



# **UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS**

**Decanato de Postgrado**

**Trabajo de Grado para optar por el título de Maestría en Psicología Clínica y  
Psicoterapia Integrativa en Educación Social y Desarrollo Humano**

Proyecto Educativo

Psicoterapia Integrativa para el Fortalecimiento de la Inteligencia  
Emocional en Estudiantes de Psicología, UDELAS Extensión Azuero,  
2025

Presentado Por:

Cigarruista G. Angela 7-712-70

Ocaña Lehiker 6-714-1548

Asesora:

Barrios María I.

Panamá, 2025

## **DEDICATORIA**

A Dios, por ser nuestro apoyo y orientación en este trayecto. Por brindarnos tranquilidad en los instantes de incertidumbre y la valentía para continuar avanzando.

A nuestras familias, por su cariño y por depositar su confianza en nosotros. Por cada palabra de motivación, por esos silencios que expresaban mucho y por brindarnos apoyo incondicional. También les pertenece este éxito.

Angela Cigarruista  
Lehiker Ocaña

## **AGRADECIMIENTO**

Este proyecto no podría haberse realizado sin el apoyo de nuestro centro educativo, la Universidad Especializada de Las Américas (UDELAS), que nos proporcionó un espacio para evolucionar tanto en el ámbito académico como en el humano.

Valoramos profundamente a los alumnos que se involucraron con disposición, dedicación y disposición, confiando en el proceso y poniendo su propio crecimiento personal y profesional.

Apreciamos enormemente la labor de los profesores de la Maestría en Psicología Clínica con enfoque en Psicoterapia Integrativa, quienes nos motivaron con su ética, experiencia y sensibilidad en el proceso de enseñanza.

Y, de forma particular, expresamos nuestro agradecimiento a la docente María Inés Barrios, quien, en su papel de guía, nos respaldó con compromiso, constancia y calor en cada fase de este viaje.

Lehiker Ocaña

Angela Cigarruista

## RESUMEN

Este proyecto, desarrollado con estudiantes de Psicología de UDELAS (extensión Azuero), tuvo como propósito potenciar la Inteligencia Emocional (IE) mediante un programa de psicoterapia integrativa. El objetivo fue promover el bienestar emocional, desarrollar habilidades clínicas y fortalecer la capacidad de afrontar retos personales y profesionales de manera resiliente.

Se aplicó la escala TMMS-24 para evaluar tres dimensiones esenciales de la IE: atención emocional, claridad y reparación emocionales. Los resultados iniciales mostraron que el 20 % de los estudiantes tenía dificultades para identificar sus emociones, el 40 % presentaba escasa comprensión emocional y el 30 % mostraba problemas para regular sus emociones.

Con base en estos hallazgos, se diseñó un programa psicoterapéutico integrativo que incluyó técnicas de distintos enfoques, adaptadas a las necesidades del grupo. La intervención permitió observar mejoras significativas en la conciencia emocional, la comprensión de los propios estados afectivos y la capacidad de regulación emocional.

Los participantes lograron un mayor equilibrio interno, fortaleciendo competencias que impactan no solo su bienestar personal, sino también su preparación como futuros profesionales de la salud mental. El proceso evidenció que la psicoterapia integrativa, al abordar de forma flexible y profunda las dimensiones emocionales del individuo, resulta eficaz para promover un crecimiento emocional integral.

**Palabras claves:** Estudiantes, inteligencia emocional, integrativa, psicoterapia, psicología.

## **ABSTRACT**

This project, developed with Psychology students from UDELAS (Azuero extension), aimed to enhance Emotional Intelligence (EI) through an integrative psychotherapy program. The primary goal was to promote emotional well-being, develop clinical skills, and strengthen the capacity to face personal and professional challenges with resilience.

The TMMS-24 scale was applied to assess three key dimensions of EI: emotional attention, emotional clarity, and emotional repair. Initial results showed that 20% of the students had difficulties identifying their emotions, 40% demonstrated limited understanding of their emotional states, and 30% struggled with emotional regulation.

Based on these findings, an integrative psychotherapeutic program was designed, incorporating techniques from various approaches tailored to the group's needs. The intervention led to significant improvements in emotional awareness, understanding of affective states, and self-regulation skills.

Participants achieved greater internal balance, reinforcing competencies that impact not only their personal well-being but also their readiness as future mental health professionals. The process demonstrated that integrative psychotherapy, by addressing emotional dimensions in a flexible and in-depth manner, is effective in fostering comprehensive emotional growth.

This work underscores the importance of cultivating emotional intelligence in the training of psychologists, providing them with tools to support others from a sensitive, regulated, and empathic understanding of emotions.

**Keywords:** Emotional intelligence, integrative, psychotherapy, psychology, students.

## CONTENIDO GENERAL

	<b>Página</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>CAPÍTULO I. MARCO DE REFERENCIAL DEL PROYECTO</b>	<b>11</b>
1.1. Antecedentes teóricos del proyecto	11
1.2. Diagnóstico de la situación actual	26
1.3. Justificación	34
1.4. Objetivos	37
1.5. Duración	38
1.6. Beneficiarios	39
1.7. Localización física	40
1.8. Marco institucional del proyecto	42
<b>CAPÍTULO II. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO</b>	<b>45</b>
2.1 Fundamentación teórica	45
2.2 Intervención	50
2.3. Estructura organizativa y gestión	57
2.4. Especificación operacional de las tareas a realizar.	59
2.5. Productos	61
2.6 Cronograma de impartición del proyecto	63
2.7 Presupuesto	63
<b>CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b>	<b>65</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>71</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>72</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>73</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>80</b>
<b>INDICE DE FIGURAS</b>	<b>114</b>
<b>ÍNDICE DE CUADROS</b>	<b>115</b>
<b>ÍNDICE DE GRÁFICAS</b>	<b>116</b>

## INTRODUCCIÓN

El estudio de las emociones ha surgido como uno de los campos de mayor importancia en la psicología actual. Comprender cómo las personas viven, entienden y gestionan sus emociones proporciona componentes importantes para entender tanto su bienestar como las dificultades psicológicas a las que se enfrentan diariamente.

Con el transcurso del tiempo, ha surgido una visión más amplia sobre el papel que las emociones juegan en la vida de los individuos. Ya no basta con entender de forma individual los procesos cognitivos o conductuales, sino que se considere la dimensión emocional como una habilidad que puede ser potenciada y mejorada. Bajo esta perspectiva, se admite que una persona con inteligencia emocional no solo identifica sus emociones, sino que también logra comprender sus sentimientos y gestionarlos de forma adaptativa.

Se ha propuesto una visión de la inteligencia emocional como una competencia que abarca varios niveles: la capacidad para reconocer y expresar emociones, comprender su contexto, analizar su significado y, en última instancia, influir en ellas de manera deliberada. Este entendimiento continuo de las emociones permite una respuesta más precisa ante situaciones que requieren autocontrol, empatía o la toma de decisiones afectivas.

Durante la fase universitaria, los estudiantes experimentan varias experiencias que no solo desafían su rendimiento académico, sino también su estabilidad emocional. En términos generales, los estudiantes de la carrera de Psicología enfrentan una doble exigencia: entender al otro y también examinarse a sí mismos. Así pues, mejorar su inteligencia emocional no debe ser visto como una alternativa opcional, sino como una demanda urgente y educativa.

Este proyecto surge específicamente con ese propósito: fomentar la inteligencia emocional en estudiantes de último año de Psicología de UDELAS-Azuero, mediante la implementación de un programa de psicoterapia integrativa. El propósito de la propuesta es impulsar su salud emocional, impulsar el crecimiento de habilidades clínicas y brindar recursos para enfrentar desafíos personales y laborales con una mayor capacidad de resistencia.

La organización del proyecto se divide en tres secciones:

Capítulo I: Marco referencial del proyecto. Se compone de los antecedentes teóricos del proyecto, diagnóstico de la situación actual, justificación, beneficiarios y localización.

Capítulo II: Descripción del proyecto. Se compone de la fundamentación teórica, intervención, producto y cronograma de intervención del proyecto.

Capítulo III: Análisis de los resultados.

Conclusiones: Resume los hallazgos más relevantes del proyecto y se plantean una serie de recomendaciones para proponer un uso más consciente de esta relevante habilidad.

Finalmente, se incluyen los anexos, que contienen el plan psicoterapéutico aplicado como proyecto a la muestra escogida.

# **CAPÍTULO I**

## **CAPÍTULO I. MARCO DE REFERENCIAL DEL PROYECTO**

### 1.1. Antecedentes teóricos del proyecto

La educación superior atraviesa un proceso de transformación que va más allá de la simple transmisión de conocimientos. Hoy, la formación universitaria apuesta por un desarrollo integral del estudiante, integrando competencias socioemocionales como parte esencial del currículo. Esta visión resulta especialmente relevante en carreras como Psicología, donde el ejercicio profesional exige comprender, regular y expresar tanto las propias emociones como las de los demás.

En este contexto, la psicoterapia integrativa surge como una alternativa viable. Su fortaleza radica en la capacidad de articular enfoques terapéuticos diversos para diseñar intervenciones ajustadas a las particularidades de cada individuo y al entorno en el que se desenvuelve. Este enfoque reconoce que el estudiante universitario no es un receptor pasivo de conocimientos, sino una persona con necesidades emocionales y sociales que impactan directamente en su rendimiento académico, bienestar y proyección profesional. Así, el desarrollo de la inteligencia emocional se convierte en un eje clave para fortalecer su autoconocimiento, empatía y autorregulación, competencias indispensables para el futuro ejercicio profesional en el ámbito psicológico.

Para ilustrar la aplicación práctica de estos enfoques educativos, examinamos varios estudios empíricos.

1.El estudio desarrollado por Romosiou et al. (2019) en Grecia titulado: **“Una intervención grupal integrativa para el fortalecimiento de la inteligencia emocional, la empatía y las habilidades sociales”**.

**Objetivo:**

El objetivo principal fue evaluar la efectividad de un programa breve e intensivo para potenciar competencias emocionales y sociales en estudiantes de Psicología y Educación.

**Resultados:**

La intervención consistió en cuatro sesiones de cuatro horas cada una, integrando prácticas experienciales, reflexión grupal y retroalimentación emocional. Se abordaron el reconocimiento y la regulación de las emociones, así como el fortalecimiento de la empatía. Mediante un diseño experimental con grupo control, se observaron mejoras significativas en la inteligencia emocional global y en las habilidades sociales.

Los resultados evidencian que la efectividad de un programa no depende exclusivamente de su duración, sino de la coherencia metodológica y de la integración de estrategias que respondan a las necesidades específicas del grupo objetivo.

2. En el marco de la educación superior asiática, Yurayat et al. (2025), en Tailandia, desarrollaron una intervención grupal que combinó mindfulness con consejería emocional, enfocada en estudiantes de Psicología Clínica, titulada: **“Efectos de la terapia y el asesoramiento basados en la atención plena sobre la inteligencia emocional, la atención plena, el estrés, la felicidad, la autocompasión y la compasión por los demás entre los estudiantes de psicología clínica.”**

**Objetivo**

El objetivo fue evaluar la efectividad de un programa grupal que integrara prácticas de mindfulness con consejería emocional para potenciar competencias emocionales y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

**Resultados:**

La propuesta obtuvo incrementos significativos en inteligencia emocional, felicidad, compasión y autocompasión, además de reducciones notables en los niveles de estrés, con efectos que se mantuvieron hasta tres meses después de la intervención. Este resultado resalta no solo la eficacia del modelo, sino también la sostenibilidad de los cambios emocionales a mediano plazo. La integración de mindfulness en programas universitarios aparece, así, como una estrategia que potencia la regulación emocional y la resiliencia frente a las demandas académicas y personales.

3. Por su parte, Jueajinda et al. (2021), también en Tailandia, llevaron a cabo una intervención centrada en la inteligencia social con el título: **“Intervención de asesoramiento en inteligencia social para reducir las conductas de acoso escolar entre los estudiantes tailandeses de secundaria inferior”**

**Objetivo:**

Reducir conductas de acoso escolar. Aunque su población objetivo eran estudiantes de secundaria, la estructura de ocho sesiones y su enfoque integrativo que combinó conciencia social, procesamiento de información social y entrenamiento en habilidades interpersonales resulta plenamente adaptable al ámbito universitario.

**Resultado:**

Tras la intervención, se registraron mejoras significativas en inteligencia social y reducciones en comportamientos de acoso, cambios que se mantuvieron durante el seguimiento. La aplicabilidad de este enfoque en entornos universitarios podría contribuir al fortalecimiento de climas institucionales más empáticos y cooperativos.

4. En el terreno de la integración teórica, Kounenou et al. (2022) desarrollaron en Grecia el proyecto titulado: **“Una intervención grupal de psicología positiva en estudiantes universitarios griegos”**.

**Objetivos:**

Evaluar la efectividad de un programa grupal basado en la psicología positiva para mejorar el bienestar emocional de estudiantes universitarios.

**Resultado:**

La intervención tuvo una duración de cinco semanas y se aplicó a un grupo experimental de 34 estudiantes y a un grupo control de 35 estudiantes. El programa incluyó estrategias orientadas a fortalecer emociones positivas, resiliencia, felicidad, optimismo y autoestima. Los resultados mostraron incrementos significativos en emociones positivas, felicidad y optimismo, mientras que la resiliencia presentó una mejora más moderada. Entre las variables evaluadas, únicamente las emociones positivas mantuvieron diferencias estadísticamente significativas frente al grupo control en las mediciones de seguimiento. Este estudio respalda la utilidad de las intervenciones breves y estructuradas para potenciar competencias emocionales clave en el contexto universitario.

5. De manera similar, Spalek y Spalek (2019) en el Reino Unido presentan una: **“Guía de consejería integrativa que combina enfoques centrados en la persona, estrategias cognitivo-conductuales y técnicas hipnóticas”**

**Objetivo:**

Ofrecer respuestas flexibles a problemas emocionales frecuentes en jóvenes.

**Resultados:**

La propuesta se distingue por su adaptabilidad a distintos estilos de aprendizaje y necesidades emocionales, lo que la hace idónea para su implementación en contextos universitarios diversos. Este énfasis en la flexibilidad metodológica se alinea con la filosofía de la psicoterapia integrativa, que prioriza la selección de herramientas en función del perfil y el contexto de cada participante.

6. Por otro lado, el trabajo de Roșu (2022) en Rumania aporta una reflexión crítica sobre la relevancia social de la psicoterapia integrativa, señalando que su

potencial titulado: **“Relevancia social de la psicoterapia integrativa: Psicoeducación y entrenamiento emocional en universidades”**

### **Objetivo**

Promover el bienestar psicosocial sigue siendo subestimado en muchas comunidades.

### **Resultados:**

El autor aboga por la incorporación de programas de psicoeducación y entrenamiento emocional en las universidades, no solo para mejorar el rendimiento académico, sino también para prevenir problemas de salud mental. Este argumento conecta directamente con la necesidad de preparar a los estudiantes de Psicología para afrontar su futura labor clínica con una base sólida en habilidades emocionales.

7. Asimismo, en Singapur, Lim (2020) en su estudio sobre **“Clases interactivas de cinepsicoterapia para mejorar la inteligencia emocional y la capacidad empática”**.

### **Objetivo:**

Explorar un enfoque innovador a través de la psicoterapia, integrando proyecciones cinematográficas con análisis guiados y dinámicas grupales para fortalecer la inteligencia emocional y la empatía en estudiantes.

### **Resultados:**

Los resultados mostraron mejoras significativas en la comprensión y regulación de las emociones, así como un incremento en la sensibilidad hacia las experiencias ajenas. Este método creativo amplía el repertorio de estrategias posibles dentro de la psicoterapia integrativa, ofreciendo una vía atractiva para captar el interés de los estudiantes y facilitar el aprendizaje emocional.

En el contexto latinoamericano, se han desarrollado experiencias significativas que aportan evidencias valiosas sobre la integración de la psicoterapia en el ámbito universitario y su impacto en la inteligencia emocional. Estas investigaciones, además de adaptarse a realidades culturales diversas, muestran que es posible articular estrategias psicoterapéuticas con fines educativos, generando beneficios tanto en el rendimiento académico como en el bienestar personal.

