

# La educación del autoconocimiento: una vía para la activación del aprendizaje en la formación psicopedagógica



## Self-awareness education: a way to activate learning in psychopedagogical training

Yaima Delgado González, [yaimadg@uclv.cu](mailto:yaimadg@uclv.cu)

Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas, Cuba

<https://orcid.org/0000-0002-9067-891X>

Lutgarda Hernández Alba, [lhalba@uclv.cu](mailto:lhalba@uclv.cu)

Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas, Cuba

<https://orcid.org/0000-0002-3872-1319>

Odalís Ruíz Pérez, [oruiz@uclv.cu](mailto:oruiz@uclv.cu)

Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas, Cuba

<https://orcid.org/0000-0002-1406-9205>

DOI: 10.5281/zenodo.15236824

### Palabras clave

Inteligencia emocional

Autoconocimiento

Aprendizaje activo

Formación

psicopedagógica

**Resumen:** El artículo presenta un análisis reflexivo, relacionado con las transformaciones y exigencias que demanda el proceso de enseñanza- aprendizaje en la formación de profesionales de la psicopedagogía, ajustado a la necesidad de fortalecer metodologías activas e innovadoras en la atención de la educación del autoconocimiento, dirigidos a garantizar la calidad de la formación psicopedagógica. Se presenta una síntesis de los aspectos teóricos que sirven de base al proceso reflexivo centrado en la actualización del proceso formativo del profesional y lograr la transformación en la gestión didáctica con metodologías activas, participativas y colaborativas, en la resolución de problemas en el aprendizaje. Se comparten experiencias centradas en el autoconocimiento emocional desde el aprendizaje reflexivo, centrado en vías para desarrollar y educar con enfoque socio-emocional en la formación profesional. En general, el trabajo ofrece un resultado que fundamenta la educación del autoconocimiento como dimensión de la inteligencia emocional, con recursos de aprendizaje e información que promueven el trabajo interdisciplinario y el aprendizaje a lo largo de toda la vida.

### Keywords

Emotional intelligence

Self-awareness

Active learning

Psychopedagogical

training

**Abstract:** This article presents a reflective analysis of the transformations and demands of the teaching-learning process in the training of psychopedagogy professionals, aligned with the need to strengthen active and innovative methodologies for addressing self-awareness education, aimed at ensuring the quality of psychopedagogical training. A summary of the theoretical aspects that serve as the basis for the reflective process is presented, focusing on updating the professional training process and achieving transformation in teaching management through active, participatory, and collaborative methodologies for problem-solving in learning. Experiences centered on emotional self-awareness from a reflective learning perspective are shared, focusing on ways to develop and educate with a socio-emotional approach in professional training. Overall, the work offers a result that supports self-awareness education as a dimension of emotional intelligence, with learning resources and information that promote interdisciplinary work and lifelong learning.

Cómo citar:

Delgado, Y., Hernández, L. y Ruíz, O. (2025). La educación del autoconocimiento: una vía para la activación del aprendizaje en la formación psicopedagógica. *Revista Varela*, 25(70):e2025257010.

Recibido: enero de 2025, Aceptado: febrero de 2025, Publicado: 17 de abril de 2025

## INTRODUCCIÓN

La educación para el desarrollo humano sostenible enfrenta diversos retos, especialmente para educar en inteligencia emocional; siendo la misma reconocida como una de las habilidades que determinan el éxito de una persona del futuro, como parte de la formación integral de la personalidad ([Organización de Naciones Unidas \[ONU\], 2016](#)).

Las políticas internacionales reconocen la insuficiente atención que se le concede a la necesidad de una gestión didáctica con metodologías participativas, activas, colaborativas e innovadoras que dinamice la educación de la dimensión socio-emocional desde el proceso de enseñanza aprendizaje. Todavía existe una tendencia de centrar el proceso en lo cognitivo, obviando la importancia de los aspectos socio-emocionales, los cuales, son cada vez más necesarios para resolver los problemas para la vida, ya que fomentan la empatía, ayudan a comprender y gestionar las emociones, así como a promover la resiliencia para enfrentar adversidades y desafíos, contribuyendo a la salud mental y bienestar emocional para un mejor desempeño de los modos de actuación profesional ([Ministerio Educación Superior de Cuba \[MES\], 2022](#)).

