

La importancia de desarrollar habilidades emocionales en los estudiantes

The importance of developing emotional skills in students.

Ezequiel Roberto Rodríguez Ramos ¹

Juan Diego Guerrero Villegas ²

Claudia Guerra Salazar ³

Magda Nallely Ramírez Arangua ⁴

RESUMEN

La investigación sobre habilidades emocionales se centra en identificar si existe alguna o algunas, dentro de las mencionadas por Daniel Goleman que muestre poco desarrollo sobre las otras para buscar promover el desarrollo integral de todas ellas para que las personas manejen mejor sus emociones, establezcan relaciones saludables y puedan a su vez, tomar decisiones responsables. Dichas habilidades incluyen la autoconciencia, la autorregulación, la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos entre otras. Este estudio trata de identificar y promover las habilidades socioemocionales desde una edad temprana ya que estas son esenciales para el desarrollo integral de los individuos y contribuyen a crear sociedades más saludables y cohesionadas.

La implementación de programas específicos en escuelas y comunidades puede marcar una diferencia significativa en la vida de los jóvenes. Esta investigación destaca la relevancia y el impacto positivo de las habilidades socioemocionales en los estudiantes universitarios de tercer grado de ingeniería los cuales están sometidos a una serie de materias que van desde calculo infinitesimal física y estadística por ser materias de alta apreciación intelectual.

PALABRAS CLAVES: Habilidades emocionales, Estudiantes Universitarios, Profesores, Test, emociones.

Fecha de recepción: 13 de septiembre, 2024.

Fecha de aceptación: 14 de octubre, 2024.

¹ Profesor de Tiempo Completo. Universidad Autónoma de Nuevo León. <https://orcid.org/0009-0009-2581-0353>
rodrugezrm@uanl.edu.mx

² Profesor de Asignatura. Universidad Autónoma de Nuevo León. <https://orcid.org/0009-0005-5030-4955>
jguerrerov@uanl.edu.mx

³ Universidad de Pedagogía Aplicada. <https://orcid.org/0009-0009-8229-5263>
claudiaguerrasalazar@gmail.com

⁴ Universidad de Pedagogía Aplicada. <https://orcid.org/0009-0003-8858-3721> mnallelyra@gmail.com

ABSTRACT

Research on emotional skills focuses on identifying whether there is one or more of those mentioned by Daniel Goleman that show little development over the others in order to seek to promote the integral development of all of them so that people can better manage their emotions, establish healthy relationships and can, in turn, make responsible decisions. These skills include self-awareness, self-regulation, empathy, effective communication and conflict resolution, among others. Promoting socio-emotional skills from an early age is essential for the holistic development of individuals and contributes to healthier, more cohesive societies.

The implementation of specific programs in schools and communities can make a significant difference in the lives of young people. This research highlights the relevance and positive impact of socio-emotional skills on third-year engineering students, who are subjected to a series of courses ranging from infinitesimal calculus to physics and statistics, as these subjects require a high level of intellectual engagement.

KEYWORDS: Emotional Skills, University Students, Teachers, Test, Emotions

INTRODUCCIÓN

En años recientes, ha surgido un gran interés por conocer la influencia que tienen las habilidades emocionales en el desempeño académico y otras áreas de la vida de los estudiantes universitarios.

La pandemia de COVID-19, con un rápido incremento de casos confirmados y muertes en todo el mundo, ha ejercido efectos cada vez más evidentes en la esfera psicológica, tanto en la población general, como en el personal de salud y grupos vulnerables; dígase ansiedad, depresión y estrés. (Peraza, 2021).

Algunos elementos que surgieron a raíz de los efectos causados por el COVID- 19 o coronavirus como las distintas medidas de prevención en salud pública, el uso obligatorio de elementos de bioseguridad y el proceso de aislamiento social que se debieron tomar para hacer frente a la transmisibilidad y aumento de casos que se presentaron entre el año 2020 y el 2021 del virus fueron cimientos de algunas alteraciones en el comportamiento de los jóvenes (Faneite y Rosado, 2022). Citado en Gea (2022).

Uno de los principales retos que se presentan en los profesores es el tener que lidiar con diferentes aspectos de los alumnos tales como su nivel académico y su habilidad emocional para poder abordar materias de interés para ellos, no obstante a los esfuerzos que los docente aportan al crecimiento de sus alumnos, su principal objetivo es el generar en los alumnos un interés sobre temas variados, una de las principales causas para la asimilación del conocimiento", es la motivación tanto del alumno como del maestro para que se pueda dar el tránsito del conocimiento (Carrillo, 2009).