8. De forma complementaria, Cantero et al. (2020), en México, implementaron la **Intervención para el desarrollo emocional (EDI)**,

**Objetivo:**

Fortalecer la inteligencia emocional y el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

**Resultados:**

Este trabajo utilizó un enfoque integrativo con talleres de autoconciencia, regulación y autoeficacia, aplicando un diseño cuasiexperimental con mediciones pre y postintervención. Los resultados revelaron incrementos significativos en diversas dimensiones de la inteligencia emocional y mejoras en las calificaciones del grupo experimental respecto al grupo control. La relevancia de este estudio radica en su capacidad de integrar el desarrollo emocional sin aumentar la carga curricular, lo que lo convierte en un modelo viable para instituciones con estructuras académicas estrictas.

9. En Perú, Moscoso (2019) llevó a cabo un programa educativo para la regulación emocional en universitarios, integrando prácticas de mindfulness con componentes de psicoterapia integrativa, titulado: **“Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional: Implicaciones educativas desde Latinoamérica”**

**Objetivo:**

Identificar un modelo integrador en la regulación de la emociones, incluyendo los ingredientes activos que influyen en los estados de bienestar y la forma en que la práctica de mindfulness contribuye al aumento de las habilidades de la inteligencia emocional.

**Resultados:**

El estudio contó con 125 estudiantes divididos en un grupo experimental y otro de control. Los participantes del grupo experimental recibieron entrenamiento en atención plena, reestructuración cognitiva y regulación emocional, mostrando mejoras significativas en claridad emocional, autorregulación afectiva y reducción del estrés. Además de evidenciar la efectividad del programa, el autor sugirió su institucionalización dentro de los servicios de apoyo estudiantil, destacando que las estrategias pueden incorporarse al currículo sin interferir en la carga académica habitual. Este planteamiento resulta especialmente útil para universidades que buscan fortalecer la salud emocional de sus estudiantes sin modificar de manera radical su estructura académica.

10. Por su parte, Moscoso (2019) desarrolló un estudio de revisión teórico empírica titulada: **“Programa educativo para la regulación emocional en universitarios: Mindfulness y psicoterapia integrativa”**.

**Objetivo:**

Explora las coincidencias conceptuales y metodológicas entre ambas prácticas y su potencial educativo.

**Resultados:**

El análisis reveló que la atención plena puede potenciar habilidades clave como la percepción, comprensión y regulación de las emociones, proponiendo su integración como parte de programas de psicoterapia integrativa en estudiantes

universitarios. Este marco teórico respalda la idea de que la inteligencia emocional no solo se fortalece mediante técnicas directas, sino también a través de prácticas complementarias que estimulan la autoconciencia y la regulación emocional.

11. En Ecuador, Paredes (2024) investigó **“La influencia del funcionamiento familiar en la inteligencia emocional en universitarios**

**Objetivo:**

Analizar la relación entre el nivel de funcionalidad familiar y la regulación emocional, identificando diferencias significativas según el contexto afectivo del estudiante.

**Resultados:**

Con el fin de fundamentar propuestas de intervención integrativa. Mediante la aplicación de instrumentos validados como el TMMS-24 y el test APGAR, el estudio concluyó que los estudiantes con antecedentes de disfunciones familiares presentaban niveles significativamente más bajos de regulación emocional. Aunque la investigación no aplicó una intervención directa, el autor recomendó la implementación de programas de psicoterapia integrativa que contemplen tanto las necesidades individuales como el contexto familiar del estudiante. Este hallazgo es relevante para el diseño de propuestas que reconozcan la importancia del entorno afectivo en el desarrollo emocional.

12. En el mismo país, Guzmán Ramírez (2023) hizo una investigación titulada: **“Efectividad de la Terapia Comunitaria Integrativa (TCI) para promover la resiliencia”**

**Objetivo:**

El objetivo fue determinar si la participación en sesiones grupales, estructuradas bajo principios humanistas, cognitivos y sistémicos, podía fortalecer la autoestima, la empatía y la expresión emocional en esta población. La intervención fomentó el apoyo mutuo, la validación emocional y la cohesión social.

**Resultados:**

Los resultados en una muestra de 303 estudiantes universitarios con experiencias de soledad emocional, mostraron incrementos notables en las variables señaladas, lo que demuestra que la psicoterapia integrativa no solo puede abordarse de forma individual, sino que también puede potenciarse en espacios comunitarios, generando un sentido de pertenencia y fortaleciendo la red de apoyo entre pares.

13. En México, González Ramírez (2023) diseñó una “**Terapia integrativa para la reducción del estrés infantil durante la pandemia de COVID-19**”, aplicando un modelo que combinó terapia cognitivo-conductual, terapia centrada en soluciones y técnicas lúdicas.

**Objetivo:**

Evaluar la efectividad de esta propuesta para disminuir los niveles de estrés en niños y jóvenes, así como explorar su potencial como espacio formativo indirecto para estudiantes universitarios que participaron como observadores del proceso.

**Resultados:**

Aunque el programa se centró en la población infantil, los universitarios involucrados no solo adquirieron conocimientos teóricos, sino que también fortalecieron su inteligencia emocional y empatía. Esta experiencia evidencia que la participación en contextos terapéuticos puede convertirse en una

oportunidad de aprendizaje vivencial de gran valor para el futuro ejercicio profesional en Psicología.

14. En este mismo contexto de pandemia Yana et al., (2025) plantean una investigación titulada:” **Inteligencia emocional de estudiantes universitarios en el periodo de post-pandemia por COVID-19: efectos de talleres de ecología emocional**”. Enfocada en la inteligencia emocional de estudiantes universitarios post pandemia COVID-19.

**Objetivo:**

Mejorar la autoestima, aliviar los niveles de ansiedad y estrés y aumentar las estrategias para gestionar los desafíos académicos y personales a los que se enfrentan los estudiantes.

**Resultados:**

Se utilizó un muestreo no probabilístico intencional, con una muestra de 30 estudiantes, se implementaron talleres de ecología emocional. Los hallazgos indicaron que, antes del comienzo de los talleres, el 60% de los estudiantes mostraban un nivel promedio de inteligencia emocional, mientras que el 33% se clasificó como poseedor de una inteligencia emocional débil. Tras la implementación de los talleres de ecología emocional, han surgido pruebas sustanciales que indican un aumento en las puntuaciones, con valores promedio de inteligencia emocional que pasan de 20,80 a 25,07, lo que implica un impacto favorable en la regulación emocional de los participantes. Además, se realizará un examen para determinar si los talleres contribuyen a mejorar la calidad de vida y la regulación de las emociones entre el grupo demográfico de los estudiantes.

15. Asimismo, en México, Belykh (2019) propuso un modelo integrador titulado **"Resiliencia e Inteligencia Emocional: modelo integrador para el saber ser**

**del estudiante universitario”,** que combina herramientas de psicoterapia y educación emocional dentro del currículo.

**Objetivo:**

Implementar actividades de autorregulación emocional, autoconocimiento y conciencia social, inspiradas en los modelos de Daniel Goleman y Mayer-Salovey, para favorecer la adaptación académica, reducir el abandono escolar y aumentar el bienestar subjetivo.

**Resultados:**

Los resultados evidenciaron mejoras en la adaptación al entorno universitario, disminución en las tasas de deserción y un incremento en el bienestar percibido. Este planteamiento resalta la importancia de integrar la educación emocional de forma estructural en la formación universitaria, en lugar de limitarse a intervenciones puntuales.

16. En España, pero con alta aplicabilidad en América Latina, González Nieto (2024) implementó una intervención basada en inteligencia emocional titulada: **“Intervención basada en inteligencia emocional para fortalecer la resiliencia en jóvenes”**.

**Objetivo:**

Evaluar la efectividad de un programa de ocho semanas, que integró técnicas de psicoterapia integrativa y mindfulness, para mejorar las competencias emocionales y la capacidad de afrontamiento en 32 estudiantes que habían perdido a un familiar durante la pandemia.

**Resultados:**

Los resultados evidenciaron mejoras significativas en la expresión emocional, el manejo del afecto negativo y la autoconfianza, lo que demuestra que este tipo de estrategias puede ser de gran utilidad para apoyar a estudiantes en procesos de duelo y en situaciones de estrés emocional severo.

17. Un estudio realizado por Reddick Rodríguez (2025) titulado: **“El efecto de la terapia integrativa para la reducción del estrés percibido en psicólogos al iniciar su práctica clínica”**.

**Objetivo:**

Evaluar la eficacia de la terapia integrativa en la reducción del estrés en los estudiantes de psicología al iniciar su práctica. La metodología fue un modelo preexperimental sin grupo de comparación, con un grupo de 3 mujeres y un hombre entre los 21 y 22 años.

**Resultados:**

Se utilizaron técnicas cognitivo-conductuales, psicoeducación, mindfulness, imaginación guiada y autoinstrucciones durante la intervención para reducir el estrés. Estas técnicas se implementaron en un taller grupal de tres sesiones. Los resultados de la intervención demostraron que los métodos utilizados, como el mindfulness y la psicoeducación, fueron eficaces para disminuir en los participantes las ideas negativas y el estrés. Los comentarios favorables al concluir las sesiones señalaron un incremento en la motivación y una impresión de entendimiento entre los psicólogos en formación. Esto indica que las tácticas de autoinstrucción y el apoyo brindado por un grupo pueden ser recursos útiles para afrontar los retos emocionales cuando se empieza la práctica clínica.

18. Otro estudio desarrollado por Montenegro (2023) titulado: **“La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios”**.

**Objetivo:**

Evaluar la efectividad de un programa de intervención en educación emocional para el fortalecimiento de competencias socioemocionales en estudiantes universitarios, la investigación se llevó a cabo utilizando un marco cuantitativo, caracterizado por un diseño cuasiexperimental que incorporó mediciones previas y posteriores a la prueba junto con un grupo de control.

**Resultados:**

El protocolo de intervención constó de diez sesiones con actividades de reflexión, dinámicas de grupo y ejercicios prácticos diseñados para mejorar la autoconciencia, la empatía y la autorregulación. Los datos se obtuvieron mediante el despliegue de un cuestionario estandarizado de inteligencia emocional, que luego se evaluaron utilizando metodologías estadísticas descriptivas e inferenciales, incluidas las pruebas t y el análisis de varianza. Los resultados revelaron mejoras significativas en los indicadores de inteligencia emocional del grupo experimental en comparación con el grupo de control. Concretamente, se observaron aumentos en los aspectos de la atención, la claridad y la regulación emocional, lo que corroboró la eficacia del programa ( $p < 0,05$ ). La evaluación estadística estableció que la intervención tuvo una influencia constructiva en el avance de las competencias emocionales, destacando la importancia crítica de integrar marcos estructurados de educación emocional en los planes de estudio de las instituciones de educación superior.

19. En esta misma línea de investigación los autores Alvarado et al. (2025) de la Universidad Nacional del Callao, Perú, llevaron a cabo un estudio titulado: **“Efectos de un programa de entrenamiento del potencial humano en el desarrollo de la inteligencia emocional de estudiantes universitarios”**.

**Objetivos:**

Determinar los impactos de un programa de capacitación del potencial humano en alumnos de Ingeniería Química.

**Resultados:**

Se empleó una metodología cuantitativa con un diseño cuasiexperimental de grupos no equivalentes. Se incluyó un grupo control y otro experimental, cada uno con 37 participantes. La intervención fue de 14 sesiones exclusivamente para el grupo experimental. Se usó el cuestionario EQ-I de Bar-On y una lista de cotejos para la evaluación, que se aplicaron en formas de pretest y postest. Los resultados mostraron que, después de la aplicación del programa, el 67,57 % de los alumnos del grupo experimental llegó a un grado elevado de inteligencia emocional; en cambio, el grupo control conservó puntuaciones bajas.

20. Los autores Quiroz-González et al. (2025) presentan su artículo: **“Inteligencia emocional en estudiantes universitarios de fase profesional: diseño, validación y aplicación de una práctica gamificada”**,

**Objetivos:**

Examinar los cambios en la inteligencia emocional (IE) a partir de la aplicación de una práctica gamificada, diseñada y validada en estudiantes de fase profesional.

**Resultados:**

Usando una metodología con diseño cuasiexperimental con 48 participantes (20 mujeres, 28 hombres) utilizando TMMS-24 para la medición de la IE. Los resultados apuntan a que la incorporación de metodologías gamificada demuestra su eficacia a la hora de mejorar la inteligencia emocional de los participantes, lo que indica un aumento notable de la claridad emocional. Los

hallazgos implican que la gamificación puede mejorar la comprensión y la utilización de los conceptos de inteligencia emocional, fomentando así un entorno educativo colaborativo. Además, se aboga por la integración de las prácticas gamificadas en entornos virtuales para optimizar su influencia en el proceso pedagógico.

En el contexto panameño, aunque la investigación en psicoterapia integrativa en educación superior es aún incipiente, comienzan a emerger estudios que ofrecen información relevante sobre el estado de la inteligencia emocional en la población universitaria y las posibilidades de intervención. Estos trabajos, aunque en algunos casos descriptivos, constituyen un punto de partida indispensable para el diseño de propuestas adaptadas a la realidad nacional.

21. Uno de los aportes más significativos proviene de Sandoya (2024), quien llevó a cabo un estudio titulado: **“Estudio de inteligencia emocional en un grupo de estudiantes de primer ingreso de la Facultad de Psicología, Universidad de Panamá”**.

**Objetivo:**

Conocer el nivel de inteligencia emocional de estudiantes de primer ingreso, identificando correlaciones con variables como género, edad y nivel socioeconómico.

**Resultados:**

Mediante instrumentos validados localmente, el autor halló variaciones importantes en la percepción, comprensión y regulación de las emociones, lo que evidencia la necesidad de implementar programas específicos de entrenamiento emocional desde el inicio de la carrera. Aunque no se trató de una intervención, sus resultados funcionan como una línea base clave para futuras acciones formativas y terapéuticas en el contexto universitario panameño.

Si bien las experiencias en Panamá son todavía incipientes y carecen en muchos casos de respaldo empírico formal, la convergencia entre lo observado en el ámbito local y las tendencias identificadas en la literatura internacional traza un panorama inequívoco: las universidades no pueden limitar su quehacer formativo a la transmisión de conocimientos técnicos, sino que deben asumir un rol activo en el desarrollo socioemocional de sus estudiantes. En este marco, la psicoterapia integrativa se posiciona como una estrategia viable y culturalmente adaptable, capaz de articular prácticas basadas en la evidencia como la atención plena, la regulación emocional y el fortalecimiento de habilidades sociales con la realidad concreta del estudiantado.

Implementar un programa formal en UDELAS, Extensión Azuero, significaría trascender las acciones aisladas para consolidar un modelo de intervención que no solo atienda las competencias emocionales, sino que también contribuya a la resiliencia académica, la salud mental y la preparación ética y humana de los futuros profesionales. Este paso, respaldado por la experiencia acumulada a nivel internacional, regional y nacional, no sería simplemente una innovación institucional, sino una respuesta estratégica a una necesidad formativa urgente y claramente identificada en nuestro contexto.

## 1.2. Diagnóstico de la situación actual

La experiencia universitaria representa una fase importante para los jóvenes, caracterizada por exigencias académicas, sociales y emocionales que ponen a prueba sus competencias personales. En este contexto, la inteligencia emocional se considera una habilidad fundamental para superar los obstáculos educativos, lidiar con el estrés y fomentar relaciones saludables.

La inteligencia emocional (IE) representa un conjunto de competencias esenciales dentro de la estructura pedagógica para los estudiantes de Psicología, ya que fomenta la autoconciencia, la autorregulación y la empatía, que son vitales para una práctica clínica competente y el compromiso terapéutico (Extremera y Fernández-Berrocal, 2019). Sin embargo, una gran cantidad de estudios han indicado que los estudiantes universitarios con frecuencia muestran deficiencias en la regulación emocional, lo que posteriormente contribuye a niveles elevados de estrés académico, ansiedad y desafíos en las relaciones interpersonales (Ordoñez, 2020).

Cuando los estudiantes tienen dificultades para reconocer y regular sus emociones, con frecuencia se enfrentan a importantes presiones académicas, retrasos en la finalización de las tareas y resultados poco óptimos (Cabanach et al., 2017).

Las dificultades con los mecanismos de afrontamiento de la frustración o las exigencias de las evaluaciones pueden provocar un aumento de las tasas de abandono universitario y una reducción de la motivación interna (Mérida y Extremera, 2020).

Un déficit de inteligencia emocional también debilita la estructura de las conexiones interpersonales: conduce a tensiones persistentes, reduce la empatía y restringe las interacciones significativas con los compañeros de estudios y los educadores. Lo cual hace difícil la adaptación a la vida universitaria y, para las personas que estudian Psicología o Ciencias de la Salud, restringe el avance de las habilidades críticas necesarias para la práctica clínica y la alianza terapéutica (Sánchez Zamudio, 2023).

