

---

# CAPÍTULO 4

---

## PENSANDO DESDE MI EMOCIONALIDAD —PEME—

---

### Thinking from my emotionality —PEME—

Palabras clave: inteligencia emocional, narrativa, practicantes de psicología, práctica reflexiva.

*Keywords: emotional intelligence, narrative, psychology practitioners, reflective practice*

#### **Cielo Robles Robles**

Psicóloga, magíster en Educación y Proyecto Social  
y especialista en psicología clínica.  
Docente de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia  
Email: [cielo.robles@unad.edu.co](mailto:cielo.robles@unad.edu.co)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9495-5961>



# Introducción

La culminación de la etapa académica en Psicología requiere futuros profesionales preparados para identificar y gestionar adecuadamente sus propias emociones y, por ende, la de sus consultantes. El proyecto Pensando desde mi Emocionalidad, que en sus siglas se reconocerá como PEME, apunta a generar en los practicantes una mirada diferente de sus propias emociones, desde la identificación y adecuado manejo de ellas por medio de herramientas como la narrativa y la autorreferencia. Se busca poner en contexto a los practicantes de Psicología con la necesidad de reconocer en ellos cuáles han sido sus herramientas de aprendizaje alrededor del manejo de las emociones por medio de situaciones de crisis vividas y evidenciar, desde su narrativa, la emocionalidad y si esta ha sido superada o no

Este proceso está enmarcado en la contención desde una dinámica grupal, en donde se respeta la privacidad y los lineamientos de esta, para que el practicante se dé cuenta de la necesidad de seguir un proceso terapéutico. Este proyecto que desarrolló un estudio cualitativo, con diseño exploratorio secuencial interviniendo estudiantes del curso de Prácticas Profesionales escenario 1 y 2 de la sede José Acevedo y Gómez de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD. El periodo abarcó desde la segunda mitad del 2020 hasta mitad del 2023, con un total de 119 practicantes, los cuales oscilan entre un rango de edad de 19 hasta 50 años, donde la mayoría son mujeres.

Se aplicó entrevista semiestructurada al final de terminar sus prácticas, y se obtuvieron categorías como regulación emocional, competencias adquiridas, desarrollo profesional, habilidades blandas y áreas de oportunidad. Tras la participación en el proyecto, los estudiantes mostraron un fortalecimiento en cada una de las categorías. Se concluye que PEME es un proyecto que genera aprendizajes en los individuos frente al reconocimiento de sus falencias y la necesidad de deconstruir desde el aprendizaje y construir en él mismo (en su propio proceso), la evolución de toda su estructura personal mediante el empoderamiento como futuro profesional ejerciendo un papel ético, social y fortaleciendo el rol del psicólogo en la comunidad.

## Marco referencial

La psicología, al ser una profesión encaminada a atender la salud mental de la sociedad, debe cumplir con un compromiso ético frente a su quehacer y sin duda alguna debe incluir este compromiso ético consigo mismo, en el aprendizaje constante y el cambio continuo de su percepción de la vida frente a sus reacciones, pensamientos y emociones. Por lo tanto, se hace necesario incluir en la formación de los futuros psicólogos,

no solo un conocimiento académico sino un conocimiento de crecimiento personal y desde la academia, poder garantizar a la sociedad profesionales con altos estándares en su ética profesional y personal.

Ahora bien, el artículo 99, sobre la pertinencia y calidad en la formación del talento humano y que modifica el artículo 13 de la Ley 1164 de 2007, que dice:

Las instituciones y programas de formación del talento humano en salud buscarán el desarrollo de perfiles y competencias que respondan a las características y necesidades en salud de la población colombiana, a los estándares aceptados internacionalmente, y a los requerimientos del Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSSS) fundados en la ética, calidad, pertinencia y responsabilidad social.

Estudios previos han demostrado que al ejercer la clínica se integran dimensiones personales implicadas en el rol del psicólogo, en la cual, la mayor efectividad en la psicoterapia se presenta en la relación terapéutica, que resulta más efectiva independiente de la técnica utilizada por el psicólogo (Best, & Pairetti, 2014).

Ante esto, es necesario fortalecer dimensiones de la emocionalidad en los futuros psicólogos para intentar garantizar una praxis efectiva de estos profesionales. Castillo Pérez y Becerra (2021) concluyen en su estudio Inteligencia emocional en los psicólogos en formación, que:

se puede sugerir que una persona con inteligencia emocional conoce su forma de ser, reconoce sus emociones y las ajusta a la situación, está atenta a lo que sucede a su alrededor, se preocupa por tomar las mejores decisiones para sí misma y para quienes le rodean (...) los resultados muestran que se requiere mejorar el autoconocimiento y autogestión de las emociones, como habilidades propias de la inteligencia emocional en los estudiantes de Psicología.

Por otro lado, estudios realizados por Castaño y Páez (2014) sobre la asociación de la inteligencia emocional y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, mostraron que los estudiantes de psicología manejan un nivel medio de inteligencia emocional según el cuestionario EQ-i de Barón, considerándose la imperativa necesidad de fortalecer la educación en gestión emocional, y así generar en los psicólogos en formación aprendizajes emocionales para el bienestar individual y social.

Sobre el tema, Morales-Rodríguez y Pérez-Mármol (2019) basaron su estudio en el análisis de la relación de los niveles de autoeficacia y la ansiedad, estrategias de afrontamiento.

tamiento e inteligencia emocional en estudiantes universitarios españoles. El análisis bivariado significativo mostró una correlación inversa significativa entre la autoeficacia y la ansiedad del estado, y la ansiedad característica; adicionalmente, se encontró una correlación directa entre la autoeficacia y las estrategias de resolución de problemas, expresión emocional, reestructuración cognitiva, retraimiento social y hacer frente a una situación, igual que las dimensiones de inteligencia emocional y el estado de ánimo de reparación.