Es común el hecho de que en la literatura y foros científicos se debata y estudie el perfeccionamiento de los currículos en la formación inicial y el ejercicio de la profesión docente, con el fin de lograr la formación de una personalidad sana, madura y eficiente, pues no es posible hablar de una educación de calidad para todos, sin que los sistemas educativos desarrollen las competencias profesionales que acrediten la formación de docentes de calidad ([Llivina, 2021](#)).

El reto de la educación superior está en lograr cambios para que el aprendizaje sea el fruto de una educación transformadora y efectiva en los modos de actuación profesional transferibles tanto en el proyecto de vida profesional y en la vida personal; lo que corresponde a sus profesionales perfeccionar estilos y métodos para la dirección de un proceso, que contribuya a la formación de egresados competentes, creativos e innovadores, desde la mejora que favorezca la educación del autoconocimiento emocional.

La educación del autoconocimiento como dimensión de la inteligencia emocional implica brindar recursos desde el proceso educativo que permitan el conocimiento sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen sobre sí y con los demás. En este sentido, la educación del autoconocimiento emocional, es un proceso que requiere del empleo de metodologías activas en la dirección del aprendizaje, pues al comprender y gestionar la emociones se enfocar mejor en los modos de actuación profesional, aumenta la motivación, mejora las relaciones interpersonales, desarrolla las habilidades de pensamiento crítico, lo cual favorece la reflexión sobre el aprendizaje vivido.

En particular, el graduado de la carrera licenciatura en Educación en la especialidad Pedagogía- Psicología que se aspira formar, debe tener un proyecto profesional configurado, estable, orientado a la consecución consciente de metas y objetivos a mediano y largo plazo que van delineando su futuro, esto implica un proceso de crecimiento personal como resultado de la reestructuración de su personalidad, de la educación recibida orientada al cambio y transformación de sí mismo y del medio en que desenvuelve su acción transformadora en busca de un desarrollo sostenible.

Justamente, el presente trabajo tiene como propósito reflexionar en torno a las metodologías activas con prácticas innovadoras centradas en la atención de la educación del autoconocimiento emocional en beneficio de un desarrollo personal y modos de actuación en el desempeño profesional, garantizando así la calidad de la formación en la Licenciatura en Educación, especialidad Pedagogía- Psicología en la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas.

## CONSIDERACIONES TEÓRICAS GENERALES

El hecho de reconocer la necesidad de una educación de lo emocional desde lo social refuerza el enfoque holístico en la formación y desarrollo de la personalidad, donde se centra la atención en la esfera afectiva motivacional en beneficio de un desarrollo personal, revelando las relaciones jerárquicas y de interdependencia entre las dimensiones en la configuración de la esfera afectiva motivacional del sujeto así como la concepción de la educación de la inteligencia emocional con un enfoque histórico cultural.

La inteligencia emocional es una habilidad, susceptible por tanto de ser aprendida y educable, donde su desarrollo se expresa en el aspecto emocional de la personalidad, no solo hacia sí mismo sino en las relaciones con los otros, desde un enfoque bio-psíquico- social, de una manera integral como el resto de las formaciones psicológicas de la personalidad. La educación emocional es un proceso complejo, que debe ser considerado en toda su integralidad y debe estar enfocada al desarrollo potencial, lo que contribuiría a la formación moral y ciudadana de los sujetos comprometidos con su realidad social.

La gestión de las emociones en relación con el desarrollo de la tolerancia a las frustraciones y conductas diarias, permiten adoptar una actitud positiva ante la vida, en la prevención de los conflictos y en el mejoramiento personal; sin embargo, es evidente la necesidad del desarrollo emocional como resultado de una educación, que en este sentido, le permita contribuir a un proceso direccionado al desarrollo de la educación de la inteligencia emocional y favorecer las potencialidades que posee el ser humano. Pero, al mismo tiempo, es importante, que sea más autodeterminado, más consciente de sus posibilidades y limitaciones, lo que implica que cambie la relación consigo mismo, así como en su trato con los demás.

Desde esta perspectiva, se infiere que la inteligencia emocional es educable y cada vez más se demuestra la necesidad y la importancia de educar en las emociones, reconociendo el autoconocimiento, como dimensión esencial que favorece el desarrollo de la autoestima, las habilidades socioemocionales y para la vida y la empatía, así como los procesos cognitivos. En consecuencia, para poder desarrollar adecuadamente la inteligencia emocional es esencial educar el autoconocimiento, que es la capacidad para tomar conciencia del estado emocional propio y de expresarlo con lenguaje verbal y no verbal.

