

Crecimiento personal integrado al aprendizaje formal

Autora: Claudia Rebeca Rafaela Gutiérrez Cardona

UPAEP

Puebla, México

- Lic. en Psicología, Maestría en Psicología Clínica y Maestría en Pedagogía. Doctorado en Psicología.
- Diplomados en áreas de Desarrollo Humano individual y familiar, pedagógicos, tecnológicos y de salud mental.
- Desarrollo profesional en las áreas de Psicología Educativa y Psicología Clínica.
- Con 36 años como docente en modalidad presencial, mixta y online. En los niveles de bachillerato, licenciatura y posgrado.
- Ponente de talleres, cursos, diplomados y conferencias.
- Miembro del Cuerpo Académico: Persona y trascendencia, UPAEP.
- Colaboración en la antología del diplomado en UPAEP, *Formación para profesionales de la orientación educativa*, con el capítulo Amistad.
- Participación en investigación y artículo "*Evaluación de la Efectividad del Programa DBT STEPS-A en Estudiantes Universitarios en México*"
- Colaboración en libro *Fraternidad y Esperanza. Ensayos críticos sobre la Carta Encíclica Fratelli Tutti*, con el capítulo Autoconsciencia, el comienzo para resignificar a los demás.
- Elaboración de Guía Humanista de Evaluación Clínica Psicológica para Adultos, GHECPA, en proceso de adquirir la propiedad intelectual.
- Colaboró en el servicio de Orientación Psicológica, de la Facultad de Psicología como orientadora psicológica de 2012 a mayo de 2023.
- Actualmente es docente en la facultad de Psicología, UPAEP.
- Consulta particular de 1986 a la fecha.

Correspondencia: claudiarebeca.gutierrez@upaep.mx

Resumen:

La impartición de cualquier asignatura se centra básicamente y generalmente en el aprendizaje de los contenidos para aplicarlos profesionalmente.

Sin embargo, el papel del formador debe promover un desarrollo integral en el estudiante, abarcando aspectos cognitivos, emocionales, sociales y trascendentes para su vida.

Para evidenciar esto, se presenta la experiencia vivida en la asignatura Educación Emocional, impartida a estudiantes del posgrado en Desarrollo Humano y Educativo, en el periodo Primavera 2023.

En ella se aplicaron ejercicios reflexivos y vivenciales para ilustrar cada uno de los conceptos teóricos de la asignatura.

Al inicio del curso, se aplicó un instrumento que evaluó la inteligencia emocional de cada uno de los participantes. En él se identificó el nivel que tenían en 5 habilidades: autoconsciencia, autocontrol, motivación, empatía y habilidades sociales.

La metodología utilizada se llevó bajo una investigación cuantitativa, con un diseño pre experimental pre-post con un solo grupo. Los resultados se analizaron con la prueba estadística de Wilcoxon, para comparar el rango medio de las 2 muestras relacionadas y determinar si existieron diferencias significativas entre ellas.

El tratamiento estadístico arrojó una elevación de los puntajes iniciales, lo que indica que la intención de incidir en el crecimiento emocional de los participantes, además de transmitir los fundamentos conceptuales y técnicos, tuvo un impacto favorable en la propia inteligencia emocional de los aprendices de la asignatura.

Además de los resultados cuantitativos arrojados en el instrumento, a nivel cualitativo los participantes reconocieron cambios importantes en su desarrollo afectivo.

En conclusión y fundamentado en la teoría de Carl Rogers, se puede advertir que la relación entre docente y estudiantes, además de las acciones efectuadas dentro del aula, son importantes para el crecimiento personal de los estudiantes.

Palabras Claves: Educación emocional, autoconsciencia, autocontrol, motivación, empatía y habilidades sociales.

Presentación:

La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica, consistente en intentar minimizar la vulnerabilidad a las disfunciones o prevenir su ocurrencia (Bisquerra, 2007). Los niños y jóvenes necesitan, en su desarrollo hacia la vida adulta, que se les proporcionen recursos y estrategias para enfrentarse con las inevitables experiencias que la vida nos depara (Rueda y Filella, 2016).

