ÚNICA

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
COLOMBO AMERICANA

Working Papers

DISEÑO DE INTERVENCIONES PARA EL DESARROLLO
DE HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES:
**EXPERIENCIAS CON LA ASIGNATURA SOCIO
EMOTINAL LEARNING (SEL) EN UNICA**

- MARÍA ELENA GARASSINI • MAURICIO ALDANA -

www.unica.edu.co

Facultad de Educación
Programa de Licenciatura en Bilingüismo con Énfasis en Español e Inglés
Bogotá D.C.
2020
Reg. SNIES: 106242
Vigilada MinEducación

Working Paper – Resultado de Investigación
Grupo de Investigación Innovation on Bilingual Education - INNOBED
Categoría B Colciencias
Dirección de Investigaciones y Sostenibilidad
Calle 19 No. 2ª-49, Piso 3 Centro Colombo Americano
Teléfono: 2811777 Ext. 1291
dir.investigaciones@unica.edu.co
www.unica.edu.co

DOI: <https://doi.org/10.26817/paper.14>

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin autorización de la Institución
Universitaria Colombo Americana - ÚNICA

Diseño de Intervenciones para el desarrollo de Habilidades Socio-emocionales: Experiencias con la asignatura Socio Emotional Learning (SEL) en UNICA

María Elena Garassini m.garassini@unica.edu.co

Mauricio Aldana m.aldana@unica.edu.co

Resumen

En el presente working paper se expone la compilación de intervenciones para el desarrollo de Habilidades socio-emocionales realizadas por los estudiantes de la asignatura electiva Socio emotional Learning (SEL), del período 2020-1, que cursan el programa de Educación Bilingüe la Institución Universitaria Colombo Americana -UNICA. Esta asignatura forma parte del proyecto institucional de construcción de un modelo propio de Desarrollo habilidades socio-emocionales hacia una Universidad compasiva.

El diseño de las intervenciones incluye un marco conceptual asociado al constructo que se va a desarrollar, el uso de un instrumento que sirve de pretest y post, la descripción de las actividades que se realizaron y los resultados obtenidos en cada una. Las intervenciones incluyen temas diversos como la gratitud, la resiliencia, las fortalezas del carácter, autocontrol y autoestima, entre otros. Los resultados muestran la importancia de la inclusión de asignaturas que desarrollen capacidades socioemocionales en estudiantes de educación como medio para gerenciar sus propias habilidades, así como promoverlas en otros.

Palabras claves: Habilidades socio emocionales, Educación, estudiantes universitarios, intervenciones positivas.

Abstract

This study seeks to measure the impact of interventions aimed at developing Social and Emotional skills carried out in a SEL elective for pre-service teachers students in the Bilingual Education program of Institución Universitaria Colombo Americano -UNICA. The interventions include topics such as gratitude, resilience, character strengths, self-control, and self-esteem. Pre- and post-tests measuring targeted social emotional skills were applied to students. The results reveal changes in the short term. Implications for including SEL development in pre-service teacher training is discussed.

Key words: social emotional skills, education, college students, positive interventions.

Introducción

La educación del siglo XXI, y muy particularmente los maestros del siglo XXI, requieren del manejo experto de las habilidades socioemocionales (SEL en inglés) que les permitan comprender personalmente los retos que esto significa y hacer una buena gestión de la mismas, y de igual manera ser buenos acompañantes y promotores de éstas, para contribuir al bienestar de sus alumnos. Por otra parte el artículo 1 de los Derechos Humanos afirma que *“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros”*.

En Colombia, el tema de la reconciliación social y el post-conflicto tiene sobre la palestra pública el tema de la convivencia armónica y la integración, siendo el sistema educativo uno de los llamados a hacer su aporte para lograrlo. Términos como la resiliencia socio cultural y la educación como entorno propicio para su implementación tienen una amplia cabida en el contexto nacional. La resiliencia sociocultural se centra en al hombre como “ser social” planteando la capacidad de personas, grupos, instituciones y comunidades para enfrentar y superar adversidades, a través de un proceso de interacción dinámica y de adaptación positiva a la realidad, en espacios generadores de resiliencia, basados en factores constituyentes y mecanismos socioculturales.” (Simpson, 2010, pág. 8). Por su parte Henderson y Milstein (2003) nos muestran cómo la gente caritativa en los ambientes educativos puede promover la resiliencia en ellos mismos, en el salón de clase y entre los mismos estudiantes. Presentan una propuesta para trabajar con los maestros, los estudiantes y las instituciones en general que propone mitigar el riesgo y enriquecer los vínculos sociales, fijar límites claros y firmes, enseñar habilidades para la vida, así como construir resiliencia a través de tres grandes condiciones: brindar afecto y apoyo, establecer y transmitir expectativas elevadas y proveer oportunidades de participación significativa.

En este marco la Institución Universitaria Colombo Americana UNICA se ha propuesto la formación de docentes bilingües con competencia lingüística, solvencia pedagógica, actitud investigativa y mentalidad multicultural para la formación de colombianos que vivan, contribuyan y sean competitivos en los nuevos entornos globales y contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida y la equidad (UNICA, PEI, 2013). Siguiendo una filosofía de las artes liberales, a finales del año 2019 decide incorporar un proyecto de desarrollo de habilidades socioemocionales (SEL) buscando como norte convertir a UNICA en la primera Universidad Compasiva en Colombia. La institución desde años anteriores había promovido, dentro del personal, la incorporación de elementos SEL en la formación docente, pero en esta ocasión decide iniciar un proyecto más estructurado que involucre a todos los actores y todos los procesos de la institución. Para ello designó en la coordinación del proyecto SEL de UNICA a uno de sus profesores de planta con formación en el área e incorporó a un asesor externo que trabajaría en equipo con el profesor de planta. Ambos tendrían la responsabilidad de conducir las acciones con toda la institución (taller inicial con todos los miembros de la organización y sesiones de seguimiento) y diseñarían y dictarían juntos un asignatura electiva que se llamaría Social Emotional Learning (SEL), que permitiría a los estudiantes profundizar en esta área. La materia Social Emotional Learning fue creada por las dos personas a cargo del proyecto SEL en la institución y autores de este artículo.

