



Vanta Education a Global Network

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO FACTOR PREDOMINANTE PARA LA CONCLUSIÓN SATISFACTORIA DEL GRADO ACADÉMICO.

Abstract

El presente proyecto de investigación describe las características encontradas en un grupo de personas que se encuentran estudiando una carrera ejecutiva dentro de la Institución Universidad Latinoamericana. Los factores internos como externos que pueden influir en cada uno de ellos para generar un proceso de Inteligencia Emocional adecuado y en ello detectar las motivaciones que se ejercen con el fin de dar continuidad, así como conclusión de una carrera universitaria, donde todos los casos no habían podido acreditarla por diversos factores como sociales, laborales, familiares e incluso personales. Las condiciones que presentan los alumnos para ser parte de esta investigación fueron: estar presentes en los eventos requeridos para implementar desde su conocimiento técnicas de meditación, automotivación, autoconocimiento, pero sobre todo ser conscientes de su propia responsabilidad en esta etapa de vida.

Mtro. Carlos Alberto Gallegos Castillo

Colaboradores
José Antonio Diz Montes
Martín López Báez
Consuelo Heredia Hernández
[Email address]

Mega Habilidades Universitarias "Ciencias de la Educación" 2018

La Inteligencia Emocional como factor predominante para la conclusión satisfactoria del grado académico.

Mtro. Carlos Alberto Gallegos Castillo
Universidad Latinoamericana/ ULA
Investigación

¿Qué es la inteligencia emocional?

La descripción de la Inteligencia Emocional (IE) es uno de los factores más controversiales entre los estudiosos de las emociones, pues dependiendo del marco de conocimiento que lo describa pueden establecer variables diversas para la eficiencia de la misma. En este proyecto definimos a la IE como “un factor intrínseco del ser humano, con el que es capaz de establecer contacto psíquico responsable desde su interior hasta el exterior”.

El autoconocimiento del individuo es una de las raíces centrales de este proceso, saber quién eres y lo que quieres de ti en tu vida, genera en muchas ocasiones perturbaciones en gran cantidad de personas.

Creemos en ambientes familiares sobre saturados de necesidades externas, las figuras parentales en su carencia de este conocimiento buscan generar ingresos económicos para el sostén del núcleo familiar primario. Las jornadas laborales de los padres dentro de la urbe han llegado a exceder las ocho horas, sin considerar el tiempo de traslados que en promedio puede llegar a las dos horas totales. Dando al encuentro familiar poco espacio de convivencia y la calidad entre las mismas puede llegar a afectarse debido al estrés, además que el autocontrol emocional se afecta a partir de la intolerancia.

Dentro de los comentarios vertidos por los participantes, resaltan las formas de interacción de las figuras parentales con ellos. Se hace mención de historias

como: *“Cuando papá llegaba de trabajar lo que menos quería era jugar con nosotros”, “mi mamá cada vez que nos portábamos mal nos golpeaba y nos acusaba con nuestro padre, el cual también nos reprendía”, “mis papas nunca estaban presentes cuando éramos niños”*. Entre otras historias que redundan en la poca carencia de afecto percibida por sus figuras parentales. También encontramos historias menos desgarradoras, entre las que el factor afecto no fue el problema, sino las carencias económicas que les obligaba a trabajar desde temprana edad.

Descripción del grupo muestra

Dentro de este proceso de investigación se solicitó en apoyo de manera voluntaria de alumnos que estuvieran aun cursando en algún grado dentro de la carrera ejecutiva sin distinción del área del conocimiento. Y se aceptaron 20 solicitudes de alumnos entre los cuales se dividen en trece mujeres y siete hombres.

Los alumnos que decidieron participar en este proceso de investigación en su mayoría son alumnos de la Carrera Ejecutiva en Psicología, solamente tres alumnos de la Carrera Ejecutiva en Administración participaron. El grupo de edad entre los participantes oscila entre los 20 a 45 años.

