

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

THE SHOUTOUT SOCIETY

**Comunicación estratégica para la Educación Emocional en
Jóvenes Universitarios de 18 a 23 años**

**Dennise Nicholle Cordova Torres
Teresa Valentina Herrera Moncayo**

Comunicación Organización y Relaciones Públicas

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciadas en Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas

Quito, 19 de diciembre de 2021

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

**Comunicación Estratégica para la Educación Emocional en Jóvenes
Universitarios de 18 a 23 años**

**Dennise Nicholle Cordova Torres
Teresa Valentina Herrera Moncayo**

Nombre del profesor , Título académico

María José Enríquez Cruz ,PhD.
Doctora en Comunicación Social

Quito, 19 de diciembre de 2021

DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Nombres y apellidos:	Dennise Nicholle Cordova Torres Teresa Valentina Herrera Moncayo
Código:	00214067 00211651
Cédula de identidad:	1720807575 1716255177
Lugar y fecha:	Quito, diciembre del 2021

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

RESUMEN

Esta tesis tiene como propósito explorar el mundo de las emociones, sus mecanismos, y su impacto en las relaciones humanas y en la sociedad ya que han demostrado ser una gran herramienta para lograr obtener varios tipos beneficios tanto a nivel individual como colectivo. Las necesidades y perspectivas de cada individuo y grupo social son variadas, y se necesita explorar un conocimiento más allá del común para lograr una realización de bienestar tanto individual y social. El estudio de las emociones y sus aplicaciones brinda una oportunidad para que la humanidad logre potenciar su desarrollo, por lo que cabe considerar a este tema en procesos sociales, a través de una comunicación estratégica enfocado en las aplicaciones de la inteligencia emocional hacia los jóvenes adultos.

Palabras clave: Emociones, Emocional, Educación, Inteligencia, Jóvenes, Sociedad, Individuo, Comunicación, Estrategía, Salud.

ABSTRACT

The purpose of this thesis is to explore the world of emotions, its mechanisms, and impact, since they are considered to be of great use in order to improve human relationships and society. The necessities and perspectives of individuals are varied, and that is why there is importance in exploring knowledge that goes beyond the one imparted traditionally. Studies about emotional intelligence indicate that when it is developed, humans are capable of learning useful skills that improve their own potential, and that potential is also shown to contribute to society as a whole. That is why the studies about emotion as well as its appliances should be included in social processes, with a strategic communication, ideally in the stages of young adult development.

Key words: Emotions, Emotional, Education, Intelligence, Young Adults, Society, Communication, Estrategy, health.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	10
Capítulo 1	14
1.1 Qué es una emoción	14
1.1.1 La importancia de la inteligencia emocional	15
1.1.2 La emoción a través de niveles	16
1.1.3 Gestión de nuestras emociones	18
1.2 Definición de la salud emocional	20
1.3 El contexto de las emociones	21
1.3.1 La salud emocional en Ecuador	21
1.3.2 Las perspectivas de la salud emocional durante la historia de mundo occidental	23
1.3.3 Perspectiva actual de las emociones	24
Capítulo 2	26
2.1 ¿Qué es Educación Emocional?	26
2.1.1 Necesidad de una Educación Emocional	27
2.2 Educación Emocional en el Currículo Escolar en Ecuador	28
2.3 El analfabetismo Emocional en los Jóvenes	31
2.4 Beneficios de la competencia emocional	32
2.4.1 Beneficio de la regulación de emociones en el individuo	34
2.4.2 Beneficio de la regulación de emociones en el ámbito social	35

2.5 Prácticas para la salud emocional	37
Capítulo 3	40
3.1 La relación entre la comunicación y salud emocional	40
3.2 Cambios en la sociedad y su impacto en la salud emocional	44
3.2.1 La comunicación en la sociedad y su importancia en la salud emocional	43
3.3 El desarrollo de la salud emocional en los jóvenes adultos	45
3.4 Educación emocional y medios de comunicación	46
3.4.1 La construcción de la identidad en los jóvenes a través de los medios de comunicación	47
3.4.2 Salud emocional y su demanda en las redes sociales	48
Capítulo 4	49
4.1 Antecedentes de la campaña e investigación cualitativa	49
4.1.2 Resultados importantes	54
4.2 Presentación de la campaña	56
4.2.1 Pertinencia del tema	56
4.2.2 Problema social	58
4.2.3 Territorio de acción	58
4.3 Diagnóstico de comunicación	58
4.3.1 FODA	59
4.3.2 Concepto de la campaña	60

4.3.3 Nombre de la campaña	60
4.3.4 Logotipo y justificación	60
4.3.5 Mensaje	61
4.3.6 Promesa	61
4.3.7 Tono	62
4.3.8 Identidad Visual	62
4.4 Mapa de públicos y aliados estratégicos	63
4.4.1 Público objetivo	63
4.4.2 Entidades de cooperación	63
4.4.3 Formadores de imagen	64
4.5 Planificación de la campaña	65
4.5.1 Objetivo general	65
4.5.2 Objetivos específicos	65
4.6 Fases y estrategias de la campaña	65
4.6.1 Estrategias de la campaña	66
4.6.2 Estrategia de comunicación	66
4.6.3 FASE 1: Conocimiento	67
4.6.3.1 Estrategia	67
4.6.4 FASE 2: Conexión	68
4.6.4.1 Estrategia	68

4.6.5 FASE 3: Apoyo	70
4.6.5.1 Estrategia	70
4.7 Planificación digital de la campaña	71
4.7.1 Cuentas	71
4.7.2 Hashtags	71
4.7.3 Alianzas	71
4.7.4 Influencers	72
4.8 Logros alcanzados	72
4.8.1 Conversatorios	72
4.8.2 Evento Expresarte	75
4.9 Indicadores de gestión	78
4.9.1 Medios de comunicación	78
4.9.2 Auspicios	79
4.9.3 Mensajes del público y publicaciones de influencers	80
Conclusiones	82
Referencias bibliográficas	85

INTRODUCCIÓN

Las emociones se pueden ver cómo algo simple dentro de nuestra comunidad: si sientes alegría deja que esa alegría corra sobre ti, si te sientes furioso entonces suéltalo. Si tienes emoción por alguna decisión entonces tómalala. Sin embargo, el no entender muchas veces nuestras emociones y basarnos solo en nuestros impulsos sin en verdad comprenderlos, puede llevarnos a situaciones no constructivas en nuestro desarrollo que influyen en decisiones y situaciones significativas de nuestra vida, como nuestras parejas, nuestras carreras, nuestras amistades y nosotros mismos. A veces las emociones pueden llegar a dominar a los seres humanos, lo cual impide la capacidad de afrontar situaciones cotidianas asertivamente.

La educación emocional puede servir para conllevar ciertas situaciones complejas, sentirnos cómodos como individuos, saber comunicarnos, reconocer y resolver problemas y así mismo controlar estados mentales negativos (López, 2014). La sociedad transmite estándares para que los individuos puedan realizarse, sin embargo, una vez que se alcanzan ciertos parámetros, puede ser que ese sentimiento de plenitud no se cumpla debido a que no se aplican los conocimientos acerca de las emociones.

Reconocer las dinámicas internas y externas de lo que estoy sintiendo, cómo me siento, qué me digo ante lo que siento y qué hago, qué acción emprendo o dejo de emprender a partir de eso nos ayuda a reconocer nuestras propias actitudes, incluso las que nos hacen sufrir; y ver cómo y de qué manera podemos equilibrarlas (Antoni, M. y Zentner, J, 2015, p.22).

Las emociones son estados de ánimo, las cuales producen o son a su vez síntoma de la existencia de ciertos sentimientos. Está bien sentir, sin embargo, el saber identificar y

entender qué es lo que está causando esto, puede crear que el ser humano se transforme para trascender sus estados de ánimo y así llegar a su realidad ideal. Muchas veces no entendemos las razones por las que estamos ansiosos o tristes durante el día. No entendemos nuestras reacciones las cuales son determinadas por nuestras emociones y nos producen irritabilidad, depresión, ansiedad, insomnio y adicción. Y esto puede surgir por no saber cómo enfrentar nuestra realidad tanto interna cómo externa, sin embargo, es posible que mediante la educación emocional podamos sobrellevar la vida sin recaer en patrones nocivos para nosotros ni para la sociedad.

Para alcanzar la plenitud individual es necesario incluir la educación emocional dentro de los procesos sociales en nuestra comunidad a través de procesos de comunicación, considerando que la educación emocional es una buena herramienta para la comprensión propia de nuestro ser y de nuestro rol en la sociedad. De igual manera esta herramienta puede ser muy beneficiosa para aprender a manejar las emociones principales: miedo, ira, felicidad, tristeza. Al ver a las emociones como algo superficial que no podemos controlar, nos limitamos a crear estados positivos necesarios para enfrentar con un mejor enfoque y actitud la vida. Al regular y entender las emociones tenemos la posibilidad de ser más dinámicos y conscientes de las acciones que realizamos. Y al desarrollar nuestra inteligencia emocional a través de educarnos de la misma podemos marcar la diferencia entre sentirnos derrotados a poder convertirnos en personas resilientes.

Se debe considerar no solo el mundo interno de las emociones, pero así mismo el mundo externo, ya que, el impacto que se produce influencia de manera individual y colectiva. "La emoción, pues, nos permite reconocer que existen, de forma bien diferenciada, una interioridad (también se podría decir un mundo interno) y una exterioridad (un mundo externo)" (Antoni, M. y Zentner, J, 2015, p.21). La emoción no solo ocurre internamente, si no que así mismo surgen de nuestro exterior por lo cual el poseer inteligencia emocional es una

cualidad que nos permite negociar con otros con paciencia, así cómo solucionar problemas a los que tengamos que enfrentarnos en relación a otros o nosotros mismos. Es una herramienta que brinda la oportunidad de poder establecer mejores interrelaciones en general: en el amor, la amistad y en el trabajo.

Las emociones influyen de diversas maneras en los diferentes entornos, entonces el tratar de comprender sus efectos puede ayudar a transformar nuestras realidades. "Son las emociones las que permiten reconocer desde una conciencia individual como cada individuo se dice las cosas y como tiene conciencia de su ser social, de su existencia con los otros" (Antoni, M. y Zentner, J, 2015, p.22). Las emociones son elementos poderosos que construyen nuestra realidad, por lo que aprender de ellos y entender cómo manejarlos es fundamental para lograr nuestro desarrollo tanto personal cómo comunitario, de manera que construyamos las realidades no solo por beneficio personal sino colectivo.

La comunicación de la educación emocional tiene la capacidad de transformaciones sociales positivas, por lo que al hacerla p rticipe en nuestros procesos podr a lograr un cambio social significativo que fomente un bienestar colectivo. Durante la historia de la humanidad, la idea de vivir nuestras vidas plenamente resulta compleja e inalcanzable, ya que la realidad establecida es la infelicidad. Sin embargo, en la actualidad este pensamiento ha sido desafiado debido al surgimiento de movimientos sociales que buscan una vida de calidad, feliz y armoniosa en nuestra sociedad y sus individuos.

Las sociedades han desarrollado varias herramientas que giran en torno a este bienestar, basadas en el aprendizaje de la educación emocional, las cuales permiten a los humanos poder obtener una vida plena. Si existe la ocasión para los actores principales de nuestra sociedad, los seres humanos, para realizarse tanto profesionalmente cómo personalmente, entonces ser a óptimo integrar procesos de comunicación para promover el desarrollo de los mismos para que al potencial su desarrollo individual se refleje en un bien

colectivo. Cabe considerar que la audiencia primordial en los que se enfocará este trabajo son los jóvenes adultos, ya que es en este periodo de desarrollo donde surgen varios cambios cruciales, por lo cual reforzar el conocimiento acerca de cómo enfrentarlos a través de la comunicación es beneficioso para fomentar un desarrollo apropiado.

CAPÍTULO 1 – Comprensión de las Emociones

Este capítulo abarcará la definición de las emociones para comprender sus funciones y aplicaciones, el impacto que tienen en la salud de los seres humanos y las sociedades que contruyen, así como sus interpretaciones desde varios contextos, con la finalidad de entender el mundo de las emociones plenamente.

1.1 Qué es una Emoción

No hay razón práctica sin sentimientos. Hoy en día las ciencias sociales establecen que somos seres emotivos y no solo racionales, es decir, no solo actuamos conforme a la razón. Existen muchos significados que se refieren a las emociones, el término evoca algo que como personas padecemos, que nos acontece y afecta. La emoción es definida como la “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática” (Real Academia Española, s.f., definición 1). Al intentar definir las emociones, es importante considerar que no hay solo una definición sino varias perspectivas, pero para llegar a una idea compartida, utilizaremos la definición de emoción de Antonio Damasio, un neurólogo portugués experto en el funcionamiento del cerebro, ya que varios autores se sostienen de la misma.

Damasio (2004) expone que el mejor significado para relacionar qué son las emociones, es que son reacciones biorreguladoras que tienen como objetivo promover directa o indirectamente el tipo de estados fisiológicos que aseguran no solo la supervivencia, sino también la supervivencia regulada en el rango con el que nosotros, personas conscientes y pensantes, nos identificamos con nuestro bienestar. Estas reacciones son causadas por un patrón de respuestas químicas y de la neurona que el cerebro produce cuando está en

presencia de un estímulo emocionalmente competente; que es un objeto o situación que recuerdas o percibes de una memoria. Este proceso puede ser tanto consciente como inconsciente pero en cualquiera de estos casos, la respuesta es producida automáticamente. Los estímulos pueden alcanzar un nivel por como está diseñado el cerebro, que produce que los estímulos que pertenecen a ciertas clases de objetos o eventos, causen repertorios de acción, interna y externamente, que sería lo que llamamos emociones (Damasio, 2004, p.4954).

1.1.1 La Importancia de la Inteligencia Emocional

La Inteligencia Emocional es un elemento incondicional que predomina en la conciliación personal, el éxito en las reacciones personales, y en provecho laboral. Para tener una idea más clara de qué es Inteligencia Emocional, es importante saber la definición de inteligencia. La inteligencia es: "la capacidad general de adaptación a situaciones nuevas en virtud de las diversas posibilidades de información que nos llega del entorno" (Andrade, 2014). El término inteligencia hace referencia a un proceso en cual somos capaces de generar y asimilar conocimiento. Hoy en día, se comienza a reconocer la inteligencia como algo que nos permite relacionarnos con el medio social y cultural que está en un constante cambio donde requerimos la capacidad de adaptación.

Las emociones son parte de un impulso que se vuelve una energía de tránsito que quiere salir de nuestro cuerpo. Esa energía pura que sentimos a través de la emoción, puede ser traspasable, es por eso, que el estado emotivo de cada persona influye en su entorno. Uno siempre tiende a repetir una expresión de acuerdo a lo que ve o lo que escucha, es una inclinación que el hombre aprende por medio de la imitación. Cuando uno ve a otra persona sonreír, tiende a hacer lo mismo y repetir el gesto, sonreímos por la emoción que nos genera esa sonrisa (Esquivel, 2001, pp. 24 -25).