Diversos investigadores concluyen que los beneficios de la educación emocional se manifiestan principalmente en progresos significativos en el alumnado en cuanto a competencias sociales y emocionales, mejora de actitudes hacia uno mismo, hacia los demás y hacia la escuela, comportamiento positivo en clase, mejora del clima de clase, reducción del comportamiento disruptivo, mejora del rendimiento académico y disminución de problemas y conflictos, problemas de comportamiento, agresividad, violencia, ansiedad y estrés (Filella, 2014).

Además, una educación emocional bien transmitida, puede prevenir una gran cantidad de problemas infantiles, así como el estrés, la depresión o la ansiedad que pueden perdurar o reaparecer en la adolescencia y en la edad adulta. De ahí la importancia que aprender a gestionar las emociones desde edades tempranas. Esta disciplina favorece el desarrollo integral de la persona que va a formar parte de una sociedad. Por ende, para un éxito académico y una educación integral, es necesaria la educación emocional (Zurrón, 2020).

Bisquerra *et al.* (2012) describen la importancia de trabajar la educación emocional dentro del aula, siempre y cuando, el maestro esté convencido de llevarlo a cabo y tenga en cuenta su importancia.

La puesta en marcha de un programa de educación emocional enseñará a los alumnos a reconocer sus propias emociones y las de los demás, a aceptarlas y gobernarlas. De esta forma, les ayudará a mejorar tanto sus resultados académicos como la convivencia y el entendimiento en el aula, trabajando aspectos tan importantes como la empatía y la asertividad.

Los expertos coinciden en que los programas de educación social y emocional se han aplicado de manera rigurosamente científica, utilizando la metodología adecuada y a través de profesionales preparados. Hay que empezar a aplicar estos métodos desde las primeras

etapas escolares y hacerlo a largo plazo. Solo así tendremos la oportunidad de obtener resultados satisfactorios.

Además, es importante que las familias y toda la comunidad educativa se hagan partícipes y que estos conocimientos vayan acompañados de los valores morales y éticos más adecuados.

El aprendizaje escolar es una actividad social constructiva que realiza el o la estudiante, particularmente junto con sus pares y su docente, para lograr los beneficios de la educación emocional. Es claro que el papel del docente es clave, máxime si a través del aprendizaje se procura el promover habilidades cognitivas y las capacidades emocionales, que le permitan un aprendizaje autónomo y permanente que puedan utilizarlo en situaciones y problemas más generales y significativos y no solo en el ámbito escolar (Hernández y Sancho, 1993; y Resnick y Klopfer, 1996, citados por García *et al*, 2000). Pero esto solo es posible si se toma en cuenta que la intervención del docente es una ayuda insustituible en el proceso de construcción de conocimientos por parte del educando, de manera tal que, sin la ayuda de esta figura, es muy probable que los alumnos y las alumnas no alcancen determinados objetivos educativos (García *et al.*, 2000).

Ante lo anterior, es fundamental puntualizar que el maestro o maestra no enseña en abstracto, dejando de lado sus propias emociones y sentimientos, sino que, ya sea de manera explícita o implícita, transmite los mismos en cada acto pedagógico que desarrolla (García, 2012).

Así, ante un mismo evento y en un mismo momento, la interpretación que haga el profesor o profesora dependerá del estado de consciencia que haya logrado desarrollar (Casassus, 2006), de manera tal que la percepción que este o esta construya del alumno o alumna estará ligada a las informaciones cognitivas y emocionales que posea del educando. De ahí que el ejemplo que den los educadores constituye algo esencial y recurrente como modelo a imitar (García, 2012).

Es conocido que los y las estudiantes tienden en muchas ocasiones a realizar y reproducir lo que dicen y hacen sus maestros y maestras, incluyendo los comportamientos producto de sus emociones, ya sea ante el dominio de conocimiento que imparten o enseñan, o ante las actitudes que asumen frente a la vida, particularmente en el caso de niños (Martínez-Otero, 2006).