Mauricio Aldana es licenciado en lenguas Modernas de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Obtuvo su Maestría en Literatura en la Pontificia Universidad Javeriana. En los últimos diez años ha enfocado sus estudios en la psicología positiva, la psicología del aprendizaje, la meditación de atención plena (Mindfulness) y la inteligencia emocional a través de la Universidad de los Andes, la Universidad de Pensilvania, la Escuela de Educación Relay, la Universidad de Carolina del Norte, la Universidad Johns Hopkins y la Universidad de Londres. Actualmente trabaja en la Institución Universitaria Colombo Americana ÚNICA donde enseña Aprendizaje Autónomo, Oratoria y Aprendizaje Socioemocional. También colidera el proyecto de transversalización del Aprendizaje Socioemocional y Sistemas Compasivos en la misma institución. Su interés investigativo se centra en el impacto de las intervenciones psicológicas en el individuo y en los sistemas de los que hace parte.

María Elena Garassini es Licenciada en Psicología, Magister en Psicología del Desarrollo Humano y Doctorado en Psicología por la Universidad Central de Venezuela, Doctorado en Didáctica y Organización de Instituciones Educativas por la Universidad de Sevilla en España. Profesora de la cátedra Bienestar en el s. XXI en la Universidad Jorge Tadeo Lozano, la cátedra Habilidades socio-emocionales de la Universidad Unica. Colidera, junto con Mauricio Aldana el proyecto de transversalización del Aprendizaje Socioemocional y Sistemas Compasivos en la misma institución. Diseñó y es la profesora del del Diplomado Herramientas para promover la Felicidad de la Corporación Universitaria Iberoamericana en Bogotá. Experta en contenido y profesora virtual de las Maestrías en Educación Positiva y Liderazgo Positivo en la Universidad Tecmilenio de Monterrey-México. Psicóloga educativa con amplia experiencia en entornos escolares y profesora universitaria con amplia experiencia en el diseño de programas de formación en el desarrollo de habilidades socio-emocionales en niños, adolescentes y adultos tomando como base los conceptos de la Ciencia del Bienestar o Psicología Positiva.

Para el diseño de la asignatura electiva SEL, que forma parte del proyecto macro institucional de convertir a UNICA en una Universidad Compasiva, ambos profesores, combinaron a través de una lluvia de ideas sobre los contenidos, estrategias y actividades que se debían desarrollar el montaje de la asignatura Habilidades socio –emocionales. En ella acordaron incluir la asignación de un trabajo final, donde los estudiantes diseñarían y aplicarían una breve intervención para promover habilidades emocionales, aprendidas en clase, en una persona o grupo.

Los contenidos que se incluyeron en el curso fueron partieron de las propuestas de ambos profesores y se basaron en los siguientes elementos: habilidades socio emocionales, teoría del bienestar de la Psicología Positiva (PERMA) aplicadas al contexto educativo, Mindfulness, Fortalezas del carácter, Dominios SEL (propuesta Universidad de Harvard), Autocontrol, Sentido de vida, Flow, regulación emocional, resiliencia, empatía, colaboración, confianza, Creatividad, perdón, autoeficacia y pensamiento crítico.

Este working paper tiene como objetivo presentar una compilación de los trabajos finales y el impacto en los participantes, realizados por los 9 estudiantes del curso Social Emotional Learning SEL de la Universidad UNICA durante el semestre 2020-1 (enero –julio de 2020). El propósito de los trabajos fue la aplicación de una metodología para el diseño de una

Intervención Positiva que los estudiantes pudieran estructurar y aplicar a las personas de su entorno (familiares y/o amigos), como una práctica de lo aprendido, y no la estructuración de una investigación formal con resultados generalizables.

Las consigna que se dio a los alumnos para la realización del trabajo final fue la siguiente: En un trabajo escrito de aproximadamente 10 páginas deben reportar el Diseño de una Intervención para promover el bienestar utilizando las herramientas aprendidas en clase.

En el siguiente apartado presentaremos una síntesis de cada uno de los trabajos iniciando con una breve presentación personal de cada estudiante.

Diseño de Intervenciones para desarrollar SEL (Social Emotional Learning)

Intervención con fortalezas del carácter para mejorar niveles de bienestar

Santiago Marín

Santiago Marín es un estudiante de octavo semestre en ÚNICA el cual nunca pensó que sería profesor, pero la vida dio muchas vueltas y se empezó a interesar en el idioma inglés lo cual lo llevó a interesarse en la enseñanza. Luego, obtuvo una beca para estudiar licenciatura en bilingüismo y se enamoró totalmente de la enseñanza; además, se dio cuenta que ese campo le permitía hacer otras cosas que le gustan, como la literatura, filosofía y la escritura.