La Inteligencia Emocional parte de 5 escalas según El Modelo de Inteligencia Emocional y Social de BarOn (2000), las cuales son:

1. Escala intrapersonal: Es el área de auto comprensión de uno mismo, el poder de ser real desde adentro y la forma de el auto concepto personal.
2. Escala interpersonal: Cubre la responsabilidad social , cómo te relacionas con las demás personas, el ser capaces de comprender, escuchar y apreciar lo que los demás sienten.
3. Escala de adaptabilidad: Son las habilidades para solucionar cualquier dificultad en el día a día.
4. Escala de manejo de estrés: Es el nivel de tolerancia y el control de los impulsos sin desmoronarse emocionalmente.

Es así, como se puede demostrar que la inteligencia emocional es la base de la totalidad de habilidades sociales y personales que se deben desarrollar para lograr el éxito en todos los aspecto de una persona.

1.1.2 La emoción a través de niveles

Existen cuatro emociones principales que son: miedo, rabia, tristeza y alegría. Estas cuatro emociones tienen un papel fundamental en el desarrollo psíquico de cada persona.

Existen tres niveles que se deben diferenciar en cada emoción: el nivel corporal, cognitivo y emocional.

Nivel corporal

Cuando hablamos del nivel corporal, estamos hablando de las sensaciones que tenemos en cada momento. Ocurre una movilización energética en alguna parte de nuestro cuerpo por la emoción que es manifestada. Sentimos reacciones en el cuerpo que provocan una energía o movimiento: la cual puede ser tanto consciente como inconsciente. De igual manera, puede ser una vibración, un nudo en el estómago, un cosquilleo, que generalmente lo asociamos ante una situación.

Mediante este contacto los seres humanos se pueden dar cuenta y localizar por qué le produce esa sensación. Entramos en el proceso de la información de lo que nos causa la sensación y caemos en cuenta de que solo una parte de nosotros es la que está sintiendo miedo, rabia o tristeza, mientras que la otra parte puede estar sintiendo otra emoción. Esta forma de reconocer las emociones hace que tengamos una inteligencia emocional sana (Antoni y Zentner, 2015).

Nivel emocional

Este nivel se reconoce a medida que vas descubriendo qué emoción produce que sientas distintas sensaciones, también se refleja el estado de ánimo que incide cada emoción, y por último a qué te lleva cada emoción (Antoni y Zentner, 2015).

Nivel cognitivo

Las habilidades cognitivas son las capacidades humanas de entender y querer, que nos hacen comprender lo que pasa a nuestro alrededor al procesar los estímulos que se transmiten

a través de cada sentido. Este es el nivel donde se traduce en palabras y conceptos lo que te está pasando, qué emoción asociada con algún momento de tu vida, qué impulso hace que reacciones de cierta manera y qué acción te provoca o no ese impulso (Antoni y Zentner, 2015).

Estos tres niveles están relacionados entre sí. "En todo momento, el ser humano hace una traducción de sus sensaciones corporales, de su vivencia emocional, dando así lugar a un impulso" (Antoni y Zentner, 2015, p.27). Estar consciente de estos tres niveles permite reconocer lo que te está pasando ya que se transmite desde la interioridad hasta la exterioridad.

1.1.3 Gestión de nuestras emociones

La inteligencia emocional es un espacio de conocimiento introspectivo y todo lo que nos rodea, la vida en general. Las competencias como el autoconocimiento y las relacionales son esenciales para el progreso individual y colectivo. Cada persona es un mundo diferente, cada uno se expresa y aborda las emociones de distinta manera y esto influye en nuestro día a día. Comprender nuestras emociones es un pilar esencial de conocimiento. ¿Cómo gestionamos nuestras emociones? Siempre estamos gestionando nuestras emociones, muchas veces lo hacemos conscientes de las mismas pero otras veces no nos damos cuenta que estamos siendo capturados por ellas.

La autogestión va unida a la conciencia de que somos vulnerables emocionalmente. Mucha gente se pregunta: ¿Es posible dirigir nuestras emociones? Y lo es, parcialmente podemos condicionar lo que sentimos y dejamos ir de nuestras emociones al aplicar gestiones en nuestro organismo, desde cómo nos vemos, nuestra postura y nuestras expresiones. Para

poder gestionar las emociones, se debe identificar las señales que nuestro cuerpo proyecta (Gan y Triginé, 2006, p.547). No tiene sentido negar o reprimir una emoción, ya que al hacerlo niegas la salida a tu propia energía, es por eso, que en vez de reprimirlas debemos gestionarlas. Para conocernos, necesitamos comprender cómo manejar nuestras emociones. Al reconocer cómo las expresamos y cómo actuamos con cada una de ellas, tenemos acceso a una parte clave de nuestra comunicación y logramos ser conscientes con nosotros mismos, con nuestro entorno y mejorar nuestra calidad de vida desde ese autoconocimiento. No es lo mismo la tristeza y la depresión, no es lo mismo la ira y la agresión (Gan y Triginé, 2006, pp. 542- 543).

Es importante comprender que no podemos categorizar una emoción, no es ni buena ni mala, ya que la ira bien canalizada puede aceptar pasivamente el sufrimiento, la tristeza puede ayudar en una etapa de transición a un nuevo cambio. La autogestión emocional no te resta inteligencia racional, al contrario, las emociones tienen una incidencia en cómo nos sentimos diariamente, al estar conscientes podemos gestionarlas de una forma inteligente, controlando las emociones que nos producen negatividad y potenciar las que nos dan una energía positiva. De esta manera, tenemos que comprender que la inteligencia emocional va de la mano con la inteligencia racional, que una afecta a la otra y que debemos hacer el mejor uso de ambas para lograr todo nuestro potencial.

Comprender la propia autogestión emocional, ayuda a analizar las causas del por qué actuamos como actuamos y sostenemos nuestras actitudes, para poder comprender porque no somos capaces de encontrar respuestas adecuadas a las diferentes situaciones en las que nos encontramos diariamente, siempre teniendo en cuenta que respuesta favorece nuestro interés ante una emoción (Gan y Triginé, 2006, p.549).

1.2 Definición de la Salud Emocional

Para lograr una buena calidad de vida, debemos comprender uno de los derechos más fundamentales que poseemos, nuestra salud, la cual trasciende nuestro lugar de proveniencia, contexto económico, contexto social, y creencias. La salud según la Organización Mundial de la Salud significa que el humano logre obtener (...) “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2021). A pesar de que todos los aspectos de la salud son fundamentales para alcanzar este objetivo, la salud emocional es un componente importante para desarrollar la salud de manera íntegra, ya que engloba beneficios a nivel físico, mental y social. Las competencias emocionales estimulan varios “(...) tipos de conocimientos, habilidades, actitudes, procedimientos y comportamientos que permiten comprender, expresar y regular de forma apropiada las emociones del humano” (Ortega, 2010), por lo cual en los últimos años se ha convertido en una prioridades de los profesionales de la salud y de la educación ya que promueve la obtención de una salud íntegra por sus beneficios conductuales.

Se podría confundir el poseer salud emocional con estar feliz durante todo el tiempo, sin embargo, es más adecuado entender a la salud emocional como el ser consciente de todas las emociones percibidas, sean positivas o negativas y saber manejarlas de manera que no afecten al individuo ni a su entorno. Es decir, las personas consideradas emocionalmente sanas también sienten emociones negativas como el enojo o la tristeza, sin embargo conocen métodos para manejar sus sentimientos sin generar más problemas debido a estos. Además de utilizar este tipo de métodos, pueden diferenciar cuando los problemas requieren de ayuda externa o si pueden ser solucionados por ellos mismos. Las habilidades que desarrollamos en el aspecto emocional poseen en común la capacidad de adaptación al medio ambiente, la habilidad de aprender y corregir comportamientos (DKV Salud, 2017). La salud emocional

está enteramente ligada a las emociones, las emociones al comportamiento, y el comportamiento a supervivencia e interacciones. Es por eso, que el entendimiento de las emociones es un camino al bienestar, ya que posibilita la identificación de los cambios a realizar para mejorar el contexto tanto individual como colectivo (Ortega, 2010).

1.3 El contexto de las Emociones

Durante la historia de la humanidad, el ser humano ha desarrollado métodos de perfeccionamiento mental y emocional para proporcionar un entorno y vida más armónico, ya que toma en cuenta que las emociones y cómo se actúa ante ellas tiene relación con los problemas comunes de las personas. A través de los tiempos, se han roto los viejos modelos de conducta mental para así propulsar el crecimiento interior y la madurez emocional de los humanos.

1.3.1 La salud emocional en Ecuador

En Ecuador no son comunes los programas públicos especificados en el sector de salud emocional, especialmente en zonas vulnerables y de bajos recursos, por lo que el panorama en cuanto a la salud emocional todavía es un sector a indagar. Según la OMS, en cuanto a algún programa de salud mental, lo más cercano a la salud emocional, el último acercamiento fue realizado en 1999, 22 años desde el momento actual. Pero al consultar con las páginas de Ministerios del Ecuador se evidencia una campaña en el 2017 por parte del Ministerio de Salud Pública en sectores vulnerables donde se trabaja junto a la educación y comunicación la promoción de la salud, justificado en el Manual de Promoción para la Salud, donde se incluye a la salud mental para el proceso de la salud íntegra.

A pesar de que todavía se puede elaborar más en cuanto a las alianzas entre los establecimientos de salud pública con respecto a la salud mental en sectores de gran importancia para la sociedad, como la educación, la policía, el sector jurídico (OMS, 2008), sí se han realizado estudios universitarios en varios campos acerca de la relación de las emociones junto al ámbito educativo y laboral. Además, existe mediatización en canales públicos ecuatorianos como por ejemplo, Teleamazonas, donde abarcan el tema de la inteligencia emocional y la salud emocional interna, por lo las emociones dentro del contexto mediático si están presentes. Además, debido al incremento de presencia de las redes sociales también existen varios mediadores que promueven la salud emocional como una parte esencial para alcanzar la salud íntegra.

Otro factor a considerar es la pandemia del COVID 19, la cual generó un acercamiento para tratar la salud mental a través de las emociones por el impacto en la salud de las personas debido al confinamiento y al cambio en las circunstancias de vida a nivel nacional (Alvarez, 2020). El término de educación emocional cada vez es más conocido y estudiado en el contexto ecuatoriano, especialmente por parte del ministerio de educación, institución que realizó brigadas de contención emocional durante la emergencia sanitaria (Ministerio de Educación, 2020). Por lo tanto, en cuanto a las instituciones de educación, como el ministerio de educación, se pueden percibir dentro de este contexto más acción en cuanto a la salud emocional, pero cabe recalcar hay una falta de promoción en otros sectores sociales que también lo necesitan (Merino y Viteri, 2018) para combatir los efectos de la poca capacitación de las emociones, como la violencia intrafamiliar y laboral, la desigualdad de género y corrupción.

1.3.2 Las perspectivas de la salud emocional durante la historia del mundo occidental

Las emociones durante la historia han sido un área de interés y sector de estudio para significantes filósofos y psicólogos occidentales. Por ejemplo, Aristóteles analizó las emociones dentro de sus estudios de teorías de la ética (Bolaños, 2016). En la modernidad temprana, fueron estudiadas por el matemático y filósofo René Descartes, quien apoyaba que las emociones y la razón tenían conexión. Siglos después David Hume, historiador y filósofo, realizó una clasificación de las emociones entre calmadas y violentas. Las emociones leves las consideraba la admiración y simpatía mientras que las emociones violentas son el resentimiento, esperanza y el temor. Consideraba que las emociones violentas no eran confiables para establecer un juicio ya que serían respuestas irracionales, mientras que las emociones calmadas cumplen funciones evaluativas positivas más allá de ser solo respuestas fisiológicas (Bolaños, 2016).

En cuanto al siglo diez y nueve, William James, filósofo y psicólogo, define a las emociones como reacciones fisiológicas descartando otras teorías que consideraban a las emociones como una herramienta de inteligencia. Este pensamiento predominó desde finales del siglo diez y nueve a comienzos del siglo veinte (Bolaños, 2016). Mientras que a principios del siglo veintiuno surgieron filósofos y psicólogos cognitivos como Max Scheler, Franz Brentano y Robert Solomon los cuales desarrollaron reflexiones acerca de las emociones y cómo están ligadas a la educación, la moral y la racionalidad, contraponiéndose así con las ideologías naturalistas y fisiológicas que fomentaban que no había conexión entre las emociones y la racionalidad (Bolaños, 2016).

Después de esta época, las emociones rescatan sus elementos cognoscitivos. Gracias a la ruptura al refuerzo de los estudios basados en el psicoanálisis y las teorías cognitivas del

siglo XX, “(...) las emociones dejaron de verse como elementos netamente fisiológicos, pertenecientes al campo de la ficción y desligados de las dinámicas sociales.” (Bolaños, 2016). Así, las sociedades poco a poco iniciaron a considerar las emociones como parte de las ciencias de las humanidades y su importancia en los procesos de las sociedades sin suprimir la influencia que poseen a nivel mental, en el razonamiento humano y los estados físicos.

1.3.3 Perspectiva actual de las emociones

Las aportaciones científicas actuales estudian en profundidad los efectos de las emociones en la vida cotidiana, ya que consideran que están presentes en las actitudes y decisiones de los seres humanos, así como en nuestras acciones. Por lo que existe un incremento en los estudios acerca del vínculo entre las emociones y la salud como los fundamentos de la sociedad, intentando explicar cómo las emociones interfieren en los procesos de pensamiento y actividad humana. (García, 2012)

Así mismo otros estudios acerca de las emociones se centran en cómo la cultura condicionan las emociones y la manera de percibir las según los valores y normas del entorno. Por lo que debido a que “(...) las normas sociales de cada cultura también determinan el significado de las emociones y qué tipo de emociones se pueden mostrar abiertamente, el comportamiento y la percepción emocional puede variar bastante entre culturas” (Matsumoto, 1989). Es decir, las emociones abarcan otros tipos de factores externos los cuales influyen en la capacidad de adaptación de los humanos.

Otro cambio social general que influye en la sociedad es el incremento de las tecnologías en comunicación e información en la actualidad, lo cual afecta irremediabilmente varios aspectos en términos de vida y órdenes sociales, incluyendo aspectos emocionales, que conducen a comportamientos como la ansiedad, la depresión y

otros trastornos. El no conocer las herramientas para mediar la adaptación a estos cambios puede interrumpir la construcción de una vida saludable, por lo que incluir dentro del proceso de formación de los individuos a los aspectos emocionales para mediar todos los cambios continuos de nuestra sociedad es fundamental.

CAPÍTULO 2 – LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

En nuestra educación y nuestros sistemas sociales, los temas que se imparten se enfocan en desarrollarnos de forma técnica, a través de la matemática, la escritura, la historia y las ciencias, pero el concepto de ser educados en nuestras emociones todavía resulta muy extraño. Se considera que las emociones ocurren, en vez de ser elementos de los cuales debemos aprender y utilizar, sin embargo, las emociones abarcan muchos aspectos, desde las decisiones que tomamos hasta con quién nos relacionamos y es por eso que todos los seres humanos podemos aprender a utilizar la educación emocional para el desarrollo individual y social para así causar una transformación humanitaria.