Por su parte, Reyes y Carrasco (2013) establecieron niveles de inteligencia emocional sobresalientes en los estudiantes de la Universidad Nacional del Centro del Perú; aplicaron el inventario emocional de Barón y el inventario de coeficiente emocional (ICE), los cuales permitieron reconocer su inteligencia emocional; determinando los niveles de inteligencia emocional general como resultado la capacidad emocional “adecuada” o promedio en un 49% seguido de una capacidad emocional “por debajo del promedio” y “muy bajo” con el 36% y 11% respectivamente. Concluyeron que los componentes de inteligencia emocional general, adaptabilidad y manejo de estrés, tienen niveles de riesgo y deberían ser mejorados al igual que la inteligencia emocional.

Autores como Socarrás, Colunga y Matos (2020), en su investigación Dificultades en la regulación emocional en estudiantes de psicología de la Universidad de Camagüey Cuba, utilizaron la escala de dificultades en la regulación emocional (DERS-E), adicionalmente entrevistas semiestructuradas y obtuvieron como resultado:

la existencia de dificultades en la regulación emocional de los educandos investigados. A partir de las dimensiones implicadas en las dificultades en la regulación emocional, se encontraron en los estudiantes restricciones para dirigir el comportamiento hacia metas, deficiencias en el control de las emociones, limitaciones en las estrategias de regulación emocional; en menor medida se distinguen las dificultades en la atención o falta de conciencia y comprensión emocional y el rechazo o no aceptación de las emociones.

Por lo tanto, hablar del manejo de emociones es reconocer sus diferentes elementos como la inteligencia emocional, autoestima, resiliencia entre otros. La inteligencia emocional es aquella capacidad para percibir, entender y gestionar las emociones propias y ajenas, esta capacidad interviene en el ajuste personal y en las relaciones personales. Goleman (1995) menciona cinco herramientas que determinan la inteligencia emocional:

La conciencia emocional, el autocontrol, la motivación, la empatía y la habilidad social. Las tres primeras dimensiones dependen fuertemente de la propia persona, correspondiéndole con el propio yo: ser consciente de uno mismo, saber controlar en cierto modo los propios

estados de ánimo y motivarse a sí mismo. En contraposición, las otras dos dimensiones (empatía y habilidad social) hacen referencia a la relación con las otras personas, configurando ambas la competencia social. (citado por Dueñas, 2002, p. 83)

Teniendo como marco la necesidad de fortalecer en los estudiantes de psicología su dimensión emocional, el proyecto PEME inicia en la época de la pandemia (2020) como un espacio virtual para los practicantes de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), con el propósito de brindar herramientas a los practicantes para tramitar emociones, reconocerlas e identificar técnicas para fortalecer su quehacer. Una adecuada gestión emocional influye en la autoestima y la capacidad de enfrentar diferentes situaciones difíciles en lo personal y profesional; de esta manera, se logra formar profesionales capaces de reconocer y gestionar las emociones propias y la de sus consultantes.

Luhmann (1998) explica el concepto de postura autorreflexiva junto al de autorreferencia, como la realidad que pasa de ser descubierta a ser creada en conjunto con los otros, evitando la objetivación del otro para promover un proceso más “transparente”; proceso que insta a los pacientes o participantes a asumir el rol de coinvestigadores, integrando sus percepciones y puntos de vista al análisis de los resultados. Esta nueva posición permite disminuir las clásicas tensiones jerárquicas entre los académicos y los participantes, al transformar las relaciones de poder dispares en prácticas colaborativas. Igualmente comenta que el concepto de autorreferencia implica la descripción y conocimiento de los elementos y del funcionamiento del sistema observante en su contexto de interacción, como condición fundamental para que el observador pueda dar cuenta de los sistemas que estudia.

Guba y Lincoln (1994) aluden al concepto de práctica reflexiva la posibilidad de identificar e incorporar las creencias y principios que los investigadores aportan a sus estudios, de modo que los principales cuestionamientos que se deben plantear son de naturaleza ontológica (¿qué se puede conocer?) y epistemológica (la relación que el investigador establece con el objeto de que busca conocer).

Cuando los practicantes se encuentran en situaciones en el área de la práctica, traen consigo su propia historia de vida, que a menudo incluye problemas no resueltos o dificultades mal gestionadas, así como situaciones complejas. Estos elementos ejercen una influencia significativa en su autoeficacia para enfrentar diversos desafíos de aprendizaje tanto en lo personal como en lo académico. En ocasiones, esto resulta en acciones inapropiadas en las interacciones con los demás y se hace necesario adaptarse a la hora de realizar su ejercicio en la práctica profesional. En consecuencia,

el proyecto Pensando desde mi Emocionalidad (PEME) busca fomentar la autorregulación emocional y promover conductas saludables para el futuro desempeño de los estudiantes de psicología.

Este proyecto tiene como objetivo proporcionar a los practicantes en psicología herramientas que les ayuden a gestionar sus emociones, así como a reconocer e implementar técnicas que fortalezcan su futura labor como psicólogos. Los practicantes comprenderán que las emociones son respuestas que se basan en creencias personales, valoraciones y percepciones de la realidad, y que estas influyen en las decisiones, acciones y cambios, tanto internos como externos, que pueden mejorar o perjudicar su relación con el entorno y su desempeño profesional.

## Metodología

El proyecto Pensando desde mi Emocionalidad (PEME) desarrolla una metodología de diseño exploratorio secuencial, la cual permite la recolección de información, teniendo en cuenta el objetivo del proyecto, se enmarca en un estudio fenomenológico que pretende comprender los hechos mediante métodos cualitativos, en este caso mediante la técnica de auto referenciación, el cual proporciona un nivel de comprensión frente a motivos y creencias en esquemas emocionales.