En decir que la ausencia de inteligencia emocional está emergiendo como un factor de riesgo común que amenaza la salud psicológica y académica, lo que acentúa la demanda de estrategias de intervención y psicoterapia holística diseñadas para cultivar estas habilidades indispensables.

En el escenario global, la formación universitaria se enfrenta a un doble desafío: garantizar la excelencia académica y, al mismo tiempo, promover el desarrollo socioemocional de sus estudiantes. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) ha enfatizado que las instituciones de educación superior no pueden limitarse a la transmisión de conocimientos técnicos, sino que deben integrar en su misión la promoción de la salud mental y el bienestar emocional. Según el informe World Mental Health Report (OMS, 2022), uno de cada cinco jóvenes de entre 18 y 25 años presenta algún trastorno de salud mental diagnosticable, y un porcentaje aún mayor manifiesta síntomas subclínicos como estrés, ansiedad y baja regulación emocional.

En la misma línea, la UNESCO (2022) subraya que el desarrollo de habilidades socioemocionales entre ellas la inteligencia emocional (IE) constituye una competencia transversal clave para la formación universitaria en el siglo XXI. La UNESCO estima que aproximadamente el 47 % de las universidades a nivel mundial han incorporado algún componente de educación socioemocional en sus planes de estudio, aunque su alcance y efectividad varían considerablemente. En países con programas consolidados, como Finlandia o Canadá, se ha documentado que la integración de estas competencias mejora el rendimiento académico, reduce la deserción y favorece la empleabilidad de los egresados.

Hay algunas investigaciones que nos muestran los aspectos a considerar en cuanto al manejo inadecuado del manejo emocional inadecuado y su relación con el rendimiento académico, esto se basa en datos empíricos relacionados con las implicaciones para la salud mental de la baja inteligencia emocional (IE) para los estudiantes universitarios muestran una realidad desconcertante.

Las investigaciones revelan que la falta de competencias emocionales se asocia significativamente con problemas como el agotamiento académico, la amplificación de los niveles de estrés, la ansiedad, los déficits de motivación, un rendimiento inferior al óptimo y una mayor incidencia de abandono escolar. Por

ejemplo, en Perú, el Ministerio de Educación afirma que no menos del 32% de los estudiantes universitarios se enfrentan a dificultades emocionales o psicológicas que influyen negativamente en su bienestar y eficacia académica, en gran parte debido a la insuficiencia de los recursos emocionales necesarios para afrontar las presiones académicas. (Huamán, 2024)

En la misma línea la American College Health Association (ACHA, 2023) añade datos relevantes: en su última encuesta nacional, el 76,4 % de los estudiantes universitarios estadounidenses reportó niveles moderados o altos de estrés en el último mes, y un 38,1 % experimentó síntomas de ansiedad grave. Estos niveles de malestar emocional se asocian con un menor rendimiento académico, mayor probabilidad de abandono de estudios y dificultades en las relaciones interpersonales. La ACHA también señala que los programas de entrenamiento en habilidades emocionales y las intervenciones basadas en la psicoterapia integrativa han mostrado impactos positivos en la regulación emocional, el manejo del estrés y la cohesión social.

Los estudios de Mayer, Salovey y Caruso (2016), creadores del modelo de IE de cuatro ramas, indican que las habilidades de percepción, comprensión, facilitación y regulación emocional se correlacionan directamente con el bienestar subjetivo y el desempeño académico. Sin embargo, advierten que estas competencias no se adquieren de forma automática en la educación superior, sino que requieren programas formales de enseñanza y práctica deliberada.

A lo largo de las últimas dos décadas, la investigación internacional sobre inteligencia emocional en estudiantes universitarios ha crecido de manera sostenida, con un énfasis particular en su relación con el bienestar psicológico, el rendimiento académico y la empleabilidad. Un metaanálisis de MacCann et al. (2020), que incluyó 1.246 estudios, concluyó que la IE predice de forma significativa el rendimiento académico, incluso controlando variables como el

coeficiente intelectual y la personalidad. Los autores sostienen que el efecto se debe principalmente a la capacidad de los estudiantes para manejar el estrés, resolver conflictos interpersonales y mantener la motivación.

En el Reino Unido, Qualter et al. (2021) investigaron la transición de la educación secundaria a la universidad, observando que los estudiantes con mayor IE experimentaban una adaptación más rápida y niveles más bajos de ansiedad social. Este hallazgo es relevante para el contexto panameño, donde los primeros años de universidad coinciden con cambios vitales significativos, como el traslado a otra ciudad o la asunción de responsabilidades económicas.

En Australia, Perera y Di Giacomo (2015) desarrollaron un programa de entrenamiento en IE para estudiantes de Psicología, consistente en ocho sesiones grupales. Los resultados mostraron mejoras significativas en autorregulación emocional, empatía y habilidades de comunicación, manteniéndose hasta seis meses después de finalizada la intervención. Este tipo de estudios refuerza la necesidad de intervenciones estructuradas y sostenidas en el tiempo.

En América Latina, la situación presenta matices particulares. El Informe de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2023) reveló que más del 40 % de los estudiantes universitarios experimenta problemas recurrentes de autorregulación emocional, y un 28 % reporta dificultades para manejar el estrés académico. A pesar de que la IE se reconoce como una competencia relevante, las estrategias institucionales para promoverla suelen ser puntuales y no están integradas en los planes de estudio.

En México, por ejemplo, un estudio de González et al. (2021) evaluó a 532 estudiantes universitarios y encontró que los niveles bajos de inteligencia emocional se asociaban con mayores índices de ansiedad y depresión. En

Colombia, investigaciones de Barrios y Peña (2020) señalaron que las intervenciones grupales basadas en enfoques integrativos y mindfulness mejoraban significativamente la regulación emocional y la empatía en estudiantes de primer año.

Estos hallazgos muestran una constante: los estudiantes universitarios, independientemente del país, enfrentan retos emocionales similares, pero la respuesta institucional varía según el contexto político, económico y cultural. La psicoterapia integrativa aparece como una alternativa especialmente pertinente para América Latina, dada su capacidad de combinar enfoques y adaptarse a la diversidad cultural y social de la región.

En Panamá, los estudios sobre inteligencia emocional en población universitaria son aún escasos y fragmentados. Sin embargo, la investigación de Sandoya y Garay (2024) constituye un punto de referencia. En su estudio de Inteligencia Emocional en un Grupo de Estudiantes de Primer Año de la Facultad de Psicología de la Universidad de Panamá, evaluaron a 42 estudiantes mediante el Inventario de Pensamiento Constructivo (CTI). Los resultados indicaron que la mayoría presentaba actitudes constructivas por debajo del promedio, evidenciando rigidez cognitiva, dificultades de adaptación y una marcada autocrítica, factores que limitan la capacidad de establecer relaciones interpersonales saludables.

El análisis estadístico no mostró diferencias significativas entre hombres y mujeres, lo que sugiere que el déficit en IE es un fenómeno transversal. Además, se observó que la formación inicial en Psicología, aunque incluye contenidos teóricos sobre emociones y conducta, no necesariamente produce mejoras en las competencias emocionales prácticas.

Informes internos de algunas universidades privadas en Panamá confirman esta tendencia, señalando que durante los periodos de evaluación se incrementan las quejas por ansiedad, problemas de sueño y conflictos interpersonales entre estudiantes. Sin embargo, estos reportes rara vez se publican en revistas científicas o bases de datos académicas, lo que dificulta su incorporación en políticas institucionales.

Los estudiantes de Psicología de la Universidad Especializada de las Américas (UDELAS), Extensión Azuero, comparten muchas de las características identificadas en el contexto nacional e internacional:

- Altos niveles de estrés académico en periodos de evaluación.
- Interés creciente en desarrollar habilidades emocionales.
- Ausencia de programas formales y sostenidos de entrenamiento socioemocional.

En observaciones de campo realizadas en el marco de actividades extracurriculares, se han identificado dificultades recurrentes en autorregulación emocional, empatía y manejo de conflictos. Estos déficits, si no se abordan, pueden impactar negativamente la práctica clínica y la relación con futuros pacientes, dado que la labor profesional del psicólogo exige altos niveles de autocontrol, comprensión emocional y habilidades interpersonales.

Es preciso mencionar que la inteligencia emocional ampliamente estudiada puede aportar un factor protector para los estudiantes universitarios para afrontar las diversas situaciones universitarias, relacionadas con las interacciones, estrés y el rendimiento académico.

En resumen, las condiciones existentes caracterizadas por deficiencias en la inteligencia emocional, un grado considerable de estrés académico y la falta de programas estructurados abogan de manera convincente por el desarrollo e

implementación de una iniciativa educativa centrada en la psicoterapia holística en la UDELAS, Extensión Azuero. Esta iniciativa responde a una demanda bien definida y respaldada por la investigación, al tiempo que es coherente con las directivas de las entidades globales y el conjunto de evidencia científica existente destinado a mejorar las capacidades socioemocionales de los académicos universitarios.

La importancia de este esfuerzo radica en el hecho de que la inteligencia emocional sirve como un escudo vital contra diversas amenazas psicológicas, como la ansiedad, la depresión y la fatiga académica. Si estas cuestiones no se tienen en cuenta de manera oportuna, tienen un impacto negativo en la calidad del aprendizaje, la adaptación al contexto educativo y la preparación vocacional. Los estudios indican que las personas con alta inteligencia emocional tienden a lograr resultados académicos superiores, demuestran mejores habilidades interpersonales y muestran una mayor capacidad para gestionar entornos de alta presión.

Dentro de este marco, la psicoterapia integrativa presenta un valioso plan de acción al combinar técnicas de diversos enfoques terapéuticos para satisfacer las necesidades únicas de los estudiantes. Su carácter adaptable fomenta la autorregulación emocional, la empatía y la resiliencia, competencias clave necesarias para los aspirantes a psicólogos. Por lo tanto, su aplicación en un entorno universitario va más allá del apoyo a la salud mental, ya que ofrece ventajas directas para la educación integral y el calibre del rendimiento académico.

El panorama para los estudiantes universitarios que no logran alcanzar niveles óptimos de inteligencia emocional puede ser problemático y corren el riesgo de no alcanzar la meta de la autorrealización universitaria. Como se evidencia en estudios mencionados el desequilibrio propio de la falta de herramientas de

afrontamiento de los estudiantes , causa estragos negativos en la calidad de vida universitaria y en las experiencias de aprendizaje.

En consecuencia, este esfuerzo se conceptualiza como una iniciativa estratégica destinada a reforzar las competencias emocionales de los estudiantes de Psicología, garantizando no solo su bienestar psicológico inmediato sino también su eficacia profesional en consonancia con los desafíos sociales contemporáneos encontrados.

### 1.3. Justificación

La vida de estudiantil, sobre todo para quienes aprenden el trabajo difícil de entender la mente humana, es una mezcla de retos que van más allá de tareas académicas. No es suficiente saber teorías y maneras de tratar problemas; el alumno de psicología tiene al mismo tiempo que soportar la gran presión por sacar buenas notas, la complicación de sus relaciones con otras personas, el ver a menudo dolor ajeno (hasta en etapas tempranas de su educación) y el revisar su propio interior que esta carrera siempre causa. ¿Cómo creemos que estos futuros cuidadores del bienestar mental pueden manejar los problemas emocionales de otros, si no les damos las herramientas para controlar los suyos propios? Esta pregunta incómoda y urgente es la razón por la que es necesario poner en su formación el desarrollo claro de la Inteligencia Emocional (IE) como algo básico.

La IE no puede considerarse como un adorno curricular o como una "habilidad blanda". La IE representa esa brújula interna que se pone en juego cuando el estudiante debe lidiar con el estrés asociado a un examen importante, la que le permite tregua ante una situación conflictiva, la que le práctica una empatía genuina que trascienda la mera teoría aplicada a la profesión y, sobre todo, la

que le permite crear su propia resiliencia ante el desgaste profesional que caracteriza la salud en la profesión de psicología.

En el contexto de la formación del estudiante de psicología, la IE tiene por tanto su doble dimensión vital: como salvavidas personal y como la capacidad conformante de su futuro saber hacer profesional. No se puede pensar en un psicólogo abrumado por sus propias emociones, incapaz de saber regular su propia ansiedad o de percibir a flor de piel la situación emocional de un paciente en crisis; no es solo el desarrollo de una historia hipotética, es el riesgo real que permite cuestionar la calidad del propio cuidado y la sostenibilidad como profesional.

Es aquí donde la propuesta de un proyecto concreto como el que presenta la psicoterapia integrativa deja de ser una opción para convertirse en una necesidad estratégica. No se trata de realizar charlas indiferenciadas sobre "manejo del stress". Se trata de ofrecer un espacio creíble, sostenible y vivencial donde el propio grupo de alumnos podría "aprender haciendo". Brindar un espacio donde no solamente conozcan técnicas de regulación emocional, autoconciencia o comunicación asertiva, sino donde las interioricen, las practiquen y hagan suyas.

La terapia integrativa, con su enfoque holístico y su rica caja de herramientas, provee este marco ideal para desarrollar la IE de forma profunda y aplicada. Adicionalmente esta propuesta se distingue como un concepto novedoso, ya que integra la psicoterapia integrativa dentro de las modalidades educativas y terapéuticas. De este modo allana el camino para programas universitarios que trascienden la mera transferencia de conocimiento teórico y fomentan el crecimiento emocional y social de los aspirantes a profesionales.

Las ventajas que presenta esta iniciativa son numerosas. A nivel personal, apoya la mejora de la autorregulación emocional, la empatía y la resiliencia, que son elementos fundamentales que promueven el bienestar individual y facilitan la adaptación dentro del ámbito académico. A escala institucional, eleva los estándares educativos generales de la universidad al producir graduados equipados con habilidades emocionales y sociales superiores. Desde una perspectiva social, forma profesionales de la salud mental que están mejor preparados para hacer frente a los desafíos modernos.

El desarrollo de la inteligencia emocional en este lugar universitario, es de gran beneficio realizar el ejercicio de la triple inversión, es decir:

- En Bienestar Individual: dotar al alumno con recursos concretos que le ayuden a mantener su equilibrio psicológico ante las particulares exigencias que en el curso de su formación deberá afrontar y que, más adelante, como futuro profesional, tendrá que considerar, previniendo así el burnout y generando un bienestar psicológico.
- En Excelencia Académica: un estudiante que es capaz de regular sus emociones tiene mayor capacidad de atención, de claridad y de motivación intrínseca, factores que favorecen inevitablemente su rendimiento y una asimilación de aprendizajes mucho más significativos.
- En Futuros Profesionales Valiosos y Éticos: No sólo estamos formando diplomados, sino futuros terapeutas, orientadores e investigadores. Dotarlos de una IE sólida es asegurarnos de que puedan realizar su práctica profesional con la empatía, la estabilidad y la competencia relacional que les permita poder navegar las complejidades emocionales de las personas, tanto las que provienen de estas como las propias. Es formar a profesionales que puedan crear un espacio terapéutico verdaderamente curador y sanador.

En consecuencia, la ejecución de esta iniciativa demuestra el potencial de aliviar los obstáculos existentes al disminuir los niveles de angustia psicológica, reducir las tasas de abandono escolar relacionadas con las presiones académicas y reforzar una identidad profesional más holística.

Con la ejecución de este proyecto se busca el aprendizaje necesario, para lograr las metas de crecimiento intelectual aunado al emocional, como punto de partida para el desarrollo de una vida profesional exitosa, pero con un tránsito universitario libre de frustraciones, angustias y temores.

Existen muchos estudios que respaldan el desarrollo de malestar por la falta de autorregulación emocional, debido al poco conocimiento en el manejo de la inteligencia emocional en este grupo académico, no se puede dejar de lado que las iniciativas universitarias de este ayudan a evitar la deserción universitaria, pérdida de la motivación y las relaciones interpersonales conflictivas.

En este contexto, la inteligencia emocional se ha convertido en un factor crucial para fomentar el progreso personal y mejorar el éxito académico. Los estudios indican que los estudiantes que muestran niveles elevados de inteligencia emocional tienen menos probabilidades de sufrir ansiedad, depresión y estrés, al tiempo que obtienen mejores resultados en cuanto a rendimiento universitario y retención.

Sin embargo, las evaluaciones realizadas en el contexto latinoamericano indican una continua aparición de deficiencias en esta competencia, lo que influye negativamente en el bienestar psicológico y la preparación profesional de los futuros psicólogos.

