



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

**PERCEPCIÓN DE ESTUDIANTES RESPECTO A LA CREACIÓN DE CÁTEDRA
ABIERTA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA POTENCIAR FELICIDAD**

*Trabajo de titulación
previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica*

Autora: Mónica Bernarda Vanegas Vásconez

C.I: 0104254198

Correo electrónico: bernav85@hotmail.com

Directora: Dra. C. Isis Angélica Pernas Álvarez

CI: 0151640935

Cuenca-Ecuador

5-febrero-2020



RESUMEN

Esta investigación exploró la percepción de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, acerca de la necesidad de crear una cátedra abierta de educación emocional para potenciar felicidad; este estudio permitió identificar el concepto de felicidad y las formas de potenciarla, además, comprender el conocimiento que tienen los sujetos de la investigación acerca de las emociones, la cátedra abierta y el valor del autocontrol de las emociones mediante la educación emocional. Los participantes del estudio son 24 estudiantes matriculados en ciclos entre el cuarto y el décimo, de las tres carreras: clínica, educativa y social; el estudio tiene un enfoque cualitativo, con un diseño de tipo fenomenológico y alcance exploratorio. La técnica aplicada fue grupo focal. Los resultados o hallazgos más relevantes apuntan a que las categorías, subcategorías y categorías emergentes expresadas en el análisis de la información tales como felicidad, educación emocional, emociones, cátedra abierta, así como necesidades, conocimientos, beneficiarios, entre otras, alcanzan los objetivos planteados y dan respuesta a las preguntas de investigación, además, están interrelacionadas y se complementan unas con otras. En conclusión, se evidencia la necesidad de crear de una cátedra abierta de educación emocional para potenciar felicidad para los estudiantes de las carreras de la facultad de psicología de la Universidad de Cuenca.

Palabras claves. Felicidad. Emoción. Educación emocional. Cátedra abierta. Estudiantes universitarios.



ABSTRACT

This research explored the perception of students of the Faculty of Psychology of the University of Cuenca, about the need to create an open chair of emotional education to enhance happiness; this study identified the concept of happiness and ways to encourage it, as well as understanding the knowledge that subjects of research have about emotions, the open chair and the value of self-control of emotions through emotional education. The study participants are 24 students enrolled in cycles between the fourth and tenth, of the three careers: clinical, educational and social; the study has a qualitative approach, with a phenomenological type design and exploratory scope. The technique applied was focus group. The most relevant results or findings point to the emerging categories, subcategories and categories expressed in the analysis of information such as happiness, emotional education, emotions, open chair, as well as needs, knowledge, beneficiaries, among others, achieve the objectives set out and answer the research questions, and are also interrelated and complement each other. In conclusion, the need to create an open chair of emotional education to foster happiness for students in the psychology faculty of the University of Cuenca is evident.

Key words. Happiness. Emotion. Emotional education. Chair of the open. University students.



ÍNDICE DE CONTENIDO

RESUMEN	2
ABSTRACT	3
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
PROCESO METODOLÓGICO	16
Categorías a investigar	16
Instrumento	18
Procedimiento	18
Análisis de la información	18
Aspectos éticos	19
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	20
CONCLUSIONES	30
RECOMENDACIONES	33
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34
ANEXOS	37
Anexo 1. Guía para el desarrollo del grupo focal	37
Anexo 2. Consentimiento informado	39
Anexo 3. Figura 1	40



Cláusula de Propiedad Intelectual

Mónica Bernarda Vanegas Vásconez, autora del trabajo de titulación "PERCEPCIÓN DE ESTUDIANTES RESPECTO A LA CREACIÓN DE CÁTEDRA ABIERTA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA POTENCIAR FELICIDAD", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 5 de febrero de 2020

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized letters, positioned above a horizontal line.

Mónica Bernarda Vanegas Vásconez

C.I: 0104254198



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio
Institucional

Mónica Bernarda Vanegas Vásconez en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "PERCEPCIÓN DE ESTUDIANTES RESPECTO A LA CREACIÓN DE CÁTEDRA ABIERTA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA POTENCIAR FELICIDAD", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 5 de febrero de 2020

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized letters, positioned above a horizontal line.

Mónica Bernarda Vanegas Vásconez

C.I: 0104254198



Universidad Cuenca

DEDICATORIA

A todos quienes hicieron y hacen posible alcanzar los sueños, especialmente a ustedes,
Cristian, Nicolás, Tomás y Cristina.



FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La exploración de la perspectiva de los estudiantes universitarios sobre la necesidad de crear una cátedra abierta de educación emocional para potenciar felicidad puede justificarse, entre otras razones, con los resultados del estudio realizado por Arias, Guamán y López (2017), donde reflejan que los estudiantes de la facultad de Psicología, de la Universidad de Cuenca, tienen un nivel general medio de felicidad. En la misma línea, el estudio desarrollado por la Universidad Bio Bio (2014) señala que los y las estudiantes presentan mayores niveles de felicidad y aquellos que manifiestan ser más felices, evaluaron mejor su estado de ánimo, señalando que la mayor parte del tiempo, su estado de ánimo es bueno o muy bueno.

Las evidencias anteriores ratifican que el estado de ánimo es fundamental para la felicidad de las personas y sugieren potenciarla en los estudiantes de la Universidad de Cuenca, considerando importante la creación de una cátedra abierta de educación emocional como herramienta dentro del ambiente académico, con el fin que los estudiantes puedan desarrollar sus competencias emocionales, pretendiendo que logren comprender, expresar y regular de forma adecuada las emociones y potencializar felicidad.

La felicidad es un fenómeno que ha sido de gran interés para la humanidad desde tiempos muy remotos y alcanzarla uno de los objetivos primordiales desde la antigua Grecia hasta la actualidad. Filósofos, pensadores y escritores la han relacionado con el dinamismo, desinterés, la esencia de las cosas, el hedonismo, logros personales, alcanzar cimas, obtener bienes, entre otros. Sin embargo, para este estudio “la felicidad sería concebida como un estado emocional producido por eventos positivos y negativos, así como por las experiencias de vida de una persona” (Glatzer, 1987, p. 25).

Para definir operativamente el concepto de felicidad, Deiner, Suh, Lucas y Smith (1999), investigadores de la Psicología Positiva, expresan que para ser felices las personas necesitan tres componentes esenciales: experiencias frecuentes de afecto positivo (alegría, placer, amor), experiencias infrecuentes de afecto negativo (tristeza, ansiedad, dolor) y altos niveles de satisfacción vital, entendido este último como la evaluación cognitiva global de cómo valora su vida una persona. Es decir, quienes señalan ser felices experimentan más experiencias positivas, menos experiencias negativas y valoran mejor su satisfacción vital.



Universidad Cuenca

El fenómeno que atraviesan actualmente los estudiantes de Psicología sugiere una necesidad de potenciar felicidad; sin embargo, es importante tomar en cuenta que la búsqueda de la felicidad, como lo manifiesta Punsent (2005), implica compromiso de las personas, debiendo ser conscientes y desear encontrarla; siendo indispensable realizar acciones propias para experimentarla. Además, el estado de ánimo promueve motivación para emprender el camino hacia ella, haciendo preciso brindar espacios extra académicos que permitan a los interesados iniciar su accionar hacia la felicidad.

Para lograr emprender el camino hacia la felicidad Dalai Lama y Cutler (2001) sugiere que:

Primero tenemos que aprender cómo las emociones y los comportamientos negativos son nocivos y cómo son útiles las emociones positivas. Tenemos que darnos cuenta de que dichas emociones no sólo son malas para cada uno de nosotros, personalmente, sino también para la sociedad y el futuro del mundo. Saberlo fortalece nuestra determinación de afrontarlas y superarlas. Por otra parte, debemos ser conscientes de los efectos beneficiosos de las emociones y comportamientos positivos; ello nos llevará a cultivar, desarrollar y aumentar esas emociones, por difícil que sea: tenemos una fuerza interior espontánea. A través de este proceso de aprendizaje, del análisis de pensamientos y emociones, desarrollamos gradualmente la firme determinación de cambiar, con la certidumbre de que tenemos en nuestras manos el secreto de nuestra felicidad, de nuestro futuro, y de que no debemos desperdiciarlo. (p. 13)

Las emociones, son el “estado complejo que atraviesa el organismo al presentar una respuesta organizada que refleja excitación o perturbación, y se genera como efecto a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, 2003, p. 12); surgen ante cualquier estímulo e influyen en la conducta de la persona, en consecuencia, no siempre provocan respuestas agradables y estados de ánimo positivos, conllevando a decisiones poco acertadas que afectan directamente la percepción de felicidad del sujeto.

La comprensión de las emociones se facilita al expresarlo de manera metafórica, así como lo señala Bisquerra (2015), al establecer un paralelismo entre el universo cósmico y las emociones; expresando que, de acuerdo al sentimiento que generan las personas se conforman las constelaciones de las emociones negativas, siendo sus centros el miedo, la ira y la tristeza, estas se experimentan al enfrentar situaciones que representen una amenaza, una pérdida, una meta



Universidad Cuenca

bloqueada, dificultades de la vida cotidiana, etc.; y de las emociones positivas, donde sus centros son la alegría, el amor y la felicidad, son experimentados cuando las situaciones son valoradas como un progreso que encamina hacia los objetivos personales; sin embargo, se reitera que el significado es individual y dependerá del perfil emocional.