La vida emocional de las personas son parte del aprendizaje, por lo cual la educación emocional se constituye, por derecho propio, en una necesidad que va más allá del ámbito escolar.

Aunque la impartición de cualquier asignatura se centra básica y generalmente en el aprendizaje de los contenidos, es muy importante recordar que el papel del formador tiene que ver con la promoción integral en el estudiante, abarcando aspectos cognitivos, emocionales, sociales y trascendentes para su vida.

Como mencionó Carl Rogers (2019) en su libro *El proceso de convertirse en persona*:

“Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual.”

Para lograr lo anterior, es importante que los agentes de la educación emocional en los niños y en general, de todos los involucrados en la formación de los estudiantes, reciban también, conceptos y herramientas que desarrollarán en ellos mismos; como la autoconsciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y el mejoramiento en las relaciones interpersonales.

Es importante que el docente considere la posibilidad de sumar cambios positivos en la relación con sus estudiantes, independientemente de la asignatura que imparta, y para ello debe mostrarse auténtico y empático (Rogers, 2029).

2. Contexto y situación de molestia

El contexto en el que se desarrolla la práctica fue en dos grupos de 19 y 17 personas, de la asignatura Educación Emocional, del posgrado en Desarrollo Humano y Educativo, en el periodo Primavera 2023.

Del total de 36 estudiantes, solo devolvieron su segundo instrumento, 27 de ellos, de los cuales, eran 2 varones y 25 mujeres. Las edades oscilaron entre 24 y 55 años. Todos ellos tenían estudios universitarios o normalistas. Todos, excepto una persona, se dedicaban a la impartición de clases en los niveles de preescolar, primaria, secundaria, preparatoria y universidad.

Las clases tenían una duración de 3 horas y se impartieron los sábados, durante 14 semanas.

La impartición de las clases tenía como propósito *explicar la naturaleza, la manifestación y la integración de las emociones a través del análisis del proceso biológico y psicoafectivo, en las distintas etapas de desarrollo, para promover un autoconocimiento que le permita generar un proceso educativo de acompañamiento emocional.*

Sin embargo, para asegurar el desarrollo emocional de los docentes, aspecto básico para la educación emocional de sus propios estudiantes, se procedió a evaluar la inteligencia emocional de ellos, para descubrir si había cambios significativos en su persona, respecto al tema de emociones.

3. Propósito de la experiencia

La inquietud de la autora al realizar esta investigación, fue que los estudiantes podían llevarse estrategias, conocimientos y herramientas para aplicarlas en sus respectivos salones de clases y desarrollar la inteligencia emocional de sus estudiantes. Sin embargo, si partimos de que el docente es el modelo de los alumnos, es preciso preguntarse si al tomar el curso de Educación Emocional, estos estudiantes-docentes tendrán un incremento en su inteligencia emocional.

Por lo tanto, el objetivo de la práctica fue:

Detectar si existe incremento en la inteligencia emocional de los estudiantes del posgrado en Desarrollo Humano y Educativo, al cursar la asignatura de Educación Emocional en el periodo Primavera 2023, a través de la evaluación de sus habilidades, para dar intención en la relación docente-estudiante.

4. Aplicación de la estrategia y etapas

La materia transcurrió normalmente, se presentó la guía de aprendizaje con el objetivo, temas y estrategias de enseñanza, aprendizaje y evaluación. Las técnicas de aprendizaje consistían en ejercicios reflexivos y vivenciales para ilustrar cada uno de los conceptos teóricos de la asignatura. Finalmente tendrían que entregar una propuesta para atender alguna situación problemática de su grupo, considerando algún o algunos aspectos de la inteligencia emocional que tuviera relación con dicho problema.

