

**UNIVERSIDAD MESOAMERICANA
SEDE QUETZALTENANGO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
MAESTRÍA EN DOCENCIA SUPERIOR**



PROYECTO PROFESIONAL

**EMPATÍA COGNITIVA EN DOCENTES QUE LABORAN EN EL DEPARTAMENTO
DE PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD
MESOAMERICANA SEDE QUETZALTENANGO.**

QUETZALTENANGO, AGOSTO DE 2022

UNIVERSIDAD MESOAMERICANA
SEDE QUETZALTENANGO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
MAESTRÍA EN DOCENCIA SUPERIOR



CONSEJO DIRECTIVO

Rector	Dr. Félix Javier Serrano Ursúa
Vicerrector General	Dr. Luis Fernando Cabrera Juárez
Vicerrector Académico	Mgtr. José Francisco Rómulo Gallegos Alvarado
Secretaria General	Mgtr. Teresa García K-Bickford
Tesorera	Mgtr. Ileana Carolina Aguilar Morales
Vocal II	Mgtr. José Raúl Vielman Deyet
Vocal III	Mgtr. Luis Roberto Villalobos Quesada

UNIVERSIDAD MESOAMERICANA
SEDE QUETZALTENANGO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
MAESTRÍA EN DOCENCIA SUPERIOR



CONSEJO SUPERVISOR SEDE QUETZALTENANGO

Dr. Félix Javier Serrano Ursúa

Mgtr. José Raúl Vielman Deyet

Mgtr. Miriam Verónica Maldonado Reyes

Mgtr. Ileana Carolina Aguilar Morales

Dra. Alejandra de León de Ovalle

Mgtr. Juan Estuardo Deyet

UNIVERSIDAD MESOAMERICANA
SEDE QUETZALTENANGO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
MAESTRÍA EN DOCENCIA SUPERIOR



AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

Decana

Mgr. Jessica Bethzabé Ureta de León

Directora Académica
Sede Quetzaltenango

Mgr. Miriam Verónica Maldonado Reyes

Director del Departamento
de Pedagogía y Ciencias de
la Educación

Mgr. Fredy Odilio Argueta Rosal

**UNIVERSIDAD MESOAMERICANA
SEDE QUETZALTENANGO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
MAESTRÍA EN DOCENCIA SUPERIOR**



ESTUDIANTES

- | | |
|---|-----------|
| - Victoria del Rosario Morales Escobar | 202027020 |
| - Eduardo Antonio José Sotomora Fuentes | 202027002 |
| - Edgar Eduardo Calvac Pérez | 202027008 |
| - Moises Eduardo Tucux Cuá | 202027006 |
| - Edgar Alejandro Carrillo Muñoz | 202027007 |

ASESOR (A)

Mgtr. María Karina Emperatriz Juárez

Quetzaltenango 06 de junio del 2022

Mgr.
Fredy Argueta Rosal
Director Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Universidad Mesoamericana
Sede Quetzaltenango

Estimado Mgr. Argueta

Por este medio me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que por nombramiento emanado de esta Dirección y de conformidad con las disposiciones y requisitos de elaboración de proyecto, he culminado el proceso de asesoría y procedo a dar el **DICTAMEN FAVORABLE** de la **ASESORÍA** a los estudiantes que integran dicho proyecto:

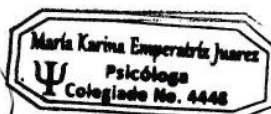
Victoria del Rosario Morales Escobar	202027020
Eduardo Antonio José Sotomora Fuentes.	202027002
Edgar Eduardo Calvac Pérez	202027008
Moises Eduardo Tucux Cuá	202027006
Edgar Alejandro Carrillo Muñoz	202027007

Integrantes de la **Maestría en Docencia Superior**, título el proyecto:

EMPATÍA COGNITIVA EN DOCENTES QUE LABORAN EN EL DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD MESOAMERICANA SEDE QUETZALTENANGO.

Agradezco su comprensión y consideración a lo anteriormente expuesto. Sin más que informarle, aprovecho para suscribirme.

Cordialmente,



MGTR. MARÍA KARINA EMPERATRIZ JUAREZ
Asesora
COLEGIADO 4448

Quetzaltenango, 1 de septiembre 2022

Magister:

Fredy Odilio Argueta Rosal

Director del Departamento de Ciencias Humanas y Sociales

Maestría en Docencia Superior

Universidad Mesoamericana

Respetable Magister Argueta:

De manera atenta me dirijo a usted para comunicarle que **revisé** el proyecto titulado: **EMPATÍA COGNITIVA EN DOCENTES QUE LABORAN EN EL DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD MESOAMERICANA SEDE QUETZALTENANGO** que llevaron a cabo los maestrantes:

Victoria del Rosario Morales Escobar

Carné: 202027020

Eduardo Antonio José Sotomora Fuentes

Carné: 202027002

Edgar Eduardo Calvac Pérez

Carné: 202027008

Moises Eduardo Tucux Cuá

Carné: 202027006

Edgar Alejandro Carrillo Muñoz

Carné: 202027007

Y según los requerimientos que la Universidad Mesoamericana solicita para un trabajo de investigación, el presente proyecto cumple con la calidad científica, teórica y técnica. Por lo que hago constar que el proceso de **REVISIÓN** ha terminado.

Por lo anterior me permito emitir dictamen favorable, para que se dé el trámite correspondiente para optar al grado académico de Maestría en Docencia Superior.

Atentamente,


Mgts. Gilda Isabel Barrios Bravo
Revisora

Mgda. Gilda Isabel Barrios B.
Psicóloga General
Colegiada No. 655

INDICE

RESUMEN	1
ABSTRACT	2
CAPÍTULO I.....	3
INTRODUCCIÓN	3
CAPÍTULO II	4
ANTECEDENTES	4
CAPÍTULO III.....	10
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
3.1 Justificación.....	10
3.2 Objetivos.....	11
3.3 Variables.....	12
3.4 Alcances.....	14
3.5 Limitaciones	14
CAPÍTULO IV.....	15
MARCO TEÓRICO	15
4.1 Empatía cognitiva.....	15
4.2 Docencia.....	26
4.3. Herramienta digital.....	32
CAPÍTULO V.....	39
MÉTODO.....	39
5.1 Metodología de la investigación	39
5.2 Metodología estadística	39
5.3 Sujetos.....	40
5.4 Instrumento	40
5.5 Procedimiento.....	41
5.6 Presupuesto.....	42
5.7 Cronograma del Proyecto	43
CAPÍTULO VI.....	44
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	44

6.1. Test TECA	44
6.2 Validación de Herramienta Digital que Automatiza la Calificación del Test TECA	50
<i>CAPÍTULO VII</i>	60
ANÁLISIS DE RESULTADOS	60
<i>CAPÍTULO VIII</i>	62
APORTES.....	62
8.1 Área cognitiva	62
8.2 Área psicomotriz	62
8.3 Área socio afectiva.....	62
8.4 Área de evaluación formativa	63
<i>CAPÍTULO IX</i>	64
PROPUESTA	64
<i>CAPÍTULO X</i>	99
CONCLUSIONES.....	99
<i>CAPÍTULO XI</i>	101
RECOMENDACIONES.....	101
<i>CAPÍTULO XII</i>	102
REFERENCIAS	102
E-GRAFÍAS.....	104
ANEXOS	114

RESUMEN

En este proyecto se da a conocer el nivel de la empatía cognitiva en los docentes que laboran en el Departamento de Pedagogía y Ciencias de la Educación de Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango, para mejorar las relaciones interpersonales entre docentes y estudiantes.

Es un diseño de tipo descriptivo, la muestra fue tomada de los docentes que laboran en el Departamento de Pedagogía y Ciencias de la Educación de la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango, y consiste en 30 docentes divididos en dos grupos de 15 docentes cada uno, el primero en rangos de edad de 31 a 48 años y el segundo de 49 a 66 años de edad, a quienes se les administró el Test de Empatía Cognitiva y Afectiva TECA. Los resultados de la investigación se enfocaron en las cuatro áreas que son: área de adopción de perspectiva, área de comprensión emocional, área de estrés empático y área de alegría empática. En conclusión, la investigación demuestra que, el total de empatía, se presenta en el grupo de docentes de 31-48 años, 7 presentan resultados altos y en la edad de 49-66 años, 4 presentan los mismos resultados, estos docentes presentan facilidad en las relaciones interpersonales y de comunicación entre las personas en los distintos ámbitos en que se desenvuelven. Por tanto, se recomienda, aplicar el test de empatía cognitiva y afectiva, a todos los docentes en el Departamento de Pedagogía y Ciencias de la Educación de Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango y una vez identificadas las debilidades, poner en práctica las estrategias recomendadas en la aplicación virtual creada, con el objeto de mejorar las relaciones sociales entre docentes y estudiantes.

Palabras clave: empatía, adopción de perspectiva, comprensión emocional, alegría empática, estrés empático.

ABSTRACT

In this project it is revealed to know the level of cognitive empathy in teachers who work in the Department of Educational Sciences of Education of the Universidad Mesoamericana, Quetzaltenango, to improve interpersonal relationships between teachers and students.

It is a descriptive research, the sample was taken from the teachers who work in the Department of Educational Sciences of Education of the Universidad Mesoamericana Quetzaltenango, and consists of 30 teachers divided into two groups of 15 teachers each, the first in age ranges from 31 to 48 years old and the second from 49 to 66 years old, to whom the TECA Cognitive and Affective Empathy Test was administered. The research results focused on the four areas of perspective taking, emotional understanding, empathic stress, and empathic joy. In conclusion, the research shows that in total empathy, it is presented that in the group of teachers of 31-48 years, 7 present high results and in the age of 49-66 years, 4 present high results, these teachers present ease in interpersonal relationships and communication between people in the different areas in which they operate. Therefore, it is recommended to apply the cognitive and affective empathy test to all teachers in the Department of Pedagogy and Educational Sciences of the Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango and once the weaknesses have been identified, put into practice the recommended strategies in the virtual application. created, in order to improve social relations between teachers and students.

Keywords: empathy, perspective taking, emotional understanding, empathetic joy, empathetic stress.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Cuando la persona se conoce a sí misma, encuentra el poder sobre el que se construye la empatía, debido a que cuanto más claras se tienen las emociones, mayor será el conocimiento de los sentimientos de los demás.

En la empatía cognitiva, no existe ningún reflejo afectivo, y puede llegar a ser aprendida mediante imitación social.

Un docente que tenga entre sus cualidades el poseer empatía cognitiva, puede lograr dominar los 5 pilares de la educación, como lo son: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos, aprender a ser y aprender a transformarse a uno mismo y a la sociedad.

Lo anterior, ha llevado a realizar el proyecto denominado: “Empatía Cognitiva en Docentes que laboran en el Departamento de Pedagogía y Ciencias de la Educación de la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango”, el que propone la empatía cognitiva como estrategia docente para mejorar las relaciones interpersonales en el personal docente y estudiantes en el departamento de pedagogía en mención, identificar el nivel de empatía cognitiva, así como establecer los parámetros aceptables, y con los resultados fortalecerlos. Se desarrolló un taller y una herramienta digital, la cual mide la empatía cognitiva y afectiva, dependiendo de los resultados, la misma hace mención de algunas sugerencias para mejorar el nivel de empatía, para lograr aprendizajes significativos con el objetivo de alcanzar una participación efectiva y positiva, en la formación de los estudiantes.

Los docentes tienen que llevar la acción educativa que incluye inicio, desarrollo y cierre, lo que conlleva ser constantes en la organización y comprensión de contenidos, por lo que debe ir de la mano con la empatía cognitiva y afectiva.

CAPÍTULO II

ANTECEDENTES

Cavagneri, E. Ochoa, L. Osorio, J. Patiño, C. Polaca, A. (2019), realizaron la investigación titulada, “Empatía cognitiva y afectiva en los docentes de una Universidad Privada”, el objetivo era determinar los niveles de empatía cognitiva y afectiva que presentan los profesores de educación superior en una Universidad Privada de Lima, con la muestra de 92 docentes de una población total de 120, el instrumento aplicado fue el test de las miradas de Baron Cohen y la observación directa en el aula, tanto del personal docente como de los estudiantes, la metodología empleada desarrolló el enfoque cuantitativo, el alcance descriptivo y el diseño no experimental transeccional, llegaron a la conclusión de que los niveles de empatía de los docentes están por debajo del estándar esperado para una persona empática aseveran que el grado de impacto de la dimensión cognitiva y afectiva de la empatía junto a la experticia pedagógica como claves para lograr una enseñanza de calidad, recomendaron cuatro talleres a los docentes para mejorar el nivel bajo y extremadamente bajo de empatía cognitiva, para mejorar la empatía afectiva de aquellos docentes que presentan niveles alto y extremadamente alto.

De los Santos, G. (2019), llevó a cabo un estudio sobre el programa “Conéctate al otro” sobre empatía cognitiva y afectiva en docentes de una institución educativa particular de Nuevo Chimbote 2018, su objetivo fue evaluar los efectos del mismo programa, la muestra está constituida por 25 profesionales que enseñan en el centro educativo de gestión privada

“Los Embajadores del Saber”, el instrumento fue el cuestionario de Empatía cognitiva y afectiva (TECA) de los autores Belén López Pérez, Irene Fernández Pinto y Francisco José Abad García (2008), es una herramienta de procedencia española. La cual está compuesta por 33 ítems con elecciones de respuesta de tipo Likert: (1) Totalmente en desacuerdo, (2) Algo en desacuerdo, (3) Neutro, (4) Algo de acuerdo, y (5) Totalmente de acuerdo, tal aplicación se da entre 5 a 10 minutos, tanto en la manera individual como colectiva. La intención se dirige a estimar la capacidad empática global y en sus cuatro dimensiones: Adopción de Perspectivas, Comprensión Emocional, Estrés Empático y Alegría Empática, puede ser dirigida a personas de 16 años en adelante, que tengan al menos una formación escolar básica y su ámbito de aplicación es en el clínico, educativo y organizacional, fue una investigación experimental llamada también estudio de intervención debido a que manipulan influencias, tratamientos o estímulos (variables independientes) sobre otras variables (variables dependientes) para evaluar sus efectos, se utilizó un cuestionario prediseñado para obtener una información específica, concluyó que luego de aplicar el programa “Conéctate al otro”, se evidencia que el nivel de empatía escasa, disminuye de 3% a 0%, mientras que en el nivel alto aumentó de 12% a 36%, recomendó que es necesario promover a nivel cualitativo y cuantitativo estrategias de prevención, promoción e intervención sistemáticas mediante diversos enfoques terapéuticos de acuerdo al perfil docente.

Tito, H. (2018), llevó a cabo un estudio sobre “Evaluación de la empatía cognitiva afectiva en el personal docente, auxiliares de educación y administrativo de la institución educativa”, Cap. Alipio Ponce Vásquez del distrito y provincia de Tambopata, departamento de Madre de Dios, el objetivo fue conocer el nivel de la empatía cognitiva afectiva en el personal docente, auxiliares de educación y administrativo de la institución educativa, la

muestra constó de 50 trabajadores de la institución educativa de ambos sexos cuya edad cronológica está comprendida entre 20 y 50 años, el instrumento fue por medio del test TECA -Test de Empatía Cognitiva y Afectiva, es un instrumento de evolución de la empatía en sujetos adultos que tengan al menos formación básica. Está constituido por 33 ítems y posee adecuadas propiedades psicométricas. Componentes cognitivos como efectivos de la empatía por medio de cuatro escalas: Adopción de perspectivas, Compresión emocional, Estrés empático y Alegría empática, a las que se agrega una puntuación total de empatía, concluyó que en el total de la muestra un nivel de empatía general con un 46% de los trabajadores presenta un nivel bajo de empatía, el 42% en el nivel medio, finalmente un porcentaje de 16% que personificaron al nivel alto, recomendó implementar planes de prevención psicológica para mejorar las características de la empatía.

Camacho, G. Rodas, M. y Carrión, F. (2017) en su tesis, Capacidad de empatía en docentes de medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, tuvo como objetivo determinar la capacidad de empatía de los docentes de la Facultad de Medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, en los meses desde octubre hasta diciembre de 2017. La muestra estuvo comprendida en 97 docentes entre las edades de 30 a más de 60 años docentes que imparten materias en aula hospital y comunidad, el instrumento utilizado fue una encuesta de forma virtual por medio del google forms, la cual fue enviada a todos los docentes y el test de baron cohen las cuales fueron procesadas por el programa SPSS versión 24, la metodología de la investigación fue cuantitativa descriptiva y el procedimiento estadístico fue el porcentaje, y chip cuadrado. Concluyeron que la edad de los docentes tiene una fuerte relación con la capacidad empática, a menor edad mayor el nivel de empatía y por otro lado el promedio del personal docente presenta buenos niveles de empatía. Recomendaron que se debe poner en consideración una visión integradora los puntos básicos de la empatía a docentes de todas las edades, para lograr unificar la capacidad de empatía

independientemente de la edad; así también a los docentes con larga trayectoria no deben despreocupar su lado humanista ni dejar de transmitirlo a futuras generaciones para que no se pierda la cualidad empática de la persona y sea ésta una promotora del éxito.

Can, C. y Cajas, I. (2014), realizaron una investigación, “La inteligencia y su influencia en el rol del maestro de educación primaria”, el objetivo era determinar el nivel de conocimiento que poseen los maestros acerca del tema inteligencia emocional en el quehacer del maestro de educación primaria, con la muestra de 10 maestros de ambos sexos, que oscilan entre las edades de 23 a 53 años, el nivel académico que poseen es medio y universitario, con un nivel económico medio, quienes laboran en la jornada vespertina de la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 34 “20 de octubre” del municipio de Mixco, departamento de Guatemala, el instrumento aplicado fue ficha de recolección de datos, observación entrevistas y encuestas, se realizaron seis talleres con la población para dar respuesta a las siguientes interrogantes: ¿Cuál es el nivel de conocimiento que poseen los maestros acerca del tema de inteligencia emocional? ¿Cuál es la importancia de la autoestima, manejo de emociones, motivación personal, liderazgo y relaciones interpersonales? ¿Cuál es la importancia de concientizar al personal en la inteligencia emocional en el quehacer del maestro de educación primaria? la metodología que se trabajó fue de enfoque cualitativo – descriptivo y diseño experimental, concluyeron que los maestros en el desarrollo educativo no poseen conocimiento del tema de inteligencia emocional, por la falta de información y capacitación al respecto, recomendaron que el ministerio de educación proporcione capacitación a los docentes con fin de que adquieran conocimientos sobre temas actuales, que beneficien el quehacer educativo.

Zamora, A. (2014), realizó una investigación, “Correlación entre Empatía y Autocontrol en un grupo de maestras de un colegio privado para señoritas”, el objetivo fue establecer si existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de empatía y el nivel de autocontrol en un grupo de maestras de un colegio privado para señoritas, la muestra estuvo conformada por treinta sujetos, de género femenino, con una antigüedad en el colegio de entre 0 a 15 años, comprendidos en un rango de edad de diecinueve a cincuenta y dos años, de diferentes niveles académicos, y que laboran en las distintas áreas académicas de la institución, los instrumentos aplicados fueron dos cuestionarios de treinta preguntas cada uno. Uno para medir el nivel de autocontrol, de acuerdo a los indicadores: control de emociones, autoconocimiento, tolerancia y diálogo. Y el cuestionario de empatía, que miden también los indicadores de identificación de las conductas y emociones de los demás, consideración con los demás, comprensión de las conductas y sentimientos de los demás, y la comunicación, la metodología del trabajo de investigación, de tipo descriptivo correlacional, con base en los resultados obtenidos se concluyó, que si existe relación estadísticamente significativa entre la empatía y el autocontrol, por tanto se puede afirmar que a mayor autocontrol, mayor empatía en los sujetos de estudio, finalmente, se recomendó a las instituciones educativas realizar diagnósticos sobre el nivel de empatía y autocontrol que manejan los docentes y establecer programas de capacitación, que incluyan actividades para fomentar la empatía y el autocontrol, ya que incurrirán positivamente en la capacidad de los docentes para facilitar una educación integral a los estudiantes, al formar tanto en lo cognitivo como lo emocional.

García, E. Duarte, C. (2013), realizaron una investigación, “La empatía como una cualidad de los educadores para fortalecer el clima positivo en el aula de una institución privada”, el objetivo de la investigación era identificar los factores de la relación empática

por parte de los educadores y si permiten el desarrollo de un clima positivo en el aula, con una muestra de 78 alumnos y 3 docentes, el instrumento aplicado fue la encuesta de la escala de Likert para determinar la percepción que tienen los estudiantes de sus educadores, la metodología empleada fue enfoque cuantitativo, alcance descriptivo y diseño no experimental, además se realizó observación, encuesta, testimonios y gráficas para evidenciar el resultado de la investigación, concluyeron que para los estudiantes es necesario sentirse acompañados, sin embargo esto sucede muy poco con sus docentes, no les basta solo con recibir clases, necesitan que se les vea como personas integralmente, para los estudiantes es difícil confiar en sus docentes las distintas emociones que presentan, recomendaron que la empatía es una cualidad de formación por lo cual se debe buscar en todo momento, mantener el interés por el estudiante visto como persona favorece su cercanía, se debe identificar las dificultades personales de los estudiantes, mantener un clima positivo en el aula, tener entrevistas personales con los estudiantes, para hacerlos protagonistas de su crecimiento personal, todo esto dando como resultado una mejor formación académica.

CAPÍTULO III

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Al observar los antecedentes en donde se investiga la empatía en docentes y derivado de la situación vivida a través de la pandemia Covid 2019, llamó la atención que según años de experiencia puede variar la apreciación de la empatía en la labor docente, por lo mismo se consideró pertinente realizar este proyecto y conocer si:

¿Existe alguna diferencia en la empatía cognitiva cuando se comparan docentes entre los rangos de 31 a 48 años de edad y los docentes de 49 a 66 años de edad del Departamento de Pedagogía y Ciencias de la Educación de la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango?