Desde la década de los sesenta, autores como Smirnov, Rubinsten, Leontiev y Tieplov (1960), señalan que existe evidencia de la estrecha relación entre las emociones y el estado de ánimo, expresan que son la base fundamental que impulsa la toma de decisiones de manera integral en las actividades cotidianas e influyen en la regulación de las actividades y la conducta; sin embargo, como se ha señalado previamente, las emociones no siempre provocan respuestas agradables.

Las investigaciones neurocientíficas de Davidson y Begley (2012), han determinado que los estados emocionales generan estados de ánimos y rasgos emocionales específicos y únicos en cada persona, atribuyendo un significado individual a cada emoción percibida bajo la influencia de las dimensiones de resistencia, actitud, intuición social, autoconciencia, sensibilidad al contexto y atención; los cuales definen el perfil emocional, mismo que se forma en la infancia y es influenciado por las experiencias personales e interviene en los niveles de felicidad percibida y en el deseo de continuar o no incrementándola.

Al identificar las dimensiones de manera individual hacemos consciencia de nuestro propio perfil emocional, podemos discernir si existe o no conformidad con la estructura actual y evaluar la existencia del deseo de cambio en alguna de ellas. Intensión que puede ser ejecutada mediante un entrenamiento específico y lograda por las propiedades del cerebro, la neuroplasticidad.

Sobre los estados de ánimo, como se señaló previamente, éstos influyen en la motivación al momento de buscar la felicidad y presentan una estrecha relación con las emociones. Estudiosos del tema, así como Echeverría (2003), manifiestan que, al experimentar un evento emotivo, las personas atraviesan por un estado emocional de pocos segundos, pero cuando la emoción emergida permanece durante el tiempo suficiente, ésta se convierte en su trasfondo y predomina en el estado de ánimo, pudiendo durar minutos, días o años, resultando rasgos emocionales específicos en cada sujeto, requiriendo definir el perfil emocional de manera individual.

Al respecto de la importancia de la toma de decisiones, las investigaciones de Dylan Evans del 2002 han demostrado que todas las decisiones son influenciadas por las emociones, es decir, todas las decisiones son emocionales (citado en Punset, 2006, p. 45). En tal sentido, se enfatiza la



Universidad Cuenca

importancia de las emociones en dicho proceso y en la felicidad o infelicidad que pueden llegar a percibir las personas como consecuencia. El desconocimiento o falta de entrenamiento en el manejo de las emociones se hace evidente en los estudiantes universitarios, en el momento que sus malas decisiones los sumergen en la infelicidad causando, así como por ejemplo, deserción de las actividades académicas; motivo por el cual, se enfatiza, que proponer implementar educación emocional mediante una cátedra abierta, proporcionaría las herramientas necesarias para manejar las competencias emocionales y evitar o disminuir situaciones que generen malestar.

Por otra parte, si bien es cierto, el informe que Delors (1996) realizó para la UNESCO acentúa la importancia de la educación como elemento esencial para el desarrollo humano, señalando que a lo largo de la vida la persona debe aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser; sin embargo, no considera a la educación emocional como elemento complementario para alcanzar sus objetivos, limitando el desarrollo de la persona al no tener la posibilidad de aprender a desenvolver sus competencias emocionales.

Con la finalidad de cubrir las falencias de la educación académica, surge la educación emocional como “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” (Bisquerra, 2003, p. 27). En este momento, es preciso señalar las “competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2003, p. 22), los cuales están incluidos en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales y habilidades de vida para el bienestar.

De tal manera, la educación emocional, permite a la persona desarrollar sus competencias emocionales, favorece las relaciones sociales e interpersonales, la salud física y mental, facilita la resolución positiva de conflictos, además, contribuye a mejorar el rendimiento académico, alcanzando un desarrollo íntegro, es decir, tanto personal como social. Para lograrlo se desarrolla la inteligencia emocional y su aplicación en eventos de la vida; sin embargo, para practicarla e impartirla es necesario una preparación y formación específica, siendo preciso que sea transmitida por un profesional certificado que utilice una metodología práctica a través de dinámica de grupos, autorreflexión, razón dialógica, juegos, relajación, respiración, autoconocimiento, etc. con objeto de favorecer el desarrollo de las competencias emocionales.



Universidad Cuenca

La inteligencia emocional es la base de las competencias emocionales y el fundamento de la educación emocional, fue sugerido por primera vez en 1990, cuando Salovey y Mayer identificaron la existencia de cierta habilidad de las personas para manejar sentimientos y emociones, pudiendo discriminarlos entre sí y utilizar el conocimiento adquirido de manera apropiada para guiar los pensamientos y acciones propias.

En consecuencia, a lo señalado, se considera importante que la Universidad de Cuenca ofrezca la oportunidad a sus estudiantes, especialmente de la facultad de Psicología, de adquirir tal formación a través de una cátedra abierta, como forma de prevención primaria, pretendiendo minimizar la vulnerabilidad de los estudiantes a determinadas disfunciones mentales como estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc., o prevenir su ocurrencia, con el fin de maximizar los factores de protección y minimizar los factores de riesgo.

Dentro de los criterios educativos, el Centro Interdisciplinario de Estudios Humanísticos o CIDEH (2017), manifiesta que una cátedra abierta es una estrategia para la socialización del conocimiento, en un espacio extraacadémico de formación más integral y general. Esta modalidad trasciende el escenario académico tradicional, permite complementar conocimientos desde elementos multidisciplinarios e indagar en otros temas de interés general, permite la exposición, profundización y debate de la temática desde un pensamiento humanizado, incentivando el diálogo y el enlace con el entorno y la realidad, ya que constituye un medio eficiente y eficaz para socializar la producción académica e investigativa en la Universidad.

Las bondades de una cátedra abierta, permite el ingreso a cualquier estudiante o docente de la Universidad de Cuenca que esté interesado en acceder a ella, debido a que no forma parte de ninguna malla curricular o de alguna carrera específica, fundamento por el cual se reflexiona que la creación de una cátedra abierta de educación emocional posibilitará continuar con la formación académica y personal dentro del ámbito universitario, permitiéndoles alcanzar un crecimiento óptimo en su desarrollo personal y social, así como satisfaciendo la necesidad de los estudiantes para que conozcan, se preparen y manejen los contenidos teóricos y prácticos de la educación emocional con el fin de potenciar su felicidad.

La Universidad de Cuenca se rige bajo la normativa del CIDEH para la creación de cátedras abiertas, las mismas que pueden ser propuestas por los docentes al Consejo Universitario, mediante un formato de presentación elaborado por el personal académico en virtud a los derechos estipulados en el Estatuto de la Universidad de Cuenca (2014), artículo 97, literal f, en



Universidad Cuenca

el cual se manifiesta: “la libertad de cátedra e investigación bajo la más amplia libertad sin ningún tipo de imposición o restricción religiosa, política, partidista o de otra índole” (p. 28).

Por medio de revisiones documentales, se pudo encontrar diversas investigaciones en donde autores como Goleman (1996), Seligman (2003), Punset (2005), entre otros, afirman que la felicidad está estrechamente ligada con las emociones y ésta con la mejora de sus capacidades.

En lo internacional, en Harvard, desde 1990 se dicta el curso *Mayor felicidad*, su objetivo es trabajar conjuntamente con los estudiantes para identificar los factores que facilitan una vida más plena y feliz. La cátedra, impartida por Tal Ben Shahar, está enfocada en la felicidad, la autoestima y la motivación, brinda herramientas para conseguir el éxito y afrontar la vida con más alegría.

Por otro lado, el catedrático declaró que se “realizan investigaciones respecto al impacto que tiene la intervención psicológica positiva en estudiantes de secundaria, encontrando que demuestran ser más felices, más resilientes, gozan de mejores relaciones sociales, el conflicto y la violencia disminuye; incluso se observa mejoría en el rendimiento académico” (Ben-Shahar, 2018).

En Perú, Salgado (2006), estudió la felicidad en estudiantes de universidades nacionales de Perú, Bolivia, Paraguay y Argentina, encontrando que existen semejanzas en los niveles de felicidad de tres de los cuatro países estudiados. No existen diferencias significativas según el género, edad, ni condición laboral de los estudiantes y la única variable que predice la felicidad claramente es la nacionalidad.

En España, Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2012), miembros del equipo SATI del Centro de Innovación y Formación Educativa Juan de Lanuza de Zaragoza [CIFE], el equipo SATI, desarrolló el primer programa en lengua castellana de psicología positiva aplicada a la educación, *Aulas Felices*, dirigido a alumnos de entre 3 y 18 años, centrandose su aplicación en las fortalezas personales y la atención plena.

En Chile, la Universidad Bio Bio (2014), desarrolló un estudio sobre la felicidad, con el cual pudieron exponer el primer mapa de felicidad de los y las jóvenes universitarios UBB, en el que señalan estadísticamente que sus estudiantes son más felices porque están en una relación de pareja, tienen relaciones satisfactorias con personas cercanas y amigos, gustan y disfrutan de su carrera, se declaran pertenecientes a algún credo o religión, tienen una sensación alta de bienestar físico y sus estados de ánimo son buenos y muy buenos la mayoría del tiempo.