En adición, frente a la metodología, Hernández- Sampieri (2014) expresa: “pretende describir, comprender e interpretar los fenómenos, a través de las percepciones y significados producidos por las experiencias de los participantes, para que el investigador se forme creencias propias sobre el fenómeno” (p. 7). Por lo tanto, la técnica de autorreferenciación se basa en este tipo de metodología, en donde se evidencia la importancia de realizar un análisis personal sobre las historias de vida, dándole un manejo emocional adecuado que logre impactar al individuo y se refleje positivamente en la sociedad. Por lo anterior, se llevan a cabo una serie de acciones encaminadas a establecer autoanálisis frente a diferentes temas, con lo que se consigue fortalecer elementos propios del eje del ser.

Bisquerra y Pérez (2007) mencionan que las competencias emocionales ayudan a los individuos a tener mayores probabilidades de afrontar con éxito acontecimientos de la vida, a una mejor adaptación en sus entornos, resolución de conflictos, a mejorar en sus procesos de aprendizaje, relaciones interpersonales y sostenimiento laboral entre otros aspectos; de este modo, desarrollar y fortalecer competencias emocionales es importante y necesario para el desarrollo integral de las personas. Saarni (2000) destaca el aporte significativo de las competencias emocionales en la regulación emocional, bienestar subjetivo y de resiliencia (citado por Bisquerra y Pérez, 2007).

Este proyecto práctico es un espacio para que los futuros psicólogos piensen en sus emociones, las reconozcan e identifiquen, gestionando herramientas para el adecuado trámite de estas y de su comunicación por medio del fortalecimiento de esquemas en autoestima, autoeficacia y estrategias de resiliencia. Esto se ha logrado mediante técnicas como son la narrativa, la autorreferencia y la postura autorreflexiva.

Es por ello por lo que el proyecto escoge como técnicas estos ejercicios de autorreferenciación y autorreflexión frente a la historia de aprendizaje emocional de los practicantes de psicología. Los espacios han sido liderados por docentes con experiencia en psicología clínica para atender contenciones emocionales y, si es el caso, realizar intervención en crisis. Posteriormente, se enlaza esta experiencia con elementos académicos de los diferentes conceptos, enriqueciendo el proceso de aprendizaje experiencial y generando la necesidad de replicar este conocimiento académico a los pares en otros escenarios de práctica de la Universidad.

Los participantes son practicantes de escenario 1 y 2, de prácticas de la sede José Acevedo y Gómez de la UNAD. El proceso inició en la segunda mitad del 2020 con 15 participantes; para el 2021 se contó con 25 practicantes tanto del primer y segundo semestre; para el 2022 fueron 39 participantes y para el 2023, 40 practicantes, para un total hasta el momento de 119 practicantes de ambos escenarios. El rango de edad está entre los 19 y los 50 años, donde la mayoría son mujeres. Asistieron un día a la semana por 4 horas y de manera remota realizaron trabajos autónomos para cumplir con el requisito de 144 horas de práctica. En ellas se incluye el tiempo de las réplicas con otros practicantes de este JAG de manera presencial, y dos jornadas de forma virtual con estudiantes de la escuela ECSAH.

La estructura utilizada se desarrolló en diferentes fases de la siguiente manera:

- **Fase 1- Reconocimiento**

Esta fase se desarrolla en la sede José Acevedo y Gómez JAG –UNAD con los practicantes de escenario 1, los cuales identifican las diferentes necesidades frente a la importancia del manejo emocional y por ende, el desarrollo de la inteligencia emocional. Se propician espacios de comunicación personal para evidenciar y reconocer situaciones de los problemas que marcaron su vida. Allí el modelo de aprendizaje se da a partir del ejercicio de autorreferencia, que ayuda con el trámite de las emociones, su reconocimiento y el manejo de técnicas para fortalecer su ejercicio profesional como psicólogos.

Practicantes de escenario 2: por medio de diferentes actividades se desarrolla la identificación en ellos mismos de conceptos propuestos por Bisquerra como son: conciencia

emocional, autonomía emocional, regulación — gestión emocional, competencia social y conciencia social, competencia para la vida y el bienestar

- **Fase 2 - Implementación**

Se prepara y se programa un espacio en el cual, desde el estudio, conceptualización, internalización y conocimiento previo, se pueda transmitir al otro lo desarrollado en la fase 1, pensando desde mi emocionalidad antes de actuar de forma equivocada. Este espacio se cumple por medio de la realización de réplicas en diferentes espacios. Para el escenario 1 se impacta de manera virtual a estudiantes de psicología de primera matrícula y a estudiantes de primera matrícula de la escuela ECSAH, donde se revisan temas como emocionalidad, autoestima y resiliencia; cada uno de estos temas con sus respectivas técnicas para el desarrollo y su fortalecimiento. Las réplicas de los practicantes de el escenario 2 se realizan con practicantes de otros proyectos y dependencias del JAG como son: Talento Humano, proyectos UPZ 40, Centro Escucha y Bienestar Universitario, donde se estudian los mismos temas en los que se trabajó con estos practicantes. Estas réplicas se realizan de manera práctica, donde lo importante es que las personas beneficiarias puedan identificar en ellas elementos y puedan relacionarlo desde el modelo constructivista.

- **Fase 3 - Evaluación y seguimiento**

Se efectúa una entrevista semiestructurada y una retroalimentación a fin de poder determinar los cambios personales de cada practicante luego de pasar por el proyecto y lo que ellos consideran como relevante dentro de cada uno.

Se espera como resultado que el practicante identifique, maneje y supere experiencias personales, donde logre desligarse de su quehacer como futuro profesional. Con esto evitará intervenciones poco profesionales y de falta a la ética profesional en el manejo de ciertos casos.

