

La educación socioemocional. Reflexión crítica en torno a su desarrollo en estudiantes de instituciones de educación superior ecuatoriana

Socio-emotional education. Critical reflection on its development in students of Ecuadorian higher education institutions

Mgs. *Sonnia Rosero-Quirós*, sroserch@itsu.edu.ec, <https://orcid.org/0000-0002-5718-0482>

Instituto Tecnológico Superior de Urdesa, Ecuador

Resumen

La necesidad de generar capacidades productivas en un país está directamente relacionada con las posibilidades que tengan sus servicios educativos para la formación del capital humano que se involucra de manera directa en el crecimiento económico y la transformación de la realidad social. Los estudiantes de instituciones de educación superior en Ecuador, cada vez más, incrementan sus posibilidades de obtener información a través de las nuevas tecnologías, lo cual condiciona una manera de ampliar su actualización en todos los órdenes del saber, incluido lo socioemocional, haciendo que la conectividad pase a convertirse en un aspecto indispensable para su desempeño individual.

Palabras clave: educación socioemocional, educación superior, estados emocionales, proceso formativo, bienestar emocional.

Abstract

The need to generate productive capacities in a country is directly related to the possibilities that its educational services have for the formation of human capital that is directly involved in economic growth and the transformation of social reality. Students of higher education institutions in Ecuador, increasingly, increase their possibilities of obtaining information through new technologies, which conditions a way of expanding their updating in all areas of knowledge, including socio-emotional, making the Connectivity becomes an indispensable aspect for your individual performance.

Key words: socio-emotional education, higher education, emotional states, training process, emotional well-being.

Introducción

La diversidad de factores y circunstancias que de manera continua inciden en la formación de los niños, adolescentes y jóvenes, hacen que se convierta en un desafío permanente para la educación, la búsqueda de nuevas formas que garanticen el acceso de estos a las instituciones educativas, así como la elevación de la calidad del proceso de su formación, como un recurso esencial para contar a mediano y largo plazos con el capital humano, capaz de generar las transformaciones que demandan los pueblos y que se traducen en un mayor bienestar de sus ciudadanos.

Lo anterior tiene una connotación especial para los países en desarrollo quienes enfrentan como reto, la necesidad de incorporar programas sociales y definir políticas públicas que garanticen, en su conjunto, mejores vías para avanzar hacia la construcción de sociedades con posibilidades de ser cada vez, más incluyentes y desarrolladoras de todos los ciudadanos, enfocadas hacia el logro del mayor bienestar posible y la participación por igual de todas las personas en la aplicación y ajuste de dichas políticas.

Existe un reconocimiento tácito en cuanto a la misión que cumple la educación en la preparación de los ciudadanos para la vida en sociedad, a través de los diferentes niveles educativos, sin embargo, el carácter profesionalizante que tiene la educación superior, le confiere a la universidad una elevada responsabilidad en la dirección antes señalada, lo cual está sustentado en la finalidad que ella cumple con respecto a la transformación social, desde la perspectiva de que prepara un futuro profesional con capacidad para enfrentar, de manera competente, las demandas devenidas del ejercicio de su profesión, siendo ello una cuestión cardinal para cualquier sociedad.

La necesidad de generar capacidades productivas en un país está directamente relacionada con las posibilidades que tengan sus servicios educativos para la formación del capital humano que se involucra de manera directa en el crecimiento económico y la transformación de la realidad social. En tal sentido se requiere un proceso formativo de calidad que garantice la apropiación, conservación y trasmisión de la cultura, teniendo como fundamento los aprendizajes básicos, que le permitan al estudiante gestionar su propio desarrollo individual, a la vez que se prepara para cumplir con las responsabilidades sociales que le atañen, en función de su incorporación activa a la vida ciudadana, lo cual implica una formación en la vida y para la vida.