2.1 ¿Qué es Educación Emocional?

La educación emocional es un “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como elemento indispensable del desarrollo cognitivo, construyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la persona integral [...]” (Bisquerra, 2004, p. 243). El objetivo de la educación emocional es llevar a cabo el aumento de habilidades y conocimientos sobre lo que sentimos emocionalmente, para acondicionar a la persona a saber identificarlos para un mejor desarrollo social y personal. Se optimiza y estabiliza el bienestar al desarrollar competencias emocionales que permitan regular, expresar y comprender de una manera adecuada la importancia de entender que las emociones no son siempre medibles y manejables voluntariamente, por lo que lo emocional tiene una mayor influencia sobre la parte racional del comportamiento. Bisquerra (2005) afirma que: "La educación emocional es una rama de la educación que ha venido tomando fuerza de acuerdo a las necesidades de la sociedad actual"(p.11). Conocimientos como la

confianza, la inteligencia emocional, la autoestima, etc., son factores que a través de la educación emocional se pueden desarrollar de una manera proactiva al tener conocimiento y control de las emociones. No hay que dejar de lado, que las emociones están vinculadas con los procesos cognitivos los cuales representan un valor significativo en los procesos de aprendizaje, ya que se relaciona con la memoria, percepción, atención, etc. (Ortega, 2010, p.465).

La educación emocional viene del término de inteligencia emocional, psicológicamente es una forma que acentúa el papel de la razón en la adquisición del conocimiento, que busca darle mayor enfoque al pensamiento que a las emociones, pero para eso es necesario saber manejarlas a través de la razón. Actualmente, la educación emocional es vista desde los aportes de Mayer y Salovey, que afirman que las emociones son un factor fundamental para solucionar problemas y tener cierta facilidad para adaptarse al medio y regularlas (Tiria, 2015).

2.1.1 Necesidad de una Educación Emocional

Teniendo en cuenta que se va a hablar en un contexto de educación para jóvenes, se mencionan las necesidades enfocadas a este nivel educativo, para favorecer su desarrollo y potenciar actitudes que giren en torno a la inteligencia emocional. "Cuando liberas los bloqueos emocionales desde el fondo, surge tu verdadero potencial" (Campos, 2014, p.24). La educación emocional facilita el crecimiento integral de los jóvenes, no solo hacia ellos mismos, sino también, los estimula hacia los logros académicos, sirve como estrategia preventiva ante posibles dificultades en su desarrollo, también contribuye al progreso y protección de la salud mental y física. Aprender a expresar, identificar, desarrollar nuestras emociones para aprender a cuidar nuestro cuerpo y mente, tener un mayor autoconocimiento,

tomar decisiones con responsabilidad y relacionarnos y comprender a las demás personas, son habilidades que podemos desarrollar al educarnos sobre nuestras emociones. La importancia de enseñar el lado emocional de uno mismo se puede justificar desde varios puntos de vista, pero una de la razón fundamental es de tipo preventivo.

El creciente auge de trastornos ansiosos, depresivos, antisociales... en los que la emoción se halla implicada es causa de preocupación en una gran parte de la población. La mayoría de los trastornos se deben a las dificultades de nuestro sistema emocional para adaptarse a los requisitos y condiciones del contexto social y laboral en el que vivimos. (Sala y Abarca, 2002)

La educación emocional atiende al desarrollo de una de las partes estructurales de la persona y su entorno. En un estudio de la identificación de las competencias básicas de la educación, dirigido por Sarramona (2000) especificaba que el factor emocional es un indicador fundamental, "que identificaba y definía las competencias básicas que debían adquirirse en la escuela, los factores emocionales aparecían como una pieza clave de las competencias del ámbito social y laboral que más valoradas estaban por el conjunto de los agentes sociales entrevistados" (Sala y Abarca, 2002, p. 214).

2.2 Educación Emocional en el Currículo Escolar en Ecuador

La Ley Orgánica de Educación Intercultural, en el artículo 2, literal w):

“Garantiza el derecho de las personas a una educación de calidad y calidez, pertinente, adecuada, contextualizada, actualizada y articulada en todo el proceso

educativo, en sus sistemas, niveles, subniveles o modalidades; y que incluya evaluaciones permanentes.”

Las competencias emocionales han sido una necesidad en la sociedad, por eso se ha ido trabajando y aplicando en la educación. En el Currículo de los Niveles de Educación Obligatoria del Ecuador, tanto para el nivel de Educación General Básica como para el Bachillerato General Unificado, los estudiantes tienen que generar aprendizajes de ocho áreas del conocimiento: “lengua y literatura, lengua extranjera, matemáticas, ciencias naturales, ciencias sociales, educación física, educación cultural y artística e interdisciplinar” (Currículum de los niveles de educación obligatoria, 2016). Tomando en cuenta que cada área se conforma de múltiples aprendizajes y que está abierto para que se pueda adaptar a los intereses y necesidades de cada estudiante, no existe una asignatura focalizada en el desarrollo emocional de los estudiantes, se da por entendido que a lo largo del currículum se desarrollen estas habilidades emocionales para cada uno y para el entorno.

A través de los años se ha ido implementando esta valoración que requiere este tipo de educación para poder desarrollar la inteligencia emocional de cada uno de los estudiantes para su desarrollo personal y social. Debido a esto surgen espacios donde aplican planes educativos acerca de la identificación de aspectos socioemocionales de parte del ministerio de educación, sin embargo, no es algo estructurado en el plan de educación.

Existe la necesidad de educar a la sociedad sobre la dimensión emocional. Es fundamental comprender la importancia de implementar la educación emocional en el currículum, puesto que el desarrollo cognitivo y afectivo debería ser igual en la educación. Una persona debería tener la capacidad de asimilar, entender, percibir, expresar y regular reflexivamente las emociones según Mayer y Salovey. Está claro que no se le pone la

atención adecuada que debería recibir y que, sin embargo, tiene mayor impacto en los entornos del aprendizaje. "El medio escolar, al igual que el familiar, debe ser entendido como un sistema en el que las interacciones emocionales son bidireccionales y como un espacio de socialización emocional"(Sala y Abarca, 2002, p.214).

El objetivo del aprendizaje es dar una igualdad de oportunidades en el Sistema Nacional de Educación favoreciendo la prevención de cualquier tipo de riesgos psicosociales. Existe un plan de educación socioemocional que va de la mano con el lado cognitivo del aprendizaje. Al implementar una propuesta como ésta, impulsa a los estudiantes a propósitos más allá de la parte académica, por lo que deberían implementar este plan al currículum escolar. "La necesidad de fortalecer la visión integral de la educación en la que el bienestar emocional es indispensable en el proceso de enseñanza y aprendizaje" (Plan educativo Sección 5: socioemocional, 2021, p.1). A parte de este plan, en el Sistema Nacional Educativo, se establecieron cinco habilidades que se enfocan en las destrezas emocionales como: la empatía, el autoconocimiento, el manejo de emociones, la resolución de conflictos y la toma de decisiones. Estas habilidades están vistas de acuerdo con la etapa evolutiva y que tienen un mayor efecto en la vida de la comunidad educativa. En la tabla de progresión de habilidades para la vida priorizadas en el Sistema Nacional de Educación, la intervención socioemocional de un joven en bachillerato general unificado debería: "Ser capaz de expresar e identificar sus sentimientos. Emplear su capacidad de autorregulación ante situaciones frustrantes. Emplear la empatía con sus iguales por medio de sus habilidades sociales"(Guía de desarrollo humano Integral, 2019). Este tipo de educación debe ser puesto en practica de manera sucesiva por la complejidad de lo que engloba y la comprensión en la que se debe implementar en el desarrollo interno y externo de uno mismo. Es un proceso continuo y permanente con carácter participativo.

2.3 El analfabetismo Emocional en los Jóvenes

Se debe evolucionar la educación emocional en los jóvenes para modelar su esencia e identidad para construir una concepción de la realidad, de la cual no se puede dar sin educar la dimensión emocional ya que es permanente en un ser y forma parte de su naturaleza.

Al ver el contexto de la degradación de la calidad de vida que los jóvenes están teniendo hoy en día, las estadísticas muestran todas estas variables que existen a causa de cómo se orienta la educación en base a solo un propósito y no a la formación integral de la persona. La educación tradicional se ha centrado en desarrollar el intelecto y ha dejado a un lado el desarrollo emocional. En el currículum escolar existe una privación de tal desarrollo, el desinterés por la educación emocional deja en duda si es que los problemas de la juventud, la depresión, el comportamiento de los jóvenes y el aumento de las tasas de suicidio juvenil, son a causa de la negligencia en esta área de desarrollo emocional y que influye en todas estas disfunciones sociales y emocionales de nuestra época. ¿Qué está pasando con los jóvenes que no han tenido una base de educación emocional y no saben controlar e identificar sus emociones? Según la (OMS, 2020): "Los trastornos emocionales surgen habitualmente durante la adolescencia". Estos trastornos emocionales afectan los niveles de vida de las personas, que se manifiestan por el analfabetismo emocional, y según (Goleman, 1996) "evidencian que tal analfabetismo tiene efectos muy negativos en las personas y la sociedad" (García, 2012).

El analfabetismo emocional, según la psicóloga Valeria Sabater (2019) se define como: "una incapacidad para entender y manejar las propias emociones", esto también tiene relación con la manera de relacionarse con los demás. Esta falta de autoconciencia que está muy marcada como una desventaja social en los jóvenes tiene como consecuencia la

vulnerabilidad y el desarrollo proactivo de una distorsión cognitiva. Como resultado de este analfabetismo emocional, los jóvenes se han enfrentado a reprimir sus emociones por no saber reconocerlas.

La aceptación e identificación de las emociones permite un autoconocimiento que deriva como una herramienta de potencialización. Es imprescindible educar este tema de la inteligencia emocional y comunicar estrategias “para el desarrollo de habilidades socioemocionales, comenzando por un proceso en torno a reconocer, entender, etiquetar y exteriorizar los sentimientos" (Chávez. y Tovar, 2020).

2.4 Beneficios de la competencia emocional

El desarrollo de la gestión de las emociones se denomina inteligencia emocional, o también se conoce como tener competencia emocional. A lo largo del tiempo, varios estudios acuerdan que poseer inteligencia emocional brinda la capacidad de obtener beneficios tanto a nivel individual como colectivo. La inteligencia emocional provee una gama de otras aptitudes, el autor Gallego et al. (1999, pp. 28-29) organiza los diferentes tipos de habilidades que se pueden alcanzar según las teorías de inteligencia emocional (Dueñas, 2002, p.85) las cuales se agrupan en tres ámbitos: habilidades emocionales, habilidades cognitivas y habilidades conductuales.

Las habilidades emocionales

- La capacidad de distinguir los sentimientos propios y saber expresarlos.
- Manejar los sentimientos y regular su intensidad.

- Saber identificar si las decisiones que se toman son determinadas por pensamientos o por sentimientos.
-
- Controlar y aprender diferentes maneras de expresarnos

Las habilidades cognitivas

- Empatizar con los sentimientos y emociones de los demás, así como respetar las diferencias.
- Comprender los procesos sociales.
- Tomar responsabilidad por las propias decisiones y acciones.
- Examinar circunstancias alternas.
- Captar un buen método en toma de decisiones.
- Comprender el proceso y adaptarlo a la resolución de los problemas.
- Comprender debilidades y fortalezas propias.
- Adoptar posición positiva frente a adversidades.
- Tener motivación.
- Proveer cooperación y negociación en diferentes asuntos.
- Distinguir cuando uno se equivoca o cuando otro se equivoca.

Las habilidades conductuales

- Resistencia ante situaciones o influencias negativas.
- Escuchar.
- Participar en ambientes positivos.

- Soportar y responder de manera efectiva ante la crítica.
- Saber cómo comunicarse de manera verbal y no verbal.

La emoción tiene una gran influencia en el comportamiento y desarrollo humano, ya que es favorable entenderlas. La regulación de emociones nace de la necesidad de sobrellevar las emociones, ya que, de no hacerlo, puede tener consecuencias negativas. Además, una de las necesidades y derechos fundamentales en nuestra sociedad es tener momentos de estabilidad emocional y sentimientos de bienestar, lo cual se logra a través de la práctica de las emociones (Dueñas, 2002, p.86). La eficiencia en gestionar nuestras emociones define nuestros actos personales, lo cual determina nuestro éxito tanto en el bienestar individual como el social, por lo cual se analizará su beneficio en estos dos ámbitos.

2. 4. 1 Beneficio de la regulación de emociones en el individuo

En primer lugar, las emociones están vinculadas con la salud fisiológica del ser humano. La regulación de las emociones es relevante en cuanto a la prevención de enfermedades ya que las emociones nocivas, tales como el estrés, la ira, la tristeza continua y más, tienen impactos negativos en la salud. Ya que digamos, largos periodos de estrés causarían ansiedad o largos periodos de tristeza y depresión (Perea, López y Limón, 2018, p.98). Sin embargo, algunas emociones que pueden parecer negativas, son necesarias para redireccionar nuestras actitudes o reformular las metas, dependiendo de cómo se las abarque. Como, por ejemplo, la emoción de rabia, se percibe que está relacionada con la violencia o destrucción, sin embargo, también puede producir estados productivos como la autodefensa o la fuerza y resistencia (Perea, López y Limón, 2018, p.101). La canalización de la emoción es lo que genera un efecto positivo.

Por otro lado, la ciencia indica que las personas que actúan y conllevan emociones positivas tienen mejores estados de salud. Los estudios demuestran que “(...)las emociones positivas como la tranquilidad, el optimismo, la felicidad, el entusiasmo, el amor, la empatía y la alegría, entre otras, ahuyentan el estrés, disminuyen la obstrucción arterial y potencian el sistema inmunitario, previene enfermedades y reducen la intensidad y duración de las mismas” (Perea, López y Limón, 2018, p.101). En cuanto a comportamientos, las personas que logran la regulación de sus emociones poseen la capacidad de actuar de manera independiente, lograr tomar decisiones, interactuar con otras personas, tomar riesgos y retos que les permiten crecer, asumir responsabilidades, conllevar fracasos y en general están más preparadas para participar en la sociedad. Es por eso que la incidencia de la regulación emocional está asociada con la conducta y realización de los humanos.

Hay que tener en cuenta que la privación, la frustración, el desánimo, el temor, el miedo, el dolor, la disciplina, etc. Son experiencias inevitables a lo largo de nuestra vida, que revelan nuestra naturaleza psíquica y están relacionadas con el sentimiento de consecución de fortaleza del yo, y, por lo tanto, con el sentimiento de auto respeto y autoconfianzas saludables. (Maslow, 1973)

Las aptitudes personales que genera la inteligencia emocional es la autoconciencia y reconocimiento de las propias emociones, adaptabilidad a diferentes circunstancias y motivación para alcanzar metas sin verse afectado por no saber gestionar las emociones negativas. El poseer dinámicas emocionales positivas activan la productividad del individuo para alcanzar sus objetivos de manera consciente, mediante voluntad propia y determinando las herramientas necesarias que necesita para alcanzarlos.