Tomando en cuenta la revisión de la literatura y las diversas panorámicas, realizar este proyecto de psicoterapia integrativa es de gran beneficio, además del aprendizaje para los estudiantes seleccionados, es una oportunidad de crear un programa que permita atender este tema en los entornos académicos.

## 1.4. Objetivos

### 1.4.1. Objetivo general

Implementar un programa de intervención en psicoterapia integrativa para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en estudiantes de psicología, UDELAS extensión Azuero, 2025.

### 1.4.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de percepción, comprensión y regulación por medio de la aplicación del test para evaluar los estados emocionales /TMMS-24
- Implementar talleres y sesiones de psicoterapia integrativa para enseñar técnicas de regulación emocional, ayudando a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad de manera efectiva.
- Proveer herramientas y estrategias para que los estudiantes desarrollen una mayor capacidad de recuperación ante las adversidades, permitiéndoles enfrentar desafíos personales y profesionales con mayor adaptabilidad.
- Registrar la efectividad de la implementación de la psicoterapia integrativa para potenciar la inteligencia emocional en estudiantes de psicología.

## 1.5. Duración

De manera congruente con los objetivos y actividades planteadas, se propone un cronograma que distribuye las 9 sesiones en un período de 5 semanas, con una frecuencia de dos sesiones por semana y una duración de 1 hora por sesión. Esto permite un ritmo adecuado para el desarrollo de las actividades y el logro de los objetivos.

### **Distribución de Tiempo por Sesión**

Cada sesión de 1 hora se distribuirá de la siguiente manera:

- Introducción (10 minutos): Presentación de la temática y objetivos de la sesión.
- Desarrollo (40 minutos): Actividades teórico-prácticas (talleres, dinámicas, ejercicios).
- Cierre (10 minutos): Reflexión grupal, preguntas y asignación de tareas (si aplica).

### **Congruencia con Objetivos y Actividades**

El cronograma propuesto es congruente con los objetivos y actividades del proyecto porque:

- Distribuye adecuadamente las 9 sesiones en 5 semanas, permitiendo un ritmo constante sin saturar a los participantes.
- Asigna tiempo suficiente para cada temática, asegurando que se cubran todos los aspectos de la Inteligencia Emocional (atención, claridad, reparación, empatía, etc.).
- Incluye actividades prácticas en cada sesión, lo que facilita la aplicación de los conceptos teóricos.
- Reserva la última sesión para la evaluación final y la reflexión, lo que permite medir el impacto del proyecto y consolidar los aprendizajes.

### **Consideraciones Finales**

- Flexibilidad: El cronograma puede ajustarse ligeramente según las necesidades del grupo o imprevistos.
- Seguimiento: Se recomienda realizar reuniones breves de seguimiento después de cada semana para evaluar el progreso y realizar ajustes si es necesario.
- Evaluación continua: Además de la evaluación final (Sesión 9), se sugiere recoger feedback informal al final de cada sesión para mejorar la dinámica del proyecto.

## 1.6. Beneficiarios

### **Directos**

Los principales beneficiarios directos de este proyecto son los estudiantes de psicología que participan. Entre otros, estos estudiantes se beneficiarán de un fácil acceso a herramientas prácticas para gestionar las emociones, reducir el estrés académico y mejorar las habilidades interpersonales. Como resultado del desarrollo de la IE, estarán mejor capacitados para afrontar los retos emocionales y académicos que forman parte de su formación, contribuyendo así a su salud mental y a un mejor rendimiento académico.

### **Indirectos**

El proyecto beneficiará indirectamente a toda la comunidad universitaria, ya que al difundir los conocimientos y habilidades emocionales entre los estudiantes se creará un clima de mayor bienestar emocional y colaboración en el entorno académico, lo que puede ayudar a reducir el estrés colectivo y mejorar la convivencia entre estudiantes y docentes.

## 1.7. Localización física

El proyecto se desarrollará en la provincia de Los Santos, distrito de Los Santos, corregimiento de La Villa de Los Santos, específicamente en la Universidad Especializada de las Américas (UDELAS), Extensión Azuero, ubicada en las instalaciones del Instituto Coronel Segundo de Villarreal.

Este lugar fue seleccionado debido a que alberga una población estudiantil con características y necesidades formativas que se ajustan a los objetivos del

proyecto, particularmente en lo relacionado con el fortalecimiento de la inteligencia emocional. La sede cuenta con un entorno pedagógico favorable, docentes con disposición para apoyar el desarrollo de la propuesta y estudiantes que, por su perfil académico, representan un grupo idóneo para la intervención.

En cuanto a las condiciones físicas, la extensión dispone de aulas equipadas, espacios para actividades grupales y acceso a recursos tecnológicos básicos, lo que facilita la implementación y el monitoreo de las acciones planificadas. Asimismo, su ubicación dentro de La Villa de Los Santos garantiza accesibilidad, tanto para los participantes como para el equipo de trabajo, por su cercanía a vías principales y disponibilidad de transporte público.

El contexto social que rodea a la Extensión Azuero está marcado por una comunidad activa, con instituciones educativas, centros de salud y organizaciones comunitarias que favorecen la articulación de esfuerzos y la proyección del proyecto hacia otros sectores.

#### 1.7.1. Macro localización

Figura 1. Macro localización de la Universidad Especializada de Las Américas, Extensión Azuero



Fuente: Google Maps, 2025

### 1.7.2. Micro localización

Figura 2. Micro localización de la Universidad Especializada de Las Américas, Extensión Azuero.



Fuente: Google Maps, 2025

### 1.8. Marco institucional del proyecto

El presente proyecto se desarrollará en la Universidad Especializada de las Américas (UDELAS), Extensión Azuero, institución de carácter público creada mediante la Ley 40 del 18 de noviembre de 1997 con el propósito de formar profesionales en áreas de atención social y comunitaria. Su trayectoria refleja un compromiso con el desarrollo humano y la respuesta a problemáticas sociales relevantes en Panamá, tales como el consumo de sustancias, el abandono de

adultos mayores, la atención a personas con discapacidad y la inclusión educativa.

La Extensión Azuero, ubicada en La Villa de Los Santos, inició labores en 2008 con dos programas académicos y un reducido personal docente y administrativo. A lo largo de los años ha ampliado su oferta académica, incorporando la carrera de Psicología con énfasis en discapacidades (2009), lo que ha permitido fortalecer el recurso humano en salud mental para la región. Actualmente, opera en las instalaciones del Instituto Coronel Segundo de Villarreal, en espera de contar con infraestructura propia.

En el desarrollo de este proyecto participarán diferentes actores institucionales y comunitarios, cada uno con responsabilidades y acciones específicas que aseguran la correcta ejecución y el logro de los objetivos propuestos.

La Universidad Especializada de las Américas (UDELAS), Extensión Azuero, será la institución anfitriona y coordinadora académica. Tendrá a su cargo facilitar los espacios físicos necesarios para la realización de las actividades, otorgar el respaldo institucional requerido para la intervención y coordinar, junto con las autoridades y departamentos académicos, el calendario y la logística general del proyecto.

La Facultad o Departamento de Psicología asumirá un rol de apoyo técnico y académico especializado. Sus funciones incluirán participar en el diseño y validación de los instrumentos de medición, colaborar en el reclutamiento de los estudiantes que formarán parte de la intervención y acompañar la implementación de las sesiones y talleres, garantizando la pertinencia y calidad del contenido aplicado.

El equipo de investigación del proyecto será el responsable directo de la ejecución y el monitoreo del plan de intervención. Entre sus acciones se encuentran el diseño y aplicación de los instrumentos de evaluación, la conducción de las sesiones de psicoterapia integrativa, el seguimiento y documentación de los avances obtenidos y la elaboración de los informes finales que darán cuenta de los resultados.

Finalmente, los estudiantes participantes serán el eje central de la intervención, asumiendo un papel activo en el desarrollo del programa. Ellos asistirán y participarán en las sesiones, responderán los instrumentos de evaluación antes y después de la implementación y aportarán percepciones, experiencias y sugerencias que contribuyan al perfeccionamiento del proyecto.

Este esquema de participación conjunta permitirá concentrar esfuerzos institucionales y comunitarios, asegurando un desarrollo coordinado y una evaluación integral de la intervención.

## **CAPÍTULO II**

## **CAPÍTULO II. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO**

### **2.1 Fundamentación teórica**

La inteligencia emocional (IE), inicialmente concebida como un campo emergente dentro de la psicología, se ha consolidado como un área de investigación sólida, con implicaciones directas en la educación, la salud y el rendimiento profesional. Su estudio ha permitido comprender que las emociones no solo influyen en la experiencia subjetiva de las personas, sino que también condicionan su capacidad de aprendizaje, su adaptación al entorno y su bienestar general. En el contexto universitario, la IE adquiere especial relevancia, ya que los estudiantes se enfrentan de manera constante a retos académicos, sociales y personales que exigen habilidades para reconocer, comprender y regular las emociones.

El concepto de inteligencia emocional (IE) ha sido reformulado y profundizado por distintos autores a lo largo del tiempo. Para comenzar, Mayer (2001, citado por Fragoso-Luzuriaga, 2015), propone una evolución en cinco fases: (a) desde principios del siglo XX hasta los años setenta, con el auge del enfoque psicométrico; (b) entre 1970 y 1990, marcado por modelos de procesamiento de información y las primeras conceptualizaciones de Gardner y Sternberg; (c) entre 1990 y 1993, cuando Mayer y Salovey comienzan a publicar sobre el procesamiento emocional; (d) entre 1994 y 1997, cuando Goleman populariza el término desde una perspectiva más comercial; y (e) de 1998 a la actualidad, periodo en el que el modelo original se expande hacia competencias fundamentales como introspección, inteligibilidad emocional y regulación, además del desarrollo de instrumentos de medición (Fragoso-Luzuriaga, 2015).

Según Mayer y Salovey (1997), la inteligencia emocional es la capacidad para percibir, comprender, gestionar y utilizar las emociones de manera eficaz para

favorecer el razonamiento y la adaptación al entorno. García (2003) complementa esta definición al destacar que la IE comprende habilidades adaptativas que permiten procesar eficientemente la información emocional e identificar estados emocionales como parte de los procesos cognitivos (García, 2003). Fernández y Extremera (2005), por su parte, estructuran la inteligencia emocional en tres competencias principales:

- Habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud.
- Habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional.
- Habilidad para regular emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

### **Habilidades Emocionales de la Inteligencia Emocional**

- Inteligencia emocional: Fernández y Extremera (2005) la describen como la capacidad de reconocer e identificar tanto las propias emociones como las de quienes nos rodean. Esto incluye los estados físicos y mentales que pueden surgir como resultado de emociones específicas. Esta capacidad implica escuchar e interpretar con precisión el lenguaje no verbal, como las expresiones faciales, los movimientos corporales e incluso el uso de la voz. Caruso y Salovey (2005) citados por Pérez y Castejón añaden que también es importante considerar que esto incluye la capacidad de reconocer la autenticidad de las expresiones emocionales de los demás.

García (2003) argumenta que con la conciencia de una emoción (propia o ajena), comienza el procesamiento emocional para que pueda llevarse a cabo una interpretación adecuada.

Según Mejía (2012), las personas con esta capacidad desarrollada reconocerán con mayor facilidad las emociones de los demás, lo que les permitirá adaptarse y

modificar su propio comportamiento. Además, podrán responder con mayor rapidez y eficacia a su propio estado emocional.

- Inteligibilidad emocional: Fernández y Extrema (2005) explican que la inteligibilidad emocional requiere la capacidad de aislar, reconocer, categorizar y nombrar cada señal emocional según la emoción correspondiente. Cabe añadir que esto también se refiere a la capacidad de ver, tanto antes como después, qué pudo haber causado este sentimiento y las consecuencias de experimentarlo. Finalmente, implica la capacidad de interpretar el significado de las emociones y cómo pueden cambiar de un estado emocional a otro.
- Regulación emocional: Fernández y Extrema (2005) sugieren que esta es una habilidad importante de la inteligencia emocional, ya que implica la capacidad de estar abierto a las emociones (positivas y negativas), pensar e identificar las emociones más positivas para ayudar a los demás. García (2003) argumenta que las emociones son información que nos permite comprender mejor el mundo que nos rodea. También incluye la capacidad de regular las emociones propias y ajenas de forma controlable, asegurando que las emociones placenteras se mantengan o potencien, mientras que las desagradables se reduzcan o normalicen, según Caruso y Salovey (2005), citados por Pérez y Castejón (en desacuerdo). Estos cambios potenciarán el desarrollo emocional y cognitivo. De igual forma, Mejía (2012) sostiene que esta capacidad afecta al bienestar del individuo y a su capacidad de mostrar un comportamiento adecuado ante situaciones estresantes surgidas en el entorno, logrando así un ajuste positivo. García (2003) sostiene que para facilitar esta regulación emocional es necesario que el individuo tome consciencia de sus propias emociones.

Por otro lado, Mejía (2012) señala que esta capacidad se refiere a la capacidad de diferenciar entre un conjunto de emociones (simples o complejas), comprender las relaciones entre ellas y comprender los posibles resultados.

La gran relevancia de potenciar esta habilidad, por medio de la aplicación de un programa de Psicoterapia Integrativa en estudiantes de psicología es importante entonces para su formación integral.

Se puede conocer en base en una línea de tiempo, los aportes y hallazgos de la psicoterapia integrativa.

Alrededor de los años ochenta, un grupo numeroso de psicoterapeutas se han adherido a una postura abierta y receptiva de otros enfoques y se han declarado integradores. Al mismo tiempo, algunas investigaciones comenzaron a encontrar factores comunes a los diversos tratamientos que hacen efectiva la intervención psicoterapéutica (Rosado, 2007).

Desde entonces, la coalición ha ganado tanto apoyo como detractores. Han pasado años y el debate continúa. El principal foco de la disputa fue la integración teórica. Hasta la fecha, ninguna emisora ha recopilado suficiente material como para ofrecer pruebas irrefutables (Fernández-Álvarez, 2003).

En el ámbito de las publicaciones, el *Journal of Psychotherapy Integration*, ve la luz en 1991. En 1992, Norcross y Goldfried publican el *Manual de Integración en Psicoterapia*, y en 1993, Stricker y Gold publican el *Manual Comprensivo de Integración en Psicoterapia* (Opazo, 2001).

Richard Erskine utilizó por primera vez el término "psicoterapia integrativa" en 1972, con la intención de reunir a un grupo de discusión de terapeutas con diferentes enfoques. A lo largo de los años, profesionales de la salud mental que

continúan investigando la psicología integrativa han colaborado con la Asociación Internacional de Psicoterapia (IIPA), que organiza congresos y publica la Revista Internacional de Psicología Integrativa, que recopila sus logros (Centro de Psicoterapia y Análisis Transaccional, 2017).

La psicoterapia integrativa surge como un enfoque terapéutico que combina elementos de diversas corrientes psicológicas, como el humanismo, el cognitivismo y el conductismo, con el objetivo de abordar de manera holística las necesidades del individuo (Norcross y Goldfried, 2005). Este enfoque se adapta especialmente al desarrollo de la IE, ya que permite trabajar tanto con los aspectos cognitivos como emocionales y conductuales, facilitando un crecimiento integral en los estudiantes.

En el ámbito universitario, diversos estudios han demostrado que la IE está relacionada con un menor estrés académico, una mayor satisfacción con la vida y un mejor rendimiento académico (Parker et al., 2004). Además, se ha observado que los estudiantes de psicología, debido a su formación, tienden a mostrar un mayor interés en el desarrollo de habilidades emocionales, lo que los convierte en un grupo ideal para intervenciones dirigidas a potenciar la IE (Fernández-Berrocal et al., 2012).

Por otro lado, la inteligencia emocional no solo mejora el bienestar psicológico, sino que también potencia el aprendizaje y la creatividad. Como apunta Tejjido (2008), “la experiencia muestra que, para facilitar el aprendizaje y la creatividad, es fundamental el desarrollo tanto de la vida intelectual como de la emocional” (p.30). Además, el éxito general en inteligencia emocional mejora el rendimiento académico, el bienestar psicológico y las relaciones interpersonales. Algunos estudios han demostrado efectos positivos de las emociones en la consolidación de la memoria. Por el contrario, los estudiantes con baja inteligencia emocional experimentan estrés y dificultades emocionales en sus estudios (Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008).

La implementación de un programa de psicoterapia integrativa para potenciar la IE en estudiantes universitarios de psicología se justifica por la necesidad de proporcionar herramientas que les permitan gestionar sus emociones de manera efectiva, tanto en su vida personal como en su futura práctica profesional. Este enfoque no solo beneficiaría a los estudiantes en su formación académica, sino que también contribuiría a su desarrollo como profesionales competentes y emocionalmente inteligentes.