El autoconocimiento emocional se define como la capacidad de ser conscientes de las emociones propias y a la habilidad para conocerlas y entenderlas ([Bar-On, 1997](#)), que posibilita a las personas identificar, detectar y descifrar emociones inmersas en gestos, imágenes, voces y artefactos culturales como también observar y reconocer sus propios sentimientos ([Goleman, 2012](#); [Salovey y Mayer, 1997](#)).

Por su parte, [Bisquerra \(2005\)](#), lo concibe como la habilidad que permite a los seres humanos tomar conciencia de sus emociones, a partir de un proceso atencional que está interconectado con funciones evaluativas e interpretativas; este proceso abarca tanto el monitoreo y diferenciación de las emociones como aspectos actitudinales que van desde las expresiones emocionales hasta la manera en que se procesan las experiencias de este tipo.

Según [López \(2003\)](#), través del autoconocimiento la persona es capaz de reconocer las emociones y sentimientos y ayuda a explorar las de los demás, de ahí la importancia de que desarrolle: la noción de identidad, la autopercepción de sí mismo y de los demás, la confianza en las propias posibilidades y la valoración positiva de las propias capacidades; una vez que se es consciente de las emociones y su valoración, es más fácil relacionarse socialmente con los demás.

Desde esta perspectiva, [Goleman \(1996\)](#) analiza el autoconocimiento emocional, como la conciencia de uno mismo y hace referencia al conocimiento de las propias emociones, ya que es significativo conocer el modo en que el estado de ánimo influye en el comportamiento. El conocimiento de sí mismo o autoconocimiento es un concepto estable y dinámico, que se caracteriza por la capacidad de identificar y comprender las propias emociones con precisión, reconociendo su impacto en los pensamientos, el comportamiento y las relaciones humanas, como expresión de las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen.

El autoconocimiento se puede modificar y cambiar de forma gradual y ordenada como consecuencia de la experiencia. Conocerse a sí mismo es el primer paso para alcanzar una vida llena y satisfactoria. El concepto que tenemos de nosotros mismos es determinante en todo lo que hacemos, incluido el aprendizaje que facilita la toma de decisiones más conscientes y alineadas con los valores personales.

Entre las habilidades para el desarrollo del autoconocimiento en preciso considerar la empatía, que consiste en conectar emocionalmente con los demás para ser capaces de sentir lo que sienten ellos. A través de esta habilidad se puede comprender los motivos de los estados de ánimo de las personas, favoreciendo la cooperación y la comunicación. Las personas empáticas se preocupan más por los demás y tienen más facilidad para respetar sus razonamientos. reconocen las relaciones interpersonales, la comunicación, cooperación, las relaciones positivas y las estrategias para resolver conflictos son importante y tenidas en cuenta desde la educabilidad ([López, 2003](#)).

Las expectativas de mantener relaciones afectivas con los otros determinan la estabilidad y el desarrollo emocional de la persona. Esta valoración se ve influida por los estilos de educación recibidos, así como por las actitudes y las prácticas educativas de padres y otros sujetos importantes para la persona, donde se interpretan los éxitos o fracasos, el sistema de valores o aspiraciones que también influye en el autoconcepto y la forma de influir en él, que es dar importancia a aquello en lo que el sujeto es competente quitando importancia a otros ámbitos en lo que no lo es o lo es menos en lo social.

En resumen, el autoconocimiento emocional es fundamental para un aprendizaje efectivo y para las dinámicas educativas en general, además de su aporte sobre inteligencia emocional, en el ámbito educativo, ayuda a comprender el abordaje de otros autores. Al respecto, [Freire \(2015\)](#) comenta sobre la necesidad de una educación crítica que promueva la conciencia de sí mismo y del entorno, facilitando el autoconocimiento en el proceso educativo.