El proyecto “Intervención con fortalezas del carácter para mejorar niveles de bienestar” se hizo con el fin de diseñar y aplicar una intervención para promover el bienestar de la madre haciendo uso de las herramientas aprendidas en clase de Social Emotional Learning. Primero, se aplicó una escala de uso y conocimiento de las fortalezas, Strength use and current knowledge scale, (Govindji, & Linley, 2007). La participante realizó el test VIA de las fortalezas del carácter (Peterson y Seligman, 2004) para conocer cuáles eran sus fortalezas y así trabajar sobre ellas obteniéndose las siguientes: apreciación por la belleza y la excelencia, amabilidad, amor y gratitud. Luego, se diseñó una intervención para un período de cuatro semanas, en la que cada semana, la participante debía completar una actividad de las 4 siguientes: Diario de la gratitud, Escribir sobre la belleza, Explorar y apreciar las fortalezas de las personas que ama, Meditación de bondad. Estas actividades fueron aplicadas con el fin de trabajar o ejercer las fortalezas del carácter del participante. Una vez se completaron las cuatro actividades, la participante presentó de nuevo el test de uso y conocimiento de las fortalezas del carácter, en el cual tuvo una mejora en conocimiento de 3 puntos y en uso de 20 puntos, en relación al test que se presentó antes de las intervenciones. Adicional, se aplicó un cuestionario para conocer la perspectiva del participante en cuanto sus fortalezas del carácter y las actividades desarrolladas. Se encontró que una intervención como la que se diseñó para este proyecto ayuda a mejorar los niveles de bienestar. Además los hallazgos incluyen correlaciones entre las fortalezas del participante y las actividades que se realizaron. Por último, se sugiere llevar a cabo proyectos en los que a la participante no se le recuerde realizar las actividades diariamente, para observar como el hecho de recordar al participante que haga las actividades, puede influir en la mejora que se observó.

Desarrollando Resiliencia

Jonathan Estrada

Jonathan Estrada es un estudiante de octavo semestre en ÚNICA. Siempre quiso ser futbolista. A pesar de que él nunca busco ayuda económicamente de su familia para jugar fútbol, sus padres no lo apoyaban moralmente en ello, aún así ellos siempre quisieron lo mejor para él y buscaron los medios para motivarlo y ayudarlo a estudiar. Es así como el hijo de un amigo de su padre, quien estaba a punto de graduarse de una magnífica universidad, le presenta ÚNICA. El aprendizaje y la enseñanza se han convertido en dos de los procesos claves para construir una vida llena de sensaciones positivas y a veces retadoras, las cuales lo hacen salir de su zona de confort para seguir creciendo como ser humano.

Este estudio tuvo como objetivo mejorar la capacidad de resiliencia en dos participantes, su padre y su madre. Se utilizó una metodología en la que ambos sujetos tenían que tomar un pre-test y un post-test para medir su capacidad de resiliencia. La escala utilizada fue The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back (Smith et al., 2008). Luego del pre-test y por un mes se realizaron 4 diferentes actividades con los participantes para mejorar su capacidad de resiliencia tomadas de la página web del Character Lab (https://characterlab.org/wp-content/uploads/sites/10/2019/03/gratitude_letter.pdf) y adaptadas por Johatan Estrada: Two stories for grit (Jones et al., 2018), Three good things y Gratitude letter (Seligman et al. 2005) y My values.

Al finalizar el ciclo de las actividades se solicitó a los participantes responder una pequeña encuesta con 6 preguntas, con respuestas abiertas, en la que los participantes expresaron si las actividades que se habían realizado les habían ayudado a incrementar su capacidad de resiliencia, a lo cual respondieron que les habían hecho pensar muchas cosas y que consideraban que si habían mejorado. En la encuesta, ambos participantes expresaron su agradecimiento por las actividades que se llevaron a cabo con ellos, pues decían que las actividades les había permitido generar un espacio en donde se sentían a gusto hablando acerca de sus emociones. No obstante, los resultados del post-test utilizando la misma escala The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back, dicen lo contrario, pues los resultados del mismo fueron inferiores al pre-test. Cabe mencionar, que luego de que ambos sujetos respondieran los tests, dijeron que se les había complicado responder algunas preguntas. Es necesario enfatizar en el hecho de que los participantes tuvieron complicaciones en responder los cuestionarios. En este orden de ideas, para futuras investigaciones se deben verificar la redacción y comprensión de las preguntas por parte de los participantes y las posibles respuestas para el test, o utilizar otro instrumento para medir la capacidad de resiliencia.

Aprendizaje socio-emocional

Ana Karina Obando

Ana Karina Obando es una estudiante de octavo semestre en UNICA. Es una persona con alto nivel de sensibilidad artística, con valoración de la imagen y los dibujos. Muy profunda en sus disertaciones sobre si misma y sobre el mundo.