3.1 Justificación

El docente universitario juega un papel fundamental en la vida de los estudiantes, pues él, siendo un ser humano tiene como objetivo, formar a otros seres humanos, con base en el respeto hacia la dignidad humana, utilizando el privilegio de estudiar y por ende deben tener el objetivo de mejorar la vida y las condiciones de los demás, y para lograrlo el docente debe promover en los estudiantes, la investigación científica, y la única manera de hacerlo es fomentando la curiosidad, pero para motivar la misma, debe existir un ambiente de confianza en el cual el estudiante pueda expresarse, preguntar sin temores y ello se puede lograr a través de la empatía.

Por tal razón mejorar los niveles de empatía en los docentes, es base para alcanzar los objetivos de una educación universitaria de calidad, que promueva la especialización, el

desarrollo de competencias en investigación, para crear nuevos conocimientos y contribuir con el desarrollo académico que genere una mejora en la calidad de vida de la sociedad. A través de la empatía es posible formar, no sólo estudiantes con conocimientos, sino seres humanos conscientes y deseosos de ayudar a los demás, a través de la experiencia vivida dentro del privilegio de la educación y por ende la responsabilidad del docente y su empatía con los estudiantes es trascendental para la sociedad.

Por lo que es importante crear una herramienta, que permita evaluar los niveles de empatía de los docentes, así como, proporcionar los resultados y sugerencias para mejorar los aspectos que se obtengan por debajo de lo esperado, a través de estrategias, actividades y ejercicios para poner en práctica de forma inmediata.

3.2 Objetivos

3.2.1 Objetivo general

Identificar el nivel de empatía cognitiva para sugerir estrategias de solución en los docentes que laboran en el Departamento de Pedagogía y Ciencias de la Educación de la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango.

3.2.2 Objetivos específicos

Establecer el autodiagnóstico aceptable de empatía cognitiva en los docentes que laboran en el Departamento de Pedagogía y Ciencias de la Educación de la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango, para establecer la propuesta que se otorgará a la Universidad.

Proponer ejercicios sobre empatía cognitiva como estrategia docente para mejorar las relaciones interpersonales del personal que labora en el Departamento de Pedagogía y Ciencias de la Educación de la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango.

Desarrollar un taller sobre empatía cognitiva para responder a las necesidades que presentan los docentes que laboran en el Departamento de Pedagogía y Ciencias de la Educación de la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango.

3.3 Variables

Variable 1: Empatía cognitiva

Variable 2: Docente

Variable 3: Herramienta digital

3.3.1 Definición conceptual de las variables

1. Se define como empatía cognitiva a la capacidad de entender la perspectiva, sobre algún tema o situación, de otra persona; también permite a los líderes comunicarse de formas que tienen sentido para los demás; una habilidad esencial para lograr el mejor rendimiento de sus subordinados; así como requiere que los líderes piensen sobre los sentimientos, en lugar de sentirlos directamente.

La empatía cognitiva es una cualidad típica de las personas que tienen una actitud de investigar y profundizar. Como dice, Reverté, R. (2017) un destacado ejecutivo con este

rasgo: «Siempre lo he querido aprender todo, entender a todos los que tenía a mi alrededor, por qué pensaban como lo hacían, por qué hacían lo que hacían, qué estaba bien para ellos y qué no». Pero la empatía cognitiva también es resultado de la conciencia de uno mismo. El cerebro cuenta con unos circuitos ejecutivos que se activan cuando se piensa sobre los propios pensamientos. Con estos circuitos se puede monitorizar los sentimientos que surgen de ellos. A la vez, permiten aplicar el mismo razonamiento a las mentes de otras personas cuando dirigen la atención de ese modo.

2. Docente: Para efectos del presente estudio se refiere de los docentes que laboran en el Departamento de Pedagogía y Ciencias de la Educación de la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango. Díaz, C. et al (1998) las define como: “procedimientos y recursos que utiliza el docente para promover aprendizajes significativos, facilita intencionalmente un procesamiento del contenido nuevo de manera más profunda y consciente”. (pág. 19)
3. Herramienta digital: Cabe destacar que existe otra aproximación para definir una estrategia didáctica de acuerdo a Tébar, L. (2003) la cual consiste en: “procedimientos que el agente de enseñanza utiliza en forma reflexiva y flexible para promover el logro de aprendizajes significativos en los estudiantes.”. (pág. 7)

Es importante resaltar que las estrategias están enfocadas a cumplir los objetivos que se plantean en un determinado contexto de enseñanza y aprendizaje, donde las estrategias se ponen en práctica, fomentando las instancias promueven la participación de los estudiantes. En cuanto a las estrategias de aprendizaje, es relevante mencionar que los estudiantes las utilizan para organizar y comprender contenidos o ideas clave.

3.4 Alcances

Ámbito Geográfico: Quetzaltenango, Quetzaltenango.

Ámbito Institucional: docentes que laboran en el Departamento de Pedagogía y Ciencias de la Educación de la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango.

Ámbito Personal: los docentes del Departamento de Pedagogía y Ciencias de la Educación de la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango.

Ámbito Temporal: febrero de 2022 a julio 2022.

Ámbito Temático: empatía cognitiva en docentes que laboran en el Departamento de Pedagogía y Ciencias de la Educación de la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango.

3.5 Limitaciones

El tiempo para realizar las evaluaciones auto diagnósticas a los docentes del Departamento de Pedagogía de la Universidad Mesoamericana Sede Quetzaltenango, se limitó a un semestre.

No todos los docentes respondieron el test TECA a través de Google Forms.

CAPÍTULO IV

MARCO TEÓRICO

4.1 Empatía cognitiva

La empatía cognitiva es hacer el esfuerzo de comprender el problema o la situación desde el punto de vista del otro. No es fácil, requiere un esfuerzo, es esencial para la cohesión de un equipo y para potenciar la creatividad colectiva. Pons, C. (2015).

Es decir que la empatía cognitiva trata de mejorar la relación entre un grupo de personas al comprenderse mutuamente, ya que se ha demostrado que esta influye favorablemente en el proceso de enseñanza aprendizaje, al que puede llegarse mediante imitación social, no teniendo ningún reflejo afectivo y el reconocer el sentimiento de otra persona, siempre será desde del intelecto y nunca a través de emociones propias.

La empatía cognitiva también fomenta una relación más armoniosa entre docente y estudiante, la cual aumenta el nivel de confianza del estudiante al convertir el proceso de enseñanza aprendizaje más fluido y mejor aceptado.

4.1.1 Empatía docente

La empatía es considerada “Como una competencia cognitivo-emocional docente, es la capacidad de entender y compartir el estado emocional de otras personas y constituye un proceso fundamental para establecer interacciones personales positivas”. En el ámbito concreto de las profesiones educativas resulta innegable que docentes de todos los niveles deben acreditar un nivel empático suficiente que les permita tener la sensibilidad necesaria para comprender a los educandos con los que trabajan y, llegado el caso, también a familiares

y colegas, hacia los que se ha de mostrar una actitud de diálogo y sintonización, claves en las relaciones interhumanas y en todo el proceso educativo. (Vital, Otero, Gaeta, 2019).

Derivado que la profesión tiene un contacto directo con los estudiantes y el impacto en la vida de ellos es relevante, se confirma que la educación es más que materias, es formación y para formar personas se necesita educación humanizada, hombres y mujeres que sienten, comprenden y estimulan la creatividad, alientan la sabiduría, forman pensadores que busquen el bienestar común para hacer de este mundo un lugar mejor y para ello se necesita de la empatía cognitiva y empatía emocional.

Las generaciones de jóvenes son cambiantes, antiguamente se educaba con disciplina y órdenes incuestionables, sin embargo hoy es diferente, es necesario entender los deseos, necesidades, propósitos, sueños, habilidades que cada uno posee, pero para lograrlo se necesita, observar con detalle, comprenderlo, escucharlo, ponerse en su lugar y tener la mente y el corazón abierto para descubrirlo y después, trabajar en sus habilidades para que alcance sus objetivos y dejar en ellos esa actitud de interés hacia los demás, para que el mundo se transforme en un lugar mejor. Un maestro necesita ser empático para que el estudiante también lo sea, pues nadie da lo que no posee y es una necesidad en la sociedad, formar seres humanos capaces de comprender las necesidades de los demás.

Una relación importante y clave en la educación superior es la que existe entre profesores y alumnos. Una investigación sobre la comunicación educativa demostró que los maestros se comunican y afectan en forma positiva o negativa emocionalmente a los estudiantes. Cuando los estudiantes perciben que sus docentes los escuchan y muestran inmediatez a través de conductas, generan sensación de cercanía, experimentan la clase de

manera más positiva, se sienten apoyados emocionalmente y pueden expresar sus propias emociones, ser más auténticos y experimentar más disfrute, orgullo y esperanza. Cuando los profesores carecen de inmediatez, no son claros o demuestran mala comunicación, los estudiantes experimentan reacciones emocionales negativas intensificadas, que incluyen vergüenza, aburrimiento, desesperanza, ansiedad e ira. Las emociones se asocian con niveles más bajos de logro. Estos estudios refuerzan que la enseñanza es, ante todo, una interacción humana. Las personas son criaturas que piensan y sienten, que se incorporan a sí mismas, incluidos los sentimientos en el aula. Un análisis de nominaciones para premios de enseñanza presentados por graduados de la Universidad de Limerick en Ireland mostró que “Los estudiantes a menudo se refieren a emociones, estados emocionales y experiencias emocionalmente satisfactorias” al proporcionar descripciones de una enseñanza excelente y, en general, parecen asociar sus propias y de sus maestros a estados emocionales positivos con buena enseñanza y buen aprendizaje. Finalmente, estudiantes y maestros fueron nominados para premios de efectividad en función de su compasión, empatía o nivel de cuidado de estudiantes según cita a Moore y Kuol 2007 mencionan que en ese estudio destacó tanto el papel de los profesores y las propias relaciones con su tema (curiosidad, pasión, interés) así como los roles pastorales en la crianza de los estudiantes (empatía, cuidado). Las relaciones entre estudiantes y profesores son importantes para crear atmósferas de confianza y cooperación en el aula. Abrirse a los estudiantes requiere que los maestros sean conscientes de las propias emociones, para observar e interpretar las emociones de los estudiantes y hacer frente a los sentimientos de los estudiantes tal como son. (Quinlan, K. 2016)

Las relaciones con los estudiantes se pueden mejorar al comprender que la empatía no es un don, ni un rasgo genético o de nacimiento, es una competencia o habilidad que puede adquirirse y desarrollarse, principalmente en los maestros ya que tienen cercanía con tantos

alumnos. Una persona puede aumentar su capacidad de empatía observando con más detalle a los demás mientras habla con ellos prestándoles toda su atención y observando todos los mensajes que esa persona transmite, esforzándose por ponerse en su lugar e interpretar lo que siente y por tanto es importante tomar en cuenta las siguientes recomendaciones de Quinlan K. (2016):

- Escuchar, responder apropiadamente al estudiante como una persona completa y comportarse de manera que se genere un sentido de cercanía, como el aprendizaje y uso de los nombres.
- Solicitar comentarios de los estudiantes, por ejemplo, a través de evaluaciones intermedias, para mostrar importancia por el efecto de la enseñanza sobre ellos y el deseo de satisfacer sus necesidades.
- Ser claros y consistentes con la comunicación y expectativas.
- Mantener altas expectativas para los estudiantes y transmitir que cada uno puede estar a la altura de ellas.
- Atender la comunicación no verbal, como sonreír, variar el tono de voz, gesticular, moverse por la habitación o incluso sentarse durante una discusión en lugar de estar de pie.
- Apertura como personas, a través del relato de experiencias personales relevantes, autocríticas ocasionales, humor y expresar los sentimientos sobre el tema en la clase invitando a los estudiantes a hacer lo mismo.
- Aumentar la accesibilidad, al reconocer que acercarse a un estudiante fuera de la clase requiere coraje.

4.1.2 Técnicas para promover la empatía

Según Rosetree R. (2012), presenta las siguientes técnicas para promover la empatía:

- **Escucha profunda**

Escuchar de forma activa, contribuye a mejorar la empatía, ya que obliga a poner la atención en la otra persona y darle la importancia que se merece. Esta técnica ayuda a prestar toda la atención a la persona que está hablando, la cual permitirá tomar conciencia de la forma de ser de ella. Para promoverla se debe buscar (en este caso, el docente), al alumno que desee ser escuchado; y como parte de esa escucha profunda, resaltar lo bueno que ha hecho este último, ignorando el resto (sus fracasos).

- **Establecer fronteras personales**

Las fronteras personales son límites y reglas que se fija dentro de las relaciones. Hay dos clases de límites: a) Rígidos: una persona que siempre mantiene a otros a distancia ya sea ésta emocional, física o de otra manera y b) Porosos: alguien que tiende a involucrarse demasiado con otros.

Para aprender a poner límites se deben observar los siguientes pasos que según Rosetree R. (2012) son las siguientes:

Entender el alcance, los recursos y la capacidad. Los límites son expresiones abstractas, nunca se pueden tocar ni visualizar, simplemente se les entiende en su comportamiento y los límites están en la mente de las personas.

Debe actuarse en el nivel donde se tenga el problema, no hay que imponer la versión propia, o sea, no ser coercitivo; es mejor ser simple sin forzar nada en una dirección particular.

- **Definir la amistad**

Es sabio preguntar a los alumnos: ¿Qué pasa? ¿Cómo se puede ayudar?

En la educación de un empático, la comunicación directa es de máxima importancia. Los docentes son los encargados de enseñar honestidad a los alumnos, quienes, si no desarrollan el hábito de buscar la verdad, por muy dura que esta sea, les resultará penoso reivindicar sus habilidades.

Cuanto más sepan, cuanto más profundo puedan ver, más necesitarán analizar sus experiencias para encontrar la verdad.

- **Ayudar a la imaginación**

La imaginación y la exploración creativa por medio del pensamiento, ¿Cómo se puede lograr su mayor desarrollo?

La respuesta indiscutiblemente es leer, ya que a través de la lectura se navega hacia mundos desconocidos al mundo interno de otra persona (aunque sea ficticia), podemos entrar en su mente, sentir lo que siente y pensar lo que el personaje a su vez piensa.

La convivencia con esos personajes que se leen permite ser más tolerantes, más centrados a la hora de emitir juicios y sentir más empatía con la condición humana.

- **Conocimiento holístico**

Los docentes holísticos disfrutan la experiencia de un gran nosotros que abarca a muchos estudiantes, en lugar del pequeño nosotros que solo contiene docente y estudiante.

Lo holístico aplica el uso de una visión integral y completa en el análisis de una realidad por lo que Rosetree R. (2012), cita a Jean Cristiaan Simus quien en 1926 describió el

holismo como “La tendencia de la naturaleza de usar una evolución creativa para tomar un todo que es mayor que la suma de sus partes”.

4.1.3 Estrategias para fortalecer la empatía docente

La empatía es una competencia cognitivo-emocional docente, que se desarrolla a través de la inteligencia emocional y a la vez fortalece las relaciones interpersonales con la finalidad de comprender al otro.

La empatía en los docentes es fundamental en el quehacer educativo porque conlleva a comprender las necesidades de los estudiantes, los motiva y los ayuda a mejorar sus habilidades académicas y sociales, finalmente a sentir lo que el otro siente. Según Arévalo, V. (2015), “Los maestros deben potenciar su habilidad empática, la cual puede ser utilizada para interactuar con los estudiantes mediante una relación más cercana. Por lo tanto, la empatía permitiría evitar muchos conflictos y problemas”.

Así mismo, Ayma, J. (2019), refiere que un clima de aula positivo, aumenta la probabilidad que los estudiantes mejoren sus resultados académicos y cuenten con mejores habilidades sociales, porque el docente no está centrado en imponer una disciplina estricta que genera distanciamiento con el estudiante.

La empatía es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos y emociones de otra persona. Es esencial para construir buenas relaciones, tanto en el trabajo como en la vida personal. Las personas que no muestran empatía son vistas como frías y ensimismadas, y a menudo llevan vidas aisladas.

Para intuir los sentimientos de otra persona, se deben leer las señales no verbales: expresiones faciales, tono de voz y comportamiento, los beneficios son profundos.

Investigaciones confirman que una mayor empatía afecta la eficacia laboral, mejora así las habilidades como trabajadores (McKee, David, Chaskalson y Chussil, 2017).

La empatía es una habilidad que no sólo el profesor debería desarrollar, sino es una destreza que cualquier persona debería fomentar para su vida personal y profesional. Hacer cambios, a menudo pequeños, en la vida diaria puede afectar significativamente la capacidad de empatizar con individuos y grupos (Miller, 2019).

Según Sutton, J. (2021), argumenta que la capacidad de ser empáticos con los demás no es fija; se puede desarrollar y, por lo tanto, propone ocho estrategias para desarrollar la empatía:

- **Cultivar la curiosidad**

Desarrollar curiosidad insaciable sobre los detalles de las personas que conoce.

Pasar tiempo con personas que conocen menos y preguntar sobre ellos mismos, cómo son y cómo es su vida.

Seguir a personas de diferentes orígenes (religiosos, étnicos, políticos) en las redes sociales y escuchar lo que tienen que decir.

Visitar nuevos lugares, conocer gente local mientras se sumerge en su forma de vida.

- **Salir de la zona de confort**

Aprender algo nuevo o viajar y ver cómo se siente estar fuera de la zona de confort.

Experimentar lo que es no poder hacer algo o no saber cómo interactuar con el lugar donde se encuentra.

Buscar apoyo.

La humildad puede ser un camino útil hacia la empatía.

- **Recibir comentarios**

Solicitar comentarios de amigos, familiares y colegas sobre las habilidades de escucha activa y relaciones:

¿Cómo podrían mejorar?

¿Qué oportunidades perdió?

- **Examinar los sesgos**

Todos tienen prejuicios y afectan la capacidad de empatía. A menudo, sin saberlo, se juzga a los demás por su aspecto y por cómo viven (Miller, 2019):

Encontrar oportunidades para mezclarse con personas de otros orígenes.

Hablar con la gente sobre las cosas importantes en la vida.

Donar a organizaciones benéficas que brinden apoyo a otras comunidades.

- **Ponerse en los zapatos de los demás**

Comprender cómo es para las personas en otras situaciones. ¿Cómo viven, trabajan y comparten?

Pasar tiempo con los demás y comprender sus preocupaciones. ¿Qué les da felicidad?
¿Cuáles son sus sueños?

Establecer relaciones con las personas que conoce, pero con las que generalmente no se conecta.

- **Conversaciones difíciles y respetuosas**

Si bien puede ser difícil desafiar o ser desafiado por puntos de vista alternativos, algunas lecciones simples pueden ayudar (Miller, 2019):

Escuchar y no interrumpir.

Estar abierto a ideas nuevas y diferentes.

Disculparse, si ha herido los sentimientos de alguien con lo que ha dicho.

Investigar el problema. Comprender de dónde proviene un punto de vista y cómo afecta a las personas involucradas.

- **Unirse a una causa compartida**

Encontrar un proyecto comunitario, localmente o en otro país.

Unirse a otros que han pasado por experiencias de vida similares.

Interactuar con un grupo de diferentes orígenes y ayudar en eventos escolares, políticos o de la iglesia.

- **Leer mucho**

Encontrar escritores con historias únicas que contar.

Entrar en la vida de sus personajes, sus sentimientos y pensamientos.

Aprender a empatizar y construir las relaciones que realmente importan para el éxito profesional.

4.1.4 Ventajas del aumento de la empatía

Muñoz, A. y Chaves, L. (2013). La empatía es una característica y cualidad que recientemente se asocia con múltiples beneficios en la interacción personal y social del ser humano, estos beneficios pueden ser en distintos niveles, académico, laboral, social, político, religioso, etcétera.

La empatía está relacionada con la conducta pro social, por lo tanto, motiva a las personas a tener comportamientos de ayuda, cuidado, evitar el daño a otro, buscar conciliar diferencias y pedir perdón cuando se reconocen equívocos; aumenta la independencia en la toma de decisiones y mejora la salud mental. En general, mejora la regulación emocional y el encuentro con los demás. Su aumento se halla positivamente relacionado con procesos imaginativos, flexibilidad mental, creatividad, aceptación de ayuda y adaptabilidad

Muñoz, A. y Chaves, L. (2013), hace referencia de los siguientes autores Orjuela et al. (2010), Melgarejo y Ramírez (2006), quienes hacen énfasis de la gran importancia de la empatía, señala que ella es la base para la interacción con las demás personas, en la medida en que permite reconocer y nombrar los estados emocionales de los otros. Al mismo tiempo, evidencian implícitamente su componente emocional al decir: “la empatía requiere también involucrarse con los estados emocionales de otras personas. Es poder sentir y compartir el dolor ajeno, o su alegría” (p. 133).

Por otro lado, los bajos niveles de empatía se hallan relacionados con conductas disruptivas o antisociales, descuido de las normas y escaso reconocimiento de las situaciones

que viven otros, dificultad para establecer relaciones de amistad, incluso con bajos niveles de rendimiento escolar.

Como una parte facilitadora de la interacción con los otros, la empatía tiene valor en el constructor de la inteligencia emocional, que supone una habilidad para percibir, evaluar y actuar de acuerdo con las emociones de los demás; también favorece la regulación emocional al tomar en cuenta el impacto de los propios actos en otras personas.

La empatía también ayuda a la adaptación, pues permite tener acciones sociales congruentes con el estado emocional, las acciones y las intenciones de los otros. En otras palabras, favorece actitudes de intuición, responsabilidad y conexión

4.2 Docencia

Según la Real Academia Española (RAE, 2021) concibe habitualmente la docencia o profesión docente como la “práctica y ejercicio del docente”, es decir, como la práctica y el ejercicio de aquella persona que se dedica a enseñar y que pertenece a la comunidad educativa.

Ser docente es una de las profesiones de mayor responsabilidad en la formación de nuevas generaciones por lo que requiere de una serie de competencias para alcanzar dicho cometido. Valle J. (2016) en su libro *La Cuestión docente a Debate* dice: La profesionalidad docente entendida como el conjunto de conocimientos, competencias, acciones, virtudes y valores que constituyen específicamente lo que significa ser profesor.