Descripción de las técnicas empleadas

Para este ejercicio se consideró realizar como técnica principal la meditación, con el fin de lograr de manera intrínseca poder concentrar la mente de cada uno de los participantes en el proceso que su mente consciente o inconsciente está viviendo.

La meditación que se ha empleado está basada en la concentración de la mente sobre la respiración, generando inhalaciones y exhalaciones suaves como profundas. Se pretende a partir de este tipo de actividad calmar y relajar al cuerpo, permitiendo a partir de una suave introducción de la técnica generar mantras relacionados hacia la conciencia exaltada.

La conciencia exaltada en este proceso se debe entender como un procedimiento mediante el cual la mente se encuentra en calma; en posibilidad

de entrar en contacto con el yo interior de cada participante. A partir de esto, cada individuo podría atender al consciente colectivo, que no es otra cosa más que la aceptación de su responsabilidad que emerge en consecuencia del ser adulto, dejando a un lado la culpa que en un momento histórico se adjudicó de terceras personas, como lo podrían ser papás, sociedad, pareja y/o trabajo.

Otra técnica empleada es la entrevista, para descubrir datos generales como específicos del entorno de la vida de cada participante, este tipo de información permite tener una mejor claridad situacional previa, que impacta de manera directa en la percepción del entorno de vida que está llevando el sujeto.

Descripción de las dinámicas empleadas.

Para el desarrollo de las dinámicas se determinó emplear únicamente dos estrategias, la primera fue en pláticas periódicas y la dinámica de la pulsera positiva.

La dinámica de la plática consiste en realizar cada ocho días el abordaje de temas relacionados hacia el pensamiento positivo y de amor propio. Los temas relacionados a las pláticas se dividieron en tres categorías (*amor, gratitud, alabanza*). Los temas se intercalan empleando en los diferentes días las experiencias de los participantes.

La dinámica de la pulsera positiva consiste en el procesamiento del pensamiento positivo para crear a partir de ello emociones positivas. Entender que la actitud con que viven sus días las personas es el reflejo del comportamiento y las emociones con las que coexisten ellos mismos, generando en sí una conclusión del mundo interior consciente. La dinámica consiste en que cada vez que las personas tenían un pensamiento o una emoción positiva, que a su vez concluyera en una conducta positiva tenían que cambiar la pulsera a la mano contraria, es decir, si el participante tiene la pulsera en la mano derecha y en ese momento se presenta un hecho que evoca un pensamiento o una emoción positiva en la cual se reacciona en una conducta positiva tienen que cambiar la pulsera a la mano izquierda. Al crear este evento de intercambio de mano hace que la persona haga cognición de eventos recurrentes positivos en su vida y cómo estos impactan de manera directa desde su ser hasta su entorno.

Descripción de las fechas empleadas en los eventos.

Se emplearon desde la primera semana de febrero hasta la primera semana de mayo de 2018, los espacios dentro de la Universidad Latinoamericana (ULA). Cada ocho días considerando el encuentro de manera recurrente el día sábado, siendo éste el ideal al ser una carrera ejecutiva se considera que los participantes trabajan entre semana. Por tanto, las dificultades para poder tener contacto con ellos son mayor, los horarios que se emplearon fueron por las tardes durante una hora hasta dos horas dependiendo del tema de abordaje y si se aplicaba alguna técnica de entrevista con algunos participantes.

Datos encontrados en las entrevistas iniciales

Como parte del desarrollo de las técnicas de análisis se realizaron entrevistas iniciales con la finalidad de recabar datos generales de los participantes.

Se busca encontrar en las entrevistas patrones conductuales, emocionales y rasgos de personalidad que los participantes tienen en común.

Como característica de los rasgos emocionales presentados por la mayoría de los participantes, se encontraron los siguientes elementos: tristeza, coraje, miedo, enojo, necesidad de aprobación, estrés, nervios, inseguridad.

