



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

TESIS DE DOCTORADO

Modelo de fortalecimiento de habilidades emocionales en la toma de decisiones del proceso de formación profesional de estudiantes universitarios

Pérez, T.

Tutora

Dra. Damaris Rodríguez Peralta

CENTRO UNIVERSITARIO REGIONAL DE ESTELI

¡Universidad del Pueblo y para el Pueblo!



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

Centro Universitario Regional de Estelí

CUR Estelí

Recinto “Leonel Rugama Rugama”

**Modelo de fortalecimiento de habilidades
emocionales en la toma de decisiones del proceso de
formación profesional de estudiantes universitarios**

Tesis para optar al grado de Doctor
En Educación e intervención social
IV Cohorte

Autora

MsC. Tania Libertad Pérez Guevara

Tutora

Dra. Damaris Rodriguez Peralta

Diciembre 2024



Dedicatoria y agradecimientos

A Dios por ser dador de vida y competencias para toda la humanidad y el proveedor de todo lo bueno, mi gratitud eterna y dedicación.

A la UNAN Managua, la casa de estudios de los jóvenes y docentes del pueblo por abrirme las puertas para profesionalizarme y permitirme mejorar cada vez mas la calidad de la atención y educación a los estudiantes.

A mis hijos de sangre y corazón, Rubén, Joan y Cristhiam, quienes son mi mayor motivación y alegría; su amor incondicional me impulsa a seguir adelante y esforzarme cada día más.

A mi familia entera, por ser el pilar de apoyo constante en cada paso de este camino. Su aliento y confianza en mí han sido esenciales para alcanzar esta meta.

A mi pareja, por estar a mi lado en cada momento, por acompañarme y alentarme a dar siempre lo mejor de mí. Su apoyo ha sido fundamental en este proceso.

A mi tutora, la Doctora Damaris Rodríguez Peralta, por guiarme con paciencia, dedicación y profesionalismo. Gracias por estar atenta a cada detalle y por compartir tu conocimiento con generosidad.

A mis compañeros docentes, por su colaboración y por motivarme a seguir aprendiendo. Su compañerismo ha sido una fuente de inspiración y crecimiento.

A mis amigas y amigos que apoyaron siempre, sugirieron, conocieron, preguntaron y estuvieron alentando en cada fase de este estudio.

Y de la manera más especial a mis estudiantes, quienes son la razón de ser de este estudio. Ustedes son mi inspiración diaria, el motor que impulsa mi vocación. Gracias por enseñarme tanto y por ser el motivo de cada esfuerzo en este recorrido académico.



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

Centro Universitario Regional Estelí, CUR- Estelí

Estelí, 12 de septiembre 2024

Por este medio en mi calidad de tutora avalo la presentación del informe final de investigación de la tesis doctoral: **Modelo de fortalecimiento de habilidades emocionales en la toma de decisiones del proceso de formación profesional de estudiantes universitarios**, realizado por la doctorando Tania Libertad Pérez Guevara para optar al título de doctora en Educación e Intervención Social. La doctorando **Pérez** ha realizado un estudio amplio de análisis y reflexión del tema de estudio, con gran dedicación y compromiso con el mismo. Considero que el trabajo contiene fundamento científico, metodológico y práctico que permiten documentar, orientar y dirigir la ejecución de la propuesta final del Programa de Doctorado.

Se extiende la presente en la ciudad de Estelí a los 12 días del mes de septiembre del año dos mil veinticuatro.

Atentamente;

Dra. Damaris Rodríguez Peralta
Tutora de Tesis

UNAN-MANAGUA/ CUR- Estelí
ORCID 0000-0001-7435-1282

Acrónimos

MINJUVE: Ministerio de Juventud

CUR: Centro Universitario Regional

OIJ: Organización Iberoamericana de Juventud

UNESCO: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

UNAN: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua

MINED: Ministerio de Educación

MINSA: Ministerio de Salud

MIFAN: Ministerio de la familia y Niñez

GRUN: Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional

IE: Inteligencia emocional

CIDJ: Convención Iberoamericana de Derechos de los Jóvenes

UNICAM: Universidad en el campo

SINACAN: Sistema Nacional de Capacitación Municipal

MAGFOR: Ministerio Agropecuario y Forestal

INTA: Instituto Nacional de tecnología agropecuaria

Resumen

Este estudio titulado Modelo de fortalecimiento de habilidades emocionales en la toma de decisiones del proceso de formación profesional de estudiantes universitarios, propone fortalecer las habilidades emocionales y la toma de decisiones de los estudiantes en la universidad, con la participación de toda la comunidad universitaria. Muchos teóricos se han dedicado al estudio de la inteligencia emocional y han elaborado distintas propuestas que fundamentan los avances que han aportado mucho a la salud mental, sin embargo todos los avances y limitaciones se deben contextualizar, para cumplir con estos propósitos se elaboró un diseño metodológico mixto, con instrumentos y técnicas cualitativas y cuantitativas, aplicadas en línea a docentes, expertos en psicología y estudiantes, con una muestra definida a través de un muestreo aleatorio estratificado, al final se comprobó que los estudiantes universitarios del CUR Estelí, tomarán mejores decisiones en el proceso de formación profesional siempre y cuando, fortalezcan sus habilidades emocionales, se comprobó la relación que existe entre las habilidades emocionales y el proceso de formación, se elaboró una propuesta de modelo adecuada al contexto académico de educación superior.

Palabras clave: Modelo, habilidades emocionales, estudiantes, toma de decisiones, formación profesional

Summary

This study entitled Model for strengthening emotional skills in decision-making in the professional training process of university students, proposes strengthening the emotional skills and decision-making of students at the university, with the participation of the entire university community. Many theorists have dedicated themselves to the study of emotional intelligence and have developed different proposals that support the advances that have contributed a lot to mental health. However, all advances and limitations must be contextualized. To fulfill these purposes, a methodological design was developed. mixed, with qualitative and quantitative instruments and techniques, applied online to teachers, psychology experts and students, with a sample defined through stratified random sampling, in the end it was proven that the university students of CUR Estelí will make better decisions in the professional training process as long as they strengthen their emotional skills, the relationship that exists between emotional skills and the training process was verified, a model proposal appropriate to the academic context of higher education was developed.

Keywords: Model, emotional skills, students, decision making, professional training

Indice

1.	Contexto y ámbito.....	1
1.1.-	Introducción	1
1.2.-	Antecedentes.....	2
2.	Justificación	6
3.	Delimitación del objeto de estudio.....	9
3.1.-	Delimitación del problema	11
4-	Hipótesis de investigación.....	13
5.	Objetivos del estudio	14
	Objetivo general.....	14
	Objetivos específicos	14
6.	Estado del arte	15
7.	Sustentación teórica	18
7.1.-	Habilidades emocionales	18
7.2.-	Habilidades Emocionales en el Contexto Universitario	20
7.2.1	Ciclo del desarrollo de habilidades emocionales	21
7.2.2.-	Toma de decisiones en estudiantes universitarios.....	22
7.2.3.-	Habilidades emocionales para la toma de decisiones, en el proceso de formación profesional	23
7.2.4.-	Relación de habilidades emocionales con la profesión	25
7.2.5.-	Relación de las habilidades emocionales con la toma de decisiones	28
7.3.-	Necesidades emocionales más comunes en los jóvenes.....	29
7.4.-	Esferas de las emociones	35
7.4.1.-	Diferentes técnicas para el desarrollo de habilidades emocionales	36

7.4.2.- Enfoque positivo	38
7.4.3.- Sanar el efecto de los recuerdos negativos para construir emociones positivas	39
7.4.4.- Ejercicios prácticos	41
7.4.5.- Focalización de la atención para construir emociones positivas ..	43
7.4.6.- La voz y el sonido para construir emociones positivas	46
7.4.7.- Visualización para construir emociones positivas	48
7.5. - Marco epistemológico	53
7.5.1- Proyección social acerca de las habilidades emocionales	53
Competencias emocionales	54
7.5.2.- Relación de la educación superior con las habilidades emocionales	54
7.6.- Marco legal	56
7.6.1.- Convenios internacionales	56
7.6.2.- Plan Nacional de lucha contra la pobreza	61
7.6.3.- Política de Juventud	61
8. Diseño metodológico	72
8.1.- Enfoque del estudio	72
8.2.- Tipo de estudio	73
8.3. Áreas de estudio	74
8.3.1.- Área geográfica	74
8.3.2.- Área del conocimiento	74
8.4.- Contexto de estudio	74
8.5.- Unidad de análisis	77
8.6.- Población	78

8.7.- Tipo de muestreo	78
8.8.- Validación de la muestra.....	81
8.9.- Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de Información. .	83
8.10.- Procedimientos para la recolección de información.....	85
8.11.- Procedimiento de análisis de datos.....	86
8.13.- Proceso de validación de los instrumentos	87
8.14.- Fases de la investigación	88
8.15.- Consideraciones éticas	89
9.- Análisis y discusión de resultados	91
9.1.- Caracterización general de la muestra.....	91
9.2.- Necesidades emocionales de los estudiantes en el proceso de formación profesional.....	102
9.3.- Situaciones generan necesidades emocionales de los estudiantes en el proceso de formación profesional	116
9.4.- Habilidades emocionales de los estudiantes	122
9.5.- Existe una estrecha relación entre la definición de las metas y Habilidades emocionales	124
9.7.-Fortalezas emocionales para la toma de decisiones en la universidad	153
9.8.- Técnicas que utilizan los estudiantes para manejar sus emociones	154
9.10.- Actividades que realizan los maestros para fortalecer la inteligencia emocional desde la experiencia de los estudiantes	159
9.11.- Correlación entre habilidades emocionales y toma de decisiones en el proceso de formación profesional	167

9.12.- Perspectiva de los estudiantes sobre las emociones y la toma de decisiones	176
9.12.- Aportes de los psicólogos.....	179
10.- Modelo de fortalecimiento de las habilidades emocionales para la toma de decisiones en educación superior	180
12. Conclusión	197
13. Recomendaciones	199
14. Bibliografía.....	203
15. Anexos	209
Objetivos del estudio	210
Objetivo general:.....	210
¿Cómo es este proceso de validación de diseño de instrumentos?	211
Objetivos de validar.....	211
Orientaciones para este proceso.....	211
Criterios de validación	211
Instrumentos a validar	212
Autovaloración de inteligencia emocional (Estudiantes)	220
Ficha técnica escala de inteligencia emocional	220
1. Correo electrónico *	222
1. Iniciales de su nombre *	222
2. Género *	222
3. Edad *	223
4. Carrera *	223
5. Estado Civil *	223
6. Tiene hijos *	223

7. Otras ocupaciones *	223
8. Año de tu carrera *	224
9. Procedencia *	224
10. Con quien vives? *	224
11. En tu infancia, creciste con: *	225
12- Haz pensado en dejar la carrera por problemas emocionales *	225
13-Los problemas emocionales han afectado mi formación * profesional	225
14. Los problemas emocionales me pueden llevar a: *	225
Auto conciencia	226
Sociabilidad	227
Empatía.....	229
Auto confianza.....	230
Motivación	231
Autor regulación.....	233
Cuestionario semiestructurado dirigido a estudiantes activos y egresados	235
Cuestionario estructurado dirigido a estudiantes de I a III año de las carreras.....	238
Cuestionario estructurado dirigido a docentes de I a III año de las carreras	241
Cuestionario (expertos)	243
Cuestionario estructurado dirigido a expertos.....	244

Índice de Tablas

<i>Tabla 1. Necesidades emocionales de los estudiantes (Bisquerra, 2020)..</i>	29
<i>Tabla 2 Esquema Inteligencia emocional desde la teoría de Bar On ((1997)</i>	
.....	55
<i>Tabla 3. Operacionalización de variables y categorías.....</i>	65
<i>Tabla 4. Muestra de estudiantes</i>	80
<i>Tabla 5. Estratos de la muestra por carrera y departamento</i>	80
<i>Tabla 6 Criterios de selección y exclusión de estudiantes</i>	82
<i>Tabla 7 Criterios de selección de muestra</i>	82
<i>Tabla 8 Técnicas e instrumentos cuantitativos</i>	83
<i>Tabla 9 Técnicas e instrumentos cualitativos</i>	83
<i>Tabla 10. Significancia entre empatía y autoconciencia para la toma de decisiones en el proceso de formación profesional.....</i>	169
<i>Tabla 11. 5 de cada 10 estudiantes necesitan relacionan empatía y autoconciencia en la toma de decisiones en su proceso de formación profesional</i>	169
.....	169
<i>Tabla 12. Significancia entre empatía y autorregulación.....</i>	170
<i>Tabla 13. 4 de cada 10 estudiantes necesitan relacionar empatía y con autorregulación</i>	170
.....	170
<i>Tabla 14. Significancia entre empatía y actividad consciente.....</i>	171
<i>Tabla 15. 4 de cada 10 estudiantes necesitan relacionar empatía y con actividad consciente</i>	171
.....	171
<i>Tabla 16. Significancia entre Motivación y autoconciencia</i>	171
<i>Tabla 17. 5 de cada 10 estudiantes relacionan la empatía con autoconciencia</i>	172
.....	172
<i>Tabla 18. Significancia entre motivación y autorregulación.....</i>	172
<i>Tabla 19. 3 de cada 10 estudiantes necesitan relacionar motivación y con autorregulación</i>	173

Tabla 20. <i>Significancia motivación y actividad consciente</i>	173
Tabla 21. 4 de cada 10 estudiantes necesitan relacionar motivación y con actividad consciente	174
Tabla 22. <i>Significancia sociabilidad y autoconciencia</i>	174
Tabla 23. 4 de cada 10 estudiantes necesitan relacionar sociabilidad y con autoconciencia	174
Tabla 24. Significancia sociabilidad y autorregulación	175
Tabla 25. 3 de cada 10 estudiantes necesitan relacionar sociabilidad y con autorregulación	175
Tabla 26. Significancia entre sociabilidad y actividad consciente	175
Tabla 27. 4 de cada 10 estudiantes necesitan relacionar sociabilidad y con actividad consciente	176
Tabla 28. Diseño curricular del modelo	193
Tabla 29.. <i>Indicadores de logro del modelo</i>	195

Índice de Gráficos

Gráfico 1 <i>Participación por género</i>	91
Gráfico 2 <i>Mujeres y hombres participantes por departamentos académicos</i>	92
Gráfico 3 <i>Estudiantes por rango de edades</i>	92
Gráfico 4 <i>Participación por procedencia</i>	94
Gráfico 5 <i>Estado civil de los participantes</i>	95
Gráfico 6 <i>Ocupación de los participantes</i>	97
Gráfico 7 <i>Participantes y número de hijas e hijos</i>	98
Gráfico 8 <i>Convivencia familiar de los participantes</i>	101
Gráfico 9 <i>Referentes familiares en el modelo de crianza de los participantes</i>	102
Gráfico 10 <i>Estudiantes que sienten confianza para expresarse ante sus compañeros</i>	104
Gráfico 11 <i>Estudiantes que reconocen sus logros</i>	106
Gráfico 12 <i>Estudiantes piensan salir de la carrera cuanto están triste</i>	108

Gráfico 13 <i>Las emociones de los estudiantes y la formación profesional</i>	109
Gráfico 14 <i>Estudiantes que trabajan metas</i>	111
Gráfico 15 <i>Estudiantes que reconocen tener personas de apoyo</i>	112
Gráfico 16 <i>Estudiantes que consideran que pueden manejar el enojo</i>	113
Gráfico 17 <i>Estudiantes con reacciones físicas ante las emociones</i>	114
Gráfico 18. <i>Estudiantes por género que dedican tiempo a la autorreflexión</i>	115
Gráfico 19. <i>Diferentes ocupaciones de los estudiantes</i>	117
Gráfico 20. <i>Estudiantes que tienen respuestas adecuadas a las emociones</i>	124
Gráfico 21. <i>Estudiantes con metas definidas</i>	125
Gráfico 22. <i>Estudiantes que afirman conocer sobre inteligencia emocional</i>	127
Gráfico 23. <i>Estudiantes por género que reflejan su alegría</i>	128
Gráfico 24. <i>Estudiantes que afirman expresar lo que sienten</i>	129
Gráfico 25. <i>Estudiantes según género que se responsabilizan de sus errores</i>	131
Gráfico 26. <i>Estudiantes que reconocen las emociones en otras personas</i>	132
Gráfico 27. <i>Estudiantes por género que reconocen mejor desempeño cuando están contentos</i>	134
Gráfico 28. <i>Estudiantes que reconocen que las emociones negativas afectan su formación profesional</i>	136
Gráfico 29. <i>Estudiantes por rango de edad que se sienten entusiasmados</i>	138
Gráfico 30. <i>Estudiantes por procedencia que encuentran valor y sentido a lo que hacen</i>	139
Gráfico 31. <i>Estudiantes por género que continúan con su carrera a pesar de los problemas</i>	140
Gráfico 32. <i>Estudiantes por género que reconocen respuestas físicas de sus emociones</i>	142

Gráfico 33. <i>Estudiantes por edad que reconocen las reacciones físicas de sus emociones</i>	142
Gráfico 34. <i>Estudiantes por género que identifican rápidamente la emoción que sienten</i>	144
Gráfico 35. <i>Estudiantes por género que han pensado en dejar su carrera por problemas emocionales</i>	146
Gráfico 36. <i>Estudiantes en general que han deseado salirse de la carrera estando tristes</i>	147
Gráfico 37. <i>Estudiantes en general que reconocen que necesitan apoyo psicológico</i>	148
Gráfico 38. <i>Estudiantes que reconocen que las emociones afectan su formación profesional</i>	149
Gráfico 39. <i>Ocupaciones de los estudiantes de manera general</i>	158
Gráfico 40. <i>Afectaciones emocionales de los estudiantes en general en el proceso de formación</i>	166

Índice de Figuras

Figura 1 Modelo de Salovey y Mayer, habilidades emocionales (Fernandez, 2021)	19
Figura 2 Modelo de Daniel Goleman	21
Figura 3 <i>Metodología de este estudio</i> (Zamora & Calixto, 2021).....	73
Figura 4. <i>Afectaciones de los estudiantes</i>	120
Figura 5. <i>Manifestaciones físicas de las emociones en los estudiantes</i> ...	144
Figura 6. <i>Afectaciones emocionales de los estudiantes en el contexto académico</i>	151
Figura 7. <i>Ciclo de aplicación del modelo</i>	185
Figura 8. <i>Etapas del modelo y propuesta metodológica</i>	189
Figura 11. <i>Esquema del modelo</i>	196

1. Contexto y ámbito

1.1.- Introducción

Las habilidades emocionales en la toma de decisiones son determinantes en el proceso de formación profesional, este estudio representa el interés por contextualizar el efecto de las emociones en la vida académica de los estudiantes de la UNAN-CUR, Estelí de primero a tercer año.

Las emociones son de vital importancia, influyen en nuestro pensamiento objetivo y toma de decisiones, siendo estas las responsables de definir las actuaciones del ser humano de manera inmediata y puede causar daños o beneficios dependiendo justamente de la emoción vivida con cada situación.

La dificultad del manejo de emociones en los estudiantes universitarios en cuanto a la toma de decisiones pone en riesgo el éxito del ejercicio profesional, la calidad del aprendizaje, el cumplimiento de metas profesionales en tiempo y forma, por ende, la calidad de vida.

Un modelo que fortalezca las habilidades emocionales de los estudiantes desde su ingreso a la universidad puede crear un preámbulo de las situaciones emocionales a las que deben enfrentarse y prepararse para ello.

Este estudio explica en sus resultados de acuerdo con los objetivos planteados, las necesidades y habilidades que tienen los estudiantes, la relación existente entre las emociones y la toma de decisiones, las afectaciones en el proceso académico y la propuesta de un modelo para la atención de acuerdo con estos resultados con los estudiantes de la UNAN Managua - CUR Estelí, en los primeros años en la universidad, en el 2024.

Para asegurar el cumplimiento se trabajó desde un estudio mixto y correlacional, aplicando 3 instrumentos dirigidos a estudiantes, docentes y psicólogos de manera virtual y procesados a través de SPSS con una debida triangulación para una adecuada interpretación de los resultados.

Más tarde, se explica en el planteamiento del problema y la justificación detallando la relevancia, necesidad, importancia de esta temática en el contexto actual, considerando los cambios sociales y la vida universitaria, terminando este apartado con las preguntas correspondientes a tener salida al terminar el estudio.

Seguido de proponer una hipótesis, los objetivos, el estado del arte y la fundamentación teórica que hace profundo e interesante el análisis de la temática.

En el diseño metodológico se detallan, tipo, enfoque, paradigma, contexto de investigación y por supuesto, la decisión del método, instrumentos, fases de la investigación, define las categorías y variables, además de las consideraciones éticas necesarias para llevar a cabo el estudio.

Consta de 11 apartados, los antecedentes hacen referencias a estudios científicos Internacionales, nacionales y locales que aportan información de interés al estudio y marcan la línea de base, además serán retomados en las propuestas del modelo de atención sugerido a través de los resultados del estudio.

Por último, se muestra el análisis de resultados por objetivos, conclusiones y recomendaciones de acuerdo con los resultados, referencias bibliográficas y anexos respectivamente.

1.2.- Antecedentes

Los documentos consultados en el estudio Modelo de fortalecimiento de habilidades emocionales en la toma de decisiones del proceso de formación profesional de estudiantes universitarios, se relacionan sobre todo con el éxito o fracaso académico, utilizando la revisión de literatura relacionada a las habilidades emocionales.

A nivel internacional, en Centroamérica en un estudio realizado en la Universidad de Costa Rica con equipos deportivos, relacionado a la disciplina y el manejo de las emociones en el momento de un partido, esto puede llevar a pensar que en el caso de un estudiante en su carrera es como una partida larga y constante en la que no se dan cuenta en el proceso que la competencia es con ellos mismos,

la superación de sus propios obstáculos, luchar con mantener la motivación, la constancia, perseverar y lograr con disciplina terminar lo que inician.

Estos resultados están asociados a la respuesta efectiva y rápida que requiere el sistema académico trimestral, por lo cual, los estudiantes tienden a estudiar a pesar del estado emocional que experimentan. Trabajaron en una muestra de estudiantes, la presencia de ansiedad rasgo y estado, en niveles altos, lo cual es un indicador de estados emocionales desagradables asociados al manejo inadecuado del estrés en sus actividades académicas.

De este estudio se puede considerar que para estudios futuros se haga mediciones en diferentes poblaciones de universitarios en carreras de mayor contraste, como ciencias básicas y humanísticas (por ejemplo, estudiantes de ingeniería vs estudiante de letras) para corroborar los resultados y precisar si se puede hablar en términos de perfiles de IE por carreras.

Además, se pudiese utilizar otro instrumento de medida, que permita la evaluación más exhaustiva de las habilidades de IE (Salas A, 2021).

A nivel de Europa en España se encontraron 3 estudios: el primero del año 2012 titulado: La inteligencia emocional y el trabajo docente en educación básica, con el objetivo general: Elaborar y valorar la pertinencia de un programa de formación en inteligencia emocional del profesorado de los centros de Educación Secundaria, los resultados fueron; se ha comprobado que los docentes de manera general, no se perciben con una alta capacidad emocional, independientemente de su género, edad o experiencia profesional. Sin embargo, se han encontrado algunas diferencias.

Es probable que estas diferencias se deban al tipo de educación y patrones culturales. Posiblemente la explicación de estas diferencias se relacione con la adquisición de los roles de género mediante el proceso de socialización, que produce la internalización de las estructuras socio cognitivas prosociales.

Así, en el hombre se fomenta la afirmación negativa (defensa de los derechos personales y expresión de desagrado), la iniciativa en las relaciones con el género opuesto y el comportamiento competitivo-agresivo, mientras que en las mujeres se enseña a destacar las necesidades ajenas, consentir la iniciativa al otro sexo, guardar las opiniones y los deseos propios por atención a los demás, produciéndose una mayor internalización de estructuras socio cognitivas 323 pro sociales y un control de inhibición más elevado a la respuesta emocional y, por ende de la agresividad (Miranda, 2012).

El segundo estudio titulado: La influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento matemático de alumnos de educación secundaria. aplicación de un programa de intervención psicopedagógica de educación emocional, con el objetivo general: Determinar el nivel de inteligencia emocional y el rendimiento matemático medio del alumnado de Educación Secundaria del IES.

Las Sabinas, el que concluyó con lo siguiente: En cuanto al factor de comprensión emocional, solo unos pocos comprenden de manera excelente sus emociones 1,92%, mientras que la muestra se reparte casi al 50% entre los que perciben que la tienen adecuada 49,36% y los que piensan que no comprenden bien sus estados emocionales 48,72%, Respeto al factor de percepción emocional, la mayor parte de los alumnos (60,26%) afirma que prestan poca atención a sus emociones, frente al 38,46% de ellos que consideran que tienen una adecuada percepción o un pequeño porcentaje (1,28%) que le presta atención en exceso (Sánchez, 2017).

El tercer estudio titulado: relación entre la inteligencia emocional, recursos y problemas psicológicos, en la infancia y adolescencia, con el objetivo: Conocer cómo se relacionan las variables Inteligencia emocional, fortalezas, ansiedad, depresión y quejas somáticas, con la finalidad de comprender como interactúan en la segunda infancia y la adolescencia.

En la Universidad de Morelos en México, se realizó una tesis doctoral con el título, toma de decisiones y su relación con la satisfacción de la vida cotidiana, en

adolescentes y adultos jóvenes, con la línea de investigación procesos psicológicos y su relación con el sistema nervioso central, el estudio tuvo como finalidad identificar la relación de la satisfacción, procesos psicológicos y sistema nervioso central, en los adolescentes y adultos jóvenes y como resultados se encontró que ambos grupos se encuentran satisfechos con sus actividades que día a día desempeñan.

La satisfacción de la vida cotidiana se relaciona con los componentes cognitivos, emocionales y sociales, los que sustentan el aprecio, motivo y valor personal que se tiene por algunas de ellas. El estar satisfecho con las actividades de la vida cotidiana, permite un mayor y eficaz uso de la cognición y emoción que se refleja en la conducta individual, colectiva y social. De esta manera, podemos concluir que la creación del cuestionario para la evaluación de las actividades de la vida cotidiana en los adolescentes y adultos jóvenes con las variables, cognitivas, emocionales y sociales son importantes para poder conocer el grado de satisfacción que se tiene ante la realización de actividades (Aviles, 2019).

En el contexto universitario existe un estudio en la Facultad Regional Multidisciplinaria titulado: Calidad del rendimiento académico y su relación con las competencias emocionales en estudiantes en 2016-2019, para analizar la calidad del rendimiento académico y su relación con las competencias emocionales.

Entre los resultados más relevantes se caracterizaron y se toman como base fundamental para este estudio, las competencias emocionales de los estudiantes en conocimiento y control de las emociones, motivación, autoestima y relaciones interpersonales, la mayoría reconocen emociones relacionadas al rendimiento académico 52% este es un dato muy importante, representa a los beneficiarios directos del modelo, control de las emociones 44%, saben manejar los conflictos 60%, el 33% no controla su emoción al hablar en público poniéndose nervioso/a, el 62% consideran que la motivación influye positivamente en el rendimiento académico (Rodríguez, 2019).

Este estudio evidencia la necesidad de atender en los estudiantes estas problemáticas tan necesarias para el éxito en el cumplimiento de sus metas.

2. Justificación

Las emociones y las decisiones están ligadas, no se toman las mismas decisiones estando tranquilo que molesto, en la universidad los estudiantes pasan por distintas etapas, afectan las emociones e inciden en las decisiones, este ciclo puede ser consciente o no, dependiendo de las habilidades emocionales con las que cuente la persona.

Estas diversas situaciones pueden ser, cambio de domicilio (Ciudad a ciudad, comunidad a ciudad), cambio del sistema de evaluación, cambio de ambiente, menos protección y más autonomía, menos protección de autoridad parental, duelos, violencia, separaciones son situaciones que afectan emocionalmente a los estudiantes y que pueden poner en riesgo la calidad de su formación y su futuro profesional.

Desde los diferentes espacios formales e informales de educación, el tema de las emociones es algo a lo que culturalmente no se atiende, las reacciones a diferentes situaciones de la vida causan de repente salirse del camino que conduce hacia la meta, dañar a otros y lo más difícil daña a la persona misma desde la valoración de sí mismo, las relaciones sociales, familiares hasta las decisiones personales y profesionales (García Retana, 2012).