Vale mencionar que Romero, J. et al. (2013), define a los docentes como:

... profesionales de la educación, deben potenciar las capacidades intelectuales de los estudiantes, propiciar aprendizajes significativos, favorecer el desarrollo del pensamiento crítico y científico e intervenir para adquirir nuevas formas de convivencia democrática en el aula multicultural y diversa, asume así la responsabilidad de desarrollar en los estudiantes las competencias que son necesarias para continuar el aprendizaje a lo largo de la vida, buscar así, una intervención más integral en el mundo. Bajo esta perspectiva y desde cualquier punto de vista, la docencia se ha convertido en una profesión compleja, hoy más que nunca la sociedad exige del docente conocimientos y competencias que van más allá de su formación inicial y de la propia experiencia. p.35

Sin duda la docencia conlleva a un compromiso constante de actualización e innovación, con bien se dice que quien no se actualiza pierde el derecho de enseñanza. Por lo tanto, la docencia es una profesión que requiere de un dominio de conocimientos, habilidades, destrezas, valores para luego facilitar el saber a los estudiantes a su cargo.

4.2.1 Perfil del docente universitario

Al abordar el tema de perfil docente, se hace alusión al conjunto de saberes, habilidades, destrezas, valores que debe reunir el profesor en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Es decir, las competencias que ha de manifestar en el desempeño profesional.

Vale mencionar que el docente es el promotor para lograr los pilares de la educación; los cuales son: aprender a conocer, aprender hacer, aprender a convivir, aprender a ser y aprender a transformarse uno mismo y a la sociedad; y más que promotores deberán ser poseedores de los mismos.

El profesor debe desarrollar metodologías que favorezcan las diversas competencias que el alumno ha de lograr para poder desarrollar su futura labor profesional (Hidalgo, 2013).

Águeda y Cruz (2012) citan a Rodríguez Espinar (2003), para indicar cuales son las competencias que debe reunir el docente universitario, siendo las siguientes competencias:

- Dominar tanto el conocimiento de su disciplina como la gestión del mismo.
- Innovar sobre su propia práctica docente, lo que implica reflexionar e investigar al integrar el conocimiento disciplinar y el pedagógico como vía para la mejora continua.
- Dominar las herramientas relacionadas con el currículo (diseño, planificación y gestión del mismo)
- Saber favorecer entre los alumnos un clima de motivación hacia un aprendizaje de calidad.
- Saber trabajar en colaboración con colegas y potenciar el aprendizaje colaborativo entre los alumnos.
- Poseer las habilidades comunicativas y de relación que la función docente requiere.
- Estar comprometido con la dimensión ética de la profesión docente.

Morales P. (2013), destaca que el profesor competente, con el que aprende bien según los alumnos, es humilde, es paciente, es buena persona, es cercano, es amable. Lo cual conlleva a establecer una buena relación con los estudiantes y ser un modelo de identificación.

Promover un ambiente académico no solo intelectual sino emocional mejora las relaciones interpersonales y en consecuencia se promueve un aprendizaje eficaz. Por lo que se requiere de un docente con empatía. También establece que la docencia puede ser la oportunidad de dar a los alumnos lo mejor de ellos.

Y por último, no menos importante, los docentes deben formarse en el uso de las Ntic's, (Las Nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación), o en el manejo de las

plataformas académicas; no solo por la situación que se vive a nivel mundial, sino como un recurso que permite innovar el proceso de enseñanza. El principio a seguir es adaptar las TIC. (Tecnologías de la Información y Comunicación), a la enseñanza, no la enseñanza a las TIC (Beteta, 2012).

Lo fundamental es que los docentes tengan vocación y servicio a los demás, también un compromiso a actualización constantemente, así como a fomentar la investigación y como consecuencia ser amante a la lectura.

4.2.2 Características del docente universitario

De León N. y Padrón A. (2019), presentan las características del docente universitario del siglo XXI entre las que se encuentran: interdisciplinario, innovador, investigador, integrador, que actualiza constantemente sus conocimientos, responsable de la autoformación, autodesarrollo y autoaprendizaje del estudiante. Otra de las características ampliamente difundida es la necesidad de un docente que favorezca a la búsqueda de ambientes colaborativos en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Atienda a los ritmos de aprendizaje y las potencialidades y debilidades del grupo, así como implementar metodologías activas y estrategias colaborativas.

También las autoras antes mencionadas ponen de manifiesto como características obligatorias las siguientes: que tenga habilidades, hábitos y capacidades para:

- Estructurar problemas no estructurados y espontáneamente, tanto en el aula como fuera de ella.

- Manejar incertidumbres a partir del estado de ánimo, la motivación, las vivencias, estrategias de aprendizaje, etc., que posean y muestran los estudiantes en un momento y situación determinada.
- Reconstruir sus aprendizajes constantemente a partir de la necesaria actualización científica, social, política, etc.
- Tomar decisiones fundamentadas como vía insustituible para el desarrollo de los procesos de reflexión, toma de decisiones, valoración y autodirección de los estudiantes.
- Hallar soluciones alternativas frente a las disímiles situaciones docentes y educativas.
- Dirigir y liderar el proceso de enseñanza aprendizaje.
- Trabajar en grupos interdisciplinarios, como vía para trabajar desde la interdisciplinariedad que necesita todo proceso de enseñanza- aprendizaje.
- Saber escuchar como herramienta fundamental para la orientación que necesita el estudiante.
- La observación de forma tal que le permita reorientar el curso de una actividad, clase, charla, etc.; en función de las necesidades y motivación del o los estudiantes.
- Alcanzar altos niveles de motivación a partir de la vinculación de la teoría con la práctica, la problematización de la enseñanza, etc.
- Propiciar la participación de todos y cada uno de sus estudiantes mediante diversos métodos, técnicas y procedimientos, entre otros.

Igual que Gimeno Sacristán citado por Küster, Vila y Avilés (2013), los docentes deben aprender a convivir con la sociedad en la que se encuentra y en este sentido, educar y convivir en el ámbito de una cultura global, sin olvidar sus principios éticos y cómo transmitirlos a sus educandos.

4.2.3 Innovación en la docencia universitaria

Vargas, J. Chiroque, E. Vega, M. (2016), menciona que la globalización y sus cada vez más aceleradas transformaciones y modificaciones de toda índole (sociales, políticas, económicas, etcétera) exigen al ser humano realizar actualizaciones y cambios en todas estas áreas, incluir los distintos campos científicos, y por supuesto en la educación, esto para responder a las necesidades y demandas actuales que se presentan.

Esto significa redefinir la gestión de las organizaciones educativas y, por lo tanto, las prácticas pedagógicas, para que sean coherentes con dichos cambios. Es así que los procesos pedagógicos deben considerar estrategias metodológicas activas e innovadoras, que motiven y faciliten el aprendizaje, tales como el trabajo interdisciplinario y colaborativo entre alumnos y docentes, ya que permiten construir conocimientos de manera conjunta, en función a tareas comunes para la solución de problemas en situaciones reales.

La revisión bibliográfica muestra experiencias innovadoras en la docencia universitaria, llamadas también buenas prácticas. Estas buenas prácticas poseen indicadores en tres niveles que se encuentran orientados a fomentar el aprendizaje colaborativo Gutiérrez, E. Yuste, T. Cubo, L. (2011):

- Organización y gestión de los espacios virtuales
- Proceso de enseñanza-aprendizaje
- Infraestructuras TIC

Las dimensiones en las que se basan los autores para valorar la calidad de la innovación de la docencia se resumen en:

- Coherencia del diseño de la propuesta de innovación con los criterios de calidad de la docencia.
- Identificación del diseño y desarrollo de la propuesta, de modo que contribuya al aprendizaje significativo. Esto implica que el docente debe partir de los conocimientos previos del alumno; crear retos de aprendizaje; brindar oportunidades para establecer relaciones relevantes y revisar los conocimientos previos para establecer otros más complejos; así como brindar oportunidades de aprendizaje para ser utilizados de modo funcional y situado.
- Desarrollo de actividades en las que el profesor brinde ayudas educativas que contribuyan al desarrollo de la autonomía y de la autorregulación del aprendizaje del alumno.
- Potenciamiento de actividades que favorezcan el trabajo cooperativo para el aprendizaje de contenidos académicos y la construcción de conocimientos, y de apoyo al desarrollo de habilidades y conocimientos para trabajar colaborativamente.

León, A. Risco, E. y Alarcón, C. (2014), aluden al aprendizaje y la solución de problemas dentro y fuera del ámbito académico, y consideran el aprendizaje significativo vinculado a la vida práctica y laboral.

4.3. Herramienta digital

Las herramientas digitales son todos aquellos software o programas intangibles que se encuentran en las computadoras o dispositivos, donde se le da uso y se realiza todo tipo de actividades y una de las grandes ventajas que tiene el manejo de estas herramientas, es que pueden ayudar a interactuar más con la tecnología de hoy en día, ayuda a comunicar y hacer otro tipo de cosas por medio de ella, con el fin de desarrollar competencias y habilidades en los estudiantes para ser utilizadas en la educación, que además de ser un apoyo para el

aprendizaje, también da paso a la innovación de una búsqueda hacía mejores manejos sobre estos materiales.

Utilidad:

- Superando las barreras del espacio y tiempo, las herramientas digitales como medios de comunicación permiten mensajes y que dos o mas personas estén en comunicación, por más distantes que se encuentren, de una manera rápida y efectiva.
- En un aula o forma virtual son un material de apoyo para que el interesado pueda buscar y encontrar temas para su utilidad.
- La investigación recabada permite ser compartida y recopilada.
- Permite crear encuestas y bases sobre determinados temas y de cualquier tipo.

4.3.1 Tipos de plantillas

Existe una gran cantidad de herramientas digitales, las cuales se clasifican según las necesidades que tenga el usuario y que principalmente son de gran utilidad para los docentes, esto debido a las ventajas que presentan.

Su clasificación:

- CMS(Content Management System)
- Redes sociales
- Lector de RSS (Really Simple Syndication o Rich Site Summary)

- Marcadores sociales
- Edición multimedia
- Publicar 2.0
- FTP Gratuitos
- Acortadores de URL
- Disco virtual
- Streaming

Arimoto, P. (2021) menciona en su sitio web las siguientes herramientas digitales:

Microsoft Office es un excelente servicio que ayudará a dar rienda suelta a mejores ideas, a realizar todo lo que se proponga y a estar conectado mientras está fuera. Solo debe iniciar sesión para tener una experiencia personalizada y las aplicaciones más actualizadas de Office, con características nuevas y mejoradas que se añaden periódicamente.

Microsoft Word

Microsoft Word es un programa completo de procesamiento de texto para los sistemas operativos Windows y Mac. Este sin lugar a dudas es uno de los programas más utilizados en la actualidad para edición de documentos y procesamiento de textos. Sus plantillas, fuentes y manejo de diseño editorial ligero y potente la hacen una herramienta única.

Microsoft Excel

Microsoft Excel es un programa de hojas de cálculo que permite realizar cálculos, contiene herramientas de gráficos, tablas dinámicas y soporte para lenguajes de programación

de macros, compatibles con los sistemas operativos de Windows y Mac. Este es indiscutiblemente, un software líder de los más utilizados en la actualidad para cálculo y análisis de datos de una manera rápida. El manejo y conocimiento de dicha herramienta facilita el trabajo de cálculo en diversos aspectos tanto académicos como laborales.

Microsoft PowerPoint

Microsoft PowerPoint es un programa de presentación para los sistemas operativos Windows y Mac. Es un software que se ajusta a diferentes tareas, ya sean académicas, de enseñanza, laborales, entre otras. Su uso es tan simple al momento de editar diapositivas y agregarle todo tipo de efectos disponibles en el mismo. Las oportunidades de edición que permite son infinitas de acuerdo a la creatividad de quien lo maneja.

Microsoft OneNote

Microsoft OneNote es un programa para apuntar notas de forma libre para los sistemas operativos Windows y Mac. Dentro de las ventajas de utilizarlo es que este permite edición de textos cortos, viene siendo un tipo de cuaderno o libreta digital en el que se puede dividir secciones y páginas para una búsqueda fácil de los textos y anotaciones que se han marcado como destacados. En la actualidad es de gran utilidad sobre todo porque está disponible para dispositivos móviles.

Microsoft Outlook

Microsoft Outlook es un programa de correo electrónico para los sistemas operativos Windows y Mac. Las ventajas de su uso es que no se limita al envío y recepción de correos electrónicos, sino que posee un calendario y libreta de direcciones que nos permite acceder a dicha información a través de internet en horario ininterrumpido.

Microsoft Publisher

Microsoft Publisher es un programa de creación de publicaciones para sistemas operativos Windows. Es una excelente herramienta que nos permite crear publicaciones de aspecto profesional con variedad de detalles visuales, sin tener que invertir mucho tiempo y dinero en otro tipo de aplicaciones que tienen las mismas funciones.

Microsoft Access

Microsoft Access es una solución de gestión de bases de datos para sistemas operativos Windows. Es una herramienta fácil de usar para crear plantillas desde cero o aplicaciones comerciales. Una de las ventajas de su uso es que reduce los tiempos de trabajo gracias a sus herramientas de diseño incorporadas, a la vez que almacena los datos en SQL Server y Microsoft Azure SQL que da alta confiabilidad, capacidad y seguridad de administración de los datos a largo plazo.

Microsoft Teams

Teams es una aplicación de comunicaciones unificadas y mensajería instantánea. Esta herramienta permite realizar video llamadas, videoconferencias, entre otros, y permite que varias personas puedan reunirse en un solo lugar virtual, independientemente del lugar donde se encuentren. La herramienta también permite que se compartan archivos con facilidad, a la vez que también se puede participar en chats individuales o grupales.

Microsoft InfoPath

Microsoft InfoPath es un programa que le permite diseñar, distribuir, completar y enviar formularios electrónicos. Puede añadir los elementos web de InfoPath Web a un sitio de SharePoint Online. Dentro de sus ventajas están que facilita la creación de soluciones de

extremo a extremo en Share Point el cual incluye formularios muy prácticos. Es un componente fundamental con una amplia gama de herramientas para crear aplicaciones que responden a diversos tipos de necesidades.

Aplicaciones de Windows 10

Algunas de las aplicaciones de Office, como Excel o Word, tienen de forma predeterminada iconos anclados en la pantalla Inicio de Windows 10, Windows 8 y Windows 7.

Office Mobile para iPad y iPhone

Office Mobile para iPad y iPhone incluye sus aplicaciones de Office favoritas, como Word para iPad y iPhone, Excel para iPad y iPhone, y PowerPoint para iPad y iPhone. Las aplicaciones están disponibles para descargar de forma gratuita, y con los planes correspondientes, puede crear y editar documentos en su iPad o iPhone.

Office Mobile para Android

Office Mobile para Android incluye sus aplicaciones favoritas de Office, como Word para Android, Excel para Android y PowerPoint para Android. Las aplicaciones están disponibles para descargar de forma gratuita, y con los planes correspondientes, puede crear y editar documentos en sus dispositivos Android.

Office Mobile para Windows Phone

Office Mobile para Windows Phone, incluye aplicaciones como: Word para Windows Phone, Excel para Windows Phone y PowerPoint para Windows Phone. Las aplicaciones están disponibles para descargar de forma gratuita, y con los planes correspondientes, puede crear y editar documentos en su Windows Phone.

Office para Windows 10 Mobile

Las aplicaciones de Office para Windows 10 Mobile están optimizadas para las pantallas táctiles y de menor tamaño en teléfonos y tabletas con Windows 10.

4.3.2 Excel

Es un programa de hoja de cálculo, es decir, una aplicación diseñada para trabajar con datos y números. Es útil para realizar desde simples sumas hasta cálculos de fórmulas químicas complejas o manipulaciones y representaciones de estadísticas en forma gráfica. Se usa como programa de interface con robots y en laboratorios. Arimoto, P. (2021).

Objetivo y utilidad de la hoja de cálculo de Excel

Estas hojas de cálculo son del tipo de hoja electrónica, las cuales permiten efectuar cálculos sencillos y complejos con rapidez y precisión. Además, permite realizar modelos o simular situaciones con el objeto de efectuar análisis sobre las mismas. Una hoja de cálculo sustituye de forma ventajosa las calculadoras o programas, proporciona además una interfaz más fácil y adecuada para el desarrollo de problemas del tipo numérico.

CAPÍTULO V

MÉTODO

5.1 Metodología de la investigación

Sabino C. (1992) define a la investigación descriptiva en su obra El proceso de investigación como “el tipo de investigación que tiene como objetivo describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utiliza criterios sistemáticos que permiten establecer la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando información sistemática y comparable con la de otras fuentes”

La información suministrada por la investigación descriptiva debe ser verídica, precisa y sistemática. Se debe evitar hacer inferencias en torno al fenómeno. Lo fundamental son las características observables y verificables.

5.2 Metodología estadística

En la presente investigación se aplicó la T de Student, como método estadístico por lo que Romero, R. y Zúñiga, L. (2005) menciona “que consiste en realizar una distribución de probabilidad que surge del problema de estimar la medida de una población normalmente distribuida cuando el tamaño de la muestra es pequeño. La prueba T de Student como todos los estadísticos de contraste se basa en el cálculo estadístico descriptivo previo: el número de observaciones, la media y la desviación típica en cada grupo. A través de estos estadísticos previos se calcula el estadístico de contraste experimental. Con la ayuda de unas tablas se obtiene a partir de dicho estadístico el valor si P es menor a 0.05 se concluye que existe diferencia entre los dos grupos”.

5.3 Sujetos

Para esta investigación la muestra estuvo conformada por 30 docentes entre las edades de 31 a 66 años de edad. Todos los docentes de la muestra laboran actualmente en el Departamento de Pedagogía y Ciencias de la Educación de la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango.

5.4 Instrumento

El instrumento utilizado es llamado test TECA, autores B. López-Pérez, I. Fernández-Pinto y F.J. Abad.

El TECA es una medida global de la empatía, pero a su vez cuenta con 4 escalas que miden capacidades más específicas. Ello permite obtener una puntuación total y cuatro puntuaciones específicas, una por cada escala.

La empatía como se ha señalado anteriormente se puede dividir en dos aspectos. Por una parte, la dimensión cognitiva, que agrupa las escalas que se han denominado Adopción de Perspectivas (AP) y Comprensión Emocional (CE). Por otro lado, la dimensión afectiva que engloba las escalas que se han llamado Estrés Empático (EE) y Alegría Empática (AE).

Guzmán, J. (2021) Google Forms es un programa que presenta Google y que permite fácilmente crear y publicar formularios, útiles para encuestas, exámenes, asistencias a cursos o capacitaciones y mucho más, permitiendo también ver los resultados de manera gráfica. Es una de las herramientas de Google Workspace (antes conocido como Gsuite), la cual ayuda a crear formularios simples y rápidos.

En principio se cree que es simplemente una herramienta para hacer encuestas, pero la verdad es que puede llegar a ser extremadamente útil para otras cosas como: graficar, registros de asistencia, exámenes que se califiquen solos.

Si a esto se le suma que se puede conectar con Google Sheets y a través de código o complementos, expandir su funcionalidad, se tiene una gran herramienta para aprender a usar.

Para acceder al Google Forms, lo único que se necesita es tener una cuenta de Google, y para ingresar los requisitos son:

- Conexión a internet
- Cuenta de Google
- Tener un navegador web

Se puede crear nuevos formularios de varias maneras

- Crearlo desde forms.google.com
- Crearlo desde nuestro Google Drive
- Crearlo con la url form.new o forms.new

5.5 Procedimiento

- Del tema.
- Determinación del problema.
- Elaboración del pre-diseño de investigación.
- Investigación en las diferentes bibliotecas por medio de internet, sobre los antecedentes nacionales e internacionales relacionados con el tema de investigación.
- Recopilación de la selección e información para desarrollar el marco teórico.
- Establecimiento del marco metodológico.
- Muestreo: aplicación del test TECA

- Corrección de las pruebas para obtención de resultados.
- Análisis de diferencias de medias por medio del procedimiento de T de Student.
- Interpretación y análisis de los resultados de cada grupo de estudio.
- Elaboración de la propuesta de investigación.
- Realización de conclusiones y recomendaciones según pregunta de investigación, objetivo general y objetivos específicos.
- Elaboración de informe final.

5.6 Presupuesto

Valor de la herramienta digital	Q. 7,000.00
Valor del taller	Q. 1,500.00
Diseño, impresión de diplomas	Q. 200.00
TOTAL DE LA INVERSIÓN	Q. 8,700.00

5.7 Cronograma del Proyecto

ACTIVIDADES

Actividades	Mes	Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre		
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
1	Asignación del tema																																			
2	Investigación teórica																																			
3	Administración de herramienta virtual para docentes																																			
4	Entrega de resultados																																			
5	Taller de empatía docente																																			
6	Carta de asesoría del proyecto																																			
7	Revisión																																			
8	Validación de herramienta virtual																																			
9	Entrega de resultados																																			
10	Entrega de carta de revisora																																			
11	Revisión en Dirección Académica																																			
12	Entrega y defensa del proyecto																																			

CAPÍTULO VI

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

6.1. Test TECA

Los autores del test TECA son: López, B., Fernández, I. y Abad, F. (2008), quienes realizan el estudio de la empatía, en el cual se contempla el aspecto cognitivo. Posee, entre otras, una escala llamada preocupación o estrés empático, la cual hace referencia a la capacidad de compartir emociones negativas, también, la escala de alegría empática.

En conjunto son 4 escalas (comprensión emocional, estrés empático, alegría empática, adopción de perspectivas), las que mide el test TECA, las cuales están relacionadas entre sí. Entre sus características está que el test TECA puede ser aplicado por profesionales sin amplia formación en test, sin embargo, solo podrá ser interpretado por un profesional especialista cualificado en el uso e interpretación de test, quien será el encargado de comunicar los resultados. El objetivo es medir de forma objetiva las 4 escalas importantes que se presentan como indispensables en la empatía, específicamente al hablar del docente. Ayuda, en donde es aplicado, para medir la empatía cognitiva y afectiva de los profesionales evaluados, proporcionando una respuesta objetiva a quienes miden esos datos.

A continuación, se presenta el análisis inferencial sobre la empatía cognitiva en 30 docentes que laboran en el Departamento de Pedagogía y Ciencias de la Educación de la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango, aplicado del 5 de marzo al 10 de abril por medio del formulario de Google Forms.

Tabla No. 1 Adopción de Perspectivas

Muestra	N	X	T de Student	Valor crítico de T
Docentes de 31 a 48 años	15	65.27	0.75	0.47
Docentes de 49 a 66	15	56.67		

Fuente: Elaboración propia basada en el test TECA: Empatía cognitiva y afectiva.