Encontrar una forma en la que el ser humano puede sentirse “cómodo” consigo mismo y con sus relaciones interpersonales, ha sido una ardua tarea que ha tomado varios años de reflexión e investigación. En este siglo, donde la psicología positiva está en auge, gracias a sus diversas

y eficientes aportaciones al bienestar del individuo, es fácil encontrar herramientas que permitan la comunicación, comprensión, afecto, empatía, compasión, entre otros. Ahora bien, si a esa necesidad anteriormente nombrada se le suma la crisis que el mundo está experimentando en la actualidad, se hace más que urgente el uso de esas herramientas para que el ejercicio de sobrevivir sea potenciado y nutrido desde los mismos hogares de familia. El proyecto se enfoca en el esfuerzo de generar empatía, puesto que durante la cuarentena se percibió la necesidad de encontrar una manera de mejorar la calidad de la comunicación y comprensión de individuos que comparten sus vidas a diario, como lo es la familia, a la cual fue dirigida este proyecto: madre y dos hermanas. Los objetivos que se plantearon fueron: conocer los niveles de empatía de los miembros de la familia, realizar actividades que se enfoquen en promover empatía y crear un espacio para el diálogo y la reflexión donde los participantes puedan sentirse en la libertad de expresar sus ideas y sentimientos. Se empleó el IRI (Interpersonal Reactivity Index) (Mestre et al., 2004), la cual tiene 4 subpruebas, (fantasía, malestar personal, perspectiva y preocupación empática) para evaluar los niveles de Empatía antes y después. La intervención consistió en 4 actividades : Conversando en Círculo (responder ocho preguntas enfocadas a sus sentimientos con respecto a la coyuntura actual y a su relación como familia), Dibujándote (plasmar en un dibujo la imagen mental que se tiene de un miembro de la familia), el propósito de la rabia (basada en la Comunicación no violenta - Marshall Rosenberg, (2013), la carta (escribir en una carta, dirigida a un miembro de la familia aquellas cosas que tienen atoradas y no les han podido decir, y reconocer los esfuerzos, capacidades y fortalezas de la otra persona). Respecto al proyecto y las intervenciones realizadas, se encontró que los niveles de empatía en cada subescala del IRI, corresponde a las experiencias vividas por la familia. Además que se encuentra una gran diferencia entre el puntaje de la madre y de las dos hijas. En la subescala de fantasía y malestar personal, la madre tuvo puntajes muy bajos, mientras que sus hijas tuvieron puntajes similares y que oscilaban entre 15 y 25. Por otro lado, y en general los niveles de toma de perspectiva y preocupación empática fueron altos en todas las participantes. Como conclusión, la naturaleza humana es violenta y compasiva. Cualquier práctica que potencie y promueva la compasión y el entendimiento, debe ser puesta en acción en todos los niveles de la sociedad. Así, las actitudes violentas serán relegadas, no abolidas, pero igual es un paso importante y que vale la pena. Empezar a cultivar la empatía desde el hogar es tal vez una de las bases de ese proceso de cambio, en el que se intenta educar niño/as, jóvenes y adultos más compasivos.

Proyecto Felicidad

Adriana María Bejarano

Adriana María Bejarano es estudiante de octavo semestre de la licenciatura en educación bilingüe de Única. Gracias al interés y pasión por aprender y entender otras lenguas y sus culturas he decidido estudiar esta carrera porque brinda oportunidades no solo en el país sino también en el exterior.

El objetivo de este trabajo fue implementar estrategias aprendidas en la clase de Aprendizaje Social y Emocional. Para el caso de este proyecto, el enfoque se centró en el tema de la felicidad y fue dirigido a sus dos hermanos y una amiga de 21 años que ha atravesado por muchas situaciones difíciles en la vida. Sus dos hermanos no se mostraron interesados en la realización de las actividades, por lo cual solo trabajó con su amiga. Primero, se midió el

nivel de felicidad de la participante con la escala *Satisfaction with Life Scale* (Diener et al.,1985). Las actividades realizadas fueron tomadas del curso de coursera *A Life of Happiness and Fulfillment del Dr. Rajagopal Raghunathan*: escribir las actividades o cosas que te hacen feliz, carta de gratitud (escritura de una carta a alguien a quien la persona desee expresar gratitud y entregársela), adaptación de la actividad de Mindfulness (práctica diaria de una semana de actividades respiración durante 5 minutos y escritura de breve reflexión de la experiencia). En la descripción de los resultados se presentó que en la evaluación inicial el resultado del test *Satisfaction with Life Scale* fue muy bajo de 7 puntos, que equivale a una puntuación muy baja (categoría: Muy infeliz). Al terminar la participante obtuvo una puntuación de 16 lo cual corresponde ala categoría de Infeliz , donde todavía hay que seguir trabajando , pero mostró una mejoría de la puntuación inicial.

En el análisis cualitativo de los resultados, en referencia a lo significativo de las actividades, la participante reportó interés y motivación colaborando hasta el final en todas las actividades. Aunque pudo identificar cosas buenas que le sucedían en el día, escribir la carta de gratitud y hacer el ejercicio de respiración, las emociones negativas y el malestar seguían estando presentes, pero con menor intensidad. En las recomendaciones se resalta la importancia de continuar haciendo éstas y otras actividades con la participante para seguir avanzando en el proceso de gestión de su bienestar.

El propósito de la gratitud

Andrés Camilo Chacón

Andrés Camilo Chacón estudia la licenciatura bilingüe en UNICA presto al cariño que siente por aprender lenguas extranjeras y por el gran cambio que como docente puede realizar en aquellos seres cercanos a él. Andrés ha tenido la oportunidad de observar clases en colegios privados, públicos así como en universidades. Gracias a esto ha podido implementar diversos instrumentos y técnicas que ha utilizado en sus clases particulares y sesiones de tutorías a jóvenes y adultos. El cree que siempre se aprende algo nuevo cada día, y que es intentando como se mejora y se logran cambios en pro de ser una mejor persona que contribuya con algo, así sea poco, hacia los demás.

