

Educación Emocional en el NMS de la UG, para una Cultura de Paz

Emotional Education in the NMS of the UG, for a Culture of Peace

David Sánchez Rodríguez,¹ César Ulises Morales Reyes,² Julián Pérez Rodríguez,³ Mtro. Rafael García Pérez,⁴ Dra. Cristina Gabriela Rodríguez Cendejas⁵

^{1,2,4,5}Escuela de Nivel Medio Superior Pénjamo del Colegio del Nivel Medio Superior, Universidad de Guanajuato

³División de Ciencias Económico Administrativas, Universidad de Guanajuato

¹dsanchezrodriguez@ugto.mx

²cu.moralesreyes@ugto.mx

³j.perez.r@ugto.mx,

⁴gp.rafael@ugto.mx

⁵ambientalpnpj@ugto.mx

Resumen

Los tiempos posteriores a la pandemia y el distanciamiento social aún han dejado situaciones negativas en el contexto general de los estudiantes del nivel medio superior (familia, amigos, etc.), ya que se observan cambios tanto en el estilo de vida como en el aspecto académico. Los estudiantes han mostrado mayor tensión posiblemente por falta de autocontrol en sus emociones y no tener oportunidades de mejorar en el desarrollo de sus habilidades emocionales para generar avances académicos. El desarrollo de la inteligencia emocional puede proporcionar mejor rendimiento académico y dar una aportación al fomento de una Cultura de Paz. Además, contribuye como alternativa para la solución de conflictos en el área escolar y también en el entorno social. En este proyecto se tomó una muestra de estudiantes de segundo semestre, Nivel Medio Superior (NMS) y se realizó un estudio diagnóstico de la capacidad de gestionar sus emociones. Posteriormente se concientizó a los estudiantes por medio de charlas y talleres para reconocer la importancia de conducirse con inteligencia emocional y los beneficios que en el saber académico esto les puede dar; además, proporcionarles algunas técnicas para mejorar la gestión de sus emociones y al final, hacer otra evaluación para analizar el impacto positivo en los sujetos de estudio.

Palabras clave: educación emocional, inteligencia emocional, cultura de paz, emociones

Desarrollo

Organismos internacionales como la UNESCO, aseguran que, para lograr un éxito laboral, es necesaria una formación integral. La Universidad de Guanajuato comprometida con la sociedad, manifiesta en su Modelo Educativo (MEUG) que promueve una trayectoria estudiantil dirigida a la formación integral, la cual consiste en desarrollar su potencial como seres humanos.¹ Es ya bien sabido que la pasada pandemia provocó cambios drásticos en estilos de vida debido al distanciamiento social. Las formas de relacionarse de las personas se vieron afectadas y hasta su salud mental (Ramiz et al., 2021), siendo ciertos grupos más vulnerables como son los jóvenes adolescentes. Alteraciones psicológicas como ansiedad, estrés, episodios de depresión, y ataques de pánico se presentan ya con mayor frecuencia en los adolescentes (Ríos et al., 2019). En nuestro grupo de investigación al estar trabajando y difundiendo los valores institucionales, nos dimos cuenta de que, estas situaciones negativas se presentaban en los estudiantes del Nivel Medio Superior (NMS). Por tal motivo se decidió fomentar una educación emocional, para concientizar y dar a conocer a los jóvenes la práctica de su inteligencia emocional. Existen varios estudios que demuestran la correlación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico e incluso con la resolución de conflictos dentro y fuera del aula. Con ello, el Código de Ética UG puede ser considerado como un programa educativo encaminado al fortalecimiento de las habilidades para la convivencia pacífica en sociedad (valores institucionales), que al

¹ <https://www.ugto.mx/images/modelo-educativo-de-la-universidad-de-guanajuato-y-su-modelo-academico-ug.pdf>

aplicarlo como estilo de vida conlleva a fortalecer habilidades emocionales de la comunidad, tanto en profesores como en estudiantes.