El estudio pretende diseñar un modelo para el fortalecimiento de las habilidades emocionales en la toma de decisiones en el proceso de formación profesional de estudiantes universitarios, que prepare a los estudiantes y les forme conciencia para enfrentar diferentes situaciones que alteran sus emociones y ponen en riesgo su proceso de formación, además hará aportes científicos en el nuevo modelo educativo que pueda reducir las brechas de las acciones de mejora de la salud mental y bienestar integral en este caso de los estudiantes universitarios

Este estudio es relevante a diferentes niveles: individual, para el estudiante, aclarar sus metas, vocación, fuerza emocional, permanencia y un pensamiento basado en soluciones, en los docentes considerando que tener estudiantes motivados y con buenas relaciones genera un clima académico agradable y motivador, además con mejores resultados académicos, grupal (colectivo), mejorando las relaciones en el contexto académico, la expresión de emociones, empatía, solución de conflictos, practica de valores, motivación, cohesión grupal, afectividad.

En la práctica docente es importante en el proceso de formación profesional abordar y evaluar las habilidades emocionales en estudiantes, muchas veces se ausentan esporádicamente o se retiran definitivamente cuando no cuentan con el manejo emocional adecuado, como seres humanos diferentes situaciones de la vida ligadas al abandono, rechazo, violencia, puede volver vulnerables a las personas y estas condiciones emocionales si no se reconocen y reflexionan provocan casi siempre toma de decisiones que desvían del proyecto de vida (Mora, Calderón, Segnini, & Madrigal, 2014).

Desarrollar habilidades emocionales adecuadas refiriéndose al periodo de los primeros años en la universidad aportaría en la permanencia y determinación de los estudiantes en las carreras seleccionadas, tomar decisiones profesionales adecuadas en el proceso de formación en relación a las diferentes situaciones que se deben enfrentar, tomando en cuenta que; deben adaptarse a nuevas condiciones de vida (cambio de domicilio, viajes largos), cambios en los horarios y condiciones académicas, nuevas estructuras, docentes diferentes, metodologías diferentes, exigencias y niveles de autonomía (Vivas, 2003).

La expresión de las emociones es importante, pero esta depende del grado de comunicación, cultura y a veces la religión que la persona ha decidido profesar, muchas veces para los estudiantes hacerle frente a procesos de evaluación se vuelve frustrante, incluso muchos nunca dicen por lo que pasan y prefieren dejar exámenes, pruebas u otro tipo de evaluaciones sin realizar por no comunicar su condición o situación, también se ven distraídos, aislados, enojados o tristes, por

eso el análisis y la apertura a la escucha del docente y compañeros de grupo son tan relevantes en los años de universidad.

El manejo de emociones en el proceso de formación se vuelve relevante justamente por las reacciones, lo contrario sería actuar por impulso, ir de la situación a la acción sin pararse a pensar, salir del camino a la meta por ejemplo; por un enojo, quizá por la forma en que alguien habla, por las relaciones familiares, por las relaciones o conflictos con compañeros, puede llevar a tomar la decisión de no realizar una prueba importante, retirar asignaturas, desertar, cambiar de carrera, emigrar y más allá de eso sentirse insatisfechos, crear culpas y miedos que antes no existían, además de frustración, soledad y más (Cano, Rocio, & Zeaz, 2012).

La empatía en la formación profesional es relevante, estudia en grupo, la relación entre personas es necesaria, sentirse bien consigo para poder aportar a procesos con otros, comprender las necesidades de compañeros y docentes mediante el reconocimiento de las propias, es importante aplicar la empatía a la universidad, participar eficazmente en relación con los demás, administrar adecuadamente los conflictos sin daños, ni dañar a otros, buscar la solución adecuada mediante la comprensión y el respeto a los derechos.

La automotivación representa una habilidad para mantenerse en el proceso de formación profesional, impulsarse para enfrentar los contratiempos, significa establecer compromisos consigo mismo, mantenerse activo en sus propias metas e ideas, cuidarse y valorar capacidades y cualidades, creer en sí mismo y mantener la fuerza, además del aprovechamiento de las oportunidades, abrir espacio a la creatividad e innovación, centrado en las soluciones y no en los problemas, la proyección centrada en la meta y no en la situación.

En la Facultad el fortalecimiento de habilidades emocionales permitiría mejorar el rendimiento académico, fortalecer la permanencia y mejorar el clima académico. Es importante mencionar que fortalecer las habilidades emocionales no solo mejoraría en general el proceso de formación sino también aumentar las probabilidades de éxito en el ejercicio de la profesión durante la ubicación laboral o

autoempleo, son habilidades que se adquieren para la vida, de manera indirecta se fomentan relaciones familiares y comunitarias sanas.

Las creencias negativas que provocan las emociones mal administradas pueden provocar que se cometan errores que marcan la vida de las personas, en el caso de los estudiantes la etapa de formación universitaria es crucial para sus planes de vida, bienestar y calidad de vida.

No nos atrevemos a muchas cosas porque son difíciles, pero son difíciles porque no nos atrevemos a hacerlas (Séneca, 2013).

El modelo resultante de este estudio fortalece las competencias de los docentes y estudiantes para hacer un abordaje de manera formal desde un enfoque de bienestar emocional en la formación superior, que les permita tomar decisiones adecuadas desde la buena gestión emocional en cualquier situación que se les presente, mejora la calidad del proceso de formación, ofreciendo un valor agregado al valor humano que la educación ya tiene.

3. Delimitación del objeto de estudio

Las decisiones emocionales ocurren cuando las personas se dejan llevar por el impulso, por la necesidad (no razonada) o por la intuición, nos abocara al error inmediato (incluso la alegría excesiva). Por irónico que parezca, gran parte de las elecciones que hacemos en el día a día están mediadas por las emociones que condicionan la conducta.

Las emociones catalizan las relaciones, empujan a conectar con las personas y permiten hacer elecciones en distintas áreas que permiten que los gustos, personalidad y necesidades estén en sintonía (Fernandez, 2021).

Habilidades emocionales es complejo de profundizar, algo a lo que las personas no dedican tiempo, ni se considera importante, no se trata de responsabilidades o búsqueda de culpables, sino de crear alternativas mediante las buenas prácticas comunicacionales y el fortalecimiento de las relaciones consigo mismo, sociales, familiares, laborales, académicas.

El ser humano en su vida, para desarrollar habilidades emocionales debe juntar la emoción y la razón, esta acción mental que no es tan fácil, nadie lo enseña y en años anteriores ningún modelo de crianza lo contemplaba directa e intencionadamente.

Los estados emocionales adversos provocan problemas no resueltos, despiertan las necesidades y carencias no atendidas que abocan a tomar elecciones erróneas.

Para todas las personas es difícil seguir cumpliendo objetivos a pesar de los obstáculos.

Es difícil trazar objetivos claros, para considerar objetivos propios importantes, se debe considerar la importancia de la vida, el valor que se le da a la existencia y, en consecuencia, a la formación, a las cualidades, a los errores, a los aprendizajes, a la forma de relacionarse con los demás, a las situaciones nuevas, a los cambios, a nuevos compañeros, a las emociones que producen las separaciones, incluso al simple hacer las actividades cotidianas consciente e intencionada.

Las personas se desaniman por razones que a veces son creencias limitantes fundadas por la cultura o por heridas de la infancia. En una ocasión se analizó con los estudiantes mediante una sistematización, el grupo de estudiantes sorprendió al ver que más de la mitad de sus compañeros habían desertado por diferentes razones.

Mencionaron entre estas: enfermedad de algún familiar, embarazos (no planificados), violencia intrafamiliar, problemas económicos, migración, conflictos en el grupo, desmotivación, desinterés por la carrera, porque fueron ubicados en su segunda opción (la cual eligieron por no dejar el espacio vacío), en el análisis los estudiantes empezaron por pensar en el perfil de su carrera y quienes eran al momento de ingresar, pensar que características debía tener esa persona que ejerce esa carrera y preguntarse ¿ese soy yo, tengo estas facultades?.

El ejercicio de cuestionarse es un paso para definir quién soy y quiero ser y hacer, la dificultad está cuando esta pregunta se la aplica en cuarto o quinto año de carrera y cualquier pretexto es conveniente para abandonarla, fácilmente cae en la tristeza, enojo, miedo u otras emociones que no se acostumbra a procesar y después toma decisiones equivocadas.

Desde que una persona nace vive emociones y aprender a controlarlas no representa necesariamente en los modelos de crianza culturalmente aplicados en el mundo; desde que la persona nace, se crea la idea, por ejemplo; suponer que un niño llora por sueño, por hambre o por dolor, no por tristeza, enojo, miedo u otras emociones, crecen y se desarrollan con la idea de que alguien ejerce poder sobre nuestras decisiones y emociones, “si lloras sos débil”, “las madres siempre tienen la razón”, “el niño/a debe ser lo que la mamá no puedo ser”, “sos burro”, entre otras expresiones que van dañando la idea de priorizarse y sentirse importante en su propia historia, de tal manera que tenga la intención firme de protagonizarla.

Desde los 10 años aproximadamente las personas desarrollan otro nivel de conciencia, es más profundo y pone en riesgo la identidad, autoestima y otros componentes de la autoestima y el desarrollo emocional, sin embargo, esta es una etapa necesaria para formar un perfil único desde la individualidad.

Relacionando todos estos fundamentos surge la siguiente interrogante de manera general:

¿Qué estrategias se pueden implementar para fortalecer las habilidades emocionales para la toma de decisiones en el proceso de formación profesional de los estudiantes?

3.1.- Delimitación del problema

Existen diversas situaciones que ponen en riesgo la permanencia en los procesos de profesionalización, dependiendo de las habilidades desarrolladas durante la infancia y la adolescencia, se generarán respuestas adecuadas ante la decisión de que estudiar (autodeterminación, seguridad, automotivación y autoconciencia), son habilidades que entran en el juego de la vida en este momento,

al iniciar la carrera tras decidir corresponde permanecer en la carrera y buscar la construcción de conocimiento (automotivación, positivismo, autoconciencia, socialización, empatía) son habilidades necesarias para afrontar las habilidades que se mencionan en el apartado anterior.

(FAREM- Estelí, 2022) En la Universidad, el ingreso a primer año de las carreras los grupos son grandes (entre 45 y 55 personas) ya en el segundo semestre la reducción en los grupos es de 8 a 10 estudiantes, en el tercer año la mayoría de los grupos más grandes están entre los 30 a 35 personas.

Durante estos años los estudiantes que permanecen en los grupos expresan diferentes situaciones que les interfiere en sus estudios: problemas familiares, de pareja, cuidado de los hijos, tiempos laborales, problemas económicos, adaptación a la ciudad, al recinto, a las metodologías, embarazos, muerte de familiares, y en los últimos tiempos la pandemia.

Tomando en cuenta estas situaciones y condiciones surgen las siguientes interrogantes para el estudio:

¿Cuáles son las necesidades y habilidades emocionales de los estudiantes en el proceso de formación profesional?

¿Cómo afecta el estado emocional en la toma de decisiones en el proceso de formación profesional?

¿Cuál es la relación entre el manejo de habilidades emocionales con la toma de decisiones en el proceso de formación profesional?

¿Cómo el modelo adecuado para aplicarse en la universidad para el fortalecimiento de las habilidades emocionales de los estudiantes el proceso de formación profesional?

4- Hipótesis de investigación

Estudiantes universitarios UNAN Managua- CUR Estelí, tomarán mejores decisiones en el proceso de formación profesional siempre y cuando, fortalezcan sus habilidades emocionales.

Variables del estudio

Habilidades emocionales, toma de decisiones, formación profesional

5. Objetivos del estudio

Objetivo general

Diseñar un modelo para el fortalecimiento de las habilidades emocionales en la toma de decisiones en el proceso de formación profesional de estudiantes de primer a tercer año de la UNAN Managua CUR Estelí II semestre 2024.

Objetivos específicos

1. Identificar las necesidades y habilidades emocionales de los estudiantes en el proceso de formación profesional.
2. Describir las afectaciones del estado emocional en la toma de decisiones de los estudiantes en el proceso de formación profesional.
3. Establecer la relación que existe entre las habilidades emocionales y la toma de decisiones en el proceso de formación profesional en base a las experiencias de los estudiantes.
4. Proponer un modelo para el fortalecimiento de las habilidades emocionales de los estudiantes en el proceso de formación profesional.

6. Estado del arte

Las habilidades emocionales representan un tema relativamente nuevo y poco retomado en la educación superior, la educación inicial lo ha vuelto una prioridad tomando en cuenta la formación de la personalidad, pero ¿Cómo se debe atender a estudiantes de la universidad con inseguridades y decisiones mal tomadas en cuanto a su formación y profesión?, la seguridad de una persona es importante en el momento de tomar decisiones que son relevantes para la vida, elegir una carrera con determinación tiene que ver con el resto de la vida, iniciarla y terminarla es parte de esa seguridad (Fragoso-Luzuriaga, 2015).

Berrocal (2021) afirma que:

“Inteligencia emocional es un tema relativamente nuevo y los estudios van surgiendo de manera ascendente y progresiva, los primeros en hablar sobre ello fueron Salovey y Mayer en 1990 mostrando la IE como un nuevo constructo” (p.18)

Para el estudio Habilidades emocionales en la toma de decisiones en el proceso de formación profesional de estudiantes, se pueden citar varios teóricos:

Después de una revisión documental a través de los orígenes, modelos principales, definiciones y autores representativos tanto de la inteligencia emocional como de las competencias emocionales se encontraron las principales diferencias:

Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución, la misma raíz etimológica de la palabra emoción, proviene del verbo latino *moveré*,

Sin embargo, dentro del modelo de inteligencia emocional la situación cambia, ya que los investigadores, al basar su teoría en el paradigma cognitivo de la educación, dan otro nivel a la variable estructurándola únicamente de habilidades específicas de procesamiento de información emocional, en las que se observa una separación contundente con las “competencias emocionales”, por ello, cuando se

emplea la postura de los autores no es correcto que los conceptos se usen como sinónimos.

Daniel Goleman habla de la idea sobre la inteligencia humana, sobre las habilidades emocionales y la relación con el mundo, analizó la importancia de la relación de las personas con el mundo partiendo de la empatía, el relacionamiento, la perseverancia, motivación, autoconocimiento (Fragoso-Luzuriaga, 2015).

Justamente por esa visión de la inteligencia vista por cultura desde un enfoque cognitivo, la idea de la inteligencia ha estado centrada en las cogniciones, la memoria, la acumulación del conocimiento, hace referencia a un joven estudiante inteligente, con gran capacidad de aprendizaje pero incapaz de sostener buenas relaciones con sus compañeros, con competencia negativa en el grupo, que se gradúa con honores en base a sus conocimientos y calificaciones, pero que no logra ubicarse laboralmente porque sus relaciones y en trabajo en equipo es un fracaso.

La educación emocional es un tema relativamente nuevo y poco retomado en la educación superior, la inicial lo ha vuelto una prioridad considerando la formación de la personalidad, pero ¿Cómo se debe atender a estudiantes de la universidad con inseguridades y decisiones mal tomadas en cuanto a su formación y profesión?, la seguridad de una persona es importante en el momento de tomar decisiones que son relevantes para la vida, elegir una carrera con determinación tiene que ver con el resto de la vida, iniciarla y terminarla es parte de esa seguridad (Fragoso-Luzuriaga, 2015).

Este libro habla de la felicidad, porque todos ansiamos encontrarla, y del éxito; pero el éxito es el gran mentiroso. En mi consulta muchas veces admiraré a personas que ante historias de sufrimiento, dolor y fracaso han podido superarlas.

El fracaso enseña lo que el éxito oculta, dice mi gran maestro de la vida, mi padre. En este libro quiero intentar explicar no solo los problemas de mente, corazón y cuerpo, sino sobre todo los aspectos buenos y saludables de nuestra vida; aquello que pueda ayudar al lector a tener mejor salud de alma y cuerpo y así, quizá, acercarnos a la ansiada felicidad. Aquí comienza un camino apasionante, para

entendernos y reinventarnos. Siempre existe una segunda posibilidad de volver a ilusionarse y diseñar un camino mejor para cada uno (Rojas, 2018).

7. Sustentación teórica

En el dinámico panorama de la educación superior actual, la formación integral de los estudiantes universitarios ha cobrado una importancia sin precedentes. Más allá de la adquisición de conocimientos técnicos, el desarrollo de habilidades emocionales y la capacidad de toma de decisiones se han convertido en pilares fundamentales para el éxito profesional y personal de los futuros graduados.

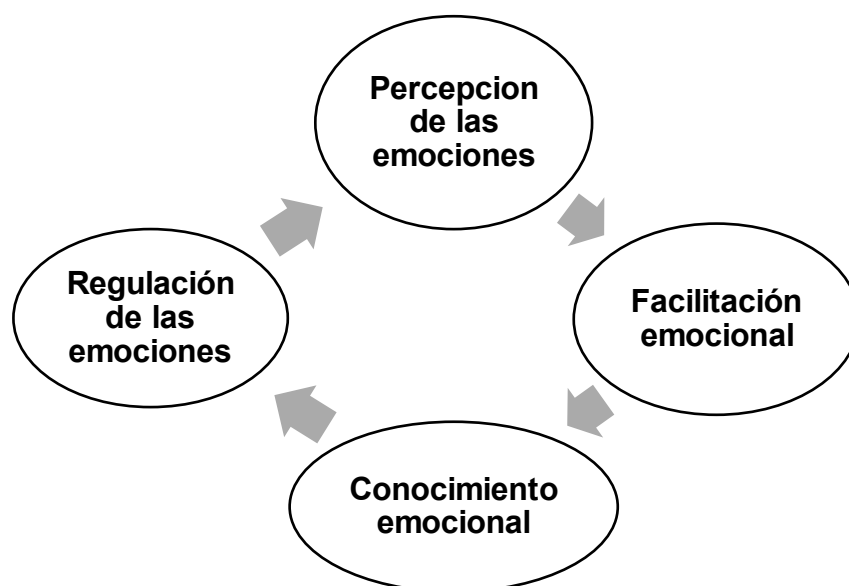
Este marco teórico explora la intersección entre las habilidades emocionales y la toma de decisiones en el contexto de la formación profesional universitaria, abordando su impacto en aspectos cruciales como la preparación para la vida laboral, las relaciones interpersonales, el rendimiento académico.

7.1.- Habilidades emocionales

Thorndike la define como la capacidad de relacionarse de manera efectiva con los demás y comportarse con sabiduría en las relaciones sociales, sin embargo, en el año que lo propuso (1920), fue considerado un concepto insuficiente para integrarlo como parte de una nueva inteligencia (Fernandez, 2021).

Según Salovey y Mayer (1990) es un constructo de capacidades para razonar válidamente con las emociones y la información relacionada con ellas, así como de usarlas para mejorar el pensamiento. A continuación, en el Figura 1, se muestra los elementos de esta propuesta.

Figura 1 Modelo de Salovey y Mayer, habilidades emocionales (Fernandez, 2021)



La teoría de las emociones de Darwin explica la conducta propia que se da al experimentar una emoción; como una teoría evolutiva de las emociones, esto es que concibe las emociones como respuestas adquiridas por organismos para hacer frente a problemas y adversidades ambientales (Choliz, 2014).

En esta argumentación, denominada genéricamente “Teoría de James-Lange”(1857), el principal punto se sitúa en el hecho de que el feedback aferente desde las vísceras y músculos esqueléticos produce la emoción, que puede ser considerada como la percepción de la activación fisiológica (cambios corporales). Es decir, algunos eventos del ambiente producen un patrón específico de cambios corporales; este patrón específico es identificado por el cerebro como perteneciente a una emoción particular, tras lo cual se produce la experiencia de dicha emoción (Frasesc, 1996).

En otro sentido, Goleman (1995) basa sus conceptos en una compilación de varios autores y es quien populariza diferentes conceptos en el año 1995, inicia a utilizar una ruta de gestión de las emociones y evoluciona agrupando en 4 conjuntos

de competencias: conciencia de uno mismo, autogestión, conciencia social y gestión de las relaciones (Fernandez, 2021).

7.2.- Habilidades Emocionales en el Contexto Universitario

Las habilidades emocionales, también conocidas como inteligencia emocional, se refieren a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas. En el ámbito universitario, estas habilidades juegan un papel crucial en diversos aspectos:

- **Autoconciencia:** Capacidad de reconocer las propias emociones y su influencia en el comportamiento.
- **Autorregulación:** Habilidad para manejar las emociones y adaptarse a situaciones cambiantes.
- **Motivación:** Impulso interno para alcanzar metas académicas y personales.
- **Empatía:** Capacidad de comprender y considerar las emociones de los demás.
- **Habilidades sociales:** Aptitud para establecer y mantener relaciones interpersonales saludables.

Son fundamentales para el éxito en la vida personal y profesional, superando incluso la importancia del coeficiente intelectual (Goleman, 2022). En la Figura 2 se puede interpretar esta propuesta.

Figura 2 Modelo de Daniel Goleman



7.2.1 Ciclo del desarrollo de habilidades emocionales

El desarrollo de las habilidades emocionales tiene como objetivo entender las emociones básicas y saber utilizarlas en la vida personal, aprender a sentirlas sin barreras que impidan gestionar internamente, lo cual implica la capacidad de reconocer la emoción, este es el primer paso, ya que las emociones no siempre son evidentes y para ello es importante guiar a nuestros niños y adolescentes a estar atentos y que aprendan a escuchar cómo la emoción se expresa en distintos planos; en lo físico, en lo emocional y en lo cognitivo.

Hay tres preguntas que deben aprender a plantearse: ¿Qué sensación me produce la emoción? (plano físico), ¿Qué emociones me produce? (plano emocional), y ¿Qué me hace pensar el sentir lo que siento? (plano cognitivo).

Hay muchos tipos de emociones: la sorpresa, la venganza, el desprecio, la nostalgia, los celos, la desesperación, el alivio, el tedio; la lista puede ser interminable, pero es importante que los niños y adolescentes se centren en cuatro emociones básicas: la alegría que nos brinda una sensación de goce y plenitud, la tristeza una sensación de decaimiento, desgano y vacío, la rabia brinda una

sensación de frustración por algo que percibimos que es un obstáculo, y el miedo da una sensación de angustia ante el peligro, ya sea real o imaginario.

Una vez reconocida la emoción, el siguiente paso es la expresión, sería expresarla cuando se sienten, sin quedarse con nada, se trata de aceptar las emociones que se experimentan sin engancharnos en ellas, para ello hay diversas técnicas o ejercicios que favorecen la expresión y esto se integra en la Educación Emocional.

Tras la exploración de la emoción es momento de descubrir que lección tenía encubierta la vivencia de la emoción, solo de esta manera, extrayendo un aprendizaje se puede sentir completa paz y despedirse de dicha emoción (García, 2012).

7.2.2.- Toma de decisiones en estudiantes universitarios

Desde el punto de vista cognitivo, la toma de decisiones es el proceso de elegir deliberadamente una opción preferida o una línea de acción de entre un conjunto de alternativas, que repercuten en la mayoría de los aspectos de la vida cotidiana y requiere de la participación de diferentes funciones cognitivas, con el objetivo de obtener una consecuencia positiva o ventajosa (Keil & Palaus, 1999).

Por otro lado, desde las neurociencias, se refiere a elegir y actuar en un determinado momento, de manera que implique una libre elección razonada, el cual se relaciona principalmente con áreas prefrontales del sistema nervioso central (Fuster, 2003).

Puede definirse como la habilidad para seleccionar el curso de acción más adaptativo para el organismo entre un conjunto de posibles alternativas conductuales, asociadas a diferentes redes neuronales de varias áreas cerebrales (Bechara, 2011).

En este sentido, Damásio (1995) ha reconocido un componente emocional en la toma de decisiones, que se activa en relación con el análisis de las consecuencias posibles.

Asimismo, Kohlberg (1992) indica que el juicio moral, permitirá tomar decisiones con mayor énfasis en el ámbito social, basados principalmente en principios internos y valores de cada persona.

7.2.3.- Habilidades emocionales para la toma de decisiones, en el proceso de formación profesional

En el nivel superior, ingresar a la universidad implica cambios que requieren adaptación y transformación, reorganización personal, familiar y social. Las situaciones nuevas a las que se enfrentan los estudiantes les provocan sentimientos y pensamientos contradictorios y simultáneos.

Se necesitan analizar las habilidades emocionales (intrapersonales e interpersonales) de los universitarios al ingresar a la universidad, a partir de la adaptación de instrumentos estandarizados, que permitan delinear las actividades académicas adecuadamente para aprovechar los estudiantes con bienestar personal y social.

a. Concepciones acerca del proceso de formación

Se reconoce la formación del profesional en la educación superior como un espacio de construcción de sentidos y significados entre los sujetos participantes que implica el desarrollo humano progresivo, lo que se explica desde un modelo pedagógico que lo reconozca como un proceso consciente, complejo, holístico y dialéctico.

La formación del profesional constituye, por lo tanto, el proceso en el que los sujetos desarrollan el compromiso social y profesional, la flexibilidad ante la cultura, la trascendencia en su contexto, toda vez que elevan su capacidad para reflexión divergente y creativa para la evaluación crítica y autocrítica, para solucionar problemas, tomar decisiones y adaptarse flexiblemente a un mundo cambiante.

Estamos asumiendo que alcanzar una integralidad en la formación profesional a nivel universitario implica, ante todo, formar un profesional comprometido con su labor y sociedad en que se inserta flexible y trascendente,

independientemente de la especificidad que impone cada profesión y sus contextos (Arboleda, 2010).

El currículo universitario debe contener las cualidades que se aspira a formar en los estudiantes universitarios, con lo que se puede precisar el tipo de profesional que se quiere formar y cómo se estructura esta aspiración en todo el currículo, permitiendo cumplir su encargo de orientador de la dinámica de la formación de los profesionales con base en esas cualidades. Es importante señalar que estas no se identifican con el sistema de valores profesionales a formar, aunque lo contienen. (Sierra, 2009).

La vida está llena de estas experiencias subjetivas e internas. Son ellas las que guían los rumbos como una guía de un barco. Por ello, si no se está consciente del papel que juegan las emociones en el ser, se es atrapado en el predicamento deambulando como extranjeros en territorio propio.

La exploración del mundo emocional tiene un aspecto cognitivo, pero fundamentalmente no es de ese ámbito. La cognición es un complemento que ayuda configurar el contenido. Pero el contenido fundamental es la experiencia emocional.

Es un acto de conciencia experiencial. Como tal, es de acceso inmediato, pues se trata de la experiencia emocional, a la que accedemos sin mediación. Se trata de una investigación que se realiza en primera persona singular.

Esto es parte del cambio paradigmático en curso. En este cambio paradigmático particular, se está produciendo un desplazamiento de modelos centrados en lo cognitivo y externos y objetivos – hacia modelos que le dan primacía a lo emocional – por lo tanto, interno y subjetivo (Casassus, 2017).

Hay muchas más fibras nerviosas en este sentido -de la amígdala al córtex- que en este otro -al revés-. De modo que cuando se recurre al psicoterapeuta es para intentar reforzar mediante la palabra las señales que van del neocórtex a la amígdala. En cambio, la farmacoterapia ayuda a que las vías de comunicación que

van de la amígdala al córtex tengan menos potencia, ayudando a debilitar las señales que van en este sentido.

7.2.4.- Relación de habilidades emocionales con la profesión

Desde decidir qué tipo de profesional se quiere ser y la vocación, está muy ligado a las emociones, las personas, las situaciones, generan emociones que influyen en las emociones, decisiones, permanencia, organización, motivación, disciplina, actitud, desempeño

Las habilidades emocionales facilitan el desarrollo de las formas más adaptativas, ya sea en el ámbito personal o social, lo que redundará en un bienestar mental. La inteligencia es un factor protector de áreas muy importantes de la salud mental y el consumo de drogas, es un motor activo en la búsqueda de la felicidad (Berrocal, 2021).

En la cotidianidad, las emociones, en tanto que energía vital, pueden llenar de vitalidad y dar la energía necesaria para iniciar nuevos proyectos que no se emprenderían si no estuviéramos en un estado de ánimo entusiasta. Pero, si no somos capaces de regularlas, nos pueden jugar algunas malas pasadas como malas decisiones profesionales, perder el trabajo, abandonar una carrera o estudios, herir a personas que son importantes, herirse a sí mismo.

Con frecuencia, influenciados por emociones como la ira, o eventualmente si las reprimimos en vez de regularlas, podemos enfermarnos psíquica y/o físicamente. La regulación emocional es algo que hace internamente. Se lo puede hacer a partir del momento en que percibimos una emoción. La regulación emocional es un proceso interno que ocurre en tres momentos: la toma de conciencia; el reconocimiento; y la desintoxicación de la emoción.

