

HABILIDAD EMOCIONAL COMO PROBABLE FACTOR EN LA DESERCIÓN

Mtra. María de los Ángeles Ramírez Franco¹
Escuela Preparatoria Regional de San Miguel el Alto
chapis_aleluya@hotmail.com

Resumen:

En este trabajo en la Educación Emocional la finalidad es contribuir en un bienestar mejor y personal tanto como social, la conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Dentro de este bloque se pueden especificar una serie de aspectos como: toma de conciencia de las propias emociones, capacidad para dar nombre a las emociones, comprensión de las emociones de los demás, etc. No se puede hablar de educación emocional sin conocer lo que es la interioridad, ya que una buena educación emocional nos puede ayudar a lograr a desarrollar la interioridad. El lograr que en las escuelas se hable de educación especial debe favorecer la introspección junto con un conjunto de prácticas que ayuden a mejorar la vida de los alumnos y personas en general. Por lo tanto, la educación emocional pretende dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales que atendidas y produce problemas como estrés, baja autoestima etc. Por consecuencia la educación emocional se fundamenta en el trabajo con las emociones y el desarrollo de competencias emocionales.

Summary:

In this work in emotional education the purpose is to contribute to a better and personal well-being as well as social, emotional awareness is the ability to become aware of one's own emotions and others emotions, including the ability to capture the emotional climate of a certain context. Within this block you can specify a series of aspects such as: awareness of one's own emotions, ability to name emotions, understanding others' emotions, etc. You can not talk about emotional education without knowing what interiority is, since a good emotional education can help us to achieve interiority. Getting schools to talk about special education should encourage introspection along with a set of practices that help improve the lives of students and people in general. Therefore, emotional education aims to respond to a set of social needs that are addressed and produces problems such as stress, low self-esteem, etc. Consequently, emotional education is based on work with emotions and the development of emotional competencies.

¹ Licenciada en Odontología por la Universidad de Guadalajara y Maestra en Ciencias de la Educación por la Universidad de Santander, Coordinadora académica de la Escuela Preparatoria Regional de San Miguel el Alto, Jalisco, México.

Palabras clave: Educación emocional, competencias emocionales.

KEYWORDS: Emotional education, competencies emotional

Desde el momento en el que comienza tu día animado o desanimado para completar tu labor, tus emociones se empiezan adueñar de tus acciones. La gran mayoría de la población experimentan situaciones que ponen en marcha sus mecanismos emocionales, alguna situación laboral, rupturas amorosas, duelos, estrés, ansiedad etc. La habilidad emocional es la herramienta de vida donde el individuo puede tener la habilidad para controlar las emociones ante cualquier situación. Donde permiten identificar y regular las emociones, para entender a los demás, mantener relaciones, metas positivas; tomar decisiones responsables. Estas serán útiles para los jóvenes durante su educación media superior, pero es importante reconocer que son necesarias algunos ámbitos de una persona y su familia a lo largo de su vida

Por otro lado, no podemos olvidar que cada uno interpreta y actúa en consecuencia de una manera muy personal, la educación debe ser preparada para la vida formando estudiantes libres responsable y con participación social, las habilidades emocionales son básicas, y de ellas dependen para que el alumno desarrolle una educación emocional vital y no deserte.

Se podría pensar que a partir de esto estamos refiriéndonos a situaciones extremas, pero no lejos de nuestra realidad. Diferentes estudios han demostrado la relación entre la aparición de conductas psicosociales consideradas maliciosas y fuertes carencias en la falta de conocimiento emocional. En Latinoamérica existen diversos factores sociales, emocionales, familiares, personales, que si no son atendidos por la institución genera que el estudiante deserte de la escuela.

D. Goleman (1995) expuso que el "alfabetismo emocional" tiene efectos muy negativos sobre las personas y la sociedad. Perea (2002) identifico el factor emocional como un elemento destacable en la prevención y/o desarrollo de algunas enfermedades. Por lo tanto, una habilidad emocional contribuye a que el estudiante se adapte social y académicamente conforme a la facilitación del pensamiento controlando sus impulsos para que rinda en condiciones de estrés

"Desde la educación emocional se propone el desarrollo de competencias emocionales, a través de un "proceso continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de competencias emocionales como elemento esencial del ser humano con objeto de capacitarle para la vida con el fin de aumentar el bienestar personal y social" (Bisquerra ,2000). El argumento que sostiene al Educación Emocional gira en torno a la relación entre: sentimientos, carácter, emociones, pensamientos, percepciones... todas ellas relacionadas con capacidades emocionales y presentes en el contexto educativo." (Abellan, 2011)

Por lo que es importante desarrollar conocimientos que nos ayuden a la sociedad a saber cómo reaccionar ante diferentes situaciones.

Bisquerra (2000: 243) define la educación emocional como: Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

De este concepto se desglosa como la educación emocional debe estar ligada a la educación cognitiva, no obstante, nos damos cuenta que hoy en día, las instituciones están enfocadas en impartir una educación cognitiva, logrando solo el desarrollo profesional, preparando a los alumnos solo para lo laboral y no para la vida. En tal sentido, la educación debe incluir la enseñanza de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, la empatía, el escuchar, el autocontrol, introspección, la colaboración con los demás y la resolución de problemas.