El estudiante ha de establecer sus metas y objetivos en la vida profesional, de forma integradora y orientadora del desarrollo de su personalidad que contribuyan a su posterior inserción profesional-laboral y transformación social, con la ayuda de la institución educativa, las organizaciones políticas y de masas, la familia, la entidad laboral y demás agentes sociales. Es por ello, que debe existir un nivel superior de regulación y autorregulación del comportamiento cuando estas transformaciones dan como resultado, no solo que el individuo pueda regular su conducta a partir de los requerimientos y exigencias de los que le rodean, sino también cuando alcanza un nivel superior de autonomía, de independencia y autodeterminación a partir de sus determinantes internos, convirtiéndose en un ente activo y no meramente reactivo, lo que implica que aumente la posibilidad de establecer una relación activa con el medio, en correspondencia con las exigencias que la sociedad le plantea.

Para educar en el autoconocimiento es importante analizar la conciencia emocional, que es la capacidad de identificar, comprender y gestionar las propias emociones que impacta directamente en su capacidad para conectar con los otros, comprender sus propias reacciones, y brindar una atención efectiva. Un profesional con alta conciencia emocional puede reconocer cómo sus emociones influyen en su trabajo y evitar que afecten negativamente la interacción con estudiantes, familias y agentes de la comunidad. Esto implica la capacidad de regular las emociones y responder de manera apropiada a las situaciones.

En general, los elementos aportados acerca la teoría del autoconocimiento, constituyen la base teórica que sustenta la aplicación de las metodologías activas y prácticas innovadoras y reflexivas, que se convierten en estrategias de enseñanza que pueden favorecer el autoaprendizaje, la reflexión personal y grupal sobre experiencias emocionales, lo cual será abordado en el apartado siguiente.

## EL AUTOCONOCIMIENTO Y LA ACTIVACIÓN DEL APRENDIZAJE EN LA FORMACIÓN PSICOPEDAGÓGICA

Los resultados de aprendizaje en la formación docente desde el modelo de universidad moderna, humanista, universalizada, científica, tecnológica, innovadora e integrada a la sociedad logran el equilibrio entre la actividad académica, laboral e investigativa del estudiante; lo anterior se sustenta en el dominio de los contenidos de las ciencias que le sirven de base y el desarrollo de habilidades profesionales, como vía para la solución de los problemas en el eslabón base de la profesión.

Es distintivo comprender que la formación teórica y práctica no están bien articuladas. La formación relativa a la práctica reflexiva en la profesión resulta insuficiente por lo que es imprescindible renovar la didáctica con metodologías participativas e innovadoras para la formación de docentes donde el estudiante sea realmente el centro del proceso, esta ha de ser concebida de tal manera que permita utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso ([Llivina, 2021](#)).

La educación del autoconocimiento como dimensión de la inteligencia emocional facilita la negociación curricular, implementación metodológica y la ejecución pedagógica que articula lo académico, laboral, investigativo y extensionista, en correspondencia con el modelo de formación del profesional, desde las exigencias actuales de la universidad moderna. En la educación superior, se precisa de prácticas pedagógicas que respondan a las necesidades de los estudiantes de estos tiempos con el empleo de metodologías activas, transformadoras y efectivas dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje; estas metodologías fomentan el trabajo en equipo, incentivan el pensamiento crítico y dejan de lado el enfoque repetitivo y memorístico de las metodologías tradicionales ([Páez, 2020](#)).

Los estudiantes necesitan una enseñanza precisa, directa y activa, en la que puedan asumir un rol protagónico en su propio aprendizaje. Según estas metodologías se han enriquecido con el uso de la tecnología, permitiendo que el estudiante actúe, proponga y se motive hacia una mayor autonomía. Al respecto, [Páez \(2020\)](#) destaca la importancia su gestión desde una perspectiva didáctica y sobre estos presupuestos se redimensionan su objeto, categorías y relaciones, intencionadas a potenciar procesos de creación, investigación y de innovación para contribuir a la solución de los problemas profesionales.

Siguiendo esta línea de pensamiento, [Álvarez \(2019\)](#) apunta que la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje, bajo un enfoque cooperativo-transformativo exige de condiciones que permitan su dinamización y aproximación semántica de los términos cooperación y colaboración, implica su utilización indefinida y desde diversas denominaciones: aprendizaje cooperativo, colaborativo, mutuo y entre iguales. Este propio autor, enfatiza en la importancia de que se revisen y actualicen continuamente los modelos de formación profesional y académica, para ponerlos, desde una óptica prospectiva, al nivel de las exigencias actuales de la sociedad; una educación de calidad, creativa, liberadora, que desarrolle integralmente a los seres humanos, lo cual exige una transformación radical de los métodos de aprendizaje.

