

Efectos de la educación emocional en los estudiantes universitarios

Marta Elena Smulders Chaparro

msmulders@uni.edu.py

Leticia Belen Barboza Gaona

dculturahuma@uni.edu.py

Universidad Nacional de Itapúa

Paraguay

Resumen

La investigación titulada efectos de la educación emocional en los estudiantes universitarios pretende explicar los efectos que causa la educación emocional en los estudiantes universitarios, para ello se tendrá en cuenta variables como; la relación de las habilidades psicológicas con la educación emocional, así como la relación de los cuatro pilares de la educación con la educación emocional, y por último especificar como influyen las emociones en varones y mujeres. Metodológicamente es una investigación explicativa, de enfoque cualitativo, llevado a cabo a través de un análisis bibliográfico sobre las variables de estudio. Los resultados arrojan que la educación emocional cobra gran importancia para el buen proceso del desarrollo de la enseñanza aprendizaje, ya que la misma causa efectos en el estudiante durante su formación educativa. Por lo tanto, se concluye, la necesidad de que la educación emocional sea incluida en el modelo educativo; como una competencia que debe ser tenida en cuenta por los docentes a la hora de enseñar, evaluar y desarrollar sus clases; y que los estudiantes lo vayan adquiriendo de manera procesual durante toda su formación educativa. Así mismo, los cuatro pilares de la educación expresan sobre una formación integral del ser humano para que se encamine hacia la comprensión de sí mismo, del otro y del mundo; hechos que sin una educación emocional adecuada no se lograría. Por último, respecto a la educación emocional en varones y mujeres; ambos gestionan de diferente manera sus emociones, lo cual debe tenerse en cuenta en el proceso de enseñanza aprendizaje. Por lo que se sugiere trabajar en futuras investigaciones sobre estrategias para lograr la inclusión de la educación emocional en el modelo educativo a utilizar.

Palabras claves: educación emocional, efectos, estudiantes universitarios.

Effects of emotional education on university students

Abstract

The research entitled "Effects of Emotional Education on University Students" aims to explain the effects of emotional education on university students. To do so, variables such as the relationship between psychological skills and emotional education will be considered, as well as the relationship between the four pillars of education and emotional education. Finally, it will specify how emotions influence men and women. Methodologically, it is an explanatory study with a qualitative approach, carried out through a bibliographic analysis of the study variables. The results show that emotional education is of great importance for the successful development of teaching-learning, since it has an impact on students throughout their educational training. Therefore, it is concluded that emotional education needs to be included in the educational model as a competency that teachers must consider when teaching, evaluating, and developing their classes; and that students must acquire it procedurally throughout their educational training. Likewise, the four pillars of education express the integral development of human beings, leading them toward understanding themselves, others, and the world; achievements that would not be achieved without adequate emotional education. Finally, regarding emotional education for men and women, both manage their emotions differently, which must be taken into account in the teaching-learning process. Therefore, it is suggested that future research be conducted on strategies to achieve the inclusion of emotional education in the educational model to be used.

Keywords: emotional education, effects, university students.

INTRODUCCIÓN

Para iniciar el estudio sobre la educación emocional, es importante conceptualizar las emociones, que es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada” (Rovirosa Mairlot, 2016, p. 17).

El desarrollo de habilidades de inteligencia emocional en el currículo escolar se ha convertido en un aspecto cada vez más relevante en la educación actual (Sanmartín Ureña & Tapia Peralta, 2023).

La educación emocional constituye una propuesta innovadora dentro del ámbito educativo, ya que emerge ante la demanda de responder a necesidades sociales que las asignaturas tradicionales no logran abordar ni resolver (Mira-Agulló et al., 2016). Para comprender el alcance de la educación emocional, es necesario adentrarse en las necesidades que exige una sociedad en constante cambio, esta relación que se produce en el ámbito educativo, se instala como una dimensión esencial del desarrollo integral de los estudiantes, enfocándose en la enseñanza y el aprendizaje de habilidades que permiten gestionar de manera efectiva las emociones propias y las de los demás.

La educación emocional en el ámbito educativo ayudaría a gestionar procesos de empatía, resiliencia, dominio del estrés, autorregulación, entre otros. Procesos de suma importancia a la hora de lograr una enseñanza aprendizaje óptima.

El “modelo educativo imperante, en general tiende a ignorar o minimizar los aspectos emocionales y en la medida que el educando asciende dentro del mismo, éstos son cada vez menos tomados en cuenta” (García Retana, 2012, p. 97).

Visto de esta manera, es importante incluir en el modelo educativo, la formación también en educación emocional, para que los estudiantes aprendan a procesar sus emociones y tengan el apoyo para lograrlo.