Interpretación: En la presente tabla se estableció que los niveles de adopción de perspectivas son mayores para los docentes más jóvenes en relación con los docentes de más edad, lo que demuestra que para adaptarse al ambiente universitario es más factible para los docentes jóvenes.

Tabla No. 2 Comprensión Emocional

Muestra	N	X	T de Student	Valor crítico de T
Docentes de 31 a 48 años	15	73.67	2.17	0.047
Docentes de 49 a 66	15	54.4		

Fuente: Elaboración propia basada en el test TECA: Empatía cognitiva y afectiva.

Interpretación: En la presente tabla se demostró que los niveles de comprensión emocional son mayores para los docentes más jóvenes, que para los docentes de mayor edad, por tanto se demostró que los docentes jóvenes comprenden mejor las emociones de los estudiantes.

Tabla No. 3 Estrés Empático

Muestra	N	X	T de Student	Valor crítico de T
Docentes de 31 a 48 años	15	51.9	0.68	0.51
Docentes de 49 a 66	15	44.8		

Fuente: Elaboración propia basada en el test TECA: Empatía cognitiva y afectiva

Interpretación: En la presente tabla se verificó que los niveles de estrés empático son mayores para los docentes más jóvenes que para los docentes de mayor edad, por tanto, se demostró que los docentes jóvenes se estresan más ante la empatía con sus estudiantes y los docentes de mayor edad son más distantes a los problemas o dificultades que presentan los estudiantes universitarios.

Tabla No. 4 Alegría Empática

Muestra	N	X	T de Student	Valor crítico de T
Docentes de 31 a 48 años	15	71.20	0.75	0.47
Docentes de 49 a 66	15	64.47		

Fuente: Elaboración propia basada en el test TECA: Empatía cognitiva y afectiva.

Interpretación: En la presente tabla se comprobó que el nivel de alegría empática es mayor para los docentes más jóvenes, pues comparten más emociones positivas con sus estudiantes que los docentes de mayor edad, esto significa que los docentes de menor edad tienen más facilidad de alegrarse con los éxitos o metas alcanzadas, mientras que los docentes de mayor edad son más indiferentes a las emociones positivas.

Tabla No. No. 5 Totales

Muestra	N	X	T de Student	Valor crítico de T
Docentes de 31 a 48 años	15	71.27	1.85	1.76
Docentes de 49 a 66	15	56.67		

Fuente: Elaboración propia basada en el test TECA: Empatía cognitiva y afectiva.

Interpretación: En la presente tabla se determinó que los niveles de totales son mayores para los docentes más jóvenes, pues comparten más empatía con sus estudiantes de manera general que los docentes de mayor edad.

6.2 Validación de Herramienta Digital que Automatiza la Calificación del Test TECA

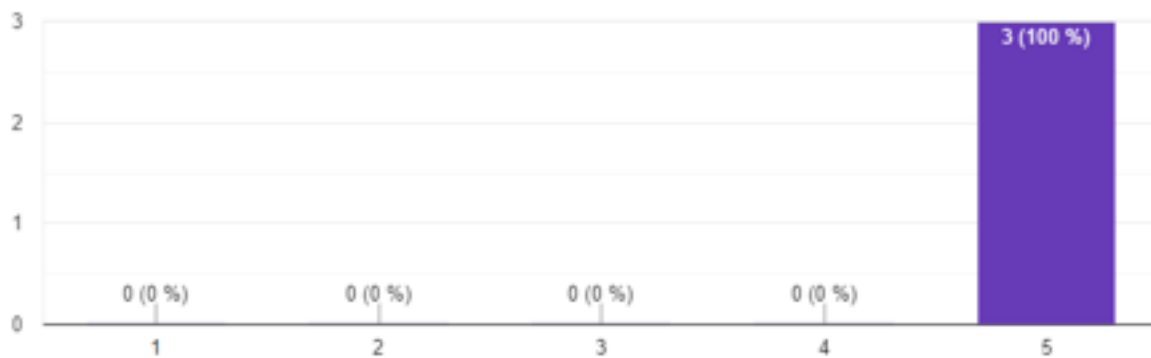
En el desarrollo de la herramienta digital empleada para automatizar y disminuir el tiempo de calificación del test TECA y buscando la validación sobre la efectividad y positividad de la misma, se presentó y brindo una inducción, para utilizar dicha herramienta al Departamento de Psicología de la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango y con la presencia de psicólogos del mencionado Departamento y la revisora del proyecto, se les presentó un cuestionario con nueve interrogantes en formato Escala de Likert con las siguientes opciones de respuesta:

Las interrogantes son:

1. Muy en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. No estoy seguro
4. De acuerdo
5. Muy de acuerdo

1. La herramienta digital se encuentra siempre disponible para ser utilizada.

Gráfica #1

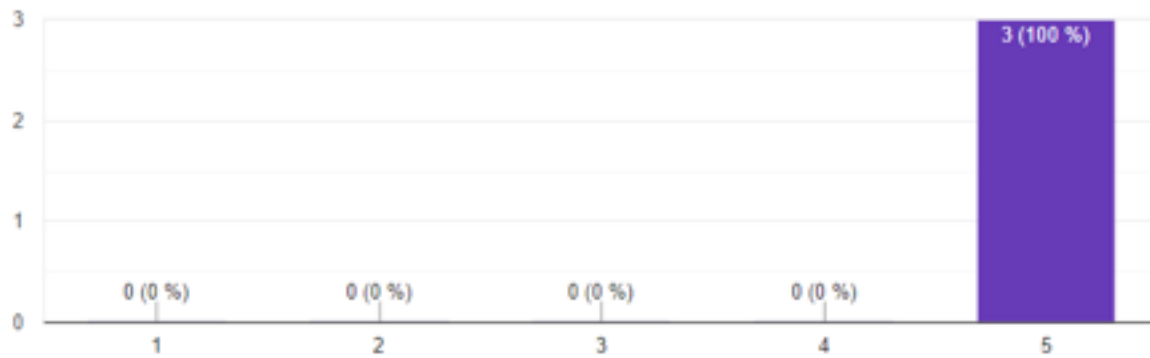


Fuente: trabajo de campo

Los datos que presenta la gráfica #1, demuestran que el total que respondieron el cuestionario, miembros del Departamento de Psicología de la Universidad y revisora del proyecto, que tienen acceso a la herramienta digital, están “Muy de acuerdo” en que la herramienta digital está siempre disponible para que accedan y utilicen los recursos presentados por la misma.

2. La navegación en la herramienta digital es fácil.

Grafica #2

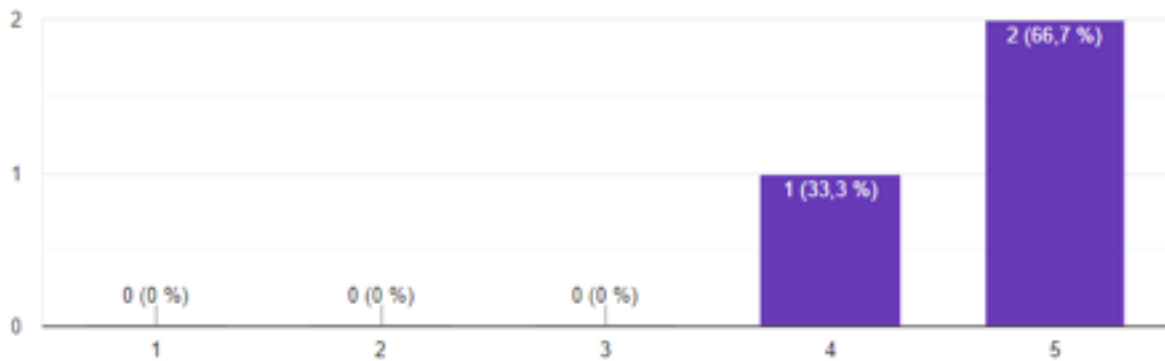


Fuente: trabajo de campo

En la gráfica #2 se observa que el total de las personas encuestadas, consideran que la navegación en la herramienta digital es sencilla puesto que no presenta inconsistencias o retraso en la presentación de información.

3. Las consultas y reportes que brinda la herramienta digital son exactas y no se presentan inconsistencias.

Grafica #3

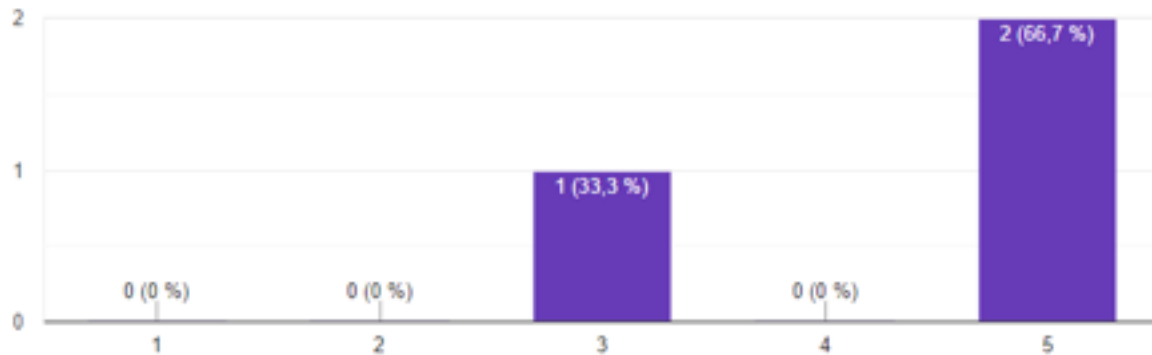


Fuente: trabajo de campo

En la herramienta digital presentada a los miembros del Departamento de Psicología y revisora del proyecto, se confirma que es información científica, misma que fue comprobada por profesionales de la psicología. Por esta razón, al hacer uso y darles lectura a los resultados brindados de los encuestados, la mayoría dan su aprobación ante tal información ya que consideran que son datos exactos por medio del test y no presentan inconsistencias.

4. Cuando se solicita información a la herramienta digital, esta despliega dicha información en el tiempo esperado.

Gráfica #4

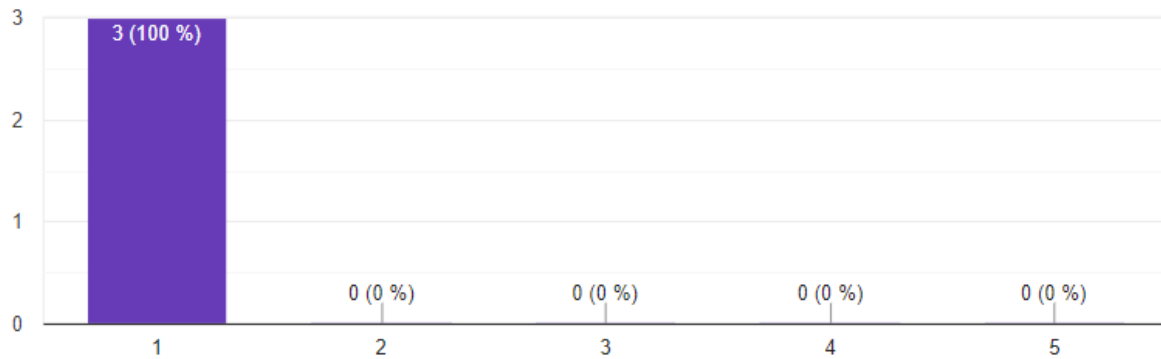


Fuente: trabajo de campo

La gráfica #4, demuestra que la mayoría de los encuestados, concuerdan en que la información que presenta la herramienta digital es de forma inmediata y en tiempo real.

5. Para operar la herramienta digital se requiere hacer una capacitación extensa y un continuo acompañamiento de los técnicos.

Gráfica #5

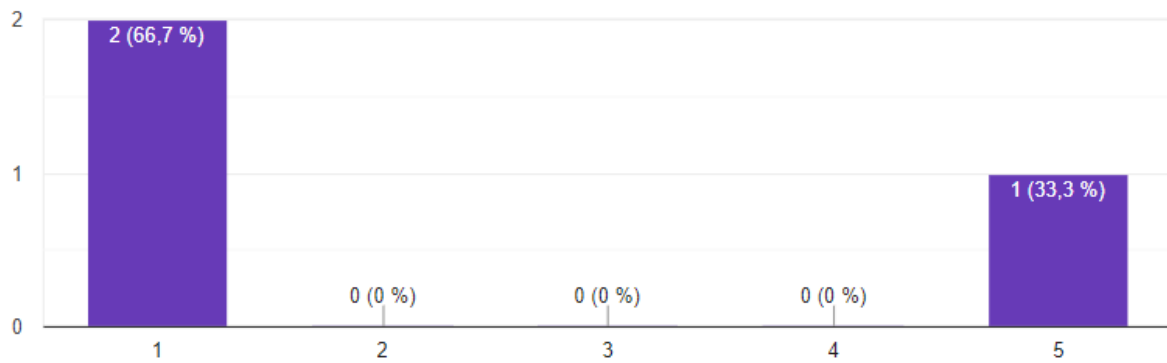


Fuente: trabajo de campo

En la gráfica #5 se observa que la respuesta dada por la totalidad de los encuestados es positiva, puesto que están de acuerdo de que no se necesita una capacitación extensa para aprender a manipular la herramienta y tampoco se necesita acompañamiento técnico para manejarla.

6. La herramienta digital presenta errores continuos mientras se opera con ella.

Gráfica #6

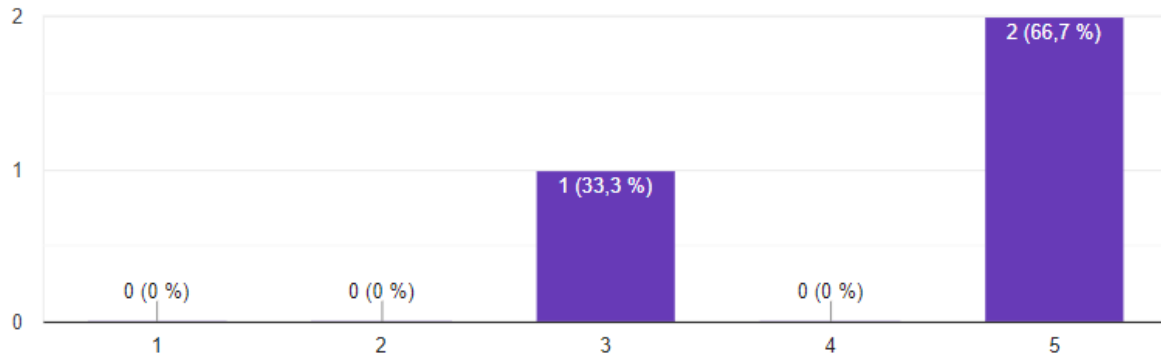


Fuente: trabajo de campo

En la gráfica # 6 se tiene como resultado que la mayoría de los encuestados está completamente en desacuerdo que la herramienta presenta errores continuos al momento de ser operada.

7. Considera de beneficio las recomendaciones de actividades y estrategias que la herramienta brinda.

Gráfica #7

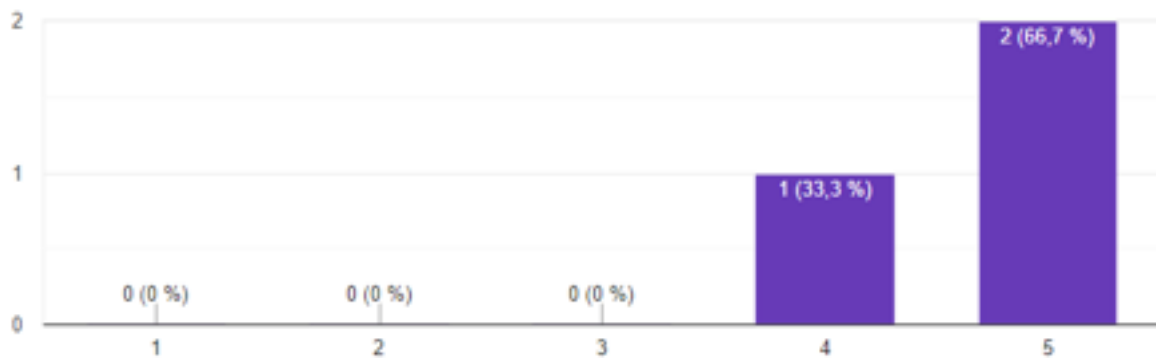


Fuente: trabajo de campo

Con los resultados obtenidos de la encuesta se observa que la mayoría de los encuestados considera de beneficio las recomendaciones de actividades y estrategias que la herramienta brinda por medio de enlaces.

8. La apariencia de la herramienta digital es visualmente agradable y estética.

Grafica #8

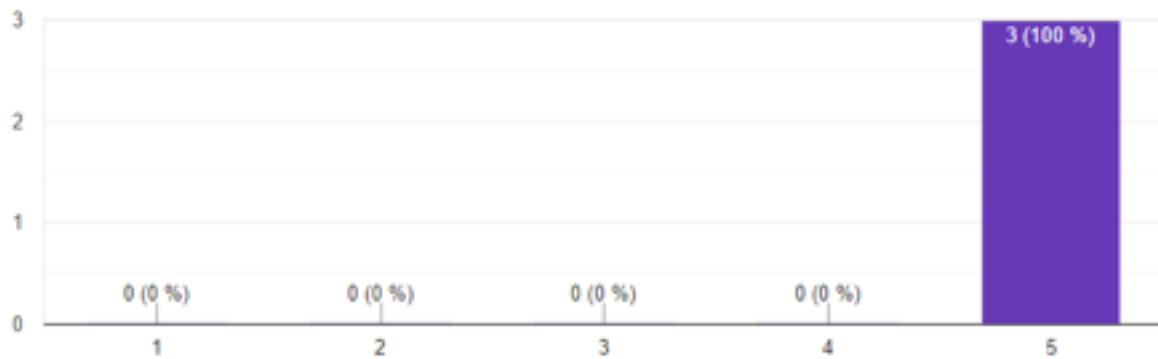


Fuente: trabajo de campo

Según la gráfica #8, la mayoría de los miembros del Departamento de Psicología y revisora del proyecto de la Universidad, tuvieron acceso directo a la herramienta digital consideran que es estética y agradable para el uso, opinan que la vista principal es cómoda en cuanto a los colores incluidos.

9. La herramienta digital reduce el tiempo de trabajo de calificación del test TECA.

Gráfica #9



Fuente: trabajo de campo

En la gráfica #9 se puede observar que el total de los encuestados están de acuerdo en que el tiempo de calificación del test TECA es considerablemente reducido.

CAPÍTULO VII

ANÁLISIS DE RESULTADOS

El objetivo de este proyecto fue identificar el nivel de empatía cognitiva para sugerir estrategias de solución en los docentes que laboran en el Departamento de Pedagogía y Ciencias de la Educación de la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango. El instrumento que se utilizó fue el test TECA que mide la empatía cognitiva en dos sub-áreas que son la adopción de perspectivas y comprensión emocional; y la empatía afectiva con dos sub-áreas que son el estrés empático y la alegría empática.

Al analizar las respuestas obtenidas mediante el test TECA, se evidencia que en las cuatro áreas: adopción de perspectivas, comprensión emocional, estrés empático y la alegría empática, los docentes de menor edad comprendidos entre 31-48 años, presentan mejores resultados que los docentes de mayor edad comprendidos entre 49-66 años, por lo tanto, debido a que denotan menores niveles de empatía en las cuatro áreas mencionadas anteriormente.

Por lo tanto, se observa de manera positiva que los resultados de los docentes más jóvenes denotan facilidad para la comunicación, tolerancia, así como un pensamiento flexible, facilidad para la lectura emocional ante el comportamiento verbal y no verbal de los otros. En general esto es positivo ya que facilita las relaciones interpersonales y permite detectar cuando los demás experimentan emociones tanto negativas como positivas, esto genera redes sociales de calidad y por tanto son personas emotivas y cálidas, quizás con una cierta tendencia a sobre implicarse en los problemas de los demás. Estos docentes tienen facilidad para alegrarse con los éxitos o acontecimientos positivos que le suceden a los

demás, también poseen una inteligencia emocional que la pueden aplicar en distintos ámbitos, personal, familiar y profesional, lo que les permite interactuar eficazmente con el mundo social.

Por el contrario, se observaron resultados menores en las cuatro áreas para los docentes de mayor edad, lo que significa que son personas que poseen dificultades para comunicarse, no se conmueven fácilmente, son poco emotivas, emocionalmente distantes, por tanto, presentan dificultad en la capacidad de relacionarse y por ende su red social suele ser de menor calidad, denotando una menor tendencia a compartir las emociones positivas de los demás.

Esto no permite que el estudiante pueda aprovechar la experiencia y el conocimiento que estos docentes poseen, dados los resultados es importante fortalecer la empatía en ellos, para obtener una mejor calidad educativa.

Derivado de los resultados obtenidos, se desarrolló una herramienta digital para facilitar la evaluación de la empatía en docentes, y es importante conocer la apreciación de los usuarios, por tanto se realizó un cuestionario de google forms para analizar las apreciaciones de la misma. Esto permite dirigir el proyecto a información adecuada a las necesidades de los profesionales que harán uso de ella, y según las respuestas de los encargados del departamento de psicología encuestados, se ha cumplido de forma positiva, ya que la mayoría manifiesta que puede visualizar sin restricción alguna, la información de los resultados dados por la herramienta digital, de la misma manera responden que pueden navegar en ella sin complicaciones, puesto que tiene una vista y manipulación sencilla, aunado a la comodidad y agradable presentación de los textos y colores que la conforman. También mencionan que la herramienta no presenta error cuando navegan en ella, concluyendo que la herramienta brinda información valiosa en cuanto a resultados, se ahorra

considerablemente el tiempo para obtenerlos y las recomendaciones que brinda son de beneficio, lo que lleva la herramienta a ser de su entera satisfacción.

CAPÍTULO VIII

APORTES

8.1 Área cognitiva

Los docentes que laboran en el Departamento de Pedagogía y Ciencias de la Educación de la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango, podrán conocer y descubrir sobre los beneficios de trabajar la empatía cognitiva a lo largo de los años de la labor docente.