## Resultados y discusión

Frente a los resultados en la aplicación de entrevista semiestructurada y tras implementar la técnica narrativa, se obtienen cinco categorías conceptualizadas de la siguiente manera:

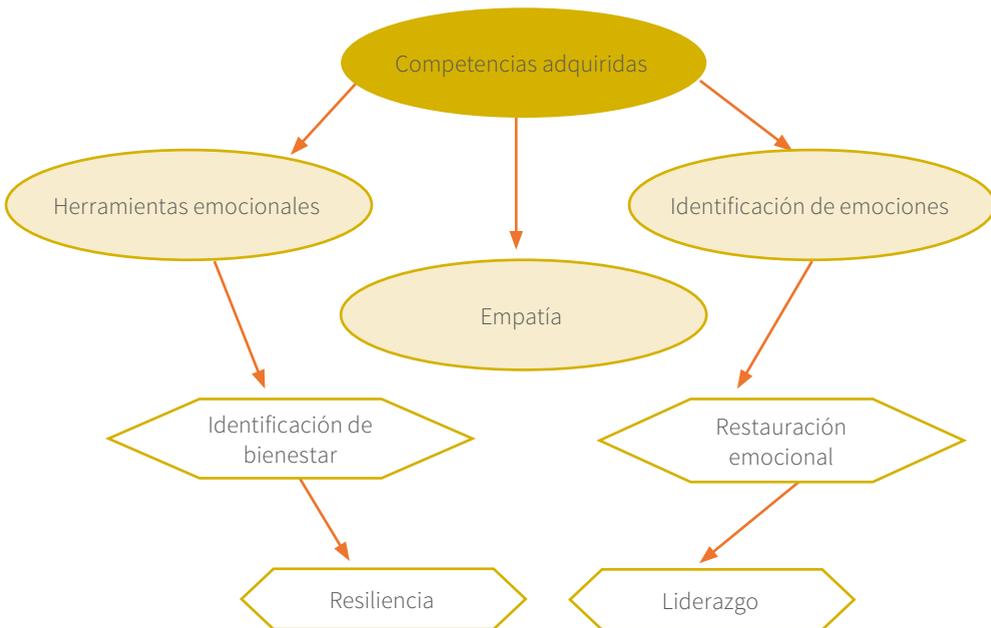
**Tabla 1.** Conceptualización de categorías

Categoría	Conceptualización tomada de
<b>Competencias adquiridas</b>	Las competencias se dividen en tres áreas clave que abarcan la adquisición de habilidades: el conocimiento (que implica la comprensión y diferenciación de conceptos, teorías, modelos y métodos), la ejecución (que engloba la capacidad de aplicar tratamientos en la práctica, desarrollar planes y presentar informes de manera efectiva) y la actitud (que requiere una ética sólida y el dominio de habilidades sociales, entre otros aspectos). En resumen, ser competente implica la conjunción de un sólido conocimiento conceptual (teorías, modelos, constructos, etcétera), la habilidad para aplicar instrumentos y procedimientos específicos, así como la adopción de un estilo de actuación con compromisos personales hacia determinados valores y actitudes en el entorno laboral (Cabero, 2005).
<b>Regulación emocional</b>	La regulación emocional (RE) se refiere al proceso mediante el cual las personas ajustan sus emociones y adaptan su conducta con el fin de lograr objetivos, adaptarse al entorno o fomentar el bienestar, tanto a nivel personal como en el ámbito social (Eisenberg, & Spinrad, 2004).
<b>Desarrollo profesional</b>	Cuando un profesional reflexiona sobre su práctica y desde su práctica, se abre un abanico de posibles enfoques que abarcan la diversidad de fenómenos que enfrenta y los sistemas de conocimiento que aporta a dicha práctica. Puede enfocarse en las normas no explícitas y las valoraciones subyacentes en un juicio, examinar las estrategias y teorías implícitas en un modelo de comportamiento, explorar los sentimientos relacionados con una situación que lo llevó a tomar una determinada acción, considerar su enfoque para evaluar un problema en particular o reflexionar sobre el papel que asume dentro de un contexto institucional más amplio (Schön, 1998).
<b>Habilidades blandas</b>	Un conjunto de habilidades y herramientas afectivas específicas que se destacan por su capacidad para regular el estado emocional de las personas. Estas aptitudes desempeñan un papel fundamental en la promoción, el mantenimiento y la facilitación de relaciones sociales positivas (Aguinaga y Sánchez, 2020).

Categoría	Conceptualización tomada de
<b>Áreas de oportunidad</b>	Se refieren a circunstancias o factores que pueden ser utilizados como oportunidades para el desarrollo y el crecimiento personal. También engloban las áreas en las que existe margen para mejorar en el ámbito individual (Posada, 2017).

**Fuente:** Elaboración propia.

**Figura 1.** Competencias adquiridas



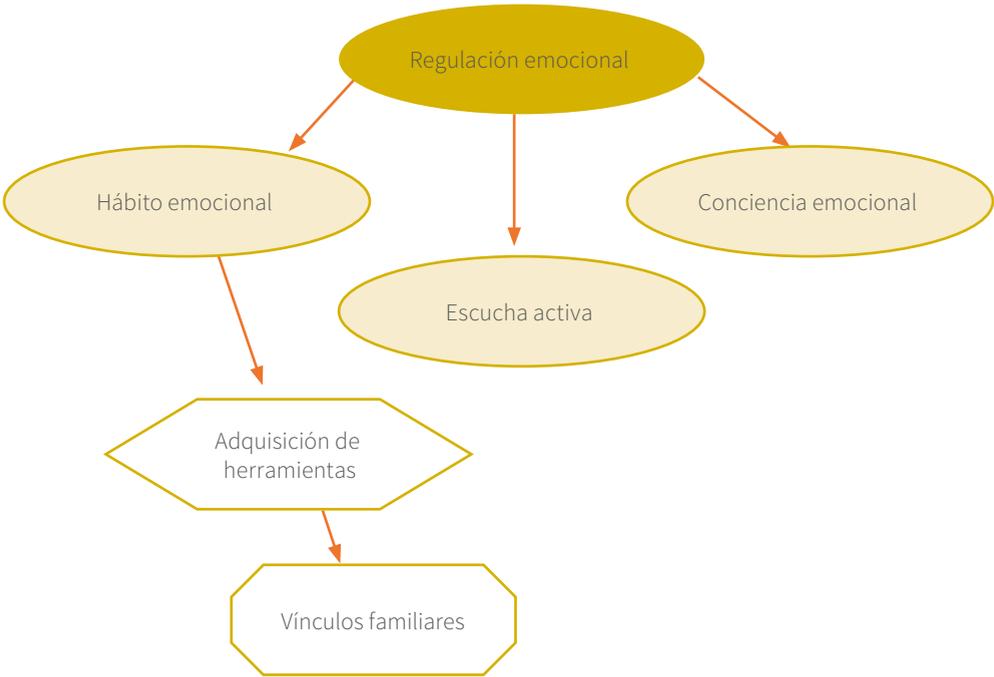
**Fuente:** Elaboración propia.