El término gratitud proviene del latín y es considerado una virtud que contribuye al vivir bien. Esta virtud permite entender al individuo mismo en su relación con la sociedad y el rol que ocupa dentro de la misma. La gratitud en este sentido se manifiesta como una necesidad de sentir una afinidad o afecto hacia sí mismo o un agente externo (Peterson, Seligman, 2004) Este estudio tuvo como objetivo desarrollar la gratitud en dos participantes, su madre y su hermana. Para medir el nivel de gratitud de los participantes se utilizó el cuestionario desarrollado por Mc Cullough et al. (2002). Este cuestionario tiene como fin medir la capacidad individual de un sujeto por agradecer las cosas que pasan en su cotidianidad. El cuestionario (CG-6) consta de 6 ítems en los cuales la persona debe enumerar su estado de gratitud con respecto a cada planeamiento que se presenta, para esto se utiliza la escala de Likert. La intervención consistió en la realización de 4 actividades: diario de gratitud, carta de gratitud (escoger una persona a la cual se esté agradecido, escribirle una carta y entregársela), jarra de gratitud (tomado de American Greetings, propuesta por la doctora Colleen Georges); esta actividad permite por medio de algo tan simple como un jarra cultivar, contar y recordar aquellos momentos en que se siente gratitud) y conversar con alguien que

no recibe gracias o agradecimientos (tomado de American Greetings, esta actividad busca como objetivo el agradecer a una persona con la que se comunique a diario o constantemente, sea por motivos de necesidad o laborales, tales como docencia, salud, seguridad o emergencias y conversar con ella por sus atenciones hacia su persona. En los resultados del pretest la madre presenta puntuaciones altas y las hermana promedio, en el post-test la madre presentó nuevamente puntuaciones altas y la hermana aumento 3 puntos, lo que la hace obtener una puntuación más alta en la gratitud. Se reporta cualitativamente que las actividades fueron muy significativas para las participantes y su bienestar.

Desarrollo de la fortaleza del Autocontrol
Jennifer Eliana Matiz Camacho

Jeniffer Eliana Matiz Camacho es una estudiante de octavo semestre de educación bilingüe en la institución educativa universitaria ÚNICA en el Colombo Americano. Ella decidió estudiar esta carrera debido a que por muchas vueltas de la vida fue su única opción para poder salir adelante y tener un nuevo horizonte tanto personal como profesional. Jeniffer ha enseñado inglés a niños desde 3 a 12 años por más de 6 meses, ha amado su labor como docente y la relación que logra entablar con sus alumnos. Jeniffer es madre desde hace dos años y el ser madre le ha permitido tener ese toque secreto para encontrar las falencias de sus estudiantes y poder buscar una forma para ayudarlos, brindándoles amor y confianza.

“La Organización Mundial de la Salud define al estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción; algunos autores mencionan que es una respuesta natural y de vital importancia para la supervivencia de los individuos.” (OMS, 2013 p.1) En la actualidad la mayoría de personas experimentan estados de ansiedad y problemas de autocontrol, el presente estudio nace de la necesidad de poner en práctica los contenidos vistos en clase de Socioemotional Learning, con una persona externa, una amiga con señales de ansiedad y estrés. Para esto se realizaron dos test, el primero, el test VIA de fortalezas del carácter (Peterson y Seligman, 2004), en el cual se buscó identificar cuales eran las últimas fortalezas, que corresponden a las menos usadas por la persona de estudio. El segundo test se realizó después de seleccionar la fortaleza a trabajar, y en este se buscó medir el nivel de autocontrol, para así tener la base de las actividades planteadas, realizadas por la persona de estudio. Las actividades seleccionadas para realizar con la participante fueron las siguientes: el test VIA de fortalezas y el test de autocontrol y un intercambio reflexivo sobre los resultados con la participante donde anotó durante una semana las situaciones de estrés que se le presentaron, actividades breves de respiración durante tres minutos siguiendo el video: <https://www.youtube.com/watch?v=tA2kT8eSjtg> y lecturas de dos situaciones hipotéticas y cómo las resolvería. Los resultados muestran que la participante pasó de 46% al 58 %, encontrándose un aumento numérico, pero permaneciendo ambos resultados en el rango de control emocional. Lo más significativo de la intervención son las mejoras que reporta la participante en su autocontrol, manejo de la ansiedad y el estrés. Las conclusiones hacen énfasis en la importancia de la disciplina de la participante en realizar las actividades y lo importante que sería que las siguiera realizando.

Camilo Quintero Castiblanco
La gratitud

Camilo es un estudiante de quinto semestre de UNICA. Jamás imaginó terminar estudiando una licenciatura en educación bilingüe, aun así consideraba que era bueno hablando inglés y enseñándole a sus amigos y compañeros. Su profesor de música fue una persona que nunca dejó de creer en él y su proceso, esto le motivó a entender como lo hacía y que estrategias utilizaba. Al final terminó enamorándose del cuento y encaminando su carrera a la enseñanza.

En definición la gratitud, o el poder sentirnos agradecidos, nos permite el reconocimiento de los aspectos pasados y presentes positivos que nos hayan brindado algún beneficio y por tanto le atribuimos un sentimiento de gracia a nuestra existencia (Peterson y Seligman 2004; Emmons, 2007). La intervención para el aumento de la gratitud realizada involucró a 4 personas, el propio investigador, dos familiares y una amiga. Los 4 participantes tomaron inicialmente el instrumento para medir la Gratitud (GQ6) de McCullough et al. (2002), posteriormente realizaron 4 actividades para desarrollar la gratitud de la página oficial de Psicología Positiva (Oppland, 2020), (<https://positivepsychology.com/gratitude-exercises/>): Journaling (registro diario, de al menos cinco minutos, antes de dormir, de escritura de tres cosas por las que se siente agradecido), Gratitude Prompts (indicadores de gratitud, reconocimiento de lo que se agradece diferenciando cuál sentido nos permite percibirlo-*ejmp estoy agradecido por esto que veo, que huelo, que siento...*), Gratitude rock (salir a caminar y escoger una roca que nos agrade y tenerla como símbolo en nuestra habitación de todo aquello que tenemos) y Gratitude letter (escoger una persona a la cuál se esté agradecido, escribirle una carta detallada y entregarle la carta).