Los rasgos emocionales anteriormente mencionados son en su mayoría de los participantes una constante desde la infancia hasta su adultez, las variables de estos sentimientos están orientadas por abandono familiar, maltrato familiar, competencia familiar (competencia entre hermanos), necesidades económicas, estos son algunas respuestas que en la entrevista los participantes dieron referente.

A su vez se analizaron las conductas que pudieran presentar en el trayecto de vida a partir de las características emocionales y los rasgos de personalidad. Algunas conductas presentadas por los participantes fueron: *agresividad, poca integración social, poca empatía, problemas familiares, maltrato familiar, falta de expresión y afectos hacia personas, dependencia, abuso de sustancias tóxicas (drogas, alcohol, tabaco).*

En base a lo anterior se entiende que el rasgo predominante de personalidad dentro de los encuestados prevalece el *neuroticismo*, que son caracterizados por la prevalencia de la ansiedad, el nerviosismo, incluso con la tendencia a la depresión con facilidad.

Datos encontrados en las entrevistas de seguimiento

La entrevista de seguimiento consiste en conocer cuál ha sido el proceso que los participantes han tenido y si en ello hay o no un crecimiento de la conciencia emocional.

Se ha logrado establecer a la postre de las entrevistas iniciales, las dinámicas, así como las técnicas que los participantes logrando entender un proceso, muy pocas veces consciente. Relataron dentro de su entrevista algunas cualidades de su personalidad y antecedentes del pasado que los han hecho ser las personas que son hoy en día.

La importancia de esta entrevista de seguimiento fue establecer una conciencia que cada participante puede tener a partir del contacto del *yo*, como tal ese *ideal del yo*, no es más que la reminiscencia de lo que el ambiente sociocultural espera y demanda de las personas.

El grupo en general demostró en sus comentarios las bajas características que tienen para el desarrollo integral del amor propio, el compromiso de ellos estaba en liberarse de la percepción que tienen de la demanda de un mundo exterior y que satisface de manera burda su necesidad de pertenencia dentro de los entornos sociales -familiares.

Algunos demostraron en entrevista su alta necesidad de pertenencia dentro del entorno social, ejerciendo con ello rencor hacia el ambiente familiar y social. En si solamente dos participantes fueron los que establecieron este contacto en el pensamiento y su dirección más que hecha por una inteligencia emocional sana es guiada por el orgullo. En ambos casos, no se logró continuar con un proceso óptimo para mejorar sus habilidades de actitud ante un proceso conductual y emocional.

Datos encontrados en las sesiones de meditación

De manera satisfactoria se logró reunir a la mayoría de los alumnos interesados en este proceso, el promedio de asistencia fue del 80%. Los alumnos mostraron interés alto en las pláticas, en la técnica de meditación, así como disposición de entrevistarse en grupo. Las pláticas impartidas por el investigador siempre fueron orientadas hacia la conciencia del amor propio, al entendimiento de que el mundo exterior no es el objetivo de vida de cada uno de ellos, sino que su objetivo de vida es ellos mismos.

Una de las cualidades más importantes que se rescatan en las sesiones es el hecho de que los participantes relataban acciones, hechos, además de conductas en ellos destinadas hacia la mejora de su relación personal consigo mismos y a partir de estos con su entorno. Algunos ejemplos que se mencionan son: *ya no discutir con sus hermanos ahora invitarlos a escucharse y el entendimiento, aprender a respirar y analizar su pensamiento para que la conducta agresiva no se haga presente*, varios fueron los que compartieron la conciencia de la emoción ante eventos desagradables, cuando antes de estas técnicas la reacción conductual no era pensada y sólo ejecutada, causando en ello problemas o conflictos.

Los nuevos eventos posterior a la enseñanza de las técnicas, han permitido en los alumnos comprometidos con este proceso a entender que la actitud es una acción que incluye un pensamiento que genera una emoción y a partir de estos una conducta, las cuales se pretende en esta triada sea positiva. Que los procesos en los cuales enfrentan cada día estén orientados hacia una actitud propositiva, esta misma es ahora su referente histórico para una vida llena de Inteligencia Emocional.