8.2 Área psicomotriz

Aplicación del test TECA desde la herramienta digital creada y enfocada a los docentes, la cual da a conocer de una manera científica la empatía cognitiva en sus áreas: adopción de perspectivas, comprensión emocional, estrés empático y alegría empática; con los datos proporcionados la Clínica de Psicología aplicará por medio de dicha herramienta a los docentes de las diversas facultades que conforman la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango, los resultados inmediatos para su conocimiento y fortalecimiento en las áreas que lo requieran.

8.3 Área socio afectiva

Fortalecer a través de la herramienta digital las áreas afectadas, por medio de ejercicios prácticos que ayuden a la empatía cognitiva y afectiva.

8.4 Área de evaluación formativa

Se ha aplicado el test TECA mediante la herramienta digital a los docentes del Departamento de Pedagogía y Ciencias de la Educación que laboran en la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango, y se coordinará con la Clínica de Psicología y coordinadores de las diferentes facultades para lograr la continuidad en el proceso de evaluación, con la aplicación de la herramienta digital, posteriormente en las capacitaciones para docentes de primer ingreso a la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango y así lograr un uso permanente de la herramienta digital.

CAPÍTULO IX

PROPUESTA

Herramienta digital de diagnóstico y alternativas para mejorar la empatía cognitiva docente.

Introducción

La presente herramienta digital de diagnóstico y alternativas para mejorar la empatía docente, es una forma dinámica e interactiva en la cual se evalúa los niveles de empatía tanto cognitiva como afectiva para establecer las debilidades y mejorarlas a través de ejercicios prácticos, que contiene dicho proyecto para fortalecer de una forma eficiente la empatía en los docentes.

La empatía cognitiva abarca dos áreas, la adopción de perspectivas y la comprensión emocional, que es la capacidad de las personas, en este caso los docentes, para adaptarse al ambiente y la capacidad de comprender las emociones de los estudiantes, por medio de ejercicios como ilusiones ópticas, las cuatro columnas: así eres porque crees que necesitas y que harás; como mejorar habilidades de comunicación. La comprensión emocional presenta sus propios ejercicios, entre ellos: tomar aire una sola vez, recordar que los alumnos también tienen cuerpos y magnificar los pequeños placeres, entre otros.

La empatía afectiva presenta dos áreas, el estrés empático y la alegría empática; la alegría empática es la capacidad de percibir la alegría por triunfos de otras personas, y el estrés empático es el desgaste que se sufre al conocer los problemas en los estudiantes. Dentro de los ejercicios que se proponen para mejorar la alegría empática se encuentran técnicas para subir el estado de ánimo, mirar a los ojos, preguntar y expresar emociones entre otros. Para mejorar el estrés empático se proponen ejercicios de meditación, relajación guiada, identificación de creencias, entre otras.

Justificación

Las emociones juegan un papel muy importante dentro del aprendizaje en la vida del estudiante y, por tanto, es fundamental que el docente maneje niveles de empatía cognitiva y afectiva apropiados para su formación. Esto conlleva a mejorar la relación dentro de la comunidad universitaria y contribuye al desarrollo académico para mejorar la calidad educativa que se imparte dentro de las instituciones de enseñanza superior.

Este proyecto pretende establecer la evaluación de la empatía cognitiva y afectiva en todos los docentes de la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango, y propone ejercicios prácticos que coadyuven a la mejora de la docencia y relación docente-estudiante.

Objetivo general

Identificar el nivel de empatía entre docentes que laboran en el Departamento de Pedagogía y Ciencias de la Educación de la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango, para proporcionar ejercicios prácticos que ayuden a mejorar la empatía.

Objetivos Específicos

Analizar los niveles de empatía cognitiva y afectiva de los docentes que laboran en el Departamento de Pedagogía y Ciencias de la Educación de la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango, mediante la aplicación virtual creada, para que el departamento de psicología lo administre periódicamente con los docentes en otras facultades.

Realizar un taller virtual dirigido a los docentes, con una persona experta en el tema, para dar a conocer sobre la empatía y como fortalecerla.

Proporcionar resultados inmediatos sobre el nivel de empatía y sus diversas características para sugerir ejercicios prácticos que fortalezcan las áreas que lo requieran.

Mantener activa la herramienta digital al evaluar periódicamente a otros docentes de las diversas facultades, para que la comunidad educativa tenga conocimiento de sus niveles empáticos.

Descripción

El proyecto responde a ciertas necesidades de la empatía y sus diferentes áreas para los docentes, entre ellos las técnicas de la empatía cognitiva, la comprensión emocional, la alegría empática, como evitar el estrés empático.

Por lo tanto, el proyecto consiste en una herramienta digital que determina los niveles de empatía, para establecer cuáles son las áreas con debilidades a mejorar, mediante estrategias sugeridas en la misma aplicación, que favorezcan a la propia empatía.

La herramienta digital de diagnóstico de alternativas para mejorar la empatía cognitiva docente consiste en: digitalizar las preguntas del test TECA en un formulario de Google y la información recabada se traslada a una hoja de cálculo de Excel, que automatiza la calificación del test TECA. Su fin principal, es reducir el tiempo de calificación y eliminar el margen de error en la calificación del mismo.

La herramienta digital de diagnóstico de alternativas para mejorar la empatía cognitiva, se entregó al Departamento de Psicología de la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango, a quienes se les brindó una orientación antes de conocer el material final, para que puedan utilizar la herramienta sin ninguna complejidad y sea posible evaluar a los docentes en su nivel de empatía de manera fácil. La herramienta sugiere, dependiendo de los

resultados, una gama de ejercicios y estrategias para mejorar los niveles de empatía en las áreas que lo requiera.

Esto con el fin de aportar una herramienta digital que beneficie al Departamento de Psicología, de la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango.

EJERCICIOS PARA FORTALECER LA ADOPCIÓN DE PERSPECTIVA

Ejercicio No. 1 Ilusiones Ópticas

Existe el ejercicio visual de ilusiones ópticas, estas llevan a percibir la realidad de manera distorsionada a través de la vista. Pueden ser de carácter fisiológico, asociadas a los efectos de una estimulación de los ojos o el cerebro; o cognitivo, en la que interviene el conocimiento del mundo.

Un ejercicio para fortalecer la tolerancia a través de estos ejercicios visuales es el de la imagen de la anciana joven.

Es una figura ambigua y legendaria es la mujer/vieja, creada por el dibujante W.E. Hill en 1915 y estudiada por Boring en 1930. Normalmente uno ve primero una de las dos, pero con un poco de atención se puede ver la otra.

En este ejercicio se trata de aprender que pueden existir puntos de vista diferentes y no por ello enfadarnos, empeñándose en que los demás se den cuenta de que están equivocados y solo vean el punto de vista propio, ya que no hay respuesta mala o buena.

El objetivo es opinar y escuchar intentar aprender de los demás.

En el siguiente cuestionario existen algunos puntos que se pueden analizar del juego.

- ¿Podemos ver lo mismo de manera diferente?
- ¿Has sido capaz de ver las dos figuras?
- ¿Te daba rabia ver que los demás no veían lo mismo que tú? ¿Y no ver lo mismo que los demás?

- ¿Cuándo se discute se intenta entender lo que defiende la otra persona o solo se escucha hasta que termine?
- ¿Esperar por qué es mejor ser capaz de entender lo que ven los demás y no sólo pensar que lo que vemos nosotros es lo correcto?
- Según esto ¿Qué es la tolerancia? ¿Solo escuchar?



Lazari, L. Moulia, P. Gervasoni, A. (2,015) Aportes de las Ilusiones Ópticas a Diferentes Campos del Conocimiento, Cuadernos del Cimbage, Buenos Aires Argentina.

Ejercicio No. 2 Cuatro Columnas, así eres, porque crees, que necesitas y que harás.

En una hoja de papel dibujar 4 columnas. En cada columna escribir lo que se pide a continuación:

- En la primera columna escribir 3 situaciones adversas sociales que tengas hoy en tu vida. Ya sabes cuáles son esas cosas que juras que te pasan por mala suerte o por deficiencias personales porque “así eres”. Puede ser que te traten mal en el trabajo, en

la escuela, en tu casa, puede ser que no tengas suerte en el amor, puede ser que no parezcas “encajar” en los círculos de amigos que quieres, o incluso puede ser que no te sientas lo suficientemente bueno para hacer algo grande o importante en tu vida.

- Ahora escribe en la segunda columna por qué crees que cada una de estas situaciones te está pasando a ti. Explica por qué crees que no es tu culpa.
- En la tercera columna escribe qué habilidades consideras necesarias tener para superar estas situaciones. ¿Qué conocimientos necesitas tener para que esta realidad cambie o qué cualidades podrían compensar las deficiencias que mencionaste en la segunda columna?
- En la última columna escribe los pasos que podrías tomar para desarrollar esta habilidad, conocimiento, atributo, etc. incluye un paso que se puede tomar HOY MISMO.

Con este ejercicio se logra ver la diferencia entre una mente vencedora y una mente “víctima”

Resultados

Primera columna. Esto es lo que percibes como tu realidad. Es sólo eso, una percepción, no una realidad absoluta, pero por ahora simplemente acéptalo. ¿Por qué? Porque así es tu mente HOY. Pero se va a cambiar eventualmente. Seguir con la lectura.

En la segunda columna, se observa la parte derrotista o “victimizante” de la mente. Es aquella voz en tu cabeza que te dice “no es tu culpa, así naciste” o “es culpa de tus padres y de tus amigos”.

Esta vocecita surge cuando se busca desviar la responsabilidad (es decir, echarle la culpa a algo o alguien más). La mente es experta en encontrar culpables para quitarnos responsabilidad y dejarnos más “cómodos”. Y entonces pensar que si no es tu culpa, seguramente tampoco puedes hacer mucho al respecto. El cerebro tiene un mecanismo de

defensa que te manda alertas cuando cambia y hace lo posible por convencerte de que no salgas de esa zona de comodidad. Esto sucede porque la tarea #1 de tu cerebro es protegerte, mantenerte vivo. Y cree que al no haber cambios en el entorno se sobrevive. De tal forma que cuando uno se aventura a salir fuera de lo que uno conoce, el cerebro envía señales de alerta para que se regrese a la “zona de comodidad”. Lo malo es que el cerebro no ha podido evolucionar tan rápido como la sociedad. Y salir de ahí le cuesta todo el trabajo del mundo. Esta parte de tu mente es la que más usas cuando estás en modo “derrotado” o “perdedor”.

La tercera columna. La parte proactiva de la mente, esta es la que busca soluciones. Esta parte empieza a funcionar únicamente cuando se cree que existen soluciones. Cuando esto sucede, la mente también puede ser experta en encontrarlas. El principio de una mentalidad triunfadora empieza aquí. El subconsciente es increíblemente hábil para encontrar soluciones, el problema es que está sujeto a lo que le dice la mente consciente. Si se piensa constantemente en soluciones el subconsciente se encargará de encontrar más soluciones en el entorno. Y si lo que el subconsciente recibe son pensamientos de problemas, y sentimientos de insuficiencia, en qué crees que se va a enfocar, ¿en encontrar soluciones o en encontrar más problemas?

La cuarta columna. Esta es la continuación de una mente proactiva. La ACCIÓN. Una persona triunfadora siempre está buscándole solución a los problemas y tomando acción para resolverlos lo más pronto posible. Nunca es demasiado tarde para tomar acción y no hay mejor momento que HOY para hacerlo. Se demuestra con este ejercicio en este mundo se posee la capacidad mental para pensar de forma perdedora o ganadora, pero es cuestión de decisión y hábito cuál se a utilizará. Siguiendo paso a tomar: Empezar conscientemente por encontrarle la solución a los problemas, en lugar de buscarle los problemas a los problemas.

Cambia el diálogo interno. Si piensas “no puedo porque no sé cómo”, se puede decir “no puedo porque no sé cómo, pero puedo aprender”

Se debe aplicar este ejercicio con todas las dificultades que se tenga en el día y convertirlo en hábito. Acostumbrar a la mente a ser triunfadora, no víctima. Delgadillo, E. (2012).

Ejercicio No. 3 Cómo mejorar tus habilidades de comunicación

- Haz contacto visual. Mira a los ojos a una persona es la manera más segura y eficaz de transmitir confianza.

Sin palabras, se es capaz de decirle al interlocutor que interesa lo que dice y que se escucha de manera atenta.

- Gesticula. De acuerdo con especialistas, el 90% de la comunicación que se transmite no es verbal, sino gestual. Los movimientos corporales comunican mucho más de lo que se piensa, incluso de manera inconsciente.

En ocasiones un gesto puede persuadir, convencer y crear confianza mucho más que un discurso elaborado, se debe observar y practicar.

- Ve al grano. Dominar las habilidades de comunicación no significa hablar mucho, hacer presentaciones interminables o mandar largos mensajes por correo.

Enfócate en ser claro en las ideas y eliminar el relleno para transmitir mensajes precisos.

- Escuchar antes de hablar. Un buen comunicador es siempre un buen escucha. Quien sabe escuchar no pierde información, hacer preguntas oportunas y comprender a su interlocutor.

Poder crear empatía con frases como “Cuéntame más sobre ese tema” o “Me interesa lo que me dices. Dame más detalles para entender por qué piensas así”.

- Haz más preguntas. No tienes que tener todas las respuestas. Ser capaz de expresar abiertamente las dudas y admitir cuando no se comprende una idea eso permite lograr un mejor entendimiento.

Recordar que el malentendido es enemigo de la comunicación, resume lo que se ha dicho con las propias palabras para asegurarte de que estás en sintonía con el interlocutor.

- Leer. La lectura mejora las habilidades de comunicación oral y escrita. Ayuda a tener una mejor ortografía y amplía el vocabulario.

Lee diariamente noticias e información relevante en tu industria y además tendrás temas de conversación para establecer contactos y conocer gente nueva.

- Elige el medio correcto. ¿Tu medio de comunicación siempre es el correo electrónico?

Utiliza la percepción para acercarte a la gente de la manera correcta, en ocasiones una llamada puede ser más personal y efectiva que un correo, en otras, tendrás mejores resultados si envías un correo breve y claro.

No interrumpas. Evita completar el discurso de otros con tus propias ideas o desviar el tema de una conversación. Permite que las otras personas comuniquen sus puntos de vista sin interrumpir y después expresa las dudas o comentarios.

- Frente al espejo. En una conversación frente a frente o ante un grupo de personas no siempre es fácil ser conscientes del lenguaje corporal.

Por ello, se recomienda utilizar una técnica de comunicación denominada, mirroring que consiste en observar el lenguaje corporal del interlocutor e imitarlo de manera sutil, por ejemplo, si la otra persona afirma con la cabeza, hacer lo mismo segundos después.

Con esta práctica es posible hacer sentir más cómoda y abierta a la otra persona y poder obtener mayor empatía de su parte.

- Vincúlate. La comunicación efectiva no solo tiene que ver con trabajo o negocios. Es impresionante lo que se puede obtener de alguien si se inicia la conversación al preguntar algo personal.

Puedes desarrollar habilidades comunicativas y mejorar tus niveles de empatía con los estudiantes, utilizar las siguientes técnicas que además de practicar la oralidad acercan al alumnado.

Ejercicio No. 4 Simposio

Un equipo de expertos desarrolla diferentes aspectos de un tema o problema en forma sucesiva ante el grupo. Al finalizar cada exposición el moderador presenta un resumen. Terminadas las intervenciones que no deben exceder de 15 minutos, autoriza al auditorio para hacer preguntas a los miembros del simposio sin dar lugar a discusión. Es útil para obtener información autorizada sobre diversos aspectos de un mismo tema. Tiempo de duración una hora.

Ejercicio No. 5 Mesa Redonda

Un equipo de expertos que sostienen puntos de vista divergentes o contradictorios sobre un mismo tema expone ante el grupo en forma sucesiva durante 10 minutos aproximadamente. El coordinador cederá la palabra a los integrantes, generalmente son cuatro y deben ubicarse en un escenario donde puedan ser vistos por todo el auditorio. Tiempo de exposición 50 minutos, para permitir luego las preguntas que desee hacer el auditorio.

Ejercicio No. 6 Panel

Un equipo de expertos de 4 a 6 discute un tema en forma de diálogo o conversación ante un auditorio. No exponen ni actúan como oradores. La conversación es básicamente informal, pero debe seguir un desarrollo coherente, razonado, objetivo sin derivar en discusiones ajenas o alejadas del tema. El coordinador presenta los miembros ante el auditorio, intercala algunas preguntas aclaratorias, controla el tiempo. La conversación del tema puede pasar al auditorio sin que sea requisito la presencia de los miembros del panel. El coordinador conduce esta segunda parte de la actividad grupal que se convertirá en un foro. Rasgos característicos de esta técnica es la informalidad, la espontaneidad y el dinamismo.

Ejercicio No. 7 Diálogo o Debate Público

Consiste en una intercomunicación directa entre dos expertos o especialistas en el tema que tratan, sobre el cual el grupo debe obtener información actualizada opiniones o puntos de vista importantes. Permite obtener datos diversos de dos fuentes, hace reflexionar a los espectadores y por su propio desarrollo y flexibilidad, mantiene despierta la atención del auditorio. Como técnica de expresión desarrolla la aceptación simultánea de dos proposiciones sobre una base de conocimientos confiables, mediante la discusión de dos expertos y la capacidad analítica de quien escucha. Tiene una notable ventaja educativa a su favor: se aprende a escuchar. La duración es de 30 minutos y luego el coordinador puede invitar al auditorio a que formule preguntas.

Ejercicio No. 8 Entrevista o Consulta Pública

Un experto es interrogado por un miembro del grupo ante el auditorio sobre un tema prefijado. Esta técnica permite obtener información, opiniones, conocimientos

especializados, actualización de temas, por lo cual se le puede considerar muy útil para la enseñanza y el aprendizaje. En ella es el interrogador quien orienta el desarrollo, propone los puntos de interés, enfatiza los aspectos deseables y obliga en cierto modo al experto a referirse a aquello que el grupo desea conocer. El grupo deberá designar la persona que hará la presentación del experto y del interrogador. El papel del profesor será preparar y orientar con anterioridad al grupo y a quienes llevarán su representación en el evento.

Ejercicio No. 9 Entrevista colectiva

Un equipo de miembros elegidos por un grupo interroga a un experto ante el auditorio sobre un tema de interés previamente establecido. El grupo puede designar varios miembros de 2 a 5 para que actúen como comisión interrogadora del experto invitado. La finalidad es la misma, de la dinámica anterior. La actuación de varios interrogados da la oportunidad para compartir entre ellos la responsabilidad y produce mayor interés en el auditorio.

Ejercicio No. 10 Debate dirigido o discusión guiada

Un grupo reducido trata un tema en discusión informal con la ayuda activa y estimulante del profesor: Los participantes conocen el tema con anterioridad y se informan por sí mismos para poder intervenir con propiedad en la discusión. El director les facilita previamente la bibliografía para indagación del tema. El debate no es una improvisación, el número de miembros no debe pasar de 12 y antes de darse por terminado el director en colaboración con el grupo hará una síntesis a manera de conclusión. Torres, A. (2001).

EJERCICIOS PARA FORTALECER LA COMPRENSIÓN EMOCIONAL

Goleman, D; Mckee, A; David, S; Gallo, A (2021) mencionan los siguientes ejercicios:

Ejercicio No. 1 Tomar aire una sola vez

Solo hace falta una respiración intencionada para cambiar la perspectiva.

Cuando el cuerpo se acelera en respuesta a una amenaza percibida, una sola respiración proporciona el descanso necesario del palique mental, y una oportunidad de que el cuerpo se regule de nuevo.

Se puede seguir la respiración a través del cuerpo, hasta que se alcance la distancia suficiente para valorar si la mente está de nuevo con las intenciones actuales y el mayor propósito, y entonces, escoger de forma consciente, el camino a seguir.

Ejercicio No. 2 Recordar que los alumnos también tienen cuerpos

El cuerpo es una de las principales partes que con otras personas se tiene en común.

Con las personas, en este caso, los alumnos, se comparte, entre otras y como experiencias: el placer, el dolor, las enfermedades y las maneras de luchar contra ellas; y si se ignora el cuerpo que sufre, o se intenta hacerlo, se pierde una parte fundamental de lo que se tiene en común. La empatía que procede de este conocimiento ayuda a tener relaciones productivas, en lugar de sufrir una frustración o dolor.

Ejercicio No. 3 Magnificar los pequeños placeres

La naturaleza humana tiende a notar más el dolor que el placer, pero con recordatorios y práctica se puede sentir alegría durante el día, buscándola en los placeres simples y previsibles por tener un cuerpo.

Lo genial de poder hacer algo por pequeño que sea y reconocerlo, proporciona un poderoso recordatorio de que, “si se puede”, de que se puede encontrar dentro de las rutinas diarias pequeñas alegrías que vale la pena disfrutar.

El estrés (inevitable no vivir con él), no necesita elaboradas prácticas para lograr su escape, sólo se necesita un momento breve, dar un golpe con el pie en el suelo, para mitigarlo; y lo mejor, es que se nació con dicho pie.

Ejercicio No. 4 Observar

Percibir cómo se sienten los alumnos.

Lo anterior, es una característica fundamental de la inteligencia emocional, por ello, particularmente importante para entender sus perspectivas, es sintonizarse con el lenguaje corporal y el tono de voz por ellos empleado, así como el prestar atención a las palabras que elijan; y al momento de hacerles preguntas, que éstas sean concretas, lo que hará que la información que den sea la veraz, acerca de sus propios sentimientos.

Ejercicio No. 5 Reciprocidad

El principio esencial es dar antes de pedir.

Para deshacer un vínculo negativo hay que empezar por renunciar a algo de valor, en lugar de pedir “un intercambio justo”.

Se debe reflexionar cuidadosamente sobre lo que se va a ofrecer. Lo ideal es elegir algo que requiera poco esfuerzo a la otra parte, cuando quiera corresponder.

Para alcanzar la reciprocidad debe considerarse de qué modo se puede satisfacer de forma inmediata alguna necesidad de la otra parte o cómo pueden mitigarse las molestias de algún aspecto que le inquiete.