En referencia a los resultados obtenidos con la aplicación del cuestionario Gratitud (GQ6) en el pretest se encontró que los tres participantes obtuvieron una puntuación que los ubica con un nivel de gratitud bajo (32, 31 y 34, al ser menores a 35 puntos se califica de gratitud baja) y el propio investigador que obtiene un porcentaje de gratitud medio (37, al estar en el rango entre 36 y 38). En el post test todas las puntuaciones aumentaron encontrándose tres de los participante con una puntuación de gratitud alta (41, al estar en el rango entre 39 y 41) y la participante de mayor edad subió a una puntuación de gratitud media (38, al estar en el rango entre 36 y 38). Como resultados cualitativos todos los participantes reportaron haber disfrutado mucho las actividades y haber reflexionado sobre todas las bendiciones que tienen en sus vidas y no estaban valorando.

Andrea Camila Galindo ***Resiliencia***

Camila es una estudiante de 8vo semestre de UNICA. Su actitud resiliente ante los acontecimientos propios y los de los otros, es en ella una característica resaltante. Siempre abierta a participar y aportar sus reflexiones y sus vivencias para la comprensión de los temas socioemocionales, hace que su presencia sea un adicional importante.

Cyrułnic (2002) define la resiliencia como el arte de navegar en los torrentes. La resiliencia es el arte de metamorfosear el dolor para dotarle de sentido; es la capacidad de ser feliz incluso cuando tienes heridas en el alma. El trabajo realizado consistió en la aplicación de 4 actividades a un hombre de 32 años, que es amigo de la investigadora y que se ofreció como voluntario para seguir la intervención al enterarse del propósito de la misma. Como primera

asignación se solicitó al participante que llenara el instrumento para medir Resiliencia, la Brief Resilience Scale (Smith et al., 2008). Las actividades realizadas fueron las siguientes: Carta de gratitud (con preguntas orientadoras para desarrollar en la carta y también para evaluar cómo se sintió al hacerla), “Aquí y ahora” (ejercicio de respiración guiado por un video), “Práctica experta” (identificar que actividad se le dificulta y planificar acciones graduales para ser perseverante), análisis del TedTalk: Pasión y perseverancia por Angela Lee Duckworth (ver el video y hacer una reflexión del mismo guiado por unas preguntas). En la descripción de los resultados se reporta que la evaluación inicial con la Brief Resilience Scale fue de 2,5 lo que se considera dentro del rango de Baja resiliencia (entre 0 y 2,99) y al terminar la intervención obtuvo una puntuación de 3,5 lo que implica que aumentó su puntaje al rango de resiliencia normal (entre 3 y 4,30). Uno de los reportes más importantes del trabajo realizado fue la alta motivación del sujeto a culminar y reflexionar sobre todas las actividades realizadas donde debía escribir, ver videos y hacer reflexiones guiadas por la investigadora. El aumento en los niveles de resiliencia del sujeto permiten predecir que la continuación por un período más largo de tiempo, o incluso el mantenimiento periódico de actividades que permitan potenciar los recursos personales de los sujetos pudiera permitirles desarrollar altos niveles de resiliencia.

Juan Andrés Ruiz ***Autoestima***

Juan Andrés es un estudiante de 8vo semestre de UNICA. Siempre sonriente y colaborador, hace sentir a los grupos su presencia. Se muestra agradecido a UNICA por la oportunidad de sus estudios universitarios y todo lo que esto le ha traído.

El presente trabajo fue realizado a los padres del investigador con la motivación de acompañarlos en un proceso de reflexión sobre su vida y sus acciones. Como primera actividad se solicitó a ambos participantes el llenado del instrumento para medir Autoestima de Rosenberg (1965), cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a si mismo. Las 4 actividades que se seleccionaron para la promoción de la autoestima de los participantes fueron las siguientes: Three Good Things (about yourself and your life), ¡Fuera etiquetas! , Redactar una carta dirigida a su versión del pasado y Values of affirmation.

En la descripción de los resultados se evidenció cómo los ejercicios realizados, a pesar de presentarse solo un leve incremento entre las puntuaciones pre y post test en la escala de Autoestima; en el pre (madre: 25 autoestima baja (rango 0-25), padre: 30 autoestima elevada (rango entre 30 y 40 puntos) y post test (madre: 27 autoestima medio (rango entre 26 y 29) y padre 31 autoestima elevada (rango entre 30 y 40 puntos). Las interacciones realizadas con los dos participantes, después de realizar cada una de las actividades, permiten hacer un reporte cualitativo favorable de la mejora de la valía reportada, sobre todo por la madre, quien presentó los niveles más bajos de autoestima.

Discusión de Resultados

Existe una gran variedad de enfoques y aproximaciones en educación positiva y enseñanza de habilidades socio emocionales. Los modelos de educación positiva, al igual que sucede con la psicología positiva, han surgido a partir de diversos campos afines en los que se ha inspirado y que se han ido integrando progresivamente, tales como la Educación Emocional (Social Emotional Learning & Positive Youth Development), la Acción Tutorial (Guidance and Counselling Programmes), la Educación en Valores (Character Education), la Educación para la Ciudadanía (Civic Education), la Educación Moral (Moral Education), las Competencias Clave de los sistemas educativos europeos (Key Competences) y las Competencias para el S. XXI (21st Century Skills), entre otros.