La búsqueda de mejores resultados en torno al proceso formativo en la educación superior se ha revelado con mayor intensidad en el presente siglo, desde diversos foros, tales como: la Conferencia *Mundial sobre la Educación Superior para el Siglo XXI* (1998), la Conferencia *Mundial sobre la Educación Superior* (2009, 2017), la Reunión Internacional de las Cátedras UNESCO (2014), la IIIª Conferencia Regional de Educación Superior (2018), evidenciando en sus análisis, de uno u otro modo, aquellas dinámicas sociales, económicas, tecnológicas, políticas y educativas que pautan las transformaciones aceleradas de la Educación Superior, siendo a su vez, espacios desde los cuales se han fijado metas que se enfocan en la supresión de las barreras más complejas para la formación de los futuros profesionales, de acuerdo con el panorama actual.

Particularmente, la Agenda 2030 establecida por la CEPAL (2015), define entre las metas del Objetivo 4, los aspectos que de manera urgente deben ser atendidos por cada Estado, para asegurar el acceso igualitario de todos los hombres y las mujeres a una formación técnica, profesional y superior de calidad, en todos los niveles educativos, lo cual contempla, a su vez, la enseñanza universitaria.

La revitalización del proceso formativo que acontece en los Institutos Superiores Tecnológicos en Ecuador, como parte del plan nacional de fortalecimiento y revalorización de la formación técnica y tecnológica, les confiere mayores posibilidades a estas instituciones para generar un cambio sustancial en el modelo formativo, resignificando aquellos aspectos que contribuyen al incremento en la motivación de los estudiantes para la realización de estudios universitarios.

De esta manera se garantiza que se generen experiencias positivas vinculadas al proceso formativo. En consecuencia, se requiere considerar, no obstante, que los aspectos vivenciales asociados al proceso de aprendizaje, están muy ligados al grado de preparación que posea el docente para conducir el proceso y aportar en consecuencia las mediaciones requeridas, en función de favorecer la formación del futuro profesional.

Siendo así, resulta importante propiciar espacios de superación a los docentes que posibiliten su capacitación para la labor educativa con los estudiantes, en función de lograr un clima favorable para una educación de calidad que involucre a todos los actores y propicie la atención a las diferencias individuales; aspectos que suponen la necesidad de un trabajo intencionado para elevar la motivación y la preparación de los propios docentes para acometer dichas acciones.

Actualmente en el país coexisten prácticas educativas diversas, propias de la educación técnica y tecnológica, encaminadas a la preparación de los estudiantes, aunque es posible apreciar la ausencia de plataformas que propicien una mayor coherencia y articulación en cuanto a la intencionalidad que ofrecen dichas propuestas formativas actuantes.

La sistematización de los resultados de investigaciones desarrolladas en Ecuador, en este nivel educativo conducidas por autores como: Pinos (2013), Larrea de Granados (2015), Tolozano (2018) revelan diversos problemas que afectan la organización académica en las instituciones de educación superior y que también se constatan en los Institutos Técnicos y Tecnológicos, en torno a lo cual se requieren transformaciones en la gestión curricular, el modelo de egresado y particularmente en cuanto a la concepción del proceso de enseñanza aprendizaje, sin embargo resultan escasos los resultados que arrojen propuestas para favorecer desde el proceso de la formación del estudiante la educación de valores consustanciales al ejercicio de la profesión, como expresión de la necesidad de proporcionar la educación para el empleo, de manera que se pueda promover en los estudiantes la autonomía y la creatividad en el desempeño profesional.

Materiales y métodos

Los intercambios sostenidos con los docentes durante las jornadas curriculares, los resultados científicos obtenidos, a través de diversos proyectos de investigación desarrollados en ITSU, unido a la experiencia docente y profesional de la autora, permiten identificar diversas carencias que se manifiestan entre:

- a) La ausencia de elaboraciones teórico- metodológicas y prácticas referidas al desarrollo de la subjetividad del estudiante universitario y particularmente al desarrollo de su esfera afectivo- emocional.
- b) La insuficiente sistematización de experiencias en torno a la labor educativa del colectivo pedagógico, con estudiantes universitarios; particularmente en cuanto al empleo de métodos y técnicas para la formación de valores profesionales que potencien sus recursos personales.
- c) Predominio en el imaginario del profesional pedagógico universitario de una visión distorsionada, en torno a la formación emocional del estudiante y de la repercusión que ello tiene en el incremento de la calidad de la formación del profesional.

