Universitarios) realizado con los estudiantes del curso historia de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD (2024).

Figura 42

Evidencia 5 del proyecto aplicado: manejo adecuado de las emociones en universitarios

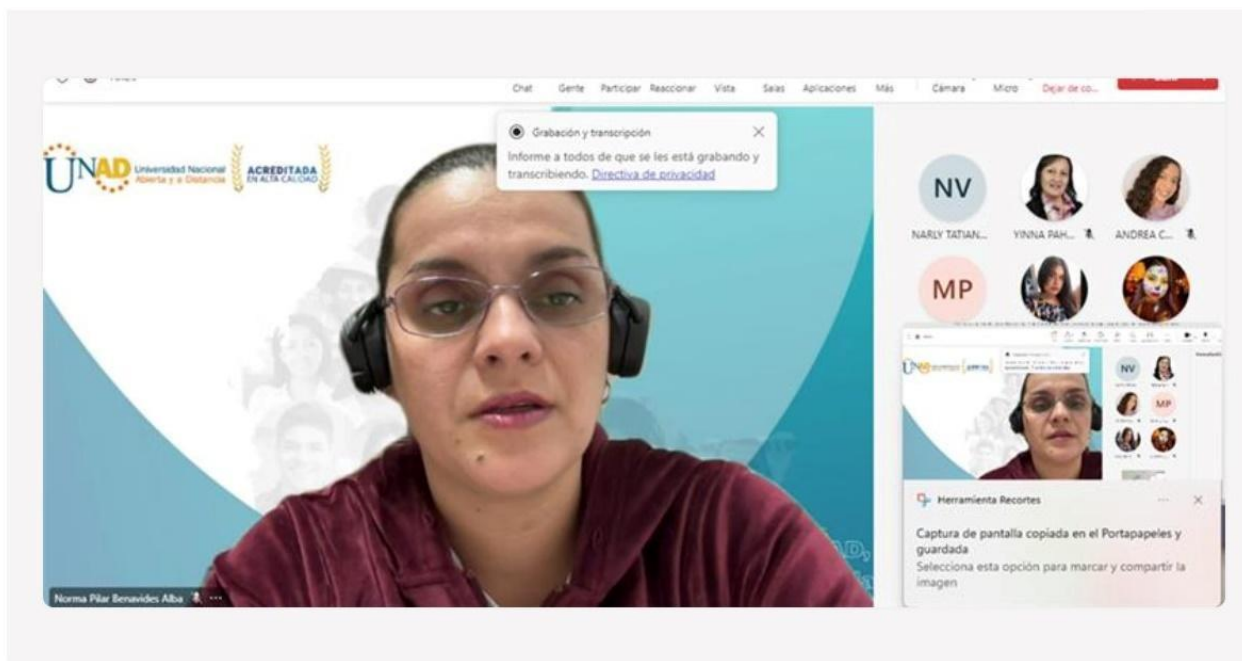


Fuente. Autoría Propia

La Figura 42, cuenta con información de los encuentros sincrónicos del proyecto aplicado (Manejo adecuado de las emociones en Universitarios) realizado con los estudiantes del curso historia de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD (2024).

Figura 43

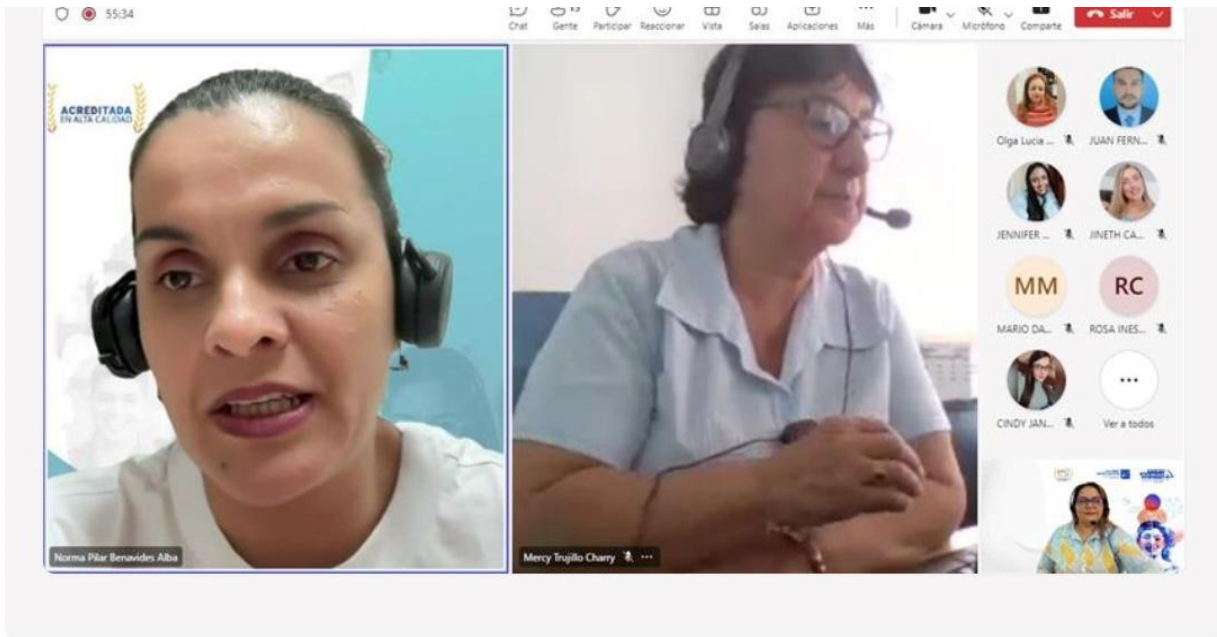
Evidencia 6 del proyecto aplicado: manejo adecuado de las emociones en universitarios