Universidad Cuenca

Por otra parte, en el Sistema de investigación de la Universidad Católica del Norte en Colombia (2014), se estudiaron los lineamientos cátedras abiertas, señalando que éstas sirven para que se conozca los avances y resultados desde prácticas expositivas. Son utilizadas como estrategia para crear y fidelizar una cultura investigativa en los estudiantes de la institución.

A nivel nacional en Loja, Ramírez (2007), investigó la felicidad en relación con el buen vivir, reflejando que está más asociado a la reivindicación de su gregariedad antes que a la búsqueda del placer individual en diferentes espacios de la vida. Demostrando que no existe una relación homogénea entre sentimiento de pobreza relacionado con el buen vivir, y sentimiento de felicidad frente a la vida.

La Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo o SENPLADES (2009), realizó una investigación acerca de la felicidad como medida del buen vivir. Se concluyó que el 30,86% de la población se siente muy feliz con su vida y el 3,9% se siente muy infeliz, mientras que un 14,65% es infeliz. Dicho estudio fue realizado anteriormente en los años 2007 y 2008, y al compararlos se evidencia un incremento en la felicidad del 17,1%.

En la Universidad de Cuenca, Arias, et al., (2017) realizaron un estudio sobre la felicidad en estudiantes de la facultad de Psicología, señalando que estos presentan un nivel general medio de felicidad y siendo las mujeres las que perciben mayor nivel de felicidad.

Referente a la educación emocional, no se encontró investigaciones, lo que resalta la importancia de este estudio, ya que este documento permitirá formular nuevas y futuras problemáticas vinculadas con el tema.

La presente investigación aporta información sobre las percepciones acerca de la necesidad de los estudiantes de Psicología, de la Universidad de Cuenca, de crear espacios de formación integral a través una cátedra abierta de educación emocional con la finalidad de potenciar felicidad. Motivó desarrollar esta investigación, el explorar el punto de vista y conocimiento que tienen los estudiantes del significado de educación emocional como medio de equilibrio de las emociones para potenciar felicidad. Se consideró necesario explorar si existe interés de aprender a desarrollar las competencias emocionales a través de la educación emocional; es conveniente porque permitió determinar si existe o no la necesidad de crear una cátedra abierta de educación emocional y las razones que justifican dicha necesidad; es relevante porque de acuerdo con Bisquerra (2016), la educación emocional permite un desarrollo íntegro, debido a que, las personas que se sujetan a dicho entrenamiento pueden alcanzar un desarrollo tanto cognitivo



Universidad Cuenca

como emocional, personal y social, resultando pertinente la creación de una cátedra abierta, para que los estudiantes puedan adquirir destrezas y herramientas necesarias para el manejo de las competencias emocionales y así potenciar su felicidad, bajo la guía de la facultad. La factibilidad está dada por el interés de la Universidad de Cuenca, especialmente de la Facultad de Psicología tanto para docentes como estudiantes, a quienes beneficia directamente.

A partir de la identificación del problema científico y su justificación, la investigación gira entorno a las siguientes preguntas ¿Cuál es la percepción que tienen los estudiantes respecto a las emociones? ¿Cuál es la percepción que tienen los estudiantes respecto a la educación emocional y a sus beneficios? ¿Cuál es la percepción que tienen los estudiantes respecto a la felicidad y su relación con las emociones? y ¿Cuál es la percepción que tienen los estudiantes respecto a cátedra abierta de educación emocional?

Para responder estas interrogantes, se planteó como objetivo general identificar las percepciones acerca de la necesidad de crear una cátedra abierta de educación emocional para potenciar felicidad, en los estudiantes de las carreras de Psicología de la Universidad de Cuenca. Como objetivos específicos, identificar las percepciones respecto a las emociones y a la felicidad en los estudiantes e indagar los conocimientos que tienen acerca de la educación emocional y cátedra abierta.



PROCESO METODOLÓGICO

La presente investigación tiene un enfoque cualitativo, mediante técnicas propias de este tipo de estudios se receptaron las opiniones de los estudiantes universitarios, con el apoyo de grabaciones se sistematizó la información recolectada y no se empleó procedimientos estadísticos ni numéricos. De acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista (2014), tiene un diseño de tipo fenomenológico, por la importancia que se otorga a la o las experiencias de los participantes como centro de consulta. El alcance es de tipo exploratorio, aparte de la novedad en el tema pues no existen precedentes en cuanto a lo cualitativo al respecto, busca explorar con los estudiantes universitarios la necesidad de crear una cátedra abierta de educación emocional para potenciar felicidad, para la familiarización con este tópico poco conocido o estudiado, lo cual permite identificar áreas de estudios a futuro.

Categorías a investigar

I. **Educación Emocional:** “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” (Bisquerra, 2003, p. 27).

Sub-categorías

a) **Emoción:** “estado complejo que atraviesa el organismo al presentar una respuesta organizada que refleja excitación o perturbación, y se genera como efecto a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, 2003, p. 12).

b) **Felicidad:** “estado emocional producido por eventos positivos y negativos, así como por las experiencias de vida de una persona” (Glatzer, 1987, p. 25)

c) **Cátedra abierta:** según el CIDEH (2000), es un espacio concebido extraacadémico que pretende profundizar en temas o contenidos relacionados con la profesión, la vida o la cultura en general y pueden acceder todos quienes conformen la institución académica.

Los participantes fueron constituidos por los presidentes o presidentas y algunos estudiantes referidos por ellos, resultando un total de 24 estudiantes matriculados en los cuartos, quintos, sextos, séptimos, octavos, novenos y décimos ciclos de las tres carreras: Psicología Clínica, Psicología Educativa y Psicología Social, de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, durante el período de marzo a agosto del 2018.



Universidad Cuenca

Para la selección de los participantes se empleó el tipo de muestreo de bola de nieve, se identificaron a los presidentes o presidentas de cada ciclo, como participantes clave y se les preguntó si conocen a otras personas, estudiantes de psicología, que puedan proporcionar más datos o ampliar la información para completar el número de participantes. Se cumplió con los criterios de inclusión como estar matriculados en las carreras de Psicología Clínica, Social y Educativa de la Universidad de Cuenca y ser presidentes, presidentas o estudiantes referidos. Se consideró criterio de exclusión a los estudiantes que no firmen el consentimiento informado para participar en la investigación.

Tabla 1.

Características de los participantes

ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA					
Pseudónimo	Edad	Sexo	Estatus	Ciclo	Carrera
E01	24	F	Presidenta	10°	Psicología Clínica
E02	22	M	Presidente	7°	Psicología Clínica
E03	38	M	Estudiante	10°	Psicología Clínica
E04	22	F	Presidenta	9°	Psicología Clínica
E05	23	F	Presidenta	9°	Psicología Social
E06	24	M	Presidente	8°	Psicología Educativa
E07	24	M	Presidente	10°	Psicología Social
E08	21	M	Presidente	4°	Psicología Social
E09	24	F	Estudiante	9°	Psicología Social
E10	25	M	Presidente	7°	Psicología Social
E11	24	F	Presidenta	8°	Psicología Social
E12	23	F	Presidenta	7°	Psicología Educativa
E13	21	F	Presidenta	4°	Psicología Educativa
E14	24	M	Estudiante	10°	Psicología Educativa
E15	22	F	Presidenta	6°	Psicología Social
E16	20	M	Estudiante	4°	Psicología Clínica
E17	25	M	Estudiante	6°	Psicología Educativa
E18	21	F	Presidenta	5°	Psicología Clínica
E19	22	F	Estudiante	5°	Psicología Educativa
E20	23	F	Estudiante	6°	Psicología Educativa



E21	22	F	Estudiante	9°	Psicología Educativa
E22	30	F	Estudiante	5°	Psicología Social
E23	26	M	Estudiante	6°	Psicología Clínica
E24	25	M	Estudiante	8°	Psicología Clínica

Fuente: elaboración propia, Vanegas (2018). Significado de E_n: sigla de estudiante asignado, según edad, sexo, ciclo y carrera a la que pertenece. Constituyen los participantes que aportaron a la recopilación de la información para el proceso investigativo.

Instrumento

Para la recolección de la información se utilizó la técnica cualitativa de grupos focales para explorar percepción acerca de la necesidad de crear una cátedra abierta de educación emocional para potenciar felicidad en los estudiantes universitarios, identificando la información en correspondencia con la categoría y sub-categorías descritas previamente en este acápite. Anexo 1. Guía para el desarrollo del grupo focal, herramienta que, según tres expertos en metodología de investigación cualitativa, estaba bien concebida para el propósito de la investigación y la validaron.

Procedimiento

En primera instancia, se formalizó la autorización para el desarrollo de esta investigación mediante oficio al señor decano de la Facultad de Psicología de la universidad de Cuenca, para trabajar con los y las estudiantes dentro de la institución. Luego se realizó la nómina de estudiantes centrándose en los presidentes o presidentas de cada ciclo de las tres carreras de Psicología y se solicitó recomendaciones para formar un grupo focal, por carrera, de ocho participantes cada uno. Posteriormente, se señaló la temática y objetivos a investigar, fueron presentados y firmados los consentimientos informados y finalmente, se desarrollaron las entrevistas a los diferentes grupos focales.