Si no se tiene la capacidad de ver lo que nos está ocurriendo internamente cuando estamos habitados por una emoción, nos comportamos de manera problemática. Si no somos capaces de leer la información que nos trae la emoción, nos transformamos en sus esclavos. La regulación emocional es lo que nos evita esta dependencia. La capacidad de modulación y expresión emocional.

La modulación emocional es la expresión de la emoción hacia fuera, expresada en una acción. La modulación es más adecuada en la medida que la persona entra en la madurez emocional, porque la persona emocionalmente madura es capaz de separarse de su actitud reactiva. Es decir, puede separar su reacción emocional de aquello que observa y percibe. La modulación es necesaria para poder expresar las emociones equilibradamente, sin inhibirlas y sin desbordarse.

Para esto es necesario: Estar en contacto consigo mismo, es decir comprender que estamos sintiendo algo, y que esa sensación nos orienta la mirada hacia el evento que ha activado en nosotros una reacción; Estar abierto hacia el otro. El estar consciente de que el otro tal como nosotros, también siente, permite modular la expresión. La sintonía con la emocionalidad del otro permite actuar coherentemente con ella; y Asumir la responsabilidad de lo que hacemos con las emociones propias. La modulación emocional es una manera de habitar las emociones que permite un bienestar y una tranquilidad que proviene de no actuar compulsivamente y de no proyectar en otros lo que sentimos.

La autoconfianza genera una mayor entrega a lo que sentimos, en conjunto con la vivencia de autorregulación, y de regulación mutua cuando estamos en la relación con otros: no queremos hacernos daño ni a nosotros ni a los demás. No necesitamos castigarnos por lo que sentimos, ni culpar a otros. No necesitamos explicar o dar cuenta de lo que sentimos solo como reacción a algo externo. Podemos reconocer nuestra participación en lo que ocurre, es decir, nuestra responsabilidad por lo que sentimos. La mayor conciencia emocional conduce a un aumento de la conciencia vincular, es decir, a ser conscientes que vivimos en un mundo con otros y que nos constituimos con otros.

Acoger a una persona es escucharla con compasión. Para acoger a una persona hay que dejar de lados los juicios que afloran en mi cabeza y concentrarse en un único deseo: acoger a la otra persona y darle la oportunidad de que ella exprese todo lo que ella necesitaba de expresar.

Es dejar de lado los impulsos de analizar lo que la otra persona dice para luego demostrarle lo equivocada que ella esta. Si cedo a esos impulsos, dejo entrar la irritación, me enervo y echo a perder mi intención de acoger. La protección contra ello es mantenerse en el único deseo.

Mantener la disposición de acoger permite que la otra persona tenga la sensación real de que uno está allí para escucharla, sin juicios ni críticas, en plena aceptación. Una vez que uno acoge, aparece la etapa de la contención.

Contener a alguien no es abrir las puertas para establecer la conexión entre las dos personas. Va más allá pues permite acompañar a la persona de manera explícita en los contenidos de su emoción.

Energía que viene de la felicidad de sentir que uno puede ayudar a otra persona a aliviarse de su sufrimiento. A veces esto toma tiempo, por ello es necesario también tener la capacidad de sostener la conexión con la otra persona, todo el tiempo que ello sea necesario.

Para que ello pueda ocurrir, tengo que primero, desarrollar la capacidad de sostenerme en mi acogida, sostener mi escucha empática, mantener mi conciencia en la respiración, alimentar mi compasión para sostener mi concentración en la gratificación de mi deseo único, el acoger, contener y sostener al otro. Mientras el fuego que perturba a la otra persona esté presente tengo que sostener mi contención hasta que ese fuego se apague. Solo entonces podré soltarla.

La competencia de escuchar. Hemos dejado para el final, la principal de las competencias: la escucha. Esta competencia es la que sostiene a las otras. La escucha es una actitud de receptividad a lo que existe, para descubrir lo que allí hay. El escuchar como actitud receptiva, es lo contrario a una actitud productiva. Cuando se está en una actitud productiva, uno cree estar escuchando, pero en realidad está buscando verificar lo que ya se sabe.

En la actitud receptiva, la escucha es la capacidad de estar atento a lo que pueda aparecer, sin saber qué es lo que puede aparecer. Es en la escucha receptiva

que aparece la novedad de la realidad, en la “escucha productiva, aparece la proyección de lo que uno ya sabe. No es un escucha. Esta distinción es importante, pues mientras más capacidad de atención tenga, más profunda será mi escucha y más profundo será lo que uno puede aprender.

Por ejemplo, si la escucha es superficial, uno puede quedarse con lo primero que aparece. Si uno le pregunta a otra persona, “¿cómo estás?”, lo más frecuente es que uno tenga como respuesta un “bien, gracias”. Si uno espera escuchar esto – como en la escucha productiva - uno se satisface con esa respuesta. Pero con frecuencia, ocurre también que esa persona que dice “bien, gracias” está sufriendo, y en realidad la respuesta sea una forma educada de responder. La escucha más profunda va más allá de esa primera respuesta.

La escucha profunda ocurre cuando uno puede escucharse a sí mismo, escuchando al otro. Escucharse y escuchar. La Educación Emocional nos permite ver el notable mundo emocional.

Al ver que la emoción surge de la interacción, podemos ver que estamos todos interconectados, que cada uno es también parte del otro, que somos parte de un mismo organismo que llamamos la vida en la tierra. Nos permite ver la emoción como una energía cuya función es ser elemento vinculante orientado a sanar nuestro mundo.

Es necesario definir metas profesionales y mantener la gestión emocional adecuada para no salir del camino y sobrellevar las situaciones que generan emociones con reacciones dañinas (Casassus, 2017).

7.2.5.- Relación de las habilidades emocionales con la toma de decisiones

En la toma de decisiones confluyen factores racionales y emocionales en una relación estrecha, complementaria y aún no muy conocida. La teoría de los marcadores somáticos entiende los circuitos neuronales que regulan la homeostasis

y las emociones como parte fundamental de la toma de decisiones (Gordillo & Arana , 2011).

La toma de decisiones es un complejo proceso dada la participación de lo cognitivo (racional) y lo emocional (irracional). La complejidad deriva también de que, anatómicamente, involucra diferentes regiones cerebrales y requiere de la participación de las funciones ejecutivas. En la teoría de los marcadores somáticos la emoción guía la conducta de elección, permitiendo que nuestras acciones tengan una previsión de las consecuencias futuras que nos permitan evitar posibles peligros.

En este orden de cosas, y con relación al papel que juega la emoción en la toma de decisiones, se requieren propuestas metodológicas que permitan una medida fiable de la toma de decisiones y que delimiten claramente su funcionalidad respecto a otros procesos cognitivos y variables que pudieran estar explicando y modulando los resultados. se debería trabajar en propuestas que intenten solucionar la previsibilidad de la tarea, mediante modificaciones en la presentación de los estímulos y las contingencias asociadas (Gordillo & Arana , 2011)

7.3.- Necesidades emocionales más comunes en los jóvenes

Algunas dificultades que enfrentan los estudiantes al ingresar a la universidad son las siguientes

Tabla 1. Necesidades emocionales de los estudiantes (Bisquerra, 2020)

Problema	Respuestas/problemas	Necesidad
Desiguales habilidades y conocimiento formal académico. <i>“En muchas instituciones, una gran cantidad de estudiantes entran con antecedentes académicos irregulares, especialmente en ciencias, matemática y escritura”. (Uplanner, 2016)</i>	Comparaciones con estudiantes con más o menos habilidades académicas Efectos emocionales: Desmotivación, desesperanza, estrés, frustración, desilusión, tristeza. (esto puede variar de acuerdo con las habilidades emocionales desarrolladas) Reacciones/ consecuencias: Deserción, poca atención, ausencias	Reconocimiento de habilidades y limitaciones. Reconocimiento de emociones que experimenta Autorregulación para la toma de decisiones Acciones: autoestudio, dedicación, conciencia emocional

Falta de conocimiento informal acerca de ser un universitario. “Un alumno puede creer que como estudió poco en el colegio podrá hacer lo mismo en la universidad, lo cual no es así”.

Inadecuado desarrollo de habilidades de autocontrol. “En la universidad los estudiantes a menudo se encuentran por primera vez que deben valerse por sí mismos. Algunos pueden canalizar bien esa libertad, pero otros no.

Dispareja resiliencia y autoeficacia. “Algunos alumnos no vienen con la certeza de que les irá bien en la universidad. Otros esperan triunfar y reciben una o dos notas malas en pruebas que los llevan a cuestionarse si son capaces o no. Así, si falla la autoeficacia caerá su posibilidad de éxito. Según estudios de Albert Bandura y sus colegas de la Universidad de Stanford, la autoeficacia es uno de los mejores predictores positivos de éxito en cualquier ambiente de trabajo”. (Uplanner, 2016)

Conformismo, incomprensión de los procedimientos académicos

(planes de estudio, sistema de notas, créditos) Poco seguimiento al proceso académico

Emociones: Idea de fracaso, desmotivación, desinterés, sorpresa, miedo

Reacciones/ consecuencias:

Deserción, poca atención, ausencias

Aislamiento social, no involucramiento en actividades académicas, dificultades para agruparse, perfil demasiado bajo, violencia.

Emociones: Tristeza, Ira, miedo, frustración, ansiedad

Reacciones/ consecuencias:

Deserción, poca atención, ausencias, fracaso académico, suicidio, inseguridad.

Conformismo, fracaso académico, malas relaciones, conflictos.

Emociones: frustración, ira, tristeza

Reacciones/ consecuencias:

Deserción, poca atención, ausencias, fracaso académico, suicidio, inseguridad.

Autoconciencia, revisión de valores y hábitos

Propiciar el cambio, desarrollo de habilidades adaptativas

Acciones: autoestudio, dedicación, conciencia emocional

Comunicación asertiva, expresión de emociones, trabajo grupal, aprender a decir No o si cuando es conveniente de manera equilibrada

Acciones: Comprensión del cambio, identificar las diferencias, decidir como aprender lo nuevo del contexto

Alternativas basadas en soluciones y no en problemas, proyección positiva de futuro.

Acciones: definición de proyecto de vida con su seguimiento y monitoreo, auto conciencia de emociones,

Tendencia a creer que las habilidades son fijas y no flexibles. “Dieck (2006) de la Universidad de Stanford ha descubierto que los alumnos tienen comúnmente una o dos formas de pensar – o concepciones culturales – respecto de sus habilidades. Lo que ella llama “seres teóricos” creen que las habilidades son fijas. Desde este punto de vista, cuando un estudiante comete un error está mostrando una falta de habilidades que puede ser muy embarazosa”.

Incapacidad de postergar la gratificación. “Mischel (1960s) de la Universidad de Columbia descubrió que aquellos individuos que son capaces de postergar la gratificación se desempeñan mejor en lo académico”

Juicio ético disparejo. “He descubierto que actualmente muchos estudiantes no ven como temas éticos cosas como copiar en una prueba o plagiar un trabajo”.

Conformismo, malas relaciones, conflictos, baja autoestima, poca proyección de futuro
Emociones: frustración, ira, tristeza
Reacciones/ consecuencias: Deserción, poca atención, ausencias.

Conformismo, malas relaciones, conflictos, baja autoestima, poca proyección de futuro
Emociones: frustración, ira, tristeza
Reacciones/ consecuencias: Deserción, poca atención, ausencias.

Poca reflexión en relación con los aprendizajes adquiridos, poco aprendizaje significativo, sensación de no aprender
Emociones: frustración, confusión, tristeza, evasión de la realidad
Reacciones/ consecuencias: Deserción, poca atención, ausencias, fracaso académico

Reconocimiento de las dificultades, idea clara de lo que desea superar.
Acciones: Transformación de hábitos, organización del tiempo, integración en cursos y diversificación el tiempo, atención al yo.

Reflexión acerca de los beneficios económicos a largo plazo con una carrera terminada que les permita realizar sus prácticas sin sentir lastima por perder temporalmente un empleo para avanzar en su formación profesional
Acciones: Reflexiones acerca de las acciones necesarias para el cumplimiento de metas profesionales

Conciencia del conocimiento y aprendizaje significativo desde el yo, análisis vivencial de la ética desde la cotidianidad
Acciones: Análisis de las faltas a la ética en el contexto de formación profesional

Falta de interés en los cursos. *“Richard Light de la Universidad de Harvard ha descubierto que uno de los mejores predictores de la adaptación académica es que, durante el primer año, es tomar un solo curso porque es interesante, independiente de si es necesario o no. Aquellos que se sobrecargan de cursos que son necesarios, pero que no les interesan, tienen mayores riesgos de abandonar la universidad que los primeros”.*

Dificultades de salud mental. *“Problemas de abuso de sustancias, problemas interpersonales y situaciones psicológicas no tratadas, como capacidades de aprendizaje, desórdenes de atención o hiperactividad, autismo, entre otros”.*

Preocupaciones financieras. *“Algunos estudiantes abandonan la universidad porque no les alcanza con el trabajo de la facultad”*

Estrés, ideas de fracaso, frustración, ansiedad

Emociones: frustración, ira, tristeza

Reacciones/ consecuencias:

Deserción, poca atención, ausencias.

Analizar la capacidad de almacenar información y la capacidad de generar aprendizajes en base a las actividades diarias y prioridades

Acciones:

Definición de plan de vida, definición de manejo de emociones y del estrés

Ansiedad, depresión, falta de proyección, conformismo, adicciones, alargar los periodos en la universidad, traslados de carrera.

Emociones: frustración, ira, tristeza

Reacciones/ consecuencias:

Deserción, poca atención, ausencias, poca integración grupal, fracaso en prácticas profesionales, problemas de salud física

Evaluación de las habilidades y capacidades a nivel de salud mental, atención adecuada, hábitos de vida saludable

Acciones:

Espacios de evaluación antes de iniciar la carrera, análisis vocacional, construcción de proyectos de vida a corto plazo

Ideas de fracaso, limitación en las proyecciones económicas, conformismo

Emociones: frustración, ira, tristeza, culpa, victimización

Reacciones/ consecuencias:

Deserción, poca atención, ausencias, cansancio

Priorizar sus necesidades de formación en la búsqueda de mejores oportunidades laborales.

Acciones:

Reflexionar sobre los beneficios de las becas y oportunidades en la universidad
Búsqueda de opciones laborales o emprendimientos que permitan estudiar

Posteriormente se detallan las definiciones importantes en los procesos emocionales retomados por Bisquerra (2020).

Conciencia emocional Se puede definir la conciencia emocional como 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. En el caso del ambiente de formación profesional considerar la afectación de las emociones en las decisiones

Toma de conciencia de las propias emociones Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.

Dar nombre a las emociones Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.

Comprensión de las emociones de los demás Es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.

Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento Los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir que es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional; en este caso la conciencia

emocional es el primer paso para poder pasar a las otras competencias emocionales.

El mundo laboral se ve sometido a la continua toma de decisiones; de ahí que la nueva realidad profesional haya de contemplar, como un componente fundamental, la ayuda en los procesos de toma de decisiones profesionales. Éste es un proceso complejo donde interactúan diferentes factores o dimensiones no sólo de tipo cognitivo, sino de tipo emocional y social (Universidad de Almería España, 2009).

Este proceso se ha de preparar previamente para que la persona sepa lo que se va a encontrar y cómo adaptarse a esa nueva situación en su proceso de formación.

Se plantean diferentes alternativas/trayectorias/propuestas. Se han de poner sobre la mesa todas las alternativas, propuesta, trayectorias si se quiere realizar una correcta toma de decisiones.

Se requiere de una plena implicación por parte del interesado. La persona que tiene que tomar una decisión, resolver un problema o bien realizar una transición es el sujeto activo del proceso. Él y solo él es quien debe asumir dicho proceso. El resto de los agentes implicados (personas próximas: familia, amigos, docentes) han de acompañarle y estar a su lado cuando necesite ayuda.

- Suponen un proceso de aprendizaje permanente a lo largo de la vida. La toma de decisiones constituye un proceso de aprendizaje. Como estos procesos son continuos a lo largo de la vida del individuo requieren un aprendizaje permanente.

- Implican una adaptación personal y social nuevas situaciones. Estos procesos de cambio y, a veces de ruptura, suponen una adaptación personal y contextual a la nueva realidad desde la decisión de la profesión, proceso académico de calidad, vocación, metas, proyección.

- Comportan momentos críticos antes, durante y después. La complejidad de los procesos de toma de decisiones, de resoluciones requieren de una preparación (antes; desde la educación básica, informal, etc.), de una puesta en ejecución (durante) y de un seguimiento (después). Se ha de preparar el proceso, se ha de acompañar a la persona en la ejecución y se ha de hacer un seguimiento para comprobar si la decisión tomada ha sido la adecuada.

- Se ponen en juego tres dimensiones: la cognitiva, la emocional y la social. Para desarrollar este proceso se debe considerar la dimensión cognitiva (competencias para decidir, resolver un problema o realizar una transición), la dimensión emocional (competencias afectivo-emocionales) y la dimensión social (tener en cuenta a los que nos rodean).

- Se han de describir los sentimientos y emociones y evitar los que sean negativos o estar consiente de cómo gestionar lo negativo sin descuidar la meta. Se ha de tomar conciencia de cómo las emociones desempeñan un papel importante en los procesos de toma de decisiones. Es necesario conocer las propias emociones y las de los demás para luego manejarlas. Estos procesos tienen efectos importantes sobre los estados emocionales y se han de manejar en todo momento las emociones negativas (ansiedad, temor, ira, vergüenza, miedo, etc.) (Universidad de Almería España, 2009).

7.4.- Esferas de las emociones

Las esferas de las emociones definen las decisiones que los seres humanos definen el proceso y el éxito en el cumplimiento de sus planes de vida.

Situaciones el reconocimiento de las situaciones que generan respuestas o acciones a veces inconscientes que marcan el camino, por ejemplo: la pérdida de un familiar, el traslado obligatorio de domicilio, migración, enfermedades, falta de recursos, sin evaluar las oportunidades y por cultura volver fatalista la situación. Estas respuestas son diferentes dependiendo de las habilidades emocionales de cada uno.

Emociones hace falta reconocer que sentimos, cuáles de las emociones básicas se evidencian en las situaciones, implica la conciencia de manera clara y adecuada con el análisis de la respuesta, reconocer que reacciones físicas, en acciones y gestuales produce cada emoción negativa y positiva.

Reflexión pensar porque, como se dio, que es bueno y que es malo, que es necesario cambiar, en que afecto positiva y negativamente, ordenar las ideas para pasar al siguiente paso.

Las decisiones definir qué hacer, cuando se pasa de la situación/emoción (ya sea de ira, tristeza, temor o miedo) y que estas provoquen la decisión, por ejemplo, de: dejar de estudiar, de trabajar, aislarse, descuidarse, suicidarse.

7.4.1.- Diferentes técnicas para el desarrollo de habilidades emocionales

En este apartado se retoman las acciones o técnicas creadas y desarrolladas para desarrollar habilidades emocionales en las personas, enfocando la búsqueda en las diferentes técnicas dirigidas al crecimiento emocional en adolescentes y jóvenes, considerando que en la universidad ingresan en primer año estudiantes de 15 años.

Puede resultar peligroso inhibir las emociones, sean estas positivas o negativas. Por el contrario, debemos permitir que estas fluyan de nuestro ser, expresándose tal como se experimentan, si no, estaríamos bloqueando literalmente el flujo de la energía vital y esto puede hacernos daño, especialmente si se trata de reprimir las emociones negativas, siendo una manera de auto maltrato.

Lo importante es encontrar un medio adecuado de expresarlas sin herir a nadie principalmente a sí mismos. Así, por ejemplo, podríamos canalizarlas a través del deporte, de la meditación, del desahogo hablando y llorando (Vallejo, 2015).

Se requiere, además, generar nuevas y mejores situaciones con las cuales construyamos recuerdos positivos que lleguen a reemplazar paulatinamente a los recuerdos dolorosos o desagradables. Pero, ante todo, es necesario creer que sí se

puede y que la solución para construir emociones positivas está dentro de nosotros mismos, que siempre ante una situación es posible pararse a reflexionar y elegir desde qué perspectiva verla, cómo reaccionar y cómo obtener lo mejor posible de esta.

Se puede mejorar las habilidades emocionales a través de varias acciones, como son: la concienciación, la honestidad, el entrenamiento y el enfoque positivo.

Concienciación

Un beneficio importante de la construcción de las habilidades emocional es ser más consciente de tus emociones. El beneficio puede extenderse a otras áreas de tu vida, más allá de ayudarte a mejorar tu calidad de vida también puede hacerlo con las relaciones laborales. Puedes tener un diario personal donde documentes tus pensamientos y emociones en algún momento de tu día a día. Un diario ayuda a recordar lo que es importante.

Honestidad

Debemos ser honestos con nuestras emociones, sin exagerar, en cualquier ámbito de la vida. Hay que ser honestos sobre tener un mal día para que los demás sepan cuándo dejarlos en paz o mostrarles compasión. Debemos explicar por qué nos sentimos frustrados con los demás en una situación de grupo.

Cuando las personas se comunican honestamente, pueden comenzar a hablar sobre un problema y trabajar para encontrar una solución. Mentir o tergiversar los sentimientos de uno crea sentimientos negativos como la confusión y el resentimiento.

Entrenamiento

Algunos ya pueden ser emocionalmente inteligentes, pero otros requerirán entrenamiento. Planifique un programa formal o personalizado para desarrollar habilidades clave de inteligencia emocional, como escuchar a las personas antes

de ofrecerles consejos, mostrarles preocupación, empatizar con las necesidades de los demás y hacer comentarios y gestos socialmente apropiados en respuesta a las expresiones emocionales de los demás. Un programa tendrá más posibilidades de éxito cuando una persona quiera cambiar su forma de interactuar en situaciones sociales.

7.4.2.- Enfoque positivo

Es muy importante controlar nuestros impulsos, mantenernos positivos y manejar nuestras reacciones en situaciones cambiantes. Debemos manejarnos a nosotros mismos y a nuestras emociones. Construye un clima de positividad en tu vida. Usa una forma positiva de liderazgo y recompense a personas que muestren una actitud positiva.

Si la positividad es un requisito para cada situación, las personas que son constantemente negativas no pueden encontrar el éxito.

La importancia de generar emociones que sean positivas

Cuando el ser está inundado de emociones positivas se generan múltiples beneficios. Algunos de estos son según Vallejo (2015):

- Se fortalece el sistema inmunológico, puesto que se segregan en mayor cantidad las hormonas del bienestar, por lo cual nuestra salud física se favorece
- Como las emociones positivas provienen en gran medida de pensamientos positivos, nuestra salud mental es más notoria.
- Logramos sentirnos con mayor frecuencia alegres, positivos y amorosos, puesto que las emociones positivas son fuente de felicidad y desencadena todas aquellas otras emociones que estén alineadas con el bienestar.

- Nos permiten obtener mayor y mejor rendimiento en las actividades a las que nos dediquemos, puesto que la motivación y el dinamismo generado a causa de las emociones positivas poseen un efecto directo sobre el propio desempeño.
- Aquí toda la energía positiva se invierte en los resultados deseados y se aleja toda clase de pensamiento perjudicial que entorpece la labor.
- Gracias a las emociones positivas se atraen situaciones que también son positivas porque con las emociones positivas hay en consecuencia un comportamiento más asertivo para afrontar las circunstancias, hay una actitud armoniosa que facilita el concentrarse más en las soluciones que en los problemas, más en las oportunidades que en las pérdidas.
- La toma de decisiones también se favorece a causa de las emociones positivas, las cuales estarán basadas en acciones fruto del positivismo y no de la negatividad que solo produce impulsividad, reactividad, frustración o inconformismo.

7.4.3.- Sanar el efecto de los recuerdos negativos para construir emociones positivas

El recuerdo de una situación desafortunada e indeseada puede dejar cicatrices en la vida cuando no se le ha dado el debido manejo.

A menudo tales cicatrices, de acuerdo con el grado de severidad, lo que hacen es bloquear la presencia fluida de las emociones positivas. En tales casos, no es que las emociones positivas no surjan, sino que quedan opacadas, no se hacen tan evidentes, no se experimentan tan intensamente porque hay una concentración en el recuerdo negativo y por lo tanto un mal gasto de las energías (Bernfsson & Vallejo, 2015).

Es entonces, cuando surge la imperiosa necesidad de liberar los oscuros y pesados recuerdos para quedar livianos; con la mente despejada y el corazón abierto a albergar nuevas emociones, aquellas que sí son fuente de bienestar.

1. Lo primero que hay que hacer para sanar el efecto de los recuerdos negativos es reconocerlos tal como son, sin mentirnos a nosotros mismos, sin minimizarlos, sin reprimirlos, simplemente aceptarlos por duros y fuertes que se sientan. Como dicen por ahí, “lo que se resiste, persiste”; por tanto, se debe evitar resistirse ante ellos.
2. Segundo, hay que percibir tales recuerdos como lo que realmente son: solo recuerdos, lo que indica que ya no son hechos presentes, sino evocaciones de algo que ya ha pasado, y lo que realmente importa es el aquí y el ahora, pues sólo se puede actuar en el momento presente, ni antes ni después.
3. Tercero, hay que aprender a rescatar la enseñanza de tal situación pasada que ha dejado un recuerdo negativo. Para ello, se empieza repitiendo: “Todo lo ocurrido ha sido perfecto para mi avance y crecimiento”. Casi siempre las desavenencias de la vida lo que hacen es encender una señal de alarma para intentar abrirnos los ojos y permitirnos hacer elecciones distintas, por ejemplo, ser más flexibles, tolerantes, amorosos o para ganar mayor fortaleza, seguridad, experiencia (Vallejo, 2015).

Luego de esto, conviene concentrar todas las energías físicas y mentales en el propósito de vivir una vida plena, sintiéndose merecedor de ella. Es en esos instantes cuando las emociones positivas no tardarán en aparecer. Pero no basta con que aparezcan, es necesario cultivarlas constantemente.

También, es normal que vuelvan a aparecer nuevas situaciones difíciles a las cuales hacer frente para que no dejen efectos negativos en la mente. Una vez lleguen tales situaciones, hay que aceptarlas, reconocer que ya pasaron o ya pasarán y percibir lo que podemos aprender de ellas (se siguen nuevamente los

pasos descritos antes) y así sucesivamente, cada vez que se produce un hecho indeseado, así se neutralizan las emociones que en un principio llegarían desproporcionadamente por el impacto que generan.

Asimismo, es recomendable traer a la mente la mayor cantidad de recuerdos positivos o alegres posibles. Evocar aquellos instantes en que nos sentimos muy bien hace que instantáneamente sintamos las mismas sensaciones positivas en el presente.

El solo hecho de recordar trae la misma carga emocional positiva o negativa del pasado al presente dependiendo de si el recuerdo es positivo o negativo. Por supuesto, por tu bienestar te conviene rememorar una y otra vez los recuerdos positivos como si se viera una película con un final feliz de forma repetida.

7.4.4.- Ejercicios prácticos

Movimiento y expresión corporal para construir emociones positivas

Es importante que cada uno de estos se lleven a cabo al menos una vez cada quince días y que ponga toda la intención en disfrutarlos y en abrirse a las posibles emociones que surgirán.

Bailando: Haz una selección de cinco listas de canciones favoritas para bailar. Si no se siente cómodo en hacerlo delante de otras personas que estén allí, entonces elige una habitación en la que pueda estar a solas, lo importante es que te sientas desinhibido para bailar tal como lo desees. Procura tener frente un espejo para que observes cada una de tus expresiones corporales.

Dejarse llevar por el ritmo de la música mientras expresa con todo su ser lo que experimentas con cada canción. Si la música es movida, alegre y además de esto te dejas llevar por lo que siente con el movimiento, seguramente va a sentirse lleno de energía positiva.

Mensajes gestuales: Preparar una comida especial e invitar a una o dos personas de confianza (no tiene que haber motivos en particular), les puede decir que quiere compartir un rato agradable.

En medio de la reunión proponga que jueguen a las adivinanzas a través de los mensajes gestuales, anímalos a que cada uno represente algo o a alguien a través de las expresiones corporales o del rostro, mientras que la otra u otras personas adivinan a quién se está refiriendo.

Este ejercicio puede ser bastante divertido si hay disposición a expresarse con espontaneidad, así como a ser creativo y en esa medida, ayuda a la fluidez en la comunicación, además de despertar emociones positivas, la curiosidad, la imaginación, la gracia, el buen humor, etc.

Oratoria: En un momento a solas, póngase frente a un espejo e imagínese a un determinado público frente a usted, mientras que va a dar una charla o a brindar la exposición acerca de algún tema que te apasione. Comience a hablar todo lo que se le ocurra al respecto, pero a lo que más vas a prestar atención en este ejercicio es a tu comunicación no verbal. Imagínese que cada una de las personas que le están viendo de ese público quedan maravillados con usted porque logra atraer la atención de ellos, porque es muy convincente y persuasivo.