Como se muestra en la figura 1, en la categoría *Competencias adquiridas* los practicantes manifiestan haber aprendido a conocer y controlar sus emociones, reconocieron falencias en la medida en que se internaliza los conceptos para su propio bienestar, fortaleciendo y realizando procesos de restauración emocional, resiliencia y liderazgo, encontrándose consigo mismo y frente a un proceso sanador. El enfoque del proyecto aborda dos dimensiones esenciales: las competencias de desarrollo técnico-profesional y las competencias de desarrollo socio-personal. En esta última dimensión, se destaca un subconjunto fundamental de habilidades: las competencias emocionales. Estas comprenden el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para adquirir una comprensión más profunda de las emociones, expresar-

las de manera adecuada y regularlas de manera efectiva. En este sentido, el proyecto tiene como objetivo empoderar a los practicantes de psicología en el manejo de sus propias emociones, facilitando su reconocimiento e identificación de técnicas que, como señalan Castillo y Ramírez (2016), redundará positivamente en su desempeño profesional como psicólogos.

Es crucial destacar que la influencia de la gestión emocional en el proceso de aprendizaje está estrechamente relacionada con el rendimiento educativo y el futuro profesional.

**Figura 2.** Regulación emocional



**Fuente:** Elaboración propia.

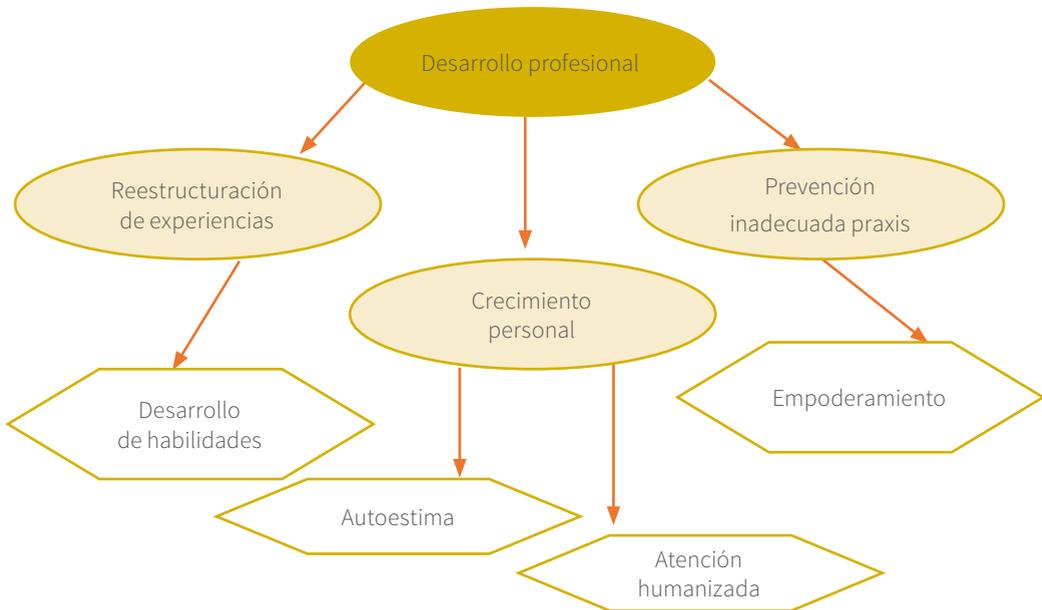
**Regulación emocional:** frente a esta categoría las respuestas obtenidas en la identificación de las emociones indican la adquisición de herramientas para tramitarlas de manera adecuada, lo que ayuda al crecimiento personal y se refleja en beneficios para la salud mental. De igual manera, se desarrollan aptitudes positivas, una visión diferente frente de la emocionalidad, se fortalece lo individual y el vínculo familiar a través de la conciencia emocional y la escucha activa (ver figura 2).

Frente a ello, Bisquerra (2000) comenta que

la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. (p. 158)

Es así como se evidencia la riqueza del proyecto y de su importante papel para la educación emocional del practicante, ya que este necesita un continuo y permanente bienestar personal.