Las emociones son eventos o fenómenos de carácter biológico y cognitivo, que tienen sentido en términos sociales. Se pueden clasificar en positivas cuando van acompañadas de sentimientos placenteros y significan que la situación es beneficiosa, como lo son la felicidad y el amor; negativas cuando van acompañadas de sentimientos desagradables y se percibe la situación como una amenaza, entre las que se encuentran el miedo, la ansiedad, la ira, hostilidad, la tristeza, el asco, o neutras cuando no van acompañadas de ningún sentimiento, entre las que se encuentra la esperanza y la sorpresa (Casassus, 2006) citado en (García, 2012)

La importancia de desarrollar habilidades emocionales en los estudiantes

La educación emocional en particular es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarla para la vida. El concepto de educación emocional es más amplio que el de inteligencia emocional. En él se recogen aportaciones de las neurociencias, de las investigaciones sobre la psicología positiva y el bienestar subjetivo, y el concepto de *fluir*, entre otros. (Bisquerra, 2009) citado en (Peraza, 2021).

Sin duda alguna el estudio del aprendizaje emocional en la actualidad es un aspecto de suma relevancia, con el cual se pueden tener comprensión de algunas situaciones, que en las últimas dos décadas han tenido mucha relevancia en el aprovechamiento de los estudiantes, "Un claro ejemplo del papel que juegan las emociones en la adquisición de conocimiento lo constituye el denominado aprendizaje emocional, en el que, a través de la asociación de un determinado estímulo con una emoción (condicionamiento), surge ese aprendizaje y, por tanto, dichos estímulos dejan de ser emocionalmente neutros para adquirir un valor o significado emocional" (Alzina, 2021)

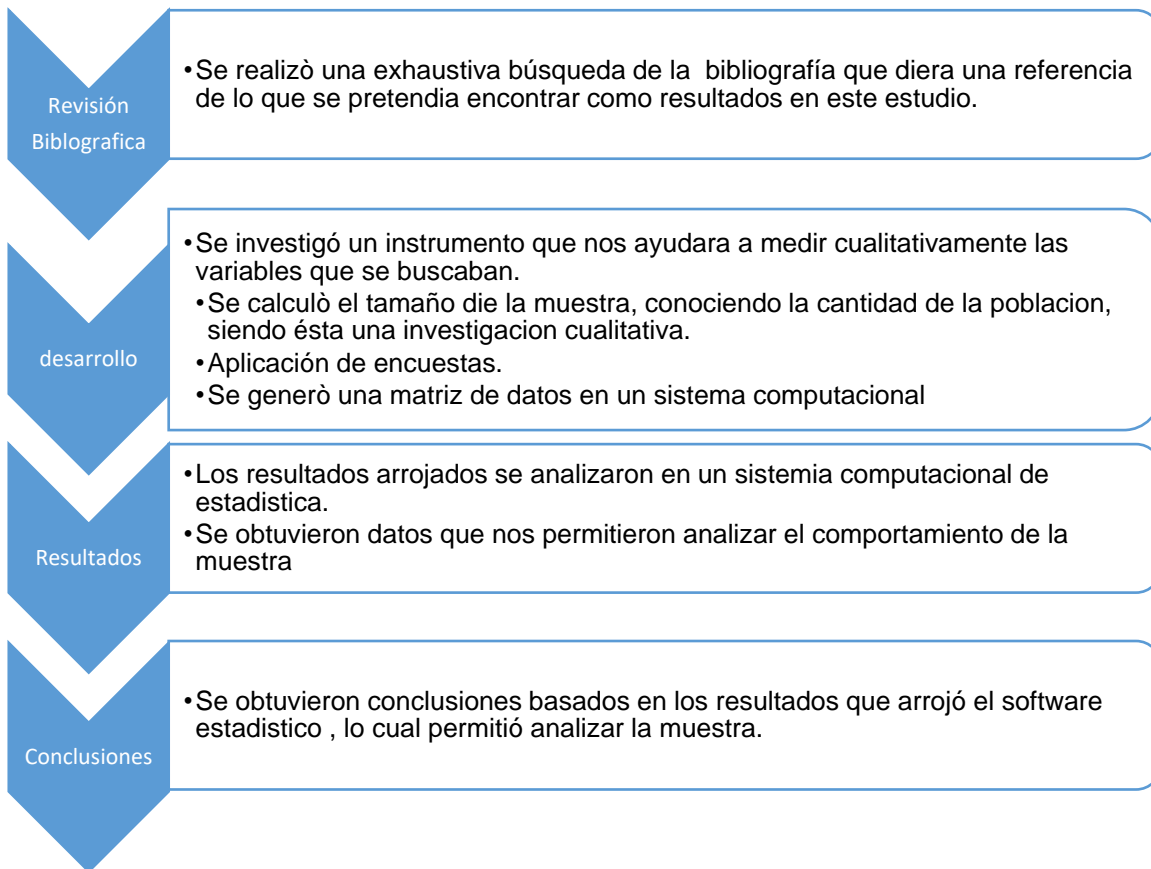
"Es de gran importancia el poder desarrollar emociones que inciten en los estudiantes diferentes maneras de percibir las situaciones por ejemplo si se generan emociones positivas en los estudiantes esto producirá reacciones positivas en la adquisición del conocimiento sin embargo si se generan emociones negativas tales como el aburrimiento o el fastidio, estas pueden generar aspectos negativos en la adquisición del conocimiento". (McConnell, 2023)