Steiner y Perry (1997: 27) la educación emocional debe dirigirse al desarrollo de tres capacidades básicas: “la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones”

Greeberg (2000: 41) sostiene que si queremos enseñar las habilidades necesarias para la inteligencia emocional será necesario que en las escuelas y, también, en los hogares, se fomente el tipo de entorno emocional que ayude a las personas a desarrollarse emocionalmente, del mismo modo en que se han creado entornos físicos que fomentan el desarrollo corporal e intelectual.

Bisquerra (2001: 8) advierte sobre la necesidad de diferenciar lo que podría llamarse educación afectiva y educación del afecto. Al respecto afirma:

“La educación emocional supone pasar de la educación afectiva a la educación del afecto. Hasta ahora la dimensión afectiva en educación o educación afectiva se ha entendido como educar poniendo afecto en el proceso educativo. Ahora se trata de educar el afecto, es decir, de impartir conocimientos teóricos y prácticos sobre las emociones.”

Por lo tanto, no debemos olvidar que la finalidad de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales, habilidades, conocimientos y actitudes para tomar conciencia y expresar de forma adecuada los fenómenos emocionales. Nadie nace con competencias por lo que es necesario desarrollarlas. Bisquerra, (2000) nos plantea las siguientes competencias emocionales.

“La regulación emocional es la capacidad para gestionar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener

buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. La regulación emocional es un aspecto de las habilidades de afrontamiento (coping skills)."

La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro sociales, asertividad, gestión de conflictos, etc.

Las competencias para la vida y el bienestar son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc.

Tomando como referencia las anteriores competencias nos damos cuenta de la importancia que tiene la educación emocional, a través de la introspección se logra un mejor autoconocimiento de las emociones.

La introspección es una vía por la que logramos tener un conocimiento de sí mismos, es una inspección interna que nos ayuda a hacernos conscientes de nuestras propias emociones y pensamientos. Edward Titchener, discípulo de Wundt, definió la introspección como *la descripción de la experiencia consciente desmenuzada en componentes sensoriales elementales sin referentes externos.*

La introspección es una especie de análisis fenomenológico, recordemos que esta corriente filosófica estudia los fenómenos tal como aparecen en la conciencia. La introspección nos ayuda a tener un autoconcepto de nuestras emociones y de nuestros pensamientos, es un proceso de interioridad, logrando una intimidad con el mismo ser, para así lograr tener un manejo más saludable de ellas.

La interioridad nos brinda un momento de autorreflexión que nos permite ser conscientes de lo que vivimos y como lo percibimos llevándonos a un autoconocimiento de nuestras emociones.

La interioridad es semejante a las raíces de una planta. No es la parte más vistosa, como podrían ser las flores, las ramas o los frutos, sino que permanece oculta. A pesar de ello, su función es esencial: captan del suelo el agua y los nutrientes necesarios para la subsistencia del vegetal y le dan consistencia para que no esté a merced de los vientos y de los avatares a los que se ve sometida en la superficie. Weil, S. (1996).

No se puede hablar de educación emocional sin conocer lo que es la interioridad, ya que una buena educación emocional nos puede ayudar a lograr a desarrollar la interioridad. El lograr que en las escuelas se hable de educación emocional debe favorecer la introspección junto con un conjunto de prácticas que ayuden a mejorar la vida de los alumnos y personas en general.

Por lo tanto, la educación emocional se fundamenta en el trabajo con las emociones y el desarrollo de competencias emocionales. En el mundo en el que estamos viviendo es de suma importancia empezar a poner en práctica la educación emocional, a través de programas que puedan aplicarse a cualquier nivel académico o a la población en general. Existen 3 componentes

en las emociones: cognitiva, conductual y neurofisiológica, las secreciones hormonales, que son respuestas involuntarias que el individuo no puede controlar, por medio de técnicas apropiadas como la relajación; en el comportamiento permite las emociones con las expresiones, el lenguaje no verbal, tono de voz movimiento corporal etc. Y en la componente cognitiva expresa rabia, miedo y angustia entre otros. Desde esta perspectiva la habilidad emocional para evitar la deserción es conveniente que se avance identificando las posibles causas, al tiempo que las acciones resulten pertinentes y relevantes para retener a los estudiantes para que mejoren su rendimiento y prevenir el abandono y la deserción.

Referencias:

D. Goleman (1995), *Inteligencia emocional*, recuperado el 24 de febrero de 2019 de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html>

Bisquerra (2001), *Educación emocional*, recuperado el 24 de febrero de 2019 de: <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>

Steiner y Perry (1997), *La educación emocional conceptos fundamentales*, recuperado el 25 de febrero de 2019 de: http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/H_Recursos/h_3_Educacion_Emocional/h_3.1.Documentos_basicos/04.Educ_emocional_conceptos.pdf

Weil, S. (1996). *Educación emocional e interioridad en Infancia y Juventud en Riesgo*, recuperado el 26 de febrero de 2019 de: <http://psociale-cp50.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/09/11-Educacio%CC%81n-Emocional.pdf>

Perea R. (2002), *La educación para la salud, reto de nuestro tiempo*, recuperado el 27 de febrero de 2019 de: <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-F118F1B1-20B0-6C6D-8F91-9988F26282B4/Documento.pdf>

González L. (2014), *La educación emocional e interioridad*, recuperado el 28 de febrero de 2019 de: <https://online.ucv.es/resolucion/files/Bisquerra-R.-2014.-Educaci%C3%B3n-emocional-e-interioridad.pdf>