2.4.2 Beneficio de la regulación de emociones en el ámbito social

Así como existen beneficios de la regulación emocional en cuanto al individuo, las emociones están relacionadas en la habilidad para instaurar relaciones sociales favorables. “La habilidad social es la capacidad para establecer relaciones sociales fructíferas, para facilitar la convivencia social y para que los otros respondan adecuadamente” (Dueñas, 2002, p. 89). Por lo que, el desarrollar la regulación de las emociones significa desarrollar las capacidades académicas, individuales y sociales para relacionarnos de una mejor manera nuestro entorno.

La emoción de empatía se relaciona con el desarrollo para establecer habilidades sociales porque permite comprender que otros seres humanos poseen diversos sentimientos, ideas, circunstancias, y al aceptar esta autonomía es posible entender diferencias, facilitando una relación entre individuos (Dueñas, 2002, p. 89). Es decir, comprender al otro individuo nos permite colaborar con el mismo y establecer una toma de decisiones mutua. Por ende, la aptitud social se desarrolla a través de “(...) la empatía para comprender, reconocer, crear, mantener relaciones y solucionar conflictos” (Dueñas, 2002, p. 83).

Se entiende que, al manifestar nuestros sentimientos metódicamente tanto en el ámbito personal como social, nos permitimos conectar con las emociones propias, así como las de otros individuos y formar perspectivas más objetivas y positivas. Las personas que no tienen una inteligencia emocional saludable son más propensas a tener relaciones conflictivas ya que su estado impide un vínculo fuerte con los demás, debido a que se encuentran en un estado de desconexión con ellos mismos y el entorno. Por eso se insiste en trabajar la regulación emocional, por el gran beneficio que aporta, al ser una habilidad intrapersonal que fomenta la competencia social de las personas y satisface la necesidad del ser humano de ser parte de los procesos sociales.

2.5 Prácticas para la salud emocional

Se desea incluir a la inteligencia emocional dentro de la formación de los humanos debido a que es una capacidad beneficiosa en muchos aspectos, ya que contribuye en la fisiología humana, las interacciones sociales y desempeño. Lo que la mayoría de teorías defienden en cuanto al desarrollo de la regulación emocional es que son procesos adaptativos que son una parte fundamental en el “(...) comportamiento, aprendizaje, creatividad e interacción social etc. de las personas” (Perea, López y Limón, 2018, p.98). A pesar de que los individuos poseamos los mismos tipos de emociones, su percepción y regulación son diferentes por lo que las técnicas también dependen de cada individuo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) promociona que el fortalecimiento de la regulación emocional se adquiere al transmitir las habilidades de regulación de emociones en procesos educativos. Estas habilidades se conforman de tres categorías (Ministerio de Educación del Ecuador, 2020):

- Habilidades sociales o interpersonales: Las cuales se desarrollan a través de la comunicación, prácticas de negociación y de rechazo, la construcción de confianza cooperación y empatía (Ministerio de Educación del Ecuador, 2020).
- Habilidades cognitivas, donde se trabaja la resolución de problemas, comprensión de los efectos por nuestros actos, el fomento en la toma de decisiones, generar pensamientos críticos y formar el autoconocimiento y autoevaluación (Ministerio de

Educación del Ecuador, 2020).

- Habilidades para el control de las emociones, al desarrollar herramientas para regular el estrés, identificar los sentimientos, tener autocontrol y crear procesos de monitoreo personal (Ministerio de Educación del Ecuador, 2020).

Además, se han desarrollado técnicas aclamadas por la psicología que ayudan a los procesos de estas habilidades. Los profesionales diferencian las destrezas para regulación emocional entre las que conllevan un proceso cognitivo y las de uno comportamental. Por lo que existen las estrategias cognitivas: que requieren de acción tipo mental, y las de comportamiento, que requieren acciones físicas para la regulación de las emociones. Los autores Davis, McKay y Eshelman abarcan en su libro métodos de autocontrol emocional: la relajación progresiva, la respiración y el entrenamiento asertivo (Morales, 2014, p.8).

Además, se incluye otra habilidad denominada mindfulness muy efectiva para ejercer control sobre el estrés:

- La *relajación progresiva* se concentra en la relajación muscular. Esta técnica se basa en trabajar la tensión de los músculos ocasionada por ciertos pensamientos. Esta técnica sirve para la tensión muscular, la ansiedad, el insomnio, la depresión y los miedos y fobias moderadas (Morales, 2014, p.8).
- La técnica de *respiración* fundamenta que a través de ejercicios para trabajar una respiración correcta puede servir como una herramienta para reducir el estrés, la ansiedad, alivia la depresión, irritabilidad y la tensión muscular (Morales, 2014, p.9).

- Otra técnica que se abarca es el *entrenamiento asertivo* que se basa en organizar mediante una guía la interacción que tenemos con los demás. Esta práctica sirve para mejorar las relaciones interpersonales (Morales, 2014, p.9).
 - o Ejemplo de guía: “(...) a) expresión cuidadosa de los propios derechos, intereses, sentimientos y pensamientos; b) concretar cuándo y dónde tendrá lugar la conversación; c) detallar al máximo la situación; d) realizar los mensajes en primera persona uniendo el sentimiento a la conducta, por ejemplo: ‘Me siento triste cuando...’; e) concretar el objetivo de la conversación, y f) mantener una actitud de cooperación para alcanzar el objetivo propuesto” (Morales, 2014, p.9).
- Finalmente, otra técnica que se utiliza es el *mindfulness*, que trata de desarrollar conciencia acerca de lo que estamos haciendo, pensando y sintiendo. Los estudios de esta técnica tanto cómo sus aplicaciones se incluyen en campos de la medicina, cómo la neurociencia, la psicología y la psicoterapia (Moñivas, García-Diex y García de Silva, 2012).

El objetivo general de la educación emocional y sus prácticas pretende posibilitar el desarrollo de una personalidad íntegra y equilibrada, crear una participación positiva con el entorno y en general ayudar a la población a lograr una vida emocional serena, donde los impulsos y emociones de impacto negativa sean menores para lograr el bienestar de los humanos (Dueñas, 2002, p. 88).

CAPÍTULO 3 – COMUNICACIÓN Y SALUD EMOCIONAL

El saber gestionar nuestras emociones está relacionada a la manera en la que nos comunicamos, ya que lo que sentimos puede entenderse mediante cómo nos expresamos. Es por eso que al entrar en estados de emoción positiva, lo que transmitimos y recibimos tendrá el mismo resultado, por lo cual trabajar en nuestras emociones es muy importante para lograr una comunicación efectiva. Así mismo, el comunicar los beneficios que poseen las emociones nos permitirá transformar el bienestar individual y el de nuestra sociedad.

3.1 La relación entre la Comunicación y la Salud Emocional

Las emociones están ligadas a las respuestas fisiológicas que ocurren en los seres humanos, así como con su comportamiento. Estos comportamientos transmiten mensajes, y ya que los comportamientos surgen primariamente de las emociones, se pueden entender a las emociones como una forma de comunicación. Por lo tanto, están relacionadas a lo que transmitimos, el mensaje que creamos y así mismo cómo lo entendemos y reaccionamos ante ello, ya que las emociones son respuestas que se reflejan en los seres humanos. Los humanos poseemos respuestas fisiológicas que no solo se sienten pero así mismo son visibles, estas pueden ser espontáneas y fuertes, o leves y manejables, dependiendo del nivel de entendimiento que poseemos.

Especialistas consideran que el cuerpo se comunica por sí mismo, por la forma en que se mueve, las posturas que adopta, por su aspecto en sí y la expresión de los rasgos faciales, sin embargo hay personas que no pueden detectar o descifrar oportunamente

los mensajes que llegan por esta vía extraverbal, lo cual dificulta el establecimiento y mantenimiento de sus relaciones. (Rodríguez, Arermino, Hernández y Eniuska, 2015)

Por ejemplo, las diferentes emociones pueden exhibirse como enrojecimiento, sudor, incrementar el ritmo cardíaco, ocasionar que el cuerpo tiemble. Es decir, el lenguaje que poseemos las personas no solo se transmite a través de palabras, sino que pueden ser más profundas y revelarse de otras maneras cómo a nivel corporal, las cuales están conectadas con los sentimientos.

Las emociones influyen en los mensajes y la expresión de los individuos, y nuestros mensajes y expresión la relación que formamos a nivel personal y colectivo. Las respuestas que las personas tienen ante las situaciones, las cuales surgen de las emociones, revelan si se han cumplido sus necesidades o objetivos. Esto quiere decir que las emociones son canales que revelan los estados de las personas, tanto estados positivos como negativos. Es importante considerar que cada persona tiene una respuesta diferente ante determinadas situaciones, por eso, no es ético juzgar las reacciones de las personas cómo buenas o malas, sino dar espacio a su expresión y medirlas para que no se interpongan con el bienestar de la persona ni el de su entorno. Hay una gran importancia en saber transmitir las necesidades que el individuo tiene, así como reconocer individualmente lo que ocurre en el organismo. Se puede comprender el rol que tienen las emociones con la capacidad de comunicación de los individuos. Si no comprendemos nuestro organismo, se dificulta el entender otras partes del sistema, el cual está compuesto de otros organismos similares a nosotros. Las conexiones son necesarias para subsistir, y para realizarlas es fundamental establecer canales efectivos de comunicación, los cuales se pueden obtener mediante la educación emocional. La desconexión con las emociones puede limitar la expresión, y así complicar los demás mensajes y la relación que creamos con nuestro entorno. Hoy en día se necesita capacitar la

educación acerca de las emociones para así lograr trabajar con ellas tanto personalmente cómo con los demás y evadir el analfabetismo emocional.

Para desarrollar esta conciencia emocional, es importante integrar en la educación emocional en los procesos sociales y crear estrategias que corrijan comportamientos que limitan a los individuos obtener sus necesidades. No se puede trabajar en aquello que no se entiende, por eso, una adecuada estrategia de comunicación que dé a conocer la importancia de la salud emocional es necesaria, ya que el ofrecer mensajes claros de conocimientos acerca de la influencia de las emociones estimula a una actitud de apertura para la regulación emocional en la sociedad.

3.2 Cambios en la sociedad y su impacto en la salud emocional

Durante los últimas décadas, debido al proceso de globalización ocurrieron cambios sociales, políticos, económicos y culturales que afectan la comprensión e inclusión de los seres humanos de la sociedad, lo cual supone una problemática en el bienestar general. Tanto la tecnología, como la migración, los cambios políticos y económicos, son fenómenos culturales que desencadenan cambios que requieren de una preparación para los seres humanos que ayude a desarrollar un comportamiento adecuado, y así conllevar los obstáculos que se presenten.

Factores para el bienestar general, derecho fundamental de los humanos, es el tener un trabajo estable así como el desarrollar una identidad tanto individual cómo social. Actualmente, debido a las crisis económicas que vivimos hoy en día a nivel mundial, el trabajo estable ha cambiado a temporal. Así mismo con otros ciclos que fluctúan constantemente, proporcionando un ambiente de desestabilización. Es por esto que no queda

más que adoptar nuevas estrategias que generen un sentimiento de pertenencia a los seres humanos, para que así existamos en una sociedad considerada en el futuro de nuestra especie.

3.2.1 La comunicación en la sociedad y su importancia en la salud emocional

La comunicación es parte de los procesos sociales, que se ha adaptado y desarrollado exponencialmente a través de estos tiempos. Es por que la interactividad, la cual se logra tras procesos comunicativos, es un recurso excepcional para nuestra evolución y transmisión de educación. Es decir, la comunicación ha mostrado promover el desarrollo de las sociedades si se la utiliza de una manera efectiva:

La comunicación es decisiva en esa tarea por muchos motivos. Por ejemplo, permite a los planificadores consultar con la población, para tener en cuenta sus necesidades, actitudes y conocimientos tradicionales, al determinar y formular programas de desarrollo. Sólo gracias a la comunicación los beneficiarios de un proyecto se convertirán en protagonistas, asegurando el éxito de los programas de desarrollo. Una mejor comunicación con la población a todos los niveles permite a ésta reconocer los problemas más importantes y encontrar un terreno de acción común, y crea un clima de identificación y participación para poner en práctica sus decisiones.

(Comunicación para el Desarrollo Dirección de Investigación, Extensión y Capacitación Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación Roma, 1994)

La comunicación permite que se pueda establecer un diálogo, sin límites de espacio o tiempo. Cabe considerar que no toda la población dispone de acceso a recursos básicos que promueven la comunicación, como electricidad o red electrónica, por lo que sí existen barreras poblacionales que todavía causan desigualdad significativa en este aspecto. Así mismo, se debe entender que a pesar de que la comunicación domina actualmente en el campo de obtención de información que permite adquirir conocimiento acerca del mundo, un obstáculo a captar la información es la incomprensión de los mensajes y exceso de información no comprobada.

Sin embargo, el obtener información correcta no es únicamente necesario para captar el mensaje, ya que existen dos tipos de comprensión: la intelectual (objetiva) y humana (intersubjetiva). La comprensión intelectual significa comprender a través de la explicación e inteligibilidad, mientras que la comprensión humana va más allá de una explicación, si no que requiere de empatía, identificación, proyección, herramientas emocionales del ser humano. Si queremos que nuestra comunicación, así como sociedades triunfen en los tiempos, es necesario trabajar más allá del desarrollo intelectual, el ámbito emocional.

La teoría predominante en componentes psicológicos y de las ciencias sociales es la perspectiva teórica cognitiva, la cual sujeta que la mente está relacionada con el mensaje, el razonar y el intelecto, pero no considera los aspectos emocionales. Pero cada vez más estudios han comprobado la importancia de incluir el campo emocional en la mente, ya que no puede existir una mente sin emociones, ya que eso nos haría seres fríos y sin motivaciones. Antes, lo que intimidaba a los teóricos era la mente emocional. Pero hoy en día, resulta más arriesgado la carencia de esta inteligencia emocional.

Nada ha de producir mayor inquietud, nada resulta más peligroso para nuestras propias vidas y las ajenas que una racionalidad desprovista de sentimientos, de empatía, de compasión. Porque sin la orientación de esos sentimientos, que supone un compartir de inmediato el escenario mental de los demás, tanto los planos cognitivos como los relacionales pueden perturbar seriamente y dar paso a una razón cebada en sus propios argumentos, insensible a las solicitudes de los demás, endiosada en su peligrosa ignorancia (Asensio: Clarín y Tomero, 2006: 45). (Colom y Fernández, 2009)

El conocimiento acerca de las emociones permite integrar ambos aspectos, tanto racionales como emocionales de los individuos, para entender de una mejor manera la dinámica de las situaciones y las relaciones, lo que funciona y lo que no funciona. Así, al entender la conexión que poseemos entre nuestros pensamientos y sentimientos, se logra un mayor autoconocimiento propio y de los demás, lo cual da una cabida en mejorar las interacciones a lo largo de la vida. Este desarrollo emocional puede ocurrir en cualquier instancia, pero estos procesos inician desde la infancia y llegan a ser más conflictivos en etapas de adolescencia debido a los cambios que ocurren durante esta etapa, donde gran parte de la identidad y personalidad de los individuos se forma.