"Las habilidades emocionales personales influyen grandemente en la adaptación psicológica del alumno en clase, en su bienestar emocional, así como en sus logros académicos teniendo gran influencia en el aspecto laboral" (Pacheco, 2012), por esta razón es de suma importancia el generar estímulos positivos emocionales tempranamente, para evitar este tipo de resultados.

JUSTIFICACIÓN

El presente documento tiene como objetivo explorar e identificar si existen algunas habilidades emocionales que sobresalen en los estudiantes de educación superior, las cuales se pretende visibilizar ya que su desarrollo y apropiación repercute directamente en el proceso de enseñanza – aprendizaje, coadyuva a desarrollar relaciones personales saludables mejorar el desempeño académico y laboral, así como el logro de mayor satisfacción personal.

METODOLOGÍA



Revisión Bibliográfica

Para poder llevar a cabo esta investigación se revisaron gran variedad de artículos relacionados con el tema socioemocional en donde conocimos y detectamos la manera en la cual influyen las emociones en el aprendizaje de los alumnos.

Diseño

Se realizó la encuesta a través de Google forms la cual se basó en el Test de inteligencia emocional de Goleman y se envió a cada uno de los estudiantes universitarios de manera digital.

Investigación

Para poder obtener los resultados se seleccionó una encuesta de medición la cual se aplicó a 189 estudiantes universitarios, para conocer si existe una habilidad emocional predominante de las que menciona Goleman.

Resultados

Los resultados obtenidos se analizaron y a partir de ellos se realizaron gráficas para conocer más detalladamente cuáles son las fortalezas y debilidades emocionales de los alumnos.

Beneficios

A través de los resultados obtenidos los docentes podrán conocer la manera en que los estudiantes perciben sus emociones y así lograr aplicar estrategias emocionales adecuadas con cada uno de ellos.

Realizar este tipo de investigación en la actualidad es de gran importancia ya que las nuevas generaciones han mostrado mayor vulnerabilidad ante sus emociones.

Otro de los beneficios es que los estudiantes logran también regularse emocionalmente en distintas situaciones de la vida diaria.

Desarrollo

El siguiente estudio se basa en una muestra con las siguientes características la cual fue encuestada por medio de un instrumento el cual evaluó diferentes aspectos en relación con la inteligencia emocional.

La siguiente tabla describe la cualidad de la muestra de la investigación

Tipo de variable	Población finita	Tipo de muestra
Variable cualitativa	189 encuestas	Por conveniencia

La determinación de la cantidad de encuestas se obtuvo en base a las cualidades de la variable y la cantidad de elementos con los que se cuenta para dicha evaluación y en base a estos datos se decidió la aplicación de la siguiente ecuación para determinar este parámetro, destacando que es una muestra por conveniencia de una cantidad de 210 individuos para dicho ejercicio, utilizando un índice de confiabilidad del 90% para el análisis de los resultados, así mismo, se ajustó a una evaluación dicotómica del 50% de que los eventos sucedieran así como un porcentaje de error deseado del .02.

$$n = \frac{Nz^2pq}{(n - 1)E^2 + z^2pq}$$

n= tamaño de la muestra por conveniencia.

N=Muestra total

Z= nivel de confianza

p= porcentaje de que suceda el evento

q=porcentaje a que el evento no suceda.

E=porcentaje de error deseado.

$$n = \frac{Nz^2pq}{(n-1)E^2 + z^2pq}$$
$$n = \frac{210(1.645)^2(.50)(.50)}{(210-1)(.02)^2 + (1.645^2(.5)(.5))} = 189$$

El instrumento que se utilizó para dicho estudio es un test de evaluación de inteligencia emocional postulado por el autor Daniel Goleman, el cual busca ofrecer una herramienta para evaluar y entender mejor las capacidades emocionales. A través de un conjunto de preguntas diseñadas cuidadosamente, podrás descubrir tus fortalezas y áreas de mejora en el ámbito emocional.