**Figura 3.** Desarrollo profesional

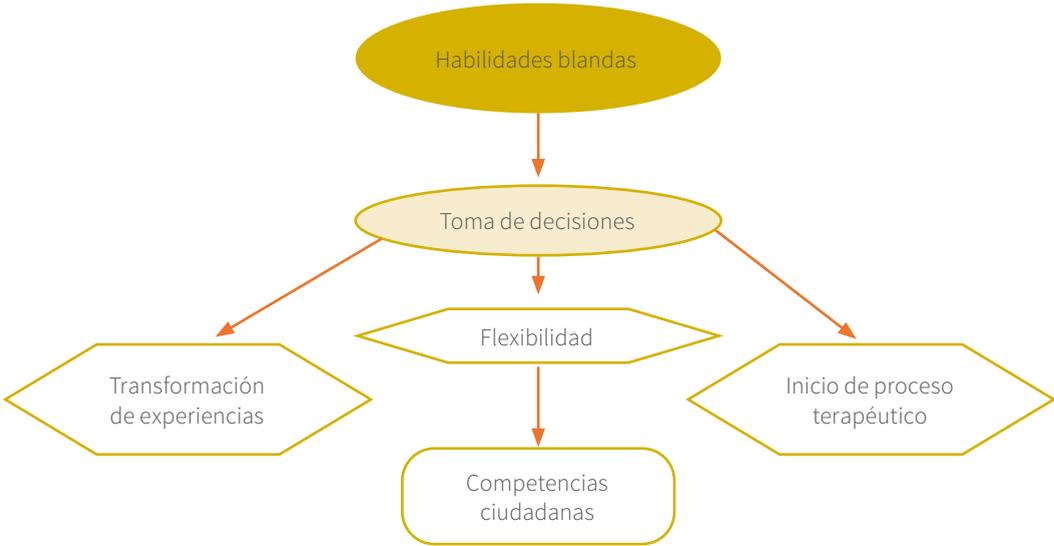


**Fuente:** Elaboración propia.

**Desarrollo profesional:** categoría que se observa en la figura 3, donde las respuestas de los practicantes evidencian que el crecimiento personal es la base para el desarrollo profesional. Afianzarse como individuos será un logro que permitirá mejorar sus capacidades intelectuales, a través del conocimiento que les permitirá tener herramientas de abordaje en situaciones diferentes, creando estrategias de acompañamiento en la comprensión y transformación de momentos difíciles. Esta categoría destaca el impacto del proyecto en el crecimiento y desarrollo profesional de los participantes.

Bisquerra (2004, p. 67) define el desarrollo profesional como “un proceso de ayuda continuo a todas las personas, en todos los aspectos, con la finalidad de potenciar el desarrollo humano a lo largo de toda la vida”. El desarrollo profesional se debe ir retroalimentando a diario, es un proceso de investigación de respuestas complejas de autoconocimiento, el cual debe ser un complemento que atienda a las necesidades no solo intelectuales, sino también sociales y emocionales que a menudo quedan en un segundo nivel en el ámbito profesional.

**Figura 4.** Habilidades blandas



**Fuente:** Elaboración propia.

**Habilidades blandas:** las respuestas reflejan el apoyo y asistencia para atender sus necesidades emocionales, mediante la toma de decisiones a través del desarrollo de flexibilidad mental, la capacidad de “fluir”. Cada participante transformó sus distintas experiencias en algo positivo para su vida profesional, personal y social (fortalecimiento en competencias ciudadanas) (figura 4). Se evidenciaron emociones reprimidas y el proyecto les dio fuerza para reconocerlas y tramitarlas, registrando la necesidad de iniciar procesos terapéuticos para realizar cierres sanadores en varios aspectos de sus vidas.

En este punto es esencial recordar que la educación emocional redundará en el desarrollo de habilidades blandas, esta educación se puede definir como:

Las habilidades blandas, también conocidas como habilidades socioemocionales, se describen como imprescindibles para un desarrollo integral del conocimiento y la educación,

ya que ellas en unión con las habilidades duras preparan para el trabajo exitoso mediante la potenciación de las competencias requeridas. (Bisquerra, 2003, p. 21)

De ahí que, cada practicante que transita por el proyecto se beneficiará frente a la educación y bienestar emocional en búsqueda de su desarrollo personal a través de su propia experiencia.

**Figura 5.** Áreas de oportunidad



**Fuente:** Elaboración propia.

**Áreas de oportunidad:** es una categoría en la cual se evidencia aquellos elementos en el que el proyecto puede fortalecerse, como es la necesidad de hacer cierres de aquellas situaciones que crearon malestar en la historia de aprendizaje de los practicantes. El proyecto trabaja directamente en estas situaciones, con miras a la transformación; sin embargo, los cierres solamente se pueden producir tras procesos terapéuticos. Por lo tanto, el proyecto siembra en el practicante esa necesidad de asistir a un proceso psicológico donde podrá elaborar todos aquellos malestares que los agobian en algún momento de la vida.

El proyecto PEME sirve de puerta y de concientización frente a la necesidad que todo psicólogo asista a terapia por su salud mental. Ahora bien, los practicantes aluden a la necesidad de tener más docentes que manejen de forma clara y constante elementos frente a la educación emocional. Esto ayudaría a toda la comunidad académica y no solo a aquellos que estén inmersos en el proyecto, sino también a los docentes en cuanto al manejo emocional y su autorregulación.

Lozano (2004) explica la autorregulación como “la capacidad de los individuos para modificar su conducta en virtud de las demandas de situaciones específicas” (p. 69) y sobre todo, de ser coherentes con el actuar del psicólogo que está día a día no solo compartiendo sus conocimientos académicos sino su forma de ver el mundo por medio del proceso de enseñanza, por lo que termina siendo una responsabilidad compartida.

A continuación, se puede muestra en la figura 6 un compendio de los resultados obtenidos en PEME donde se evidencia las fortalezas adquiridas en conciencia emocional, escucha activa, adecuados hábitos emocionales, identificación y herramientas emocionales y fortalecimiento en tomas de decisiones.

**Figura 6.** Resultados generales del proyecto PEME



**Fuente:** Elaboración propia.

Se puede evidenciar cómo estas categorías forman un todo tanto a nivel personal como académico de los practicantes, y se logra fusionar su forma de ver el mundo con su actuar, donde se es coherente entre el discurso, el sentir y el actuar.

## Conclusiones

De acuerdo con los resultados, se puede determinar la influencia del proyecto PEME en los estudiantes que participaron; así como las transformaciones en la triada cognitiva, emocional y conductual, lo cual se evidencia por medio de sus narrativas y entrevistas.

Cabero (2005) define las competencias adquiridas como capacidades adquiridas en tres ámbitos: conocimiento, ejecución y actitud, niveles que son relacionados con los resultados obtenidos en la categoría competencias adquiridas. Los practicantes pudieron acercarse a herramientas como el fortalecimiento de la empatía e identificación emocional, lo que les ayudó a una restauración e identificación de bienestar; afianzó su resiliencia y su liderazgo. Según Bisquerra y Pérez (2007), las competencias

emocionales ayudan a los individuos a tener mayores probabilidades de afrontar con éxito acontecimientos de la vida, a una mejor adaptación en sus entornos, resolución de conflictos, a mejorar en sus procesos de aprendizaje, relaciones interpersonales y sostenimiento laboral, entre otros aspectos. Saarni (2000) (citado por Bisquerra y Pérez, 2007) destaca el aporte significativo de las competencias emocionales en la regulación emocional, bienestar subjetivo y de resiliencia.