Por tanto, responde a preguntas como “¿de qué manera puedo enfatizar algunas ideas importantes a través del movimiento de mis manos?”, “¿qué tal me siento caminando por el escenario?”, “¿cómo puedo ser más coherente con la gesticulación que hago?” Lo importante es que transmitas bastantes emociones positivas a tus espectadores.

Para ello, caerás en la cuenta de que, para brindarlas, primero debes albergarlas muy profundamente en tu interior, entonces este ejercicio implicará que tomes la iniciativa en generarlas por parte tuya. Por supuesto, aquí se puede apoyar

en pensamientos e ideas radiantes, así que créalas y manténgalas repetidamente en tu mente.

Yoga o Pilates: Practicar con regularidad esta excelente actividad, que además de ayudarle a contactar con la calma, la concentración y la armonía (aspectos de gran relevancia para hallar bienestar), le ayuda a expresarse sanamente con su cuerpo, mediante cada postura, estiramientos y ejercicios de respiración que incluye.

Además, inconscientemente tales posiciones contribuyen a aumentar tu autoconfianza y paz interior, gracias a lo que se puede comunicar a través de estas. Por ejemplo, la apertura de tus extremidades con flexibilidad está relacionado con la capacidad del dar y recibir, así como con la facilidad para relacionarse con los demás.

Al realizar la práctica de Yoga o Pilates a consciencia y con disposición, se sentirá más renovado, con buenas energías, equilibrado y alegre para llevar a cabo el resto de tus labores cotidianas, es decir, que es también una excelente práctica que ayuda a generar emociones positivas (Vallejo, 2015).

7.4.5.- Focalización de la atención para construir emociones positivas

Focalización de las palabras: El “Yo soy” es una frase de gran poder literalmente hablando, puesto que se refiere al “ser”, una característica fija y permanente, mientras que algo distinto sucede con la frase: “yo estoy” (hoy se puede estar de determinada manera, pero mañana de otra y así sucesivamente). Así que ten mucho cuidado cuando digas algo negativo con respecto a ti mismo.

Por ejemplo: “Yo soy aburrido”, reemplázalo por: “estoy aburrido”, mejor aún resulta si le agregas alguna atenuación y frase optimista: “estoy un poco aburrido, pero confío en que cada vez puedo estar mejor”. Por el contrario, cuando se trate

de un aspecto positivo que menciones acerca de ti, allí sí emplea preferiblemente el “Yo soy”, por ejemplo: “yo soy amoroso”, “yo soy excelente deportista”, “yo soy alegre”, etc.

Por otra parte, cuando quieras reforzar una emoción de seguridad, pero sientes miedo: en lugar de afirmar: “Yo no tengo miedo”, afirma: “yo soy seguro de mí, siento tranquilidad y confianza”, pues el “no” al pronunciarlo no es reconocido por la mente, entonces desafortunadamente terminarías focalizándote en el resto de la frase, es decir, en este caso en el miedo, puesto que puedes imaginarte qué significa el miedo y con qué está asociado, mientras que el “no” no se puede imaginar.

Por ejemplo, si en este momento el miedo y con qué está asociado, mientras que el “no” no se puede imaginar. Por ejemplo, si en este momento yo te pido: “no te imagines un incendio”, tu mente termina imaginádoselo de todas formas a pesar de que la instrucción era que no lo hicieras. Entonces, si dices: No tengo miedo, tu mente termina visualizando mentalmente el miedo, a pesar de que dijiste No.

Por tanto, para focalizar tu atención a través de las palabras de manera efectiva en emociones positivas, puedes declarar muchas veces frases como las siguientes: “Soy amor”, “soy salud”, “soy alegría”, “soy paz”, “me abro con amor a toda experiencia que llegue a mi vida”, “dispongo mi mente y mi corazón a albergar la paz que me merezco”, “me alinee con toda acción fuente de felicidad”, “me permito aprender de cada situación”, “soy seguro, decidido y me amo profundamente”.

Focalización de los pensamientos: Cuando se descubre teniendo repetidos pensamientos negativos, dale la orden a tu mente de “sintonizar un nuevo programa”, así como cambias de canal televisivo cuando el que ves no te agrada o has decidido que no te aporta nada bueno, asimismo hazlo con tu mente. Recuerda que en ella solo mandas tú, pues nadie puede pensar por ti, nadie puede hacerlo en tu lugar. Cuando el pensamiento negativo es muy persistente, no pongas mucha

resistencia en eliminarlo (ten en cuenta que lo que se resiste, persiste), simplemente déjalo que llegue y luego déjalo ir, visualizando cómo se va alejando, así como las olas del mar que vienen y se van.

Focalización de la observación: Haz una pausa de al menos cinco minutos para concentrarte y observar detenidamente algún estímulo agradable que haya en tu entorno. Puede tratarse, por ejemplo, del sonido de algún pájaro cantando o del azul que presenta el cielo o de la frondosidad del árbol que se divisa desde tu ventana. Dedícate a sentir dicho estímulo, sin necesidad de emitir juicios o explicaciones.

Este ejercicio te facilitará mantenerte en el momento presente con tus sentidos alerta y concentrado. Muchas veces por las preocupaciones frente a algo que no sucede como deseamos, nos olvidamos de los bellos detalles de la vida y de la oportunidad de captarlos y vivirlos con intensidad. Al tratarse de estímulos agradables, a su vez puedes conseguir ir despertando emociones positivas.

Focalización de la información: Decide que, a partir de ahora, vas a concentrarse en todo tipo de información que te anima a seguir creciendo a nivel personal. Es cierto que puede ser importante mantenerse al tanto de las principales noticias que ocurren en el mundo, pero una saturación de información (estímulos) negativos, por ejemplo, la violencia, los homicidios, la pobreza, los hurtos y temas similares que presentan en las noticias, a largo plazo te va debilitando y sin caer en la cuenta vas perdiendo el entusiasmo hacia la vida en general debido a la información tan negativa que ves con frecuencia, la cual se va grabando en tu inconsciente.

Por tanto, procura alimentar tu mente de información que sea fuente de emociones positivas. Hoy en día en internet, puedes acceder a mucha información, visitar páginas de superación personal, también, puedes asistir a cursos o conferencias sobre algún tema que tenga que ver con el fortalecimiento de tus

habilidades y actitudes. Ten la certeza de que todo ello redundará en beneficio propio, por tanto, tu estado emocional también se verá influenciado.

Las palabras, los pensamientos, los estímulos y la información pueden ser elegidos por sí mismos, seleccionando los que más convengan, cada persona decide en qué se quiere concentrar o focalizar y en consecuencia será ello lo que más se pronunciará en la vida (Vallejo, 2015).

7.4.6.- La voz y el sonido para construir emociones positivas

Luego se propone realizar las siguientes tareas que pueden resultar entretenidas y que además ayudarán a seguir desplegando desde las vibraciones positivas deseadas.

Consciencia de las características de su voz, cómo es, volumen suele presentar, tonalidad, velocidad, ritmo, etc. Hay que considerar que cada aspecto indica si hay emociones intensas o no y negativas. Por ejemplo, cuando se tiene rabia se suele hablar en un volumen más alto de lo usual, con un tono de voz grave y fuerte. Más cuando estamos alegres, el tono puede ser más melodioso; si estamos tristes, la voz se presenta debilitada; si estamos en calma, la velocidad de la voz tiende a ser ligeramente más lenta, etc. En realidad, puede haber distintas variantes y diferencias entre unas personas y otras, pero sí puede haber estas generalidades.

Concentrarse en varios momentos en los que haya presentado emociones muy positivas

Intentar recordar cómo ha sido la voz en aquellos instantes e intenta adaptar esas características nuevamente a su voz en el presente. Así sean diferencias sutiles, con la repetición, tales cambios y mejoramientos ayudan a que te sientas con mayor bienestar. ¿Recuerda la asociación entre un recuerdo y un estímulo?, así como cuando, por ejemplo, está en un momento agradable en compañía de su

pareja y detecta aquella fragancia que usa, entonces, tras percibir un aroma similar volverá a sentirse bien.

De modo similar, una característica de la voz puede quedar anclada a un recuerdo positivo, y puede revivir el sentirte bien, con solo hacer presente la característica de la voz que se empleó la vez en que sintió tal bienestar. La efectividad de esto depende de la repetición de esta práctica. Así que, se debe hacer ejercicio de poner la voz con el tono, la velocidad, el volumen y el acento que denote una emoción positiva, basándote tal vez en las experiencias previas.

Elija una canción rítmica agradable acerca de un tema o letra que inspire alegría y fe. Cántela siempre con la emoción que se desprenda del interior. Pregúntese ¿Cómo se siente?, ¿qué sensaciones experimenta con cada uno de sus sentidos?, ¿qué expresión o postura asume su cuerpo?, ¿cómo suena su voz?, ¿qué otro sonido percibe la persona?, ¿la canción le trae algún recuerdo agradable? Cantar es una bella manera de no solo expresar las emociones, sino de amplificarlas y disfrutarlas. Mejor aún será si la canción la relacionas con alguna vivencia presente y positiva.

Evita el exceso de las canciones de despecho, de letra deprimente o de culpabilidad. Es normal que su melodía lúgubre e intente envolver en instantes de tristeza que, aunque puede ser sutil, no te alinea con el propósito de vivir la vida de plenitud que merece.

Consiga una grabadora y registre en ella su voz, intente que suene de la manera más elocuente posible mientras recita afirmaciones positivas con tono seguro, decidido y firme. Deleee muy bien y enfatice con entonación vocal aquellas frases que desea recordar a todo momento. Agréguele música suave de fondo que te inspire y llene de emotividad tus declaraciones. Luego, escuche su propia grabación tantas veces como lo desee.

7.4.7.- Visualización para construir emociones positivas

Las imágenes mentales positivas son muy efectivas para provocar una respuesta de bienestar en la persona que las crea. A nivel psicofisiológico, se pueden producir sustancias saludables en el organismo sin necesidad de que haya una situación positiva real que la genere, es decir, que basta solo con imaginarla.

El éxito de esta técnica depende de la habilidad que se adquiera para concentrarse, percibir y visualizar en detalle cada escena mental. Por supuesto, también la práctica y la frecuencia con que se realice determinan qué tan beneficiosa puede resultar.

Entonces, te propongo que lleves a cabo la siguiente visualización, la cual te ayudará a generar emociones positivas: Primero que todo, siéntate en una silla cómoda o bien, acuéstate sobre una cama según te sientas más confortable. Escoge un momento tranquilo para hacerlo y cerciórate de que nadie te vaya a interrumpir durante los próximos quince minutos.

Cierra tus ojos y respira lenta y profundamente durante unos dos minutos.

Mientras inhalas imagina que te vas llenando de una hermosa energía luminosa que te va invadiendo de calma y serenidad. Mientras exhalas visualiza que te liberas de toda clase de tensión o de malestar. Todo pensamiento que llegue obsérvelo y déjelo ir con suavidad. Percibe todo el cuerpo y la mente cada vez más y más relajados.

Cuando esta sensación de tranquilidad se hace notoria en ti, comienza a visualizar lo siguiente como si lo estuvieras viviendo en realidad en el presente: Te encuentras en un paisaje como en una playa, en un bosque, en una montaña cerca de una cascada o en algún lugar que represente el sitio ideal para visitar y disfrutar. Te encuentras sosegado y maravillosamente.

Observas la inmensidad del cielo, las formas curiosas que se forman con las nubes, sientes la brisa del viento acariciar tu rostro, escuchas el canto melodioso de las aves y la serenidad e inspiración que se siente en aquel bello lugar de la naturaleza. ¡Es fantástico! Tienes todo el tiempo que desees para disfrutar de aquellos momentos, sin prisas ni nada que te perturbe.

Luego, ves a lo lejos un sendero rodeado de exóticas y llamativas plantas de varias formas y colores. Entonces, decides recorrerlo, sintiendo bastante curiosidad por saber hasta dónde te conducirá. Deseas saber qué hay más allá. Caminas a través del sendero adornado con flores y árboles, mientras te sientes motivado, confiado y protegido, es una sensación profunda que no sabes cómo explicar sino solamente sentir y vivir. Mientras caminas, vas observando todo a tu alrededor sintiéndote parte de aquel lugar.

Tu cuerpo se siente ligero y enérgico para transitar todo el trayecto que desees. Seguidamente, alcanzas a divisar a unos cuantos metros de distancia un enorme campo abierto y muchos niños corriendo y jugando por las praderas. Inmediatamente, te contagias de la emoción que ellos expresan en sus carcajadas e igualmente sales a correr dejando despertar tu niño interior.

Sientes cómo te diviertes y ríes sin parar. Se te ocurren graciosas piruetas y los niños se acercan a ti llenos de ternura a abrazarte y tú también los abrazas a ellos. Jamás has llegado a sentir tanta alegría y dulzura al mismo tiempo como ahora. No puedes contener tanto amor que tienes para brindar. Es como si fueras uno con ellos. Te conmueve la inocencia que ves en sus caritas y lo único que haces es jugar y jugar con ellos sintiéndote muy libre y espontáneo para expresar tus emociones como si también fueses un niño pequeño.

Finalmente, en compañía de ellos encuentran una enorme fuente de agua cristalina en la que deciden bañarse y refrescarse. Mientras lo haces en tan agradable y pura compañía, vas sintiendo cómo se purifican también a mayor escala cada pensamiento y sentimientos. De igual manera, tu organismo se limpia de

toxinas y te sientes maravillosamente renovado. Quédate unos instantes sintiendo a profundidad la frescura del agua cristalina y la plenitud que estás experimentando. Posteriormente, toma tres respiraciones profundas mientras vuelves a tomar consciencia del momento presente y poco a poco, a tu propio ritmo ve saliendo de la visualización. Cuando lo desees, puedes abrir tus ojos (Vallejo, 2015).

Situaciones positivas para construir emociones positivas

En general pensar que las circunstancias y las situaciones son factores externos a nosotros que simplemente nos ocurren inevitablemente, frente a los que no nos queda más remedio que lidiar con esfuerzo. Si bien esto a veces puede ser cierto, también existen otras situaciones que se puedan propiciar por nosotros mismos, creando el ambiente más recomendable para que estas se vayan construyendo y tomando curso.

Contribuyendo en ello, los resultados de alguna manera irán mostrándose y nuestras emociones se tornarán positivas. Podemos aliarnos con los hechos y acontecimientos que nos favorezcan, precisa y paradójicamente sin forzarlos. Podemos poner toda nuestra intención y atención a lo deseado, “hacer nuestra parte” y dejar que la vida naturalmente se encargue del resto. Pero ¡eso sí!... cuando hagamos “nuestra parte” debemos implicarnos totalmente en ella, poniendo todos nuestros sentimientos y pensamientos en coherencia con el campo de la posibilidad, debemos concebir primero en nuestra mente que aquello es totalmente posible que se convierta en realidad, y aprovechar toda oportunidad que se nos presente para acercarnos a esa meta.

¿Cuáles situaciones positivas te gustaría propiciar? Quizá un cambio de residencia, una modificación en las tareas de la labor que tienes a cargo, una mejora en la calidad de vida, la optimización en la relación que tienes con alguien... entre otras, pueden ser algunas de las situaciones que te gustaría ver realizadas en tu vida actual.

Actitud y comportamiento para construir emociones positivas

Es importante identificar cómo es tu actitud y comportamiento actualmente, defínelos y concluye tomando consciencia de qué tan positivos o negativos son hasta el momento. Por lo general, este resultado se debe a la clase de pensamientos que tienes la mayoría del tiempo necesitas trabajar especialmente en la mejora de estos. Así que te propongo que realices tu propio análisis: Pensamiento, actitud, comportamiento, Resultados, Emociones frente a los resultados obtenidos.

Entonces, especifica cuáles son los pensamientos más influyentes en tu vida o qué es aquello en lo que crees firmemente, puede tratarse de ideas muy arraigadas que intervienen en tus decisiones. Por ejemplo: “Para obtener lo que deseo debo esforzarme demasiado e incluso sufrir si es necesario”, “Debo seguir la tradición familiar, desempeñándome en las mismas labores que mis padres”, “Es el hombre quien debe mandar en el hogar pase lo que pase”, etc. Luego, date cuenta de qué tipo de actitud has asumido y qué tipo de comportamiento.

Quizá reconozcas que esto es similar o coherente al tipo de pensamiento predominante. Seguidamente, pasa a evaluar cómo han sido tus resultados. Tal vez caigas en la cuenta de que no han sido los esperados y que, por lo tanto, no te encuentras pleno emocionalmente hablando. Teniendo en cuenta que todo esto ha surgido a partir de un pensamiento rígido y permanente, lo que deberás hacer entonces es modificarlo. Pero como esa modificación a veces no es tan sencilla de realizar (porque llevas años pensando así), lo vas a hacer de forma gradual. Tomemos el ejemplo del pensamiento siguiente: “Para obtener lo que deseo debo esforzarme demasiado e incluso sufrir si es necesario”, entonces:

Dentro del proceso de mejoramiento del pensamiento, en las dos primeras semanas, podrás repetirte a ti mismo algo como:

“Para obtener lo que deseo debo esforzarme y esto a veces implica sufrir, aunque no quiera” (ha habido una diferencia sutil con respecto a la frase anterior).

Luego, en las siguientes tercera y cuarta semana, vas a repetirte: “Para obtener lo que deseo debo esforzarme, poner todo lo mejor de mi parte y esto no necesariamente implica sufrir” (hay aquí otra diferencia adicional con respecto a la idea anterior).

adelante, en la quinta y sexta semana aproximadamente habrás definido la idea de la siguiente manera: “Para obtener lo que deseo es importante comprometerme con acciones concretas, buscando el bienestar y evitando el sufrimiento”.

¿Notas como cada vez más, poco a poco vas puliendo y mejorando las ideas? Así como es importante hablarte a ti mismo para que estas ideas se vayan grabando en tu mente, también puedes emplear otras estrategias como escribirlas, cantarlas, visualizarlas, profundizarlas e investigar algo al respecto.

Cuando notes que estas nuevas ideas positivas las vas interiorizando cada vez, vas modificando tu actitud y con tu actitud mejoras tu comportamiento, y gracias a tu comportamiento y a las acciones que realices obtienes otros resultados que te harán sentir mejor.

De este modo, se puede decir que para generar más emociones positivas debes hacer un gran trabajo con tu manera de pensar. Así, cada vez que te sientas pesimista, desanimado, triste o preocupado, detente; haz un alto en el camino y revisa cómo estás pensado.

Si deseas sentirte mejor, necesitas estar abierto y dispuesto a realizar cambios intencionales y a consciencia, comprendiendo que eres el actor principal de tu vida que puede recrear nuevos paisajes, nuevos capítulos y desenlaces (Vallejo, 2015).

7.5. - Marco epistemológico

7.5.1- Proyección social acerca de las habilidades emocionales

La importancia de la inteligencia emocional y el desarrollo de habilidades emocionales en la sociedad recae desde la familia en el reconocimiento de las emociones y la expresión; en la escuela los espacios de educación emocional, donde se capacite a los niños y adolescentes en los conocimientos y competencias emocionales que les permitan afrontar la vida tanto personal como profesional con éxito y aumentar su bienestar, formará una sociedad más consciente de sus emociones y las del otro, así como de las competencias emocionales que pueden aportar resultados positivos en la universidad y en el ámbito laboral.

Uno de los impedimentos a la hora de implementar la educación emocional en centros educativos, es la mala percepción que se tiene, en algunas culturas, de las emociones. Por ejemplo: la tristeza y el enojo son percibidas con un sesgo negativo y, al primer atisbo de su expresión, intentamos reprimirlas y controlarlas.

Aunque es cierto que una tristeza y frustración aguda pueda parecer inadecuada según algunos contextos sociales, lo cierto es que la inteligencia emocional, fundamentalmente, también se trata de saber aceptar y dejar fluir nuestros sentimientos y mundo interior.

A la hora de hablar de inteligencia emocional en la sociedad, tenemos que mencionar algunos elementos que la componen y son importantes detallar:

Conciencia de emociones

Ser conscientes de que la tristeza, el miedo, la alegría, la sorpresa, la ira y el asco son emociones adaptativas; permiten que reaccionemos de forma concreta ante la aparición de estímulos.

Emociones como la culpa, el odio, los celos, el orgullo, envidia, incertidumbre, ansiedad, son aprendidas, es decir, provienen de la experiencia de una persona, por lo cual pueden ser monitoreadas y reemplazadas con otra experiencia que resulte en una emoción que promueva un estado positivo para la persona.

Competencias emocionales

El desarrollo de estas habilidades emocionales hace que la persona pueda tener un mayor desempeño laboral e inteligencia emocional en la sociedad:

- Autoestima
- Automotivación
- Análisis crítico de normas sociales/habilidades adaptativas
- Desarrollo de la personalidad relacionada con un buen líder (integración, participación, reconocimiento del colectivo)
- Autoconciencia de las emociones que se transmiten
- Actitud positiva
- Responsabilidad
- Autoeficacia emocional
- Autoconfianza para llevar a cabo las funciones del cargo-
- Disciplina para hacer las tareas en el tiempo y orden especificado-

7.5.2.- Relación de la educación superior con las habilidades emocionales

El concepto de IE ha adquirido una base sólida científica y que empieza a madurar como marco de estudio. Los próximos años nos depararán interesantes hallazgos en el ámbito educativo que resaltarán el papel potencial de la IE en las aulas y la necesidad de integrar en el currículo el desarrollo de las habilidades de IE.

Por las evidencias encontradas, su fomento en clase será clave para mejorar las estrategias de intervención psicopedagógica. En definitiva, estos resultados son alentadores y apoyan la importancia de desarrollar habilidades emocionales en el

aula, tarea aún pendiente en la mayoría de los centros educativos. Si queremos construir un individuo pleno y preparado.

El papel de la inteligencia emocional para la sociedad del futuro es ineludible educar a nuestros alumnos e hijos en el mundo afectivo y emocional. Asimismo, nuestra opinión es que más que examinar y fomentar la IE de modo individual, debemos adoptar una perspectiva complementaria integrándola dentro de un marco más amplio junto con otros aspectos personales y sociales que hasta ahora se han visto relacionadas con el éxito en el contexto educativo (habilidades cognitivas y prácticas, apoyo familiar, motivación, expectativas).

Si las principales se refieren a que la enseñanza se ha centrado en el desarrollo de habilidades cognitivas y de conocimiento, no podemos adoptar una postura reduccionista centrada exclusivamente en el desarrollo emocional y olvidar otras facetas relevantes. La IE es una dimensión que debe tenerse más en cuenta dentro del amplio abanico de variables que afectan o modulan el éxito de una persona.

En otras palabras, si la psicología pretende comprender el comportamiento del ser humano, la IE supone un elemento más a considerar, una pieza más del rompecabezas que explica resultados vitales del individuo hasta ahora no predichos por las variables existentes. Por estos resultados, el desarrollo de la IE parece necesaria y el contexto escolar es el mismo lugar para fomentar estas habilidades que contribuirán positivamente al bienestar personal y social del alumno (Aparicio, 2004).

Tabla 2 Esquema Inteligencia emocional desde la teoría de Bar On (1997)

Factor	Sub-Factores
Destreza intrapersonal	Autor refuerzo
	Autoconciencia emocional
	Asertividad
	Independencia
	Auto actualización

Destreza interpersonal	Responsabilidad Empatía Relaciones interpersonales
Adaptabilidad	Evaluación de la realidad Flexibilidad Solución de problemas
Control del estrés	Tolerancia a la frustración Control de impulsos
Humor General	Optimismo Felicidad

7.6.- Marco legal

En este apartado se muestra una selección de aspectos legales internacionales, nacionales y políticas que fortalecen el desarrollo de habilidades emocionales de jóvenes, haciendo énfasis en el contexto socioeducativo.

7.6.1.- Convenios internacionales

La Organización Internacional de la Juventud (OIJ), es la organización internacional rectora del cumplimiento de los tratados internacionales para el bienestar integral de la juventud, de esta se desprende la convención Iberoamericana de los derechos de Jóvenes (CIDJ), firmado en el año 2005 y entró en vigor en el año 2008.

Constatando que los jóvenes conforman un sector social singular por factores psicosociales, físicos y de identidad que requieren atención especial por ser un período de vida donde se forma y consolida la personalidad, la adquisición de conocimientos, la seguridad personal y la proyección al futuro.

Establece en el capítulo II de esta convención en algunos artículos fundamentales para el desarrollo de habilidades emocionales:

En el artículo hace referencia al 9. Derecho a la vida. 1. Los jóvenes tienen derecho a la vida y, por tanto, los Estados Parte adoptarán las medidas de toda

índole que sean necesarias para garantizar un desarrollo físico, moral e intelectual que permita la incorporación de los jóvenes al protagonismo de la vida colectiva con niveles óptimos de madurez.

Artículo 10. Derecho a la integridad personal. Los Estados Parte adoptarán medidas específicas de protección a favor de los jóvenes en relación con su integridad y seguridad física y mental, así como contra la tortura y los tratos crueles, inhumanos y degradantes.

Artículo 11. Derecho a la protección contra los abusos sexuales. Los Estados Parte tomarán todas las medidas necesarias para la prevención de la explotación, el abuso y el turismo sexual y de cualquier otro tipo de violencia o maltrato sobre los jóvenes, y promoverán la recuperación física, psicológica, social y económica de las víctimas.

Los artículos que se citan representan directamente el fortalecimiento de las habilidades emocionales desde las consultas internacionales en función de las necesidades de los jóvenes.

Artículo 14. Derecho a la identidad y personalidad propias

1.- Todo joven tiene derecho a: tener una nacionalidad, a no ser privado de ella y a adquirir otra voluntariamente, y a su propia identidad, consistente en la formación de su personalidad, en atención a sus especificidades y características de sexo, nacionalidad, etnia, filiación, orientación sexual, creencia y cultura.

2.- Los Estados Parte promoverán el respeto a la identidad de los jóvenes y garantizarán su libre expresión, velando por erradicar situaciones que los discriminen en cualquier aspecto relacionado con su identidad.

Artículo 15. Derecho al honor, intimidad y a la propia imagen.

1. Los jóvenes tienen derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen.

2. Los Estados Parte adoptarán las medidas necesarias y formularán propuestas de alto impacto social para alcanzar la plena efectividad de estos derechos y para evitar cualquier explotación de su imagen o prácticas en contra de su condición física y mental, que mermen su dignidad personal.

En relación con la educación de los jóvenes se citará el articulado que dentro del contexto educativo promueva de manera directa el desarrollo de habilidades emocionales en los jóvenes estudiantes, esto está contemplado en el capítulo III de la CIDJ, artículos 22 en el derecho a la educación establece los siguientes incisos:

4. La educación fomentará la práctica de valores, las artes, las ciencias y la técnica en la transmisión de la enseñanza, la interculturalidad, el respeto a las culturas étnicas y el acceso generalizado a las nuevas tecnologías y promoverá en los educandos la vocación por la democracia, los derechos humanos, la paz, la solidaridad, la aceptación de la diversidad, la tolerancia y la equidad de género

En el artículo 25 del derecho a la salud, refiere en el inciso 4 específicamente:

Los Estados Parte velarán por la plena efectividad de este derecho adoptando y aplicando políticas y programas de salud integral, específicamente orientados a la prevención de enfermedades, promoción de la salud y estilos de vida saludable entre los jóvenes. Se potenciarán las políticas de erradicación del tráfico y consumo de drogas nocivas para la salud.

Por último, en el Artículo 34. Derecho al desarrollo.

1. Los jóvenes tienen derecho al desarrollo social, económico, político y cultural y a ser considerados como sujetos prioritarios de las iniciativas que se implementen para tal fin.

2. Los Estados Parte se comprometen a adoptar las medidas adecuadas para garantizar la asignación de los recursos humanos, técnicos y financieros necesarios para programas que atiendan a la promoción de la juventud, en el área rural y urbana, la participación en la discusión para elaborar los planes de desarrollo

y su integración en el proceso de puesta en marcha de las correspondientes acciones nacionales, regionales y locales

7.2. Legislación nacional

Dentro del marco legal nacional de manera general y desde el contexto educativo, se pueden citar las siguientes leyes y una selección del articulado correspondiente:

Ley de Promoción del Desarrollo Integral de la Juventud/ley 392

Dentro de sus principios establece en el artículo 1, 2 y 3

1.- Esta Ley tiene por objeto promover el desarrollo humano de hombres y mujeres jóvenes; garantizar el ejercicio de sus derechos y obligaciones; establecer políticas institucionales y movilizar recursos del Estado y de la sociedad civil para la juventud.