Seguidamente, se presentan algunas experiencias de prácticas innovadoras y efectivas en la educación del autoconocimiento en la formación de profesionales de la educación en la especialidad Pedagogía-Psicología, que pueden implementarse en diferentes situaciones del proceso de aprendizaje de los estudiantes.

Así, la reflexión personal es un método que favorece la introspección y reflexión del autoconocimiento sobre experiencias, emociones y acciones, que permiten identificar patrones y áreas de mejora, donde se deben intencionar la meditación, aprender a utilizar recursos personales para gestionar las emociones, de tal modo que favorezcan el bienestar y la regulación positiva de la propia vida en todos los ámbitos y así en su desempeño pueden trabajar en esa dirección.

Al utilizar la reflexión personal como metodología activa, se convierte en una práctica cotidiana dentro de las tareas docentes de aprendizaje en las diferentes asignaturas y disciplinas del currículo y favorece el desarrollo ya alcanzado, no para detenerse, sino para comprender cuál debe ser el próximo paso a seguir, es decir a donde conducir el desarrollo, modelándolo para el futuro, que permita la búsqueda del significado de la vida, la autogestión de sus emociones e implicación personal, el manejo de relaciones empáticas, que contribuye a la educación del autoconocimiento.

Esta práctica facilita la reflexión personal y grupal, enseña a explorar las emociones incluso de los propios docentes, quienes analizan y describen conscientemente sus métodos de enseñanza y las estrategias de interacción con sus estudiantes, destacando la mediación del aprendizaje y tener conciencia de las dificultades que pueden enfrentar los mismos. Por tanto, se hace imprescindible enseñar a resolver las contradicciones entre iguales y aprender de acuerdo con las exigencias, ritmo y alcance de los sujetos aprovechando las potencialidades en su crecimiento personal y profesional.

Por otra parte, dentro de la práctica reflexiva se recomienda la realización de técnicas como las rondas de reflexión, con sesiones donde cada miembro del grupo comparta su opinión o sentimientos sobre un tema específico, promoviendo así la escucha activa. Asimismo, se deben realizar preguntas de autorreflexión guiadas que inviten a los estudiantes a pensar sobre sus metas, valores y emociones, como "¿Qué me motiva?", "¿Cuáles son mis fortalezas y debilidades?", entre otras.

Se reconocen dinámicas de autoconocimiento como los test de personalidad, que ayudan a los estudiantes a entender sus características y cómo estas influyen en su comportamiento y decisiones; estos alternan con ejercicios de evaluación personal en actividades donde los estudiantes evalúen sus habilidades, intereses y valores, utilizando herramientas como la matriz de DAFO (debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades).

Los diarios personales de reflexión se convierten en una práctica donde registren sus pensamientos y se fomenta la escritura diaria sobre sus emociones, situaciones y aprendizajes. Esto ayuda a los estudiantes a identificar patrones en su comportamiento y sus reacciones. Este tipo de actividad se puede realizar en clases y en las prácticas laborales de asignatura y concentradas., lo que facilita la autoevaluación y la autorreflexión y el reconocimiento de patrones en su comportamiento.

Es de destacar además, otras acciones didácticas efectivas desde la pedagogía y la psicología que pueden ser útiles para educar en procesos del autoconocimiento, donde se insiste en el empleo de las rondas de reflexión, con sesiones donde cada miembro del grupo comparta su opinión o sentimientos sobre un tema específico, promoviendo así la escucha activa, alternando con dinámicas de grupo como el juego de rol, donde a cada participante se le designa un rol en una situación simulada para explorar perspectivas y fomentar la empatía.

Asimismo, es significativo utilizar técnicas de tormenta de ideas, que promueven un espacio donde los estudiantes puedan compartir ideas abiertamente, para estimular la creatividad y el pensamiento crítico; otras acciones se encaminan hacia las metas personales, donde se fomenta que los estudiantes establezcan metas específicas, medibles, alcanzables y relevantes, lo que les ayudará a enfocarse en su desarrollo personal y entender mejor sus motivaciones.