DESARROLLO

El bienestar emocional permite lograr un equilibrio físico, mental y emocional, que posibilita gozar de una vida plena y poder hacer frente a los problemas de manera positiva (Gordillo Caicedo, 2023). Las situaciones complejas no solo se presentan a los estudiantes, sino a todos los que componen la comunidad educativa, tanto docentes, como a directivos, el bienestar emocional es considerada como base fundamental para propiciar un ambiente saludable y armónico en una sala de clases.

Respecto a las habilidades blandas, una investigación llevada a cabo por Aldana Sánchez et al. (2021) llegó a la conclusión que, la “inteligencia emocional, que desarrolla las

habilidades blandas en estudiantes, permitió evidenciar y demostrar el fortalecimiento y empoderamiento de las habilidades blandas, de autocontrol, resiliencia, liderazgo, assertividad, trabajo en equipo, empatía, ligado a un eficiente procedimiento de mediación y conciliación” (P. 13).

La educación emocional coopera al buen desarrollo de las habilidades sociales, psicológicas y culturales; que son necesarios para un buen clima escolar, ayudando a la resolución de diferentes problemáticas que pudieren surgir en la etapa estudiantil.

Las “emociones tienen influencia significativa en la vida de todo ser humano también en la parte educativa universitaria, afectando el rendimiento en los estudios, la motivación, toma de decisiones y el bienestar estudiantil” (Maldonado Cañizares et al., 2023, p. 77). Estas habilidades, como la motivación que podría entenderse como una fuerza impulsora detrás del comportamiento de los estudiantes y está profundamente influenciada por sus emociones. Las emociones positivas pueden aumentar la motivación intrínseca, llevando a un mayor compromiso y perseverancia en las tareas académicas.

El bienestar debería ser una de las metas importantes de la educación y de la política. Para ello conviene dejar claro que el bienestar tiene una dimensión personal y otra social (Bisquerra Alzina & Hernández Paniello, 2017). El bienestar personal que se inclina hacia la satisfacción y el equilibrio emocional de los individuos, en el contexto educativo implica que los estudiantes deben ser capaces de desarrollar habilidades emocionales, cognitivas y sociales que les permitan enfrentar desafíos y aprovechar oportunidades de manera saludable y equilibrada.

La educación emocional aporta numerosos beneficios cuando se integra a los programas orientados al desarrollo de competencias socioemocionales. Para que esto sea efectivo, resulta fundamental que el personal de las instituciones educativas cuente con la formación adecuada (García, 2019). Como se señaló previamente, la educación emocional no debe limitarse a un único aspecto; por el contrario, dentro del contexto educativo, donde convergen personas que interactúan constantemente; su alcance debe ser amplio y considerar la dinámica relacional que allí se construye, el manejo emocional es observable constantemente, la capacitación adecuada a docentes e incluso directivos, permitirá que la enseñanza con este enfoque, sea promovida desde la práctica docente.

La educación emocional se ha convertido a nivel mundial en el gran reto de la educación porque implica contemplar los contenidos programáticos de cada currículo a la par del desarrollo de las habilidades propias de la inteligencia emocional, pero esto requiere de un profesorado capacitado en estos temas que pueda a su vez desarrollar estas

habilidades en los estudiantes (Machado Pérez, 2022). Si bien, incorporar la educación emocional, aún es un desafío, concentrar las habilidades de la educación emocional y conjugarlas en el currículo por competencias, que es el enfoque que se utiliza en la actualidad, ambos están estrechamente relacionados, porque buscan formar y equilibrar las habilidades y capacidades de los individuos y potenciarlos al máximo a fin de buscar un alto grado de eficiencia y eficacia en el mundo laboral y futuro profesional.

La educación emocional enseña a detectar emociones adecuadamente, es una herramienta eficaz para prevenir patrones conductuales nocivos, refuerza la autoestima, aumenta la asertividad y la capacidad de comunicación, a través de ella se aprende a convivir con las emociones negativas que generan malestar (Ramírez, 2023).

Considerando el análisis propuesto sobre la educación emocional, y la influencia que tiene ésta en la educación universitaria, se vio necesaria relacionar sobre los pilares básicos propuestos por la UNESCO para la educación, a fin de llegar a una comprensión más compleja y profunda en este artículo.

La UNESCO propone cuatro pilares básicos para la educación; aprender a conocer, aprender a ser, aprender a ser y aprender a vivir. El aprender a ser y el aprender a vivir, son aspectos implicados en la educación emocional (Vivas García, 2003).