2.- Son fines de esta Ley los siguientes: Reconocer a hombres y mujeres jóvenes como sujetos de derechos y obligaciones, y promover aptitudes y capacidades que contribuyan a su desarrollo integral y participen en la vida socioeconómica y política del país.

3.- La promoción y aplicación de políticas institucionales, nacionales, locales o regionales que desarrollen estrategias, programas a largo, mediano y corto plazo que mejoren las condiciones de vida de este segmento poblacional a través de condiciones que permitan su incorporación a la vida productiva, a los planes de desarrollo, así como establecer las modalidades para la consecución de recursos que faciliten el desarrollo de esas políticas.

Dentro de los derechos y obligaciones (capítulo 3) que establece la ley, se citaran los que contribuyen directamente al desarrollo de habilidades emocionales, necesarias en el proceso de formación profesional de la Juventud Nicaragüense, resaltando las condiciones o acciones que les fortalecen.

Artículo 5.- Las y los jóvenes tiene derechos (Siteal UNESCO, 2018):

1. La vida y condiciones humanas dignas, para que se desarrollen personal, familiar y socialmente.

2. Que se respete a su integridad física, psíquica, moral y social y a no ser sometidos a ningún tipo de violencia sea ésta familiar, sexual, social o de cualquier otra forma que menoscabe su dignidad humana. Tener una familia y desarrollar relaciones familiares solidarias, respetuosas y armónicas.

5. Disponer de su tiempo libre, ejercer el derecho de recreación, práctica de deportes y aprovechamiento curativo del mismo.

6. Accederá a los servicios en todos los niveles educativos y gozar de una educación eficiente con calidad no sexista e integral que desarrollo la formación académica, cívica, cultural, ambiental, sexual y de respeto a los derechos humanos.

7. Al desarrollo de su personalidad de forma libre y autónoma, a la libertad de conciencia, la diversidad ética, cultural, lingüística, religiosa, política e ideológica, a la libertad de expresión, a respetar sus identidades, modo de sentir, pensar y actuar.

8. Desarrollar una cultura con expresiones y valores que fomenten la paz, la convivencia, la tolerancia, la solidaridad, la democracia, la libertad y la justicia social.

9. Acceder a un empleo con salario justo y ser sujeto de políticas de promoción del acceso al mercado de trabajo que posibiliten ingresos y recursos para él o sus familias que mejoren sus condiciones de vida.

10. Acceder a programas de vivienda, crédito y servicios de salud que se posibiliten el desarrollo de su calidad de vida.

11. Participar de forma individual o colectiva, en los ámbitos Institucionales públicos y privados, nacionales, locales y regionales con el propósito de intervenir en la gestión pública, en la administración y en los espacios de poder y toma de decisiones.

13. Promocionar la concertación, el diálogo, la negociación, la no exclusión como forma de una cultura política que fortalezca la democracia. (Siteal UNESCO, 2018)

15. A vivir en un ambiente sano.

16. Recibir de la familia, la comunidad y universidades, apoyo para su desarrollo, asimilación y práctica de sus deberes y responsabilidades.

Y de los deberes

2. Promover la defensa de los derechos humanos como fundamento de la

3. Asumir el desarrollo integral de su personalidad y de su formación sobre la base del respeto, la solidaridad, la no exclusión y no discriminación.

4. Participar en el desarrollo económico, social y político del país y la comunidad.

7.6.2.- Plan Nacional de lucha contra la pobreza

El Plan Nacional de lucha contra la pobreza para el periodo 2022-2026 establece acciones dirigidas especialmente a la juventud, enfocadas en la innovación, el arte y el deporte, fortalecen las habilidades emocionales de los jóvenes al relucir todas las cualidades y capacidades desde los distintos espacios.

7.6.3.- Política de Juventud

El Gobierno reconoce a la Juventud como eje central del desarrollo, por lo que promueve y defiende el cumplimiento de los derechos humanos de los jóvenes, contribuyendo en la creación de oportunidades y condiciones que faciliten la incorporación de la juventud como sujetos sociales plenos en el ejercicio de sus derechos.

Bajo esta visión, uno de los principales lineamientos del Gobierno es contribuir al desarrollo de la conciencia social y los valores humanos en la juventud nicaragüense, a través de su integración en acciones sistemáticas de motivación, formación, reflexión y participación directa y democrática en los diferentes procesos

de desarrollo social, educativos, productivos, culturales, deportivos y de preservación del medio ambiente.

Para atender las demandas de la juventud nicaragüense, sus intereses y preferencias; en 2013 la Asamblea Nacional aprobó la Ley N° 290, Ley de Organización, Competencia y Procedimientos del Poder Ejecutivo con Reformas incorporadas, en la que se crea el Ministerio de la Juventud (MINJUVE), a fin de consolidar el protagonismo de la Juventud a través de prácticas solidarias y de valores, el desarrollo de actividades integrales en el ámbito de los deportes, cultura, educación, medio ambiente, promoción de la convivencia armoniosa y respetuosa con propósito de paz; y la promoción y fortalecimiento de la creatividad e innovación para contribuir a crear más y mejores oportunidades para emprender en el ámbito laboral, que mejoren la calidad de vida de la juventud y sus familias (GRUN, 2022).

La política para atender a la juventud nicaragüense está orientada a promover su participación consciente y protagónica en el proceso de transformación económica, social, política y cultural del país.

Para ello, el MINJUVE desarrolla estrategias para consolidar el protagonismo de la juventud con la promoción de la transformación de conciencia a través de prácticas solidarias y de valores para la armonía y convivencia de los jóvenes en la familia y la comunidad; y con la promoción del estudio, la formación y capacitación, recorriendo rutas de desarrollo humano. Promueve la creatividad, la innovación y el emprendimiento juvenil como base del desarrollo económico y productivo de la familia; y la práctica del deporte, la cultura, el cuidado del medio ambiente y la recreación sana de los jóvenes (GRUN, 2022).

En este contexto, el Gobierno ha venido avanzando exitosamente en:

- Apoyo a jóvenes para insertarse en el ámbito laboral con mayor preparación y facilidades a nivel personal o empresarial.

- Acciones solidarias y actividades de integración social, cultural, ambiental, educativa, formación de valores y convivencia familiar, que permitan el bien común.

- Seguimiento a jóvenes en riesgo, promoviendo actividades de tipo social, recreativo, educativo y de formación, que contribuya a prevenir problemas de adicciones o comportamientos antisociales, volviéndolos partícipes de los diferentes programas y políticas del Gobierno.

Para continuar atendiendo a la juventud nicaragüense se trabajará en:

1. Consolidar la participación y protagonismo de la Juventud en el desarrollo económico, político, y social de nuestro país, mediante 107,100 acciones de trabajo solidario, rescate de valores, con la participación de 441,516 jóvenes en promedio anual (230,463 mujeres), atendiendo poblaciones de diferentes departamentos del país.

2. Se realizarán 24 Estudios e Investigaciones sobre percepciones e intereses juveniles, que permita la atención eficiente y puntual en base a las demandas que en materia de restitución de derechos tienen los jóvenes.

3. Ejecutar 206,651 actividades en los ámbitos deportivo, cultural, ambiental, de recreación y convivencia, con 989,365 jóvenes en promedio anual (502,234 mujeres).

4. Continuar trabajando con jóvenes en riesgo, promoviendo el acercamiento entre jóvenes de diferentes territorios, para la convivencia en paz y armonía.

5. Se gestionarán 15,778 becas para la juventud de escasos recursos económicos, en los niveles técnicos, pregrado, posgrado y maestría en centros de estudios nacionales e internacionales; y 1,306 jóvenes serán becados para realizar estudios de especialización nacional.

6. Se entregarán becas a 9,541 mujeres en diferentes niveles de formación.

7. Se capacitarán aproximadamente 1 millón de jóvenes en promedio anual en formación de valores, medio ambiente, deportes y cultura.

8. Se atenderán 119,795 jóvenes en espacios de creatividad e innovación, con 455 proyectos creativos e innovadores a nivel nacional.

9. Se realizarán 1,230 eventos formativos, que permita a los jóvenes fortalecer sus conocimientos y desarrollar ideas innovadoras, creativas y emprendimientos; y se organizarán 467 eventos sobre estos temas.

Tabla 3. Operacionalización de variables y categorías

Tema	Modelo para el fortalecimiento habilidades emocionales en la toma de decisiones en el proceso de formación profesional de los estudiantes universitarios							
Objetivo general	Diseñar un modelo para el fortalecimiento de las habilidades emocionales en la toma de decisiones en el proceso de formación profesional de estudiantes de primer a tercer año de la CUR Managua FAREM Estelí II semestre 2022							
Objetivos específicos	Preguntas directrices	Variable	Definición de la variable	Tipo de subvariable		Instrumentos	Informantes	Procesamiento/análisis
				Ordinal	Nominal			
Identificar las necesidades y habilidades de los estudiantes en el proceso de formación profesional	¿Cuáles son las necesidades y habilidades emocionales de los estudiantes en el proceso de formación profesional?	Necesidades emocionales	Se refiere a la necesidad de desarrollar habilidades emocionales de una persona para utilizar la emoción de manera proactiva, tanto sus propias emociones como las de los demás a su alrededor, y tanto a nivel consciente como subconsciente, como una herramienta para mejorar el	Sociabilidad	Carrera	Autovaloración de inteligencia emocional	Estudiantes	SPSS
	¿Cuál es la relación del manejo de emociones con la toma de decisiones en el proceso de formación?			Empatía	Género			
				Autoconciencia	Edad			
				Autoconfianza	Procedencia			
				Motivación	Año			
				Autorregulación	académico			
					Condición de vivienda			
					Convive con ambos padres			
							Docentes	
						Cuestionario		
				Actitudes	Género			
				Participación	Edad			
				Integración	Profesión			
				grupal	Cargo			
				Estado de animo	Carreras en las que ejerce la docencia			
				Expresión de emociones				
				Motivación				

razonamiento y la
toma de decisiones.

Años de
ejercer la
docencia

Goleman escribe:
"No es que las
habilidades
intelectuales y
técnicas sean
irrelevantes. Ellas
son importantes,
pero sobre todo
como 'capacidades
de umbral', es decir,
que son los
requisitos de nivel
de entrada para los
cargos ejecutivos.

Habilidades emocionales	Es la capacidad aprendida para conocer y Manejar esas emociones y la manera en que reaccionamos ante ellas	autoconciencia, expresión emoc ional, autorregulación , empatía, habilid ades sociales y automotivación
----------------------------	--	--

Formación profesional	El proceso de adquisición de competencias profesionales que permitan a las personas ejercer distintos trabajos y cumplir sus metas vocacionales y profesionales	Carrera Permanencia Metas aspiraciones Proyecto de vida Competencias
-----------------------	---	--

Describir las afectaciones que causa el estado emocional en la toma de decisiones de los estudiantes en el proceso de formación profesional	¿Cómo afecta el estado emocional en la toma de decisiones en el proceso de formación profesional?	Afectaciones emocionales	Habilidades emocionales de los estudiantes para utilizar la emoción de manera proactiva, tanto sus propias emociones como las de los demás a su alrededor, y tanto a nivel consciente como subconsciente, como una herramienta para mejorar el razonamiento y la toma de decisiones personales y profesionales	Respuestas emocionales Reacciones al miedo, rabia y tristeza Definición de metas Respuesta a la frustración	N° de veces que refiere haber tenido ganas de dejar la carrera N° de veces que refiere que las emociones le han afectado en su proceso académico	Test de Emily Sterret	Estudiantes	SPSS
--	---	--------------------------	--	--	---	-----------------------	-------------	------

		Estado emocional	Actitud y disposición esporádica emocional que puede provocar decisiones equivocadas	Situaciones Reacciones físicas Consecuencias Reacciones emocionales				
		Toma de decisiones	Relación del estado emocional con las decisiones tomadas	Deserción Retiro				
Definir la relación que existe entre las habilidades emocionales y la toma de decisiones en el proceso de formación profesional en base a las experiencias	¿Cuál es la relación de las habilidades emocionales con la toma de decisiones en el proceso de formación?	Relación entre habilidades emocionales y toma de decisiones	Situaciones de alteración de las habilidades emocionales (frustración, conflicto o violencia= que provocan la mala toma de decisiones en el proceso de formación profesional	Emoción Intensidad Reconocimiento de Emociones Autorregulación Empatía Socialización Autoconciencia Decisiones	Nº de veces que refieren haber tomado decisiones equivocadas por sus emociones Nº de estudiantes que reconocen tomar	Test de Emily Starret	Estudiantes Docentes	Triangulación de resultados

de los estudiantes					decisiones equivocadas en la universidad por causas emocionales		
Proponer un modelo para el fortalecimiento de las habilidades emocionales de los estudiantes en el proceso de formación profesional	¿Qué modelo de atención puede contribuir al fortalecimiento de habilidades emocionales?	Modelo de atención	Conjunto de estrategias con bases integrales para el desarrollo y fortalecimiento de habilidades emocionales y la toma de decisiones en el proceso de formación profesional	Teorías Leyes Normativas Estrategias Técnicas	Cuestionari o	expertos	Triangula ción de resultados

8. Diseño metodológico

A continuación, se detallan los elementos metodológicos considerados para el estudio; enfoque, tipo, paradigma, muestra, métodos y técnicas, fases, consideraciones éticas, operacionalización de variables y categorías, proceso de validación de muestra e instrumentos, análisis de resultados.

8.1.- Enfoque del estudio

En este estudio se aplicaron instrumentos cuantitativos y cualitativos, dentro de los cuantitativos el test de Emily Starret y en los cualitativos la entrevista dirigida a estudiantes y a docentes, la aplicación de estos instrumentos permitió un análisis profundo desde lo cuantificable y la oportunidad de que pudieran describir aspectos importantes en relación con sus necesidades y emociones.

Es importante reconocer la utilidad de los datos sociodemográficos que permiten relacionar el género, la procedencia y la edad con la información descrita por los estudiantes. Los resultados del test de Emily Starret (2008) se complementan con los hallazgos cualitativos de las entrevistas. Esto permite validar los datos cuantitativos con las experiencias personales de los participantes, fortaleciendo las conclusiones de la investigación.

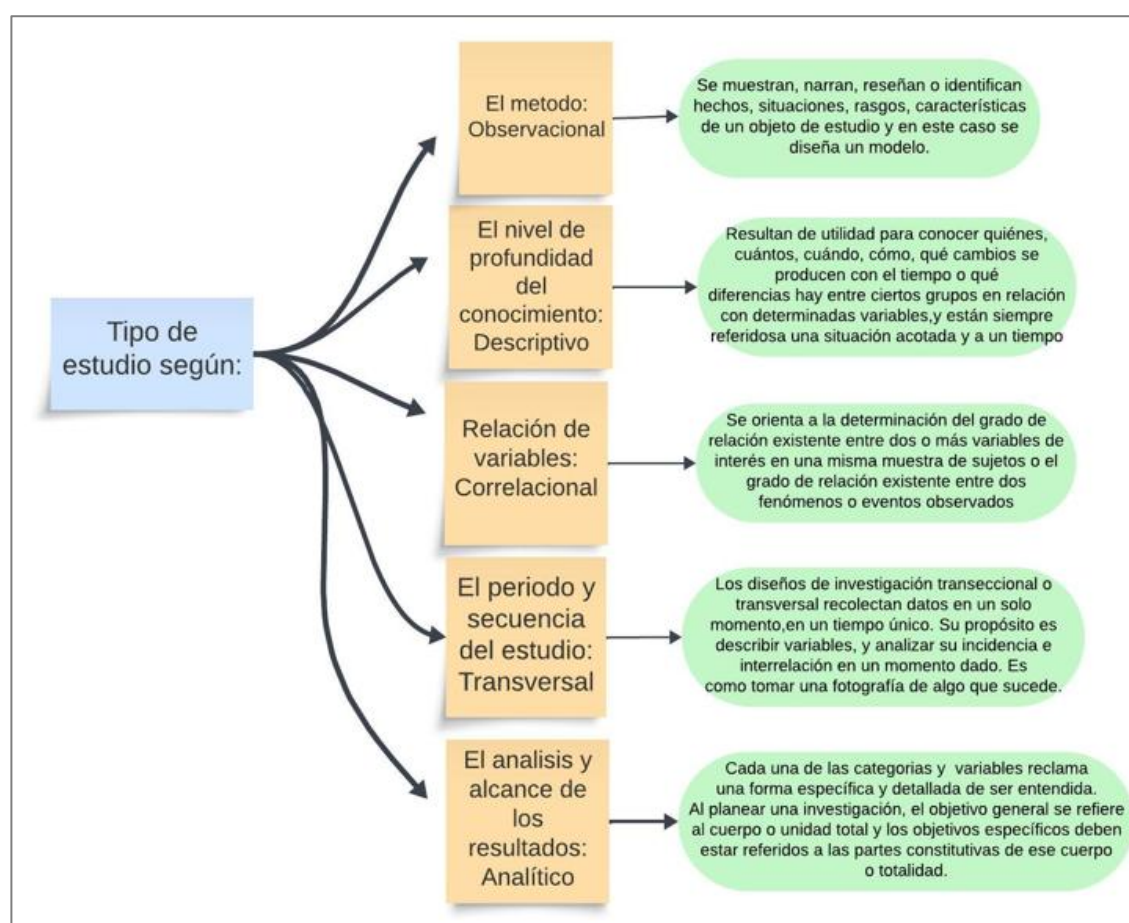
El enfoque mixto (tercera vía) o conocida también como ruta mixta, entrelaza a las dos anteriores (cuantitativa y cualitativa) y las mezcla, pero es más que la suma de las dos anteriores e implica su interacción y potenciación. Los métodos mixtos o híbridos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos tanto cuantitativos como cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (denominada meta inferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio.

Con los enfoques expuestos podemos señalar que la elección del enfoque de investigación para la elaboración de la tesis es dependiendo del grado de conocimientos que se tenga por ejemplo si elegimos el enfoque cuantitativo se debe

tener base estadística, además también depende mucho de la orientación del docente que esté a cargo del curso de metodología de investigación (Espinoza, y otros, 2023).

La integración de los datos cuantitativos y cualitativos facilitó una interpretación más rica y completa del impacto de las habilidades emocionales en la toma de decisiones durante la formación profesional, proporcionando recomendaciones más sólidas y fundamentadas.

Figura 3 Metodología de este estudio (Zamora & Calixto, 2021)



8.2.- Tipo de estudio

Para explicar el tipo de estudio se consideró la propuesta planteada en la Figura 3.

8.3. Áreas de estudio

8.3.1.- Área geográfica

El estudio se realiza en la UNAN Managua CUR- Estelí, Recinto Leonel Rugama, con una población estudiantil de 4230 estudiantes de 32 carreras y tres turnos regulares.

8.3.2.- Área del conocimiento

El área de conocimiento del estudio corresponde a la línea de Investigación del programa del DEIS, en su edición número 4:

Acceso, permanencia, vulnerabilidad, deserción y éxito académico

8.4.- Contexto de estudio

El Recinto Universitario “Leonel Rugama Rugama” de Estelí se fundó el 4 de noviembre de 1979 (44 años de su fundación), como una extensión de la Universidad Nacional Autónoma de León, con el año de Estudios Generales.

Posteriormente, en 1981 pasa a ser una extensión de la UNAN-Managua, como parte de la Escuela de Ciencias de la Educación, formando Licenciados en Ciencias de la Educación con mención en Matemáticas, Biología, Lengua y literatura y Ciencias Sociales.

A partir de 1990 se amplía la oferta académica con carreras a nivel de Técnico Superior en Computación, Administración de Empresas, Contaduría Pública y Finanzas, Ecología y Recursos Naturales; y Licenciatura en Psicología, Preescolar, Derecho, Ciencias Ambientales y Administración Educativa.

El desarrollo cualitativo y cuantitativo alcanzado a lo largo de 30 años, fue reconocido por la UNAN-Managua en agosto de 2006, al ascender el Centro a la categoría de Facultad, estatus Superior a nivel de Región, con una nueva estructura de acuerdo con la extensión de carreras atendidas.

Simultáneo a la consolidación de su estructura, se hace énfasis en los ejes sustanciales del quehacer universitario, de ahí que lo académico, investigación, gestión, extensión e internacionalización son las funciones sustantivas (UNAN Managua- CUR Estelí, 2021).

EL CUR Estelí, tiene 3 recintos y diferentes modalidades de atención a los estudiantes, Los recintos están divididos así; Recinto Leonel Rugama, el espacio más conocido en la ciudad de Estelí y de referencia departamental, concentra la mayor cantidad de carreras ofertas y está en las oficinas para las gestiones dentro del proceso académico de las y los estudiantes de todos los recintos.

El recinto Elmer Cisneros, Funciona en el Barrio Nuevo amanecer en el municipio de Estelí, durante la semana algunas carreras del departamento de Ciencias de la Tecnología y salud y el Fin de semana en carreras del departamento de educación principalmente las ligadas a la pedagogía, esto no necesariamente de forma permanente.

Recinto El Limón, Funciona en la parte sur de la ciudad, es un edificio ubicado en las afueras de la ciudad, se atienden estudiantes de las carreras de agronomía entre otras que requieren prácticas de campo.

Modalidades de atención

Se atiende en turno diurno (matutino y vespertino) en diversas carreras de los diferentes departamentos, sabatino, profesionalización y por encuentro (La mayoría de las carreras del departamento de educación y humanidades) y dominical las carreras del departamento de ciencias empresariales.

Proyectos: UNICAM y SINACAN

El CUR- Estelí participa en el Proyecto “Universidad en el Campo”, que está siendo ejecutado por la UNAN -Managua, en el marco del programa ALFA de la Unión Europea. Es un proyecto de formación superior para jóvenes de zonas rurales, como instrumento de lucha contra la pobreza y la desigualdad social en América Latina.

Tiene como objetivo principal estructurar e implementar un programa de educación superior en los niveles de técnico medio, técnico superior y técnico profesional, enfocados en el sector agropecuario, en articulación con la educación secundaria que permita el ingreso a la universidad de jóvenes rurales, a fin de evitar la deserción de estudiantes de secundaria, fortalecer el sector rural y aportar al desarrollo de las comunidades.

En febrero de 2012 se inició el proceso a partir de la celebración del encuentro internacional en el CUR- Estelí, con el propósito de encontrar alianzas estratégicas con el sector público y privado. En el encuentro se contó con la presencia y compromiso expreso del FORO MIRAFLOR, MAGFOR, INTA, MINED y municipalidades.

Actualmente se cuenta con una matrícula 168 estudiantes del Técnico Medio en Agropecuaria:

Dos grupos que cursan II año: Comunidades El Cebollal y El Coyolito, 2 grupos que cursan I año: Comunidades: Cusmapa, San Juan de Limay, San Lucas y Las Sabanas.

Los primeros iniciaron en el año 2012 y cuentan con el financiamiento de la Unión Europea; los segundos, cuentan con el apoyo de las Alcaldías Municipales.

La metodología de la Escuela Nueva, mediante la vivencia ayuda a adecuar el contenido al contexto del entorno en que viven los y las estudiantes, sirviendo de elemento mediador para la apropiación del conocimiento científico y su posterior aplicación. Aunque es difícil llegar en algunos casos a la comprobación, si permite llegar a la ejercitación (UNAN Managua- CUR Estelí, 2021).

Carreras por departamento

(UNAN Managua- CUR Estelí, 2021)



8.5.- Unidad de análisis

Es el tipo de caso que se escoge para estudiar, corresponde al grado en que las emociones están relacionadas a la toma de decisiones profesionales, realizando el análisis con estudiantes de las diferentes carreras y sus docentes, debe permitir desde las 2 visiones diferentes explicar la realidad (Hernández-Sampieri, Fernández, & Baptista, 2014).

La unidad de análisis está compuesta por estudiantes y docentes de la UNAN Managua CUR Estelí.

8.6.- Población

La población del estudio comprende a estudiantes y profesionales en proceso de formación en diversas disciplinas, cuyo desarrollo emocional influye directamente en su aprendizaje y desempeño académico.

Esta investigación se enfoca en analizar cómo las emociones afectan su experiencia formativa, la toma de decisiones y la formación profesional. Para obtener resultados representativos y relevantes, se seleccionó una muestra intencionada de participantes que reflejan una diversidad de perfiles académicos y contextos formativos.

El Conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones apropiadas al estudio, podrán considerarse de manera intencionada por la temática del estudio algunos datos relevantes como: procedencia, personas con las que vive, condición laboral, estado civil, género, edad, nivel de participación comunitaria, grupos de apoyo, valoración de sí mismos/as en el caso de los estudiantes.

En el caso de los docentes: años de docencia, contacto con las y los estudiantes, nivel de responsabilidad académica, conocimiento suficiente de los grupos de estudiantes.

La población objeto de estudio está constituida por 3224 estudiantes de la matrícula actual del recinto Leonel Rugama de los diferentes turnos que cursan I, II o III año de su carrera y 71 docentes de la CUR Estelí de la facultad de la matrícula 2023.

8.7.- Tipo de muestreo

Para este estudio de habilidades emocionales en el proceso de formación profesional, se utilizó un muestreo estratificado de grupos de estudiantes pertenecientes a 32 carreras del Centro Universitario Regional (CUR) de Estelí.

Esta muestra permitirá explorar en profundidad las vivencias emocionales de los individuos y cómo estas impactan su proceso de formación profesional,

proporcionando una visión integral de la influencia de las habilidades emocionales en su desarrollo académico y profesional.

El muestreo estratificado permite dividir la población en subgrupos homogéneos, o estratos, en función de características específicas como la carrera académica, el año de estudio y otros factores relevantes.

Esta metodología garantiza una representación equilibrada de todas las carreras, asegurando que cada grupo aporte una perspectiva única sobre las habilidades emocionales en su contexto formativo. Al seleccionar aleatoriamente estudiantes dentro de cada estrato, se busca obtener datos más precisos y representativos, lo que facilita un análisis comparativo entre los diferentes grupos y una comprensión más profunda de cómo las habilidades emocionales se desarrollan y varían entre los estudiantes de distintas disciplinas.

El muestreo aleatorio estratificado consiste en dividir la población en grupos en función de una característica determinada y realizar a continuación el muestreo proporcionalmente (Casau, 2003).

es uno de los tipos de muestreo probabilístico del que podemos hacer uso. Te invito a que sigas leyendo para conocer más de sus debilidades y fortalezas.

El muestreo estratificado es un procedimiento de muestreo en el que el objetivo de la población se separa en segmentos exclusivos, homogéneos (estratos), y luego una muestra aleatoria simple se selecciona de cada segmento (estrato).

Las muestras seleccionadas de los diversos estratos se combinan en una sola muestra. Este procedimiento de muestreo se refiere a veces como muestreo de cuota aleatorio (Monje, 2011).

Por la naturaleza del estudio se considera un tipo de Muestreo Estratificado, la muestra incluye subgrupos representativos (estratos) de los elementos de estudio con características específicas: por carrera, año académico, turno y recinto. urbano, género y edad.

Los expertos constituyen un estrato de la población docente que trabaja con los grupos en los diferentes recintos

Tabla 4. Muestra de estudiantes

POBLACION	Para un "e" = 5%	Para un "e" = 7%	Para un "e" = 8%	Para un "e" = 9%	Para un "e" = 10%
	Tamaño de Muestra ("n")	Tamaño de Muestra ("n")	Tamaño de Muestra ("n")	Tamaño de Muestra ("n")	Tamaño de Muestra ("n")
3,224.00	343.13082040	159.08915848	115.62115966	86.21156161	67.07486712
Nivel de Confianza	0.95000000	0.93000000	0.92000000	0.91000000	90.00000000
Valor de Z ² (1,96 ²)	3.84	3.28	3.07	2.87	2.74

Tabla 5. Estratos de la muestra por carrera y departamento

Estratos = Carreras de FAREM Estelí	No. de estudiantes en cada Estrato	Tamaño de Muestra calculado para c/u de los Estratos	Departamentos	Total, por departamento
Educación infantil	26	3	Educación y humanidades	135
Pedagogía mención en educación infantil	20	2		
Educación especial	43	5		
Pedagogía con mención en educación especial	13	1		
Lengua y literatura hispánicas	122	13		
Ciencias sociales	103	11		
Matemáticas	86	9		
Física-matemática	106	11		
Educación física y deportes	81	9		
Ciencias naturales	114	12		
Informática educativa	78	8		
Inglés	187	20		
Comunicación para el desarrollo	20	2		
Psicología	183	20		
Trabajo social	89	9	Económicas	94
Economía	19	2		
Economía agrícola	50	5		
Administración de empresas	232	25		
Contaduría pública y finanzas	233	25		
Administración turística y hotelera	72	8		
Banca y finanzas	90	10		
Mercadotecnia	181	19	Tecnología y salud	116
Medicina	175	19		
Ing. Ciencias de la computación	107	11		
Ing. Sistemas de información	109	12		

Estratos = Carreras de FAREM Estelí	No. de estudiantes en cada Estrato	Tamaño de Muestra calculado para c/u de los Estratos	Departamentos	Total, por departamento
Ingeniería industrial	122	13		
Arquitectura	52	6		
Ingeniería en energías renovables	57	6		
Medicina veterinaria	47	5		
Ingeniería agronómica	193	21		
Ingeniería agroindustrial	103	11		
Diseño gráfico y multimedia	111	12		
Total	<u>3.224</u>	<u>345</u>	-	345

8.8.- Validación de la muestra

La validación de la muestra se realizó utilizando el coeficiente Alfa de Cronbach

Este requiere una sola administración del instrumento de medición y produce valores que oscilan entre 0 y 1. Su ventaja reside en que no es necesario dividir en dos mitades a los ítems del instrumento de medición, simplemente se aplica la medición y se calcula el coeficiente” (Hernández et al., 2003c d).