3.3 El desarrollo de la salud emocional en los jóvenes adultos

Durante la adolescencia, se desarrollan varios aspectos emocionales debido a los cambios que se producen a nivel intelectual, biológico y afectivo. (Colom y Fernández, 2009) Existe una mayor complejidad durante la adolescencia ya que se potencian varias sensaciones nuevas tanto físicamente cómo mentalmente. Se requiere por eso, que se desarrolle la

capacidad de introspección necesaria para poder comprender cómo mediar con todos los cambios que ocurren tanto en sí mismo cómo en su entorno. Estas competencias requieren de práctica y educación para contribuir a una construcción positiva de identidad así cómo herramientas para lidiar con problemas que se presenten. El desarrollo del aspecto emocional en los individuos favorece a crear personas íntegras, lo cual así mismo previene comportamientos dañinos. También muchos académicos resaltan que uno de los estudios más significativos es la autorregulación de las emociones en varios entornos, tanto familiares, de trabajo o de estudios ya que si se trabaja en el lado emocional en primera instancia, se reduce el riesgo de actitudes impulsivas, agresiones o resentimientos que podrían afectar el desempeño de los individuos en general.

3.4 Educación Emocional y Medios de Comunicación

Los medios de comunicación tienen un rol muy importante en la actualidad. Podemos ver cómo los medios de comunicación son un puente que tenemos para tener ciertas emociones ya que lo que vemos, lo asimilamos experimentando emociones. Es por esto, que muchas veces nos volvemos adictos a los medios, porque vamos experimentando emociones. Podemos usar los medios de comunicación para que sean un recurso hacia la enseñanza y aprendizaje de la educación emocional (Bisquerra y Filella, 2003). A partir de una consciencia de saber distinguir nuestras emociones, podemos captar lo que realmente los medios de comunicación nos quieren transmitir. Si es que no tenemos un criterio claro de cómo diferenciar nuestras emociones, no podemos saber si es que lo que estamos recibiendo a través de los medios de comunicación, nos está afectando o no.

Los medios de comunicación deberían ser un ancla para ser transmisores de la educación emocional. Los medios tienen parte de responsabilidad para ayudar al desarrollo integral del ser humano. "Los medios de comunicación deberían trabajar en la línea de potenciar las competencias del saber ser y saber estar de los usuarios o como mínimo mantenerlas" (Bisquerra y Filella, 2003). Educar emocionalmente a las viejas y nuevas generaciones, es un factor primordial para saber afrontar la inmensa oferta que tenemos en los medios de comunicación. En palabras de Serrano (2002): "a más información, más complejidad y esta complejidad conlleva más fragilidad" (p.65).

3.4.1 La construcción de la identidad en los jóvenes a través de los medios de comunicación

Los jóvenes están inmersos en el mundo de los medios de comunicación y esto aporta recursos simbólicos hacia la identidad de cada uno ya que es su medio de interacción. Fiske (1989) sostenía que: "la gente joven está continuamente comparando y contrastando el mundo de la televisión con su propio mundo social de acuerdo a un rango de criterios con el que ellos evalúan el realismo de las representaciones de la televisión" (p.60). En la juventud, se incrementa tu autoconciencia por lo que a través de los medios existe esta comparación continúa en busca de la "realidad" que por los medios de comunicación, manda una imagen susceptible su identidad. Los medios reflejan valores y símbolos hacia la naturaleza realista de los jóvenes. Si no tenemos esa construcción de lo que somos y de las emociones que relacionamos con distintas reacciones o situaciones, no podemos tener una construcción real de nosotros mismos. Los medios de comunicación deberían tener herramientas que sirvan para los receptores y su construcción de significados reales y transparentes.

3.4.2 Salud emocional y su demanda en las redes sociales

¿Cuál es la influencia de las redes sociales en la inteligencia emocional de los jóvenes? Debido a todos los medios que tenemos gracias a la tecnología, existe una mayor accesibilidad en el acceso de jóvenes en las redes sociales, es algo que influye de cierta manera día a día en el desarrollo y actividad de cada persona. Muchas veces no sabemos usar de manera adecuada las redes sociales y esto puede derivar a un mal uso de ellas, influyendo en una falta de control de las emociones. Como explica Gandasegui (2011):

Las redes sociales han cambiado enormemente las vías de comunicación de la sociedad actual y el formato en que se basan (imagen y el audio, principalmente), hace que cada vez más usuarios y usuarias se conviertan en dependientes de su uso y de las comunidades virtuales que generan. (p.5)

La relevancia de las emociones ha ido variando según los cambios de la sociedad. Actualmente, existen dificultades y patologías a causa del uso de estas redes en la evolución de ciertas emociones. Un joven debería tener la capacidad suficiente de inteligencia emocional para sobrellevar el uso de las redes sociales para poder afrontar aspectos como la autoestima y el autoconocimiento, y así controlar las distintas situaciones que nos pueden ocurrir en la relación con nosotros mismos y con los demás. Por eso es necesario educar a los jóvenes especialmente en ese medio tan amplio, de inteligencia emocional para captar estrategias adaptativas para la regulación, comprensión y asimilación de los estados emocionales. (Fernández Capel, 2020)

CAPÍTULO 4 – CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN

4.1 Antecedentes de la campaña e investigación cualitativa

El problema principal que logramos encontrar fue la falta de conocimiento de la herramienta de inteligencia emocional en los jóvenes. Es por esto que logramos proponer desarrollar una campaña de comunicación para la difusión y conocimiento del analfabetismo emocional en los jóvenes. Parte fundamental antes de ejecutar la campaña fue investigar los antecedentes de este problema para ver cómo comunicar esta causa social, por lo que realizamos un marco teórico como investigación previa acerca de los beneficios y técnicas para el desarrollo de la inteligencia emocional. De igual manera, para respaldar nuestra campaña, desarrollamos una investigación cualitativa para así observar, entrevistar y realizar sondeos y obtener información controlada, objetiva y sistemática, con el objetivo de describir y comprender el problema a tratar.

Con esta investigación obtuvimos varios hallazgos. En primer lugar, logramos identificar que uno de los comportamientos que acompañan al problema de analfabetismo emocional, es la falta de un sistema de educación e información desde las primeras estancias. Es importante abordar el analfabetismo emocional desde temprana edad porque, aunque las emociones actualmente se vean como algo simple en nuestra comunidad, el no entender nuestras emociones, puede llevarnos a situaciones no constructivas en nuestro desarrollo. Si las personas tendrían el potencial y herramientas para realizarse tanto en todos los campos de su vida, deberían ser integradas y comunicadas.

También entendimos que para romper las barreras de la falta de conocimiento de las emociones, es necesario intervenir dentro del sistema estandarizado que tiene el sistema de educación tradicional, el de la sociedad y el enfoque que existe hacia la salud emocional.

Encontramos que no existen campañas sociales que aborden este tema, sino más bien talleres que promueven espacios donde los estudiantes complementen su educación. Y al también trabajar con estos talleres podremos abordar varias áreas del conocimiento. Estamos muy claras que queremos proyectar una imagen positiva y real de lo que es inteligencia emocional y concientizar de igual manera a la sociedad a que exista un enfoque interno personal más allá de lo material y tradicional.

Al realizar la primera parte de la investigación cualitativa, investigamos cómo perciben Nlos medios de comunicación la inteligencia emocional. Entre las tendencias en los medios de comunicación tradicionales, encontramos tendencias wellness para trabajar la calma en la mente, cuerpo y corazón. Otra tendencia muy fuerte, fue el aumento de los problemas de salud mental a causa de la pandemia por COVID-19 con el objeto de informar, concientizar y sensibilizar a la población sobre el tema, todos estos temas hablados en medios como El Comercio, Radio Visión y Tele Amazonas. En las redes sociales pudimos notar que hay una demanda muy grande en Instagram, TikTok y YouTube, como las principales aplicaciones. El internet es un aula del manejo de las emociones y es por eso que entre las tendencias encontradas están los consejos de salud mental, las oportunidades de formar conexiones, encontrar apoyo y crecer en el ámbito profesional y con uno mismo, las necesidades de la humanidad con espacios de debate y escucha activa, el mindfulness y temas holísticos como meditación, deporte, arte, yoga y nutrición.

Dentro de la investigación cualitativa, usamos las siguientes técnicas para encontrar insights para la elaboración de la campaña; estas siendo: entrevistas a educadora y psicóloga de niños, psicóloga representante de grupo Ánimo, psicólogas de la consejería de la Universidad San Francisco de Quito, grupo focal de jóvenes de 18 a 23 años. También nos inclinamos hacia el personal de salud como los psicólogos y psiquiatras, los terapeutas de

arte, coaches y embajadores de bienestar mental y físico. Junto con esto encontramos varios grupos en las redes sociales de salud emocional y psicológica como: Salud Emocional.ec, Salud mental, Psicológica y Emocional, Narrativa.

Entrevistas

Nuestra primera entrevista fue con educadora y psicóloga, María Gabriela Romo. Los datos principales que obtuvimos de este encuentro fue que la generación que posee de 18-23 años y jóvenes adolescentes actualmente tienen una baja tolerancia a la frustración y al estrés comparada con generaciones anteriores, debido a las redes sociales y a la rapidez del mundo actual, por lo que sería de mucha ayuda intervenir en estos públicos. También nos comentó que todavía falta un camino largo por recorrer para que la salud emocional no sea un estigma negativo dentro de nuestra sociedad, y que pueden existir varias repercusiones como agresividad y falta de productividad si no se resuelven los temas psicológicos. Nos aconsejó en que una buena manera de ayudar a la comunidad es mediante la psico-educación, donde se provee de bastante información para proveer conocimiento útil a los públicos interesados.

Durante la entrevista de la consejería de la Universidad San Francisco así como la organización ánimo, la información principal fue el incentivar normalizar las emociones y aprender a canalizarlas. De igual manera nos aconsejaron conllevar un lenguaje menos informal y más claro para que las personas puedan acercarse al autoconocimiento y autogestión sin recelo o miedo. Actualmente, la negación emocional viene de una temprana edad, sin embargo, es muy necesaria para conllevar los cambios que se producen a lo largo de la vida. A través de las herramientas de salud emocional podremos brindar la oportunidad de no solo conocerte a ti mismo, pero también conllevar comprender a los demás. La educación

emocional se aplica al bienestar general y no solo al individual, lo cual logrará que las personas puedan entender que existe un crecimiento más allá del físico.

Grupo Focal

Por otro lado, en el grupo focal, donde tuvimos la oportunidad de hablar con nuestro público objetivo directamente. Aquí encontramos que los jóvenes sienten que no existe un espacio donde se pueda hablar de las emociones, debido a que no consideran que pueden ser comprendidos. De la misma manera, encontramos una falta de conocimiento y herramientas acerca de las emociones, así como un desconocimiento a quién dirigirse o acudir. De igual manera, pudimos entender que existe una presión por estar feliz todo el tiempo y un poco de tabú en emociones como el enojo, tristeza y frustración. Después de esta entrevista nos dimos cuenta que si tenemos la oportunidad de formar un espacio que ayude a nuestro público a través de nuestra campaña.

Grupos Activistas y Organizaciones

Una parte importante fue determinar grupos activistas y organizaciones para así encontrar aliados estratégicos de nuestra campaña. Entre los grupos activistas más relevantes encontramos el proyecto de Cuéntame.ec, que contribuye a cerrar la enorme brecha de atención en salud mental con el fin de mitigar los efectos psicológicos negativos mediante talleres y una intervención en psicoeducación y apoyo psicosocial. Psico Informa, también en un grupo que tienen como propósito informar sobre temas relacionados con psicología en vista de la falta de conocimiento en el país y promueve que las personas se sientan empoderadas, a través del conocimiento. Encontramos la organización The Mind Spot, que

busca desde una dinámica diferentes, generar bienestar en las personas, mediante espacios y proyectos, aprendiendo conjuntamente con la comunidad de especialista y redes de apoyo. Así mismo encontramos un grupo activista que se llama Narrativa, que se conforma por un equipo de psicólogos clínicos que trabaja por medio de la terapia narrativa con niños/as, adolescentes, y familias para un adecuado desarrollo emocional. También hablamos con una representante de la organización *Ánimo*, que se compone de un grupo de psicólogas que se comunica a través de difusión de mensajes y consejos por la plataforma social Instagram, donde da acceso a encontrar apoyo en salud emocional y mental. En su página se encuentran consejos, testimonios e información respaldada por la ciencia acerca de estos temas, así como acceso a terapia. Su página comenzó tras darse cuenta de la falta de énfasis que se brinda salud tanto mental como emocional en diferentes tipos de profesiones, y la problemática que se deriva al no tratarlo.

Líderes de Opinión

De igual manera buscamos figuras que sean embajadores en nuestra campaña por lo que establecimos perfiles ideales que puedan comunicar nuestro mensaje. El perfil de influencers y líder de opinión para difundir la campaña es asertivo, motivador, respetuoso, creativo, con habilidad en un tema en específico o con una especialización en el campo de salud mental y que provee de información y técnicas interesantes a través de multimedia. Para encontrar estas personas que encajen con el perfil deseado, buscamos por todas las plataformas en redes sociales y encontramos a gente como Gabriela Paredes y Paola Espinosa que son personas influyentes que cuenta su historia de como sobrellevaron un problema de salud mental causado por la falta de inteligencia emocional y promueven técnicas para el bienestar. Como líderes de opinión tenemos a las psicólogas y educadoras Ana Francisca

Trueba, Lorena Velásquez y Lidi Gonzales que tienen experiencia en el campo de salud psicológica.

4.1.2 Resultados importantes

Durante nuestra investigación sobre la salud emocional, pudimos encontrar una falta de comunicación y conocimiento acerca de su importancia y su aplicación, y las consecuencias sociales que se producen a falta de esto. Es por eso que decidimos crear una campaña que comunique de manera efectiva la salud emocional y sus beneficios, específicamente en jóvenes adultos de las edades de 18 a 23 años, ya que al analizar la información obtenida, comprendimos que durante esta etapa es donde existe mayor transiciones de vida: se entra del colegio de universidad a los 18 años, así cómo a los 23 es la transición de vida universitaria a vida laboral.

Según la información recopilada en las entrevistas, un conocimiento y transmisión de técnicas acerca de las emociones y la importancia de la salud mental logrará que estos cambios no sean tan abruptos en el desarrollo de los jóvenes universitarios. La salud emocional no es un rasgo, es una habilidad, y las habilidades se pueden aprender. Las personas habilidad en inteligencia emocional tienden a tener mayor bienestar y desarrollar una mejor calidad de vida, por lo que nuestro objetivo es lograr proporcionar esta oportunidad a nuestra juventud actual, para que crezcan a ser adultos ejemplares y potencialmente puedan transmitir este conocimiento a su entorno. Organizamos su ejecución en acciones específicas organizadas en tres etapas, para lograr comunicar este conocimiento con técnicas efectivas para construir una mejor salud emocional dentro de nuestra sociedad. La primera etapa es informar acerca de nuestra investigación, realizada mediante entrevistas a profesionales en salud emocional y mental, que proporcionaron datos importantes e interesantes respaldados por la academia, para así entender las técnicas y la manera de lograr

una comunicación efectiva de las emociones. De igual manera obtuvimos información acerca de que técnicas son efectivas hacia los jóvenes y qué actividades se pueden utilizar para ganar su atención. Así mismo, nos aportaron con consejos de qué tono sería ideal para acercarnos a nuestros públicos. El tono que usaremos es no invasivo, y así mismo, positivo. También realizamos entrevistas a un grupo focal de nuestro público de 1823 para encontrar los canales que utilizaremos en nuestra campaña para nuestro primer encuentro en redes sociales.