En tanto que Eisenberg y Spinrad (2004) definen la regulación emocional (RE) como el proceso a través del cual los individuos modulan sus emociones y modifican su comportamiento para alcanzar metas. Desde PEME, esto se logra al proponer hábitos emocionales como la escucha activa, mediante la adquisición de herramientas por medio del fortalecimiento de vínculos, lo anterior robustece la conciencia emocional.

Como seres humanos atravesamos por múltiples situaciones día a día que afectan nuestra psiquis. Lo valioso es aprender a identificar las emociones que nos producen y ser capaces de manejarlas y procesarlas con la premisa de no lastimarse y no lastimar a nadie.

En aras del aprendizaje y el manejo emocional propiamente dicho, el proyecto es sumamente significativo ya que la educación emocional es vital en la formación. No es ético trabajar con seres humanos, sin antes procesar las propias angustias, tristezas, aflicciones o sufrimientos, por lo que se hace necesario procesarlos y transformarlos para así obtener esa seguridad y capacidad para el rol profesional.

Ahora bien, Schön, comenta que “el profesional reflexiona sobre los sentimientos respecto a una situación que le ha llevado a adoptar un curso particular de acción” (1998, p. 67). Si bien el psicólogo se prepara para enfrentar situaciones de los otros, sigue siendo una persona con sus propias circunstancias. Como ser humano con defectos y virtudes, la intención es que logre la capacidad de conocerse y reflexionar sobre sí mismo y su actuar, así tendrá la posibilidad de empatizar y conocer a los que están en el entorno y por ende, entender de manera más clara las necesidades de los otros (consultantes, comunidad y sociedad). Tramitar las emociones, saber identificarlas y regularlas hace parte de los signos que demuestran inteligencia emocional y apertura el quehacer profesional que resultan en impactos positivos.

Es importante crear una dinámica para gestionar adecuadamente las emociones, sin esto se vería perjudicado la praxis profesional; es el deseo de conseguir un equilibrio entre las emociones personales y el desarrollo profesional, implementando técnicas de manejo emocional para afrontar situaciones que la vida presenta, transformándolo en una realidad para ejercer de manera positiva (adecuada praxis).

En cuanto a la categoría habilidades blandas, es vital que desde cualquier praxis, el psicólogo propenda por tener una sana salud mental, en tanto que resultaría paradójico que un profesional de la psicología, con un problema emocional relevante, pretenda ayudar a otros sin revisarse primero él. Es aquí donde se demuestra la ética frente a la profesión, cómo se desarrolla en la toma de decisiones y qué tan competente y flexible es para transformar estas experiencias en pro de él mismo y de su contexto.

Para Aguinaga y Sánchez (2020), estas habilidades blandas “son el conjunto de destrezas, aptitudes o herramientas afectivas que poseen la particularidad de regular el estado emocional”, columna vertebral de todo psicólogo que quiera ejercer de forma clara y coherente, tanto con la sociedad como con el compromiso con él mismo y su salud mental y afectiva.

Sumado a lo anterior, Posada (2017) afirma que las áreas de oportunidad “son condiciones o variables que se pueden aprovechar para crecer”. Realizar ejercicios constantes frente al trámite de emociones implica que de manera consciente se planifiquen acciones para construir un conocimiento basado en la no repetición de patrones tanto generacionales como individuales, con consecuencias negativas; por el contrario, a mayor conocimiento de sí mismo, más empoderamiento del pensamiento desde su emocionalidad. Para lograrlo, no se trata solo de identificar la situación dolorosa y transformarla, implica generar compromiso consigo mismo desde un proceso psicológico fundamental para todo psicólogo y su buen actuar en una comunidad.

En conclusión, se puede evidenciar cómo el proyecto PEME está encaminado a fortalecer el aprendizaje desde las experiencias vividas. El proceso formativo debe ligarse a las experiencias de forma constructora, las cuales son narradas, autorreferenciadas y evidenciadas con una postura reflexiva. Lo anterior logra permear el aprendizaje en el estudiante y así, le ayuda a desarrollar una postura crítica y autónoma frente a su aprendizaje.

Un aprendizaje vivido desde su propio cambio para el cambio del otro, frente al reconocimiento de sus falencias y la necesidad de deconstruir desde el aprendizaje y construir en él mismo —en su propio proceso—, la evolución de toda su estructura personal mediante el empoderamiento como futuro profesional ejerciendo un papel ético, social y fortaleciendo el rol del psicólogo en la comunidad.

## Agradecimientos

Desde la dirección del proyecto PEME, se agradece de manera muy sentida a todos los practicantes que han participado, desde sus inicios en la mitad del 2020, quienes, gracias a su empatía y compromiso, sus ganas de realizar cambios reales, su ética frente al

quehacer y sus retroalimentaciones, hicieron posible los resultados positivos en pro del enriquecimiento continuo del proyecto. Además, no dejaron de lado la mirada crítica frente al perfeccionamiento en beneficio del manejo emocional que, al final redundará en el fortalecimiento de futuros colegas y en su quehacer con la sociedad. Igualmente, se extiende un sentido gracias a la psicóloga Liced Bohórquez por sus aportes a la continua mejora del proyecto, su mirada crítica y especialista frente al tema, así como por su acogida amorosa a los practicantes beneficiarios de este proyecto.