Análisis de la información

La información se receiptó mediante dispositivos que permitieron grabar a los sujetos de investigación, luego, esta información fue transcrita a un documento Word, a través de un proceso hermenéutico se procesó con el Atlas Ti versión en español. Se leyeron las transcripciones con la intención de atravesar los momentos de descubrimiento, codificación y relativización, comprendiendo que en primera instancia se definió temas, luego se desarrollaron categorías de



codificación separando y examinando los datos para refinar el análisis, mediante las redes resultantes se dio inicio a la interpretación y análisis en el contexto que fue recolecta la información, finalmente se elaboraron los resultados y conclusión.

Aspectos éticos

Al considerar la naturaleza de la investigación cualitativa y en base a los requerimientos propuestos por Emanuel, Wendler y Grady (2000), la presente investigación cuenta con los respectivos aspectos éticos necesarios para su elaboración. Se planificó y ejecutó rigurosamente bajo la metodología cualitativa, lográndose la validez científica de la información. Luego de contar con la anuencia de las autoridades de la facultad de psicología de la Universidad de Cuenca para realizar esta investigación, se consideró el valor social al identificar las necesidades de los estudiantes respecto a la creación de una cátedra abierta de educación emocional para potenciar felicidad. Se respetó la confidencialidad de los participantes para llevar a cabo los grupos focales, aplicando el consentimiento informado antes de iniciar la exploración con el instrumento (Anexo 2).

En consonancia con lo antes planteado, el estudio se apegó a lo establecido por los Principios Éticos de los Psicólogos y el Código de Conducta de la Asociación Americana de Psicología (APA, 2010) -Código de Ética-, al cuidar que se cumplan los principios: A: de Beneficencia y No Maleficencia; el B: de Fidelidad y Responsabilidad; el C: de Integridad; el D: de Justicia; y el E: de Respeto por los derechos y la dignidad de las personas. También se cumplieron los principios según la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial (DHAMM, 1964) desde el 3 hasta el 15, al evidenciar la promoción y cuidado de la salud, bienestar y derechos de los estudiantes. Se cumplen también desde el 16 al 18 riesgos, costos y beneficios, aunque pocos son los riesgos, quizás al hacer algunas preguntas pueden resultarles un tanto movilizadoras de emociones a los participantes y los beneficios son también en el orden psicológico pues les estimula a pensar en estas categorías y subcategorías y la necesidad de potenciarlas en sus vidas personales y profesionales. Respecto a los grupos y personas vulnerables, en esta investigación no procede. En los requisitos científicos y protocolos de investigación el 21 y el 22 se cumplen, se presentaron a las instancias correspondientes. El principio 24 de privacidad y confidencialidad se cumple también. Los principios desde el 25 al 32 que aborda el consentimiento informado se cumple en este estudio. Y, según la Declaración Universal de Derechos Humanos (1948), en esta



investigación se tendrá como ideal común, el respeto a estos derechos y libertades, la que toma como base cumplir los artículos desde el 1 hasta el 30, proclamados por la Asamblea General.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

La recolección de información resultante de la aplicación de la guía de grupos focales, permitió desarrollar un diagrama de códigos, conformado de las palabras y contextos claves, el cual se puede observar en la figura 1. Anexo 3. Durante el análisis se determinó 26 códigos, entre los cuales se destaca las categorías: felicidad, importancia de educación emocional, formas de fomentar felicidad, conocimiento sobre las emociones, conocimientos sobre cátedra abierta y necesidad de crear una cátedra abierta de educación emocional. Dentro de las categorías se registraron las subcategorías: felicidad en estudiantes, beneficios, objetivos y lugares de enseñanza de la educación emocional, vínculo emoción-felicidad, emociones positivas, negativas y neutras, importancia del autocontrol, estudiantes frente a la creación de cátedra abierta de educación emocional y factores que sugieren una cátedra abierta de educación emocional. Además, las categorías emergentes: personas felices, momentos de enseñanza de educación emocional, factores que sugieren fomentar felicidad, importancia de las emociones, manifestaciones positivas, negativas y del autocontrol, beneficiarios y marketing de cátedra abierta; los códigos se relacionan y asocian entre sí.

De tal manera resaltando los elementos esenciales de la información obtenida, el código principal, felicidad, refleja mayor concurrencia al percibir 40 repeticiones en el diálogo, definiendo la felicidad como el eje principal en del desarrollo de la entrevista. Debido a que los participantes han expresado sus diversos conceptos sobre la felicidad, los elementos más relevantes se refieren a ella como un estado momentáneo de bienestar que nace en el interior de las personas, en donde se sienten bien consigo mismas, les invade una sensación de paz, armonía, plenitud y tranquilidad, correspondida directamente con el entorno y las relaciones interpersonales, el gusto por las actividades que realizan, el poder expresarse libremente y alcanzar metas propuestas; experimentándola al lograr una homeostasis de las emociones. La idea que tienen al referirse a la felicidad empata con la señalada por Glatzer W. (1987).

En consecuencia, se identificó 23 ocurrencias en las cuales los participantes, en su mayoría, expresan haber sentido felicidad, pero no ser felices completamente en el aquí y ahora;



manifestando su deseo de generar más momentos que resulte este sentir en la subcategoría felicidad en estudiantes. En la entrevista se refleja:

“Estoy empeñada en pensar que la felicidad va a venir después, después, después y como que a veces me olvido de disfrutar en el aquí y el ahora que siempre nos hablan en psicología y a veces me he dado cuenta de que me pierdo de los momentos que estoy viendo ahora, por centrarme, no sé, más en las cosas que voy a alcanzar después, entonces puede decir que soy más o menos feliz” E5 (sinónimo de estudiante).

Las expresiones de los participantes al referirse a la felicidad empatan con los resultados del estudio realizado por Arias et al., (2017), desarrollado en la universidad de Cuenca a estudiantes de la facultad de Psicología; en el instante que los participantes manifiestan que la frecuencia de ocurrencia de los momentos que causan felicidad no son suficientes para considerarse personas felices. Sin embargo, de manera emergente señalan la convicción de poseer felicidad en el interior, con 4 ocurrencias, dicen que los niños son personas felices por naturaleza y por el hecho de haber atravesado esa etapa sugieren tener felicidad en su interior, aunque no se manifieste en plenitud, actualmente.

Otro elemento de mayor concurrencia es la importancia de la educación emocional, con una detección de 34 veces surge la segunda categoría. Los entrevistados expresan el valor de identificar y manejar las emociones como mecanismos de autoconocimiento con el fin de establecer relaciones interpersonales, desarrollar empatía, mejorar la comunicación y alcanzar una adaptación social, además, señalan ser felices al lograrlo. En el diálogo de los entrevistados se expresa esta perspectiva:

“La autorregulación de mis emociones me ha permitido tener un estado adecuado en dónde puedo decir que, que alcancé momentos de felicidad...” E2.

“Una persona necesita estar equilibrada y saber controlar las emociones para de esta manera funcionar en las demás esferas” E20.

Consideran que la educación emocional es indispensable en todos los campos como prevención primaria ante posibles patologías emocionales, enuncian preocupación por las carencias personales, sugiriendo incluir este conocimiento con mayor énfasis en el área de psicología por el hecho del contacto directo hacia la otra persona que implica la profesión, recalcan la necesidad de mejorar la formación académica, fomentar capacidades en estudiantes y optimizar el desenvolvimiento del profesional de la salud mental. En el diálogo formulan:



“Cómo podemos enseñar y fomentar algo si nosotros tampoco sabemos cómo hacerlo” E14.

Los beneficios de la educación emocional se identifican como subcategoría, con 19 ocurrencias; los participantes reconocen que, si tuvieran una formación en educación emocional, alcanzarían un crecimiento a nivel personal, social y familiar. Podrían identificar las emociones propias, expresarlas adecuadamente para establecer una buena comunicación, logrando evitar conflictos y mejorando la interacción con los demás, además, conciben que al alcanzar el autoconocimiento podrían funcionar mejor, ser más humanos, mejores profesionales y empezar a tener y brindar estabilidad emocional. En el diálogo resalta:

“... nos ayuda, porque al conocerme comienza respetar, porque al respetar comienzo a amar, empiezo a accionar, empiezo a dar y creo que los psicólogos estamos acá, como decía E2. para dar, para servir porque nuestra carrera es de servicio, completamente de servicio y para eso estamos trabajando” E3.

En consecuencia, emergen los momentos de enseñanza con 18 ocurrencias; señalando que se debería impartir educación emocional desde los primeros años de vida y continuarlo a lo largo del desarrollo.

Lo anteriormente expuesto corrobora la idea que tienen los participantes acerca de los objetivos de la educación emocional, subcategoría identificada con 10 detecciones. Opinan que la formación en educación emocional les permitirá conocer el proceso de identificación en donde podrán controlar, manejar y moldear las emociones, además, les permitirá comprenderse como ser racional, emocional y social, coincidiendo parcialmente con el concepto de educación emocional de Bisquerra (2003), enunciado previamente en la entrevista de los grupos focales.