Este índice de consistencia interna puede ser calculado manualmente o en Excel de dos formas: 1) Mediante la varianza de los ítems o 2) Mediante la matriz de correlación. En este artículo se utilizó el software SPSS versión 20. “El valor mínimo aceptable para el coeficiente alfa de Cronbach es 0.7; por debajo de ese valor la consistencia interna de la escala utilizada es baja” (Celina y Campo, 2005). Este valor manifiesta la consistencia interna, muestra la correlación entre cada pregunta; más de 0,7 revela una fuerte relación entre las preguntas y más de una débil relación entre ellas.

El alfa de Cronbach puede arrojar un valor negativo, esto indica un error en el cálculo o una inconsistencia de la escala. Mencionan (Lucero y Meza, 2002) que “el valor mínimo aceptable del coeficiente de fiabilidad depende de la utilización que se hará del instrumento”. según la exactitud requerida por la disciplina que lo requiere (Vinicio & Mena, 2013).

Docentes y expertos

12 docentes de las diferentes carreras y 6 expertos (psicólogos) que laboran en la atención psicosocial del CUR Estelí-UNAN Managua con experiencia directa con los estudiantes.

Caracterización de la muestra

en el CUR Estelí, existe desde el departamento de educación y humanidades las carreras de psicología, trabajo y Ciencias sociales, los profesionales que también son docentes pueden aportar de manera significativa a definir el problema, de la misma manera generar aportes para la transformación y el cambio, se consideraran los expertos de manera intencionada.

En ciertos estudios es necesaria la opinión de expertos en un tema. Estas muestras son frecuentes en estudios cualitativos y exploratorios para generar hipótesis más precisas o la materia prima del diseño de cuestionarios (Hernández-Sampieri, Fernández, & Baptista, 2014).

Tabla 6 *Criterios de selección y exclusión de estudiantes*

Inclusión	Exclusión
- Estudiantes de I, II y III año de su carrera - Ser estudiantes activos de UNAN- CUR Estelí - Edad, genero, estado civil y procedencia como parte de la caracterización	- Estudiantes que cursan IV y V año de la carrera - Estudiantes de programas especiales - Estudiantes egresados

Tabla 7 *Criterios de selección de muestra*

Criterios de selección de docentes	Criterios de selección de expertos
Mayores de 30 años	Conocer de manera profunda el contexto universitario y sus cambios
Que sean tutores o coordinadores de carreras	Experiencia en la docencia en la universidad
Tener más de 5 años de experiencia en la docencia	Graduado de carreras de educación y humanidades, específicamente; Ciencias sociales, psicología, trabajo social
Tener experiencias de docencia con los grupos actuales de I a III de las diferentes carreras	Conocer de manera teórica y práctica por el ejercicio de su profesión acerca de habilidades emocionales,

8.9.- Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de Información.

En este apartado se define el método, las técnicas e instrumentos que se aplicaran para el cumplimiento de los objetivos del estudio.

Método inductivo: utiliza premisas particulares para llegar a las generales, lo que en este estudio permite no crear ideas preconcebidas acerca de las diferentes situaciones y emociones que presentan los estudiantes en sus primeros años de formación, partir de lo que han sentido y llevarlo a una visión científica que genere nuevas formas de enfrentar el problema (Hernández-Sampieri, Fernández, & Baptista, 2014).

Tabla 8 *Técnicas e instrumentos cuantitativos*

Técnica	Instrumento	Informantes
Encuesta	Test de Emily Starret	Estudiantes

Escala de valoración de habilidades emocionales a estudiantes aplicada en línea: (Test de Emily Sterrett) Para dar salida al objetivo 1 se plantea una encuesta (autovaloración con estudiantes), los ítems están elaborados en función de definir las situaciones y emociones que han enfrentado durante el tiempo que han estado en la universidad, reconocer sus habilidades y dificultades emocionales (Sterret, 2008).

Los Ítems se refieren a la manera de actuar que tiene habitualmente con las personas con las que se suelen relacionar. No existen respuestas buenas ni malas, sino respuestas sinceras que deben reflejar el estilo, el modo habitual de pensar, hacer y sentir (Sterret, 2008).

Tabla 9 *Técnicas e instrumentos cualitativos*

Técnica	Instrumento	Informantes
Entrevista	Guía de entrevista	Docentes Estudiantes Psicólogos

Entrevista en línea a docentes: Desde la experiencia de los docentes poder evidenciar o no la relación de las habilidades emocionales con el proceso de formación y las decisiones tomadas por los estudiantes durante el mismo.

Entrevista estructurada: Se aplicó a la muestra de estudiantes a través de un formulario de Google, para valorar la relación que existe entre las habilidades emocionales y la toma de decisiones que afectan positiva o negativamente su proceso de formación profesional

La entrevista es la técnica con la cual el investigador pretende obtener información de una forma oral y personalizada. La información versará en torno a acontecimientos vividos y aspectos subjetivos de la persona tales como creencias, actitudes, opiniones o valores en relación con la situación que se está estudiando

Entrevista a psicólogos

La encuesta es el instrumento estandarizado utilizado para recoger datos durante el trabajo de campo. En pocas palabras, se podría decir que es la herramienta que permite al científico social plantear un conjunto de preguntas para recoger información estructurada sobre una muestra de personas, agregado de las respuestas para describir la población a la que pertenecen (Meneses, 2014).

En este estudio es un documento dirigido a expertos con preguntas redactadas organizadas y estructuradas para encontrar opiniones, ideas de acciones que sirvan para construir el modelo propuesto, el instrumento permitirá describir los aspectos convenientes por los participantes de la muestra.

Fuentes primarias

1. Test, entrevistas a estudiantes y docentes

Proporcionaron datos cuantitativos valiosos sobre la percepción y experiencia de los principales actores en el proceso educativo. Estas encuestas se centrarán en:

- Conocimiento de inteligencia emocional percibidos

- Frecuencia de situaciones que requieren toma de decisiones emocionales
- Autoevaluación de habilidades empáticas y de socialización

Entrevista con Expertos en salud mental

Las entrevistas brindaron datos cualitativos profundos sobre las mejores prácticas y desafíos en la implementación de la educación emocional. Entrevistaremos a:

- Psicólogos con experiencia clínica y atención en la universidad
- Profesores con experiencia en inteligencia emocional
- 3. Experiencia propia de atención terapéutica
- Reacciones emocionales ante desafíos académicos
- Aplicación práctica de habilidades de autorregulación

Fuentes secundarias

Artículos Académicos sobre Inteligencia Emocional en Educación, la literatura más reciente, estudios sobre el impacto de la inteligencia emocional en el rendimiento académico, análisis de programas de educación emocional en universidades, investigaciones sobre la correlación entre inteligencia emocional y éxito profesional

8.10.- Procedimientos para la recolección de información

Los procedimientos para la recolección de datos e información se considerarán así: Revisión documental. Se realizó búsqueda de estudios frecuentes, teorías y conceptos en fuentes bibliográficas que facilitan profundizar en el estudio y enriquecer los instrumentos aplicados en el estudio.

Se debe solicitar la autorización por escrito y por correo al consejo de Facultad Regional Multidisciplinaria de Estelí para usar y respaldar información necesaria para estudiar, datos estadísticos de matrícula y aplicación de instrumentos, tiempos y espacios de aplicación.

8.11.- Procedimiento de análisis de datos

En esta tesis sobre habilidades emocionales y toma de decisiones en el proceso de formación profesional, SPSS se convierte en una herramienta esencial para el análisis e interpretación de los resultados debido a su capacidad para manejar grandes volúmenes de datos y aplicar técnicas estadísticas avanzadas.

Este software permitió analizar datos cuantitativos, especialmente en la medición de variables psicológicas. Específicamente en el procesamiento del test de Emily Starret, para identificar patrones, correlaciones y tendencias entre las habilidades emocionales y la toma de decisiones de los participantes en su formación profesional.

Fue fundamental revisar y limpiar los datos, eliminando respuestas incompletas, valores atípicos o errores de entrada para asegurar la calidad del análisis.

Desde lo descriptivo permite Obtener una visión general de los datos mediante estadísticas descriptivas como medias, desviaciones estándar, frecuencias y porcentajes.

Permitió caracterizar a los participantes y sus puntuaciones en las variables clave de habilidades emocionales y toma de decisiones.

Se realizó el análisis de la relación entre las habilidades emocionales y la toma de decisiones, identificando si existe una correlación significativa entre las variables

Se determinó la influencia de las habilidades emocionales sobre la toma de decisiones, modelando cómo las variables independientes (habilidades emocionales) afectan a la variable dependiente (toma de decisiones)

Predecir el comportamiento de una variable basada en otra y entender la magnitud y dirección de estas relaciones.

Permitió comparar entre diferentes tipos de participantes (por ejemplo, según procedencia o género) para identificar diferencias significativas en habilidades emocionales y toma de decisiones.

8.13.- Proceso de validación de los instrumentos

La validación de instrumentos fue un proceso esencial en este estudio para asegurar que los instrumentos de medición utilizados (especialmente las entrevistas) fuesen fiables, adecuadas al estudio, objetivos y preguntas de investigación y sobre todo válidas, es decir, que midan con precisión lo que se propone con el objetivo general y adecuadas al contexto.

El proceso también aseguro la revisión al momento de elaborar el dossier y que los instrumentos fuesen interpretables, consistentes y aplicables. Este proceso garantizó que los datos recolectados reflejen fielmente las habilidades emocionales y los procesos de decisión de los individuos, minimizando errores y sesgos.

La validación de los instrumentos se llevó a cabo a través de un dossier, un documento detallado que compila la evaluación de expertos: PhD Vania Solís, Edwin Reyes, Nereyda Siria y Emilio Lanuza. La experiencia de estos profesionales en psicología, educación y procesos académicos y de docencia aportó rigor y validez a los instrumentos seleccionados.

Se seleccionaron expertos con amplia experiencia y formación académica en el contexto universitario y una basta formación adecuada al estudio, expertos además en temas de investigación, con experiencia en procesos educativos

El dossier incluyó la documentación de los instrumentos seleccionados, sus fundamentos teóricos, los ítems específicos, y la justificación de su uso en el contexto de la investigación.

Los expertos revisaron los instrumentos considerando varios criterios de validación, tales como la validez de contenido, validez de constructo, validez de criterio y la fiabilidad.

Verificaron si los ítems de los instrumentos cubren adecuadamente todos los aspectos relevantes de las habilidades emocionales y toma de decisiones.

Se evaluó si los instrumentos se correlacionan adecuadamente con otras medidas reconocidas de habilidades emocionales y toma de decisiones, asegurando su pertinencia en la investigación.

Basándose en la retroalimentación de los expertos, se realizaron ajustes y refinamientos en los instrumentos, tales como la modificación de ítems ambiguos, la reestructuración de escalas y la mejora en la redacción para aumentar la claridad y la comprensión.

Con su colaboración se pudo asegurar que los instrumentos fuesen comprensibles y apropiados para los participantes en el estudio, aumentando así la calidad de los datos recolectados.

8.14.- Fases de la investigación

Fase inicial: En esta etapa se definió el tema y el problema, profundizando en los aspectos que afectan al estudiante en cuanto a las emociones, y revisando documentación para analizar detenidamente el problema desde la experiencia hasta lo que proponen los teóricos. Al plantear el problema se analizan los antecedentes, los estudios a nivel local y más actuales para partir de experiencias ya estudiadas, también se analizaron algunas teorías, para justificar el estudio se hizo el enfoque en diferentes interrogantes; en que limita a las personas, la prudencia, la necesidad, y se definieron los objetivos. También se elaboró el bosquejo de marco teórico enfocado en el problema.

Fase Intermedia (metodológica): Se profundizó en el tipo de investigación adecuada comparando diferentes teorías de acuerdo con el nivel de profundidad y análisis, el paradigma, las líneas de investigación, el tipo de muestra, la definición de variables y subvariables, definir y elaborar los instrumentos adecuados y la forma de aplicación más adecuada de acuerdo con los objetivos.

También se solicitó la autorización a la Facultad para la realización de la investigación y la solicitud de información a la secretaria académica y administración relacionada al número de estudiantes y docentes para poder definir la muestra.

Fase de trabajo de campo: Se plantea la aplicación de instrumentos a través de Google formularios para dar salida a cada objetivo planteado, así como la búsqueda de contactos e ideas para la aplicación mediante herramientas TIC.

Fase de análisis de resultados: El análisis de los resultados se realizará a través del Software SPSS, desde todos los datos cuantitativos considerado cada variable y desde la parte cualitativa utilizando matrices para la triangulación de resultados haciendo análisis desde las respuestas de los participantes, la teoría y definiendo conclusiones en base al proceso.

Fase de entrega de informe final: Presentación de resultados ante un equipo evaluador para su previa revisión antes de entregar a la Facultad, con el documento terminado y debidamente evaluado al Consejo de Facultad para la aprobación de aplicación de la propuesta que resulte del estudio.

8.15.- Consideraciones éticas

En estudios de postgrado las consideraciones éticas comprenden un nivel más profundo, la responsabilidad misma de aportar científicamente.

El citar de manera correcta a los diferentes teóricos ya es un acto de ética, respeto a los aportes e ideas de otros, el compromiso de no plagio de documentos y a la vez el aporte científico honesto desde propuestas propias en base al contexto.

En esas prácticas honestas dentro de este estudio es necesario:

Ser comunicativo de forma efectiva, utilizando los canales correspondientes en la autorización para la aplicación de instrumentos de manera presencial y virtual con las autoridades correspondientes de la facultad.

El uso de plataformas virtuales para la aplicación de manera adecuada para los estudiantes docentes y expertos y en caso de consultas presenciales utilizando

las instalaciones de los recintos universitarios, sin perjudicar los tiempos significativos de aprendizaje de las y los estudiantes.

Utilizando una redacción y dicción respetuosa, practica, contextualizada y sencilla tanto en la expresión oral como escrita.

Con respecto a la Disciplina cumplir con los momentos establecidos sobre todo a la hora de enviar los instrumentos y monitorear la aplicación en los grupos en la hora y espacios convenidos con directores de departamento, preparación previa de material de manera adecuada y efectiva.

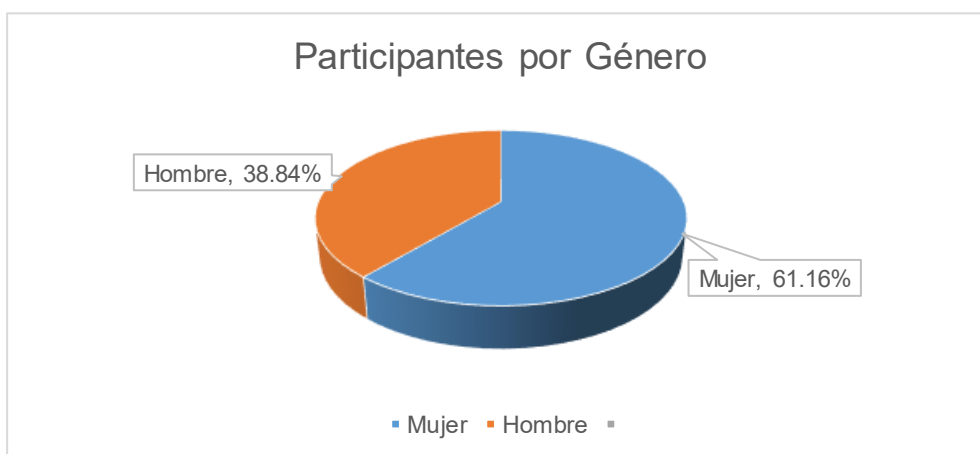
9.- Análisis y discusión de resultados

En este apartado hace referencia a los resultados obtenidos en el estudio, se describen por objetivos de manera cuantitativa y cualitativa considerando que es un estudio de enfoque mixto, los instrumentos fueron dirigidos a estudiantes, docentes de las diferentes carreras, y psicólogos expertos en atención psicológica en la vida académica

9.1.- Caracterización general de la muestra

La mayoría de los participantes del estudio son mujeres, justamente porque la población estudiantil en la mayoría de las carreras son féminas, al ser la muestra tomada al azar hasta realizar el análisis de podría definir estos porcentajes.

Gráfico 1 Participación por género

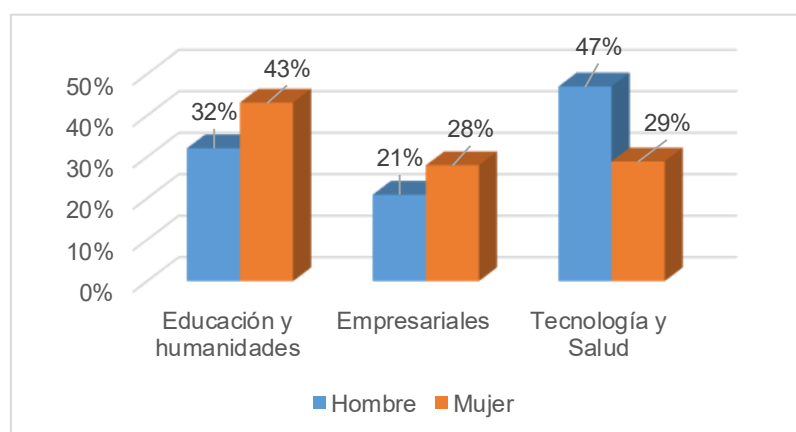


El género juega un papel fundamental en la investigación de habilidades emocionales y la toma de decisiones durante el proceso de formación profesional de estudiantes universitarios. Las diferencias de género pueden influir en cómo los estudiantes perciben y manejan sus emociones, así como en la forma en que toman decisiones en situaciones académicas y profesionales. Estas diferencias no solo afectan el desarrollo personal de los estudiantes, sino que también tienen un impacto significativo en su desempeño académico y en su futura carrera profesional.

Las mujeres suelen ser más expresivas emocionalmente y tienden a mostrar mayor empatía, lo cual puede influir positivamente en su capacidad para colaborar

en equipo y en su habilidad para liderar con un enfoque orientado a las personas. Los hombres, por otro lado, suelen ser menos expresivos, pero más orientados a la toma de riesgos y la resolución de problemas, características que pueden ser beneficiosas en situaciones que requieren decisiones rápidas y directas. En la Gráfica 2, se puede apreciar que en los departamentos de ciencias económicas y administrativa y ciencias de la educación y humanidades la mayoría de la población es femenina, mientras que en el departamento de las ciencias tecnología y salud la mayoría son hombres.

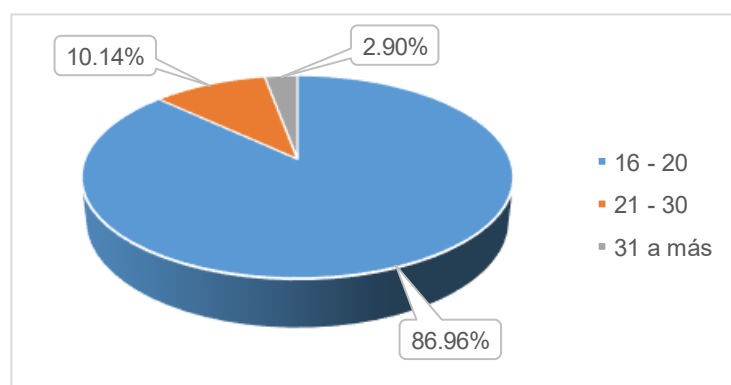
Gráfico 2 *Mujeres y hombres participantes por departamentos académicos*



Intervalos de edad

La mayor parte de la población universitaria esta entre los 16 a 20 años por lo cual los resultados estarán enfocados en los cambios y respuestas emocionales según estas edades.

Gráfico 3 *Estudiantes por rango de edades*



La inteligencia emocional es una habilidad que se desarrolla con la edad y la experiencia, y tiene un impacto significativo en la toma de decisiones durante la formación profesional de los estudiantes universitarios. Los estudiantes más jóvenes pueden necesitar apoyo adicional para desarrollar sus habilidades emocionales, mientras que los de mayor edad suelen beneficiarse de su experiencia en la toma de decisiones más equilibradas. Al entender y apoyar estas diferencias, las instituciones educativas pueden facilitar una formación más efectiva y adaptativa, preparando a los estudiantes para los desafíos emocionales y decisionales que enfrentarán en su vida profesional.

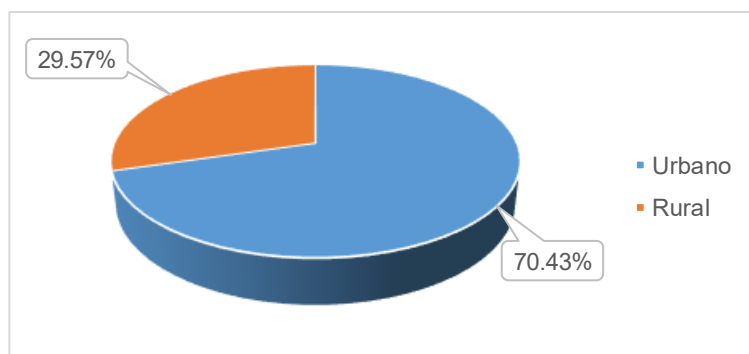
Entender y apoyar el desarrollo emocional de los estudiantes para facilitar una formación más completa y adecuada a los desafíos del mundo laboral es una necesidad latente

Entender cómo la inteligencia emocional varía según la edad es esencial para personalizar la formación profesional de los estudiantes universitarios. Los programas educativos que reconocen y apoyan el desarrollo emocional a lo largo de la carrera universitaria pueden ayudar a los estudiantes a mejorar su toma de decisiones y a prepararse mejor para los desafíos del mundo profesional. Fomentar un entorno que promueva la inteligencia emocional puede llevar a la formación de profesionales más resilientes, empáticos y competentes.

Procedencia

La mayoría de los estudiantes de la muestra proceden de zonas urbanas sin embargo se abordarán algunas diferencias en relación con los estudiantes de la zona rural en el estudio, esto se muestra en la Gráfica

Gráfico 4 Participación por procedencia



El desarrollo de habilidades emocionales es fundamental para el éxito académico y profesional de los estudiantes universitarios. Estas habilidades incluyen la capacidad de reconocer, comprender, manejar y expresar emociones de manera efectiva, así como la empatía y las habilidades sociales. La procedencia geográfica de los estudiantes ya sea de zonas rurales o urbanas, puede influir significativamente en el desarrollo de estas competencias emocionales debido a diversos factores ambientales, culturales, socioeconómicos y educativos.

El entorno en el que una persona crece y se desarrolla juega un papel crucial en la formación de sus habilidades emocionales, al ingresar a la universidad, los estudiantes rurales pueden enfrentar desafíos emocionales significativos al adaptarse a un entorno urbano o más cosmopolita. La transición puede requerir un ajuste considerable en su inteligencia emocional, ya que deben aprender a interactuar en un entorno más diverso y a manejar la independencia y la autonomía, que pueden ser menos comunes en comunidades rurales.

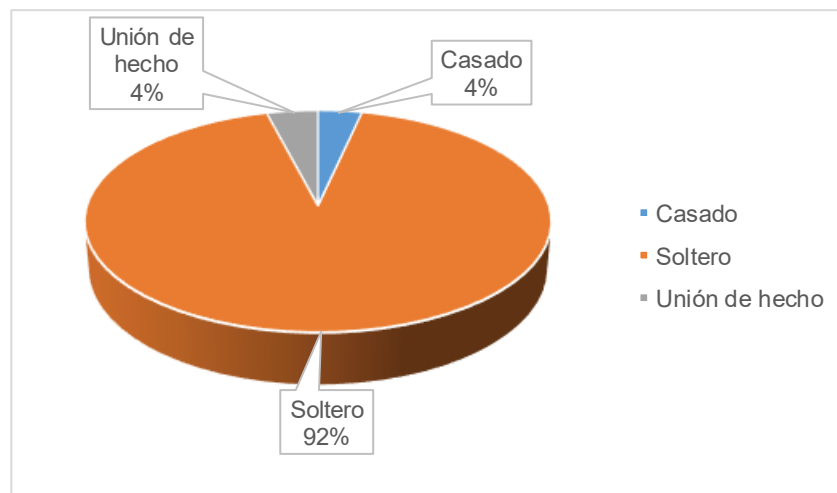
En las zonas urbanas, los estudiantes tienden a experimentar una mayor independencia desde una edad temprana, lo que puede fortalecer su autoconciencia y habilidades de autorregulación. La vida en una ciudad a menudo requiere que los individuos tomen decisiones autónomas y gestionen el estrés asociado con el ritmo acelerado de la vida urbana, lo que puede contribuir a un desarrollo más temprano de habilidades emocionales como la resiliencia y la gestión del tiempo.

Sin embargo, el entorno urbano también puede presentar desafíos únicos, como una mayor presión académica y competitividad, lo que puede generar niveles elevados de estrés y ansiedad. Los estudiantes urbanos, aunque pueden desarrollar habilidades para manejar estas emociones, también corren el riesgo de experimentar agotamiento emocional si no cuentan con mecanismos adecuados de apoyo.

Estado civil

El estado civil es un factor que puede influir significativamente en el desarrollo de habilidades emocionales y, en consecuencia, en la toma de decisiones de los estudiantes universitarios. Estar casado, en una relación, o soltero, puede afectar la forma en que los estudiantes manejan sus emociones, cómo se enfrentan a los desafíos y cómo toman decisiones importantes tanto en su vida académica como personal. En la Gráfica 4, la mayoría de los estudiantes de la muestra son solteros, es un dato que podría incidir en el estado emocional al referirse a las relaciones interpersonales.

Gráfico 5 Estado civil de los participantes



Los estudiantes casados podrían tomar decisiones conjuntas que afectan tanto su vida académica como personal. Esto requiere una alta capacidad para la

comunicación emocional y la toma de decisiones en equipo, lo cual puede ser ventajoso en entornos laborales que requieran trabajo colaborativo.

Las responsabilidades adicionales que conlleva el matrimonio pueden influir en la toma de decisiones, es probable que prioricen su estabilidad y seguridad por encima de decisiones más arriesgadas o innovadoras. Esto puede ser positivo en términos de seguridad, pero también puede limitar la flexibilidad en la búsqueda de nuevas oportunidades.

Al estar más centrados en sus propios objetivos, los estudiantes solteros pueden tomar decisiones que favorezcan su crecimiento personal y académico sin sentirse obligados a comprometerse en función de una relación. Esto puede llevar a un mayor enfoque en la carrera y el desarrollo profesional.

Ocupaciones

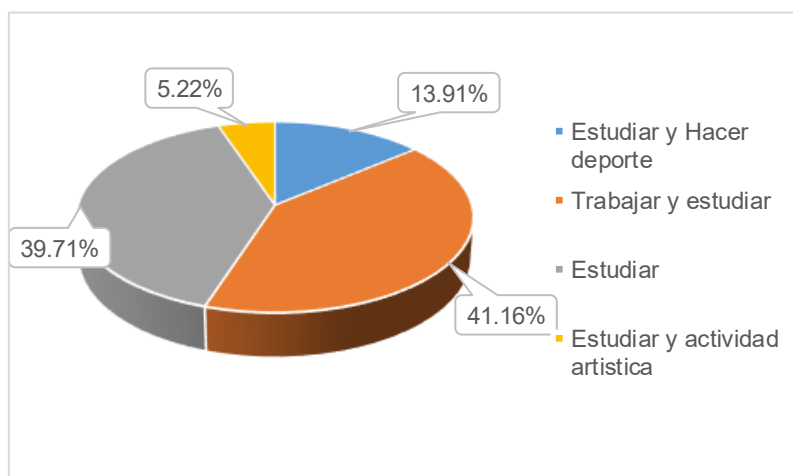
Las experiencias ocupacionales pueden influir en cómo los estudiantes manejan el estrés, se adaptan a situaciones cambiantes y toman decisiones tanto en el ámbito académico como en su vida personal

Los estudiantes que trabajan a tiempo parcial necesitan equilibrar sus responsabilidades laborales con sus compromisos académicos, lo que requiere una gestión del tiempo eficiente y una fuerte capacidad para manejar el estrés. Esta experiencia puede fortalecer habilidades emocionales como la autorregulación y la resiliencia, ya que deben aprender a mantener la calma y el enfoque en situaciones de alta presión.