## 2.2 Intervención

Los estudiantes universitarios de psicología se mantienen en constante formación, con la necesidad de aprender elementos importantes como teorías y técnicas terapéuticas. Es por ello por lo que para afrontar la vida universitaria los futuros psicólogos también necesitan desarrollar su inteligencia emocional (IE), ya que esto ayuda a los estudiantes a enfrentar sus propios sentimientos y emociones y a su vez poder conectar con las emociones de los demás. Muchos estudiantes tienen dificultades para gestionar sus emociones, lo que impacta su bienestar personal, su rendimiento académico y el cuidado futuro de los pacientes. Por lo tanto, se propone un enfoque integrador, combinando la terapia cognitiva y las prácticas de atención plena.

El objetivo es crear un proyecto psicoeducativo que funcione como un entrenamiento con herramientas de regulación emocional, permitiendo a los estudiantes aprender a gestionar sus emociones y desarrollar habilidades sociales.

Por lo tanto, el proyecto consta de las siguientes etapas:

### **Etapas 1:** Coordinación de aplicación

En esta etapa se busca establecer las conexiones con los participantes y la institución, previamente seleccionado el grupo de estudiantes universitarios de psicología, elección de la meta de fortalecimiento para los estudiantes y búsqueda de literatura que sustente la realización del proyecto.

De estos modos se establecen las conexiones con las autoridades de la universidad, conseguir las concesiones de permisos y autorizaciones. Se detallan los días y la duración de la aplicación del proyecto y posteriormente pactar la presentación del proyecto a los estudiantes seleccionados.

### **Etapas 2:** Selección del instrumento de medición.

El instrumento utilizado será la escala TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale). Esta escala está diseñada para evaluar la IE utilizando el marco de Salovey y Mayer (1990). La encuesta comprende 24 afirmaciones. El formato de respuesta utiliza una escala Likert con cinco opciones: 1. Totalmente en desacuerdo; 2. En desacuerdo; 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo; 4. De acuerdo; 5. Totalmente de acuerdo (González et al., 2020). Se clasifican en tres subescalas además contiene ocho elementos. Las dimensiones evaluadas son:

- Atención emocional (**percepción**): Capacidad para identificar y prestar atención a las emociones.
- Claridad emocional (**comprensión**): Capacidad para comprender y diferenciar las emociones.
- Reparación emocional (**regulación**): Capacidad para regular las emociones de manera efectiva.

### **Etapas 3:** Aplicación de instrumentos a los estudiantes

En esta etapa se procede a la aplicación del instrumento TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale), en el momento pactado con la institución y los estudiantes.

Luego de la aplicación, se analizan los resultados que permitan identificar fortalezas y necesidades de mejora en los estudiantes.

#### **Etapa 4: Implementación de la intervención**

Se aplica el proyecto de intervención, tomando en cuenta los resultados obtenidos del instrumento seleccionado, haciendo un monitoreo de las intervenciones y su efecto durante el período en que se realiza las intervenciones basadas en la psicoterapia integrativa. Adicionalmente de la TMMS-24, se utilizarán otras estrategias que permiten valorar el progreso durante las intervenciones, entre ellos están:

- Diarios emocionales: Para registrar emociones y reflexiones.
- Escalas de autoevaluación: Para medir el progreso en cada dimensión.
- Observación directa: Para evaluar la participación y aplicación de habilidades.

#### **Etapa 5: Análisis de los resultados**

se realiza el análisis de los resultados utilizando herramientas como Excel para obtener la información final de todo este proceso, documentado a través de la presentación de los logros y hallazgos de relevancia en un informe final y exposición ante las autoridades pertinentes.

#### **Talleres/Sesiones**

Las sesiones serán teóricas-prácticas, con un enfoque vivencial y adaptadas a las dimensiones de la TMMS-24. En total son 9 sesiones en las que se tratan

distintos enfoques. Se realizarán 2 sesiones semanales, en un total de 5 semanas. Algunas de las estrategias a utilizar son:

- **Terapias:** Se integrarán técnicas de psicoterapia integrativa en las sesiones, adaptadas a las necesidades del grupo.
- **Enfoques Terapéuticos:**
  - Mindfulness: Para mejorar la atención y claridad emocional.
  - Terapia Cognitivo-Conductual (TCC): Para trabajar la reparación emocional.
  - Psicología Positiva: Para fortalecer las fortalezas personales.
- **Manual:** se elaborará un manual resumido que incluya:
  - Explicación de la TMMS-24 y sus dimensiones.
  - Descripción de las técnicas y dinámicas utilizadas.
  - Ejercicios prácticos para trabajar la atención, claridad y reparación emocional.
- **Material Didáctico:** Se proporcionará material didáctico adaptado a las 9 sesiones:
  - Presentaciones breves.
  - Guías de ejercicios prácticos.
  - Tarjetas con frases motivacionales y reflexivas.
- **Evaluación Final:** La misma se centrará en medir el progreso en las dimensiones de la TMMS-24.  
Proceso:
  - Re-aplicación de la TMMS-24 al finalizar el programa.
  - Comparación de los resultados pre y post intervención.
  - Registrar la efectividad de la terapia, por medio de la aplicación de la escala y demás instrumentos.
  - Conclusiones.

- Recomendaciones.

## Descripción de las Sesiones

### **Sesión 1:** Evaluación inicial e introducción a la inteligencia emocional

**Objetivo General:** Establecer una base de IE para crear un ambiente seguro para expresión emocional.

#### **Descripción de la Actividad:**

- Actividad de apertura: Dinámica de presentación “Mi Emoción en este momento”.
- Definición de Inteligencia emocional.
- Aplicación del Cuestionario TMMS-24.
- Uso de dinámica de asociación: uso de tarjetas emocionales.
- Discusión grupal sobre cómo las emociones influyen en la práctica psicológica.
- Tarea de reflexión sobre una situación reciente donde las emociones jugaron un papel importante.

### **Sesión 2:** Atención y diario emocional

**Objetivo General:** Desarrollar conciencia emocional en la vida cotidiana.

#### **Descripción de la Actividad:**

- Práctica de Mindfulness básico: Ejercicio de atención con la respiración y música suave y exploración de sensaciones corporales asociadas a las emociones.
- Aplicación de la técnica de la linterna emocional: en la que se presta especial atención a la emoción de sus compañeros. Enfatizando en las sensaciones y aspectos cognitivos.
- Diario de emociones: utilizando un registro diario de eventos, emociones y pensamientos, aplicando un ejemplo guiado en clase.

### **Sesión 3:** Claridad emocional en la práctica clínica

**Objetivo General:** Mejorar la comprensión de las emociones en contextos terapéuticos.

#### **Descripción de la Actividad:**

- Role-playing: practicar escenarios comunes en consulta, uso de cartas emocionales.
- Técnica del espejo: en grupos el observador, terapeuta y paciente.
- Discusión sobre lo expresado y lo observado.

### **Sesión 4:** Reparación emocional y regulación

**Objetivo General:** Enseñar estrategias para manejar emociones intensas.

#### **Descripción de la Actividad:**

- Visualización terapéutica: audio guiado para regulación emocional.
- Reestructuración cognitiva (TREC) para identificar pensamientos irracionales asociados a emociones intensas: hoja de registro (evento-emoción-pensamiento – alternativa).

- Técnicas de respiración consciente: técnica 4-7-8 para reducción la ansiedad.

### **Sesión 5:** Empatía y construcción de vínculos

**Objetivo General:** Desarrollar habilidades empáticas para la relación terapéutica.

#### **Descripción de la Actividad:**

- Teatro terapéutico: dramatización de situaciones donde la empatía es fundamental.
- Escucha activa: ejercicio en parejas, uso de diario de observación para registrar señales no verbales.

### **Sesión 6:** Comunicación asertiva y resolución de conflictos

**Objetivo General:** Mejorar la comunicación emocionalmente inteligente

#### **Descripción de la Actividad:**

- Técnica DESC: Modelo Describir- Expresar-Solicitar-Consecuencias.
- Dramatización de conflictos comunes usando tarjetas.

### **Sesión 7:** Estrés, ansiedad y afrontamiento

**Objetivo General:** Brindar estrategias para manejar la ansiedad y el estrés

**Descripción de la Actividad:**

- Técnica de la caja de arena: creación de escenas que representen fuentes de estrés y reinterpretación simbólica.
- Relajación muscular progresiva: guía con música de fondo.

**Sesión 8: Estrés, ansiedad y afrontamiento**

**Objetivo General:** Brindar estrategias para manejar la ansiedad y el estrés

**Descripción de la Actividad:**

- Línea de vida emocional: dibuja línea cronológica con eventos emocionales.
- Identificación de fortalezas para afrontar momentos difíciles.
- Ejercicio de gratitud: escritura de cartas de agradecimiento hacia alguien especial.

**Sesión 9: Cierre e integración laboral**

**Objetivo General:** Consolidar aprendizajes y proyectar aplicación profesional.

**Descripción de la Actividad:**

- Círculo de cierre: compartir aprendizajes significativos.
- Carta al yo del futuro
- Evaluación final: aplicación del TMMS-24 y comparación de resultados.

**2.3. Estructura organizativa y gestión**

La Universidad Especializada de las Américas (UDELAS), Extensión Azuero, es una institución de educación superior comprometida con la formación integral de profesionales en diversas áreas, incluyendo la psicología. Como institución responsable del proyecto, UDELAS Azuero velará por su ejecución, garantizando que se cumplan los objetivos propuestos y que se brinde un ambiente adecuado para el desarrollo de las actividades.

Rol de UDELAS Azuero en el Proyecto:

- Responsabilidad académica: Asegurar que el proyecto esté alineado con los estándares de calidad educativa de la universidad.
- Recursos y logística: Proporcionar los espacios y recursos humanos necesarios para la ejecución del proyecto.
- Supervisión y evaluación: Monitorear el progreso del proyecto y garantizar que se cumplan los plazos y objetivos establecidos.
- Vinculación con la comunidad: Promover la participación de estudiantes y docentes.

A continuación, se presenta un organigrama que muestra la integración del proyecto dentro de la estructura organizativa de UDELAS Azuero:

Figura 3. Organigrama del Proyecto dentro de UDELAS Azuero.



El proyecto se integra en la estructura de UDELAS Azuero como una iniciativa de la extensión universitaria, alineada con los objetivos de formación integral y vinculación con la comunidad. Su ejecución será supervisada por la Coordinación de Extensión Azuero, con el apoyo de la Dirección de la Extensión de UDELAS Azuero.

#### 2.4. Especificación operacional de las tareas a realizar.

Cuadro 1. Objetivos y tareas del proyecto

Objetivos	Tareas
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Evaluar el nivel inicial de Inteligencia Emocional (IE) de los participantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aplicar la escala TMMS-24 al inicio del proyecto.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Potenciar la atención emocional en los estudiantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Impartir talleres sobre identificación y atención a las emociones.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Realizar ejercicios de mindfulness y diarios emocionales.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mejorar la claridad emocional en los participantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Desarrollar sesiones teóricas sobre comprensión y diferenciación de emociones.</li> <li>● Realizar role-playing y análisis de casos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fortalecer la reparación emocional en los estudiantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Enseñar técnicas de regulación emocional (respiración, relajación, TCC).</li> <li>● Practicar ejercicios de reparación emocional en situaciones simuladas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Desarrollar habilidades de empatía y escucha activa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Realizar dinámicas grupales para fomentar la empatía.</li> <li>● Practicar ejercicios de escucha activa y retroalimentación.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Promover la comunicación asertiva y la resolución de conflictos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Impartir talleres sobre comunicación efectiva.</li> <li>● Realizar juegos de roles y simulaciones de resolución de conflictos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Enseñar estrategias para el manejo del estrés y la ansiedad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Brindar sesiones prácticas de mindfulness y relajación progresiva.</li> <li>● Enseñar técnicas de manejo del estrés basadas en la TCC.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fomentar el desarrollo de fortalezas personales y bienestar emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Realizar ejercicios de psicología positiva (gratitud, reconocimiento de logros).</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar y trabajar las fortalezas individuales.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Evaluar el impacto del proyecto en el desarrollo de la IE de los participantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reaplicar la escala TMMS-24 al finalizar el proyecto.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Integrar los aprendizajes de IE en el ámbito personal y profesional de los estudiantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Realizar una sesión de cierre para reflexionar sobre los aprendizajes.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Garantizar la ejecución eficiente del proyecto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Elaborar un cronograma detallado de actividades.</li> <li>● Asignar roles y responsabilidades al equipo de trabajo.</li> <li>● Realizar reuniones periódicas de seguimiento.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Documentar y difundir los resultados del proyecto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Elaborar un informe final con los resultados y lecciones aprendidas.</li> <li>● Compartir los resultados con la comunidad universitaria y profesionales de la región.</li> </ul>

## 2.5. Productos

Cuadro 2.Productos Esperados

Objetivo	Productos
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Evaluar el nivel inicial de IE en participantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Los estudiantes mostraron dificultad para nombrar emociones complejas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Potenciar atención emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Los diarios emocionales mejoraron su autoconocimiento.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mejorar claridad emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Role-playing facilitó identificación de emociones en contextos reales.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fortalecer reparación emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Las técnicas de regulación y simulación fueron efectivas para hacer consiente situaciones y regular emociones.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Desarrollar empatía y escucha activa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dinámicas grupales aumentaron la conexión y confianza en el grupo.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Promover comunicación asertiva y resolución de conflictos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Estudiantes aplicaron técnicas en conflictos, promoviendo para su solución la comunicación asertiva.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Enseñar manejo de estrés y ansiedad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se dominó al menos una técnica de relajación (mindfulness/TCC). Las sesiones prácticas fueron mejor valoradas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fomentar fortalezas personales y bienestar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificaron fortalezas clave en ejercicios de psicología positiva.</li> <li>● Practicaron ejercicios de gratitud mejorando el clima emocional en el grupo.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Evaluar impacto del proyecto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Incremento promedio del 20% en puntuaciones TMMS-24.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Integrar IE en ámbitos personal/profesional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● En la sesión de cierre destacó por la transferencia en base a los resultados, lo que arrojan en base a su mejoría lo pondrán en</li> </ul>

	práctica en su vida diaria y como futuros profesionales.
--	----------------------------------------------------------

## 2.6 Cronograma de impartición del proyecto

Cuadro 3. Cronograma de organización del proyecto

No	Actividades	Tiempo estimado de ejecución						
		Marzo	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
1	Presentación del proyecto	■						
2	Recopilación de información	■						
3	Selección del tema	■						
4	Selección de la prueba.	■						
5	Permisos para aplicación de prueba y consentimiento informado.		■					
6	Diagnóstico y selección de muestra		■					
7	Preparación del programa		■					
8	Ejecución del programa			■				
9	Análisis de los resultados				■	■		
10	Elaboración del informe del proyecto	■			■	■	■	■
11	Revisión del asesor							■
12	Presentación informe del proyecto							■
13	Sustentación del proyecto							■

## 2.7 Presupuesto

Cuadro 4. Presupuesto del proyecto.

Rubro	Detalle de Gasto	Costo
Equipos	Laptop	\$400.00

	Internet	\$50.00
Asesoría	Revisión de español	\$100.00

## **CAPÍTULO III**

### CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

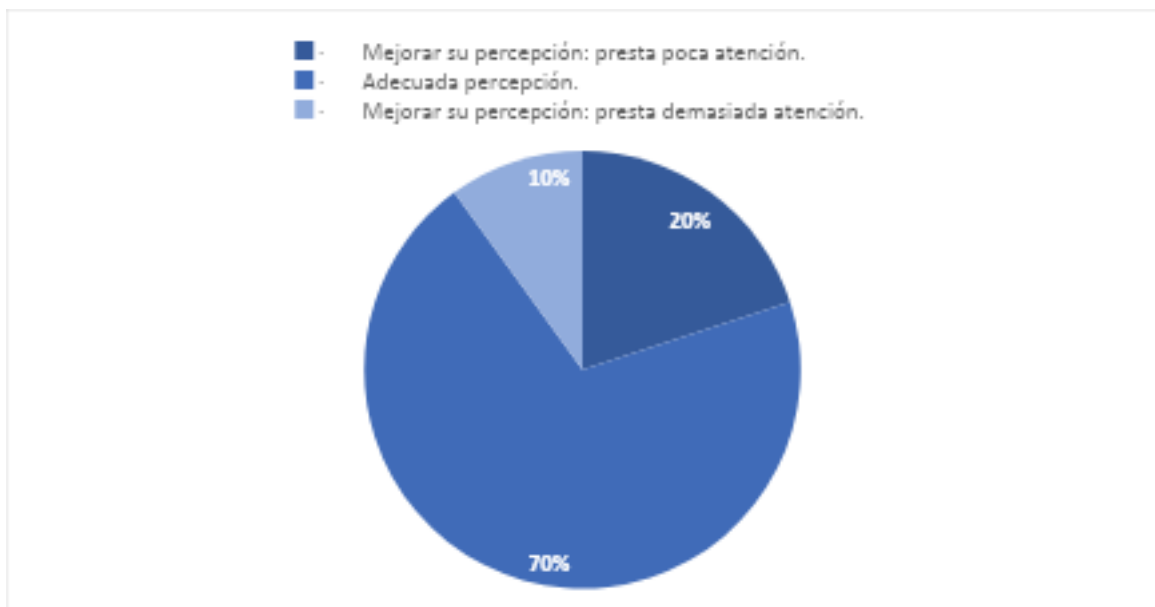
A continuación, los datos alcanzados a través de la aplicación de los instrumentos previstos para este proyecto.