En los contenidos usuales que se suelen incluir en la educación positiva, podemos considerar un gran abanico de posibilidades: el bienestar o felicidad, las fortalezas del carácter, las emociones positivas, las experiencias óptimas, las relaciones interpersonales, el significado, la atención plena (mindfulness), las habilidades emocionales y sociales, la resiliencia, la mentalidad de crecimiento, la determinación (grit) y la teoría de la autodeterminación, entre otros. Por otra parte existe un énfasis importante en la medición de los constructos socio emocionales que se desean identificar y desarrollar en los alumnos y su impacto en el bienestar y el rendimiento académico. Existen variados estudios que avalan la eficacia de la educación positiva y el trabajo sistemático con los diversos elementos que ésta promueve.

White y Murray (2015), de la red internacional de educación positiva, señalan dos características a tener en cuenta en la educación positiva: las intervenciones deben estar basadas en datos científicos, incorporando los resultados de estudios derivados de la psicología positiva y de otros campos relacionados, y deben tener una perspectiva basada en promover las fortalezas del carácter en el alumnado, así como su funcionamiento óptimo y su bienestar.

El presente artículo quiere ilustrar la Educación Positiva y el desarrollo de habilidades socio emocionales considerando varias dimensiones. Como primer punto la importancia del desarrollo de las habilidades socio-emocionales a nivel institucional universitario, donde tanto los profesores de la institución, como los alumnos, los cuales son aprendices- docentes en formación, aprenden sobre Educación Positiva y sus elementos, en un proceso de *revisión de sus propios procesos socio-emocionales* y el aprendizaje de estrategias para su enseñanza en contextos de educación formal e informal (contextos familiares o comunitarios). Los estudiantes de UNICA, cuyos trabajos sobre el diseño e implementación de intervenciones para el desarrollo de habilidades socio-emocionales presentamos en este artículo, desarrollaron durante todo un semestre variadas actividades para identificar en sus personas diversos constructos tales como mindfulness, fortalezas del carácter, autocontrol, sentido de vida, flow, regulación emocional, resiliencia, empatía, colaboración, confianza, creatividad, perdón, autoeficacia y pensamiento crítico. Este trabajo de *introspección y reflexión sobre sus propios procesos socio-emocionales* constituye un paso fundamental en la formación de docentes en esta área, pues redundará en su autoconocimiento y bienestar. De igual manera los hará más capaces de identificar y promover el crecimiento socio-emocional en sus estudiantes.

Recientemente, varios estudios han mostrado la enorme conexión que existe entre el bienestar del docente y el bienestar del estudiante (Harding et. Al., 2019). Es sabido que el ambiente

escolar impacta de manera fundamental en la salud mental de los estudiantes. Un estudio de Jamal et al. (2013) afirma que la relación estudiante-profesor basada en el apoyo y la confianza reduce el riesgo de depresión del estudiante. Un profesor con bajos niveles de bienestar no podrá desarrollar un ambiente escolar positivo y de apoyo, por lo que tendrá más difícil administrar las aulas de manera eficaz y ser competentes para ayudar a los estudiantes a afrontar sus dificultades emocionales (Jennings y Greenberg, 2009). En su artículo “Docentes emocionalmente inteligentes”, Cabello et al. (2010), confirman la importancia de completar la formación del profesorado con el aprendizaje y desarrollo de aspectos sociales y emocionales. El desarrollo de la inteligencia emocional, entendida como complemento del desarrollo cognitivo del profesorado y del alumnado, debe entrar en forma sistemática en el contexto educativo. lo que redundará en la capacidad para percibir, comprender y manejar adecuadamente las emociones propias y ajenas.

Un segundo aspecto fundamental en el desarrollo de Habilidades socio-emocionales y Educación Positiva, en la formación docente, lo constituye la capacidad de diseñar actividades para promover el bienestar y poder medir este impacto en el área socioemocional de los alumnos-participantes considerando las investigaciones e instrumentos de medición publicadas. En ese sentido el diseño de todas las intervenciones presentadas en este artículo responden a la profundización de las habilidades docentes en uso y sustentación de marcos conceptuales, instrumentos de medición y actividades que respondan a procesos investigativos y de validación. De esta manera el esquema de presentación de los mismos evidenciaba esta forma de pensamiento presentando un marco conceptual, un instrumento de medición, una selección de actividades y un reporte de resultados que permitiera medir el impacto de las intervenciones realizadas en diversas habilidades socio-emocionales como gratitud, resiliencia, autoestima, empatía y autoestima. Si bien una intervención de tan solo cuatro actividades, no pretende generar un gran, ni duradero, impacto en los destinatarios, arroja relevante información sobre los procesos reflexivos y la identificación y trabajo consciente de variables socioemocionales y la importancia que los sujetos le otorgan a la misma. Por otro lado las mediciones realizadas y los resultados obtenidos en las evaluaciones pre y postest permiten tanto validar la utilidad de poder cuantificar las variables, como de aspectos relacionados con la pertinencia, comprensión, subjetividad e incluso deseabilidad social al evaluar variables socio-emocionales. Como último punto a destacar se evidencian los reportes de los aprendizajes obtenidos por los investigadores, estudiantes de licenciatura en educación de la UNICA, y de aprendizajes reportados por los participantes al participar en procesos de intervención en el desarrollo de habilidades socio-emocionales.