Los pilares de la educación se relacionan con la inteligencia emocional ya que se debe trabajar y fortalecer principalmente en cinco áreas: el autoconocimiento emocional (conocimiento de uno mismo), la empatía, la autorregulación emocional (autocontrol emocional) y la automotivación (capacidad de entusiasmarnos) (Ruiz Mitjana, 2022). Estas áreas se encuentran vinculadas, ya que permiten que los estudiantes tengan la capacidad de manejar factores que hacen a su individualidad, a reconocer las debilidades y fortalezas que le permitirán desenvolverse óptimamente en su ambiente.

Los cuatro pilares propuestos en el Informe Delors promueven una educación integral que impulse al ser humano a comprenderse a sí mismo, a los demás y al entorno que lo rodea, trascendiendo la mera adquisición de habilidades técnicas o profesionales (Barragán Machado, et al., 2019).

Al establecer los cuatro pilares, es fundamental determinar su relación con las emociones del estudiante, y por ende su inteligencia emocional; que le servirá para desenvolverse apropiadamente en las actividades académicas a llevar a cabo.

En relación a las emociones según se da en varones o mujeres; se resalta la relevancia de examinar las diferencias en cómo hombres y mujeres perciben los cambios en

la intensidad de las emociones, más allá de su capacidad general para identificar los distintos tipos básicos de emoción (Gordillo-León, et al., 2021).

Una cultura muy arraigada es creer que los hombres deben ocultar sus emociones o peor aún que no tienen emociones; si bien las características de las mujeres se ven más enmarcadas por ser más emocionales, sin embargo, tanto hombres como mujeres son dignos de demostrar sus emociones y buscar mecanismos para el manejo adecuado de las mismas.

En general se espera socialmente que mujeres y hombres manifiesten determinadas respuestas emocionales según el ámbito en el que se encuentren, ya sea público o privado. A las mujeres suele exigírseles la expresión de emociones positivas en situaciones sociales, mientras que a los varones se les atribuye con mayor frecuencia la manifestación emocional en escenarios de índole más personal (Paladino & Gorostiaga, 2005).

Si bien las emociones pueden ser diferentes en hombres y mujeres, o más intensos en unos u otros; pero todos cuentan con emociones, algunos más marcados que otros. Por lo que se determina que, es importante que los estudiantes tengan un manejo adecuado de sus emociones, y que en la universidad se tenga en cuenta la inteligencia emocional, para de esta manera tener jóvenes más equilibrados emocionalmente y más felices, para ser útiles a la sociedad.

Para enfocar la investigación hacia lo que se quiere lograr investigar, se tuvo en cuenta como objetivo general:

Explicar los efectos que causa la educación emocional en los estudiantes universitarios.

Del objetivo general se ha logrado desglosar los siguientes objetivos específicos:

Determinar la relación entre las habilidades psicológicas y la educación emocional.

Establecer la relación entre los cuatro pilares de la educación y la educación emocional.

Especificar como influyen las emociones en varones y mujeres.

METODOLOGÍA

Se llevó a cabo en base a un análisis con un diseño de tipo documental sobre las últimas informaciones que guardan relación respecto a los efectos que producen la educación emocional en los estudiantes.

La presente investigación tuvo un enfoque cualitativo, ya que se realizó una recolección de datos sin medición numérica, detallando la situación del evento de estudio (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

Fue de tipo correlacional, su finalidad es identificar cómo se relacionan o qué nivel de asociación presentan dos o más conceptos, variables, categorías o fenómenos dentro de un contexto específico (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

El nivel de conocimiento esperado, es el aprehensivo, que según lo define Hurtado (2000) es la aproximación más profunda para descubrir aspectos de un evento que se manifiesta.

La muestra fue de tipo intencional, ya que se eligió artículos de revistas que guardan relación con las variables de estudios que son: la relación entre las habilidades psicológicas y la educación emocional, así como la relación entre los cuatro pilares de la educación y la educación emocional, y como influyen las emociones en varones y mujeres.

La toma de datos y su posterior análisis se realizó en base a informaciones obtenidas de las revistas científicas en cuestión.

Para criterios de inclusión:

Se incluyeron artículos científicos revisados por pares que abordan la relación entre las habilidades psicológicas y la educación emocional, los cuatro pilares de la educación y la educación emocional, así como las diferencias en la percepción e influencia de las emociones entre varones y mujeres. Se consideraron estudios empíricos o revisiones publicadas en español o inglés, con texto completo disponible y que presenten una metodología clara y relevante al ámbito educativo.