- d) En la concepción del proceso de la formación permanente del docente no se proporcionan espacios de superación profesional que garanticen los procesos de actualización y complementación en las diversas problemáticas.

Dando cuenta de la existencia de una contradicción inicial que se produce entre la necesidad de orientación contextualizada de los recursos personales y profesionales en los estudiantes y la preparación profesional pedagógica del docente para la orientación educativa; siendo ello un antecedente esencial para definir como el insuficiente desarrollo de recursos personales y profesionales que permiten la actuación pertinente hacia el estudiante, mediante una orientación educativa contextualizada para su desarrollo socioemocional.

Resultados

Un nuevo enfoque en la comprensión de la educación socioemocional

El problema de la educación socioemocional del individuo representa una cuestión de elevada complejidad, revelada no solo como proceso donde confluye una multiplicidad de factores, sino, además, por la imposibilidad de predeterminar el plazo para obtener un resultado del mismo, en un escenario tan cambiante y acelerado por los sistemáticos avances de las nuevas tecnologías, los que muchas veces justifican que pueda ser el resultado de una influencia pedagógica estructurada, o que sea, esencialmente un proceso autogestionado por el propio individuo. Esta mirada lleva a identificar diversas fuentes de educación y desarrollo socioemocional, muchas de las cuales confluyen y se superponen.

Los resultados de investigaciones científicas desarrolladas revelan datos que modifican la visión acostumbrada sobre la educación socioemocional. En este sentido se ha demostrado que la vida emocional comienza mucho antes del nacimiento; es decir, desde el vientre materno, en lo que se conoce como vínculo materno- fetal (Verny y Kelly (1981). Se ha demostrado que alrededor del sexto mes, el feto puede expresar reacciones emocionales a partir del desarrollo sensorial que obtiene y cuya fuente principal es la madre , atendiendo a la cantidad e intensidad de los estímulos que le proporciona.

Del mismo modo, la consideración de las investigaciones del Premio Nobel de Física; Gabor (1971), acerca del desarrollo del método holográfico, así como del Premio Nobel en Medicina y Fisiología, Sperry (1981), acerca de la especialización funcional de los hemisferios cerebrales, así como de los Premios Nobel en Medicina y Fisiología, Levi y

Cohen (1986), sobre el factor de crecimiento celular en el sistema nervioso, han proporcionado nuevas aristas para analizar los procesos que explican el modo de analizar e interpretar las emociones. Unido a ello se considera que las investigaciones realizadas por Trallero (2008) en torno a la influencia de la música en los estados emocionales y cognitivos, constituyen fundamentos para reconocer la naturaleza compleja de este enfoque.

Las ondas sonoras que se producen a partir de captar las palabras, o de percibir una determinada melodía, producen un impacto directo en los hemisferios cerebrales, pero esencialmente en la amígdala cerebral, como estructura que regula las emociones, a partir de lo cual son secretadas por el hipotálamo las hormonas que activan las representaciones propias de nuestro mundo interior, desde el hipocampo, siendo el soporte sobre el cual emergen las emociones y estados de ánimo, a través de los cuales se producen modos específicos de relacionarnos con los demás.

En el orden investigativo se conceptualiza la educación socioemocional de los estudiantes de instituciones de educación superior, como un proceso formativo orientado a la gestión de las emociones, habilidades socioemocionales, destrezas y valores, que movilizadas desde el estado interno de su ser, permiten configurar el bienestar emocional personal, en el sistema de las relaciones consigo mismo, con los demás y en lo laboral- profesional, como recurso esencial para lograr el autoconocimiento, solucionar problemas y fijar nuevas metas en la vida.