La Figura 43, cuenta con información de los encuentros sincrónicos del proyecto aplicado con ejercicios prácticos. (Manejo adecuado de las emociones en Universitarios) realizado con los estudiantes del curso historia de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD (2024).

Figura 44

Evidencia 7 del proyecto aplicado: manejo adecuado de las emociones en universitarios



Fuente. Autoría Propia

La Figura 44, con información de los encuentros sincrónicos del proyecto aplicado (Manejo adecuado de las emociones en Universitarios) realizado con los estudiantes del curso historia de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD (2024).

Figura 45

Evidencia 8: del proyecto aplicado: manejo adecuado de las emociones en universitarios



Fuente. Autoría Propia

La Figura 45, con información de los encuentros del proyecto aplicado (Manejo adecuado de las emociones en Universitarios) realizado con los estudiantes del curso historia de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD (2024).

Figura 46

Evidencia 9 del proyecto aplicado: manejo adecuado de las emociones en universitarios

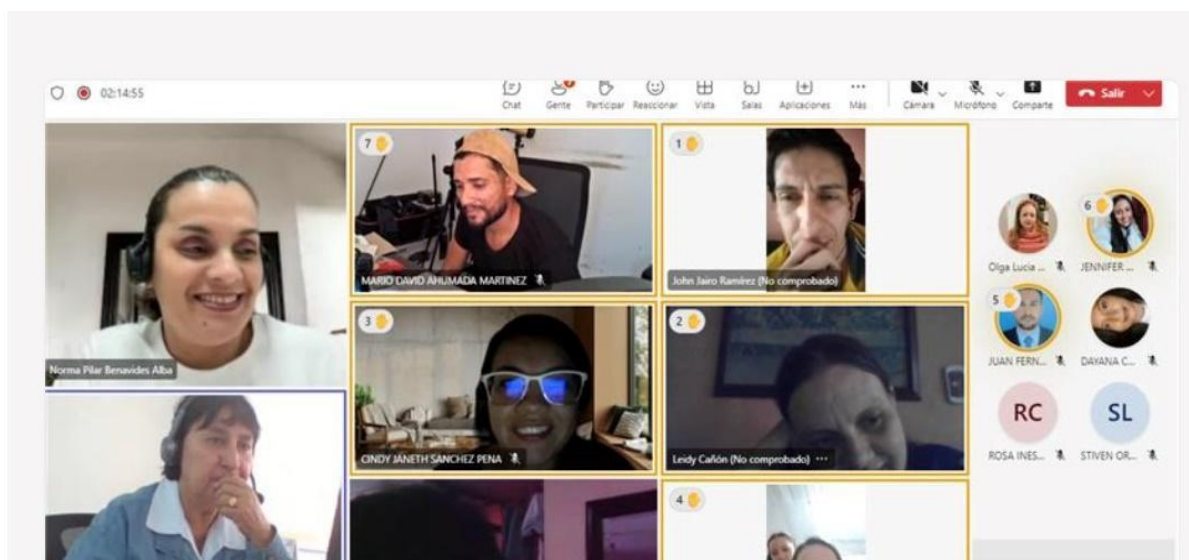


Fuente. Autoría Propia

La Figura 46, con información de los encuentros sincrónico final del proyecto aplicado (Manejo adecuado de las emociones en Universitarios) realizado con los estudiantes del curso historia de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD (2024).

Figura 47

Evidencia 10 del proyecto aplicado: manejo adecuado de las emociones en universitarios



Fuente. Autoría Propia

La Figura 49, con información de los encuentros del proyecto aplicado (Manejo adecuado de las emociones en Universitarios) realizado con los estudiantes del curso historia de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD (2024).