Al inicio del curso, se realizó una impresión diagnóstica, aplicando un instrumento para medir 5 habilidades de la inteligencia emocional de cada uno de los participantes. Dicho instrumento está conformado por 61 reactivos, distribuidos de la siguiente forma:

1. Autoconsciencia → 11 reactivos
2. Autocontrol → 14 reactivos
3. Motivación → 13 reactivos
4. Empatía → 13 reactivos
5. Habilidades sociales → 10 reactivos

Las respuestas se fueron dando bajo una escala de Likert, en donde el participante eligió qué tan afín era a cada afirmación presentada. Posteriormente, se sumaron los puntajes de cada habilidad.

Finalmente, una vez adquiridos los conocimientos teóricos y experiencias prácticas y vivenciales durante el cuatrimestre, se volvió a aplicar el instrumento.

La metodología utilizada se llevó bajo una investigación cuantitativa, con un diseño pre experimental pre-post con un solo grupo.

Una vez recopilados los resultados pre y post, se aplicó la prueba estadística de Wilcoxon, para comparar el rango medio de las 2 muestras relacionadas y determinar si existieron diferencias significativas entre ellas.

5. Resultados

El tratamiento estadístico arrojó una elevación de los puntajes iniciales, lo que indica que la intención de incidir en el crecimiento emocional de los participantes, además de transmitir los fundamentos conceptuales y técnicos, tuvo un impacto favorable en la propia inteligencia *emocional* de los aprendices de la asignatura.

Los valores que nos indican esto, se encuentran en la tabla 1.

Tabla 1.*Resultados de las aplicaciones pre y post.*

| Habilidades | Mediana | Significancia |
|-------------------------|----------------|----------------------|
| Autocontrol 1 | 28.00 | .001 |
| Autocontrol 2 | 31.00 | |
| Autoconciencia 1 | 23.00 | .002 |
| Autoconciencia 2 | 24.00 | |
| Empatía 1 | 24.00 | .003 |
| Empatía 2 | 30.00 | |
| Motivación 1 | 23.00 | .009 |
| Motivación 2 | 27.00 | |
| Hab. Social 1 | 19.00 | .030 |
| Hab. Social 2 | 21.00 | |

Los datos que aparecen en la primera columna de la tabla 1 muestran las habilidades que evalúa la inteligencia emocional, dentro del instrumento utilizado. El orden en que aparecen dichas habilidades se dio de acuerdo al puntaje más significativo, al menos significativo, de tal manera que la habilidad en donde se encontró un cambio más favorable fue en el autocontrol, donde, con respecto a sus medianas 28 vs. 31, se tiene un grado de significancia de .001, la segunda fue autoconciencia con .003 de significancia, le siguió empatía con .003, luego motivación con .009 y finalmente habilidades sociales con .030.

Con estos resultados podemos deducir que, al impartir una asignatura, no solo se reciben conocimientos o estrategias para desarrollar habilidades, sino que también puede haber un

crecimiento personal, en diferentes áreas de la persona. En este caso el cambio se enfocó en la inteligencia emocional, sin embargo, puede observarse alguna otra característica como seguridad, confianza, autoestima, o bienestar personal.

6. Estrategias seguidas por los distintos sujetos contenidos

Además de los resultados cuantitativos arrojados en el instrumento, a nivel cualitativo los participantes reconocieron cambios importantes en su desarrollo afectivo.

- *“...gran parte de mí ha cambiado debido a que he puesto en práctica los aprendizajes vistos en la clase y las técnicas, las cuales me han ayudado a nivel personal desarrollando más mi inteligencia emocional”.*
- *“Quedé asombrada porque fue realmente un cambio muy grande el que tuve en autoconciencia antes me encontraba en estado vulnerable y actualmente estoy en destacado, debido a que soy más consciente de lo que Siento”.*
- *“...pude identificar las emociones que cambiaron favorablemente y a pesar de que es poco lo que cambio para mí resultó muy significativo lograr ver un cambio en mi persona, además considero que conocer las diferentes puntuaciones de cada aspecto me hizo reflexionar sobre qué y cómo llevarlo a la práctica de mi vida personal y profesional para ir avanzando”.*
- *“...noté que tengo ciertos puntos vulnerables para trabajar en mi persona, siempre he considerado que para estar bien conmigo debo estar bien con los demás, sin embargo, ahora debo enfocarme en mi persona y salud física y emocional para sentirme plena”.*
- *“Me sorprendí demasiado al ver el avance que he tenido en mis habilidades emocionales, estoy en proceso de ir mejorando,...*