La necesidad de cumplir con múltiples responsabilidades puede llevar a estos estudiantes a desarrollar una mayor autoconciencia, especialmente en relación con su capacidad para manejar diferentes emociones en un entorno laboral. Esta habilidad es valiosa para la toma de decisiones, ya que les permite evaluar mejor su estado emocional antes de tomar una decisión importante.

Trabajar mientras estudian también les brinda la oportunidad de mejorar sus habilidades interpersonales, como la empatía y la comunicación, ya que deben interactuar con colegas y clientes. Estas habilidades son fundamentales en el ámbito laboral y pueden mejorar su capacidad para tomar decisiones que consideren tanto sus propios intereses como los de los demás. La mayoría de los participantes estudian y trabajan, dentro de las razones descritas por ellos con relación a sus cambios emocionales está el agotamiento y las preocupaciones económicas, esto se puede visualizar en la Gráfica 6.

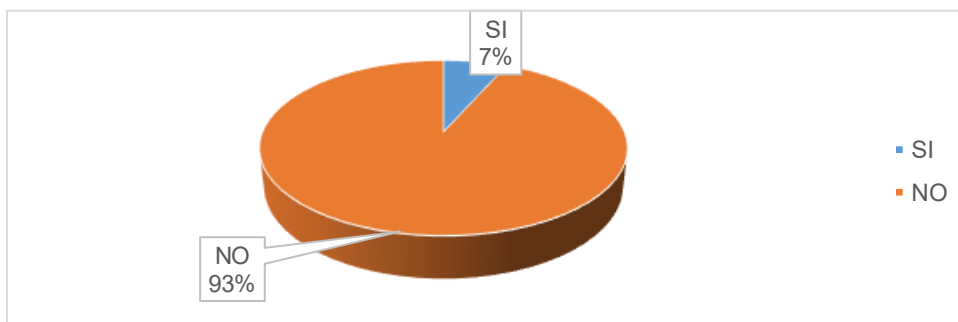
Gráfico 6 Ocupación de los participantes



Estudiantes que tienen hijos

Ser padre mientras se cursa una carrera universitaria presenta desafíos únicos que afectan el desarrollo de habilidades emocionales y la toma de decisiones. Los estudiantes con hijos desarrollan una mayor resiliencia, empatía y habilidades de gestión del tiempo, lo que influye en cómo toman decisiones en su vida académica y profesional. Al ofrecer apoyo específico y programas adaptativos, las instituciones educativas pueden ayudar a estos estudiantes a equilibrar sus responsabilidades y a prepararse para el éxito en su futuro profesional. En el Gráfico 7 se detallan que la mayoría de los estudiantes no tienen hijos.

Gráfico 7 Participantes y número de hijas e hijos



Los estudiantes que son padres a menudo deben equilibrar las demandas académicas con las responsabilidades de la crianza, lo que puede generar altos niveles de estrés. Esta experiencia puede fortalecer su resiliencia emocional, ya que deben aprender a manejar múltiples fuentes de presión simultáneamente. La habilidad para permanecer calmado y enfocado en situaciones estresantes es una valiosa competencia emocional que puede aplicarse en diversos contextos, tanto académicos como profesionales.

Ser padre mientras se estudia también requiere una gran capacidad de adaptación. Los estudiantes deben ajustarse a las demandas cambiantes tanto en su vida familiar como en su vida académica. Esta flexibilidad les permite adaptarse rápidamente a nuevos desafíos y encontrar soluciones efectivas a los problemas que surgen, lo que es una habilidad esencial en la toma de decisiones.

La experiencia de ser padre puede profundizar la empatía, ya que los estudiantes deben estar atentos a las necesidades emocionales de sus hijos. Esta mayor capacidad para comprender y conectarse con las emociones de los demás puede ser una ventaja en la interacción con compañeros, profesores y colegas, así como en la resolución de conflictos.

La crianza de los hijos también requiere una considerable cantidad de paciencia y autocontrol. Estos estudiantes pueden desarrollar una mayor capacidad para manejar la frustración y las emociones negativas, habilidades que son

fundamentales para mantener la estabilidad emocional en situaciones académicas desafiantes.

Los estudiantes universitarios con hijos deben ser extremadamente eficientes en la gestión de su tiempo para cumplir con sus responsabilidades familiares y académicas. Esta habilidad para priorizar tareas y manejar múltiples obligaciones puede traducirse en una mejor organización y productividad, tanto en el ámbito académico como profesional.

La necesidad de equilibrar el cuidado de los hijos con los estudios significa que estos estudiantes a menudo deben tomar decisiones basadas en prioridades claras.

Esta experiencia les enseña a evaluar rápidamente lo que es más importante en cualquier situación y a tomar decisiones que reflejen estas prioridades.

Tienden a tomar decisiones que priorizan la estabilidad y seguridad, tanto para ellos mismos como para sus familias. Esto puede llevar a elegir opciones académicas y profesionales que ofrezcan un mayor grado de seguridad financiera y estabilidad laboral, incluso si estas opciones no siempre representan el mayor riesgo o potencial de crecimiento.

La responsabilidad de cuidar de los hijos también puede llevar a estos estudiantes a considerar con mayor cuidado los impactos a largo plazo de sus decisiones. Esto se refleja en la elección de carreras, la planificación financiera y las decisiones relacionadas con el tiempo, donde se priorizan las opciones que benefician a la familia en el futuro.

La necesidad de considerar el bienestar de sus hijos puede llevar a los estudiantes padres a tomar decisiones más reflexivas y menos impulsivas. Este enfoque puede resultar en decisiones mejor fundamentadas, que toman en cuenta

una variedad de factores, como el tiempo, los recursos y las implicaciones familiares.

Estos estudiantes deben encontrar un equilibrio entre sus necesidades académicas y las de sus hijos, lo que implica tomar decisiones que logren un compromiso adecuado entre ambas responsabilidades. Esto puede mejorar su capacidad para negociar y encontrar soluciones que satisfagan múltiples intereses, una habilidad valiosa en cualquier entorno profesional.

Los estudiantes con hijos pueden inclinarse por carreras o programas académicos que ofrezcan flexibilidad, como opciones en línea o programas de estudio a tiempo parcial, para poder equilibrar mejor sus responsabilidades. Esta preferencia por la flexibilidad también puede influir en sus futuras decisiones profesionales, eligiendo trabajos que les permitan un equilibrio entre la vida laboral y personal.

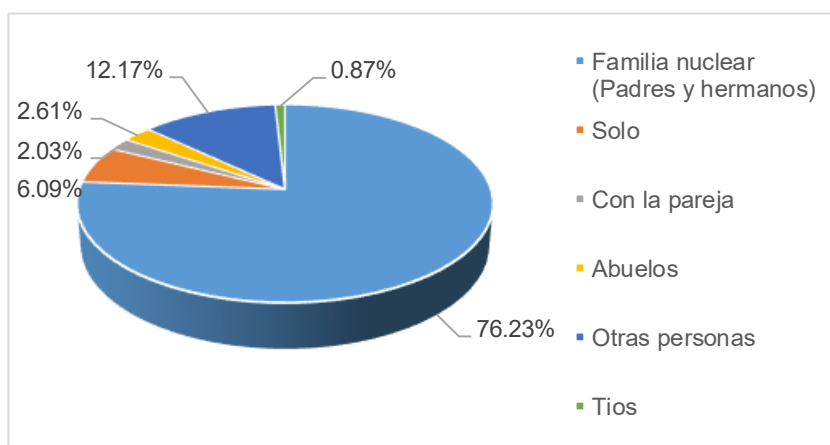
La necesidad de manejar múltiples roles simultáneamente puede hacer que estos estudiantes desarrollen habilidades prácticas que son altamente valoradas en el mercado laboral, como la gestión del tiempo, la organización, y la capacidad para trabajar bajo presión. Estas habilidades no solo les ayudan a completar su educación, sino que también los preparan para ser más efectivos en sus futuros roles profesionales.

Convivencia familiar

El niño no nace en la nada, lo hace dentro de un contexto familiar el cual tiene un conjunto de ideas, puntos de vista y formas de solucionar los problemas; luego entonces, la familia es el crisol donde el sujeto aprende una gran cantidad de comportamientos conscientes e inconscientes con los cuales afronta su existencia para bien y para mal. En ella no sólo se asimilan comportamientos sino también a reaccionar emocionalmente ante las diferentes situaciones (Ibañez, Hernandez, & Vargas, 2012).

La relación familiar y las respuestas emocionales de los estudiantes tienen una relación estrecha, sus respuestas emocionales están determinadas por sus aprendizajes desde la infancia y suceden respectivamente de manera consciente e inconsciente dependiendo de la intensidad de la emoción y de la situación que la produce, los efectos en su proceso de formación pueden ser más o menos impactantes. En el Gráfico 7, se muestra que la mayoría de los estudiantes viven con una familia nuclear, que, aunque no es perfecta respalda y acompaña las diferentes situaciones que enfrentan en su proceso de formación y que les afecta emocionalmente.

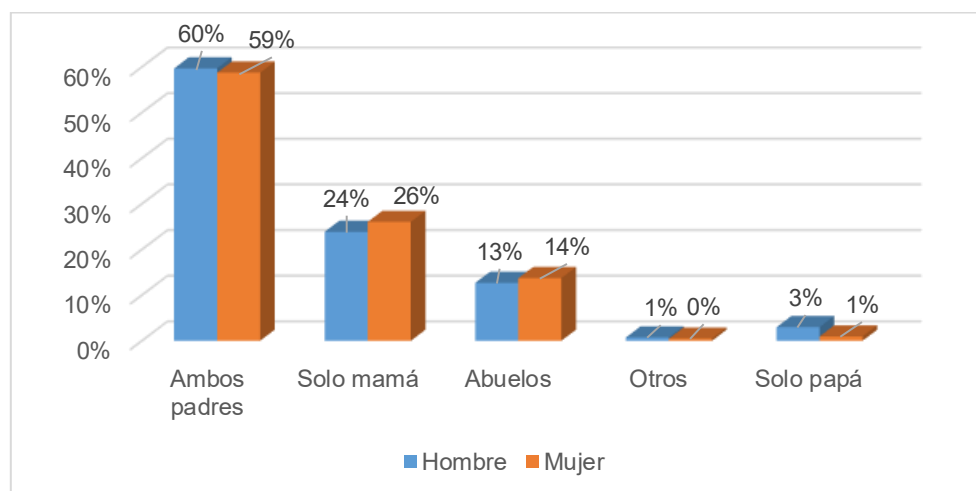
Gráfico 8 *Convivencia familiar de los participantes*



Referentes familiares en la infancia de los estudiantes

Los traumas del transcurso de la vida de los estudiantes son conservados en la memoria emocional, las personas que acompañaron su entorno infantil son importantes en la formación de sus respuestas emocionales, estas se pueden generar en relación con las necesidades por falta de referentes, situaciones traumáticas no atendidas, violencia intrafamiliar. En el Gráfico 9, se plasma el modelo de crianza de los participantes.

Gráfico 9 Referentes familiares en el modelo de crianza de los participantes



Es importante mencionar que dentro de la aplicación de instrumentos se puede evidenciar el consumo de contenido en temáticas de salud mental en los estudiantes; algunos se auto diagnostican y mencionan algunos trastornos como, bipolaridad, depresión.

Para dar salida a los objetivos del estudio, en la primera parte se aborda la caracterización general con datos precisos de la muestra, luego las necesidades, competencias y habilidades emocionales desarrolladas por los estudiantes en el trascurso de su vida, la segunda parte describe las afectaciones físicas y emocionales, además de las implicancias en la toma de decisiones, la tercera explica la relación en el contexto académico del CUR Estelí UNAN Managua entre estado emocional y toma de decisiones en el proceso de formación de los estudiantes de I a III año de las carreras, y el ultimo describe la propuesta del modelo en base a las perspectivas de los estudiantes, docentes y expertos.

9.2.- Necesidades emocionales de los estudiantes en el proceso de formación profesional

1. Necesidad de pertenencia y confianza al grupo

Es normal que las personas en un nuevo ambiente puedan sentirse apenados, a medida que el tiempo pasa dependiendo de las diferentes situaciones y las oportunidades de compartir es que se logra confiar y ser parte de un grupo.

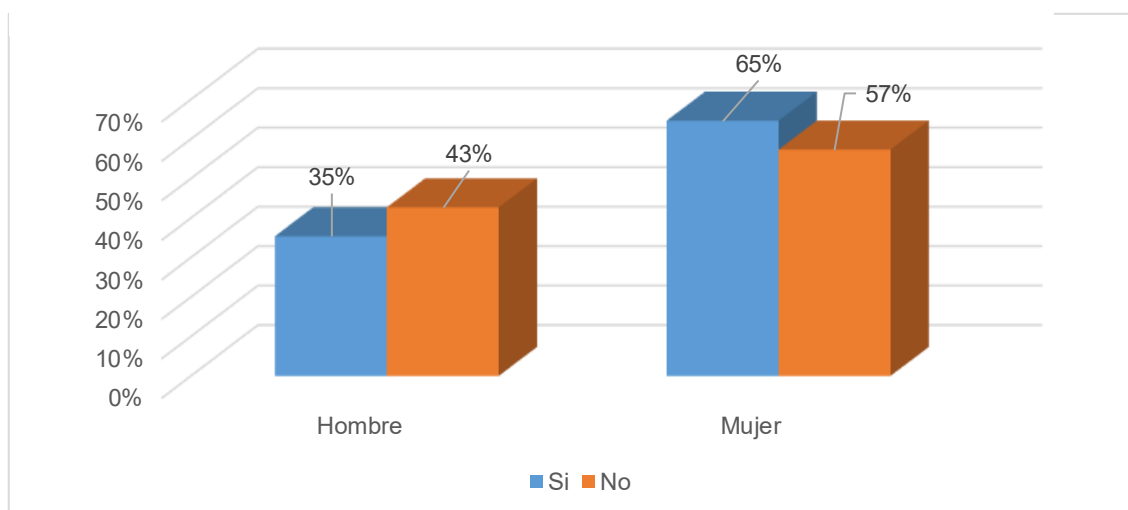
Para que ocurra el desarrollo de pertenencia y confianza deben existir espacios que evidencien el liderazgo, logros, intimidad, aprobación y, hasta cierto punto, en menor medida, la afiliación. Pero la necesidad de poder bien puede ser impulsado por la necesidad de pertenecer. Del mismo modo, las personas prefieren los logros que son validados, reconocidos y valorados por otras personas a los logros solitarios

Las necesidades de aprobación e intimidad están indudablemente ligadas al hecho de que la aprobación es un requisito previo para formar y mantener vínculos sociales, y la intimidad es una característica definitoria de las relaciones cercanas.

La necesidad de pertenencia cubierta podría tener un valor considerable para la personalidad y las relaciones sociales (Baumester & Leary, 2018).

Los estudiantes se afectan emocionalmente cuando sienten que no logran “encajar” en el grupo, aferrarse a lo que vivieron en la secundaria o las dependencias pueden limitar o ralentizar el proceso de pertenencia. En la Gráfica 10, se presentan la necesidad de pertenencia como parte de la búsqueda del éxito con motivación, es fundamental para los estudiantes en el proceso de formación.

Gráfico 10 *Estudiantes que sienten confianza para expresarse ante sus compañeros*



Sentirse reconocido y aceptado por el grupo, es una necesidad que lleva tiempo satisfacer, en el proceso de adaptación no solo es que al estudiante su grupo le conozca con sus particularidades, sino también lo que él debe conocer y aceptar de los otros, llegar al punto de mostrar las capacidades con confianza sin miedo a ser rechazado por cometer errores en un grupo con el que se debe convivir durante 6 años en el proceso de formación académica universitaria.

Sentirse parte del grupo para generar espacios de aprendizaje adecuados, está condicionado por el nivel de participación que cada uno se exija y que además el grupo le permita poco a poco manifestar sin resaltar las limitaciones o reafirmar los complejos de manera dolorosa, la mayoría de las veces el éxito para las personas se mide a través de las valoraciones y apreciaciones del grupo y los docentes en el ambiente universitario.

La necesidad de pertenecer es una motivación humana fundamental y proponer que la necesidad de pertenecer puede proporcionar punto de partida para comprender e integrar una gran cantidad de la literatura existente sobre el comportamiento interpersonal humano.

Los seres humanos tienen un impulso generalizado para formar y mantener al menos una cantidad mínima de relaciones interpersonales duraderas, positivas y significativas.

Satisfacer este impulso implica dos criterios: primero, Hay una necesidad de interacciones frecuentes y afectivamente placenteras. con algunas otras personas y, en segundo lugar, estas interacciones deben tener lugar en el contexto temporalmente estable y duradero.

Las interacciones con una secuencia de socios en constante cambio serán menos satisfactorias que las interacciones repetidas con la misma persona, y la relación sin contacto frecuente también será insatisfactoria (Baumester & Leary, 2018).

Al respecto los estudiantes comentan “cuando me siento enojada o triste prefiero alejarme para no incomodar a nadie”, la primera reacción ante el enojo o la tristeza es alejarse, lo que a la larga genera más conflicto a menos que se piense en resolverlo después cuando la emoción que produce el aislamiento ya no este, este tipo de situaciones no procesadas, transforman el proceso de construcción de pertenencia en los grupos.

En el caso de los estudiantes de primer año que cambian de ciudad, este proceso de adaptación al grupo puede ser emocionalmente dependiendo de sus competencias el proceso emocional más complejo al iniciar la formación profesional, al respecto comentan: “Lo que ha afectado en estos días en los que eh asistido es que extraño a mi familia pero trato de actuar feliz porque por ellos hoy estoy aquí”, de manera inconsciente reconocen la necesidad de crear ese sentido de pertenecer al grupo que representa su recurso de sociabilidad más próximo y de pares al ingresar a la universidad.

“lo más difícil ha sido adaptarme a un nuevo entorno sin mis familiares y amigos”

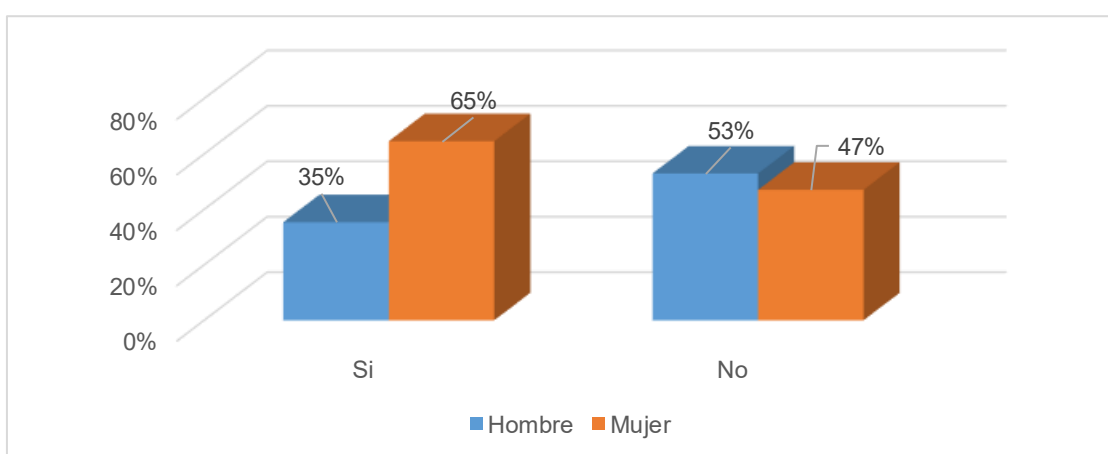
Necesidad de reconocimiento del grupo y de los maestros

El reconocimiento hace que la estima propia ascienda, representa la estimulación positiva, en el contexto académico viene por parte del grupo (maestros y compañeros en verbalizarlas) desde identificar esas cualidades de manera realista y determinante, hace ver en la persona aquellas fortalezas que tiene pero que el mismo no se puede ver hasta que son expuestas por los demás.

Las acciones de reconocer cognitivas que se representan para sentirse justamente distinguido y parte son; ser realista en cuanto a sus méritos, talentos, fuerzas, recursos posee, acatar como legítima la autoridad o superioridad de alguien o cualquier otra desde las cualidades.

Siempre esta adelante el reconocimiento de los demás que el propio, así lo expresaron los estudiantes cuando reconocen sus logros y aportes a la sociedad, a continuación, se puede visualizar la Gráfica 11.

Gráfico 11 *Estudiantes que reconocen sus logros*



Se puede definir como el deseo de “ser notado” y en el fondo llegar a sentirse apreciado y querido por el grupo, el no serlo puede tener una connotación de tristeza, sensación de soledad, este pensamiento y emoción puede ser más intensa según el grado de la necesidad, el conocimiento brinda reconocimiento, la sensación de que es poco lo que conoce sumado a la expresión de las otras necesidades identificadas en este estudio puede hacerlo sentir inferior en relación a los pares estudiantes que si muestran sus capacidades, y que también pueden estar siendo reconocidos en otro espacios como los familiares o sociales, que le reconozcan le hace trascender y motivarse.

Las formas sociales de reconocimiento capaces de dar cuenta de todas las motivaciones morales presentes en múltiples luchas sociales son: el amor, el derecho y la solidaridad, estas formas generales de reconocimiento pueden cubrir

las condiciones estructurales de toda forma de vida social y ofrecer también la base normativa para una teoría social de la vida contemporánea (Universidad Nacional de la Plata, 2021).

Necesidad de afecto y alegría

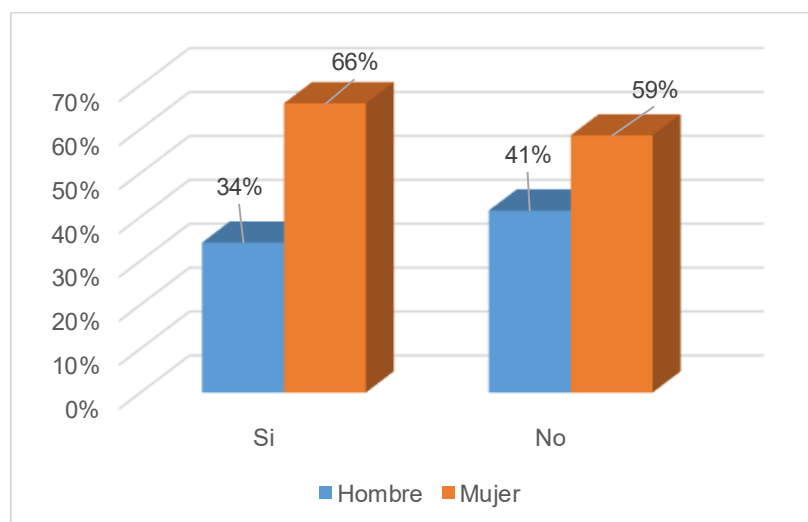
La alegría es la emoción más cercana al sentimiento general de felicidad, surge cuando se produce un acontecimiento inesperado y bueno. Así, cada persona siente alegría cuando, por ejemplo, recibe una buena noticia o una sorpresa agradable. La alegría lleva al juego y se involucra en cualquier interacción que se presente. Mientras juegan, las personas están aprendiendo realmente, es decir, estableciendo nuevas conexiones con los demás y adquiriendo habilidades físicas. Por tanto, los recursos duraderos que se acumulan a través del juego son las habilidades adquiridas por el aprendizaje experimental (Valenzuela, 2023)

Los estudiantes expresan que las emociones negativas provocan alejarse de las personas y que eso limita el pensamiento, decir o hacer, por el decaimiento y sentirse poco entendidos.

Entre las expresiones se destacan: *“no me siento cómodo ni con ánimos”, “No controlo mis emociones y reacciono ante mis impulsos”*.

En la Gráfica 12, se puede ver como los estudiantes ha tomado decisiones que les afectan, entre ellas como abandonar la carrera, bajar sus calificaciones, retiros temporales, aislarse, entre otros. En este sentido es oportuno crear espacios que dinamicen y generen alegría es importante en el ambiente académico.

Gráfico 12 *Estudiantes piensan salir de la carrera cuanto están triste*



Una proporción mayor de mujeres (66%) que de hombres (34%) considera que la tristeza podría llevarlas a abandonar su carrera universitaria. Esto sugiere que las mujeres, en promedio, perciben un mayor impacto de la tristeza en su bienestar académico, lo que podría estar relacionado con diferencias en la expresión y el manejo de las emociones entre géneros.

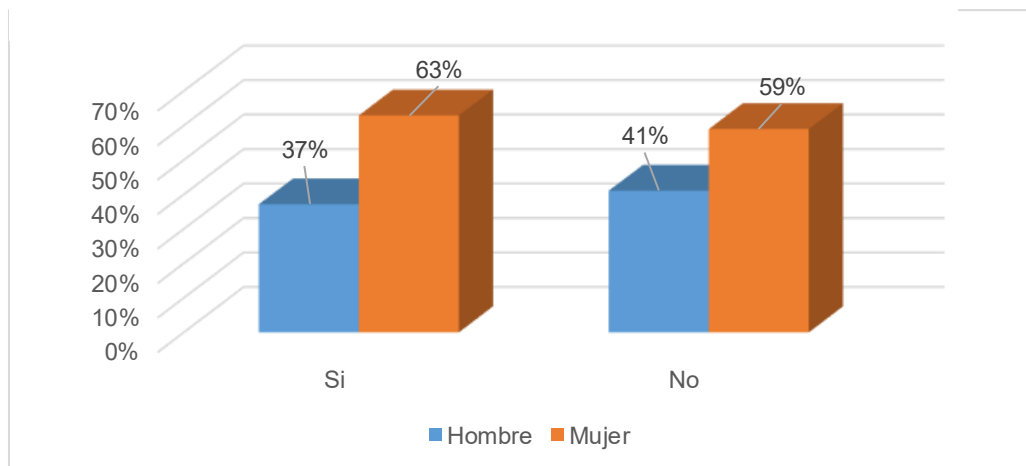
Una mayoría de hombres (41%) y una significativa proporción de mujeres (59%) indican que no consideran que la tristeza los haría abandonar su carrera, lo que muestra una resiliencia emocional que podría estar vinculada a factores como el apoyo social, la motivación intrínseca, o la capacidad para manejar emociones negativas.

La tristeza puede afectar negativamente la concentración y la capacidad para realizar tareas académicas. Estudiantes que se sienten abrumados por la tristeza pueden experimentar una disminución en su rendimiento académico, lo que podría llevar a una mayor frustración y una espiral descendente en su motivación para continuar con sus estudios. Este impacto es especialmente preocupante para el

66% de mujeres que considera que la tristeza podría llevarlas a abandonar su carrera, ya que su rendimiento académico podría verse gravemente afectado.

La tristeza también puede llevar a la procrastinación y a una falta general de energía, dificultando la capacidad de los estudiantes para cumplir con plazos y mantener el ritmo de sus estudios. Esto es relevante para el 34% de los hombres que consideran que la tristeza podría hacerlos abandonar su carrera, ya que la falta de progreso académico podría hacer que se sientan aún más desmotivados, tanto mujeres como hombres afirman que sus emociones les afecta en sus procesos académicos, como se ve en la Grafica 13.

Gráfico 13 *Las emociones de los estudiantes y la formación profesional*



Los datos muestran que una mayor proporción de mujeres (63%) que de hombres (37%) cree que las emociones inciden en su formación profesional. Esta diferencia sugiere que las mujeres, en general, son más conscientes del impacto que sus emociones pueden tener en su desempeño académico y en su capacidad para tomar decisiones en el ámbito profesional.

Por otro lado, una proporción considerable de hombres (41%) y mujeres (59%) creen que las emociones no influyen significativamente en su formación profesional. Esto podría indicar una percepción de mayor control sobre sus

emociones o una tendencia a minimizar el papel que estas juegan en su vida académica.

Las emociones como el estrés y la ansiedad pueden tener un impacto directo en el rendimiento académico. Los estudiantes que son conscientes del impacto de sus emociones están en una mejor posición para implementar estrategias de manejo del estrés, lo que puede mejorar su capacidad para concentrarse, cumplir con los plazos y rendir de manera efectiva. Esto es particularmente relevante para el 63% de las mujeres que reconocen la influencia de las emociones en su formación profesional.