Luego, las formas de fomentar la felicidad afloran como tercera categoría con 29 detecciones, debido a que los entrevistados expresan la necesidad de enfocarse más en la formación interna del ser humano y no sólo en lo académico, sugiriendo espacios creativos que permitan motivar a que los estudiantes realicen actividades que disfruten, para estar bien con ellos mismos y los demás, y puedan alcanzar un desarrollo íntegro con metas propias. Además, nuevamente señalan que educar a las emociones lleva al autoconocimiento y este a la felicidad, sentir que puede transferirse o contagiarse a través de abrazos, de escucha atenta, expresando sentimientos, siendo positivos, al expresar confianza y reflejando empatía. Con esto se puede visualizar la aparición de la educación emocional como un factor fundamental para fomentar felicidad. En el diálogo expresan:



“...para primero ofrecer algo uno tiene que tenerlo o fomentar igual, entonces eso del fomentar o dar felicidad, ¿cómo lo podríamos hacer? Es desde nuestro sentir, pero también a veces viene del control de las emociones” E14.

Aunado a esto, en el diálogo, se identificaron en 5 códigos para factores que sugieren fomentar felicidad, en los cuales los participantes consideran que existe un malestar cultural, debido a la despersonalización global e individualización que actualmente estamos sufriendo, además, señalan que evidencian un incremento en las enfermedades mentales y lo relacionan con el estrés que genera el vivir en la zona urbana. Dichas razones desembocan en infelicidad, sugiriendo necesitar realizar acciones que permitan potenciarla.

A continuación, el elemento conocimiento sobre las emociones sobresale con mayor ocurrencia como la cuarta categoría, con 25 detecciones, los entrevistados señalan que las emociones son un mecanismo de reacción de carácter afectivo que tiene el ser humano, que se expresan mediante cambios fisiológicos y son un factor influyente en la parte conductual. Insistiendo en la importancia de las emociones para alcanzar una adaptación social y establecer relaciones interpersonales, además, que ayuda a crecer y evolucionar como individuos.

“La emoción es una reacción de corta duración y que produce cambios físicos en la persona” E5.

“Es lo que vivimos cotidianamente, cada sensación, en cada situación, en la respuesta que tenemos a lo que recibimos del entorno” E22.

Los lugares de enseñanza de las emociones, con 19 ocurrencias define esta subcategoría; de acuerdo a los comentarios, el área educativa sería la más propicia para crear espacios de recreación y esparcimiento en donde puedan conversar, conectarse, en compañía de otros y sin censuras emocionales.

Al señalar el conocimiento que tienen acerca de las emociones, los participantes, en 16 ocurrencias indican que existe un vínculo entre las emociones y la felicidad, expresando que éstas se pertenecen y conviven dentro del ser humano generando equilibrio.

Al mismo tiempo, emergen 16 ocurrencias que marcan que lo más importante de las emociones es darles espacio para que sean expresadas, vivenciadas e incluso poder despedirse de ellas, es fundamental. Las emociones les permiten percibir a los demás y generar un proceso empático, haciéndolos sentir vivos y motivados, además, consideran nuevamente que el saber manejarlas permitiría disminuir las enfermedades mentales.



Universidad Cuenca

En el intento de categorizar las emociones de acuerdo a los efectos generados en los participantes, brotaron como subcategorías los elementos emociones positivas, emociones negativas y emociones neutras, presentando una concurrencia de 20, 19 y 19 detecciones respectivamente. Los participantes concuerdan en que no existe una taxonomía de las emociones, ya que admiten la posibilidad de que el efecto resultante sea diferente en cada sujeto, indistintamente de la emoción experimentada; sin embargo, señalan que las podríamos diferenciar entre aquellas que generan bienestar o malestar, que inducen equilibrio o desequilibrio y que provocan alivio o angustia. Expresándolo en el diálogo de la siguiente manera:

“Podría hablarte de las emociones más agradables se me hacen experimentar...” E1

“Las emociones positivas como las podrías llamar, generan complitud o bienestar personal y tal vez las otras no lo hacen, pero eso está basado en la discriminación que cada persona hace con la información que tiene dentro, entonces para uno algo positivo se vuelve algo negativo y algo negativo se hace positivo” E3.

De acuerdo a los participantes, las emociones adquieren respuestas fisiológicas que generan bienestar o malestar, pueden ser expresadas a través del lenguaje no verbal y con reacciones corporales; además, la forma de observar las cosas se ve influenciada por la sensación que acompaña la emoción experimentada, emergiendo, con una ocurrencia de 25 códigos, las manifestaciones positivas. Así pues, cambios fisiológicos como incremento del flujo sanguíneo y aumento en la frecuencia respiratoria, dilatación de pupilas, cambio en la coloración de la piel; de la misma forma, expresar alegría, euforia, reír, sonreír, abrazar, incluso llorar también son características relevantes de las manifestaciones positivas. Además, expresan sentirse bien consigo mismo y con el entorno, señalan que las otras personas pueden notar las actitudes positivas, logrando mayor aceptación y acercamiento, generando vínculos de confianza, con una visión positiva de las cosas, compartiendo alegría y buen carisma. En el diálogo señalan:

“Las reacciones que acompañan a las emociones positivas, yo creo que tienes una visión más positiva de las cosas, te sientes, te sientes bien contigo misma, ves que puedes lograrlo todo, ves que, no sé todo te parece bien el día” E4.

“cuando tú estás feliz, tú estás alegre, puedes compartir esa alegría y los demás están felices contigo” E8.

“te sientes bien y creo que la gente también lo nota, entonces se acerca más, te cuentan más cosas y confían en ti” E11.



Universidad Cuenca

El elemento emociones negativas, con 19 detecciones, abarca las expresiones respecto a las emociones que generen malestar y no permitan estar bien contigo mismo y expresarse, aquello que cause daño y hunda a la persona, estableciendo como tales a la ira, el asco, la tristeza, el temor, la apatía, la intranquilidad, la ansiedad y la impaciencia. En consecuencia, emerge el elemento manifestaciones negativas se han detectado 20 ocurrencias. Los participantes aportan que las emociones también pueden generar intranquilidad, malestar, hastío, ansiedad, impaciencia, decaimiento, llanto, pensamientos catastróficos, negativismo y displacer, entre las expresiones más mencionadas. Expresan que estos estados los dirige a la insatisfacción, la agresión, la violencia con ellos mismos o con los demás, además, el aislamiento pone una barrera y distancia entre las personas. En la entrevista:

“La reacción en si de una emoción negativa te podría llevar a alejarte de las personas y también a ser un poco agresivo y violento” E12.

Sin embargo, en contraste a los propios criterios de los participantes se define la subcategoría emociones neutras con 19 ocurrencias, en donde establecen que todas las emociones nos ayudan a ser mejores y cumplen una función. La clasificación entre positivo y negativo sólo cumple a un constructo social preestablecido, considerando que la ira, el miedo y la melancolía o tristeza pueden brindar una visión bidimensional dependiendo de cada persona y circunstancia.

Este fenómeno, en el cual los participantes contradicen sus propios discursos es justificado por el perfil emocional señalado por Davidson (2012), exponiendo que la idea de clasificar las emociones en positivo o negativo sería tan relativo como personas existentes.

Luego, con 17 detecciones, en la subcategoría importancia del autocontrol, consideran que las personas que mantienen o logran un autocontrol de las emociones tienen una interacción asertiva con el medio, sin temor a las posibles críticas, pueden expresar sus emociones y encuentran la felicidad. Señalan su importancia para moldear la sociedad mediante lazos más estrechos en donde se evitaría hacer daño a los demás.

De esta categoría emergen las manifestaciones del autocontrol, con 8 ocurrencias, los participantes indican que las personas que poseen autocontrol no se frustran, piensan y analizan las situaciones, buscan soluciones, pueden pedir ayuda a otros, tienen estrategias de afrontamiento adecuadas y se conocen más profundamente.

Considerando la tercera categoría, es preciso identificar los conocimientos que tienen los participantes sobre cátedra abierta, con una detección de 23 ocurrencias se forma la quinta



Universidad Cuenca

categoría, enuncian que cátedra abierta es un espacio académico dentro de la universidad, de asistencia voluntaria, con libre acceso, sin ninguna obligación, requisito o restricción alguna para quien desee cursarla, en donde se tratan temáticas de interés común, de manera dinámica y flexible, y surge de acuerdo a las necesidades de los estudiantes. Conocimientos que se encuentran conformes con la definición que la CIDEH (2000) otorga a la cátedra abierta.

“Cátedra abierta, un espacio pues dentro de una universidad o un centro educativo, donde la asistencia sea voluntaria” E1.

“La cátedra abierta es tú pasión dedicarte a eso” E6.

Lo expresado establece la subcategoría de estudiantes frente a la creación de cátedra abierta de educación emocional, alcanzando 23 detecciones. Los participantes de esta investigación, demuestran gran interés por la temática y por los beneficios personales y profesionales de la formación en educación emocional; señalan que los demás estudiantes brindarían una buena acogida y asistirían a una cátedra de educación emocional, para adquirir conocimientos que satisfacen pasiones personales y necesidades abandonadas, también reflejan la parte antagónica entre compañeros de las mismas carreras, al expresar posible desinterés por una parte de la población estudiantil.

Sin embargo, 6 ocurrencias emergen señalando que dependería de la publicidad y del marketing que utilicen para generar interés, así pues, la forma de presentar a los estudiantes una nueva opción de formación, en la cual recalcan la importancia de cursarla, podría generar una motivación adecuada que llame la atención de los estudiantes, provoque necesidad y deseo de alcanzar una formación integral mediante ofertar una cátedra abierta de educación emocional.

