

**Atendiendo al nuevo perfil de estudiante universitario del siglo XXI.**

**Experiencias y prácticas universitarias con las que dar respuesta a las demandas, intereses y motivaciones de nuestro alumnado, sus especificidades y expectativas, a la vez que se potencia el logro de los objetivos de aprendizaje.**

**XXI. mendeko unibertsitateko ikaslearen profil berria.**

**Gure ikasleen eskaera, interes eta motibazioei, beren berezitasun eta itzaropenei erantzuteko unibertsitateko esperientziak eta praktikak, aldi berean ikaskuntzako helburuak lortzeko asmoz.**



Este libro recoge buenas prácticas académicas y de gestión implementadas por el profesorado de la  
Universidad de Deusto.

© Unidad de Innovación Docente. Universidad de Deusto, 2020

Edita: Grupo de Comunicación Loyola-Bilbao

**ISBN: 978-84-271-4469-9**

**BUENAS PRÁCTICAS DE INNOVACIÓN Y CALIDAD**

**IX Jornada Universitaria de Innovación y Calidad:**  
“Atendiendo a un nuevo perfil de estudiante”

**Título: La inteligencia emocional, la toma de conciencia y su influencia en el bienestar del alumnado y del profesorado.**

**Profesorado: Elena Quevedo y Fernando Díez**



### DATOS GENERALES

**Nombre de la titulación y asignatura:** CAFyD. Expresión corporal. Facultad de Psicología y Educación y Postgrado en Dirección de Recursos Humanos, DBS.

**Destinatarios:** La buena práctica se ha llevado a cabo con estudiantes de educación superior de grado y postgrado. No obstante, por el carácter de la buena práctica, el destinatario de la misma, es también el profesorado, que aprende a ser consciente de sus emociones y de ese modo puede acompañar al alumnado a la toma de conciencia y gestión emocional, de forma coherente.



### DESCRIPCIÓN, OBJETIVOS Y DESARROLLO METODOLÓGICO DE LA PRÁCTICA INNOVADORA

**La práctica consiste en** la toma de conciencia de las emociones del profesorado, para ejercitar en el aula la toma de conciencia de las emociones del alumnado, y así poder trabajar con las inquietudes y motivaciones del alumnado, rebajando los niveles de estrés y ansiedad con qué llegamos al aula, e integrando y no obviando cómo prestar más atención al alumnado, integrando su mirada en el quehacer diario y en las competencias a desarrollar.

El objetivo de la práctica por tanto es, por un lado, la toma de conciencia de las emociones con las que el profesorado nos adentramos en el aula y, por otro lado, la toma de conciencia de las emociones del alumnado que ayuden a captar sus inquietudes, a ser conscientes de sus emociones.

El modo en que se ha llevado a cabo esta práctica es el siguiente:

Tanto en la asignatura de grado como en la de posgrado, la preparación de la toma de conciencia de las emociones del profesorado es la misma. El profesorado antes de ir

al aula se toma 10 minutos para llevar a cabo un ejercicio de respiración de atención plena, y una reflexión de las emociones que vive en ese momento y si son adecuadas para ir al aula y facilitar la sesión. La toma de conciencia y aceptación de las emociones, junto con el ejercicio de atención plena, hace que la emocionalidad del profesorado se adecue a la sesión.

Sesiones presenciales en grado:

Primer día de clase.

- Se presenta la dinámica explicando brevemente la importancia de ser conscientes de las emociones, de la influencia en el aprovechamiento de las clases presenciales, y de la dinámica que se va a realizar todas las semanas, durante 5 minutos, de toma de conciencia de las emociones del alumnado y como puede influir en la dinámica del aula, en el bienestar y en el rendimiento académico.

Una vez a la semana:

- Se realiza una actividad de 5-10 minutos al principio de la sesión para ser conscientes de las emociones que el alumnado tiene en ese momento. Las actividades se realizan con ejercicios de respiración, escribiendo una frase, compartiendo con un compañero, realizando un dibujo, etc.

Sesiones presenciales en postgrado:

Las sesiones presenciales en postgrado tienen la peculiaridad de que la competencia específica a trabajar es la propia gestión emocional. Se realizan dos sesiones de gestión emocional, de 5 horas cada sesión. La novedad es que, para un posgrado de Dirección de Recursos Humanos, la gestión emocional sea un aspecto clave en las competencias técnicas que tiene que desarrollar, y que el trabajo de la propia gestión emocional se haga de forma práctica, tomando conciencia de las emociones y aprendiendo a regularlas.

En el desarrollo de las 2 sesiones se trabaja, por un lado, la toma de conciencia individual de las emociones del alumnado, para poder identificarlas y aceptarlas, por otro lado, se trabaja la identificación de las emociones de los demás, y finalmente se realizan ejercicios prácticos de gestión emocional en diferentes situaciones trabajando casos reales.

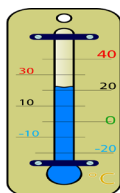
Además, se les pedirá para su evaluación una práctica de gestión emocional en una reflexión escrita.

Incluir como competencia técnica la gestión emocional es un salto en la toma de conciencia de las propias emociones, y el saber reaccionar ante las emociones de los demás, la regulación y el entrenamiento necesario para un entrenamiento mental para el cambio emocional



## RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

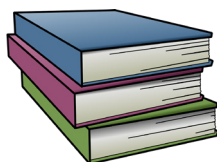
- Formación del profesorado en gestión emocional, no solo de forma conceptual sino también experiencial.
- Práctica habitual del profesorado.