EJERCICIOS CONTRA ESTRÉS EMPÁTICO

Según Falco, C. (2012) Todos los conflictos que se tienen con los demás, la familia, el jefe, los compañeros de trabajo o vecinos. Son provocados en la mayoría de las veces por la creencia de que ellos son quienes deben cambiar para que la vida funcione bien. Sin embargo, quien tiene que comenzar por dar el primer paso es uno mismo. El autor antes mencionado presenta unos ejercicios que ayudaran a mejorar el nivel de vida.

Ejercicios de pensamiento positivo

Ejercicio No. 1 Identificar sus creencias

¿En qué consiste?

Mirar al interior e identificar cuáles son las creencias que se tienen. El ejercicio ayuda a reforzar las creencias positivas y a eliminar las creencias limitadoras.

¿Cómo se aplica?

Tomar varias hojas de papel y escribir todas las ideas que se le ocurran sobre: Tú persona - El amor – El hombre – La mujer – El sexo – Dios – La religión – Tus padres – El trabajo – El éxito – El dinero.

Ejemplo: Mi persona:

- Siempre se me olvidan las cosas
- Soy muy mayor para mejorar.
- Soy feo/a.
- Soy gorda/o
- Soy torpe.
- No tengo paciencia.
- Soy cobarde

Una vez terminada la lista, identificar cuáles son los temas más difíciles, las respuestas negativas y si tienes conflictos de creencias.

Ahora cada creencia limitante que haya escrito tiene que cambiarla y escribirla en positivo.

Ejemplo: Siempre se me olvidan las cosas.

Lo puede cambiar por: Cuando presto atención siempre recuerdo las cosas.

Ejemplo: Soy muy mayor para mejorar profesionalmente.

Lo puede cambiar por: Cualquier momento es bueno para mejorar mi vida.

Ejemplo: Soy gorda/o.

Lo puede cambiar por: Estoy decidido a alcanzar mi peso ideal.

Cuando se modifica la manera de pensar, se puede cambiar la vida, son los pensamientos actuales, los que le traen hasta dónde está y si no le gusta dónde está, entonces practique conscientemente cambiar las creencias que tiene para crear el futuro que desea.

Es muy importante que repita con frecuencia:

“Estoy lista/o y dispuesta/o para eliminar todas las creencias negativas”

Realiza las listas sobre tus creencias negativas varias veces hasta depurarlas y quedarte con las creencias que te benefician. Cuando se adopten al sistema de creencias el concepto de la vida mejorará.

Recomendaciones:

- Los pensamientos crean la realidad.
- Las pautas destructivas del odio, la crítica y el resentimiento hacia uno mismo, deben desaparecer.
- Es necesario saber perdonar y en concreto a uno mismo para liberarse del pasado.
- Ahora hay que aceptarse y quererse a uno mismo tal cual te encuentres.

- Se debe tener claro de que se es un ser único responsable de las propias experiencias.
- Los pensamientos se pueden cambiar y el momento presente es el adecuado.
- Cuando comience a deprimirse trae a tu mente todas las razones que tienes para estar agradecido/a.
- Mantenerse en un estado alegre y optimista en todo lo máximo que se pueda.
- Alejarse de los "Malos momentos". La tristeza y la preocupación jamás traen nada bueno.

Nada de lo que te rodea, ni las personas, los lugares, o las cosas, son los que te crean las dificultades o los problemas, sino el modo en que se percibe y cómo reaccionar ante ellos.

Usar el nuevo conocimiento para poder ser consciente de las creencias y usarlas para el propio bien.

Ejercicio No. 2 El Espejo

¿En qué consiste?

Cuando sea consciente de una creencia o un mal hábito que desee cambiar, se debe estar frente al espejo y mirar a los ojos repetir en voz alta varias veces:

Deseo liberarme de la resistencia que me impide....

Es un ejercicio muy efectivo, pero es preciso realizarlo cada día durante unas tres semanas.

¿Cómo se aplica?

Cuando se quiere cambiar un hábito que se ha arraigado durante años, se necesita un cierto tiempo para reducirlo y eliminarlo, por eso se necesita tiempo. Es importante proveerse de un pequeño cuaderno de apuntes que se tenga a mano, donde se anote, todo lo que se experimenta con la nueva actitud hacia la vida.

“Cuando quiera saber qué creencia se tiene sobre un determinado tema usar el espejo”

Parece frente al espejo y pregúntese:

¿Cuál es mi creencia respecto a...?

Ejercicio No. 3 Prácticas de autoestima

¿En qué consiste?

Este ejercicio se realiza en cambiar lo NEGATIVO en POSITIVO.

El pensamiento negativo es el hábito mental más peligroso que puede destruir su capacidad para triunfar en cualquier cosa que se emprenda. Es el enemigo número uno en la vida y la forma más frecuente de actuar, puesto que estudios revelan que el 80% de los pensamientos diarios que se tienen son negativos.

¿Cómo se aplica?

Primer Paso: El primer paso es tomar conciencia de ello y comenzar a escuchar más atentamente el propio diálogo interior. Mucha de la negatividad aparece en los diálogos internos y los pensamientos.

Segundo Paso: Una vez que haya encontrado los esquemas específicos y recurrentes de los pensamientos negativos, no tratar de detenerlos, porque es una tarea demasiado grande para un solo día. Y, en cualquier caso, con 40 a 50.000 pensamientos por día, algunos tienen que ser “negativos”. También es importante entender que de alguna manera esos pensamientos negativos intentan hacer algo positivo en uno mismo, aunque cueste de creer. Por el momento no detenerlos. En principio sólo se necesita identificar los esquemas, y luego aprender a manejar las respuestas con el tiempo.

Tercer Paso: Aprender a crear un observador de los pensamientos negativos – ser responsable. Así que al hablar con uno mismo se observa y explora esa línea de pensamiento. Dejar que lo negativo se transforme en lo positivo, es una habilidad de auto-motivación clave llamada “reestructuración cognitiva”

Cuarto Paso: Enfrentarse a lo negativo. Saber que la gente exitosa tiene tantos pensamientos negativos como cualquier otra persona. Aprender a enfrentar lo negativo, y a entrenarse persistentemente para que lo negativo se dirigiera a lo positivo.

Quinto Paso: Prestar atención a lo que se piensa y a darse cuenta del poder de elegir lo que se piensa, dejar de sentirse una víctima de los pensamientos y circunstancias. Los esquemas de pensamientos negativos comenzarán a llevarte hacia unos positivos. Y eso es todo lo que se necesita para comenzar a romper la espiral negativa. Luego las emociones comienzan a cambiar. El cuerpo se “siente” con más energía y motivación. Lo cual lleva a un pensamiento más optimista.

Ejercicio No. 4 Creer en tu persona

¿En qué consiste?

Esta es la base para triunfar en la vida. La vida consiste en la constante toma de decisiones. De hecho, todas las acciones cotidianas se llevan a cabo porque ya se tomó la decisión de hacerlas.

El creer en ti también es una decisión. Es una actitud que se puede desarrollar con la práctica.

Estudios recientes afirman que las personas pueden recuperarse o aprender casi todo lo que se propongan con la suficiente motivación, dedicación, medios y ayuda profesional adecuado, en cualquier área de la vida.

Está más que demostrado que los únicos límites son los que se impone uno mismo.

¿Cómo se aplica?

El primer paso que debe llevar a cabo es amar y aceptar su persona tal cual está. Y lo segundo que debe hacer es erradicar de su vida para siempre la crítica hacia usted y hacia los demás.

Escriba todo lo que no te guste de usted y luego en vez de criticarse, busque el modo de corregirlo.

Técnicas de Relajación

Según Vorvick, L. (2020). Consiste en suprimir la tensión muscular y mental producida por situaciones prolongadas de estrés y ansiedad, mediante sencillas técnicas y el control de nuestro propio pensamiento que tienen como objetivo alcanzar un estado de calma y paz interior, así mismo menciona algunos beneficios y ejercicios para practicar de la mejor manera la relajación. Tales como:

- Reducir las hormonas del estrés en sangre
- Aumentar la sensación de control
- Aumentar la autoestima
- Aumentar el flujo de sangre hacia los músculos
- Reducir la tensión muscular
- Reducir dolores crónicos
- Mayor sensación de bienestar
- Disminuir la fatiga
- Disminuir la tasa cardíaca
- Disminuir la presión arterial
- Reducir sensaciones de odio y frustración

1. Método de tensar y relajar

¿En qué consiste?

Es un método utilizado para reducir la tensión muscular y estrés y ayudar a reducir el dolor crónico. Con el uso regular, el Tensar y Relajar le ayudará a familiarizarse con lo que la tensión le hace sentir y cómo dejarla ir.

Consiste en alternar las fases de tensión y relajación de los diversos músculos, aprendemos a cambiar los estados de tensión por estado de relajación.

¿Cómo se aplica?

Se debe practicar la relajación por lo menos 20 minutos, 4 o 5 días a la semana o diariamente. Elegir un sitio tranquilo y sin mucha luz, sobre todo al empezar.

- Encontrar un lugar tranquilo para sentarse o acostarse. Lo más cómodo posible. Lenta y suavemente tense los músculos de su pierna derecha. Mantenga la tensión durante unos segundos y luego exhale mientras relaja el pie derecho completamente. Usted puede decir o pensar la palabra relax mientras se relaja el pie.
- Tensión. Haga una pausa antes de ir a la siguiente parte del cuerpo. Haga lo mismo con el pie izquierdo.
- Haga lo mismo, tense y relaje todos los grupos musculares después. Asegúrese de dejar salir la tensión y exhalar y dejar que los músculos se relajen tanto como sea posible. Diga o piense en la palabra relax para soltar la tensión. Asegúrese de hacer una pausa entre cada parte del cuerpo: Brazo, antebrazo y manos: hacer puños, presión en los antebrazos, “hacer musculo”. Cabeza, cara, y cuello: levantar las cejas, cerrar con fuerza los ojos, fruncir la frente y la nariz. Abrir la boca, apretar los labios, apretar los dientes, bajar la barba apretándola contra el pecho y hacer contrafuerza con el pecho. Apretar la lengua contra el paladar. Hombros y la nuca: levantar los hombros hacia arriba y luego llevarlos hacia atrás, Con los hombros arriba llevar la cabeza hacia atrás y girarla hacia la derecha y a la izquierda las caderas, piernas y pies: comprimir con fuerza las caderas. Estirar las piernas

al máximo, doblar los pies hacia abajo en dirección al centro y doblar los dedos hacia arriba. Presionar los talones contra el suelo. Los glúteos, apretando el trasero. Su abdomen mediante la contracción de los músculos y hundir el abdomen.

- Tome un tiempo para sentir la respiración cuando haya terminado de tensar y relajar.

2. Respiración profunda

¿En qué consiste?

Esto puede ayudar con dolor crónico, estrés, tensión muscular, ansiedad, trastornos del sueño y otras condiciones como la presión arterial alta.

¿Cómo se aplica?

- Encuentre un lugar tranquilo y siéntese o acuéstese.
- Si está sentado, trate de no jorobarse, pero asegure que está en una posición comfortable. Su cara debe estar paralela al techo y no volteada hacia arriba o hacia abajo.
- Cierre los ojos.
- Sienta cómo su aliento pasa por su nariz y llena los pulmones y después sale.
- Ponga una mano en la parte baja de su estómago. Asegúrese que su brazo está relajado y descansa sobre el piso o una almohada.
- Mientras usted inhala despacio: deje que su estómago se expanda como un globo que se infle hacia arriba, hacia abajo, y a los lados. Mientras su estómago se expande, siente como los pulmones se llenan de aire. Respire así por el tiempo que toma contar de 4 a 10.
- Cuando exhale, deje que su estómago se relaje. Deje salir el aire de sus pulmones suavemente. Esto debe de tomar lo que toma contar de 4 a 10.
- Mientras respire de esta manera, no piense sobre otras cosas. Solo piense sobre su respiración.

- Continúe la respiración de la manera detallada en etapas 6 y 7 por 10 a 20 minutos, por lo menos.

3. Meditación

¿En qué consiste?

Es un método para reducir la angustia, la tensión y aumentar el autoconocimiento. Se ha demostrado que es efectiva en producir un estado de relajación profunda. Se debe alejar de la mente y del ambiente las interrupciones (radio, televisores, teléfono, preocupaciones y/o pensamientos ajenos).

¿Cómo se aplica?

- La espalda debe mantenerse derecha y los hombros relajados. Se puede realizar el ejercicio recostados levemente contra una pared o en una silla con espaldar derecho.
- Se pueden colocar las manos con las palmas hacia arriba o hacia abajo sobre las rodillas.
- Soltar los hombros y el resto del cuerpo.
- Cuando están en posición correcta, pueden cerrar los ojos y comenzar a concentrarse en su respiración; como entra y sale el aire por la nariz.
- Puede contar cada respiración, (al inhalar contar 1 y exhalara 2, inhalara 3 y exhalara 4, etc.) después de un tiempo, enfocándose solamente en la respiración
- Debe visualizarse completamente relajado en todas las partes de su cuerpo. La respiración debe ser suave y lentamente.

4. Relajación pasiva + imaginación guiada

¿En qué consiste?

Esta combinación de técnicas exige una mayor capacidad de concentración y receptividad, pero le permitirá alcanzar una mayor relajación en menos tiempo. Practicándose

podrá relajar las tensiones musculares sirviéndose de un orden mental, sin tener que contraer previamente un grupo muscular (como en la técnica de la relajación muscular progresiva).

¿Cómo se aplica?

El uso de sugerencias (sensaciones sugeridas) permite que se generen intensas sensaciones de tranquilidad, relajación y paz. Para ello, repite mentalmente esas sensaciones que le generen bienestar. Concentrarse en visualizarlas de forma clara, intentando vivirlas como si fueran una situación real. De esta manera, conseguirá entrar en un estado de relajación profunda.

5. Relajación por evocación

¿En qué consiste?

Este ejercicio facilita la experiencia de relajación profunda a través de la evocación de una experiencia previa de calma.

¿Cómo se aplica?

Se debe cerrar los ojos y recordar una situación en la que haya experimentado un estado de relajación agradable. Cuando recuerde esa situación y ese estado, puede recordar cada sensación (visual, auditiva, olfativa...) que haya sentido en aquel momento. Este ejercicio es muy útil para conseguir un estado de relajación profunda cuando se requiera.

Ejercicios de visualización

Las técnicas de visualización e imaginación son efectivas en el tratamiento de diversas enfermedades físicas que cursan con dolor y otras relacionadas con el estrés. El grado de eficacia depende de la actitud de uno mismo el deseo de sentirse mejor no es suficiente, uno debe creer que lo logrará- y de la práctica repetida y constante. Torres, A. (2021).

1. El sendero de la montaña

¿En qué consiste?

Se debe cerrar los ojos e imaginar lo que se describe en la narración

¿Cómo se realiza?

Cierre los ojos... Imagine que se camina... Poco a poco, va apartándose del lugar en que vive... Deje atrás los ruidos y las prisas cotidianas... Imagínese que se aleja de la ciudad, cruza un valle y que se acerca a una sierra... Imagínese en ella... Está subiendo por un camino tortuoso... Avanza por el camino... Encuentra en él un sitio donde pararse... Encuentra un sendero y comienza a subir por él... Va ascendiendo... Busca un lugar cómodo donde pararse...

Cuando lo haya encontrado y llegado a este punto, tómese algo de tiempo para examinar toda la tensión que hay en tu vida... Conceda mentalmente a la tensión y al estrés formas y colores... Míralos con detenimiento y cuidado y luego déjelos en el margen del sendero donde se encuentra...

Continúe subiendo por él hasta que llegue a la cima de una colina... Mire desde ella... ¿Qué ve?... Busque un lugar atractivo y cómodo y diríjase hacia él... Fíjese en los alrededores... ¿A qué se parece?... fíjese en las vistas, en los olores, en los sonidos... Observe cómo se siente... Instálese y, poco a poco, empieza a relajarse... Cada vez se siente más y más relajado... Ahora se sientes totalmente relajado... Experimenta esta sensación tan agradable, tan placentera de estar total y completamente relajado... Descanse de tres a cinco minutos... Mire a su alrededor otra vez: el paisaje, los colores, sonidos, olores... Disfrute de la paz que se respira en ese lugar... Fije bien en su memoria este sitio... Recuerde que éste es su lugar especial para relajarse al que puede venir siempre que desee... Vuelva de nuevo a su

habitación y diga a si mismo que todas esas imágenes, fruto de su imaginación, las ha creado usted y puede recurrir a ellas siempre que desee relajarse.

2. Atenuar la tensión y el dolor

¿Cómo se realiza?

Cierre los ojos... Imaginar que el cuerpo está lleno de luces... Por ejemplo, una luz roja representa la tensión o el dolor y las luces azules el bienestar y la relajación... Imagine las luces cambiando de tonalidad..., del rojo vivo, poco a poco, a uno mate... ahora una rosa suave... a un añil o violeta... Las luces van cambian a tonos más azulados, a medida que se nota una creciente sensación de calma y bienestar... Apenas siente ya dolor o tensión... Se siente cada vez mejor...

Cierre los ojos... Imaginar un color y una forma para tu tensión o dolor... Ahora cambia el color y la forma... Aparte lentamente estos dos últimos elementos hasta que se desvanezcan poco a poco... hasta que desaparecer de su mente...

Cierre los ojos... fíjese en la tensión que hay en tu cuerpo... Concéntrese en aquella parte del cuerpo en la que sienta una mayor tensión muscular... Elija un símbolo, una imagen para representar la tensión o el dolor que experimenta en este momento... Elija otro símbolo que represente el concepto de relajación o liberación de esa tensión y dolor... Deje que ambos símbolos interaccionen de forma que, al final, la tensión resulte eliminada...

3. La visualización creativa

¿En qué consiste?

Es una poderosa técnica usada profusamente por las personas exitosas.

¿Cómo se realiza?

Los mejores momentos para realizarla es al despertar y antes de dormir. Practicar esta técnica y seguir los siguientes pasos:

Imaginar que estás cómodamente sentado en las butacas de un cine con las luces tenues y comienzan a proyectar la película de usted mismo como protagonista, realizar con todo lujo de detalles lo que desea. Ver atentamente todo, imagine su ropa, sus movimientos, su forma de hablar, el lugar, la gente que le rodea, todo, lo mejor que pueda. Haga que todos sus sentidos participen de la experiencia y luego desde su sitio, experimenta en su cuerpo el sentimiento de gozo, y alegría que te produce lograrlo, conseguir su deseo, su meta, su sueño. Llénese de él, impréguese de hasta su último detalle.

Ahora levántese de tu asiento y diríjase hacia el escenario, abra una puerta imaginaria e introdúzcase en la escena. Ahora experimenta todo desde su interior participando del acontecimiento como protagonista. Interiorice lo que está visualizando, vívalo.

Finalmente, salga de la escena y diríjase hacia su asiento. Desde allí verá como la pantalla disminuye hasta el tamaño de una galleta, tómela y comience a comérsela lentamente imaginado que esa película que acaba de crear con su deseo cumplido, se multiplica en diminutos trozos que se dirigen a alimentar a cada una de las células de su cuerpo. Imagine cada célula con la imagen perfecta de lo que quiere, como cuando en una tienda de electrodomésticos hay 50 televisores en una pared y todos están sintonizando el mismo programa. Una vez terminado el proceso se puede continuar lo que se tenía pensado hacer luego. Llevará unos cinco minutos realizarlo. Si se acostumbra a hacerlo diariamente se verán cambios en poco tiempo.

4. Crea fotos con tus metas

¿En qué consiste?

Tome una foto con lo que se quiere. Por ejemplo: Si deseas un carro determinado sería bastante bueno que se sacara una foto en él, o si lo que deseas es ir a Roma, búsquese una foto o póster de allí e insértele una foto suya como si ya lo hubiera hecho y lo tuviera con usted para que la pueda ver cuando quiera, especialmente cuando te fallan las fuerzas.

¿Cómo se realiza?

Crea fotos y afirmaciones específicas para cada una de sus Metas.

Se recomienda que se tome la molestia de hacer una representación visual con su respectiva afirmación para cada deseo que se tenga, ya que son poderosos motivadores y le serán muy útiles cuando las cosas no salgan tal como quiere. Usar frecuentemente las afirmaciones para ayudarte a visualizar los deseos. Como por ejemplo: “Estoy pasando unas hermosas vacaciones con mi familia en un paraíso tropical y trabajo cuatro días a la semana en mi propio negocio”.

También definir objetivos desde la visualización creativa. Los objetivos que se planteen tienen que ser inteligentes y se deben visualizar, por lo que deben ser:

- Específicos: Claros sobre qué, dónde, cuándo y cómo va a cambiar la situación.
- Medibles: Que sea posible cuantificar el cambio, el objeto, la cualidad que deseas, los fines y beneficios.
- Alcanzables: Que sea posible lograr los objetivos (conocer los recursos y las capacidades de las que dispone o pueda disponer).
- Realistas: Que sea posible lograrlos, obtener el nivel de cambio reflejado en el objetivo.
- Tiempo: Establece claramente el periodo de tiempo en el que quiere lograrlo.

5. Enfrentarse a lo Desconocido

¿En qué consiste?

Cierra los ojos... Imagínate que estás en el bosque... Está oscuro y sopla el viento... Te has perdido... ¿Qué sientes en este momento?... Observa tu cuerpo y las áreas que sientes en tensión... Experimentalo durante un minuto... Imagínate que, tras mirar varias veces a tu alrededor, comienzas a vislumbrar una salida... encuentras un lugar para salir de este bosque oscuro y frío... Siente cómo la tensión va desapareciendo de tu cuerpo... Irá desapareciendo a medida que encuentres un camino... Siente cómo toda la tensión va siendo eliminada de tu cuerpo... Estás relajado... Te sientes cómodo... Te sientes seguro...