En la investigación realizada por Durlak et al. (2011) se realizó un meta-análisis de 213 programas de Educación Emocional y Social, que incluyó a 270.034 alumnos, desde educación infantil hasta últimos cursos de secundaria. Los análisis realizados reflejaron mejoras significativas en habilidades emocionales y sociales, actitudes, conductas y rendimiento académico (con incrementos de hasta 11 puntos en percentiles de rendimiento). Lea Waters (2011) realizó una revisión de 12 intervenciones educativas basadas en la psicología positiva (centradas en esperanza, gratitud, serenidad, resiliencia y fortalezas personales), con alumnos de 5 a 19 años. Encontró que los programas de educación positiva mejoraron significativamente el bienestar del alumnado, las relaciones sociales y el rendimiento académico. En una investigación realizada por Alejandro Adler (2016) que desarrolló tres intervenciones educativas a gran escala, en Bután, México y Perú, basadas en

la psicología positiva, con muestras de miles de alumnos en cada país, reflejaron un aumento del bienestar y también del rendimiento académico en el alumnado.

Conclusiones

Las experiencias presentadas en este artículo, que recoge nueve diseños de intervenciones para el desarrollo de habilidades socio emocionales. muestran la incorporación en la educación del siglo XXI, y muy particularmente formación de los maestros del siglo XXI, de las habilidades socioemocionales (SEL en inglés), y cómo éstas les permiten comprender los retos que esto significa y lo potente que puede ser su impacto. La profundización en los diferentes constructos socio emocionales como resiliencia, gratitud, autocontrol, empatía y fortalezas del carácter, la comprensión de las investigaciones y autores que los profundizan, planteando sus caracterizaciones, las formas de medirlos y las diversidad de estrategias para desarrollarlos, deben ser contenidos de carácter obligatorio en los planes de estudio de los docentes. Estudiando y profundizando los autores que las postulan, las diversas variables socio-emocionales, en complemento con la vivencia personal de comprensión sobre las mismas, constituyen estrategias para la humanización de la educación que el mundo necesita y que en el proceso de paz de Colombia constituye, de seguro, el ingrediente universal.

Referencias

- Adler, A. (2016). *Teaching well-being increases academic performance: evidence from Bhutan, Mexico, and Peru*. Publicly. <http://repository.upenn.edu/edissertations/1572>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larson, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Durlak, J., Weissberg R., Dymnicki, A., Taylor, R. y Schellinger, K. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82, 405–432.
- Cabello, R., Ruiz-Aranda, D. & Fernández-Berrocal, P. (2010). *Docentes emocionalmente inteligentes*. REIFOP, 13 (1), 41-49. https://www.researchgate.net/publication/42319610_Docentes_emocionalmente_inteligentes
- Cyrlunic, B. (2002). *Los patitos feos*. Barcelona: Gedisa.
- Emmons. R.A. (2007) *¡Gracias! de cómo la gratitud puede hacerte feliz*. Barcelona:Ediciones B.
- Govindji, R., & Linley, P. A. (2007). Strengths use, self-concordance and well-being: Implications for strengths coaching and coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 2 (2), 143-153.

- Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., Kidger, J. (2019). Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? *Journal of Affective Disorders*, 242, 180-187.
- Henderson, N. y Milstein, M. (2003). *Resiliencia en las escuelas*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Jamal, F., Fletcher, A., Harden, A., Wells, H., Thomas, J., Bonell, C., (2013). The school environment and student health: a systematic review and meta-ethnography of qualitative research. *BMC. Public Health* 13 (1), 798.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79, 491-525.
- Jones, B. K., Destin, M., & McAdams, D. P. (2018). Telling better stories: Competence-building narrative themes increase adolescent persistence and academic achievement. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76, 76-80.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>.
- Mestre V, Frías M, y Samper P. (2004). *La medida de la empatía: análisis del Interpersonal Reactivity Index*. Facultad de psicología. Universidad de Valencia. <http://www.psicothema.com/pdf/1191.pdf>
- OMS. (2013). *Manejo del estrés: talento humano en salud*. https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/seguridad_ocupacional_2016_presentaciones/presentacion09082016/MANEJO-DEL-ESTRES-TALENTO-HUMANO-EN-SALUD.pdf
- Oppland, M. (2020, April 23). *13 Most Popular Gratitude Exercises & Activities*. <https://positivepsychology.com/gratitude-exercises/>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford: Oxford University Press.
- Rosenberg, M. (2013). *La comunicación no violenta, Un lenguaje de vida*. Buenos Aires: Gran Aldea Editores.
- Rosenberg, M. (1965). *Self-esteem scale .Society and the adolescent self-image*. Princenton, NJ: Princeton University Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410-421.

- Simpson, M. G. (2010): *Resiliencia Sociocultural, del Yo puedo al Nosotros podemos*. Buenos Aires: Ed. Bonum.
- Smith, B.W., Dalen, J., Wiggins, K. et al. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15 (3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972> TOOOL
- UNICA (Institución Universitaria Colombo Americana). (2013). *PEI (Proyecto Educativo Institucional)*. <https://www.unica.edu.co/descargas/ProyectoEducativoInstitucional%20-%20PEI.pdf>
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28 (2), 75–90.
- White, M. A. y Murray, S. (eds.) (2015). *Evidence-based Approaches in Positive Education. Implementing a Strategic Framework for Well-being in Schools*. USA: Springer Press.