La segunda etapa se basa en realizar acciones preventivas en universidades – es decir talleres y actividades para enseñar a nuestro público objetivo acerca de las emociones y cómo mediarlas de una manera sana. Logramos entender que no hay cómo evitar ciertas emociones negativas, ni que darle un enfoque “negativo” a emociones difíciles es útil para manejarlas. Pero sí logramos averiguar después de la entrevista con nuestros expertos que se puede aprender a identificar las emociones que se nos presentan y aplicar técnicas de autoregulación. Existen varias técnicas, por lo que realizaremos diferentes tipos de actividades para dar opciones a nuestros públicos y de las presentadas, que apliquen con las que más se identifiquen. Así tendremos un diálogo abierto que logre adaptarse a las necesidades de las personas.

Existen varias técnicas que podremos aplicar, en este caso para lograr un acercamiento efectivo a nuestro público aplicaremos técnicas de humor, entretenidas, y joviales. De igual manera incentivamos actividades grupales para transmitir un mensaje acerca de la importancia de jugar en equipo y lograr el rol que tiene la empatía al realizarlo. Enfocarnos en que así cómo nosotros sufrimos, los demás pasan por procesos parecidos. De esta manera formaremos concientización en que el proceso es difícil, pero al menos existe apoyo y maneras de lograr los objetivos de manera positiva.

Por último, estableceremos plataformas digitales que establezcan una comunidad de apoyo para aquellas personas que busquen en un futuro aprender de salud emocional y logren

tener respaldo de cómo hacerlo al tener acceso a la información de la campaña. Esto será el cierre de la campaña de comunicación.

4.2 Presentación de la campaña

Lo que sentimos, cómo actuamos y nuestra personalidad, está ligada a nuestras emociones, y por eso las exploramos. Se necesita entender la inteligencia emocional para poder desarrollar hábitos beneficiosos en cuanto a nuestra salud mental y hasta física. Las emociones son las reacciones primarias y hasta subconscientes que pueden llegar a manejarnos. Pero, al conocerlas y entenderlas, podemos sobrepasarlas y sacar mayor provecho de ellas. Realizamos nuestra campaña acerca de la inteligencia emocional para entender su definición, aplicación y el cómo comunicarla debido a que en nuestros hallazgos encontramos que existe un analfabetismo emocional considerable que se presenta principalmente en los jóvenes adultos, y esto repercute en su bienestar general, y se manifiesta en varias formas como depresión, ansiedad, improductividad, adicción. Esta generación no posee un buen manejo del estrés, y eso impide que logremos un desempeño académico, social, personal y colectivo ideal.

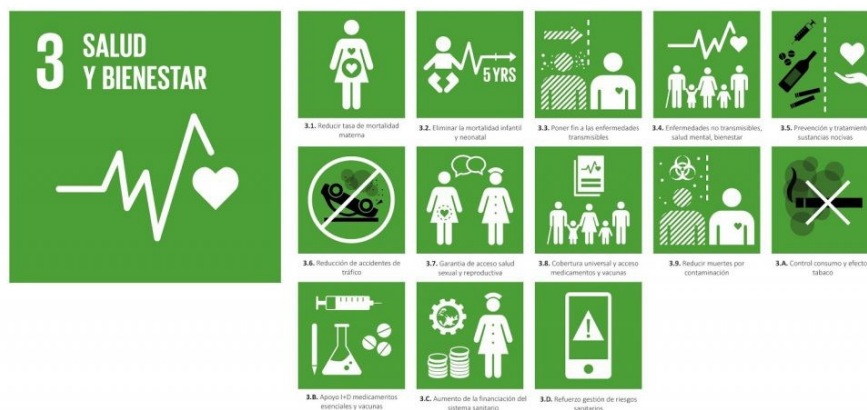
4.2.1 Pertinencia del tema

Objetivos de desarrollo sostenible

La ODS que trabaja nuestra campaña es la número 3 que corresponde a la sección de la *Salud y Bienestar*. Se considera en esta ODS que el derecho fundamental de los seres humanos es el garantizar una vida sana, y existe importancia en promover el bienestar en toda la población para lograr obtener un desarrollo sostenible. Además, debido a la crisis mundial

del COVID 19 y su rápida propagación, trabajar en esta área de la salud es esencial para salir adelante como sociedad.

“La buena salud es esencial para el desarrollo sostenible, y la Agenda 2030 refleja la complejidad y la interconexión de ambos. Toma en cuenta la ampliación de las desigualdades económicas y sociales, la rápida urbanización, las amenazas para el clima y el medio ambiente, la lucha continua contra el VIH y otras enfermedades infecciosas, y los nuevos problemas de salud, como las enfermedades no transmisibles.” (PNUD, 2021)



Tenemos esperanza en que la inteligencia emocional pueda transformar verdaderamente sociedades ya que ayuda a que las personas se sientan bien con ellos mismos, y por ende bien con los demás. Que disfruten de lo que realizan, que puedan cumplir metas, ser una sociedad más empática y tener la habilidad de ser resilientes. Además nuestros receptores, que son las emociones determinan nuestras actitudes para lograr abarcar desafíos durante la vida, por lo que está altamente ligado a nuestra salud integral, por lo que es fundamental tomar en cuenta esta habilidad en nuestro proceso de desarrollo.

4.2.2 Problema social

La inteligencia emocional está muy ligada a nuestra personalidad tanto individual como colectiva, la cual define nuestra realidad, esto es ya que cada estímulo genera una reacción, esta reacción se vuelve una emoción, la emoción una acción- la acción un hábito. Por lo que trabajarla se ha convertido más que en una herramienta en una necesidad. Es por esto que nuestro principal objetivo en la campaña The Shoutout Society es redefinir el concepto de bienestar al integrar a la salud emocional con la mental y física, considerando que esta influye en estos dos aspectos. Por lo que decidimos que es importante el generar un espacio donde podemos formar una sociedad que normalice el sentir así como el saber sentir las emociones, al crear una página que sea el puerto de conexión entre estudiantes y profesionales en la salud, para apoyar durante este proceso de desarrollo que conlleva varias transformaciones que definen nuestro éxito tanto individual como colectivo.

4.2.3 Territorio de acción

Nuestro principal territorio de acción será dentro de las universidades, considerando que esta institución interactúa principalmente con el público objetivo y se encarga de su desarrollo. Es por eso que comunicamos en la campaña la importancia de integrar la educación emocional al proceso educativo, ya que durante esta época de formación es importante obtener las herramientas que sean necesarias para nuestro mejor rendimiento. Además es durante esta etapa de la vida donde existe más flexibilidad en aprender y tener una etapa de error y práctica antes de entrar a la realidad adulta.

4.3 Diagnóstico de comunicación

4.3.1 FODA

<p>Fortalezas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es la primera campaña de comunicación de una institución académica que se enfoque en la salud emocional. • Hay varias entidades y profesionales con amplio conocimiento acerca de cómo trabajar este aspecto de salud integral. • Entre profesionales y académicos el rasgo de salud emocional es cada vez más valorado. • Poseemos información respaldada por profesionales acerca de los beneficios que la inteligencia emocional otorga. 	<p>Oportunidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe una demanda de jóvenes que desean trabajar en su salud emocional. • Existen varios canales de comunicación para llegar a nuestra audiencia. • Hay instituciones y profesionales de salud que nos pueden proveer de herramientas valiosas para llegar de manera óptima a nuestra audiencia. • Como comunicadoras, podemos ser ese enlace entre profesionales de salud y jóvenes que requieran de ayuda para sobreponerse ante sus problemas.
--	--

<p>Debilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A pesar de que los profesionales tienen en consideración la importancia de la inteligencia emocional, hay muchos 	<p>Amenazas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de interés de participar en las actividades debido al COVID. • El relacionamiento de las emociones con algo negativo
<p>jóvenes que no lo consideran tan valioso debido a la desinformación o desinterés. Muchos jóvenes prefieren realizar otras actividades antes de ocuparse por su salud,</p> <ul style="list-style-type: none"> • por lo que debemos investigar muy bien cómo formar un enfoque atractivo. Las emociones se relacionan con debilidad. <p>.</p>	<p>socialmente, por lo que puede haber falta de apoyo en participar.</p>

4.3.2 Concepto de la campaña

La campaña se basa en visibilizar la importancia y los beneficios que brinda la salud emocional. La comunicación de la inteligencia emocional y la concientización en trabajar en este tipo de salud, brinda a que esta generación de jóvenes universitarios pueda desenvolverse y desarrollarse de manera óptima en esta sociedad tan cambiante y rápida. Además de ser un portal entre jóvenes y profesionales.

4.3.3 Nombre de la campaña

El nombre de la campaña se definió como “The Shoutout Society”, su definición viene de la palabra “shoutout” que significa en inglés gritar en alta voz un mensaje de felicitación, apoyo o agradecimiento y “society” que significa sociedad y un conjunto de personas. A partir de eso, el significado del nombre es una comunidad que grita un mensaje y ese mensaje es de la importancia que tiene la inteligencia emocional.

4.3.4 Logotipo y justificación

El logotipo es el nombre de la campaña ilustrado con letras y colores diferentes. Creamos este logotipo y elegimos todos estos colores porque queríamos mostrar la salud emocional de una manera interactiva y alegre para que llame la atención y también que sea el reflejo de alguien que siente todas sus emociones. El proceso de mediar las emociones no es lineal, tiene altos y bajos, por eso todas las formas diferentes y ninguna letra se parece igual, por lo que quisimos ser ese sistema de apoyo hacia nuestro públicos para que puedan tener un bienestar integral.

4.3.5 Mensaje

El mensaje de The Shoutout Society es que la inteligencia emocional es una habilidad, no un rasgo, por lo que se puede aprender. Esta herramienta posee varios beneficios y quienes la aplican tienen muchas ventajas en su desarrollo. El no saber controlar las emociones puede perjudicarnos, pero el aprender a mediar las emociones podrá ayudarte a alcanzar y transformar tu bienestar.

4.3.6 Promesa

Nuestra promesa durante la campaña es:

- Brindar apoyo y herramientas divertidas a los jóvenes para ayudar en su salud emocional y encuentren maneras de gestionarlo.
- Formar una comunidad de apoyo que incentive la responsabilidad afectiva y sea un apoyo en este proceso de autoconocimiento, el cual no es lineal, por lo que el apoyo y entendimiento es fundamental.
- Formar conexiones en las comunidades a través de la salud emocional, al establecer guías para conectarte con tu interior y así mismo conectarte de manera sana con tu exterior.
- Normalizar el sentir las emociones. Entender y formar empatía con las emociones vistas como negativas, y brindar conocimiento en cómo conectarlas.
- Concientizar acerca de cómo mediar las emociones de manera beneficiosa para el individuo y su comunidad.

4.3.7 Tono

Queremos que la campaña llegue a nuestro público objetivo de una forma práctica, que comunique un mensaje manejable entre lo emocional y racional. Brindar información relevante y entendible al psicoeducar sobre inteligencia emocional, así mismo con un tono amigable, que no divida a quienes sí desean trabajar en su salud emocional con aquellos que sienten que no les hace falta. Cabe recalcar que algunas personas ya tienen desarrolladas estas herramientas, por lo que nuestra campaña se enfoca en aquellos que sienten que desean aprender esta habilidad.

4.3.8 Identidad visual



4.4 Mapa de públicos y aliados estratégicos

4.4.1 Público Objetivo

Nuestro público objetivo son jóvenes universitarios dentro de la edad de dieciocho a veintitrés años de la ciudad de Quito - Ecuador. Con este público queremos conseguir formar interés por aprender y comunicar la inteligencia emocional a jóvenes que deseen prever repercusiones o trabajar en repercusiones ocasionadas por una falta de salud emocional.

4.4.2 Entidades de cooperación

A lo largo de la campaña era muy importante tener apoyo en procesos de información, activación y expansión del mensaje, con profesionales que respalden cada proceso y que se presente de forma clara y transparente y que formen parte de los talleres de comunicación para crear espacios de información y participación. De igual manera, para que un mensaje

tenga éxito se necesita de apoyo y de personas que crean en el mensaje. Entre nuestros aliados están:

Empresas

- El Potrero de Lumbisi
- L'etiquette Eventos

Auspiciantes

- Made with Love
- Cereales Andinos

Fundaciones

- The Mind Spot

Espacios educativos y de información

- Consejería de Psicología de la USFQ
- Carrera de Comunicación USFQ
- Narrativa
- Resilire
- Lina Velásquez
- Joaquín Aguirre

4.4.3 Formadores de imagen

En nuestra era, uno de los medios más importantes son ahora los líderes de opinión. Por lo que nos aliamos con voceros reconocidos en la plataforma instagram. Jóvenes con

bastante seguidores y acogida, muy exitosos, que utilizan la herramienta de inteligencia emocional para conseguir y lograr sus objetivos.

Influencers

- Gabriela Paredes
- Camille Cast
- Thiago Serpa
- Sofia Padilla
- Paola Espinosa

4.5 Planificación de la campaña

4.5.1 Objetivo General

Diseñar una campaña de educomunicación sobre inteligencia emocional que transmita de manera óptima esta habilidad, y apoye los procesos que conlleva su desarrollo en los jóvenes universitarios de 18 a 23 años, durante los dos meses de campaña.

4.5.2 Objetivos Específicos

1. Generar un acercamiento al 30% de jóvenes universitarios de las universidades USFQ, UDLA Y UIDE, sobre la importancia que tiene el conocimiento de la inteligencia emocional, durante los dos meses de campaña.
2. Crear un espacio para los jóvenes universitarios donde puedan trabajar los beneficios de la inteligencia emocional, promoviendo herramientas y conocimiento cercanos a su entorno, durante ocho semanas de campaña.
3. Ser una comunidad de apoyo y canal de conexión entre jóvenes y profesionales.

4.6 Fases y Estrategias de la Campaña

4.6.1 Estrategia de la Campaña

Dividimos la campaña en tres enfoques: comunicacional, académico y social. En el comunicacional usamos los medios de comunicación para ser el puerto de conexión entre nuestra campaña y nuestro público objetivo. En el académico presentamos información sustentada por profesionales para tener una campaña transparente y legítima para educar a nuestro público, y en el social nos basamos en la importancia del apoyo durante los procesos de desarrollo ya que cuando una personas trabaja en sí mismo, logra ser un agente positivo en la sociedad.