## Referencias

- Aguinaga V. y Sánchez T. (2020). Énfasis en la formación de habilidades blandas en mejora de los aprendizajes. *Educare et comunicare: Revista de investigación de la Facultad de Humanidades*, 8(2) 78-87. <https://doi.org/10.35383/educare.v8i2.470>
- Best, S. y Pairetti, C. (2014). La inteligencia emocional en la formación del psicólogo: su emergencia y construcción como objeto de investigación. *Revista Científica de UCES*, 18(1), 13-36. <http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/handle/123456789/2612>
- Bisquerra, R. (2004). Orientación y tutoría. En J.L. Soler Nages, *Orientación y Tutoría*. (pp. 66-77). Mira Editores.
- Bisquerra, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Estudios sobre Educación*, 11, 9-25. <https://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Orientaci%C3%B3n-psicopedag%C3%B3gica-y-educaci%C3%B3n-emocional.pdf>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis
- Bisquerra, R. (2018). *10 ideas clave. Educación emocional*. GRAÓ.
- Bisquerra, R. y Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70601005>
- Branden, N. (2010). *Cómo mejorar su autoestima*. Paidós. <https://www.ttmb.org/documentos/Branden-Autoestima.pdf>
- Cabero, J., Morales, J. A., Romero, R., Barroso, J., Castaño, C., Román, P., Llorente, M. D., Paz Prendes, M., Cebrián, M., Pérez, A., Ballester, C., Martínez, F., Pío, Á., Gisbert, M. y Salinas, J. (2006). Formación del profesorado universitario en estrategias me-

metodológicas para la incorporación del aprendizaje.... *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, (27), 11-29. <https://www.redalyc.org/pdf/368/36802702.pdf>

Campbell, D. T., & Fiske, D. W. (1959). Convergent and discriminant validation by the multitrait-multimethod matrix. *Psychological bulletin*, 56(2), 81-105. <https://doi.org/10.1037/h0046016>

Castillo Castañeda, G. Pérez-Sánchez, L. y Becerra-Altamirano, N. (2021). Inteligencia emocional en los psicólogos en formación. *Psicología Iberoamericana*, 29(2), 292-403. <https://www.redalyc.org/journal/1339/133967822007/133967822007.pdf>

Cea Madrid, J. C. (2015). Metodologías participativas en salud mental: Alternativas y perspectivas de emancipación social más allá del modelo clínico y comunitario. *Teoría y Crítica de la Psicología*, 5, 79-97. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5895447.pdf>

Congreso de Colombia. (2007). Ley 1164 de 2007. Por la cual se dictan disposiciones en materia del talento humano en salud. [https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/LEY%201164%20DE%202007.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/LEY%201164%20DE%202007.pdf)

Dueñas Buey, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XX1*, 5, 77-96 <https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf>

Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334-339. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.

Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing Paradigms in Qualitative Research. En N.K. Denzin, Y.S. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research*. Sage.

Hernández Sampieri, R. (2014) Metodología de la Investigación, Sexta Edición, Mcgraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. DE C.V.

López Sánchez, F. (2014). *Las emociones en la educación*. Ediciones Morata. <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/lc/unad/titulos/51813>

- Lozano, E. A. (2004). Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia. *Anales de psicología*. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27581/26751>
- Luhmann, L. (1998). *Sistemas sociales: lineamientos para una teoría general*. Editorial Anthropos. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-52742008000200001](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742008000200001)
- Morales-Rodríguez, F., Pérez-Mármol, J. (2019.) The Role of anxiety, coping Strategies, and Emotional Intelligence on General Perceived Self-Efficacy in University Students. *Frontiers in Psychology* 10, 1689. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01689>
- Muñoz-Martínez, A. M., Vargas, R.M. y Hoyos-González, J. S. (2016). Escala de Dificultades en Regulación Emocional (DERS): Análisis Factorial en una Muestra Colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 19(1), 233-244. DOI: 10.14718/ ACP.2016.19.1.10
- Páez Cala, M. L. y Castaño Castrillón, J. J. (2015). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 32(2), 268–285. <https://doi.org/10.14482/psdc.32.2.5798>
- Pérez-Sánchez, J., Delgado, A. R. y Prieto, G. (2020). Propiedades psicométricas de las puntuaciones de los test más empleados en la evaluación de la regulación emocional. *Papeles del Psicólogo*, 41(2), 116-124. <https://dx.doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2931>
- Posada, R. (2017) Formación superior basada en competencias, interdisciplinariedad y trabajo autónomo del estudiante. *Revista Iberoamericana de Educación*. [http://www.ugr.es/~ugr\\_unt/Material%20M%F3dulo%205/competencias\\_univ.pdf](http://www.ugr.es/~ugr_unt/Material%20M%F3dulo%205/competencias_univ.pdf)
- Reyes Lujan, C. y Carrasco Díaz, I. (2014). Inteligencia emocional en estudiantes de la Universidad Nacional del Centro del Perú, 2013. *Apuntes de Ciencia & Sociedad*, 4(1), 87-100. <https://doi.org/10.18259/acs.2014009>
- Socarrás, D., Colunga, S. y Matos A. (2020) Dificultades en la regulación emocional en estudiantes de psicología de la Universidad de Camagüey. *Universidad de Camagüey*, 11(4), 135-146 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7798828>
- Schön, D. (1998). *El profesional reflexivo. Cómo piensan los profesionales cuando actúan*. Paidós.

Traveset Vilagínés, M. (2014). *Pensar con el corazón, sentir con la mente: recursos didácticos de educación emocional sistémica multidimensional*. Ediciones Octaedro. <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/lc/unad/titulos/113893>

Ugalde Binda, N. y Balbastre Benavent, F. (2022). Investigación cuantitativa e investigación cualitativa: buscando las ventajas de las diferentes metodologías de investigación. *Revista de Ciencias Económicas*, 31(2), 179–187. <https://doi.org/10.15517/rce.v31i2.12730>

Uriarte, A. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10(2), 61-69. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>



En conclusión, se puede evidenciar cómo el proyecto PEME está encaminado a fortalecer el aprendizaje desde las experiencias vividas. El proceso formativo debe ligarse a las experiencias de forma constructorista,