La Educación Emocional se fundamenta en la teoría de la Inteligencia Emocional que, a su vez, precisa el concepto de emociones, estas se vinculan con las necesidades biológicas y bajo el control de las formaciones subcorticales (Monedero, 2020). Es de esta manera, que más allá de la inteligencia racional es conveniente fortalecer y ejercitar la inteligencia emocional de los estudiantes adolescentes del NMS. El concepto de Inteligencia Emocional (IE), fue popularizado por Goleman al publicar su libro *La inteligencia emocional, ¿por qué es más importante que el coeficiente intelectual?* La IE se refiere a aquella habilidad que permite al individuo reconocer, comprender, manejar y controlar de manera consciente las emociones propias y ajenas frente a las externalidades del entorno. Además, las personas que tienen altos niveles de IE desarrollan habilidades tales como; la resiliencia, la perseverancia, el entusiasmo y la automotivación (Goleman, 1995). La emoción es definida como las reacciones psicológicas que exhibe cada individuo cuando su organismo detecta algún objeto, lugar, persona, recuerdo o sensación de peligro. Goleman utilizó el término «emoción» para referirse a un sentimiento y sus pensamientos característicos a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar. Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas. (Goleman, 2000). Siguiendo el modelo educativo de Goleman, la IE radica en educar el cociente emocional, con la finalidad de mejorar las cualidades sociales y emocionales como la empatía, el control del temperamento, la autonomía, la amabilidad, la capacidad de adaptación y la resolución de situaciones interpersonales; como consecuencia los jóvenes integran el aprendizaje, la creatividad, la comunicación pero sobre todo la cooperación y el desarrollo de redes solidarias que permiten que el estudiante entre en contacto con sus propios conceptos, valores y emociones.

Por último, se puede remarcar que, atendiendo la parte emocional de los estudiantes adolescentes, se podría mejorar el desempeño académico y, por lo tanto, la permanencia y continuidad en sus estudios, aunque se debe reconocer que las posibilidades de éxito o fracaso están fuertemente ligados a su origen social y su contexto. Tal como lo indica Rojas, (2017) y es muy bueno para la formación integral de los seres humanos, se puede desarrollar y optimizar la inteligencia emocional en sus seis pilares o dimensiones (autoconciencia, autoconfianza, empatía, autocontrol, motivación y competencia social), sólo se necesita ir ejecutando estrategias (socioemocionales) que conlleven al estudiante a reconocerse como ser individual y social al definir sus estados de ánimo, esto se logrará mediante metodologías bien diseñadas tanto individuales como grupales.

Metodología

Este trabajo de investigación se llevó a cabo con la participación de estudiantes de 2do. semestre de la Escuela de Nivel Medio Superior de Pénjamo; se trabajó con dos grupos siendo un total de 58 estudiantes. Las actividades fueron: un taller de sensibilización y sociabilización del Código de Ética UG y otro de educación emocional dirigida al entorno de los estudiantes del NMS. En lo que se refiere a los instrumentos empleados fueron dos cuestionarios y la prueba de Emily Sterrett, la cual mide los niveles de IE bajo seis componentes fundamentales; Autoconciencia, Empatía, Autoconfianza, Motivación, Autocontrol y Competencia Social. La prueba de IE es un instrumento compuesto por 30 ítems de tipo Likert, con 5 opciones de respuesta que van desde «prácticamente nunca», hasta «prácticamente siempre». (Sterrett, 2002).

Resultados

Taller «Código de Ética UG; hacia una Cultura de Paz y Fomento para una Educación Emocional».

Se impartió un taller en el que se ofreció una charla acerca del Código de Ética UG, dando a conocer a los estudiantes de segundo semestre algunos aspectos universitarios que se fomentan en la comunidad estudiantil como son: el objetivo de presentar ciertas regulaciones para cumplir la Misión de la UG, los valores institucionales y la agenda de inclusión. Además, en este taller, se agregaron conceptos básicos de inteligencia emocional, los pilares o dimensiones, enfatizando en el pilar de autoconciencia, así como darles a conocer en qué ayuda desarrollar y tener óptimo nivel de inteligencia emocional. Posteriormente, se aplicó un cuestionario consistente en distintas frases para conocer la autoconciencia de los estudiantes, en el sentido de cómo reconocen sus emociones. El cuestionario consignó 18 frases y en la tabla siguiente se muestran algunas de las respuestas.