Este nuevo enfoque provee al estudiante de recursos para establecer una mejor conexión entre su mundo interior y el contexto, propiciando la observación y el análisis sistémico, de manera que pueda lograr conocimiento de sí y de los demás, como condición para hallar las mejores respuestas en cada situación, mostrando el respeto y la humildad hacia los demás.

Por todo lo anterior estructurar el proceso de educación socioemocional demanda, desde una perspectiva fenomenológica, considerar la posibilidad de revelar aspectos esenciales para ello, entre los cuales se reconocen los siguientes:

- *Su carácter sistémico y planificado*; en tanto constituye un proceso que requiere de la consideración del estudiante en su unicidad y diversidad, por lo cual deben proyectarse tareas de aprendizaje que de manera coherente

permitan integrar los diferentes sistemas de relaciones, en los que se involucra el estudiante, a través de los procesos sustantivos.

- *Su carácter continuo y sistemático*; atendiendo a que toda la labor educativa con el estudiante le debe propiciar el mayor número de experiencias para reconocer sus emociones y desentrañar sus significados y efectos individuales e interactivos, así como de apropiarse de recursos socioemocionales que le permitan conocerse mejor, entablar relaciones de calidad y calidez, ser más comunicativos, más participativos y comprometidos, que logren aprender el valor de la autoaceptación y la tolerancia, de la confianza y el respeto a los demás y el ejercicio práctico de la colaboración y la comunicación con sentido del otro.
- *Naturaleza interactiva*; atendiendo a que requiere privilegiar las experiencias individuales y colectivas derivadas de la comunicación con los otros, que se logran las interacciones socialmente valiosas para dar respuesta a las demandas de la situación en los diferentes contextos, como garantía para que el estudiante identifica las emociones propias y que pueda; en consecuencia, exhibir, evaluar y regular sus manifestaciones emocionales, tomando en consideración a su interlocutor
- *Enfoque problematizador*; La labor educativa del docente para gestionar el desarrollo socioemocional del estudiante, debe estar sustentada en el empleo de métodos que permitan la problematización de la vida cotidiana, colocando al estudiante en el centro del análisis movilizándolo la reflexión crítica en ellos, así como la capacidad y perspectiva para colocarse en la situación del otro, para solicitar la ayuda que esté requiriendo en un momento dado y/o de ofrecer los niveles de apoyo que puedan estar demandando otras personas. Para ello pueden ser empleadas situaciones docentes, o de la vida cotidiana, con el fin de que puedan contar con oportunidades de demostración, a partir de las cuales se logre el manejo adecuado de sus impulsos y la autorregulación emocional.
- Vinculación entre lo cognitivo y lo emocional; a través del proceso formativo el estudiante debe lograr la apropiación del sistema de conocimientos necesarios para comprender qué desea alcanzar para sí, en términos emocionales, cómo se alcanza y saber cuándo y qué posibilidades o condiciones concretas posee para la transformación, así como el análisis de los

recursos personales y sociales que posee para lograrlo; de esta manera, él es capaz de identificar la naturaleza de sus emociones orientar y guiar sus emociones, en función de las intenciones que se pretenden alcanzar.

- *Pertinencia profesional pedagógica* para el manejo de las emociones de forma efectiva; para conseguir una mayor eficacia en la dirección del proceso educativo el docente debe lograr una preparación profesional que le permita intervenir como facilitador de los aprendizajes socioemocionales que se generan en los estudiantes.

Esa preparación constituye el punto de partida para que el docente pueda modelar situaciones educativas que propicien la generación de un clima psicológico de autorregulación y distensión, respeto y colaboración, a la vez que se viabiliza desde las tareas docentes diseñadas, que se produzca una escucha atenta entre ellos y una empatía emocional que se convierte en sustento de la tolerancia hacia los demás; así como la disposición para la solución conjunta de los problemas que se presenten.