Cuadro 5. Atención Emocional - Percepción: Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada

NIVEL	PARTICIPANTES
• <b>Mejorar su percepción:</b> presta poca atención.	2
• <b>Adecuada percepción.</b>	7
• <b>Mejorar su percepción:</b> presta demasiada atención.	1
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>

Fuente: Salovey y Mayer (1990)

Gráfica 1. Atención Emocional - Percepción: Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada



**INTERPRETACIÓN:**

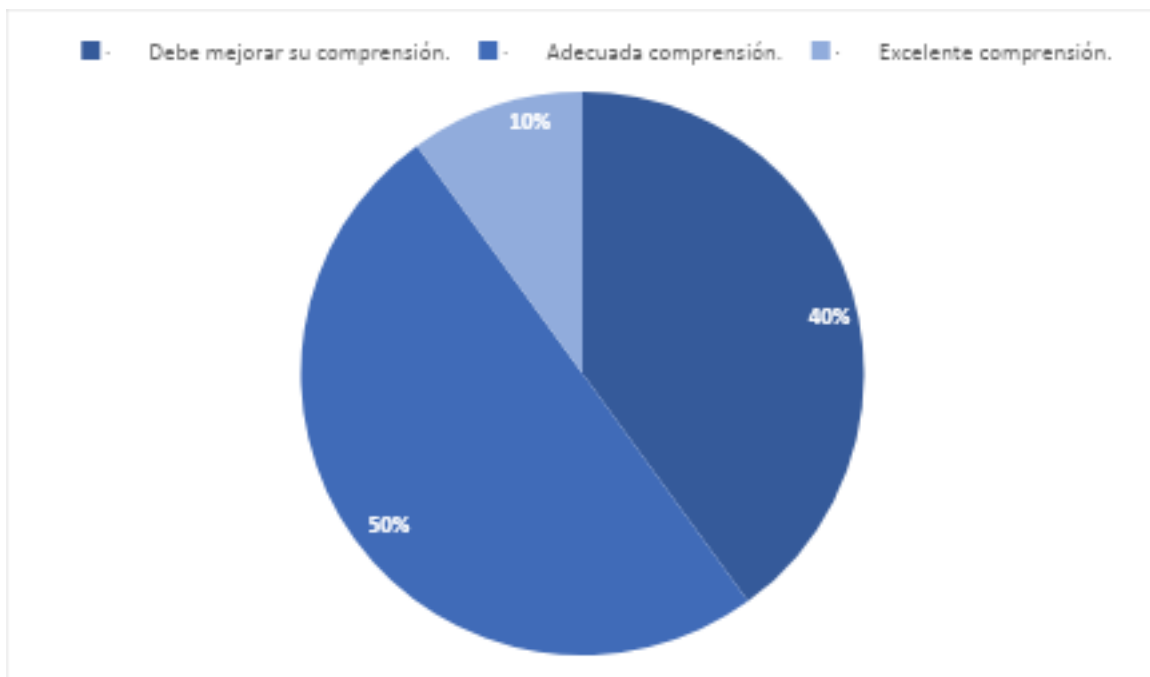
Se percibe en la gráfica 1 relacionada al aspecto “Percepción” que mide este instrumento, que un porcentaje significativo del 70% refleja una adecuada percepción al momento de sentir y expresar sus emociones, en cambio un 20% no presta la debida atención y un 10% presta demasiada atención, quedando demostrados dos extremos relevantes sobre este dominio, ya que al momento de identificar, interpretar y responder a nuestras emociones, se puede llevar una vida más equilibrada y tomar las decisiones más correctas ante cualquier situación. Con relación a este nivel de la IE, el proyecto busca fortalecer a los estudiantes con nuestras estrategias sobre reconocimiento de emociones, empatía, regulación emocional, expresión emocional, reestructuración cognitiva y habilidades de comunicación y relación social adecuada, llevando así a una adecuada percepción emocional.

Cuadro 6. Claridad emocional - Comprensión: Comprendo bien mis estados emocionales.

<b>NIVEL</b>	<b>PARTICIPANTES</b>
• Debe <b>mejorar</b> su comprensión.	4
• <b>Adecuada</b> comprensión.	5
• <b>Excelente</b> comprensión.	1
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>

Fuente: Salovey y Mayer (1990)

Gráfica 2. Claridad emocional - Comprensión: Comprendo bien mis estados emocionales.



### **INTERPRETACIÓN:**

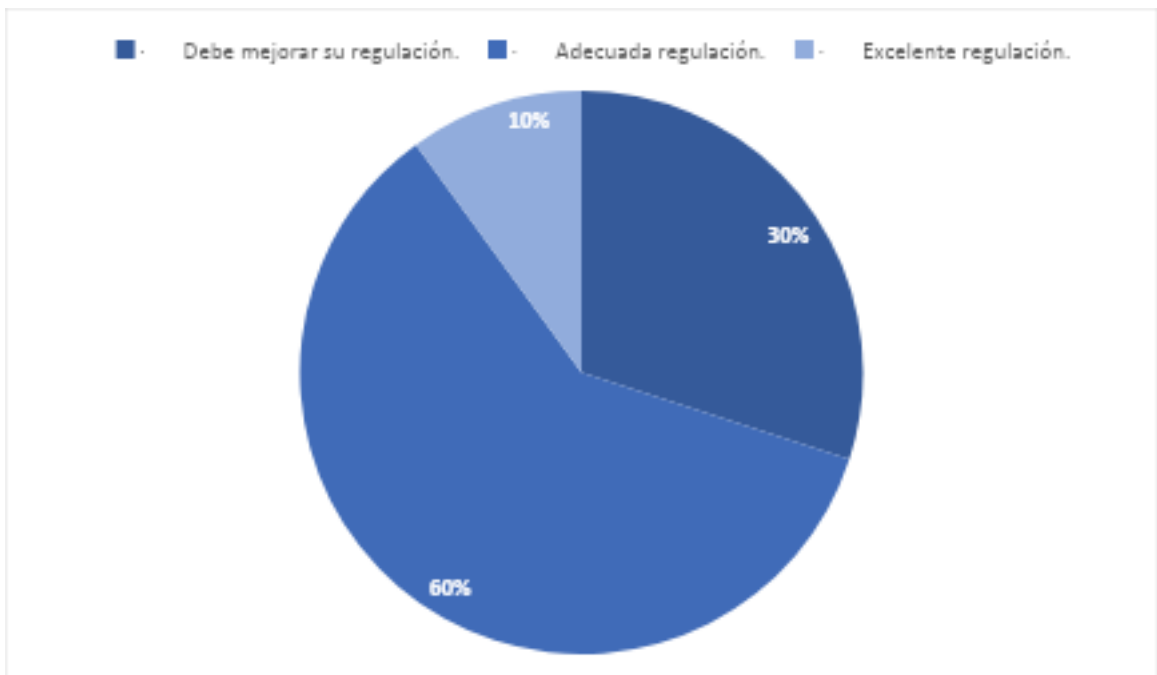
Se percibe en la gráfica 2 relacionada al aspecto “comprensión” según este instrumento, que un porcentaje significativo del 50% refleja una adecuada comprensión en base a sus estados emocionales, en cambio un 40% no mantiene una adecuada comprensión, demostrando el punto relevante de que los estudiantes, no solo perciban sus emociones, sino que a nivel cognitivo puedan interpretar y entender de manera más profunda, como autorregularse y comprender a los demás, en relación a las múltiples situaciones que pasan día a día. Con relación a este nivel de la IE, el proyecto busca fortalecer a los estudiantes en estrategias para analizar, dar sentido a sus emociones, reconocer su origen, sus matices, el impacto en su vida y la de los demás.

Cuadro 7. Reparación emocional - Regulación: Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente.

NIVEL	PARTICIPANTES
• Debe <b>mejorar</b> su regulación.	3
• <b>Adecuada</b> regulación.	6
• <b>Excelente</b> regulación.	1
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>

Fuente: Salovey y Mayer (1990)

Gráfica 3. Reparación Emocional - Regulación: Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente.



### INTERPRETACIÓN:

Se percibe en la gráfica 3 relacionada al aspecto “regulación” según este instrumento, que un porcentaje significativo del 60% refleja una adecuada regulación de sus estados emocionales, en cambio un 30% de trabajar en mejorar su regulación, ya que es de gran relevancia manejar, controlar y ajustar las emociones en función a las demandas del entorno o las circunstancias de la vida, considerando que esta capacidad es fundamental para adaptarnos a las

situaciones de manera efectiva, mantener el bienestar emocional y tener relaciones saludables. Con relación a este nivel de la IE, el proyecto busca reforzar en los estudiantes, la importancia de conocernos, aplicar técnicas como la reevaluación cognitiva, mindfulness, distracción positiva, técnicas de relajación, expresión emocional, llevando a equilibrio en el control de las emociones.

### **Interpretación General en base a los resultados del proyecto.**

Queda en evidencia que, al potenciar nuestra inteligencia emocional, se logran romper muchos paradigmas, aún más cuando estudiamos psicología, una ciencia tan relevante ante el trabajo de la conducta, los estados emociones y pensamientos de las personas, es por ello la gran importancia de fortalecer a los estudiantes de esta carrera en diversas herramientas y técnicas que serán funcional para poner en práctica en su vida diaria, como estudiantes y futuros profesionales de la salud mental.

Más que tener porcentajes elevados en referencia a la percepción, comprensión y regulación de las emociones, lo que buscamos en este proyecto es, que cada estudiante pueda atender, clarificar y reparar su emoción en base a las situaciones que se dan en la vida diaria, de forma equilibrada, poniendo en prácticas los recursos facilitados. Es por lo que según los hallazgos encontrados luego de aplicar la terapia se pueden evidenciar los siguientes:

- Logro significativo de identificación y atención emocional, con la aplicación del diaria de las emociones.
- Adecuada claridad emocional en base a la aplicación de la técnica role-playing y análisis de casos, llevaron a una mejor comprensión y diferenciación de las emociones.

- Al aplicar la simulación, se propició el fortalecimiento de la reparación emocional, indicando en conjunto la efectividad de aplicar técnicas de respiración y relajación, bajo la vía TCC.
- Teniendo un equilibrio más claro en referencia a la atención, claridad y reparación, se implementaron sesiones asociadas a reforzar habilidades significativas en los participantes: empatía, escucha activa, comunicación asertiva, resolución de conflictos, manejo del estrés y ansiedad, todo ello para un bienestar personal y educativo. Alcanzando grandes logros, en base a la participación y mensajes brindados por los estudiantes.

## CONCLUSIONES

- Potenciar la inteligencia emocional de los estudiantes fue el principal objetivo de este proyecto, queda evidenciado con los hallazgos alcanzados que se logra este objetivo, ya que más que medir el nivel de IE que presentan los participantes, se alcanzó a buscar un representativo equilibrio de esta, siendo beneficioso para su vida personal, como estudiante y futuro profesional.
- Identificamos el nivel de percepción, claridad y regulación de los participantes con la aplicación del test para evaluar los estados emocionales /TMMS-24, con la finalidad de tener una vía de que poder reforzar y que herramientas y técnicas proporcionar a los estudiantes involucrados en el proyecto. Se perciben los siguientes hallazgos, un 20% de los participantes no presta debida atención al expresar o sentir emociones, un 40% no mantiene una adecuada comprensión en base a sus estados emocionales y un 30% se le dificulta regular sus emociones.
- Al tener una vía de trabajo con la aplicación del instrumento, se implementaron diversas técnicas y herramientas bajo la terapia integrativa, dando como resultado hallazgos significativos asociados a una mejor atención, claridad y reparación emocional de los participantes, alcanzando un equilibrio y comprensión de la importancia de potenciar la inteligencia emocional, como punto de bienestar personal.
- Se registra en el capítulo III hallazgos significativos en base a la efectividad de aplicar la psicoterapia integrativa en un grupo de estudiantes de psicología, potenciando su IE y dopando de diversos recursos que serán funcional para su vida diaria, como estudiantes y fututos profesionales.

## RECOMENDACIONES

- Aplicar el proyecto en pro de fortalecer la inteligencia emocional en otros estudiantes de la carrera de psicología.
- Psicoeducar a la comunidad educativa de UDELAS sobre la importancia de la Inteligencia emocional, como factor protector hacia un bienestar integral.
- Incitar a otros especialistas de la Psicología clínica, para que apliquen este tipo de proyectos en muestras significativas y a la vez contar con más evidencia científica para futuros estudios.
- Ampliar y diversificar la muestra en futuras ediciones del proyecto podría dar un nuevo cuerpo al alma de este.
- Incluir estudiantes de distintos años, no solo permitiría evaluar diferencias significativas según la etapa académica, sino también abriría un diálogo emocional intergeneracional, tan necesario en tiempos donde la soledad, el estrés y la ansiedad parecen ser lenguajes comunes.
- Incorporar una dimensión práctica que permita a los propios estudiantes experimentar el rol de co-facilitadores dentro del programa, siempre bajo supervisión terapéutica. Ser parte activa del proceso, más allá del lugar de “participantes”, les permitiría integrar de forma vivencial habilidades clínicas como la empatía, la escucha activa, la contención emocional y la autorregulación.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarado Bravo, Nestor Marcial, Aldana Trejo, Florcita Hermoja, Corilla Condor, Margot Cecilia, & Aguirre Pérez, Olga Paola. (2025). Efectos de un programa de entrenamiento del potencial humano en el desarrollo de la inteligencia emocional de estudiantes universitarios. *Revista Tribunal*, 5(12), 283-298. Epub 01 de julio de 2025. <https://doi.org/10.59659/revistatribunal.v5i12.208>
- American College Health Association. (2023). American College Health Association-National College Health Assessment. <https://www.acha.org/NCHA>
- Banda Guzmán, J., (2023). Intervención cuasi-experimental en burnout académico en estudiantes universitarios en México. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 14(27), artículo SciELO. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74672023000100117&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74672023000100117&script=sci_arttext) SciELO
- Barrios, X., y Peña, Y. (2020). Intervenciones grupales basadas en enfoques integrativos y mindfulness mejoran la regulación emocional y la empatía en estudiantes de primer año.
- Belykh, A. (2019). Resiliencia e inteligencia emocional: Bosquejo de modelo integrador para el desarrollo del saber ser del estudiante universitario. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 10(29), 158–179. <https://doi.org/10.22201/iissue.20072872e.2019.29.529>
- Cabanach, R., Souto, A., y Franco, V. (2016). Escala de estresores académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 41–50. <https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.05.001>
- Cabello, R., Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2016). Inteligencia emocional en estudiantes universitarios: Diferencias según el género y la

- rama de estudio. *Revista de Psicología y Educación*, 11(1), 47–58.  
<https://doi.org/10.23923/rpye2016.11.130>
- Cantero, M. J., García, J., Fernández, A., y López, R. (2020). Effectiveness of an emotional intelligence intervention and its impact on academic performance in higher education students. *Frontiers in Psychology*, 11, 2369. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7588891>
- Centro de Psicoterapia y Análisis Transaccional. (2017). *Revista Internacional de Psicología Integrativa*. <https://www.iipainfo.org>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2023). Informe sobre autorregulación emocional en estudiantes universitarios en América Latina. Naciones Unidas. <https://www.cepal.org>
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: Evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2), 1–17.  
<https://redie.uabc.mx/redie/article/view/133>
- Fernández, P., y Extremera, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63–93.  
[http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo\\_de\\_mayer\\_salovey.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer_salovey.pdf)
- Fernández-Álvarez, H. (2003). Claves para la unificación de la psicoterapia: Más allá de la integración. *Revista de Psicoterapia*, 14(56), 27–47.
- Fernández-Berrocal, P., Cabello, R., Castillo, R., y Extremera, N. (2012). Educación de la inteligencia emocional en el ámbito educativo: Programas de intervención. *Revista de Psicología y Educación*, 7(1), 21–36.  
<https://doi.org/10.23923/rpye2012.07.117>
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., y Palomera, R. (2012). La inteligencia emocional en educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 10(3), 1015–1038.