4.6.2 Estrategia de Comunicación

En nuestra estrategia de comunicación queremos que nuestro publico vea la salud emocional como algo más abierto y no tan serio. Queremos informar, aplicar y generar conexión mediante una comunidad a través de una estrategia basada en inbound y SEO, al atraer la participación de jóvenes de 18- 23 años, aplicando herramientas para hacer llamados de acción, un landing page y generando un tráfico en redes y plataformas, y por ultimo, fidelizando a nuestro público al crear una comunidad virtual tanto como física que promueva información y talleres de salud emocional y cómo aplicarla a la vida diaria.

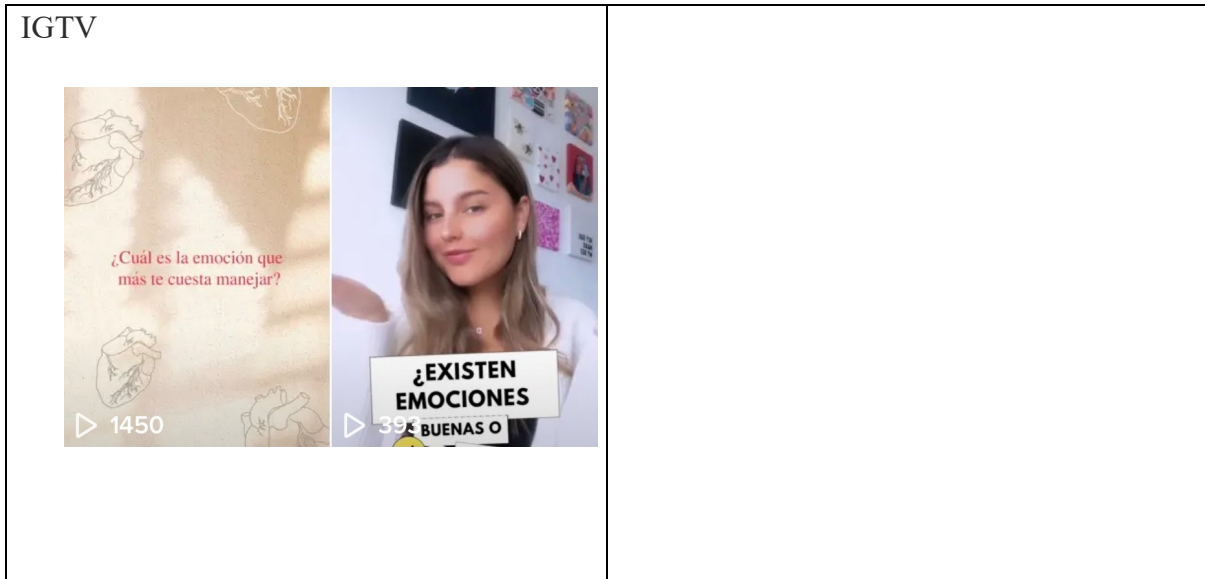
Estrategia de Campaña	
Conocimiento (Expectativa)	Comunicar y promover la importancia de la inteligencia emocional.
Conexión (Informativa)	Realizar talleres originales sobre las herramientas para la autogestión y manejo de las emociones.
Apoyo (Recordación)	Crear un landing page y comunidad.

4.6.3 FASE 1: CONOCIMIENTO

4.6.3.1 Estrategia

En esta fase nos enfocamos en presentar la campaña y generar conocimiento acerca de la inteligencia emocional y normalizar las emociones. Nuestra táctica fue la creación de campaña y vídeo promocional que explique que todos tenemos emociones y es normal. Para eso tuvimos una logística planificada al crear las redes sociales Instagram y TikTok, conseguir seguidores y visitas de nuestros perfiles, empezar a formar una comunidad en The Shoutout Society, coordinar los lives con expertos y coaches y hablar con el consejo estudiantil de universidades para que difundan la campaña.

INSTAGRAM	TIKTOK

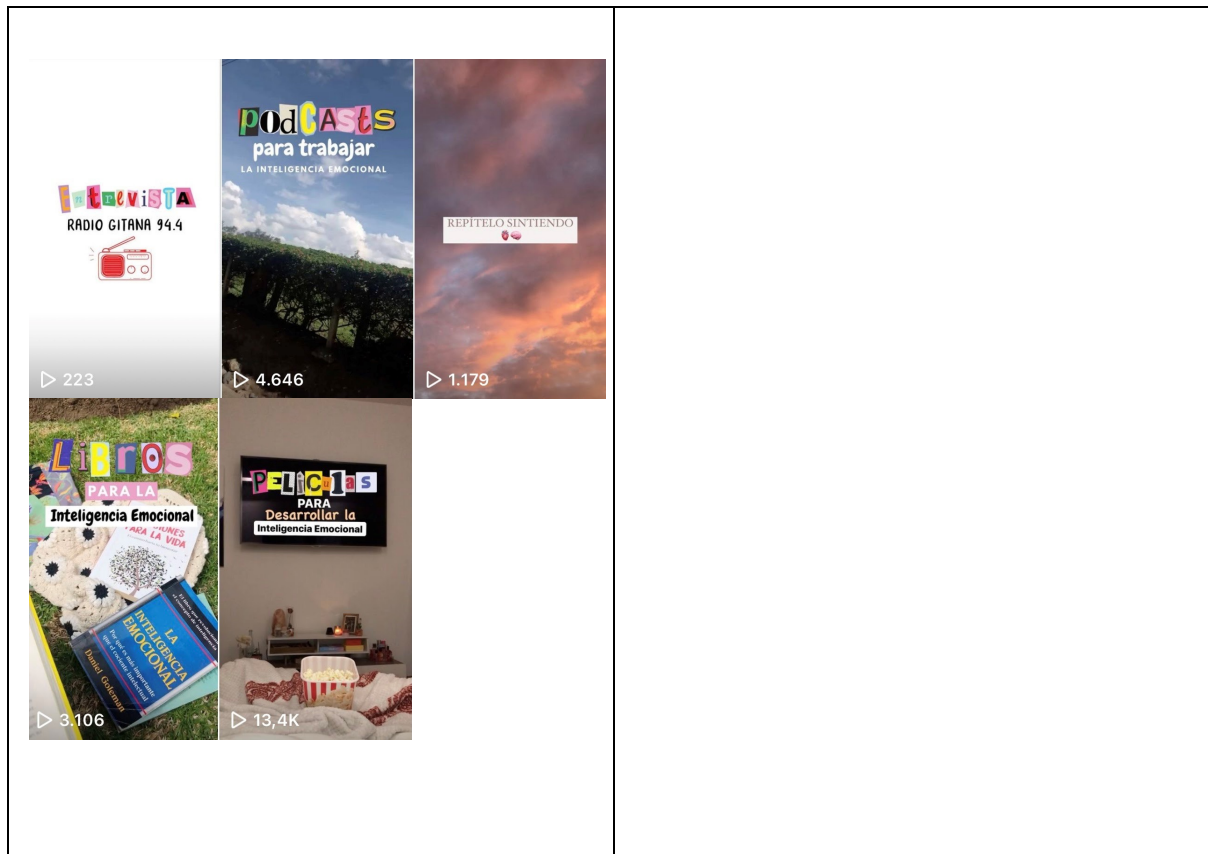


4.6.4 FASE 2: CONEXIÓN

4.6.4.1 Estrategia

Nuestra fase de conexión fue la más larga, ya que nuestro principal objetivo era que los jóvenes tenga información sobre la inteligencia emocional y así reducir la brecha de conocimiento de esta inteligencia y capacitar acerca de sus beneficios, ya que las personas despiertan interés cuando algo les parece útil. Esto lo hicimos al informar de manera clara y entretenida los varios beneficios y usos de la inteligencia emocional para atraer a nuestra audiencia clave, Impulsando a los jóvenes a saber cómo gestionar las emociones y hacerlo a través de actividades que no se consideraron antes. En esta fase proporcionamos herramientas de autoconocimiento y talleres que ayuden a establecer actividades de relacionamiento sano. Realizamos también un evento que promoció las diversas maneras de expresar tus emociones de manera sana para saber cómo mediarlas y tuvimos distintas charlas en instagram live con psicólogos que hablaron de distintos temas relacionados con inteligencia emocional.



INSTAGRAM	TIKTOK
<p>AUTOCONOCIMIENTO CONSCIENTE PARA SER</p> <p>SEÑALES QUE ESTÁS EMOCIONALMENTE AGOTADO</p> <p>Gestión Emocional en el deporte</p> <p>COMORCIÓN EMOCIONAL WITH RESILISE</p> <p>Tristeza</p> <p>LA POSITIVIDAD TÓXICA PUEDE VERSE COMO:</p> <p>Expresarte WORKSHOP EMOCIONAL PAOLA ESPINOSA NARRATIVA THE MIND SPOT SÁBADO 27 DE NOVIEMBRE EL PÓDCAST DE NOVEMBER</p> <p>la Universidad y nuestras emociones</p> <p>YOGA Y RESPIRACIÓN PARA MANEJAR LA ANSIEDAD</p> <p>¿CÓMO LIBERAR EMOCIONES?</p> <p>FELICIDAD</p> <p>THE SHOUTOUT LIVE with JOAQUÍN AGUIRRE MÁRTEZ 9 DE NOVIEMBRE - 19H00 The Mind Spot @themindsportpod</p> <p>Entrevista RADIO GITANA 94.4 Esta semana voy a sentir cada una de mis emociones.</p> <p>IRA</p> <p>ALIADOS DE</p>	<p>Libros PARA LA Inteligencia Emocional</p> <p>películas PARA DESARROLLAR LA Inteligencia Emocional</p> <p>Mario Alonso Puig 1713 BBVA</p> <p>LAS Emociones</p> <p>AFIRMACIONES para alcanzar el 1652 brio emocional</p> <p>Se Regalan Dudas 14,9K</p> <p>SM y Gestión Emocional en el deporte</p> <p>Recomendaciones para niños</p> <p>podcasts para trabajar LA INTELIGENCIA EMOCIONAL 14,6K</p>



4.6.5 FASE 3: APOYO

4.6.5.1 Estrategia

En nuestra última estrategia era fundamental para nosotras apelar al lado emocional de los jóvenes y formar una página informativa que recuerde que existe una comunidad a la que le interesa y apoya los procesos que existen para conseguir una inteligencia emocional, donde no sólo aprendes de tu salud emocional sino que también te mostramos distintas formas de apoyo y nos convertimos en tus aliados.

INSTAGRAM	TIKTOK
	

4.7 Planificación digital de la campaña

4.7.1 Cuentas

Toda la difusión del contenido se realizó por medio de las cuentas principales de la campaña que fueron: Instagram y TikTok.

4.7.2 Hashtags

Al utilizar hashtags nos aseguramos de que nuestro contenido llegue a más personas que están interesados de los temas que íbamos a hablar, así potenciamos y llegamos a un mayor alcance. Utilizamos los siguientes hashtags como fijos dentro de todo el proceso de nuestra campaña: #InteligenciaEmocional #Emociones #CorazonesPensantes #Reiniciate #Bienestar

4.7.3 Alianzas

Por medio de una estrategia de relaciones públicas se logró conseguir alianzas que ayudaron en todos los procesos de la campaña y expandieron el mensaje, para obtener un mayor alcance y para realizar espacios con su apoyo y donaciones.

4.7.4 Influencers



Tuvimos tres influencers que compartieron nuestra página y el evento, también que hicieron un post en colaboración con nuestra campaña basándose en su propio contenido y vinculando la salud emocional.

4.8 Logros Alcanzados

4.8.1 Conversatorios

Creamos Instagram Lives para generar un espacio educativo para formar conversaciones, aclarar dudas, conocer y aprender de la inteligencia emocional, por lo que brindamos a nuestra página un estilo podcast para transmitir nuestros temas a varios tipos de públicos.

ARTE	TEMA
	<p>Lina Velásquez: Cómo gestionar las emociones de manera fácil y saludable.</p>

<p>THE SHOUTOUT</p> <p>LIVE with JOAQUÍN AGUIRRE</p> <p>MARTES 9 DE NOVIEMBRE - 19H00</p> <p>The Mind Spot @themindspot.psic</p> <p> LIVE </p> 	<p>Joaquín Aguirre: Las emociones desde las masculinidades.</p>
--	---

<p>THE SHOUTOUT</p> <p>LIVE with PAO ESPINOSA</p> <p>LUNES 15 DE NOVIEMBRE - 19H00</p> <p>Coach de Salud y Bienestar @paoespinosa.guarderas</p> <p> LIVE</p> 	<p>Pao Espinosa: Cómo la respiración y el yoga te ayudan a manejar la ansiedad.</p>
---	---

<p>THE SHOUTOUT LIVE with SOF PADILLA</p> <p>MIÉRCOLES 17 DE NOVIEMBRE - 19H00 Coah Baile Consciente @sofpadilla</p>  	<p>Sof Padilla: El baile consciente como una herramienta para la liberación emocional.</p>
<p>THE SHOUTOUT LIVE with RESILIRE</p> <p>VIERNES 26 DE NOVIEMBRE - 19H00 Atención Psicológica Alejandra Cornejo Stephanie Romero @resi.lire</p>   	<p>Resilire: Educación Emocional</p>

4.8.2 Evento Expresarte

Para el enfoque social nos hicimos una pregunta que fue: ¿Cómo queremos vincular a la comunidad con el mensaje que queremos dar en The Shoutout Society?, dentro de la estrategia del evento creamos un mensaje que fue, conocer tus emociones a través de actividades y talleres divertidos, desde distintas técnicas de expresión, nos juntamos con profesionales para que dicten los talleres y encontramos aliados para que nos apoyen con sus donaciones para gestionar el evento. Todo esto con el objetivo de vincular a la sociedad con herramientas e información para que aprendan a gestionar y reconocer sus emociones.

Talleres

- Morning Yoga
- Taller de Autoconocimiento
- Actividad reconociendo mis colores
- Taller de origami
- Taller de respiración y visualización

Flyer







Fotos del Evento





4.9 Indicadores de Gestión

4.9.1 Medios de comunicación

MEDIO DE COMUNICACIÓN	DESCRIPCIÓN
	<p>Tipo: Televisión y Medio Digital Nombre: Cafe Club TV Fecha: 29 de octubre del 2021 Tema: Se habló sobre la campaña, su propósito y gestión.</p>
	<p>Tipo: Radio Nombre: Radio Gitana Fecha: 4 de noviembre del 2021 Tema: Presentación de campaña, propósito y gestión e importancia de la inteligencia emocional en los jóvenes universitarios.</p>
<p> Click Radio UDLA was live. 1h · 🌐</p> <p>Una campaña que busca promover el desarrollo de la Inteligencia Emocional en jóvenes. The Shoutout Society.</p> 	<p>Tipo: Radio Nombre: Click Radio UDLA Fecha: 24 de noviembre del 2021 Tema: Qué es la inteligencia emocional y su importancia en los jóvenes universitarios, de dónde sale la campaña The Shoutout Society y el evento Expresarte.</p>

4.9.2 Auspicios

Para nuestro evento fue fundamental basarnos en una estrategia de relaciones públicas para que todo salga de las donaciones y apoyo de nuestros auspiciantes, por su participación conseguimos comida de Cereales Andinos y Made with Love, el espacio donde se ejecutó el evento por El Potrero de Lumbisí y las carpas, decoración y sillas gracias a L'etiquette Eventos.