Indiscutiblemente, para alcanzar resultados de esta naturaleza, el docente debe lograr, en lo personal, un desarrollo de sus habilidades socioemocionales, a partir de que cuando logra integrar para sí las mismas, se encuentra en mejores condiciones para colocar, a través de sus acciones, un grupo de emociones sobre las cuales posee dominio, aunque no pueda describirlas con precisión.

Se trata entonces, de una adquisición que le permitirá organizar el proceso formativo con más coherencia, para formar dichas competencias, sirviendo como modelo personal para sus estudiantes, así como generando espacios para que los estudiantes se puedan expresar de manera natural, aportando en ello su escucha atenta, pero sobre todo transmitiendo con su modo de proceder la importancia de no juzgar y la necesidad de apoyo y comprensión.

En esta perspectiva resulta esencial el dominio de recursos que faciliten la educación del estudiante para incorporar métodos científicos sustentados en el empleo de técnicas para la relajación física y mental, como vía para la descarga de las emociones negativas, o para favorecer el curso de las mismas; empleando para ello diversas dinámicas grupales y prácticas, reconocidas en el orden científico como el control de la respiración y el ejercicio físico; entre otros, que ayuden a percibir la vida como un acto de amor hacia sí y hacia los demás, a través del cual se propicie la comprensión del otro y de sí, para el apoyo mutuo, para la práctica de la tolerancia y el respeto y para la liberación de los

miedos y temores que impiden la realización personal y el bienestar emocional, como expresión del aprendizaje de la felicidad.

A este bienestar emocional personal, el estudiante accede por medio caminos muy diversos, los que a veces se perciben como contrapuestos o contradictorios, pero que resultan coincidentes entre sí, en cuanto a la complejidad que representa transitar por cualquiera de las vías que se proporcionen, e incluso en la combinación de muchas de ellas, lo cual significa que no se presenta para él como un camino lineal, abierto, edulcorado y libre de contradicciones; por el contrario, es justamente en el proceso de superación de las limitaciones, malestares y contradicciones que se van alcanzando los diferentes modos de aproximación hacia ese bienestar.

Gestionar el bienestar emocional personal representa esencialmente, la capacidad que logra el estudiante para poder captar su realidad emocional en todos los matices, lo cual presupone reconocer sus propias emociones, así como las que se están generando desde sus relaciones con los otros; verse reflejado en el otro, como modo de intentar estar en su lugar, evitando juzgarle y tratando de asumir la perspectiva del otro para favorecer la empatía hacia él, como base para el entendimiento común en cada circunstancia que así lo requiera.

Este proceso de gestionar el bienestar, no constituye un proceso acabado, ni dado de una vez y para siempre, es por el contrario un proceso abierto multicanal y muy reflexivo, con elevado potencial movilizador hacia la obtención de información proveniente de sí, de los otros y del medio social, para entablar una conexión entre los diversos datos que se obtienen, para obtener una comprensión de lo que acontece, en señal de una toma de conciencia individual, en torno a la causalidad de las emociones que se experimentan.

Es la actitud permanente de búsqueda hacia los modos más factibles para procesar las emociones que se generan desde las propias reflexiones y a través del encuentro con los otros, o generadas por los resultados que se obtienen en los diferentes escenarios de realización laboral- profesional. Es por tanto un proceso gradual, donde se presentan incomprendiones, e interpretaciones equivocadas y dudas, en el camino de comprender las circunstancias actuales, en su conexión con lo ya vivido, con el empeño de trascender lo frustrante y negativo y de abrirse a lo nuevo y reconfortante.

Gestionar el bienestar emocional implica en sí mismo, adoptar una postura de análisis que permita contagiar a la fisiología del cerebro emocional, a partir de la puesta en práctica

por el estudiante de un estilo de relaciones que se distingue por la confianza en sí mismo, la tolerancia y el respeto al otro; por adoptar actitudes de optimismo, de empatía, enfocadas hacia el éxito en los resultados que se tienen proyectados.