- Fernández-Berrocal, P., y Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(2), 421–436.
- Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6(16), 110–125. <https://doi.org/10.22201/iisue.20072872e.2015.16.1085>
- García, M. (2003). *Inteligencia emocional: Bases conceptuales y aplicaciones en contextos educativos*.
- González Nieto, S. (2024). *Intervención basada en inteligencia emocional para fortalecer la resiliencia en jóvenes*. [Trabajo de fin de máster, Universidad Europea de Valencia]. Repositorio Institucional Universidad Europea. <https://titula.universidadeuropea.com/handle/20.500.12880/10349>
- González Ramírez, M. T. (2023). *Terapia integrativa para la reducción del estrés infantil durante la pandemia de COVID-19*.
- González, C., Martínez, L., y Ramírez, D. (2021). Inteligencia emocional y su relación con ansiedad y depresión en estudiantes universitarios mexicanos.
- Guzmán Ramírez, G. M. (2023). *Terapia comunitaria integrativa y fortalecimiento de la resiliencia en estudiantes universitarios*. [Datos de publicación pendientes].
- Jueajinda, S., Stiramon, O., y Ekpanyaskul, C. (2021). Social intelligence counseling intervention to reduce bullying behaviors among Thai lower secondary school students: A mixed-method study. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 54(5), 340–351. <https://doi.org/10.3961/jpmp.21.110>
- Kounenou, K., Kalamatianos, A., Garipi, A., y Kourmousi, N. (2022). A positive psychology group intervention in Greek university students by the counseling center: Effectiveness of implementation. *Frontiers in Psychology*, 13, 965945. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.965945>

- Lim, A. (2020). Estudio sobre clases interactivas de cinepsicoterapia para mejorar la inteligencia emocional y la capacidad empática. *The Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 21, 109-115. <https://doi.org/10.5762/kais.2020.21.6.109>.
- MacCann, C., Fogarty, G. J., Zeidner, M., y Roberts, R. D. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis controlling for IQ and personality. *Learning and Individual Differences*, 78, 101746. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.101746>
- Mayer, J. D., Salovey, P., y Caruso, D. R. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300. <https://doi.org/10.1177/1754073916650493>
- Mejía, J. (2012). Reseña teórica de la inteligencia emocional: Modelos e instrumentos de medición. *Revista Científica*, 3(17). <http://editorial.udistrital.edu.co/contenido/c-770.pdf>
- Mérida, S., y Extremera, N. (2020). When pre-service teachers' lack of occupational commitment is not enough to explain intention to quit: ¡Emotional intelligence matters! *Revista de Psicodidáctica*, 25(1), 52–58. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.05.001>
- Montenegro, J. (2020) La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios. *Rev. Tzhoecoen*. Octubre - diciembre 2020. Vol. 12 / N° 4, pp. 449-461 - ISSN:1997-8731
- Moscoso, M. S. (2019a). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional: Implicaciones educativas desde Latinoamérica. *Revista Latinoamericana de Formación Docente*, 1(1), 73–90. <https://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272019000100009>
- Moscoso, M. S. (2019b). Programa educativo para la regulación emocional en universitarios: Mindfulness y psicoterapia integrativa. [Datos de publicación pendientes].

- Norcross, J. C., y Goldfried, M. R. (2005). *Handbook of psychotherapy integration* (2.<sup>a</sup> ed.). Oxford University Press.
- Opazo, C. R. (2001). *Psicoterapia integrativa: Delimitación clínica* (1.<sup>a</sup> ed.). Ediciones ICPI.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063600>
- Paredes Paredes, E. P. (2024). Influencia del funcionamiento familiar en la inteligencia emocional en universitarios.
- Parker, J. D. A., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., y Majeski, S. A. (2004). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36(1), 163–172. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00076-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00076-X)
- Pérez, N., y Castejón, J. L. (2006). La inteligencia emocional como predictor del rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 9(21).
- Pezo Arteaga, E., y Paredes Limo, E. F. (2022). Inteligencia emocional en estudiantes universitarios a partir de la pandemia por COVID-19: una revisión sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 8485–8501. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4014](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4014)
- Qualter, P., Adams, S., Alfano, C. A., White, G., y Bettis, A. H. (2021). The role of emotional intelligence in the transition from secondary school to university: Adaptation and social outcomes. *Journal of Youth Studies*, 24(5), 634–652. <https://doi.org/10.1080/13676261.2020.1732297>
- Quiroz-González, E., Morales Grajales, D., Ospina-Cano, S., y Pinzón-Salazar, S. (2025). Inteligencia emocional en estudiantes universitarios de fase profesional: diseño, validación y aplicación de una práctica gamificada. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*(74), 161–193. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n74a7> ResearchGate

- Reddick Rodriguez, S. I. (2025). El efecto de la terapia integrativa para la reducción del estrés percibido en psicólogos al iniciar su práctica clínica. *Psicumex*, 15(1), 1–20. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v15i1.739>  
Psicumex
- Romosiou, V., Brouzos, A., y Vassilopoulos, S. P. (2018). An integrative group intervention for the enhancement of emotional intelligence, empathy, resilience and stress management among police officers. *Police Practice and Research*, 20(5), 460–478. <https://doi.org/10.1080/15614263.2018.1537847>
- Rosado, M., y Rosado, R. (2007). El enfoque integrativo en psicoterapia. *Psicología y Educación*, 1(2), 42–50.
- Roşu, A. (2022). Relevancia social de la psicoterapia integrativa: Psicoeducación y entrenamiento emocional en universidades.
- Sánchez Zamudio, M. del C. (2023). La inteligencia emocional en estudiantes universitarios de Pedagogía Veracruz, México. *Revista Panamericana de Pedagogía*, 37, 117–133. <https://doi.org/10.21555/rpp.vi37.2972>
- Sandoya, R. N. (2024). Estudio de inteligencia emocional en un grupo de estudiantes de primer ingreso de la Facultad de Psicología, Universidad de Panamá. *Revista REDEPSIC*. <https://redepsic.org>
- Sandoya, R. N., y Garay, L. (2024). Inteligencia emocional en estudiantes de primer año de Psicología: Análisis con CTI. *Investigación Educativa Panameña*.
- Spalek, R., y Spalek, I. (2019). *Guía de consejería integrativa: Persona, cognitivo-conductual y técnicas hipnóticas para jóvenes*.
- Tejjido Pérez, M. M. (2010). *La inteligencia emocional: Marco teórico e investigación*. Editorial Fronteras. <https://es.scribd.com/document/591189730/1-Inteligencia-emocional-autor-Marta-Tejjido-1>

- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2022). Global report on social and emotional learning in higher education. <https://unesdoc.unesco.org>
- Valdivia, C. D. V. (2022). Niveles de inteligencia emocional en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad pública peruana. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(3), 556–563. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v22i3.5015>
- Yana, Y. P., et al. (2025). Inteligencia emocional de estudiantes universitarios en el periodo de post-pandemia por COVID-19: efectos de talleres de ecología emocional. *Revista Horizontes*. <https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/2211>
- Yurayat, P., Katsatasri, P., y Savatsomboon, G. (2025). Effects of mindfulness-based therapy and counseling on emotional intelligence, mindfulness, stress, happiness, self-compassion and compassion for others among clinical psychology students. *International Education Studies*, 18(1), 39–55. <https://doi.org/10.5539/ies.v18n1p39>

# **ANEXOS**

# **ANEXOS N° 1**

## **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

## **CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN PROYECTO DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA**

### **Título del proyecto:**

Psicoterapia Integrativa para Potenciar la Inteligencia Emocional en Estudiantes de Psicología de UDELAS – Extensión Azuero

### **Investigadores responsables:**

Lehiker Ocaña- Psicólogo

Angela Cigarruista- Psicólogo

### **Descripción del proyecto:**

Este proyecto tiene como finalidad promover el desarrollo de la Inteligencia Emocional (IE) en estudiantes de la carrera de Psicología, mediante la implementación de un programa de psicoterapia integrativa. A través de diversas sesiones con técnicas psicoterapéuticas, se busca favorecer el bienestar emocional, fortalecer habilidades clínicas y contribuir a una formación personal y profesional más consciente, resiliente y empática.

### **Procedimientos:**

Los participantes serán invitados a completar una evaluación inicial (TMMS-24), asistir a sesiones psicoterapéuticas grupales y realizar algunas actividades individuales reflexivas y vivenciales, dirigidas por la investigadora responsable. La duración total del programa será de 9 sesiones.

### **Voluntariedad y confidencialidad:**

La participación en este proyecto es completamente **voluntaria**. En cualquier momento podrá decidir retirarse, sin que ello implique consecuencia negativa alguna.

Se garantiza la **confidencialidad** de la información personal brindada. Los datos recolectados serán utilizados únicamente con fines académicos y serán tratados bajo estrictas normas éticas. La identidad de los participantes será protegida mediante el uso de seudónimos y resguardos seguros.

### **Beneficios esperados:**



# **ANEXOS N° 2**

**PRE TEST TMMS-24**



## Test para evaluar los estados emocionales /TMMS-24

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indica el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señala con una "X" la respuesta que más se aproxima a tus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1. Nada de acuerdo 2. Algo de acuerdo 3. Bastante de acuerdo 4. Muy de acuerdo 5. Totalmente de acuerdo.

\* Indica que la pregunta es obligatoria

	1. Nada de acuerdo.	2. Algo de acuerdo.	3. Bastante de acuerdo.	4. Muy de acuerdo.	5. Totalmente de acuerdo.
Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A menudo pienso en mis sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Presto mucha atención a cómo me siento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo claros mis sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Casi siempre sé cómo me siento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.

Siempre puedo decir cómo me siento.

A veces puedo decir cuáles son mis emociones.

Puedo llegar a comprender mis sentimientos.

Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.

Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.

Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.

Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.

Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.

Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.

Tengo mucha energía cuando me siento feliz

Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo

# **ANEXOS N° 3**

**DOCENCIA**

## SESIÓN INTRODUCTORIA

# Introducción al proyecto

Y a la Inteligencia Emocional

INICIAMOS



- Implementar talleres y sesiones de psicoterapia integrativa para enseñar técnicas de regulación emocional, ayudando a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad de manera efectiva.
- Proveer herramientas y estrategias para que los estudiantes desarrollen una mayor capacidad de recuperación ante las adversidades, permitiéndoles enfrentar desafíos personales y profesionales con mayor adaptabilidad.

Objetivos

## El TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale-24):

El TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale-24) es un cuestionario diseñado para evaluar la percepción que una persona tiene sobre su propia inteligencia emocional. Fue desarrollado a partir de la versión original del Trait Meta-Mood Scale (TMMS) por Salovey y Mayer, y adaptado por Fernández-Berrocal y Extremera.

### ¿Qué mide el TMMS-24?

Evalúa tres dimensiones clave de la inteligencia emocional:

#### ● **Atención emocional:**

Capacidad para darse cuenta y prestar atención a las emociones propias.

#### ● **Claridad emocional:**

Habilidad para comprender y diferenciar las emociones.

#### ● **Regulación emocional:**

Capacidad para manejar y regular las emociones de forma adecuada.



### ¿Cómo se responde el TMMS-24?

Consta de 24 preguntas, divididas en los tres factores anteriores (8 preguntas por cada uno). Cada ítem se responde en una escala Likert de 5 puntos, donde:

- 1 = Totalmente en desacuerdo
- 2 = Algo en desacuerdo
- 3 = Neutral
- 4 = Algo de acuerdo
- 5 = Totalmente de acuerdo

Los participantes deben seleccionar el número que mejor refleje su percepción sobre cada afirmación.

# Inteligencia Emocional



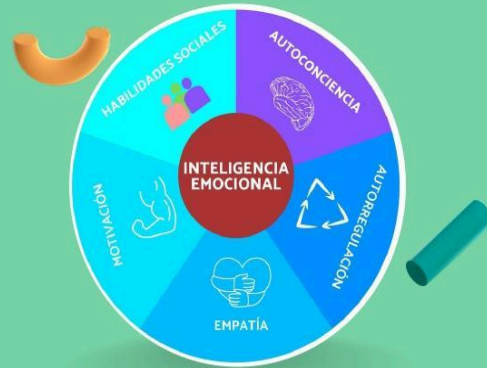
## **Inteligencia Emocional (IE):**

La IE es la capacidad de identificar, comprender y gestionar las propias emociones, así como reconocer y responder de manera adecuada a las emociones de los demás. (Basado en Daniel Goleman, 1995)

## Importancia de la Inteligencia Emocional

**Éxito Personal y Profesional:** La IE contribuye a tomar decisiones conscientes, gestionar el estrés y mejorar las relaciones interpersonales.

- **En la práctica clínica:** Los psicólogos con alta empatía y autorregulación ofrecen un apoyo más efectivo a sus pacientes.
- **En el ámbito académico:** Los estudiantes con habilidades sociales desarrolladas lideran proyectos y construyen redes profesionales.



## IE COMO FACTOR DIFERENCIADOR

- Mejora en la comunicación y resolución de conflictos.
- Incremento en la satisfacción personal y profesional.
- Construcción de un ambiente laboral o académico más saludable.

EMOCIONAL INTELLECTO





## CONCIENCIA Y ATENCIÓN EMOCIONAL

Este taller explora la importancia de la conciencia y la atención emocional como herramientas esenciales para el bienestar y el éxito académico.

# La Importancia de la Atención Emocional

### Bienestar Emocional

La atención emocional ayuda a los estudiantes a comprender y regular sus emociones, promoviendo un mayor bienestar y resiliencia.

### Aprendizaje Efectivo

Cuando los estudiantes pueden gestionar sus emociones, están mejor preparados para concentrarse, aprender y afrontar los desafíos.



# Identificación y Reconocimiento de Emociones



## Reconocimiento

Identificar y nombrar las emociones, tanto positivas como negativas.



## Observación

Prestar atención a los cambios físicos y mentales asociados con las emociones.



## Compasión

Comprender que las emociones son normales y que todos las experimentan.



# Regulación Emocional: Técnicas y Estrategias



## Respiración Profunda

Calma la mente y el cuerpo, reduciendo la ansiedad.

## Relajación Muscular

Libera la tensión física asociada a las emociones.

## Visualización

Crea imágenes mentales que inducen calma y tranquilidad.

## Afirmaciones Positivas

Promueve pensamientos y creencias positivas.

# La Relación entre Emociones y Aprendizaje



## Motivación

Las emociones positivas, como la curiosidad y la alegría, impulsan el aprendizaje.

## Concentración

La atención emocional ayuda a los estudiantes a enfocarse en el aprendizaje.

## Memoria

Las emociones fuertes pueden mejorar la retención de información.

## Relaciones Interpersonales

La inteligencia emocional facilita la comunicación y la colaboración en el aula.

## Ejercicios Prácticos para Desarrollar la Atención Emocional



## DIARIO EMOCIONAL

Registrar las emociones a lo largo del día, explorando las causas y las respuestas.

## EJERCICIOS DE RESPIRACION

Practicar técnicas de respiración profunda para aliviar la ansiedad y promover la relajación.

## JUEGOS DE RECONOCIMIENTO EMOCIONAL

Identificar emociones en imágenes, videos o historias.

## MEDITACION GUIADA

Practicar mindfulness para aumentar la conciencia emocional y la atención.

## SESIÓN 2

# NUESTRAS EMOCIONES



APRENDAMOS SOBRE CÓMO NOS SENTIMOS



**LAS EMOCIONES SON EL LENGUAJE UNIVERSAL QUE DEFINE CÓMO NOS RELACIONAMOS CON EL MUNDO**

## ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son respuestas psicofisiológicas a estímulos internos o externos que influyen en nuestros pensamientos, comportamientos y decisiones. Son mecanismos esenciales para la adaptación, la comunicación y la regulación del bienestar.