El instrumento de medición se muestra a continuación.

1. Soy consciente de mis emociones y cómo influyen en mi comportamiento.
2. Reconozco cómo mis estados de ánimo afectan a las personas a mi alrededor.
3. Entiendo las causas de mis emociones.
4. Puedo manejar mis emociones negativas sin permitir que afecten mi comportamiento.
5. Me adapto fácilmente a los cambios en mi entorno.
6. Mantengo la calma y la claridad bajo presión.
7. Estoy motivado para alcanzar mis metas personales, más allá de recompensas externas.
8. Encuentro satisfacción en el esfuerzo por alcanzar mis objetivos, no solo en el resultado final.
9. Persisto en mis objetivos, incluso frente a dificultades y obstáculos.
10. Soy capaz de iniciar proyectos y tareas sin necesidad de supervisión externa.
11. Soy bueno en identificar las emociones de otras personas.
12. Tengo facilidad para establecer relaciones cercanas y de confianza con otras personas.
13. Me siento cómodo/a trabajando en equipo y cooperando con otros.
14. Regularmente, busco formas de ayudar a las personas que me rodean.
15. Soy capaz de influir positivamente en el estado de ánimo de los demás.
16. Reconozco y respeto las diferencias de opinión y de personalidad entre las personas con las que interactúo.
17. Gestiono conflictos de manera efectiva, buscando soluciones que beneficien a todas las partes involucradas.
18. Soy bueno/a comunicando mis ideas y sentimientos de manera clara.
19. Acepto y aprendo de las críticas sin tomarlas de manera personal.

La importancia de desarrollar habilidades emocionales en los estudiantes

20. Me considero una persona resiliente, capaz de recuperarme rápidamente de las adversidades.
21. Valoro y busco retroalimentación para mejorar personal y profesionalmente.
22. Soy consciente de mis prejuicios y trabajo activamente para superarlos.
23. Me siento seguro/a al expresar mis emociones, incluso las negativas, de manera constructiva.
24. Puedo mantener relaciones duraderas, tanto en lo personal como en lo profesional.
25. Me adapto con facilidad a las necesidades emocionales de los demás.
26. Tengo un buen sentido del humor y puedo aliviar tensiones en situaciones estresantes.
27. Reconozco y celebro los éxitos y logros de los demás.
28. Me comprometo activamente con mi desarrollo personal y profesional continuo.
29. Puedo negociar y resolver diferencias sin crear conflictos adicionales.
30. Me siento a gusto liderando grupos, inspirando y motivando a otros hacia un objetivo común.

Los resultados de este instrumento se basan en 5 áreas que determinan la inteligencia emocional de una persona, los cuales son los siguientes además tienen como objetivo entender y mejorar nuestra inteligencia emocional, lo cual puede llevar a relaciones más saludables, mejor desempeño académico y laboral, y una mayor satisfacción personal.

Los cinco componentes de la inteligencia emocional según Goleman

1. Autoconocimiento.
2. Autorregulación.
3. Motivación.
4. Empatía.
5. Habilidades sociales.

Estas cinco áreas fortalecen aspectos cotidianos de los individuos, las cuales son descritas a continuación, considerando la importancia y el impacto que puede tener cada área en diferentes aspectos de la vida como lo es el área laboral personal o educativa.

En la vida personal: Fomenta la empatía las relaciones con los demás seres humanos, basado en la solución de conflictos de manera más constructiva.

En la educación: La inteligencia emocional en los estudiantes es un factor importante para su rendimiento académico, teniendo tres aspectos importantes de fortalecimiento como lo es la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales.

En el entorno laboral: En el aspecto laboral la inteligencia emocional es muy importante y promueve un ambiente más colaborativo y productivo, ayudando a mejores relaciones entre líderes y empleados.

La importancia de desarrollar habilidades emocionales en los estudiantes

A continuación, se muestra la escala para cuantificar los resultados de las encuestas según Goleman.

Escala de evaluación de inteligencia emocional.	
Puntaje	Nivel de inteligencia
30-60	Baja
61-90	Media
91-120	Buena
121-150	Alta

Resultados.

En la siguiente tabla se muestran los resultados de las encuestas destacando al puntaje mayor y menor en ella.