## REFLEXIÓN Y VALORACIÓN

### Evaluación de la Buena Práctica y lecciones aprendidas

- Es necesaria una buena formación del profesorado, no solo de forma teórica sino también una formación experiencial que de coherencia y pueda sujetar las prácticas en el aula.
- Tomar conciencia de las emociones del profesorado, facilita el buen funcionamiento de las clases presenciales.
- Acompañar a identificar las emociones en el alumnado, facilita realizar sesiones en las que el alumno está más motivado y mejora las relaciones interpersonales.
- Trabajar con el profesorado y el alumnado en la toma de conciencia de las emociones (Pool y Qualter, 2012), no parece ser suficiente para una adecuada gestión emocional, necesitaríamos intervenciones sistemáticas. No obstante, es el primer paso para poder gestionar las emociones, sin duda, predispone a una gestión emocional con calidez y calidad.
- Regular las propias emociones ayuda a dar una respuesta positiva a los demás y a uno mismo. Además, un aspecto que forma parte de la inteligencia emocional es el autoconocimiento. Por tanto, mejorar la inteligencia emocional es mejorar en autoconocimiento.
- Conocer y entender tus propias emociones y la de las demás ayudará al alumnado a llevar mejor los conflictos, algo inevitable cuando convivimos con otras personas.



## REFERENCIAS

### Marco conceptual y Referencia bibliográficas que apoyan esta buena práctica

Aunque el concepto de inteligencia emocional apareció en 1990 (Salovey y Mayer, 1990), no fue hasta 1995, cuando se hizo popular el término gracias a Daniel Goleman (1995), quien señaló, entre otros factores, que necesitamos la inteligencia emocional para llegar a mayores niveles de bienestar. Son muchas las investigaciones que han demostrado sus beneficios, aplicándose tanto en el entorno laboral como el educativo o el clínico.

Salovey y Mayer nos acercan al concepto de inteligencia emocional como "la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual" (Mayer y Salovey, 1997, p.10).

Posteriormente, investigaciones sobre la inteligencia emocional y estudiantes universitarios (Extremera Pacheco y Fernández-Berrocal, 2004) recogen evidencia sobre la influencia de la inteligencia emocional y repercusión positiva para el alumnado, en el bienestar personal. Además, estos estudios apuntan que si se gestionan adecuadamente las emociones se tendrá una mayor destreza para

gestionar con mayor calidad las relaciones sociales. Resalta la aportación de estos autores que señalan que la inteligencia emocional puede ayudar además a gestionar mejor el estrés, y esto puede influir en el rendimiento académico.

Sin duda, el manejo de las emociones en el contexto universitario es de vital importancia para que el alumnado sea consciente de las emociones que vive y se pueda favorecer su desarrollo integral, haciendo que el aprendizaje sea más significativo.

En este sentido, siguiendo a Bizkerra (2018), incluye aspectos relacionados a la toma de conciencia, ya que las emociones se generan por algo que sucede, bien sea externo o interno. Es decir, ser conscientes de las emociones hace que podamos dar una respuesta que no es impulsiva, sino que se pueden regular las emociones y darse una respuesta con inteligencia emocional, tan importante para el alumnado como para el profesorado universitario.

Bizkerra (2018) apunta a tres componentes en la respuesta emocional, el componente neurofisiológico, un segundo componente comportamental y un tercer componente cognitivo que según señala sería la toma de conciencia de las emociones que se están viviendo.

Bizkerra (2018:40) señala la relevancia de que en cada componente se puede intervenir: “La intervención en el componente neurofisiológico supone aplicar técnicas de relajación, respiración, control físico corporal, etc. La educación del componente comportamental puede incluir habilidades sociales, expresión matizada de la emoción, entrenamiento emocional, sonreír, etc. La educación del componente cognitivo incluye introspección, meditación, toma de conciencia de las emociones, activar la voluntad para regular las emociones, entrenamiento mental para el cambio emocional, etc.”

La gestión de las emociones comienza por la toma de conciencia de las mismas (Pool y Qualter, 2012). Ser consciente de las emociones favorece la regulación emocional, aceptándolas y afrontándolas, aprendiendo a aumentar el bienestar personal y social (Carlson, Rowett, y Domene, 2017).

Existen diversas técnicas que ayudan a aprender a gestionar emociones y aumentar el bienestar, una de ellas es el mindfulness (Quevedo, Baniandres y Garcia-Feijoo, 2019). Poder realizar diferentes técnicas para tomar conciencia de las emociones que se viven, sin duda es una vía de motivación para el perfil del alumnado universitario.

### Referencias bibliográficas:

Bisquerra, R. (2016). Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico. *Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*, 156-171. [Disponible en (22/10/2019): <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5572400>

Carlson, K., Rowett, J. L., & Domene, J. F. (2017). Mindfulness in Education: Narratives of university students who have completed a course in mindfulness. *Antistasis*, 7(1), 143-152. Retrieved from <https://journals.lib.unb.ca/index.php/antistasis/article/view/25148>

Extremera Pacheco, N., y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de investigación educativa*, 6(2), 1-17.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Nueva York: Bantam.

Mayer, J. D., y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). Nueva York: Basic Books.

Pool, L. D., & Qualter, P. (2012). Improving emotional intelligence and emotional self-efficacy through a teaching intervention for university students. *Learning and Individual Differences*, 22(3), 306-312.

Quevedo, E., Baniandres, J., y Garcia-Feijoo, M. (2019). La práctica de mindfulness como espacio propicio para el aprendizaje. En *Espacios de aprendizaje para educación superior*. Octaedro.

Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9 (3), 185-211.