Se considera de gran valor la estimulación del trabajo en grupo y espacios para compartir con los estudiantes con actividades de cohesión, ejercicios de confianza que requieran que los participantes confíen unos en otros, como juegos de caída o caminatas a ciega, es necesario promover la realización de proyectos colaborativos con el diseño de actividades en las que los estudiantes deban trabajar juntos hacia un objetivo común, lo que fomenta la comunicación y el trabajo en equipo, con la alternancia de la lectura y análisis de historias de vida para explorar emociones y favorecer la reflexión profesional y el empleo de los círculos de diálogo donde se fomente la conversación abierta y el compartir de experiencias, lo que permite a los estudiantes aprender unos de otros y reflexionar sobre sus propias vivencias.

Otros proyectos y metodologías activas y creativas son la realización de mapas personales con la invitación a los estudiantes representar su identidad, incluyendo aspectos como aspiraciones, intereses y experiencias significativas. Un ejemplo lo constituye el uso de la narrativa personal, como método innovador que facilita que los estudiantes escriban o compartan su

historia individual, lo que les permite reflexionar sobre su desarrollo y las decisiones que han tomado, los círculos de diálogo para compartir experiencias y reflexiones, promoviendo la escucha activa y la autoexpresión.

Estimular el empleo de escenarios de aprendizaje con actividades con metodologías reflexivas que garanticen un proceso de retroalimentación que dé respuestas a la educación del autoconocimiento, utilizando dinámicas donde los estudiantes puedan ofrecer comentarios constructivos sobre las fortalezas y áreas de mejora de cada uno, ayudándolos a obtener una perspectiva externa sobre sí mismos, la validación emocional y la ayuda a su autocomprensión y autoconocimiento, que ofrecen garantías de seguridad en la exploración de los sentimientos.

Vale destacar que las prácticas que se utilicen, se seleccionan acorde a los contenidos pertinentes con el perfil del profesional; pues hay que intencionar objetivos que favorezcan la educación del autoconocimiento, teniendo su expresión en las charlas motivacionales donde se invitan a expertos o personas que han superado desafíos para motivar a los estudiantes y brindarles nuevas perspectivas, así como el uso de los círculos de conversación para que los estudiantes puedan compartir sus experiencias y apoyarse mutuamente.

En otro orden de ideas, se ha considerado el grupo de orientación como otra práctica, que tiene un objetivo definido y tarea común a alcanzar en un período de tiempo, con la finalidad de conocer algo nuevo, y mueve una situación inicial actual, a una cualitativamente superior. El empleo de esta práctica como metodología activa, intenciona de manera novedosa la educación del autoconocimiento, en tanto propicia la perseverancia, la independencia cognoscitiva y emocional, la flexibilidad y el desarrollo volitivo exitoso en su formación.

Es importante que se defina lo que el grupo desea aprender y se concrete en una tarea que se convierta en el objetivo final que se pretende alcanzar. Por lo general, se requiere al menos de diez sesiones de trabajo grupal con posibilidades de orientación individual si se necesitara, para lograr el objetivo, o el acercamiento a este, aunque el tiempo depende de su complejidad. En esas sesiones el grupo interactúa, intercambia, discute mediante el proceso de realización de tareas que propicien el aprendizaje, el cambio y con él, el logro del objetivo.

En la metodología de trabajo del grupo se focaliza la temática a tratar, métodos o técnicas, medios o recursos que se necesitan. En su inicio las sesiones temáticas constan de la presentación con el caldeamiento, devolución y la introducción temática; un desarrollo con el cumplimiento de las tareas, las conclusiones, la propuesta para la próxima sesión y un cierre que se enfatice en los resultados y la evaluación del grupo.

Las anteriores propuestas pueden complementarse con actividades de meditación guiada, con ejercicios de respiración para ayudar a los participantes a centrarse y estar presentes para el logro de la atención plena, como una práctica que permita observar los pensamientos, sentimientos, sensaciones y el entorno que los rodea, aceptando la experiencia tal como es, sin intentar cambiarla, ni aferrarse a ella.

Desde otra perspectiva, la organización de proyectos comunitarios con acciones de voluntariado que involucre a los estudiantes a conectar con la comunidad, lo cual puede enriquecer su autoconocimiento a través de la interacción social y la reflexión sobre su impacto; actividad que además complementa la realización de diseños de investigaciones, estudios o proyectos que abordan problemáticas comunitarias, lo que les permitirá aprender sobre sí mismos en relación con el entorno.