“...dependería de la población porque, y también de los intereses que tenga cada persona” E2.

“Tuviera mucha acogida, sobre todo porque somos psicólogos y esta es una de las herramientas básicas para nuestro trabajo” E20.

“Respondería a una necesidad más que a algo ya establecido” E18.

Ante lo señalado emergen ideas sobre quienes se beneficiarían de las cátedras abiertas de educación emocional, con 7 ocurrencias, señalan que a nivel general lo harían todas las personas, indistintamente de facultad, carrera o actividad que cumpla dentro de la institución. También, señalaron que la creación de una cátedra de ésta índole contribuiría a la transformación de algo, potenciando y regulando las emociones, pero principalmente, potenciando a los estudiantes como seres humanos. En la entrevista manifiestan:



Universidad Cuenca

“Nos va a ser simplemente ser mejores psicólogos, como psicólogos nos va a ayudar a controlar esas emociones de todo el proceso del aprendizaje de la universidad” E23.

En la actualidad, desde la esfera académica, las emociones no son parte fundamental para formación de profesionales, pero en esta investigación nos referiremos exclusivamente sobre los futuros psicólogos y psicólogas de la universidad de Cuenca. Las instituciones educativas al no considerar a las emociones como parte de la vida de los estudiantes limitan de cierta forma el desarrollo integral. En consecuencia, Bisquerra (2016) propone la educación emocional como la herramienta que permita acrecentar el desarrollo humano de manera integral y como se expuso previamente la cátedra abierta sería el medio para llevarlo a cabo.

Finalmente, el elemento necesidad de crear una cátedra abierta de educación emocional, conforma la sexta categoría con mayor ocurrencia, reflejando 21 detecciones. Los participantes formulan el deseo de considerar como aspecto principal a las emociones y su educación para una adecuada salud mental, especialmente para adquirir un autoconocimiento, gestionar, controlar o manejar las emociones y así poder relacionarse con los demás de manera adecuada. Además, expresan que la educación emocional es una herramienta básica en la formación del psicólogo, el cual debe aprender para luego llevar a la práctica de manera profesional, poder ofrecerla y transmitirla en cada sesión.

“Los psicólogos vamos a ser las personas que vamos a guiar a otras personas” E3.

“Porque somos psicólogos y necesitamos cuidarnos para ayudar a acompañar a otras personas, debemos descargarnos porque ante más allá de ser profesionales, también somos seres humanos” E5.

“...si yo no estoy bien no voy a poder dar lo que no tengo...” E5.

“Primero aprendes, interiorizas y haces aprendizajes, lo más importante de todo es que puedas transmitir lo que puedes aprender en la cátedra” E13.

Los factores que sugieren cátedra abierta de educación emocional surgen durante el diálogo, con 13 detecciones, señalando que en las instituciones académicas se concentran únicamente en la formación cognitiva del estudiante, abandonando el aspecto emocional; educando en lo teórico, preparando profesionales calificados, pero sin considerar la naturaleza humana y la necesidad de primero estar bien emocionalmente para poder ofrecer y dar bienestar.

Durante el análisis se detectaron 26 códigos, en los cuales se puede observar 6 categorías, 11 subcategorías y 9 elementos emergentes rescatados en el momento de la entrevista. Dentro de



estos códigos se identificaron factores que pudieran impulsar el desarrollo de la creación de una cátedra abierta de educación emocional, entre los cuales encontramos factores motivacionales y de interés personal.

En complemento, el elemento felicidad en estudiantes se relaciona con personas felices en el momento que los participantes señalan que cuando niños fueron felices innatamente y al mismo tiempo pertenecen al concepto de felicidad expresado por los estudiantes.

La importancia de la educación emocional se relaciona con la felicidad y la complementa al ser parte el elemento momentos para educar las emociones, éste último pertenece a los objetivos y beneficios de la educación emocional. Al mismo tiempo, indica pertenencia con la necesidad de crear una cátedra abierta, en consecuencia, a las sugerencias de los participantes para generar espacios extra académicos como formas de potenciar felicidad.

Los factores que sugieren fomentar felicidad son parte del elemento formas de fomentar la felicidad, se relacionan directamente con el concepto de felicidad y la felicidad en estudiantes.

La importancia de autocontrol y sus manifestaciones emergidas son propiedad del elemento conocimiento sobre las emociones, así como las subcategorías emociones positivas, negativas y neutras, lo importante de las emociones, los lugares de enseñanza y el vínculo que tienen con la felicidad, además, las manifestaciones positivas y negativas son consecuencia de las emociones positivas y negativas respectivamente.

El vínculo de las emociones con la felicidad señala la pertenencia entre ellas, además, las emociones positivas y sus manifestaciones tienen relación con el concepto de felicidad y la felicidad en los estudiantes.

El elemento estudiantes frente a cátedra abierta de educación emocional surge luego que los participantes expresaron sus conocimientos acerca de cátedra abierta, en complemento señalan quienes pudieran beneficiarse de sus bondades y recalcan la importancia de una estrategia para generar interés en los estudiantes mediante un marketing eficiente, además, refieren que la implementación de este espacio influenciaría en su felicidad, relacionándola con el elemento felicidad en estudiantes y con la felicidad.

Los factores que sugieren la creación de una cátedra abierta de educación emocional se relacionan directamente con el elemento conocimiento de cátedra abierta, además, con los factores que sugieren fomentar felicidad, felicidad en estudiantes, emociones positivas, emociones negativas, importancia del autocontrol y sus manifestaciones, lugares de enseñanza y



Universidad Cuenca

con la importancia de la educación emocional, sus objetivos y beneficios. Además, es parte del elemento necesidad de crear una cátedra abierta de educación emocional, el mismo que pertenece al concepto de felicidad.

La necesidad de crear una cátedra abierta de educación emocional es continuidad del elemento conocimientos de cátedra abierta, pertenece al concepto de felicidad y se fundamenta por los factores que sugieren su creación, la misma que se relaciona con la felicidad en los estudiantes, factores que sugieren fomentar felicidad, lugares de enseñanza, importancia del autocontrol, emociones positivas y negativas, y sus manifestaciones.



CONCLUSIONES

En este proceso investigativo, las manifestaciones referentes a la felicidad y las emociones se han reconocido como base fundamental en el proceso empático. Los participantes, expresan que no sólo están vinculadas, sino que forman parte de ellas la una con la otra, además del interés acerca de fomentar actividades para potenciar felicidad. También se identificó el conocimiento que tenían en cuanto a la educación emocional y sus beneficios, así como de cátedra abierta; permitiendo responder las preguntas de investigación.

En correspondencia al objetivo general propuesto, la exploración permitió identificar las percepciones que tienen los estudiantes de las carreras de Psicología de la Universidad de Cuenca, acerca de la necesidad de crear una cátedra abierta de educación emocional para potenciar felicidad.

El contenido del instrumento para grupo focales permitió a los participantes identificar carencias personales en cuanto a la educación emocional, sugiriendo que el área académica debería difundir dicho conocimiento ante la necesidad de incluir las emociones para lograr una formación integral y desarrollar capacidades y habilidades que permitan optimizar el desenvolvimiento profesional de la salud mental, pudiendo ser posible a través de una cátedra abierta.

Resaltan el deseo de alcanzar un autoconocimiento de las emociones para ser mejores seres humanos y profesionales, pretendiendo lograr estabilidad emocional para luego poder brindarla, además, interacción asertiva, empatía, mejor comunicación, adaptación social y establecer fuertes vínculos de confianza; recalcado que al cumplirlo son felices, expresando su interés y disposición para potenciar felicidad. Considerando de gran importancia el autocontrol, el mismo que es señalado como un factor que induce momentos de felicidad, permite establecer relaciones interpersonales y alcanzar una adaptación social, como se señaló previamente. Señalan que se manifiesta mediante reacciones adaptativas que permiten solucionar conflictos mediante el análisis de las emociones y se puede alcanzar a través de la educación emocional.

En correspondencia a los objetivos específicos, al referirse a las emociones, los participantes señalan que es un mecanismo de reacción de carácter afectivo. Se expresan de acuerdo a su perfil emocional, dificultándose una clasificación entre positivo o negativo, definiéndolas como neutras. Sin embargo, las señalan como positivas cuando generan bienestar, inducen equilibrio y



Universidad Cuenca

provocan alivio; como negativas cuando generan malestar, inducen desequilibrio, provocan angustia o no permiten expresarse; y como emociones neutras cuando por ejemplo la ira, el miedo o la tristeza brindan una visión bidimensional según el evento que lo desencadene, generando una ambivalencia emocional. Indican que se manifiestan a través de cambios fisiológicos y conductuales, los mismos que pudieran influir con la interacción social. Además, resaltan que lo importante de las emociones es permitir expresarlas, sentirlas, despedirlas y de la misma manera, educarlas.