Tabla 1. Algunas respuestas al cuestionario sobre el reconocimiento y conciencia de las emociones en los estudiantes

FRASES	RESPUESTAS	MÁS	FRECUENTES	
Soy una persona feliz cuando...	-Estoy con familia/amigos = 42.9%	-Hago deporte = 10.7%	-Hago lo que me gusta = 10.7%	-Cumplo mis metas = 7.1%
Tengo miedo cuando...	-Estoy solo/a = 25%	-Me siento en peligro = 17.9%	-Pasan cosas malas = 17.9%	-No paso mis materias = 10.7%
Lo que más me enfada es...	Las cosas no salgan como quiero = 14.3%	No me escuchen = 14.3%	Que me griten = 10.7%	Las malas personas = 10.7%
Me siento querido cuando...	Me abrazan = 35.7%	Estoy con mi familia/amigos = 21.4%	Me aprecian = 10.7%	Me felicitan = 7.1%
Me animo cuando...	Hago algo bien = 17.9%	Ingiero comida = 14.3%	Hago deporte = 10.7%	Tengo buenas calificaciones = 7.1%
Me siento culpable de...	Hacer algo malo = 28.6%	Ser grosero/no expresarme bien = 21.4%	Nada = 21.4%	No ser suficiente = 14.3%
Siento amor por...	Mi familia = 53.6%	Los que me rodean = 17.9%	Mi deporte = 10.7%	MI mismo/a = 3.6%
Cuando estoy estresado yo...	Lloro = 42.9%	Intento relajarme = 21.4%	No hago bien las cosas = 7.1%	Me enojo = 7.1%

Como se puede apreciar en la tabla 1, el cuestionario también incluyó el reconocimiento de sentimientos además de emociones ya que son dos caras de la misma moneda por así decirlo y, están interconectados. Son dos aspectos muy diferentes, pero al final los sentimientos son la interpretación de las emociones por eso se decidió abarcar algunos. Unas de las frases que se dispuso a presentar en la tabla son porque en su momento, cuando se les preguntó a los estudiantes el por qué les iba mal en los exámenes, exposiciones, etc., comentaron que era porque se ponían nerviosos, ansiosos o estresados. Es interesante observar cómo a esta edad los jóvenes perciben sus emociones como dependientes de algo exterior, por ejemplo; el estar felices con familia y amigos (42.9%), tener miedo si están solos (25%), sentirse queridos si reciben afecto (35.7%). Cabe señalar que en esta frase del miedo varios aceptaron su parte académica señalando que sienten eso si no pasan las materias (10.7%). Se considera que algunas respuestas es importante conocerlas por parte del docente ya que, hay diversas situaciones que pueden presentarse en el aula y, al estar al tanto de las respuestas, se consigue apoyar al estudiante y así éste no caiga en sensaciones negativas. Ejemplo de esto son: lo que les enfada es que no les salgan las cosas (14.3%), que no los escuchen (14.3%) o les griten (10.7%). Se animan al salirles las cosas bien (17.9%), hacer deporte (10.7%) o tienen buenas calificaciones (7.1%). Las reacciones que se pueden presentar si se sienten estresados, como llorar (42.9%), no hacen las cosas bien (7.1%) o se enojan (7.1%) aunque ya una cantidad significativa de estudiantes reconocen el intentar relajarse (21.4%).

Taller «Inteligencia Emocional Retos del Día a Día»

Para la impartición de este taller se tuvo el apoyo de una profesional de la psicología. Antes de iniciar el taller se aplicó la prueba de Emily Sterrett. En la siguiente gráfica se muestran los resultados de los seis pilares de la inteligencia emocional hecha por todos los estudiantes (global).