Siendo así, este proceso de gestión implica una revisión permanente sobre sí, por medio de la cual el estudiante se reconoce como co-creador de las circunstancias con las que se involucra emocionalmente; es asumir una postura consciente hacia el esclarecimiento de sus estados emocionales para obtener las respuestas más coherentes y pasar a la acción.

En correspondencia con estos análisis se requiere que los estudiantes para lograr gestionar sus emociones, ofrezca una atención plenamente consciente de las emociones que va experimentando, alrededor de todo cuanto hace, para poder evaluar las diversas sensaciones que experimenta y los pensamientos que se asocian con ello, de modo que pueda reconocer la intensidad de la emoción que experimenta y permitirse de manera libre y consciente desechar los pensamientos y emociones negativas.

Discusión

Características de los actuales estudiantes de instituciones de educación superior ecuatorianas y de sus demandas de educación socioemocional.

A pesar de que resulta notoria la ausencia de proyectos investigativos destinados al conocimiento e indagación en torno a las características de la población de jóvenes de instituciones de educación superior en el Ecuador; existen determinadas exploraciones realizadas a nivel nacional e internacional, a partir de cuyos datos y referencias, se generan criterios que permiten la aproximación al conocimiento de las necesidades de educación socioemocional que poseen estos estudiantes.

El punto de partida para revelar estas características, responde a la consideración de que el mundo actual está dinamizado por la coexistencia de más de una generación histórica, cada una de las cuales lleva en sí, su propia apreciación de lo que es la vida, sustentada por diversos referentes axiológicos y en función de lo cual se establecen expectativas y creencias, a través de las cuales se ofrece una mirada crítica a las restantes generaciones que coexisten en un mismo tiempo histórico.

De esta manera en las instituciones de educación superior de la sociedad ecuatoriana coexisten varias generaciones que confluyen al interior del proceso educativo: Generación silenciosa o Swingers; Baby Boomers; Generación X; Generación Y o

Millennials; Generación Z; como aspecto que distingue a las generaciones de docentes y de estudiantes; siendo una cuestión que le imprime una dinámica específica a la convivencia y al proceso de educación socioemocional, a partir del vínculo intergeneracional y condiciona estilos de relaciones, de comunicación, de autoridad y de compromiso y responsabilidad, así como de apoyo y tolerancia.

En el análisis de la clasificación generacional establecido desde lo sociológico, se han planteado límites estimados, vinculados a las fechas de nacimiento, aunque existe elevada coincidencia entre los investigadores, para señalar las características que distinguen a cada generación, lo cual da cuenta de la existencia de ciertos estilos de pensamiento y de experiencia relevante, que desde lo social se insertan en el proceso de educación socioemocional.

Las estadísticas sobre la educación superior en Ecuador, aportadas por el Censo de Población y Viviendas (2001- 2010) estimó que se encontraban vinculados al tercer nivel de formación un total de 39.000 estudiantes, en las diversas modalidades existentes, cifra que como tendencia ha continuado su incremento. En las aulas universitarias prevalecen los estudiantes pertenecientes a las generaciones: X, millennials y a la generación Z.

Las investigaciones desarrolladas por fuentes reconocidas a nivel mundial; entre ellas (DTTL) revelan información en cuanto al empleo y preferencias de las nuevas tecnologías, por medio de la telefonía celular y el manejo de las producciones más avanzadas de la tecnología; significando la existencia de diferencias entre las generaciones Z y la millennials, a favor de la primera (90% y 88%), respectivamente.

Esto significa que los estudiantes de instituciones de educación superior en Ecuador, cada vez más, incrementan sus posibilidades de obtener información a través de las nuevas tecnologías, lo cual condiciona una manera de ampliar su actualización en todos los órdenes del saber, incluido lo socioemocional, haciendo que la conectividad pase a convertirse en un aspecto indispensable para su desempeño individual.