### DIFERENCIA ENTRE EMOCIONES PRIMARIAS (BÁSICAS) Y SECUNDARIAS (SOCIALES O APRENDIDAS)

Emociones Primarias	Emociones Secundarias
Son universales y biológicamente determinadas, presentes en todas las culturas y en los primeros años de vida.	Se desarrollan a partir de la interacción social y las experiencias personales. Son influenciadas por la cultura y el aprendizaje.
 <p>Las 6 Emociones Principales</p>	 <p>Las 6 Emociones Secundarias</p>

### ¿CÓMO SABEMOS LO QUE SENTIMOS?

- ALEGRÍA** → Sonrisa, cuerpo relajado, corazón contento...
- TRISTEZA** → Llanto, hombros caídos...
- MIEDO** → Corazón rápido, manos frías...
- IRA** → Fronte arrugada, puños cerrados...
- SOPRESA** → Cuerpo rígido, ojos muy abiertos
- ASCO** → No quieres tocarlo, muecas...

### ¡TODOS TENEMOS EMOCIONES!

Es normal sentir todas las emociones, y cada una es importante. Lo más importante es aprender a manejarlas.

Cuidar nuestras emociones nos ayuda a estar bien, ser felices y llevarnos bien con los demás.

### ACTIVIDAD

#### DIARIO DE EMOCIONES

→ Registro de las emociones, pensamientos y experiencias diarias.

Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta
Discusión con la pareja	Yo estamos otra vez. No puedo más.	Ira, frustración	Gritos, dar un portazo
Atasco en la carretera	Me van a echar por llegar tarde y me quedaré sin trabajo.	Nervios, miedo	Tocar la bocina del coche y golpear el volante

### ¡MUCHAS GRACIAS!

¿QUÉ APRENDISTE SOBRE TUS PROPIAS EMOCIONES EN ESTA SESIÓN?

## SESIÓN 3

### SITUACIONES PASADAS Y DESENCADENANTES EMOCIONALES



### EL MENSAJERO



### ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?



1 Las cosas que nos pasan

2 Nos producen un sentimiento

3 Que provoca una reacción emocional



### INTRODUCCIÓN

Diario de Emociones: Registro de las emociones, pensamientos y experiencias diarias.

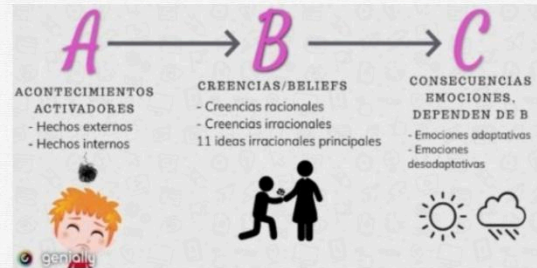
Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta
Discusión con la pareja	Ya estamos otra vez. No puedo más.	Ira, frustración	Gritar, dar un portazo

### MODELO ABC DE ALBERT ELLIS

Los acontecimientos no son lo que nos perturban sino la interpretación que hacemos de los mismos.

-Epícteto

### ABC DE ALBERT ELLIS



# **ANEXOS N° 4**

**GUÍA DETALLADA DE LAS SESIONES**

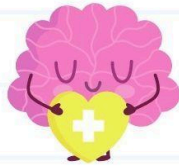


# GUÍA DETALLADA DE SESIONES:

## **PSICOTERAPIA INTEGRATIVA PARA POTENCIAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Realizado por:  
Angela Cigarruista  
Lehiker Ocaña



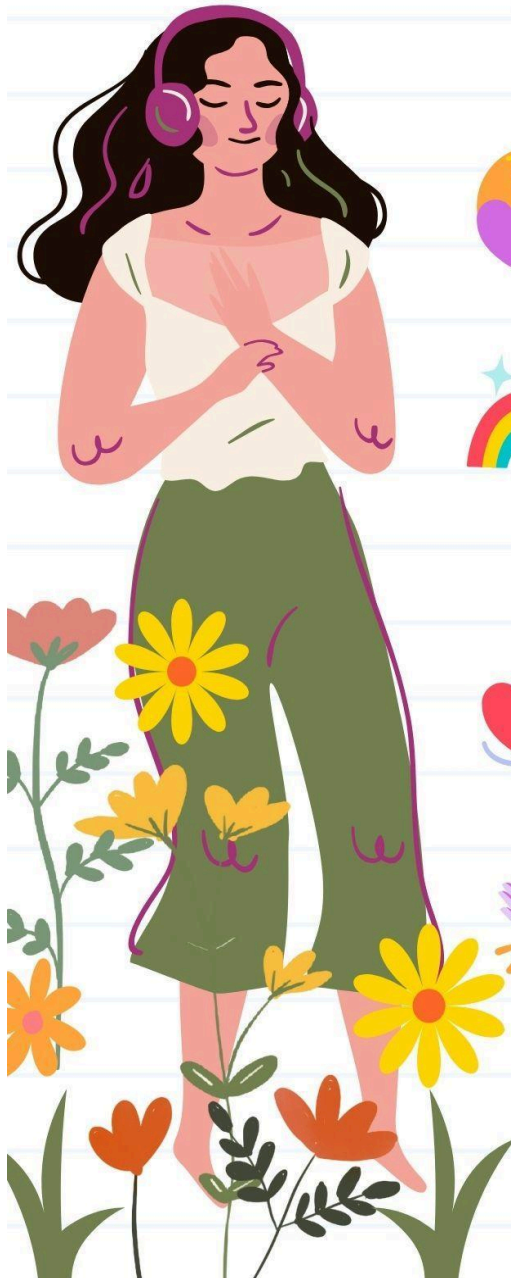


# INTRODUCCIÓN



Esta guía está diseñada para estudiantes de Psicología de UDELAS Azuero en 2025, con el objetivo de desarrollar habilidades de inteligencia emocional (IE) a través de un enfoque integrativo. Cada sesión combina teoría, práctica y reflexión para facilitar el aprendizaje experiencial.

# 5 CLAVES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



## **AUTO-CONCIENCIA**

Ser conscientes de lo que sentimos y de cómo nos afecta.



## **AUTO-REGULACIÓN**

Capacidad de manejar las emociones propias.



## **AUTO-MOTIVACIÓN**

A través de la focalización en nuestras metas y no en las dificultades.



## **EMPATÍA**

Saber ponernos en el lugar de las otras personas.



## **HABILIDAD SOCIAL**

Capacidad de comunicación estableciendo relaciones amigables.



## SESIÓN 1: EVALUACIÓN INICIAL E INTRODUCCIÓN A LA IE

Objetivo: Establecer una línea base de IE y crear un ambiente seguro para la expresión emocional.

Desarrollo:

1. Actividad de apertura (30 min):

- Dinámica de presentación: "Mi emoción en este momento". Cada estudiante comparte su nombre y una emoción que esté experimentando.
- Explicación del concepto de inteligencia emocional (modelo de Mayer y Salovey).

2. Evaluación inicial (40 min):

- Aplicación del cuestionario TMMS-24 (versión en español).
- Entrevista abierta grupal: "¿Qué esperas aprender en este taller?"

3. Dinámica de asociación emocional (30 min):

- Uso de tarjetas emocionales para identificar y clasificar emociones básicas y complejas.
- Discusión grupal sobre cómo las emociones influyen en la práctica psicológica.

Tarea: Reflexionar sobre una situación reciente donde las emociones jugaron un papel importante.

# Diario de emociones ¿CÓMO TE SIENTES?

<b>Situación</b> ¿Qué ha pasado?	<b>Pensamiento</b> ¿Qué he pensado?	<b>Emoción</b> ¿Qué he sentido?	<b>Conducta</b> ¿Cómo he reaccionado?	<b>Objetivo</b> ¿Cómo quiero reaccionar si vuelve a pasar?



## SESIÓN 3: CLARIDAD EMOCIONAL EN LA PRÁCTICA CLÍNICA

Objetivo: Mejorar la comprensión de las emociones en contextos terapéuticos.

Desarrollo:

### 1. Role-playing clínico (50 min):

- Escenarios comunes en consulta (ej.: paciente con ansiedad).
- Uso de cartas de emociones para identificar estados emocionales del "paciente".

### 2. Técnica del espejo (30 min):

- En tríos: observador, terapeuta y paciente. El observador refleja las emociones no verbales detectadas.
- Discusión sobre discrepancias entre lo expresado y lo observado.}

Tarea: Analizar un caso clínico breve desde la perspectiva emocional.



## SESIÓN 4: REPARACIÓN EMOCIONAL Y REGULACIÓN

Objetivo: Enseñar estrategias para manejar emociones intensas.

Desarrollo:

1. Visualización terapéutica (30 min):

- Audio guiado: "Lugar seguro" para regulación emocional.
- Discusión sobre aplicaciones clínicas.

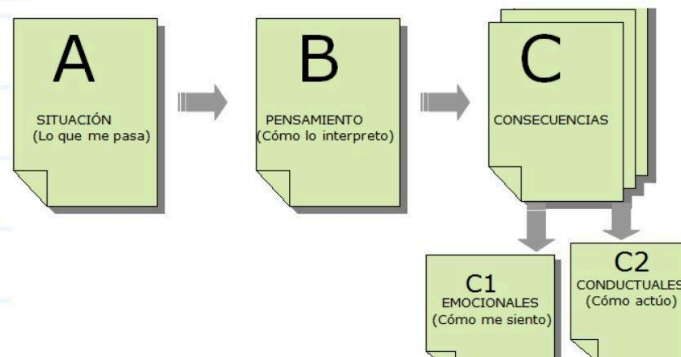
2. Reestructuración cognitiva (TREC) (40 min):

- Ejercicio práctico: Identificar pensamientos irracionales asociados a emociones intensas.
- Hoja de trabajo: "Evento-Emoción-Pensamiento-Alternativa".

3. Respiración consciente (20 min):

- Técnica 4-7-8 para reducción de ansiedad.

Tarea: Practicar la técnica de respiración en situaciones estresantes.





## SESIÓN 5: EMPATÍA Y CONSTRUCCIÓN DE VÍNCULOS

Objetivo: Desarrollar habilidades empáticas para la relación terapéutica.

Desarrollo:

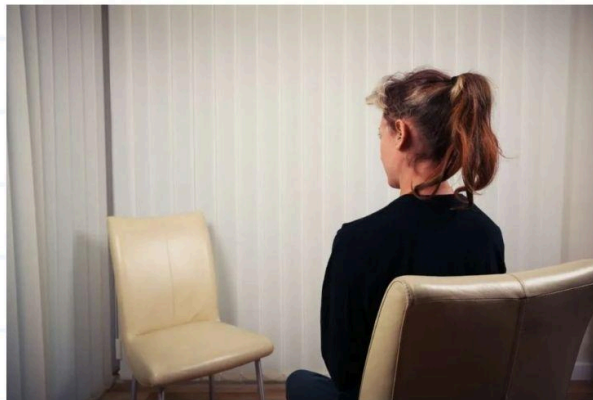
### 1. Teatro terapéutico (45 min):

- Dramatización de situaciones donde la empatía es crucial (ej.: duelo, conflicto familiar).
- Uso de la "silla vacía" para explorar perspectivas múltiples.

### 2. Escucha activa (35 min):

- Ejercicio en parejas: Parafrasear contenido y emociones.
- Uso de diario de observación para registrar señales no verbales.

Tarea: Practicar escucha activa con un compañero fuera del taller.





## SESIÓN 6: COMUNICACIÓN ASERTIVA Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Objetivo: Mejorar la comunicación emocionalmente inteligente.

Desarrollo:

1. Técnica DESC (50 min):

- Modelo: Describir-Expresar-Solicitar-Consecuencias.
- Dramatización de conflictos comunes usando tarjetas de roles.

2. Análisis de casos reales (40 min):

- Discusión grupal sobre estrategias de manejo emocional en conflictos.

Tarea: Aplicar la técnica DESC en una situación personal.

Describir	Los HECHOS sin opinión, sin generalizaciones y sin juicios de valor	<i>"Me he dado cuenta de que no recibí el archivo X, cuando habíamos acordado que se lo pasaría a Bárbara a las 17:00"</i>
Expresar	Tus sentimientos (diciendo "yo" y no "vosotros")	<i>"Me siento molesto porque no puede entregar el trabajo esperado a <u>Barbara</u> y su equipo"</i>
Soluciones	Sugerir una solución o que la otra persona sugiera la suya	<i>"¿Qué solución propones?"</i>
Consecuencias	Buscar y compartir aquellas consecuencias positivas obtenidas a partir de las soluciones propuestas	<i>"Así seremos capaces de corregir este retraso al hacerlo"</i>



## SESIÓN 7: ESTRÉS, ANSIEDAD Y AFRONTAMIENTO EMOCIONAL

Objetivo: Brindar herramientas para manejar estrés y ansiedad.

Desarrollo:

1. Técnica de la caja de arena (40 min):
  - Creación de escenas que representen fuentes de estrés.
  - Proceso grupal de reinterpretación simbólica.
2. Relajación muscular progresiva (30 min):
  - Guía paso a paso con música de fondo.

Tarea: Practicar relajación muscular 3 veces durante la semana.

### RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

**1** Lugar y postura cómoda

**2** Respiración lenta y profunda

**3** Tensar / Relajar

- Realizarlo varias veces
- 2 - 3 veces cada ejercicio.
- 1º músculos grandes,
- después pequeños

**4** Repetir en los distintos grupos musculares



## SESIÓN 8: FORTALEZAS PERSONALES Y BIENESTAR EMOCIONAL

Objetivo: Identificar recursos internos para el bienestar.

Desarrollo:

1. Línea de vida emocional (50 min):

- Dibujo de línea cronológica con eventos emocionales significativos.
- Identificación de fortalezas usadas en momentos difíciles.

2. Ejercicio de gratitud (30 min):

- Escritura de cartas de agradecimiento (pueden ser para sí mismos).

Tarea: Compartir una carta de gratitud con alguien importante





## SESIÓN 9: CIERRE E INTEGRACIÓN PROFESIONAL

Objetivo: Consolidar aprendizajes y proyectar aplicación profesional.

Desarrollo:

1. Círculo de cierre (40 min):

- Compartir aprendizajes más significativos.
- Entrega simbólica de "certificados emocionales" (creados por los facilitadores).

2. Carta al yo futuro (30 min):

- Escritura de compromisos para aplicar la IE en la práctica.

3. Evaluación final (20 min):

- Reaplicación del TMMS-24 y comparación con resultados iniciales.

Tarea final: Crear un plan de desarrollo profesional en IE.



# CONSIDERACIONES GENERALES:

01.

## DURACIÓN

Cada sesión está diseñada para 2 horas.

02.

## MATERIALES

Ver listado específico en el documento original.

03.

## EVALUACIÓN

Cuantitativa (TMMS-24 pre/post) y cualitativa (diarios, participación).

04.

## ADAPTACIONES

Flexibilidad para ajustar técnicas según necesidades grupales.

**Este programa integra enfoques cognitivos-conductuales, humanistas y experienciales, ofreciendo una formación práctica en inteligencia emocional aplicada a la psicología clínica.**

## INDICE DE FIGURAS

<b>Figura</b>	<b>Descripción</b>	<b>Página</b>
<b>Figura 1</b>	Macro localización de la Universidad Especializada de Las Américas, Extensión Azuero	41
<b>Figura 2</b>	Micro localización de la Universidad Especializada de Las Américas, Extensión Azuero	41
<b>Figura 3</b>	Organigrama del Proyecto dentro de UDELAS Azuero.	58

## ÍNDICE DE CUADROS

<b>Cuadro</b>	<b>Descripción</b>	<b>Página</b>
<b>Cuadro 1</b>	Objetivos y tareas del proyecto	59
<b>Cuadro 2</b>	Productos Esperados	61
<b>Cuadro 3</b>	Cronograma de organización del proyecto	63
<b>Cuadro 4</b>	Presupuesto del proyecto	63
<b>Cuadro 5</b>	Atención emocional-Percepción. Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada	65
<b>Cuadro 6</b>	Claridad emocional - Comprensión: Comprendo bien mis estados emocionales.	66
<b>Cuadro 7</b>	Reparación emocional - Regulación: Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente.	68

## ÍNDICE DE GRÁFICAS

<b>Gráfica</b>	<b>Descripción</b>	<b>Página</b>
<b>Gráfica 1</b>	Atención Emocional - Percepción: Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada	65
<b>Gráfica 2</b>	Claridad emocional - Comprensión: Comprendo bien mis estados emocionales.	67
<b>Gráfica 3</b>	Reparación Emocional - Regulación: Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente.	68