EJERCICIOS PARA FORTALECER LA ALEGRÍA EMPÁTICA

Ejercicio No. 1 Para subir el estado de ánimo

- Describe de principio a fin en un papel un día perfecto para ti. El día más perfecto que puedas imaginar.
- Incluye interacciones con mucha gente. Es importante que lo describas con lujo de detalle. MUCHOS detalles. Acuérdate que mientras más clara la visión, más rápido empezará a trabajar tu mente.
- Incluye todo lo que puedas, desde lo que haces cuando te levantas en la mañana, hasta tus interacciones con gente en tu trabajo o escuela, y hasta que te duermas en la noche.
- Una vez que tengas tu visión clara y en papel, cierra los ojos y durante 10 minutos, haz una película mental de tu visión donde el actor principal eres tú. Visualiza los puntos claves del día desde que inicia hasta que termina.
- Haz énfasis en las relaciones, en la gente que está en tu visión. ¿Cómo te ven? ¿Cómo te saludan? ¿Qué opinan de ti? ¿En qué proyectos estás trabajando? ¿Qué cosas estás logrando?
- Y más específico aún, ¿Qué ropa traes puesta? ¿Qué quieres lograr ese día?
- Trata de imaginarlo lo más real que puedas, siente lo que realmente sentirías si eso estuviera sucediendo en este momento. Echa a andar esos químicos en tu cuerpo, incrementa tu vibración. Respira lento y profundo.
- Durante el resto del día, mantén una imagen viva de esa película mental, siente que ya eres esa persona de tu visión y empieza a actuar como tal.
- Repite esto diariamente. No te preocupes, después de 20 días será un hábito y quedarás adicto a esos sentimientos de seguridad y abundancia y tu mente subconsciente no descansará hasta que la realidad en el mundo exterior sea igual que tu visión.

Ejercicio No. 2 Mirar a los ojos.

Mirar a los ojos se basa en una actividad propuesta por Pierré, M. y Treffandier F. (2012), que consiste en observar a un compañero durante veinte segundos y luego, en tres etapas, describir su apariencia, cambiar detalles de esta, o hacerlos reír. Sus objetivos son “desarrollar el sentido de la observación, favorecer la percepción de la otra persona...” fomentar así la toma de posición del otro heterocentrada.

Se propone esta actividad debido a que, si reconocemos y somos conscientes de las emociones propias, y se relacionan con gestos propios o ajenos, no se tiene que depender de la comprensión oral para obtener explicaciones del ambiente Goleman, D. (2013). “la clave para intuir los sentimientos de otro está en la habilidad para interpretar los canales no verbales: el tono de voz, los ademanes, la expresión facial y cosas por el estilo”

Efectos a corto plazo.

Los efectos inmediatos observados en los estudiantes eran los nervios y la risa. Ambos efectos son transmitidos entre compañeros gracias a la mimetización (Adopción como propios de los comportamientos y opiniones ajenos), debido a que en varias ocasiones estos efectos se dan en una primera persona, y la segunda persona termina por responder a estos estímulos.

Al realizar preguntas sobre las emociones empáticas experimentadas, los estudiantes manifiestan que la otra persona le causa alegría o vergüenza por lo general, aunque también algunos estudiantes pueden manifestar sentir confianza en vez de vergüenza; en este ejercicio se fomenta la empatía cognitiva.

Efectos a largo plazo.

Por lo general, las emociones que se comparten en el desarrollo de esta actividad son las mismas, lo que sugiere así una constante entre los estudiantes y fortalece la empatía cognitiva y afectiva.

Conclusión.

Mirar a los ojos es una actividad que fortalece la empatía afectiva y cognitiva, a la vez que da la oportunidad a los estudiantes de adoptar la perspectiva heterocentrada de sus compañeros como parte de una segunda actividad (expresar emociones) que puede ser desarrollada a partir de estas. Por lo tanto, favorece la interacción y la conformación de amistades tras empatizar los estudiantes entre ellos, hallan semejanzas entre ellos mismos Arnett, J. (2008).

Ejercicio No. 3 Preguntar y expresar emociones

Goleman, D. (2013), explica que “la empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo puesto que “cuanto más abiertos se está a las propias emociones, más hábil se es para interpretar lo sentimientos.” Por lo que, antes de comprender a los demás una persona debe comprenderse a sí misma, codificar las propias emociones para poder describir y expresar cómo se siente, la empatía cognitiva está compuesta por los componentes de comprensión, expresión y diálogo. La expresión de las emociones permite verificar que tanta precisión tiene una persona para comprender los sentimientos de otra, además de que tan consciente es una persona de sus propias emociones. Por tanto, se propone la expresión de emociones propias para motivar al estudiante a ser consciente de sí mismo, y de preguntarse cómo se siente en cierta situación. Además, si se le pregunta a un estudiante las emociones de su compañero, se le motiva a empatizar cognitivamente con él, puesto que para responder él tendrá que hacer

uso de esta habilidad, a la vez que se comprueba la precisión de su respuesta gracias a las respuestas de su compañero sobre sus propias emociones. Igualmente, se puede verificar los procesos de mimetización, producto de la interacción con las otras personas. Para poder comprender y expresar emociones en clases, es necesario que los estudiantes sientan la confianza para realizarlo. Por lo que, esta actividad de preguntar y expresar emociones se podría lograr si el ambiente en el que se encuentran es un aula en paz.

Efectos a corto plazo.

En el momento en que el profesor realiza preguntas sobre las emociones propias o ajenas, los estudiantes siempre responden a ellas. Dicha actividad podía desempeñar y realizar actividades de juegos de rol, al preguntarles por sus emociones expresaron que sintieron incomodidad, nervios o indiferencia frente a las personas que actuaban antipáticamente. De igual manera, se podía desarrollar tras la actividad de “mirar a los ojos” u otras actividades teatrales, expresar las emociones que la otra persona le hacía sentir gracias a la mimetización, al diferenciar las propias emociones y las emociones de los demás.

Efectos a largo plazo.

Se puede ver el punto de mayor libertad de expresión. Tras realizar preguntas sobre las experiencias y percepciones de sus progenitores, los estudiantes llegaron no solo a hablar de emociones y pensamientos en clases, sino de “historias y experiencias positivas y negativas en torno a sus padres”. En las historias negativas hubo “reacciones de sorpresa y preocupación” frente a estas, lo que puede causar “aflicción empática”, mientras que, al hablar de las positivas, los estudiantes usaron elementos en común a la hora de hacer la expresión corporal.

Conclusión.

La actividad de preguntar emociones propias y ajenas genera conciencia en las similitudes afectivas que los estudiantes tenían entre ellos, además conocer más a la otra persona a partir de sus sentimientos; aquello favorece a largo plazo las relaciones interpersonales entre los estudiantes. En cuanto a efectos a corto plazo, la actividad fomentaba a los estudiantes a comprender las emociones de sus compañeros, y a mantenerse en constante contacto con sus emociones y las de los demás; además, de permitir observar que tan precisas era la comprensión de los sentimientos del otro.

CAPÍTULO X

CONCLUSIONES

1. Se estableció que los niveles de empatía cognitiva y afectiva, son superiores en los docentes de menor edad entre los rangos de 31 a 48 años que los docentes de 49 a 66 lo que demuestra una mejor comprensión, capacidad de entender y compartir el estado emocional con los estudiantes a su cargo.
2. Se identificó por medio del autodiagnóstico las áreas de la empatía cognitiva más vulnerables en los docentes del Departamento de Pedagogía y Ciencias de la Educación de la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango, siendo la adopción de perspectivas lo que significo mayor déficit en las habilidades de relación y comunicación con otras personas, debido a un estilo de pensamiento bastante rígido. Así mismo en la empatía afectiva, específicamente en el área de estrés empático se determinó que existen niveles bajos lo que significa que no se conmueven fácilmente, son poco emotivos y emocionalmente distantes y todo esto afecta en la empatía con los estudiantes.
3. Se desarrolló dentro de la herramienta digital una serie de ejercicios para fortalecer la empatía cognitiva, en sus dos áreas adopción de perspectivas y comprensión emocional; en la empatía afectiva en sus áreas estrés empático y alegría empática, mismas que estarán disponibles en la Clínica de Psicología para que sean aplicadas de manera constante en las áreas débiles.

4. Se desarrolló un taller de empatía cognitiva para los docentes del Departamento de Pedagogía y Ciencias de la Educación de la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango para fortalecer las debilidades establecidas mediante el autodiagnóstico con temas de interés general para mejorar la relación con los estudiantes.

CAPÍTULO XI

RECOMENDACIONES

1. Aplicar el test de empatía cognitiva y afectiva a todos los docentes de la Universidad Mesoamericana Sede Quetzaltenango, para obtener un mejor diagnóstico de la empatía que manifiestan al ejercer la docencia en las diferentes facultades, ya que es importante para prestar una mejor calidad educativa por el hecho de influir directamente en el aprendizaje del estudiante.
2. Socializar en las distintas facultades la importancia de la empatía y basados en el autodiagnóstico ir aplicando las sugerencias otorgadas por la herramienta virtual en el proceso de enseñanza-aprendizaje con todos los estudiantes.
3. Que se pongan en práctica todas las estrategias recomendadas en la herramienta virtual, para el buen desarrollo de sus actividades diarias con el objeto de mejorar las relaciones sociales entre docente y estudiantes, ya que esto mejorará el rendimiento académico.
4. Implementar dos talleres anuales, uno en cada semestre sobre empatía a docentes, por ser una característica importante en la docencia superior y porque aporta significativamente en la enseñanza de cualquier materia que se imparte.

CAPÍTULO XII

REFERENCIAS

Águeda, B. y Cruz A. (2012). *Nuevas Claves para la Docencia Universitaria*. Madrid, España. Editorial Narcea Ediciones.

Ayma, J. (2019). *La empatía del maestro y su influencia en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes del nivel primario de la institución educativa 40380 distrito de Callalli provincia de Caylloma*.

Delgadillo, E. (2012) *Autoestima Baja, Auméntala Velozmente en 7 Pasos*. Editorial Kindle.

Goleman, D; Mckee, A; David, S; Gallo, A (2021) *Inteligencia emocional*. Loreto. Reverté, Barcelona. España.

Guevara, G. Verdesoto, A. Castro, N. (2020) *Metodologías de Investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción)* Universidad de Babahoyo, Ecuador.

Hidalgo, B. (2013) *La Interdisciplinariedad desde un Sistema de Preparación Metodológica en el Desempeño Pedagógico del Docente Universitario*. Ciencias Pedagógicas e Innovación. 1,3.

Lazari, L. Moulia, P. Gervasoni, A. (2015) *Aportes de las Ilusiones Ópticas a Diferentes Campos del Conocimiento*, Cuadernos del Cimbage, Buenos Aires Argentina.

Morales, P. (2013). *Ser profesor, una mirada al alumno*. Guatemala: Editorial Universidad Rafael Landívar.

Rico, J (2019) *Actividades para fomentar la empatía en clases sabatinas de francés con adolescentes en el colegio latino-francés de Bogotá*. Universidad de La Salle, Colombia.

Rodríguez, J., Pierdant, A., Rodríguez, E. (2014). *Estadística para Administración*. México: Editorial Patria.

Rodríguez, J., Pierdant, A., Rodríguez, E. (2016). *Estadística para Administración*. México: Editorial Patria.

Romero, R. y Zuñiga L. (2005). *Métodos Estadísticos en Ingeniería*. Editorial Universidad Politécnica de Valencia. España.

Rosetree, R (2012) *El Poder de la Empatía. descubre 25 formas distintas de volar en espíritu*, TRIPA Empatía Corregida. Editorial SIRIO, S.A. Málaga España.

Schwarz, A. Y Schwarz A. (2017) *Relajación Muscular Progresiva de Jakobson*. Editorial Hispano-europea. Barcelona España.

Torres, A. (2001) *Técnicas de Grupo en la Educación Superior*, Universidad Militar Nueva Granada, Bogotá, Colombia.

Valle, J. et al (2016) *La cuestión docente a debate, Nuevas perspectivas*. Madrid, España Editorial Narcea

E-GRAFÍAS

Arimoto, P. (2021). Aplicaciones de Office. Recuperado de: <https://docs.microsoft.com/es-es/office365/servicedescriptions/office-applications-service-description/office-applications>

Arnett, J. (2008) *Adolescencia y adultez emergente. Un enfoque cultural*. México: Pearson Educación. Recuperado de:

<http://biblioteca.ucn.edu.co/Coleccion/Adolescencia/Adolescencia/Adolescencia%20y%20adultez%20emergentes.%20Un%20enfoco%20cultural.pdf>

Arévalo, V. (2015). *La importancia de la empatía entre docencia y alumnado*. Universidad de Granada, España. Recuperado de:

https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/36888/TFGVirginia_Almiron_Arevalo.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Beteta, M. (2012). *¿Profesor TIC o Profesor TAC?* Perú. Revista “El País” de Santillana
Recuperado de <https://matematicadigitalweb2.files.wordpress.com/2012/04/pag-21-y-22.pdf>
Camacho, G. Rodas, M. y Carrión, F. (2017) En su tesis, *Capacidad de empatía en docentes de medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.*

Camacho, G. (2018). *Capacidad de empatía en docentes de la facultad de medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Quito, desde octubre del 2017 a diciembre del 2017.* (Tesis de grado). Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Recuperado de:
<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/14329/Tesis%20Capacidad%20de%20empat%C3%ADa%20de%20los%20docentes%20de%20la%20Facultad%20de%20Medicina%20de%20la%20PUCE%20Gustavo%20Camacho%20Guerrero.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Can, C. y Cajas, I. (2014) *La inteligencia emocional y su influencia en el rol del maestro(a) de educación primaria,* (tesis de grado) Universidad San Carlos de Guatemala. Recuperado de
<http://www.repositorio.usac.edu.gt/9239/1/T%2>

Cavagneri, E. Ochoa, L. Osorio, J. Patiño, C. Polaca, A. (2019) *Empatía cognitiva y afectiva en los docentes de una Universidad Privada de Perú,* (tesis de Postgrado) Universidad Tecnológica del Perú, Lima Perú. Recuperado de
https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/2503/Ernesto%20Cavagneri_Lu

[is%20Ochoa Juan%20Osorio Cristian%20Pati%C3%B1o Antonio%20Polaca Trabajo%20de%20Investigacion Titulo%20Profesional 2019.pdf?sequence=4&isAllowed=y](#)

De los Santos, G. (2019). *Programa “Conéctate al otro” sobre empatía cognitiva y afectiva en docentes de una institución educativa particular de Nuevo Chimbote 2018*. (Tesis de grado). Universidad Cesar Vallejo, Chimbote, Perú. Recuperado de, https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36497/De%20los%20Santos_BGE.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Decety, J. Michalska, K. y Kinzler, K. (2012) *Informes de Investigación, Teoría de la mente y empatía. Repercusiones en la aceptación por los iguales en niños y niñas de Educación Infantil, Primaria y Secundaria, Departamento de Psicología evolutiva y de la Educación*. Universidad de Málaga, España, recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092018000100002#B14

De León N. y Padrón A. (2019), *Algunas características De Los Docentes Universitarios De La UNSA Desde Un Estudio Teórico Y Empírico*. Revista Referencia Pedagógica, vol. 7, n.º 2, pp. 264 – 282. Recuperado de: <https://rrp.cujae.edu.cu/index.php/rrp/article/view/189>

Días, C. (1998) Estrategias didácticas para el aprendizaje significativo en contextos universitar, Universidad de Concepción, Chile. Recuperado de

http://docencia.udec.cl/unidd/images/stories/contenido/material_apoyo/ESTRATEGIAS%20DIDACTICAS.pdf

Falco, C. (2012,). Ejercicios De Pensamiento Positivo, Diverrisa Desarrollo Inteligente de las Emociones. Recuperado de

<http://diverrisa.es/web/uploads/documentos/optimismo/Ejercicios%20de%20pensamiento%20positivo.pdf>

Freire, E. (2017, abril-junio). *Características Del Docente Del Siglo XXI*. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma. Vol.14 No.43. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6210816.pdf>

García, E. Duarte, C. (2013) *La empatía como una cualidad de los educadores para fortalecer el clima positivo en el aula de una institución privada* (tesis de pregrado)

Universidad de San Carlos de Guatemala, recuperado de:

http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_2630.pdf

Goleman, D. (2013). *La inteligencia emocional*. (Veintidosava ed.). México: zeta.

Recuperado de:

<http://biblioteca.ucn.edu.co/Coleccion/Adolescencia/Adolescencia/Adolescencia%20y%20adultez%20emergentes.%20Un%20enfoque%20cultural.pdf>

Gutiérrez, E. Yuste, T. Cubo, L. (2011), Buenas Practicas en el Desarrollo de Trabajo Colaborativo en Materias TIC. Aplicadas a la Educación. Universidad de Extremadura.

Recuperado de:

<http://www.ugr.es/~recfpro/rev151ART13.pdf>

Guzmán, J. (2021). ¿Qué es Google Forms y para qué sirve? Recuperado de:

<https://juansguzman.com/blog/que-es-google-forms-y-para-que-sirve/>

Küster, I. Vila, N y Avilés, M. (2013), Revista investigación “Características personales del docente y la orientación al mercado” editorial, Area De Inovacion y Desarrollo, S.L. Mexico.

Recuperado de:

<https://www.3ciencias.com/wp-content/uploads/2013/01/CARACTERISTICAS-PERSONALES-DEL-DOCENTE.pdf>

León, A. Risco, E. y Alarcón, C. (2014), Estrategias de Aprendizaje en Educación Superior en un Modelo Curricular por Competencias. Revista de la Educación Superior. Recuperado de:

<http://www.scielo.org.mx/pdf/resu/v43n172/v43n172a7.pdf>

McKee, A., David, S., Chaskalson, M., y Chussil, M. (2017, May 3). *If you can't empathize with your employees, you'd better learn to*. Harvard Business Review. Retrieved September

2, 2020, from <https://hbr.org/2016/11/if-you-cant-empathize-with-your-employees-you-d-better-learn-to>

Miller, C. (2019). *How to be more empathetic*. The New York Times. Retrieved September 2, 2020, from <https://www.nytimes.com/guides/year-of-living-better/how-to-be-more-empathetic>

Muñoz, A. y Chaves, L. (2013) *La Empatía: ¿Un concepto unívoco?* Universidad de Envigado Colombia, recuperado de:
<file:///Users/Usuario/Downloads/Dialnet-LaEmpatia-5527454.pdf>

Pierré, M., y Treffandier F. (2012). *Jeux de théâtre*. Francia: PUG. Recuperado de:
<https://www.pug.fr/produit/1001/9782706116643/jeux-de-theatre>

Pons C. (2015) *Comunicación no Verbal*, Barcelona España, Editorial Kairós S.A.
Recuperado de:
<https://www.catalinapons.com/empatia-afectiva-y-cognitiva/>

Quinlan K. (2016) *Cómo importa la emoción en cuatro relaciones clave en la enseñanza y el aprendizaje en la educación superior, artículo*. Universidad de Oxford, Reino Unido, recuperado de:

<https://www.researchgate.net/publication/297675673> How Emotion Matters in Four Key Relationships in Teaching and Learning in Higher Education

Real Academia Española (2021). *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.5 en línea]. Recuperado de:

<https://dle.rae.es>

Reverté, R. (2017), *Inteligencia emocional empatía*, Harvard Business School Publishing Corporation, Editorial Reverté, S.A. Recuperado de:

https://www.revertemanagement.com/wp-content/uploads/2020/12/paginasmuestra_empatia.pdf

Rivero M. (2019) *Empatía, el arte de entender a los demás*, Revista, Universidad Mayor de San Simón – DICYT, recuperado de:

<https://www.researchgate.net/publication/333701266> Empatía el arte de entender a los demás

Romero J. et al (2013). *El Trabajo Docente, Una Mirada para la Reflexión*. Revista Perspectivas docentes. Recuperado de:

<https://www.studocu.com/es-ar/document/instituto-superior-de-formacion-docente-n0-108-manuel-dorrego/didactica-general/dialnet-el-trabajo-docente-6349290/9491700>

Sabino, C. (1992). El proceso de la investigación. Editorial Panaamericana, Bogota y Editorial Lumen, Buenos Aires, Argentina. Recuperado de:

http://paginas.ufm.edu/sabino/ingles/book/proceso_investigacion.pdf

Sutton, J. (2021) *8 Strategies & Worksheets for Becoming More Empathetic*, Positive Psychology, from <https://positivepsychology.com/empathy-worksheets/>

Tébar, L. (2003). El perfil del profesor mediador. Madrid: Santillana. Recuperado de:

<https://revistas.usal.es/index.php/eks/article/download/14350/14736/50101#:~:text=En%20el%20perfil%20del%20profesor,y%20a%20pensar%20y%20forma%20personas>

Tito, H. (2018) *Evaluación de la empatía cognitiva afectiva en el personal docente, auxiliares de educación y administrativo de la Institución educativa*. Cap. Alipio Ponce Vásquez del distrito y provincia de Tambopata, departamento de Madre de Dios (tesis de grado) Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú. Recuperado de:

http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2676/TESIS_Handy%20Romelia%20Tito%20Garc%C3%ADa.pdf?sequence=2

Torres, A. (2021, septiembre) *Practicando la Visualización, Aula de la Salud*. Recuperado de:

<https://web.ua.es/en/aula-salud/documentos/2020-2021/07-practicando-la-visualizacion.pdf>

Vargas, J. Chiroque, E. Vega, M. (2016) *Innovación en la docencia universitaria*. Una propuesta de trabajo interdisciplinario y colaborativo en educación superior. Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de:

<http://www.scielo.org.pe/pdf/educ/v25n48/a04v25n48.pdf>

Vital L. Otero V. Gaeta M. (2019) *La empatía docente en educación preescolar: un estudio con educadores mexicanos*, Revista, Educación y Búsqueda, Universidad de San Paulo, Brasil. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/journal/298/29863344027/html/#B30>

Vorvick, L. (2020, agosto). *Técnicas de relajación para el estrés*, MedilinePlus. Recuperado de:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000874.htm>

Zamora, A. (2014), *Correlación entre Empatía y Autocontrol en un grupo de maestras de un colegio privado para señoritas* (tesis de grado) Universidad Rafael Landívar, Recuperado de: https://docs.google.com/document/d/1LkAVdYCYgt5n32R6fS5MleDMA-1_06onXYqkE7fyZUQ/edit

ANEXOS

HERRAMIENTA DIGITAL DE DIAGNÓSTICO Y ALTERNATIVAS PARA MEJORAR LA EMPATÍA COGNITIVA DOCENTE

Herramienta digital de diagnóstico y alternativas para mejorar la empatía cognitiva docente

Respetable docente, reciba un cordial saludo del grupo de estudiantes de proyecto final de la Maestría en Docencia Superior de la Universidad Mesoamericana. La presente boleta encuesta tiene fines puramente académicos, por lo que la información recabada es de carácter confidencial y los datos consignados servirán únicamente para la realización de nuestro proyecto de investigación denominado: Empatía cognitiva en docentes que laboran en el Departamento de Pedagogía y Ciencias de la Educación de la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango, por lo que solicitamos pueda responder con sinceridad y objetividad.