Es importante destacar que la actitud de las personas depende en gran medida del sistema de creencias y valores, cuando éste no es enseñado de manera asertiva se corre el riesgo de una personalidad aislada / tímida con tendencia hacia el fracaso. Estos sistemas se llevan de manera intrínseca en el individuo o en el grupo al cual se pertenece, también están predispuestos a sentir y reaccionar de una manera determinada ante diferentes o particulares estímulos.

Se debe entender entonces que la actitud es la predisposición donde se emiten determinados comportamientos; esto es importante porque determina la vida anímica del individuo.

Se debe entender que los eventos a los que se enfrenta cada participante suele tener como resultado un sentimiento, estos pueden ser positivos o negativos. Empero, se cree que para generar un sentimiento primero se tiene que tener un pensamiento.

Los pensamientos de acuerdo a esta postura cognitiva son *estados alfa* (α), que le dan sentido y lógica a la estructura biológica que termina por presentarse en un estado emocional aquí denominado *estado beta* (β), la sumatoria de *alfa* + *beta* por acción dan una conducta aquí ejemplificada con *Z*.

Al dar seguimiento al patrón conductual del pensamiento entonces tenemos que la actitud puede ser modificada, es decir, si en un estado consciente del yo en el individuo se puede realizar la modificación del pensamiento, creando a partir de ello nuevas estructuras emocionales y de pensamiento generadoras de actitudes positivas que a su vez crean conductas positivas. El cúmulo de esta ecuación tiene como resultado del objetivo final una personalidad enriquecida de inteligencia emocional sana.

Ejemplos:

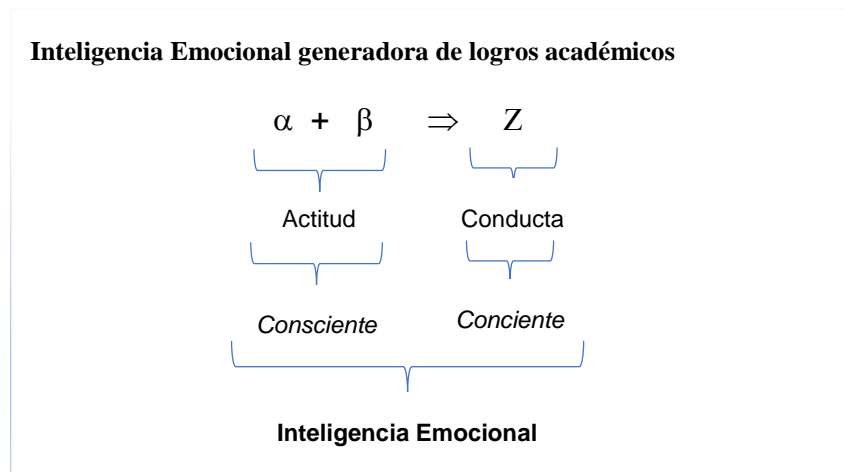
- 1) A mayores relaciones con el propio *ser*, se crean mejores relaciones consigo y el entorno.
- 2) La decadencia de la relación intrapersonal genera autodestrucción del yo psíquico y físico.

El impacto

$$1) \alpha + \beta \Rightarrow Z +$$

$$2) \alpha - \beta \Rightarrow Z -$$

A continuación, se muestra una ecuación que es la ideología de la inteligencia emocional generadora de logros académicos de origen actitudinal; una actitud *consciente* la cual es desarrollada por el sujeto cuando da claridad a su origen psíquico. Por otra parte, se crea de manera condicionada en el futuro inmediato de un estilo de vida y acción *conciente*.



Lo más importante del proceso que se llevó a cabo con el grupo muestra de investigación es la erradicación de la disonancia cognitiva, esto es, que se permitan empezar a ejecutar las acciones que mentalmente ya saben de antemano son las correctas a ejercer.