En cuanto a la felicidad, los estudiantes la interpretan como un momento fluctuante de bienestar interior, de armonía, tranquilidad, paz y plenitud, relacionada con el cumplimiento de metas, el equilibrio de las emociones y la interacción social. Afirman haberla experimentado desde la infancia y poseerla en su interior a pesar de no expresarla en plenitud actualmente, señalando la necesidad y deseo de incrementarla. Establecen como factor que sugiere fomentarla, al evidente malestar cultural, relacionado con el estrés, que se ve reflejado en el incremento de enfermedades mentales y puede ser reducido por el autocontrol. Sin embargo, no todos comparten este sentir.

Si bien es cierto, la felicidad es un tema subjetivo y pretender potenciarla parece una tarea utópica, más aún cuando no todos consideran necesario hacerlo. Esta postura rechaza el ideal imaginario de que todos buscan la felicidad y nos invita a tomar en cuenta otros factores que pudieran influenciar en la percepción de felicidad, ya sea de carácter político, religioso, antropológico, generacional, social, de género, entre otros, ampliando la temática hacia nuevas y futuras investigaciones. Sin embargo, para este estudio a pesar de considerar como fin último potenciar felicidad, lo más importante es la educación emocional; sus conocimientos respecto a ella y el cómo la perciben en sus vidas personales.

Por otra parte, al indagar acerca de los conocimientos respecto a la educación emocional, las declaraciones establecen que esta promueve relaciones interpersonales, mejora la comunicación, la adaptación, permite desarrollar procesos empáticos, pretende mejorar la formación académica, fomentar capacidades individuales y optimizar el desempeño en el ejercicio profesional del psicólogo. Beneficia el desarrollo íntegro de la persona, además, coadyuva a una correcta identificación, expresión y autocontrol de las emociones; consideran su importancia para un desarrollo personal y social que permite aumentar la productividad profesional. Además, manifiestan que las instituciones académicas deberían impartir dicha formación desde temprana



edad y a lo largo de todas las etapas del desarrollo, direccionando la necesidad hacia la cátedra abierta.

El conocimiento acerca de la cátedra abierta que reflejan los participantes durante la entrevista, la reduce a un espacio académico de asistencia voluntaria, en donde se tratan temáticas de interés común, beneficiando a todos quienes conforman la universidad de Cuenca. Y puede ser desarrollado por cualquier docente que le interese profundizar el tema, según la libertad de cátedra estipulada en el reglamento interno.

Durante la entrevista, en cada categoría luego de preguntar acerca de sus conocimientos, la investigadora aclaró a los participantes el concepto que se abordará. Confirmando, complementando o invalidando las ideas que tenían antes de la aplicación del instrumento. Conceptualizar la educación emocional según Bisquerra (2003) y señalar lo establecido por el CIDEH (2017) respecto a la cátedra abierta, permitió unificar el conocimiento de los participantes y continuar con el desarrollo de la entrevista.

La mayoría de los estudiantes logró una aceptación e identificación de los atributos individuales ausentes y los vacíos, que, según sus percepciones, tiene la formación académica recibida como psicólogos; generando necesidad de autocontrol de las emociones con el fin de mejorar sus vidas personales y en el futuro profesional poder brindar bienestar, ayuda y guía de manera adecuada. Destacan un marcado interés en la temática, declaran que, si se desarrollara una cátedra abierta de educación emocional, asistirían y consideran que la acogida no solo sería de parte de la Facultad de Psicología, sino de todos quienes conforman la Universidad de Cuenca; sin embargo, siempre rescatan la posible existencia de personas a quienes no interese modificar su nivel de satisfacción vital.

Sin embargo, en el desarrollo de grupos focales, la investigadora de este estudio descubrió que participantes puntuales, señalaron no ser felices, pero que tampoco sentían deseo alguno de cambiar su estado emocional actual, afirmando satisfacción con la frecuencia de eventos que generan felicidad en sus vidas. Abriendo una nueva temática respecto a la existencia del deseo de potenciar felicidad, enfocados en quienes no pretendan encontrarla y los elementos que lo justifiquen.



RECOMENDACIONES

Continuar profundizando la investigación del tema desde el enfoque cualitativo por la importancia que deriva la metodología, desde las diferentes directrices encontradas en esta investigación.

Generar espacios formativos para los docentes y directivos de la institución a fin de concientizar sobre la importancia de abordar e incluir la esfera emocional en la formación académica de psicólogos y psicólogas.

Realizar estudios referentes a la divulgación entre estudiantes acerca de cátedra abierta y la afluencia a las mismas.

Continuar con estudios referentes a la educación emocional y los beneficios al implementarla en la formación académica.

Fomentar y divulgar la importancia de las emociones y la educación emocional dentro de la facultad de psicología, tanto como seres humanos, como profesionales.

Incorporar la temática de educación emocional e inteligencia emocional dentro del contenido teórico de la formación de los psicólogos de la Universidad de Cuenca.

Llevar a cabo la propuesta de investigación y crear una cátedra abierta de educación emocional para potenciar felicidad en los estudiantes de la universidad de Cuenca.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychological Association (2010). Principios éticos de los psicólogos y código de conducta American Psychological Association (APA). Versión del Código de Ética del 2002. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.
- Arguís, R., Bolsas, A., Hernández, S., & Salvador, M. (2012). *Aulas felices. Psicología positiva aplicada a la Educación*.
- Arias, M., Guamán, A., & López, C. (2017). *Felicidad en estudiantes de la facultad de psicología en Universidad de Cuenca*. Obtenido de Universidad de Cuenca.
- Asamblea Médica Mundial. (1964). Declaración de Helsinki de la AMM - Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Enmendada hasta el 2013.
- Ben-Shahar, T. (21 de Febrero de 2018). ¿Qué diferencia a la gente más feliz del mundo? (Z. Marcos, Entrevistador) Obtenido de <https://aprendemosjuntos.elpais.com/especial/se-puede-aprender-a-ser-feliz-tal-ben-shahar/>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. Valencia: PalauGea.
- Bisquerra, R. (2016). Educación emocional. Documento inédito elaborado para las I Jornadas del Máster en Resolución de Conflictos en el Aula.
- Bisquerra, R., & Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 58-65.
- Davidson, R., & Begley, S. (2012). *El perfil emocional de tu cerebro*. Barcelona: Ediciones Destino, S.A.
- Deiner, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological bulletin*, 25(2), 276-302.
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Madrid: Santillana.
- Echeverría, R. (2003). *Ontología del Lenguaje*. Chile: Comunicaciones noreste ltda.
- Emanuel, E., Wendler, D., & Grady, C. (2000). What Makes Clinical Research Ethical? *JAMA*, 283(20), 2701-2711.
- Evans, D. (2002). *Emoción. La ciencia del sentimiento*. Madrid: Taurus.



Fundación Universitaria Católica del Norte. (2014). Sistema de Investigación Católica del Norte.

Dirección de Investigación e Innovaciones Pedagógicas. Antioquía, Colombia.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*.

Glatzer, W. Subjective Well-Being components of well-being. *Social Indicators. Research*, n 19, p. 25-38, 1987.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México DF: Mc Graw Hill.

Honorable Consejo Universitario de la Universidad de Cuenca. (7 de Enero de 2014). Título IV del personal académico, estudiantes, servidores y trabajadores de la universidad. *Estatuto de la Universidad de Cuenca*. Cuenca, Azuay, Ecuador.

Lama, D., & Cutler, H. (2001). *El arte de la felicidad*. New York: Carvigraf.

Organización de Naciones Unidas. (1948). Declaración Universal de Derechos Humanos.

Adoptada y proclamada por la Asamblea General en su Resolución 217 A (III), de 10 de diciembre de 1948.

Punset, E. (2005). *El viaje a la felicidad*. Barcelona: Ediciones Destino, S.A.

Punset, E. (2005). *El viaje a la felicidad*.

Ramírez, R. (2007). La felicidad como mediad del buen vivir en Ecuador (Entre la materialidad y la subjetividad). <https://www.flacsoandes.edu.ec/agora/la-felicidad-como-medida-del-buen-vivir-en-ecuador-entre-la-materialidad-y-la-subjetividad>.

Salgado, A. (2006). Felicidad en estudiantes de universidades nacionales de Perú, Bolivia, Paraguay y Argentina. *Cultura*, 20, 531-553.

Salovey, P. y Mayer, J. 1990. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.

Secretaria Nacional de Planificación y Desarrollo SENPLADES. (2009). *Plan nacional para el buen vivir 2009-2013*. Quito.

Seligman. (2003). *Autentica felicidad*.

Smirnov, A., Rubinsten, S., Leontiev, A., & Tieplov, B. (1960). *Psicología*. México: Tratados y manuales grijalbo.

Universidad Bio Bio. (25 de Marzo de 20014). *Conoce los resultados del primer mapa de felicidad de las y los jóvenes universitarios UBB. Análisis de satisfacción con la vida*.