4.9.3 Mensajes del Público y Publicaciones de Influencers

Nuestra comunidad era el eje más importante de la campaña, todo esto fue creado y pensado para todo nuestro público por eso su respuesta era la más importante. Gracias a ellos, crecimos exponencialmente en nuestras plataformas y conseguimos generar un engagement más profundo por su interés y relación con el tema de salud emocional. Durante la campaña recibimos diferentes mensajes y testimonios de gente que le gustaba y le servía nuestro contenido. Así mismo, tuvimos la ayuda de influencers que se interesaban por el mensaje que nuestra campaña estaba transmitiendo a la gente y colaboraron con nosotros con publicaciones e historias que vincularon a The Shoutout Society.





Finalmente, nuestra campaña cumple con todos sus objetivos propuestos, dejando el legado de la inteligencia emocional en la comunicación, para que así las personas logren regulación emocional y logren su mejor potencial durante su desarrollo, al formar alianzas con empresas e instituciones, dejando un mensaje de la importancia de la inteligencia emocional, creando conciencia de esta inteligencia y sus beneficios en la salud integral y formando una comunidad de corazones pensantes.

CONCLUSIONES

Conclusión de campaña

Se utilizó los datos y resultados de la investigación para hacer el eje de comunicación, en donde nos dimos cuenta que se debe dar prioridad de la información hacia dos grupos: de prevención y los afectados. Para dar herramientas de regulación emocional, comunicamos información que brinda conocimiento acerca de la salud emocional y también impartimos talleres y una comunidad de apoyo para normalizar la importancia de la inteligencia emocional. Los puntos clave de la campaña es el target de jóvenes de 18 a 23 años, la difusión en los medios digitales como principal enfoque y la comunicación asertiva con un mensaje práctico que conlleva lo emocional y racional.

Nuestra estrategia de públicos inbound – SEO que se enfocó en atraer la participación de jóvenes universitarios en aplicar herramientas de la salud emocional, mediante llamados de acción, landing page, redes sociales y plataformas, para así crear un engagement y fidelizar a este target y crear una comunidad tanto física como visual que promueva la inteligencia emocional y cómo aplicarla a la vida diaria de cada uno de los integrantes. Con eso podemos concluir que la campaña se dividió en etapas que promueven y hablen sobre la importancia de la inteligencia emocional y el conocimiento de las herramientas para normalizar las emociones para que sean manejables, proveer información valiosa, experiencias culturales y aportes informativos para ponerlas en práctica y aplicarlas.

Así dejamos un legado de la importancia de trabajar e integrar la salud emocional a la salud integral a través de estrategias efectivas de la carrera de comunicación. Los testimonios de nuestra campaña fueron comentarios muy positivos, donde agradecieron y valoraron el

contenido que se impartía de manera positiva, además que se normalizo y compartió los sentimientos de nuestra comunidad, el cual era uno de nuestros objetivos ya que ese es el primer paso para mediar las emociones y así lograr un progreso en el bienestar integral de nuestra comunidad.

Conclusión de resultados finales

El obtener una educación emocional conlleva varios procesos, sin embargo debido a sus grandes beneficios vale la pena comunicarlas y aplicarlas a la vida diaria para obtener frutos a largo plazo. Todos los humanos nos conformamos de sentimientos, que producen emociones. El contacto que creemos con las emociones forman reacciones que determinan nuestro comportamiento, y es nuestro comportamiento ante la vida y ante nosotros mismos lo cual determina la manera en la que construimos nuestras realidades, es por eso que se explicó la capacidad y beneficios que brinda el saber gestionar estas emociones, también denominado inteligencia emocional. Es una gran herramienta para producir cambios positivos en nosotros mismos y nuestro entorno ya que brinda la capacidad de saber cómo aplicarlas tanto hacia otros como en nosotros mismos, determina el enfoque y desarrollo que obtenemos hacia la vida.

Es por eso que la formación que brinda la educación emocional es única e indispensable, ya que está ligada con la mente, herramienta principal del ser humano para alcanzar sus procesos, por lo que este tipo de destreza potencia las conductas que tenemos los seres humanos directamente, brindándonos un mejor desarrollo en nuestras vidas, así sea personal, laboral o social. Mientras antes se aprendan y canalicen las emociones, entonces se formarán individuos más capaces en nuestra sociedad, es por eso que el comunicar de manera estratégica los beneficios que brinda el manejo de las emociones y la importancia de aplicarse

tanto en nuestro proceso individual cómo en los procesos que involucran a la sociedad es fundamental en nuestra sociedad debido a que la sirve para entender de manera más profunda cómo funcionamos los seres humanos y cómo resolvemos los obstáculos a los que nos enfrentamos.

La inteligencia emocional se basa en entender acerca de las emociones, saber diferenciar y manejar sentimientos tales cómo la ira, tristeza, ansiedad y de la misma manera comprender cómo inducimos en estados positivos, necesarios para construir una vida íntegra tanto para nosotros como para los demás. Se puede comprender de manera más amplia después de este análisis qué son las emociones, cómo aprender y educarnos acerca de estas, así como la relación entre la comunicación y las emociones, para lograr que el entendimiento que poseemos acerca de nosotros mismos, y enfocarnos en todos los aspectos a considerar para lograr el bienestar. Así lograremos conllevar una vida más agradable de manera individual y colectiva. Estas bases lograrán que los jóvenes adultos así cómo quien aprenda y aplique en su vida la educación emocional, se conviertan en personas responsables, plenas, felices y saludables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrade, S. (2014). *El desarrollo de la inteligencia emocional en el proceso de enseñanza*. (Tesis de pregrado). Universidad Politécnica Salesiana, Ecuador.
- Antoni, M. y Zentner, J. (2015). *Las cuatro emociones básicas*. Barcelona, Spain: Herder Editorial. Recuperado de:
<https://elibronet.ezbiblio.usfq.edu.ec/es/ereader/usfq/45725?page=19>.
- Álvarez, M. (2020, 6 noviembre). *Cómo cuidar tu salud mental en tiempos de pandemia*. UNICEF Ecuador. <https://www.unicef.org/ecuador/historias/c%C3%B3mo-cuidar-tusalud-mental-en-tiempos-de-pandemia>
- Biblioteca Nacional de los Estados Unidos. (2020, 30 diciembre). *Salud mental*. MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>
- Bisquerra, R. (2007). Las Competencias Emocionales. *Educación XXI*, 61–82.
<https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>
- Bisquerra, R. (2004). Diseño, aplicación y evaluación de programas de educación emocional. En M. J. Iglesias (ed): *El reto de la educación emocional en nuestra sociedad* (pp. 121-161). A Coruña, Universidad da Coruña.
- Bisquerra Alzina, R., & Filella Guiu, G. (2003). Educación emocional y medios de comunicación. *Comunicar: revista científica iberoamericana de comunicación y educación*, 2003, núm. 20, p. 63-67.
- Bolaños Florido, L. P. (2016, 1 enero). *El estudio socio-histórico de las emociones y los sentimientos en las Ciencias Humanas del siglo XIX*. Revista de Estudios Sociales. <https://journals.openedition.org/revestudsoc/9762#tocto1n2>
- Campos, J. (2014). Educación emocional: el principio del cambio. Ediciones Granica. <https://elibro-net.ezbiblio.usfq.edu.ec/es/ereader/usfq/113868?>
- Chirino Rodríguez, Arermino & Roberto Hernández Cedeño, Eniuska (2015). Comunicación afectiva y manejo de las emociones en la formación de profesionales de salud. *Educación Médica Superior*, Vol.29 - No.4. ISSN 1561-2902. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412015000400020
- Colom Bauzá, Joana, & Fernández Bennassar, Maria del Carmen (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1),235-242. ISSN: 0214-9877. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832320025>
- Comunicación para el Desarrollo Dirección de Investigación, Extensión y Capacitación Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación Roma, 1994. *LA COMUNICACIÓN: clave para el desarrollo humano*. [online] Roma. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/t1815s/t1815s00.htm>

- Chávez, R. y Tovar, K. (2020). *Analfabetismo emocional: ¿Qué es y cómo identificarlo?*. Tec.mx. Recuperado en: <https://tec.mx/es/noticias/queretaro/educacion/analfabetismo-emocional-que-es-ycomo-identificarlo>.
- Currículum de los niveles de educación obligatoria. (2016). Educación.gob.ec. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/03/Curriculo1.pdf>
- Damasio, A. R. (2004). Emotions and feelings. In *Feelings and emotions: The Amsterdam symposium* (pp. 49-57). Cambridge: Cambridge University Press.
- DKV Seguros. (2021, 9 abril). *Salud emocional. Quiero cuidarme*. Recuperado de: <https://quierocuidarme.dkvsalud.es/ocio-y-bienestar/salud-emocional#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,llevar%20a%20cabo%20trabajos%20productivos>.
- Dueñas Buey, María Luisa (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XX1*, (5),77- 96. [fecha de Consulta 19 de Abril de 2021]. ISSN: 1139-613X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70600505>
- Esquivel, L. (2001). *El libro de las emociones*. ProQuest Ebook Central <https://ebookcentralproquest-com.ezbiblio.usfq.edu.ec>
- Family Doctor Editorial (2020, 23 junio). *Salud mental: cómo mantener su salud emocional*. Recuperado en: <https://es.familydoctor.org/salud-mental-como-mantener-su-saludemocional/>
- Fernández Capel, I. M. (2020). La influencia de las redes sociales en la inteligencia emocional de jóvenes y adolescentes.
- Gan, F., y Triginé, J. (2006). *Inteligencia emocional*. ProQuest Ebook Central <https://ebookcentral-proquest-com.ezbiblio.usfq.edu.ec>
- García, M., Hurtado, P. A., Quintero, D. M., Rivera, D. A., & Ureña, Y. C. (2018). La gestión de las emociones, una necesidad en el contexto educativo y en la formación profesional. *Revista espacios*, 39(49).
- García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1),1-24. ISSN: 0379-7082. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007>
- Guía de desarrollo humano integral*. (2019). Educación.gob.ec. <https://educacion.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2018/09/GUIA-DE-DESARROLLO-HUMANOINTEGRAL.pdf>.

- Javier, M. (2015). La historia de las emociones, ¿de qué es historia? *Vínculos de la Historia*, 4, 16–27. <https://ruidera.uclm.es/xmlui/handle/10578/10793>
- La Hora. (2019, 20 abril). *Ecuador es uno de los países más emocionales - La Hora*. La Hora Noticias de Ecuador, sus provincias y el mundo. Recuperado en: <https://lahora.com.ec/cotopaxi/noticia/1102239914/ecuador-es-uno-de-los-paisesmas-emocionales>
- López Cassà, È. (2014). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer (4a. Edició).
- Matsumoto, D. (1989). Cultural influences on the perception of emotion. *Journal of Crosscultural Psychology*, 20, 92-105.
- Mesa, J. (2015) *Inteligencia Emocional, Rasgos de Personalidad e Inteligencia Psicométrica en Adolescentes* [Tesis Doctoral, Universidad de Murcia]. Repositorio de la Universidad de Murcia. <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/310420/TJRMJ.pdf>
- Merino, E. y Viteri, E. (2018) *Influencia de la inteligencia emocional en los estilos de resolución de conflictos, en los estudiantes de primero de bachillerato técnico de la “Unidad Educativa Consejo Provincial de Pichincha”*. (Tesis de grado). Universidad Central del Ecuador, Ecuador.
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. *Educación y comunicación para la promoción de la salud. Manual*. Quito: Dirección Nacional de Normatización.MSP; 2019, Disponible en: <http://salud.gob.ec>
- Ministerio de Educación. (2020). *Brigadas de Contención Emocional activas durante la emergencia sanitaria – Ministerio de Educación*. Ministerio de Educación del Ecuador. Disponible en: <https://educacion.gob.ec/brigadas-de-contencion-emocionalactivas-durante-la-emergencia-sanitaria/#>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2020). Plan Educativo sección 5: Socioemocional. https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/09/Seccion5_Socioemocional.pdf
- Morales, G. (2014). *Regulación Emocional: Concepto, estrategias y aplicaciones en la relación de ayuda* [Tesis de Grado]. Universitat de les Illes Balears.
- Morales, G., Pérez, J. C. y Menares, M. A. (200). Procesos emocionales de cuidado y riesgo en profesionales que trabajan con el sufrimiento humano. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 9-25. Disponible en: <http://cuadernosjudaicos.uchile.cl/index.php/RDP/article/viewFile/17293/18033>
- OMS. (2008). *Informe sobre el sistema de salud mental en Ecuador*. Organización Mundial de la Salud. Disponible en:

https://www.who.int/mental_health/ecuador_who_aims_report.pdf

- OMS. (2021). *La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/constitution#:~:text=La%20salud%20es%20un%20estado,o%20condici%C3%B3n%20econ%C3%B3mica%20o%20social>.
- Ortega Navas, M^a del Carmen (2010). La educación emocional y sus implicaciones en la salud. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 21(2),462-470. ISSN: 1139-7853. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338230785025>
- Perea, R., López, E., y Limón, R. (2018). Educación para la salud y calidad de vida (1.^a ed.) [Libro electrónico]. Ediciones Díaz de Santos, S.A. <https://books.google.com.ec/books?id=XGxTDwAAQBAJ&pg=PA109&lpg=PA109&dq=%221.+Aptitud+Personal:+autoconciencia+del+conocimiento+y+reconocimiento+de+las+propias+emociones,+autocontrol+de+las+emociones,+la+adecuaci%C3%B3n+de+%C3%A9stas+a+las+circunstancias+y+la+motivaci%C3%B3n+personal+para+el+logro+de+los+objetivos.%22&source=bl&ots=obUfWbZ7yj&sig=ACfU3U1heuqQa2jXTinRqua7g7REseyCWQ&hl=en&sa=X&ved=2ahUKewjb28DmwYHwAhUJSTABHWckB8gQ6AEwAXoECAIQAw#v=onepage&q&f=false>
- Pindado, J. (2006). Los medios de comunicación y la construcción de la identidad adolescente. *Plan educativo Sección 5: socioemocional*. Educacion.gob.ec. (2021). https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/09/Seccion5_Socioemocional.pdf
- PNUD. (2021). *Objetivo 3: Salud y bienestar | PNUD*. UNDP. Recuperado 20 de diciembre de 2021, de <https://www1.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-developmentgoals/goal-3-good-health-and-well-being.html>
- Real Academia Española. (s.f). Emoción. *En Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 17 de marzo de 2020, de <https://dle.rae.es/emoci3n>
- Sala, J. y Abarca, M. (2002). La educación emocional en el currículum. Universidad Autónoma de Barcelona. Bellaterra, Barcelona.
- Tiria, D. (2015). *La educación emocional dentro de los procesos de enseñanza- aprendizaje de los niños y niñas de 4° y 5° primaria*. (tesis de maestría). Tecnológico de Monterrey, Boyacá, Colombia.
- Velázquez Cortés, S. (s. f.). *Salud física y Emocional*. Sistema de Universidad Virtual. Recuperado 28 de marzo de 2021, de https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT100.pdf