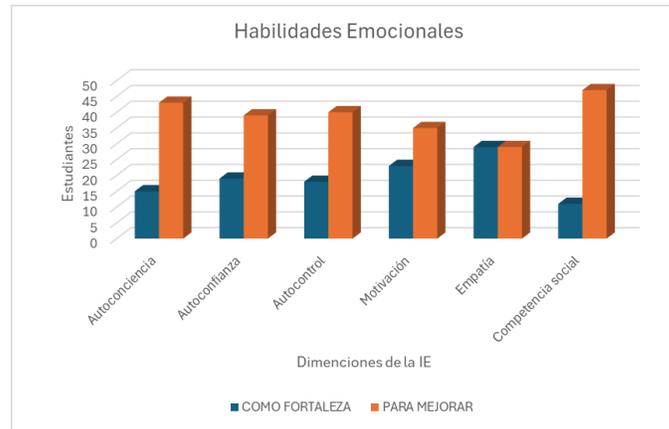


Figura 1. Resultados del test de Emily Sterrett de toda la muestra

Los resultados al aplicar esta prueba revelaron la habilidad emocional que la mayoría de los estudiantes (50.0%) mantiene como fortaleza fue la empatía, referida a la capacidad de ver situaciones o problemas desde la perspectiva de otra persona o como de manera informal se dice «ponerse en los zapatos del otro». El siguiente pilar de la IE desarrollado por la mayoría de los estudiantes (39.7%) fue la motivación, siendo un punto importante para la continuidad de sus clases y estudios. La motivación y la automotivación son necesarias desarrollar en los jóvenes adolescentes; como profesores hay que darles ese impulso o interés para mejorar su desempeño de forma integral. Por el contrario, la habilidad competencia social, fue en la que más estudiantes se incluyeron como área de oportunidad (81.0%). Se puede entender la competencia social como todas aquellas herramientas o destrezas para lograr el desarrollo personal y profesional (ejemplos: asertividad, positividad, paciencia, capacidad de escuchar, mantener buenas relaciones, etc.). Si se relaciona este resultado con el cuestionario donde expresaron emociones y sentimientos, respuestas como; enfadarse porque no los escuchan o les griten, sentir miedo de estar solos por mencionar algunos, se vinculan con la carencia de esta habilidad. Aunque prácticamente son todas las dimensiones para desarrollar, la segunda habilidad que la mayoría presentó a mejorar fue la autoconciencia (74.1%) y posteriormente, la autoconfianza (67.2%). En la siguiente figura se muestran los resultados obtenidos por grupo, otro enfoque para analizar las habilidades emocionales de los jóvenes.

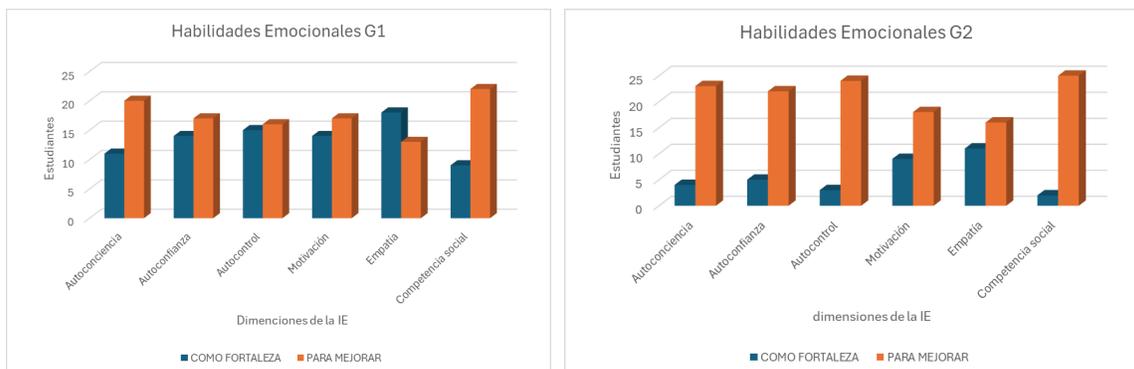


Figura 2. Resultados del test de Emily Sterrett por cada grupo participante (G1 y G2)