TECA

Las siguientes frases se refieren a sus sentimientos y pensamientos en una variedad de situaciones. Indique como le describe cada situación eligiendo la puntuación de 1 a 5 como se indica. Lea cada frase cuidadosamente antes de responder. Conteste honestamente con lo que más se identifique, ya que no hay respuestas correctas o incorrectas. No deje ninguna frase sin responder.

- 1.- Totalmente en desacuerdo
- 2.- Algo en desacuerdo
- 3.- Neutro
- 4.- Algo de acuerdo
- 5.- Totalmente de acuerdo

32) Me resulta difícil ponerme en el lugar de personas con las que no estoy de acuerdo. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

33) Me doy cuenta cuando alguien intenta esconder sus verdaderos sentimientos. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1) Me resulta fácil darme cuenta de las intenciones de los que me rodean. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2) Me siento bien si los demás se divierten. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3) No me pongo triste solo porque un amigo lo esté. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25) Cuando mis amigos me cuentan que les va bien, no le doy mucha importancia. *

- 1 2 3 4 5
-

26) Encuentro difícil ver las cosas desde el punto de vista de otras personas. *

- 1 2 3 4 5
-

27) Entender cómo se siente otra persona es algo muy difícil para mí. *

- 1 2 3 4 5
-

Nombre Completo *

Texto de respuesta corta
.....

Sexo *

- Masculino
- Femenino

Edad (en números) *

Texto de respuesta corta
.....

30) Me considero una persona fría porque no me conmuevo fácilmente. *

1 2 3 4 5

31) Me doy cuenta cuando las personas cercanas a mi están especialmente contentas sin que me hayan contado el motivo. *

1 2 3 4 5

32) Me resulta difícil ponerme en el lugar de personas con las que no estoy de acuerdo. *

1 2 3 4 5

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	Marca temporal	Puntuación	Nombre Completo	Sexo	Edad	(1) Me resulta fácil dar	2)Me siento bien si los	3)No me pongo triste	4)Si un amigo consigo	5)Me afectan demasia	6)Antes de ton
2	3/8/2022 23:05:26		0 Moisés Eduardo Tucux Cuá	Masculino	36	2	5	5	5	1	
3	3/9/2022 9:46:32		0 Edgar Alejandro Carrillo Muñi	Masculino	31	3	5	2	5	1	
4	3/9/2022 10:40:19		0 Victoria del Rosario Morales	Femenino	41	4	4	2	5	4	
5	3/9/2022 11:23:22		0 Edgar Eduardo Cahac Pérez	Masculino	38 años	3	5	3	5	4	
6	3/18/2022 10:42:16		0 JUAN JOSÉ BERNABÉ SOL	Masculino	33	4	5	2	5	3	
7	3/18/2022 10:54:40		0 Ana Silvia Molina Perez	Femenino	52	4	4	3	5	3	
8	3/18/2022 11:11:57		0 María Karina Emperatriz Jua	Femenino	49	4	5	4	5	4	
9	3/18/2022 11:26:09		0 Docente	Femenino	53	4	5	5	5	5	
10	3/18/2022 12:20:18		0 Adela Leticia Argueta Ochoa	Femenino	49	4	5	4	5	4	
11	3/18/2022 12:32:33		0 Diana del Rosario Mejicanos	Femenino	31	5	5	2	5	5	
12	3/18/2022 13:15:55		0 Carmen Lorena Monge Franc	Femenino	46	5	5	3	4	5	
13	3/18/2022 14:12:37		0 Hanea Elizabeth Calderón Vi	Femenino	37	2	5	4	5	4	
14	3/18/2022 15:56:24		0 Luz María García	Femenino	46	4	5	3	5	4	
15	3/19/2022 8:57:13		0 Ervin Anain Ajtujal Tihuilá	Masculino	49	5	5	3	5	4	
16	3/19/2022 11:07:45		0 Fredy Argueta Rosal	Masculino	54	3	4	3	4	2	
17	3/21/2022 9:32:54		0 Juan Francisco Bagur Ordoñ	Masculino	46	4	4	2	5	1	
18	3/21/2022 9:32:56		0 Onasiss Rodas	Masculino	52	2	5	2	5	1	
19	3/21/2022 10:10:38		0 Sarvelia Floridaalma Cutz Sac	Femenino	66	5	5	5	5	5	
20	3/21/2022 15:37:52		0 Ordóñez Cifuentes Alvaro Mé	Masculino	48	4	5	1	1	5	

Marca temporal	7/8/2022 17:00:53				
Puntuación	0				
Nombre Completo	Orlando Pérez				
Sexo	Masculino				
Edad	50	AP	CE	EE	AE
1) Me resulta fácil darme cuenta de las intenciones de los que me rodean.	4		4		
2) Me siento bien si los demás se divierten.	5				5
3) No me pongo triste solo porque un amigo lo esté.	2			4	
4) Si un amigo consigue un trabajo muy deseado, me entusiasmo con él.	5				5
5) Me afectan demasiado los programas de sucesos.	1			1	
6) Antes de tomar una decisión intento tener en cuenta todos los puntos de vista.	4	4			
7) Rara vez reconozco como se siente una persona con solo mirarla.	1		5		
8) Me afecta poco escuchar desgracias sobre personas desconocidas.	1			5	
9) Me hace ilusión ver que un amigo nuevo se encuentra en nuestro grupo.	5				5
10) Me es difícil entender cómo se siente una persona ante una situación que no he vivido.	1		5		
11) Cuando un amigo se ha portado mal conmigo intento entender sus motivos.	5	5			
12) Salvo que se trate de algo muy grave, me cuesta llorar con lo que les sucede a otros.	4			2	
13) Reconozco fácilmente cuando alguien está de mal humor.	5		5		
14) No siempre me doy cuenta cuando la persona que tengo al lado se siente mal.	1		5		
15) Intento ponerme en el lugar de los demás para saber cómo actúan.	5	5			
16) Cuando a alguien le sucede algo bueno siento alegría.	5				5
17) Si tengo una opinión formada no presto mucha atención a los argumentos de los demás.	1	5			
18) A veces sufro más con las desgracias de los demás que ellos mismos.	1			1	
19) Me siento feliz solo con ver felices a otras personas.	5				5

8) Me afecta poco escuchar desgracias sobre personas desconocidas.	1			5	
9) Me hace ilusión ver que un amigo nuevo se encuentra en nuestro grupo.	5				5
10) Me es difícil entender cómo se siente una persona ante una situación que no he vivido.	1		5		
11) Cuando un amigo se ha portado mal conmigo intento entender sus motivos.	5	5			
12) Salvo que se trate de algo muy grave, me cuesta llorar con lo que les sucede a otros.	4			2	
13) Reconozco fácilmente cuando alguien está de mal humor.	5		5		
14) No siempre me doy cuenta cuando la persona que tengo al lado se siente mal.	1		5		
15) Intento ponerme en el lugar de los demás para saber cómo actúan.	5	5			
16) Cuando a alguien le sucede algo bueno siento alegría.	5				5
17) Si tengo una opinión formada no presto mucha atención a los argumentos de los demás.	1	5			
18) A veces sufro más con las desgracias de los demás que ellos mismos.	1			1	
19) Me siento feliz solo con ver felices a otras personas.	5				5
20) Cuando alguien tiene un problema intento imaginarme como me sentiría si estuviera en su piel.	5	5			
21) No siento especial alegría si alguien me cuenta que ha tenido un golpe de suerte.	1				5
22) Cuando veo que alguien recibe un regalo no puedo reprimir una sonrisa.	5				5
23) No puedo evitar llorar con los testimonios de personas desconocidas.	3			3	
24) Cuando conozco gente nueva me doy cuenta de la impresión que se ha llevado de mí.	2		2		
25) Cuando mis amigos me cuentan que les va bien, no le doy mucha importancia.	5				1
26) Encuentro difícil ver las cosas desde el punto de vista de otras personas.	1	5			
27) Entender cómo se siente otra persona es algo muy difícil para mí.	1		1		
28) No soy de esas personas que se deprimen con los problemas ajenos.	1			5	
29) Intento comprender mejor a mis amigos mirando las situaciones desde su perspectiva.	5	5			
30) Me considero una persona fría porque no me conmuevo fácilmente.	1			5	
31) Me doy cuenta cuando las personas cercanas a mí están especialmente contentas sin que me hayan contado el motivo.	5		5		
32) Me resulta difícil ponerme en el lugar de personas con las que no estoy de acuerdo.	1	5			

PD	39	37	26	36	138
Pc	99	95	60	85	96
Significación	Extremadamente alta	Extremadamente alta	Media	Alta	Extremadamente alta
	Adopción de perspectiva	Comprensión emocional	Estrés empático	Alegría Empática	

Según su significación de resultados, evalúe y presione el link que corresponda, si es necesario	
Si su adopción de perspectiva es baja o extremadamente baja presione el siguiente link:	PRESIONE AQUÍ
Si su comprensión emocional es baja o extremadamente baja presione el siguiente link:	PRESIONE AQUÍ
Si su estrés empático es medio o alto presione el siguiente link:	PRESIONE AQUÍ
Si su alegría empática es baja o extremadamente baja presione el siguiente link:	PRESIONE AQUÍ

3 Recordar que los alumnos también serán cuervos

El cuervo es uno de los animales más inteligentes que existen. Puede recordar los nombres de los otros animales que se encuentran en su entorno.

Como los cuervos, los niños también son muy inteligentes. Pueden recordar los nombres de los otros niños que se encuentran en su entorno.

El cuervo puede recordar los nombres de los otros animales que se encuentran en su entorno. Los niños también pueden recordar los nombres de los otros niños que se encuentran en su entorno.

El cuervo puede recordar los nombres de los otros animales que se encuentran en su entorno. Los niños también pueden recordar los nombres de los otros niños que se encuentran en su entorno.

[Cinco ejercicios para fortalecer la inteligencia emocional](#)

Para que la realidad cambie, primero debes que creas que el primer paso es tener los recursos que necesitas en los momentos de la vida. En este momento, necesitas tener los recursos que necesitas en los momentos de la vida. En este momento, necesitas tener los recursos que necesitas en los momentos de la vida.

Para que la realidad cambie, primero debes que creas que el primer paso es tener los recursos que necesitas en los momentos de la vida. En este momento, necesitas tener los recursos que necesitas en los momentos de la vida.

Para que la realidad cambie, primero debes que creas que el primer paso es tener los recursos que necesitas en los momentos de la vida. En este momento, necesitas tener los recursos que necesitas en los momentos de la vida.

[Ejercicios contra Estrés e...](#)

EJERCICIOS PARA FORTALECER LA ADOPCIÓN DE PERSPECTIVA

OBJETIVO:

El objetivo de este ejercicio es ayudar a los niños a desarrollar la capacidad de adoptar diferentes perspectivas y comprender cómo se sienten los demás.

DESCRIPCIÓN:

Este ejercicio se realiza en un círculo. Cada niño recibe una tarjeta con una situación y debe actuar como si estuviera en esa situación. Los demás niños deben observar y describir cómo se sienten los demás.

[EJERCICIOS PARA FORTA...](#)

1. Ejercicio para mejorar el estado de ánimo

El objetivo de este ejercicio es ayudar a los niños a mejorar su estado de ánimo y a desarrollar habilidades de afrontamiento.

DESCRIPCIÓN:

Este ejercicio se realiza en un círculo. Cada niño recibe una tarjeta con una situación y debe actuar como si estuviera en esa situación. Los demás niños deben observar y describir cómo se sienten los demás.

[EJERCICIOS PARA MEJO...](#)

Cinco ejercicios para fortalecer la inteligencia emocional

Archivo Editar Ver Insertar Formato Herramientas Extensiones Ayuda Última modificación el 26 de mayo

100% Texto norm... Arial 18 + B I U A

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Cinco ejercicios para fortalecer la inteligencia emocional

"Mantén la serenidad en los momentos estresantes"

Leah Weiss

1-Tomar aire una sola vez.

Solo hace falta una respiración intencionada para cambiar la perspectiva.

Quando el cuerpo se acelera en respuesta a una amenaza percibida, una sola respiración proporciona el descanso necesario del replique mental, y una oportunidad de que el cuerpo se regule de nuevo.

Presentamos el formato sin páginas

El formato sin páginas te permite añadir imágenes y tablas anchas, así como ver documentos sin la interrupción de saltos de página. Puedes cambiar el formato de cualquier documento en **Archivo** → **Configuración de página**. [Más información](#)

TALLER DE EMPATÍA DOCENTE

**Empatía
Docente**

**Jueves 05 de Mayo
18:30 hrs**

Impartido por Licda:
Dana Rivera
Psicóloga Clínica

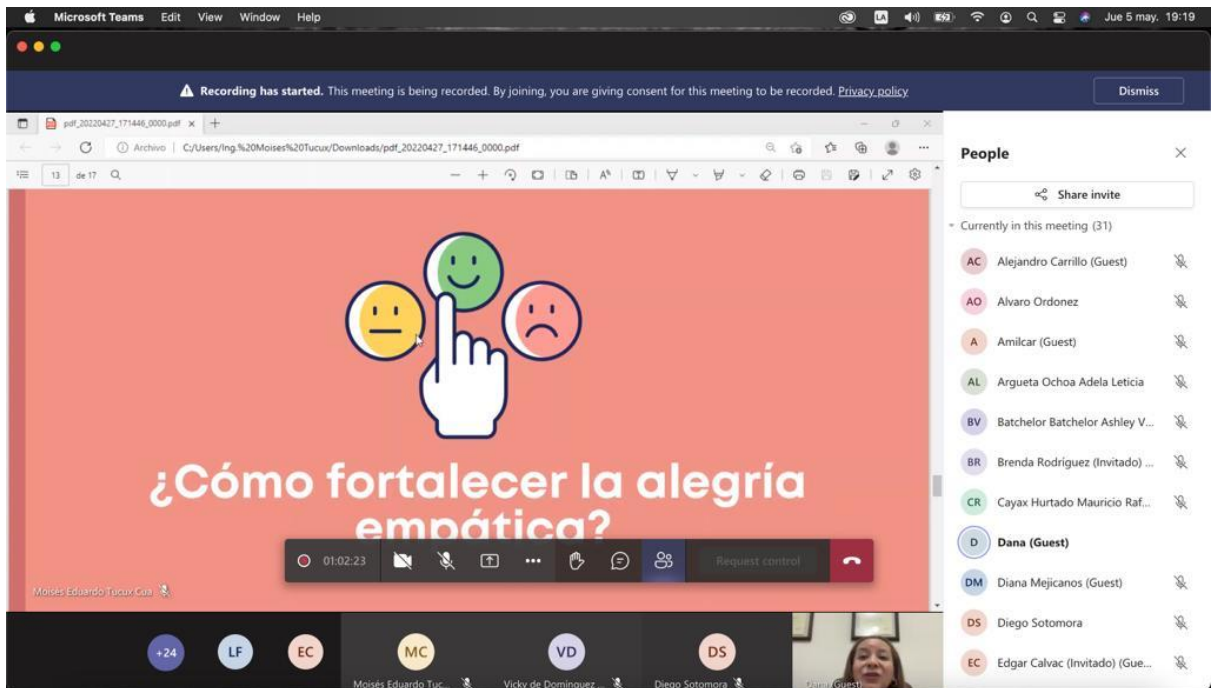




Link de Ingreso
bit.ly/empatíadocente

**Invitan los Maestros
del proyecto de graduación**

Empatía Cognitiva en Docentes que laboran en el
Departamento de Pedagogía y Ciencias de la Educación
de la Universidad Mesoamericana Quetzaltenango









Los Maestros del proyecto de graduación
Empatía Cognitiva en Docentes que laboran en el Departamento de Pedagogía y Ciencias
de la Educación de la Universidad Mesoamericana Quetzaltenango otorgan el presente

Diploma

A: Licda. Dana Rivera Tejeda

por impartir el taller denominado
"EMPATÍA DOCENTE"

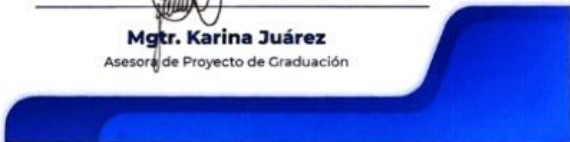
Dado en Quetzaltenango el 05 de mayo de 2022.



Mgtr. Fredy Argueta
Coordinador de la Maestría en Docencia Superior

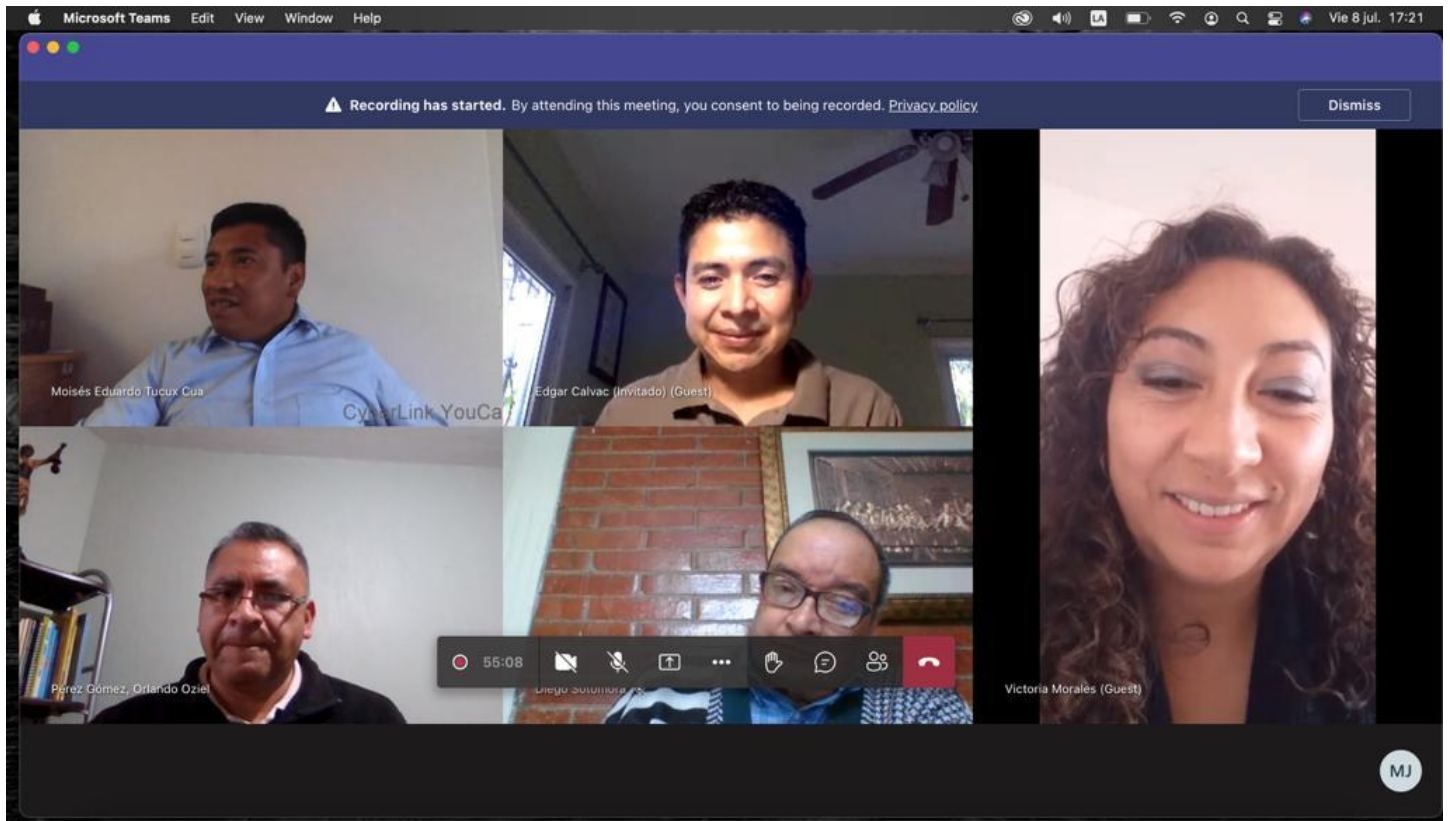


Mgtr. Karina Juárez
Asesora de Proyecto de Graduación



VALIDACIÓN DE LA HERRAMIENTA

HERRAMIENTA DIGITAL DE DIAGNÓSTICO Y ALTERNATIVAS PARA MEJORAR LA EMPATÍA COGNITIVA DOCENTE



CREACIÓN DE HERRAMIENTA DIGITAL PARA CALIFICAR EL TEST TECA

Los estudiantes de la Maestría en Docencia Superior de la Universidad Mesoamericana sede Quetzaltenango, en su proyecto titulado "EMPATÍA COGNITIVA EN DOCENTES QUE LABORAN EN EL DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD MESOAMERICANA SEDE QUETZALTENANGO" solicitan su colaboración para contestar la siguiente encuesta, esta será de ayuda para obtener su punto de vista sobre la herramienta digital que automatiza la calificación del test TECA. La información obtenida será confidencial y utilizada únicamente con fines académicos, por lo que agradecemos su sinceridad.

Se le presentarán 9 cuestionamientos, a los que se le solicita calificar según los siguientes criterios.

1. Muy en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. No estoy seguro
4. De acuerdo
5. Muy de acuerdo

5. Para operar la herramienta digital se requiere hacer una capacitación extensa y un continuo acompañamiento de los técnicos. *

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

6. La herramienta digital presenta errores continuos mientras se opera con ella *

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

9. La herramienta digital reduce el tiempo de trabajo de calificación del test TECA *

1

2

3

4

5

1. La herramienta digital se encuentra siempre disponible para ser utilizada *

1

2

3

4

5

2. La navegación en la herramienta digital es fácil *

1

2

3

4

5

3. Las consultas y reportes que brinda la herramienta digital son exactas y no se presentan inconsistencias *

- 1 2 3 4 5
-

4. Cuando se solicita información a la herramienta digital, esta despliega dicha información en el tiempo esperado *

- 1 2 3 4 5
-