Con relación a lo anterior, estas prácticas se centran en la realización de sesiones que facilitan espacios de supervisión donde los estudiantes puedan recibir la retroalimentación profesional sobre sus procesos y prácticas, ofrecer terapia grupal donde se exploren emociones y experiencias compartidas, ayudando a conocerse a sí mismos en relación con los demás, por lo que deben tener un enfoque creativo, relacionado con el arte, la terapia sustentada en el empleo de pintura, música, danza y teatro como medios para explorar la identidad y las emociones, dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación del autoconocimiento.

Asimismo, no pueden faltar acciones de evaluación como elemento regulador de la calidad del proceso, sobre la efectividad del resto de los componentes y las necesidades de ajustes, modificaciones u otros cambios que todo el sistema o algunos de sus elementos deben sufrir a favor de la mejora, que se complementa con la retroalimentación, sustentada por entrevistas y encuestas de clima grupal para conocer cómo se sienten los participantes en el grupo y ajustar dinámicas de intercambio constructivo, promoviendo el crecimiento personal y colectivo.

Los principales resultados sistematizados sugieren la necesidad de continuar transformando el ámbito educativo para que sea posible un proceso de enseñanza aprendizaje sustentado por metodologías activas con prácticas innovadoras centradas

en la atención de la educación del autoconocimiento como dimensión de la inteligencia emocional, lo que a su vez influye positivamente en su bienestar emocional y su desempeño académico favorecido por la calidad del aprendizaje.

## CONCLUSIONES

En el trabajo se presenta una síntesis de los aspectos teóricos que sirven de base al proceso reflexivo centrado en la actualización del proceso formativo del profesional para lograr la transformación en la gestión didáctica con metodologías activas, participativas y colaborativas, en la resolución de problemas en el aprendizaje; en este sentido se analizan como parte del marco teórico, lo referido a la inteligencia emocional, la gestión de las emociones y el autoconocimiento en estrecha interrelación con los procesos cognitivos.

Las reflexiones y experiencias presentadas en el trabajo permiten un acercamiento a las transformaciones y exigencias que demanda el proceso de enseñanza- aprendizaje, desde una gestión didáctica con metodologías participativas, activas, colaborativas e innovadoras para dinamizar la atención de la educación del autoconocimiento emocional como dimensión de la inteligencia emocional, en beneficio de un desarrollo personal y modos de actuación en el desempeño profesional, garantizando así la calidad de la formación del Licenciado en Educación. Pedagogía-Psicología.

A partir de las reflexiones realizadas, se comparten experiencias y prácticas innovadoras con metodologías activas centradas en la atención de la educación del autoconocimiento emocional que promueven un aprendizaje de calidad, desde las prácticas docentes que mejoran la eficacia y las posibilidades de un aprendizaje activo y reflexivo por diferentes vías para desarrollar y educar con enfoque socio-emocional en la formación profesional para la toma de decisiones, así como el bienestar y calidad de vida.

## REFERENCIAS

- Álvarez, P., Recio, P. P, Molina y Vasco J. R. (2017). Métodos cooperativos o colaborativos: su pertinencia pedagógica y didáctica. *Revista Varona* 64. <https://www.redalyc.org/journal/3606/360657467004/html/>
- BarOn, R. (1997). The emotional Quotient Inventory (EQ-I): A test of emotional Intelligence. Multi-Health System.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*, 19(3), 95-114. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Freire, P. (2015). *Pedagogía de la autonomía: Saberes necesarios para la práctica educativa*. Siglo veintiuno. Editores.
- López, J. (2003). *Marco conceptual para la elaboración de una teoría pedagógica, en Compendio de Pedagogía*. Editorial Pueblo y Educación.
- Llivina, M. (2021). *La Didáctica de la Educación Superior ante los retos del siglo XXI*. Editorial Educación Cubana.
- Ministerio Educación Superior de Cuba (2022). *Proyecto estratégico Educación Superior, Cuba*. Editado MES.
- Salovey y Mayer (1997). *What is emotional intelligence?* In P New York: Basic Book
- Organización de Naciones Unidas (2016). *Agenda 2030 y los objetivos de desarrollo sostenible. Una oportunidad para América Latina y el Caribe. Publicación de las Naciones Unidas, CEPL*. <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/cb30a4de-7d87-4e79-8e7a-ad5279038718/content>
- Páez (2020). *La Didáctica de la Educación Superior ante los retos del siglo XXI*. Sello Editor Educación Cubana.