La expresión que ubica a estos estudiantes como “nativos tecnológicos”, revela la existencia de recursos individuales para el amplio uso de la tecnología y con ello; el desarrollo de la inteligencia, de la creatividad; en la cosmovisión personal de estos estudiantes las redes sociales siempre han existido y obtienen la mayor parte de información posible por esta vía.

Esto supone que en el orden académico poseen un elevado desarrollo de sus habilidades para obtener información de tipo escolar que resulta provechosa para formación, aunque también la emplean para procesar información concerniente a intereses domésticos, de entretenimiento y ciudadanos, con lo cual la información que reciben, a través del uso de las nuevas tecnologías les permite reducir los tiempos y acortar las distancias. Algunos investigadores asocian a esta posibilidad el surgimiento de ciertas cualidades negativas en estos estudiantes, tales como la impaciencia y las dificultades para concentrar la atención.

Son estudiantes que, mayoritariamente; simultanean dos o más ocupaciones, pues estudian y trabajan, e incluso llegan a convertirse en el sustento económico de la familia, es por ello que se les reconoce como personas habituadas a hacer múltiples tareas y a procesar en un mismo espacio de tiempo cualquier información necesaria, en la que se combina el empleo de varias fuentes de información.

Se les identifica como personas emprendedoras y muy autodidactas, a partir de las propias demandas que les plantea la sociedad y es frecuente que elaboren proyectos de integración de conocimientos cuya puesta en práctica; potencialmente, resultaría ser una fuente generadora de ingresos.

Un reciente estudio realizado por Ruisoto *et al* (citado por Reyes y Ponce, 2018) en diversas universidades de Ecuador, analiza la prevalencia y el perfil de consumo de alcohol en estudiantes universitarios del país, valorando al respecto manifestaciones negativas en la esfera socioemocional, que limitan las posibilidades de autorrealización en estos jóvenes y afectan consiguientemente la calidad de los vínculos interpersonales, para el desempeño de los roles más importantes que les han sido asignados en diversos contextos.

Conclusiones

- 1. En correspondencia con estos análisis se requiere que los estudiantes para lograr gestionar sus emociones, ofrezca una atención plenamente consciente de las emociones que va experimentando, alrededor de todo cuanto hace, para poder evaluar las diversas sensaciones que experimenta y los pensamientos que se asocian con ello, de modo que pueda reconocer la intensidad de la emoción*

que experimenta y permitirse de manera libre y consciente desechar los pensamientos y emociones negativas.

Referencias bibliográficas

1. Bravo S., N. H. (2019). *Competencias Proyecto TUNING-EUROPA, TUNING.-AMERICA LATINA*. Recuperado de http://www.cca.org.mx/profesores/cursos/hmfbc_ut/pdfs/m1/competencias_proyectotuning.pdf
2. Bisquerra A., R. (s.f.). *Psicopedagogía de las Emociones*. Madrid: EDITORIAL SÍNTESIS, S. A. Vallehermoso,
3. García R. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación* 36(1), 97-109.
4. Pinos V., E. (2013). La educación universitaria: exigencias y desafíos. *Alteridad. Revista de Educación*, 8(1), 97-105. Recuperado de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/8326/1/>
5. Larrea de G., E. (2019). *El currículo de la educación superior desde la complejidad sistémica*. Recuperado de http://www.ces.gob.ec/doc/regimen_academico/propuesta_reglamento/
6. Maturana, H. (1996). *El sentido de lo humano*. Santiago de Chile: DOLMEN EDICIONES S.A.
7. Orrego N., J. F. (2007). La Pedagogía como reflexión del ser en la educación. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos* (Colombia), 3(1), pp. 27-39.
8. Philippe P. (1998). *¿A dónde van las pedagogías diferenciadas? Hacia la individualización del currículo y de los itinerarios formativos*. *Educar* 22-23, Ginebra.
9. Repetto T., E., y Pena G., M. (2010). Las Competencias Socioemocionales como Factor de Calidad en la Educación. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 8(5), 82-95.