7. Obstáculos y logros

Los principales obstáculos que se encontraron en esta práctica fue que no se controlaron las condiciones en que cada participante respondía al instrumento, pues lo hicieron fuera del aula.

Otra limitación, más que obstáculos, es que esta es una asignatura que en sí misma tiene que ver con el desarrollo de una parte de la persona. Sin embargo, como recomendación, incluso como inquietud personal, valdría la pena detectar si en cualquier asignatura hay un crecimiento personal, tan solo por la relación que el docente tiene con cada uno de sus estudiantes en el tiempo que dura el curso.

Uno de los logros fue que, además de que cuantitativamente hubo diferencias en los resultados pre y post, los mismos estudiantes tomaron consciencia del avance que hubo en su persona.

8. Aprendizajes

Indiscutiblemente estar alerta de todos los efectos que el docente provoca en sus estudiantes, en la relación educativa es muy importante, pues el formador, no solo debe tener como objetivo el aprendizaje de contenidos, sino que la intención de formar, debe ir más allá.

En conclusión y teniendo como base la teoría de Carl Rogers, se puede advertir que la relación entre docente y estudiantes, además de los objetivos académicos dentro del aula, son importantes para el crecimiento personal de los estudiantes.

Referencias

- Bisquerra, R. (Coord.); Punset, E., Mora, F., García Navarro, E., López-Cassá, É., PérezGonzález, J. C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N. y Planells O. (2021). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Esplugues de Llobregat: Hospital Sant Joan de Déu. P. 20.
- Casassus, J. (2006). La educación del ser emocional. (1a ed.). Universidad Virtual del Instituto Tecnológico de Monterrey. Ediciones Castillo.
- Filella, G. (2014). Aprender a Convivir. Barcanova.
- García, L., Escalante, L., Fernández, L.G., Escandón, M.C., Mustri, A. y Puga, I. (2000). Proceso de Enseñanza Aprendizaje. Documento de trabajo SEP. Recuperado de

<http://www.white.oit.org.pe/spanish/260ameri/oitreg/activid/.../actrav/.../archivo47.pdf>

- García, R. J. A. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación* 36(1), 97-109, ISSN: 0379-7082. P. 97-109.
- Hernández, F.; Sancho, J. M. (1993). Para enseñar no basta con saber la asignatura. Paidós.
- Martínez-Otero, V. (2006). Fundamentos e implicaciones educativas de la inteligencia afectiva. *Revista Iberoamericana de Educación*, 39 (2). Recuperado de <http://www.rieoei.org/deloslectores/1349Martinez.pdf>
- Resnick, L. B., y Klopfer, L. E. (1996). *Currículum y cognición*. 1ª. Ed. Aique, p. 335.
- Rogers, C. (2019). *El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica*. Paidós. <https://docs.google.com/document/d/1MjpvqnI3GxPevwZELWLYW7dLo5Kk7n-O7KMsA1rYJ0/edit>
- Rueda, C. P. M., y Filella G. G. (2016). Importancia de la educación emocional en la formación inicial del profesorado. *Intercambio/Échange* 1. 212-219 / e-ISSN 2462-6627 / DOI 10.21001/ie.2016.1.17
- Zurrón, S. de la I. (2020). La importancia de las emociones en el aula. Propuesta educativa para educación primaria. Programa de estudios conjunto de grado en educación infantil y grado en educación primaria. P. 7. Uva.es. [citado el 8 de junio de 2023]. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/41253/TFG-B.%201465.pdf?sequence=1&isAllowed=y>