140	119	122	115	111	122	93	107	109	118	134	118	93	100	128	146	128	101	84
119	105	110	122	119	125	101	114	128	119	82	88	127	142	135	117	134	112	101
122	150	135	117	111	147	112	119	138	142	90	94	130	127	147	125	111	94	83
110	125	142	70	116	102	112	114	150	116	126	106	141	121	90	134	105	96	90
143	126	107	95	99	109	101	127	126	103	88	118	140	120	123	113	104	96	93
125	119	133	150	112	115	109	125	124	137	138	119	144	124	138	94	108	101	97
114	119	123	139	96	83	128	127	123	113	122	136	111	104	88	130	111	102	100
123	120	118	131	94	116	126	111	122	140	149	124	127	95	112	98	132	99	99
120	132	134	126	136	121	107	142	116	124	80	128	118	117	146	114	135	106	103
109	104	138	113	139	126	144	97	119	133	103	122	130	143	102	119	138	93	

Estos resultados arrojaron el cálculo del rango, el cual genera un punto de análisis de cómo se comporta la IE en esta muestra estudiantil universitaria.

$$Rango = Dato , ayor - Dato menor$$

$$R = 150 - 82 = 68$$

Esto nos expresa que los resultados oscilan desde una media inteligencia emocional hasta una alta inteligencia, se calculó la tendencia media de los resultados dando el siguiente valor.

$$\bar{x} = \frac{22173}{189} = 117.31$$

Dando como resultado una tendencia buena del análisis de inteligencia emocional en este grupo de personas, la cual describe lo siguiente. Tienes un buen manejo de tus emociones y comprendes bien las de los demás, aunque siempre hay margen para el crecimiento.

CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES

El grupo de personas encuestadas presentan un buen manejo de sus emociones, presentan una buena empatía hacia de los demás. El valor obtenido tiene la tendencia hacia una alta IE (inteligencia emocional).



La importancia de desarrollar habilidades emocionales en los estudiantes

Es de gran importancia que los alumnos logren reconocer sus emociones ya que esto los ayudará a tener un equilibrio físico, mental y emocional, y podrán así gozar de una vida más plena. (Caicedo, 2023).

La educación emocional debe ser vista, conceptualizada y puesta en marcha para procurar que los y las educandos se conozcan a sí mismos y conozcan a los demás, se respeten, respeten a los otros y al entorno donde viven, de manera que se pueda plantear el desarrollo integral de su personalidad como requisito para la construcción de la felicidad. (García, 2012).

Hoy en día es de gran importancia involucrar las habilidades emocionales en el trabajo diario ya que estas pueden tener una gran influencia en la manera de comportarse de los alumnos hasta la forma de adquirir su aprendizaje.

Conocer las emociones desde edad temprana ayudará a los estudiantes a tener un mejor autoconocimiento.

Las emociones influyen también en la toma de decisiones, conocerlas y tomarlas en cuenta ayudará a tener un mayor desempeño y cumplir con los objetivos deseados.

Fomentar las habilidades socioemocionales apoyará a los alumnos a establecer relaciones saludables.

Aprender a autorregularse a través de las emociones prepara a los estudiantes para desafíos futuros.

REFERENCIAS

- Alzina, R. B. (2021). La evaluación en la educación emocional. *Aula Abierta*, 757-766.
- Carrillo, M. P. (2009). La Motivación en el Aprendizaje. *ALTERIDAS 2009*, 20-23. McConnell, M. (2023). emociones en educación: como las emociones, cognición y motivación influyen en el aprendizaje y logro de los estudiantes. *revista mexicana de bachillerato a distancia*.
- Egea, Romero, Pineda (2022) *Desafíos y Habilidades Socioemocionales en el Marco de la Postpandemia*. Universidad El Bosque
- García, R. J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje *Educación*, vol. 36, núm. 1, 2012, pp. 1-24 Universidad de Costa Rica San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica
- Horizontes. *Revista de Investigación en Ciencia de la Educación Volumen 7, Nro. 27 / enero-marzo 2023* ISSN: 2616-7964 / ISSN-L: 2616-7964 / www.revistahorizontes.org
- Mcconnell, M. (2019) *Emociones en educación: cómo las emociones, cognición y motivación influyen en el aprendizaje y logro de los estudiantes*. *Revista mexicana de bachillerato a distancia*.
- Pacheco, N. E. (2012). *La Inteligencia Emocional: Métodos de Evaluación en el Aula*. EDUCREA.
- Peraza-de-Aparicio C. *Educación emocional en el contexto de la pandemia de COVID-19*. *Medisur [revista en Internet] 2021 [citado 2021 Oct 18]; 19 (5): [aprox. – 891 p.]* Disponible en: <http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/5150>