Los estudiantes que participaron en esta investigación, como ya se dijo, fueron de dos grupos diferentes. Analizando los datos obtenidos, llama la atención la alternativa de poder apoyar a cada grupo según sus necesidades o habilidades a desarrollar. Si bien no es con la intención de «etiquetarlos», al tener esta información se pretende lograr su desarrollo integral y así, con equidad atender sus áreas de oportunidad ya que los grupos no son homogéneos. En el grupo G1 las fortalezas que tuvieron la mayoría fueron empatía (58.1%) y autocontrol (48.4%). En el caso de sus habilidades a mejorar sobresalen, competencia social (71.0%) y autoconciencia (64.5%), seguidas de autoconfianza (54.8%) y motivación (54.8%). En tanto el grupo G2 como fortalezas en su desarrollo emocional presentaron la empatía (40.7%) y la motivación (33.3%), aunque es en menor cantidad de estudiantes con respecto al otro grupo. En cuanto a las habilidades a mejorar se obtuvieron, competencia social (92.6%), autocontrol (88.9%), autoconciencia (85.2%) y autoconfianza (71.0%). Este segundo grupo tuvo más aspectos a mejorar en cuanto a su inteligencia emocional y las fortalezas las presentan muy pocos estudiantes. El grupo G1, que resultó con más habilidades emocionales académicamente mostraron mejores calificaciones y menor índice de reprobación que el grupo G2, donde menos estudiantes mostraron habilidades emocionales (se alcanzó a entrevistar al profesor de la UDA Química II, se sabe que sólo conocer una materia no es representativo, pero sí aporta una idea de tendencia directa entre la IE y el desempeño académico).

En el taller se abordaron conceptos básicos acerca de la IE, como emociones, sentimientos y se mostraron videos para reforzar los temas. Se explicaron cada uno de los pilares de la inteligencia emocional y se dieron ejemplos de su entorno y contexto estudiantil. Por último, se dieron a conocer y practicar algunas estrategias asertivas para gestionar las emociones. En todo momento se tuvo la participación de los estudiantes. Se practicó la respiración diafragmática, como una opción para lograr el autocontrol en situaciones de ansiedad y estrés, ya que fueron emociones que comentaron los estudiantes sentir ante algunas actividades dentro de la escuela y fuera de ella. En la tabla 2 se muestran los resultados de la actividad de cierre, que fue un cuestionario de reflexión.

Tabla 2. Cuestionario de reflexión: «de la práctica a la acción»

PREGUNTAS	RESPUESTAS MÁS FRECUENTES
1.- ¿Qué hábitos son perjudiciales para tí?	-Procrastinar (postergar) -No poner límites -Ser impuntual -No saber expresar mis emociones
2.- ¿Qué hábitos dañan a otros?	-Ser impuntual -No manejar o controlar mis emociones -Ser grosero
3.- ¿Qué comportamientos o hábitos te gustaría abandonar?	-Procrastinar (postergar) -Ser grosero -Reprimir o no expresar mis sentimientos -No ser paciente -Dejar de ser irresponsable -No controlar mis emociones -El mal horario de sueño

Cabe mencionar que a lo largo del taller los estudiantes estuvieron muy participativos y al momento de explicar conceptos o estrategias, ellos mismos comentaban e identificaban situaciones de su contexto y compartían cómo sabían ahora, una mejor forma de reaccionar. Comentaron la importancia de controlar sus emociones para un bienestar personal y social. El cuestionario de reflexión refleja aspectos no positivos en su comportamiento que ya identifican (autoconciencia), los que desean manejar de mejor manera (autocontrol) y los hábitos que desean cambiar para tener mejores relaciones, con ellos mismos y su familia, amigos, etc., (competencia social).