Criterios de exclusión:

Se excluyeron publicaciones no científicas, editoriales, resúmenes de congresos, estudios sin acceso al texto completo o con metodologías poco claras. También se descartaron aquellos trabajos que no guardan relación directa con las variables de estudio o que se centran en poblaciones o contextos ajenos al ámbito educativo.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados se han obtenido respecto a las investigaciones bibliográficas utilizadas, teniendo en cuenta los objetivos de estudio.

Con relación al primer objetivo específico que es determinar la relación entre las habilidades psicológicas y la educación emocional. Como lo menciona García Retana (2012), el modelo educativo predominante suele pasar por alto o restar importancia a los aspectos emocionales y, a medida que el estudiante avanza dentro del sistema, estos elementos son considerados con menor frecuencia.

Como innovación en la educación, apuntado hacia el estudiante, es importante reconocer que vienen con una importante carga de componentes con los que cuenta para seguir con su vida académica, las experiencias y el contenido emocional, forman parte del individuo que está en proceso de formación, variables que fluctúan constantemente y pueden tener ciertas consecuencias en el aprendizaje, independientemente en el ciclo de desarrollo en que se encuentre. Por lo tanto, la relación entre las habilidades psicológicas y la educación emocional está inmerso en cada estudiante y guarda relación directamente con la capacidad de tener éxito en lo académico y en la vida misma. Por lo que se determina también que, las emociones tienen un significado importante a la hora de impartir las clases y como se desenvuelve el docente.

Respecto al segundo objetivo que es establecer la relación entre los cuatro pilares de la educación y la educación emocional. Barragán Machado, et al., (2019) expresaron que los cuatro pilares propuestos en el Informe Delors están orientados a promover una formación integral de la persona, encaminada a favorecer la comprensión de uno mismo, de los demás y del entorno; un enfoque que trasciende la mera obtención de habilidades técnicas o profesionales. Para que la formación sea integral, necesariamente se debe trabajar en todas las áreas del ser humano, no solo enfocarse en contenidos, sino saber como está sobrellevando la carga emocional con la que cuenta el estudiante.

Así mismo, Ruiz Mitjana, (2022) expresó que “Los pilares de la educación se relacionan con la inteligencia emocional ya que se debe trabajar y fortalecer principalmente en cinco áreas: el autoconocimiento emocional (conocimiento de uno mismo), la empatía, la autorregulación emocional (autocontrol emocional) y la automotivación (capacidad de entusiasmarnos)”. Siendo esencial el equilibrio emocional para obtener conocimiento de sí mismo, tener empatía hacia los demás, contar con una autorregulación emocional para así superar las frustraciones que se atraviesan en la vida, y por último tener automotivación, de manera a que se pueda gozar de las situaciones cotidianas y saber superar los obstáculos.

Con respecto al último objetivo que es especificar como influyen las emociones en varones y mujeres. Como lo mencionan Paladino y Gorostiaga, (2005) la “expectativa es que los hombres y las mujeres actúen emocionalmente de una determinada manera en distintas situaciones referidas a la vida pública y a la privada. A la mujer se le pide que exprese emociones positivas frente a situaciones sociales y a los hombres que lo hagan con más frecuencia en contextos personales” (p. 2). Sin embargo, esto es una cultura que está inmersa en la sociedad, que el hombre no debe llorar o no debe mostrar sus sentimientos ya que es un signo de debilidad; no obstante, si está aceptado que la mujer lo haga.

Si bien hay cuestiones biológicas, psicológicas y culturas que determinan el manejo de las emociones en hombres y mujeres, no obstante, la socialización, los estilos de afrontamiento a las adversidades de la vida, los roles culturales respecto al género; hacen que las emociones sean tratadas de una u otra manera.

Por lo tanto, el manejo de las emociones es trascendental tanto en hombres como en mujeres, y son determinados por factores biológicos, psicológicos o socioculturales; que el docente puede desde su rol ayudar a su formación positiva, realzando su autoestima, motivándoles a ser mejores personas cada día, demostrándoles de los que son capaces, y porque no de lo que no son capaces, aprendiendo de las frustraciones a ser más resilientes.

CONCLUSIÓN

Las conclusiones más significativas a las que se ha podido llegar respecto a esta investigación es que este estudio enfatiza que la inteligencia emocional es mucho más que una habilidad individual; es una herramienta poderosa para fortalecer competencias sociales, mejorar el ambiente educativo y preparar a los estudiantes para los desafíos futuros. Implementar estrategias basadas en la inteligencia emocional en el currículo y en la formación docente no solo contribuye al desarrollo académico, sino que también promueve el bienestar integral de los estudiantes.