Universidad Cuenca

Obtenido de http://destudiantil.ubiobio.cl/dde_concepcion2/index.php/2014/03/25/revisa-los-resultados-del-primer-mapa-de-felicidad-de-los-y-las-jovenes-ubb/

Universidad de San Buenaventura Medellín. (2017). *Centro Interdisciplinario de Estudios Humanísticos CIDEH*. Obtenido de

<https://www.usbmed.edu.co/universidad/vicerrectoria-evangelizacion-culturas/cideh>

**ANEXOS****Anexo 1. Guía para el desarrollo del grupo focal**

Consigna: A todos bienvenidos, les agradezco por su tiempo para desarrollar esta actividad, mi nombre es Bernarda Vanegas y hoy seré la moderadora de este grupo focal. Debido a su condición de estudiantes de psicología están familiarizados con la temática que pretende explorar sus percepciones respecto a la necesidad de la creación de una cátedra abierta de educación emocional para potenciar felicidad. El objetivo de este grupo es realizar una dinámica de interacción alrededor de la temática, donde se va a discutir desde el aspecto personal y formal. No existen respuestas correctas o incorrectas, lo que se pretende es que todos ustedes den su opinión según sus perspectivas. Les pido que durante la sesión conserven un tono de voz alto para evitar perder la comunicación entre nosotros y de esta manera evitar inconvenientes con el material audio visual. También les pido me proporcionen la información de la manera más completa, sincera y espontánea posible, siguiendo un orden de respuesta entre participantes a su derecha. Una vez señaladas las reglas de la actividad vamos a dar inicio con una presentación individual de los participantes (nombre, ciclo y edad).

N° de participantes:	Fecha:	Lugar:	Hora:
Tema:			
CATEGORÍAS	PREGUNTAS		
Emoción	1. ¿Qué conocen sobre las emociones? Pregunta complementaria ¿Cuán importantes consideran ustedes que son las emociones en la vida de las personas? 2. ¿Cuáles son las emociones positivas que conocen? Pregunta complementaria ¿Cuáles son las reacciones que regularmente acompañan a una emoción positiva? 3. ¿Cuáles son las emociones negativas que conocen? Pregunta complementaria ¿Cuáles son las reacciones que regularmente acompañan a una emoción negativa? 4. ¿Por qué consideran necesario que las personas auto-controlen sus emociones?		



	5. De acuerdo a sus experiencias ¿Conocen algún caso que al emplear adecuadamente las emociones y auto-controlarlas han potencializado su felicidad? Señalarlo.
Felicidad	6. ¿Ustedes se consideran personas felices? ¿Por qué? 7. ¿Qué es para ustedes la felicidad? 8. ¿Qué vínculo o relación consideran que tienen las emociones y la felicidad? 9. ¿Cómo creen que se podría fomentar la felicidad? 10. ¿Por qué consideran necesario fomentar la felicidad?
Educación emocional	11. ¿Qué importancia le atribuyen a la educación emocional? Aclaración del concepto de educación emocional. 12. ¿Cómo consideran que les beneficiaría a los estudiantes de Psicología el fomentar la educación emocional? 13. ¿Según su opinión, en dónde se debería impartir conocimientos sobre educación emocional?
Cátedra abierta	14. ¿Qué significa para ustedes el concepto de cátedra abierta? Aclaración del concepto de cátedra abierta. 15. ¿Cómo creen ustedes que respondan los estudiantes si se abriera una cátedra abierta de educación emocional? 16. De acuerdo a lo que hemos dialogado ¿Por qué razones consideran necesario que se desarrolle una cátedra abierta de educación emocional?
ASPECTOS CLAVES	
FRASES NOTABLES	



Anexo 2. Consentimiento informado

Entiendo que pretende informarme respecto a mis derechos como participante en este estudio y sobre las condiciones en que se realizará, que me permita tomar dicha decisión con libertad. En este momento he sido informado/a del objetivo general de la investigación que es: identificar las percepciones acerca de la necesidad de crear una cátedra abierta de educación emocional para potenciar felicidad, en los estudiantes de las carreras de Psicología de la Universidad de Cuenca.

Además, soy consciente que la información obtenida para esta investigación no causará daños físicos, ni psicológicos y que tengo derecho a conocer todo lo relacionado con la investigación que implique mi participación, cuyo proceso ha sido avalado y aprobado por profesionales competentes de la institución a la que pertenecen. Entiendo que mi identificación en este estudio será de carácter anónimo, con absoluta confidencialidad en práctica de la ética profesional y que los datos recabados en ninguna forma podrían ser relacionados con mi persona; el presente documento se almacenará por la persona responsable por el tiempo que se requiera.

He sido informado de que mi participación en este estudio es completamente voluntaria y que consiste en responder un proceder metodológico cualitativo, ya sea de forma individual o junto a un grupo de personas, acordado conjuntamente, con vistas a proteger mi identidad, expresiones y mi comodidad, de modo que puedo decidir, en cualquier momento si así fuera, no contestar las preguntas si me siento incómodo(a) desde cualquier punto de vista. Esta libertad de participar o de retirarme, no involucra ningún tipo de sanción, ni tener que dar explicación y, que una eventual no participación o retiro no tendrá repercusión en alguna área de mi vida u otro contexto.

Además, entiendo que no percibiré beneficio económico por mi participación, será una participación que aportará, potencialmente, a aumentar el conocimiento científico de la academia.

Al firmar este documento, autorizo a que la investigadora autora de este estudio, así como auditores del mismo tendrá acceso a la información. Consiento, además, que se realicen registros en otros tipos de soporte audiovisual, antes, durante y después de la intervención, para facilitar el avance del conocimiento científico, si fuera necesario. La información que se derive de este estudio podrá ser utilizada en publicaciones, presentaciones en eventos científicos y en futuras investigaciones, en todos los casos será resguardada la identidad de los participantes.

Fecha y firma del participante: _____ No. De cédula: _____

Fecha y firma de la investigadora: _____

Anexo 3. Figura 1

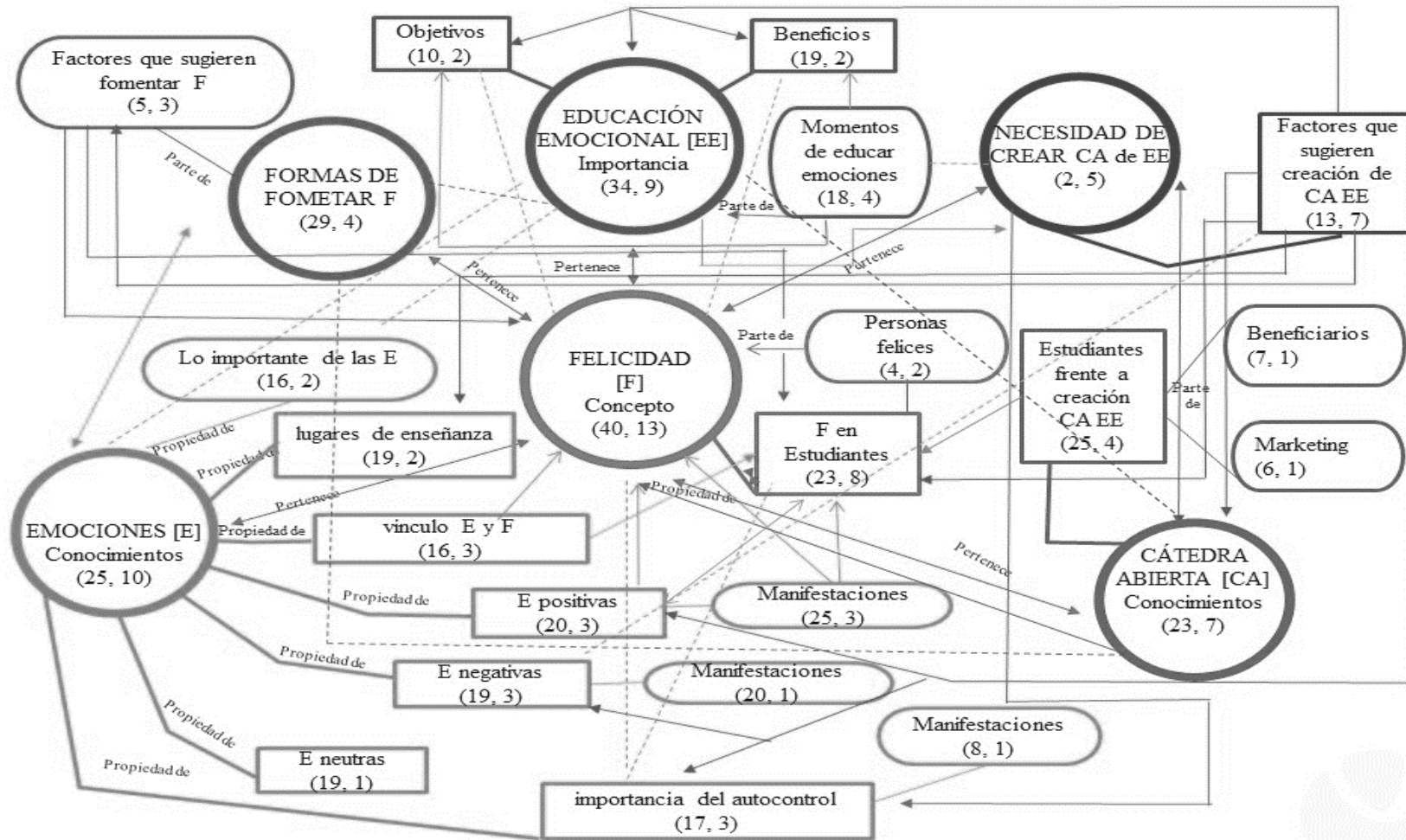


Figura 1. Elaboración propia, Vanegas 2018. Muestra el diagrama de las categorías, subcategorías y categorías emergentes obtenidas de los grupos focales.