No se puede llegar a la satisfacción emocional cuando el pensamiento no está orientando a la acción conductual indicada. Las variables para que se presente la disonancia en este estudio es una respuesta pendiente, pues para llegar a esta conclusión debemos esperar a ver los resultados de egreso o deserción académica de los involucrados.

Ejemplo de logros realizados por algunos estudiantes durante el proyecto Consuelo Heredia Hernández. Concluyo de manera satisfactoria durante el proceso de investigación su carrera en el área de Psicología.

Martin López Báez. Concluyo de manera satisfactoria durante el proceso de investigación su carrera en el área de Psicología.

José Antonio Dis Montes. Remodelo su negocio propio que es una cafetería y tomo un impulso para continuar con mayor conocimiento su carrera en Psicología, siendo un alumno destacado.

Torres Cruz Melinda Lourdes. Mejoro su relación familiar primaria y está en proceso de concluir la carrera en Psicología.

González Padilla Julia Elena. Empezó a realizar actividad aeróbica para mejorar su salud física y ha participado en dos eventos atléticos, además está en proceso de concluir su carrera en Psicología.

¿La inteligencia emocional es un factor predominante para la conclusión satisfactoria de una carrera universitaria?

Para concluir este proyecto de investigación se destaca la importancia que se tiene en lograr entender el objetivo de todo ser humano, *destinado al amor propio*, amarse a sí mismo conlleva un sinfín de innumerables logros de metas y objetivos.

La cualidad que se debe rescatar para poder cubrir la inteligencia emocional a partir de la actitud en este entendimiento de investigación es el entorno sociocultural del individuo. No genera ninguna importancia hasta que la persona se la otorga, si la persona otorga mayor importancia a su contexto social,

seguramente se verá demeritado en su ser. Debe entonces toda persona comprender que lo más importante que tiene en su vida es así mismo, que las características de creencias y valores sólo importan desde una concepción consciente.

La actitud consciente, es decir lo que crees que realmente eres, debes aceptarla tal cual es, para amarte creando un alto valor personal con lo que le permitirá a todo ser social realizar lo que considera se merece en la vida.

Es pues la conducta consciente parte de la estrategia de la inteligencia emocional para el logro de una conclusión satisfactoria en una carrera académica.

Durante este proyecto se logró evaluar a por lo menos dos alumnos que concluyeron su carrera universitaria satisfactoriamente, faltan varios integrantes de este estudio que puedan concluir el proceso académico, sin embargo, se considera que al mantener la parte consciente de la actitud hacia el amor propio, podrán continuar hasta dar conclusión satisfactoria de sus actividades educativas.

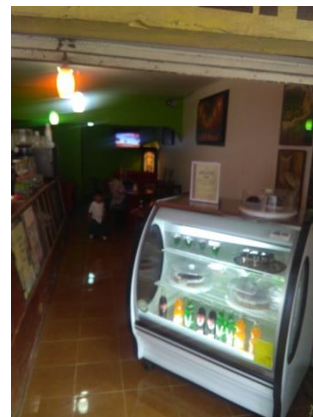
Recomendaciones

1. Crear espacios terapéuticos para los estudiantes.
2. Programa motivacional continuo.

Evidencias en imagen de logros de algunos alumnos durante el proyecto de investigación.



Alumnos:
Consuelo Heredia Hernández y Martín López Báez



Alumno:
José Antonio Dis Montes



Alumna:
Julia Elena González Padilla



Fotos:
Imágenes tomadas durante la sesiones de metitación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Anita Woolfolk. (2010). Psicología Educativa. México: Pearson.

Antoni, Marcelo, Zentner, Jorge. (2014). Las cuatro emociones básicas. España: Herder Editorial.

Francisco Cantero Palermo. Et. al (2011). Manual de teorías emocionales y motivacionales. España: UNE.

Goleman, D. (2002) Inteligencia emocional. España. Edit. Kairos.

Morris, Ch. (2014). Psicología. México: Pearson.