Los estudiantes reconocieron algunas conductas que afectan directamente su desempeño académico y como ellos expresaron «pasar las materias». Actitudes y acciones como: postergar deberes, ser impuntual, reaccionar de manera negativa ante diversas situaciones o llamados de atención (ser grosero), etc. Aunque para el objetivo de este proyecto, un logro muy importante es que ellos se dieron cuenta que muchas cosas que les pasan y se sienten mal, son de origen emocional y no tienen que ver con su capacidad intelectual. Se les recalcó también, que la inteligencia emocional se fomenta y desarrolla con actividades adecuadas, ya que es un proceso continuo.

Conclusiones

-La Inteligencia Emocional influye en diversos aspectos del desarrollo personal y profesional de los estudiantes. Resulta apropiado que a la par de los conocimientos disciplinares se les proporcione educación emocional con el diseño de programas de apoyo estudiantil y estrategias de enseñanza innovadoras y eficientes.

-La IE facilita el manejo del estrés y las emociones negativas relacionadas con el desempeño académico, ya que permite a los estudiantes mantener un interés y compromiso en sus estudios.

-En un enfoque educativo del desarrollo integral de los estudiantes, sería valioso también desarrollar la inteligencia emocional y estrategias para el manejo de las emociones, así se proporcionaría a los estudiantes un conjunto completo de herramientas para enfrentar los desafíos académicos y personales.

-Las emociones están presentes en el entorno escolar e intervienen en la forma en la que los jóvenes aprenden y resuelven conflictos, de ahí la importancia de fomentar el control de las emociones. La empatía, que resultó ser una fortaleza de la mayoría puede otorgar a los estudiantes ser más capaces de comprender las necesidades y dificultades de sus compañeros de clase, que conlleva a interacciones más constructivas y un ambiente de aprendizaje más colaborativo.

-La carencia de habilidades emocionales como fortalezas en casi todos los estudiantes parece que aún se ve afectada por la pandemia pasada y su distanciamiento social ya que, la competencia social fue la más baja.

-Para favorecer la gestión de las emociones, una proximidad respetuosa entre el docente con los estudiantes puede ayudar, al motivarlos, fomentar su seguridad y apoyarlos en la gestión de conflictos, ya que de esta manera ellos disminuyen la ansiedad y el estrés y se promueve la inteligencia emocional en el aula.

Agradecimientos

A la Universidad de Guanajuato por la oportunidad de llevar a cabo el proyecto y la posibilidad de impactar y colaborar en la formación integral de nuestros estudiantes y promover una Cultura de Paz y hacia una Educación Emocional. A la Psic. María Guadalupe Gallardo González (Universidad Politécnica de Pénjamo, UPP) por su colaboración en el proyecto, su apoyo y la impartición del taller «Inteligencia emocional: retos del día a día».

Bibliografía/Referencias

- [1] Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional por qué es más importante que el coeficiente intelectual. Obtenido de <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- [2] Goleman, D. (2000). La inteligencia emocional. México: Vergara.
- [3] Monedero, R. R. (2020). Construyendo Paz en las Aulas desde la Inteligencia Emocional. *Eirene estudios de paz y conflictos*, 3(5), 31-48.
- [4] Ramiz, L., Contrand, B., Rojas, M., Dupuy, M., Lu, L., Sztal-Kutas, C., & Emmanuel, L. (2021). A longitudinal study of mental health before and during COVID-19 lockdown in the French population. *Global Health*, 17(29). doi:10.1186/s12992-021-00682-8
- [5] Ríos, J., Escudero, C., López, C., Estrada, C., Montes, J., & Muñoz, A. (2019). Autopercepción del estado de ánimo y presencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 11(1), 61-92. doi:10.17533/udea. rp.v11n1a03
- [6] Rojas, P. (2017). La inteligencia emocional en el contexto educativo de adolescentes cordobeses. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, (5), 5-8. <https://helvia.uco.es/handle/10396/17449>
- [7] Sterrett E. Guía del directivo para la inteligencia emocional: de la gestión al liderazgo. Editorial Universitaria Ramón Areces; 2002.