El fomento de la inteligencia emocional dentro de las actividades académicas, es un aspecto que ha tomado gran fuerza en la actualidad, la transversalidad con que estas habilidades pueden ser abordadas, desde un enfoque multimodal a fin de proveer a los estudiantes herramientas que puedan utilizar en situaciones complejas a lo largo de su aprendizaje, desarrollo cognitivo y/o actitudinal.

Reconocer que las emociones negativas y positivas, forman parte del crecimiento personal de las personas, a través de las experiencias interaccionales del vivir diario, es innegable que estas emociones aparezcan, si bien, tener las herramientas necesarias para abordarlos, es un complemento que se va formando en conjunto con la adquisición de conocimientos. Condicen a formar conductas adaptativas, armónicas y satisfactorias para uno mismo, y para con el entorno.

Por lo que se determina la importancia de seguir realizando investigaciones que guarden relación de los efectos que causa la educación emocional en los estudiantes universitarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aldana Sánchez, J. E., Calla Vásquez, K. M., Lozano Lozano, M., & Silva Cocunubo, R. H. (2021). La convivencia escolar basada en la inteligencia emocional, desarrolla habilidades. *Revista de Investigación y Cultura -Universidad César Vallejo*, ISSN ELECTRÓNICO:2414-8695.

Barragán Machado, N., Evangelista Ávila, I. I., & Chaparro Medina, P. M. (2019). *Una interpretación desde la perspectiva de la hermenéutica analógica: la educación basada en la convivencia*. <https://www.scielo.org.mx/pdf/ierediech/v10n18/2448-8550-ierediech-10-18-193.pdf>

Bisquerra Alzina, R., & Hernández Paniello, S. (2017). *Psicología Positiva, Educación emocional y el programa aulas felices*.

<https://www.redalyc.org/Journal/778/77849972006/html/>

García, C. (2019). *Inteligencia y educación emocional, ¿qué aportan?*

<https://www.unir.net/salud/revista/inteligencia-y-educacion-emocional-que-aportan/>

García Retana, J. A. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Educación*, 97-109.

Gordillo Caicedo, A. L. (2023). Bienestar y educación emocional en la educación superior. *Horizontes*.

Gordillo-León, F., Mestas-Hernández, L., Pérez-Nieto, M. A., & Arana-Martínez, J. M. (2021). Diferencias de género en la valoración de la intensidad emocional de las expresiones faciales de alegría y tristeza. *Escritos de Psicología*, <https://doi.org/10.24310/espsepsi.v14i1.12675>.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). Metodología de la Investigación. México: Mc Graw Hill.

Machado Pérez, Y. (2022). *Origen y evolución de la educación emocional*. <http://portal.amelica.org/ameli/journal/747/7474346002/html/>

Maldonado Cañizares, P. R., Rivadeneira Intriago, M., Campoverde Laje, R. E., Muñoz Corrales, A., & Muñoz Corrales, M. (2023). Las emociones y su afectación en estudiantes universitarios. *Revista Ciencias Sociales y Económicas Vol. 7 Núm 2*.

Mira-Agulló, J.-G., Parra-Meroño, M.-C., & Beltrán-Bueno, M.-A. (2016). Educación Emocional en la Universidad: Propuesta de actividades para el Desarrollo de Habilidades Sociales y Personales. *Universidad Complutense de Madrid*.

- Paladino, C., & Gorostiaga, D. (2005). *Expresividad Emocional y Estereotipos de Género*.
[https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/3242/Documento_completo.%20pdf
?sequence=1](https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/3242/Documento_completo.%20pdf?sequence=1)
- Ramírez, L. (2023). *¿Para qué sirve la Educación Emocional?*
<https://psicologiaymente.com/desarrollo/para-que-sirve-educacion-emocional>
- Rovirosa Mairlot, M. (2016). La integración curricular de la educación emocional en primer ciclo de la educación primaria. *Universidad de Barcelona*.
- Ruiz Mitjana, L. (2022). *Los cinco pilares de la inteligencia emocional para aplicar en la crianza de los hijos*. [https://www.bebesymas.com/ser-padres/cinco-pilares-inteligencia-emocional-para-aplicar-crianza-hijos#:~:text=Autoconocimiento%20emocional%20\(conocimiento%20de%20uno,Auto](https://www.bebesymas.com/ser-padres/cinco-pilares-inteligencia-emocional-para-aplicar-crianza-hijos#:~:text=Autoconocimiento%20emocional%20(conocimiento%20de%20uno,Auto)
motivaci%C3%B3n%20(capacidad%20de%20entusiasmarnos).
- Sanmartín Ureña, R. C., & Tapia Peralta, S. R. (2023). La importancia de la educación emocional en la formación integral de los estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*.
- Vivas García, M. (2003). *La educación emocional: conceptos fundamentales*.
<https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>