Las emociones también pueden influir en la motivación y la persistencia de los estudiantes. Aquellos que reconocen la influencia de las emociones pueden estar más atentos a cómo su estado emocional afecta su motivación para seguir adelante en momentos difíciles, y pueden buscar activamente maneras de mantenerse motivados y comprometidos con sus estudios.

Los estudiantes que reconocen el impacto de las emociones en su formación profesional están en una mejor posición para desarrollar resiliencia emocional. Al ser conscientes de cómo las emociones influyen en sus decisiones y rendimiento, pueden aprender a manejar mejor las emociones negativas y a recuperarse más rápidamente de los contratiempos. Esta resiliencia es clave para mantener el enfoque en sus objetivos a largo plazo.

También puede mejorar la adaptabilidad de los estudiantes. Al entender cómo sus emociones afectan su capacidad para enfrentar cambios y desafíos, estos estudiantes pueden desarrollar estrategias para adaptarse más eficazmente a nuevas situaciones, lo que es esencial en el entorno profesional.

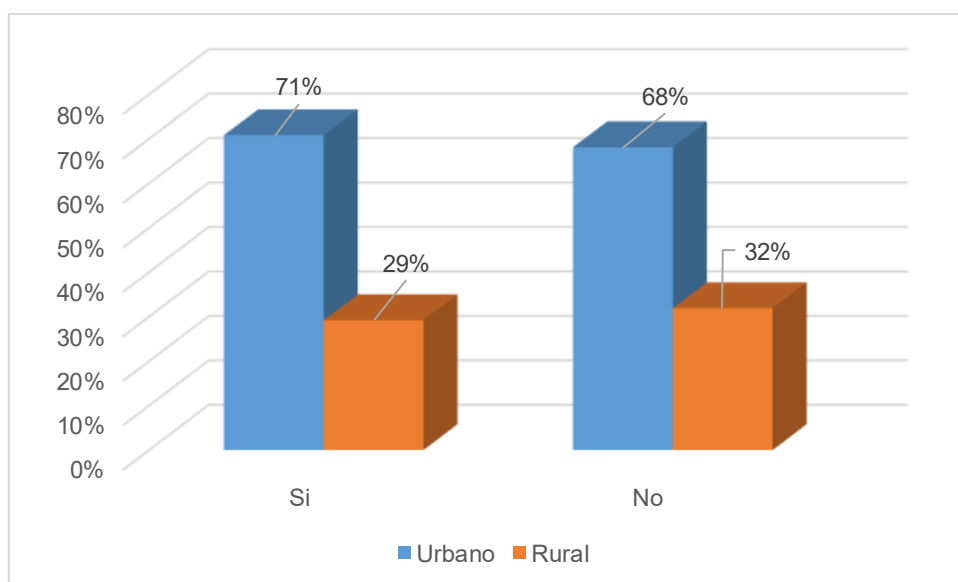
Necesidad de autoconfianza

Es el convencimiento de que uno es capaz de lograr un objetivo, realizar con éxito una tarea o elegir el enfoque adecuado para realizar un trabajo o resolver

dificultades. Incluye mostrar confianza en las propias capacidades (por ejemplo, ante nuevas dificultades), decisiones y opiniones (BCI, 2018).

Aunque la mayoría de los estudiantes respondieron que están trabajando por sus metas, hay un porcentaje significativo que no, quizá esto esté relacionado meramente a las metas, pero si a la confianza en sus capacidades para llevar a cabo lo que tienen propuesto profesionalmente, puede ser normal sobre todo para quienes son más jóvenes. Los estudiantes que tienen clara sus metas es la mayoría sin importar la procedencia, sin embargo, la cantidad de estudiantes que no está trabajando por ellas es relevante, eso se puede ver en la Gráfica 14

Gráfico 14 *Estudiantes que trabajan metas*



Algunos elementos de la madurez emocional que se pueden traer a colación son:

- Afrontar lo arduo para desarrollar proyectivamente la vida y para ver animosamente, esperanzadamente, los retos vitales.
- Retardar el deleite aspirando a algo mejor supone capacidad de retardo o de templanza.

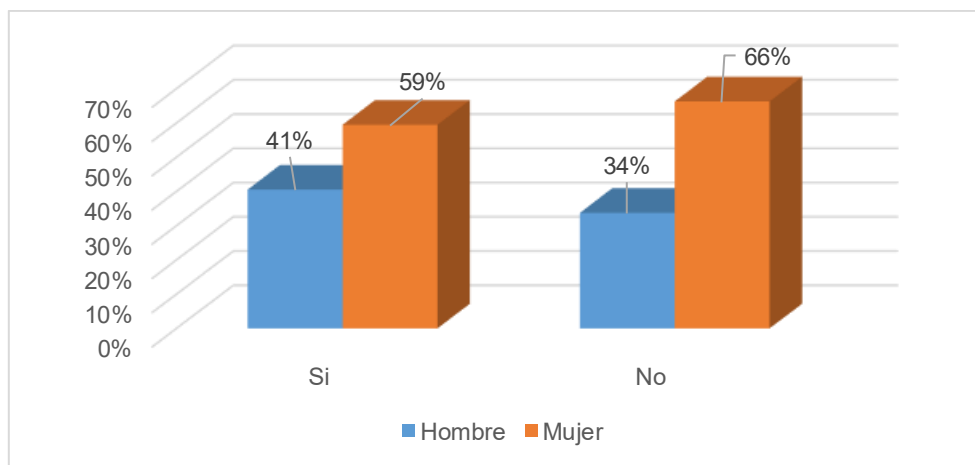
- Reconocer al otro como otro yo, la consideración y comprensión de la realidad personal del otro, que es tan personal como la mía, permite la justeza de la relación.
- Decidir atendiendo a lo real, la prudencia es la base de toda decisión madura: el sentido de la realidad permite ajustar las repuestas a la realidad (Martinez, 2019)

Necesidad de seguridad y protección

Necesitar sentirse seguro con las decisiones y de lo que se quiere y lo que no, de lo que gusta y lo que no, es un tema de conciencia a nivel emocional, determina a que decirle si y a lo que no en la vida.

Pedir ayuda es un reflejo de la seguridad, entender que no necesariamente debo resolver todo solo, aprender a autoprotegerse valorando y reconociendo los recursos sociales y familiares con los que cuenta. La mayoría de las estudiantes reconocen según el género que cuentan con personas que les apoyen, pero un porcentaje significativo manifiesta no tener, esto se muestra en la Gráfica 15.

Gráfico 15 *Estudiantes que reconocen tener personas de apoyo*

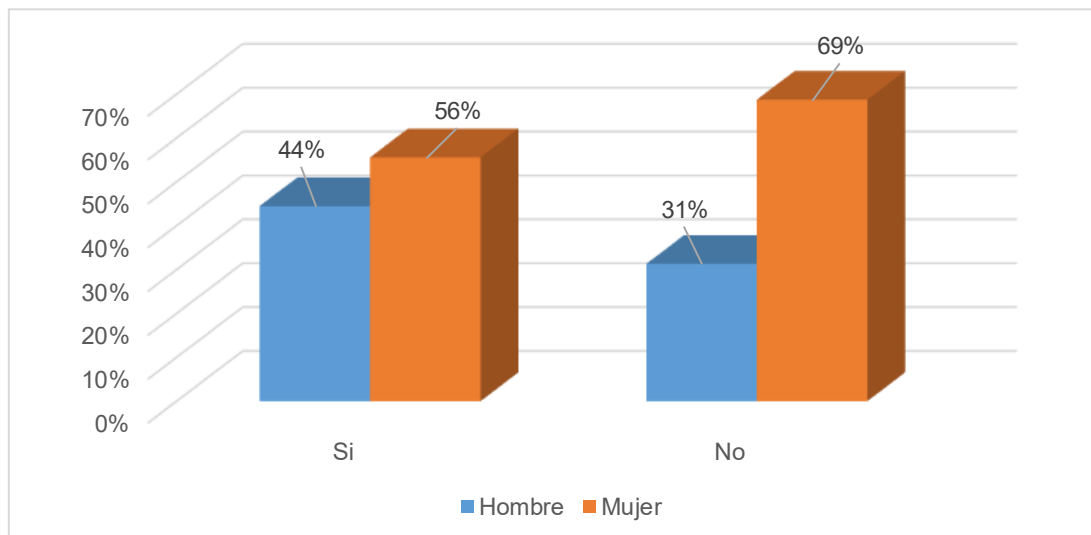


Necesidad de autorregulación

Autorregularse esta muy relacionado con las metas, la conciencia de saber dónde quiere llegar, si las metas no están definidas las razones para actuar bien en

un sentido emocional, actuar de manera impulsiva e inconsciente cuando no hay conciencia de porqué, que siente y qué hacer con esa emoción (Gráfico 16).

Gráfico 16 Estudiantes que consideran que pueden manejar el enojo



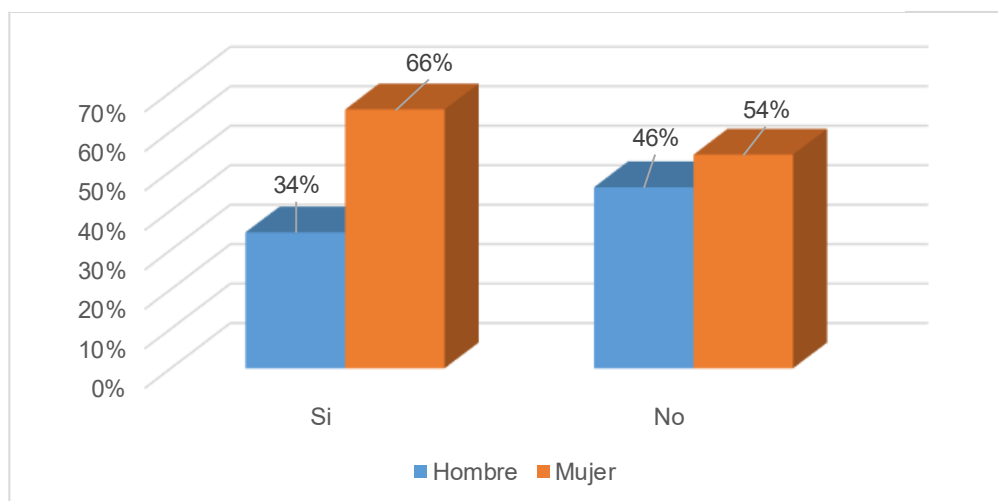
Necesidad de bienestar

El bienestar subjetivo es un estado personal que integra ambas dimensiones, la emocional y la conscientemente valorativa; es el resultado de cómo las personas perciben y valoran el mundo en el que viven, en la práctica las diferencias semánticas entre felicidad y bienestar subjetivo se estrechan y se desvanecen, cuando se define operacionalmente “bienestar”, atribuyéndosele algunos indicadores de la felicidad. Los componentes son: satisfacción con la vida y evaluación de afectos positivos y negativos.

Manifiestan que cuando están mal de las emociones, físicamente experimentan: dolores de cabeza, falta de apetito, insomnio, cansancio, estrés, dolor muscular, taquicardia, inflamaciones, debilidad, asco, diarrea, estreñimiento, comer mucho, gripe, se bajan las defensas, diabetes, trastornos digestivos, cansancio, mareos, caída del cabello, vomito, problemas respiratorios. La mayoría de las estudiantes mujeres reconocen que las emociones se ven reflejadas en su salud física, en el caso de los hombres son menos, sin embargo, los porcentajes de

ambos sexos que afirman que tienen afectaciones físicas por las emociones es alta (Gráfico 17).

Gráfico 17 Estudiantes con reacciones físicas ante las emociones



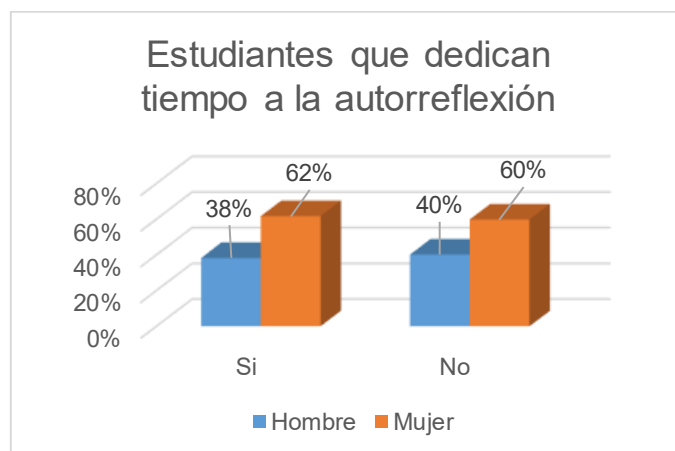
Necesidad de autorreflexión

Dedicar tiempo a reflexionar basado en la realidad, es una tarea compleja para el ser humano, a veces hasta doloroso cuando se ha planteado una meta que no ha logrado cumplir, estas metas no solo pueden ser académicas, la acción de pensar en sí mismo y evaluar los logros, reconocer las dificultades para generar una respuesta está muy ligado a las emociones, requiere un nivel de madurez emocional y reconocimiento de las emociones en el momento indicado para adquirir aprendizaje en cada una de las situaciones.

Al faltar estos espacios de reflexión los estudiantes actúan sin conciencia y muchas veces según refieren toman la decisión de ausentarse, no entregar tareas, falta de compromiso y responsabilidad, pelear con los compañeros, ver el futuro de manera negativa, dejar la carrera, aislarse por no socializar con el resto de los estudiantes o por temor de no ser agradable ante ellos, en el Gráfico 17 se evidencia que la mayoría de los estudiantes reconocen que no dedican tiempo a reflexionar

sobre ellos mismos, lo que afecta también el tipo de decisiones que toman al enfrentar diferentes situaciones

Gráfico 18. *Estudiantes por género que dedican tiempo a la autorreflexión*



Los datos revelan que una mayor proporción de mujeres (62%) que de hombres (38%) dedica tiempo a la autorreflexión diaria. Esto sugiere que las mujeres, en promedio, son más propensas a involucrarse en procesos de reflexión personal, lo que podría influir positivamente en su capacidad para tomar decisiones informadas y en su desarrollo académico.

Por otro lado, una proporción significativa de hombres (40%) y mujeres (60%) no dedican tiempo a la autorreflexión diaria. Esta falta de autorreflexión podría limitar su capacidad para evaluar sus decisiones y acciones, lo que podría afectar su crecimiento personal y profesional.

Mediante la autorreflexión, los estudiantes pueden identificar patrones de comportamiento que afectan negativamente su toma de decisiones, como la procrastinación, la toma de riesgos innecesarios, o la evitación de problemas. Al ser conscientes de estos patrones, pueden desarrollar estrategias para mejorar su

proceso de toma de decisiones, lo que es esencial para su éxito académico y profesional.

Al reflexionar sobre sus emociones y reacciones, los estudiantes pueden desarrollar una mayor autoconciencia emocional, lo que les ayuda a tomar decisiones menos impulsivas y más racionales. Esta capacidad es particularmente relevante para las mujeres que dedican más tiempo a la autorreflexión, ya que podría influir en su capacidad para manejar el estrés y la ansiedad relacionados con el entorno académico.

Los estudiantes que no practican la autorreflexión diaria (40% de los hombres y 60% de las mujeres) pueden ser más propensos a tomar decisiones impulsivas, sin considerar plenamente las consecuencias a largo plazo. Esto podría llevar a un rendimiento académico inconsistente y a dificultades en la planificación de su carrera.

9.3.- Situaciones generan necesidades emocionales de los estudiantes en el proceso de formación profesional

Es importante fundamentar las situaciones que detonan estas necesidades desde las experiencias de los estudiantes, la mayoría está relacionadas con condiciones fuera del ambiente académico, pero que inciden directamente en él.

Violencia intrafamiliar Se refieren a los conflictos familiares que implican la violencia en sus diferentes manifestaciones, violencia física y psicológica entre miembros de las familias o hacia ellos (los estudiantes), pelear con sus papas o tutores transforma el estado de ánimo y perjudica en el ambiente académico, llegar por la mañana a clase peleados con el papa o con la mamá hace más difícil concentrarse o motivarse, incluso seguir a veces.

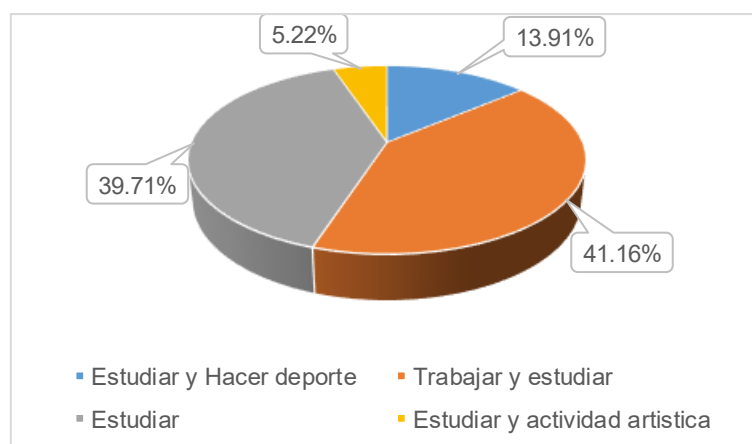
Los estudiantes también mencionan dentro de la violencia las adicciones de las figuras parentales, alcoholismo, drogas, malos hábitos que muchas veces se vienen arrastrando de manera generacional

Relación paterna o materna Las relaciones conflictivas de los padres desde la infancia, discusiones por responsabilidades, comunicación y relacionamiento limitado o ausente con uno o ambos padres refieren también les genera conflictos emocionales, visto desde las responsabilidades de la familia nuclear provoca perturbaciones que les hacen sentir tristes o enojados en ocasiones.

Migración y/o Abandono de una o ambas figuras parentales, afecta de diferentes maneras el abandono desde la infancia y el abandono en la adolescencia, que no deja de afectar emocionalmente durante las siguientes etapas de la persona.

Trabajos agotadores El 40.8 % de los estudiantes de la muestra trabaja y refieren el agotamiento físico y mental como parte de sus problemas emocionales, el cansancio y la falta de tiempo para hacer cosas personales y dejar tiempo para óseo es complejo, también que les limita a estar más en el mundo académico, quienes trabajan diario por lo general tienen una jornada de 7 horas después de la 1 de la tarde, luego el tiempo de estudio y poco tiempo para ejercicios u otras actividades que podrían ayudar a llevar la jornada del día, el gráfico 19 muestra las actividades en las que los estudiantes dividen sus tiempos, la mayoría lo dedica a estudiar como única actividad y estudiar y trabajar gran parte que representa el 40.82 %

Gráfico 19. *Diferentes ocupaciones de los estudiantes*



Extrañar a la familia Esta es una condición de los estudiantes que pertenecen a otros departamentos o municipios y sobre todo en el primer ingreso,

tiene que ver con las habilidades adaptativas, el vínculo familiar y del contexto cuando ha sido bueno representa un duelo al llegar a vivir a una nueva ciudad, con una estructura diferente de vida, provoca sentir soledad, miedo a lo desconocido, aislarse, llorar, a veces hasta querer volver pero esta de frente la meta, dependiendo de las condiciones de vida y las competencias emocionales, unos lo pueden vivir más fuerte que otros

Adaptación al entorno académico La universidad dentro del entorno académico es más autónomo e independiente, el tipo de evaluación, registro y revisión de notas, metodologías es diferentes en relación con la primaria y secundaria, el ambiente y la regulación de las normas, para una parte de la población estudiantil esto representa una dificultad por algún tiempo, en algunos relacionados a las capacidades en las TIC, o resistirse a tener que aprender sobre el sistema, se debe mencionar que la universidad motiva a través de sus procesos a hacer uso del sistema y procurar que se adapten a él desde el primer contacto en el proceso de prematricula.

Sentirse incapaz La capacidad o creerse capaz está ligado a autoestima, identidad, seguridad y autonomía, en los estudiantes es algo que se tuvo que haber formado en el transcurso de la vida, algunos estudiantes se refieren a la falta de confianza de su familia que los hace sentirse no merecedores de una profesión o mejor calidad de vida y que ha transformado la capacidad de confiar en sí mismos y su capacidades, se refieren a ello como “falta de apoyo moral”, limita el reconocimiento de las habilidades y capacidades.

La muerte de integrantes de la familia nuclear Los periodos de duelo por el fallecimiento de familiares afecta el desempeño de los estudiantes en el aula, algunos refieren que cambian su manera de actuar, ya sea para ser más reservados y reflexivos o para impulsarse en nombre de esa persona que significaba mucho en las metas profesionales y personales.

Las pérdidas y duelos más fuertes que refieren son la perdida de los padres, abuelos o pareja, algunos lo expresan como aprendizaje desde el punto de vista del

manejo emocional es muy positivo, otros consideran que por un tiempo viven por existir nada más, estas emociones se reactivan con las fechas de cumpleaños ya sea de la persona fallecida o de ellos mismos, de accidentes, con el clima (lluvia, frío, viento), comidas u otros.

Abuso sexual las consecuencias del abuso sexual son detonantes de procesos depresivos o de tristeza prolongados, su afectación va más allá de ello pero relacionándolo con el entorno académico los estudiantes refieren esta situación como un problema que afecta su proceso de formación, específicamente por la falta de empatía de los familiares, abuso e intentos de abuso sexual que tienen su origen en ambientes de confianza que deberían ser “protectores” y les hace experimentar sensación de estar solos, tristeza y vacío de manera recurrente por tanto procrastinan o generan conflictos, se les hace difícil integrarse en un grupo y sentirse parte de ellos.

Problemas con grupo de amigos o de trabajo: Cuando tenemos trabajos en grupo y hay muchos que no se integran para apoyar de ahí viene el enojo entre compañeros, Una mala conducta de una persona hacia otra que no tiene la responsabilidad de sus frustraciones. El trato inferior a las chicas. Los comentarios de compañeros con poca madurez (en todo aspecto)

Enfermedades los estudiantes se refieren a las enfermedades cuando se prolongan les impiden estar en clases y emocionalmente les afecta por sentirse impotentes, también por enfermedades de familiares cercanos que tienen la responsabilidad de cuidar y acompañar, cualquiera de estas situaciones les produce tristeza y frustración, también porque esto afecta la economía y otras áreas de la familia.

Complejos por el cuerpo Se refieren a partes de su cuerpo que les provocan complejos o vergüenza y que por ello prefieren verse de manera más discreta y con un perfil bajo, más cuando han pasado momentos de vergüenza por ello, la nariz, la boca, los dientes, son aspectos a los que han hecho referencia, tampoco es algo que se esperaba que surgiera en el estudio.

Bullying se refieren a la violencia escolar en la primaria y secundaria y las secuelas que deja, cuando entran a la secundaria y universidad es distinto, pero ya han quedado las huellas emocionales, situaciones que les expusieron en las redes sociales en ocasiones y en otras donde se sintieron ridiculizados, y que refieren les volvieron temerosos, impulsivos, que no les gusta que les tomen fotografías ni videos por temor a verse involucrados en situaciones similares.

Estas situaciones de violencia les vuelven más apáticos, cautelosos y tienden a aislarse de manera exagerada, generar culpas y sentir soledad muchas veces y que si son procesadas podrían ayudar a fortalecer sus competencias emocionales

Diversos problemas familiares: separación de los padres, falta de atención y afecto familiar, infidelidad de figuras maternas o paternas, conflictos violentos o de comunicación, muerte de familiares cercanos que representan mucho (abuelos, tíos), migración de los padres, sentirse solo, lidiar con los problemas sin decirlo o sin confiar en nadie, conflictos legales.

Fracaso académico los hábitos de estudio, autoestima inadecuada, hábitos pocos saludables, no tener definidas las metas, mal manejo de emociones, reduce las posibilidades de tener éxito académico, siempre es necesaria una proyección positiva que pueda generar las condiciones emocionales para levantarse cada día a dar lo mejor, la conciencia emocional juega un papel importante, sin aislarse y a pesar de cualquiera de las problemáticas que expresan que alteran sus emociones poder continuar con sus planes.

En la figura 4, se muestran algunas de las afectaciones de los estudiantes a causa de los problemas emocionales.

Figura 4. *Afectaciones de los estudiantes*



Relaciones de noviazgo los estudiantes mencionan las discusiones con sus novias o parejas, conflictos amorosos que transforman su estado de ánimo y les afectan en la universidad, a veces la tristeza se prolonga durante varios días y que en estos días cambian su desempeño en la universidad, y que igual se mejora y es óptimo cuando están bien en sus relaciones.

Crisis de pánico Los adolescentes y jóvenes en los últimos años expresan más sobre el pánico, entre los síntomas, sensación de ahogo e impotencia, ganas de salir y escapar, sentir miedo sin definir a que, sensación de que va a pasarle algo, aun encontrándose en lugares seguros, pueden tener la idea que el mayor peligro es la persona misma por la posibilidad de hacerse daño.

Estas crisis parecen más el síntoma de una emoción sentida, que luego se vuelven recurrentes incluso ante detonantes de los que la persona no siempre es consciente.

Los estudiantes refieren que estas crisis les provocan emociones negativas, les hace sentir enojados e impotentes ante lo que les produce, por tanto, también les perturba emocionalmente estando en la universidad.

Traumas de la secundaria: Secundaria han Sido el punto de quiebre en mi comportamiento puesto que antes era más sociable en primaria incluso participaba en actividades, pero cuando entre a secundaria inicio el declive de mi

comportamiento a lo que es uno hostil, pero he logrado calmar a pesar de todas las adversidades que sucedieron en secundaria

9.4.- Habilidades emocionales de los estudiantes

En este apartado se analizan y procesan los resultados de las habilidades con las que cuentan los estudiantes en el proceso de formación para la toma de decisiones y cómo éstas influyen de manera positiva en sus resultados a lo largo de los años, cuáles son las más importantes, ya en el apartado anterior se hizo énfasis en las necesidades.

Las habilidades emocionales son esenciales para el éxito y el bienestar de los estudiantes, tanto dentro como fuera del aula. Al desarrollar estas competencias, los estudiantes no solo mejoran su desempeño académico, sino que también se preparan mejor para los desafíos de la vida adulta, estableciendo las bases para una vida más equilibrada y satisfactoria.

A través del desarrollo de habilidades emocionales los estudiantes:

Mejora del Rendimiento Académico: Los estudiantes con alta inteligencia emocional son más capaces de gestionar el estrés y la ansiedad, lo que les permite concentrarse mejor y rendir más en sus estudios. Además, estas habilidades les ayudan a mantener la motivación y a perseverar en sus metas académicas.

Desarrollo de Relaciones Interpersonales Saludables: Comprender y manejar las propias emociones facilita la empatía y la comunicación efectiva con los demás. Esto conduce a relaciones más armoniosas con compañeros, profesores y familiares, y a la creación de un entorno de aprendizaje más positivo.

Fomento del Bienestar Emocional: La capacidad de reconocer y regular las emociones ayuda a los estudiantes a mantener un equilibrio emocional, reduciendo el riesgo de problemas como la depresión y la ansiedad. Esto es crucial para su bienestar mental y físico.

Mejor Toma de Decisiones: Las habilidades emocionales permiten a los estudiantes tomar decisiones más informadas y reflexivas, considerando tanto los

aspectos racionales como los emocionales. Esto es vital en situaciones que requieren una evaluación cuidadosa, como elegir una carrera o resolver conflictos.

Resiliencia ante la Adversidad: Los estudiantes emocionalmente inteligentes son más resilientes; pueden adaptarse mejor a situaciones difíciles y recuperarse más rápidamente de las decepciones o fracasos. Esto les da una ventaja en la gestión de los retos que enfrentan en la vida académica y personal.

Preparación para el Futuro Profesional: En el mundo laboral actual, las habilidades emocionales son altamente valoradas. Los empleadores buscan individuos que no solo sean competentes en sus campos, sino que también puedan trabajar bien en equipo, manejar el estrés y comunicarse eficazmente.

Desarrollo Personal y Autoconocimiento: A través del desarrollo de habilidades emocionales, los estudiantes aprenden a conocerse mejor a sí mismos, a entender sus fortalezas y debilidades, y a cultivar una mayor autoconfianza. Esto les ayuda a tomar decisiones más alineadas con sus valores y aspiraciones personales.

Grupo de 16-20 años: Existe una notable discrepancia entre los estudiantes que creen reaccionar adecuadamente a sus emociones y aquellos que no lo creen. A pesar de que el 85% indica que sí lo hace, un 90% dice lo contrario, lo cual podría reflejar una confusión o contradicción en la percepción de este grupo sobre su manejo emocional.

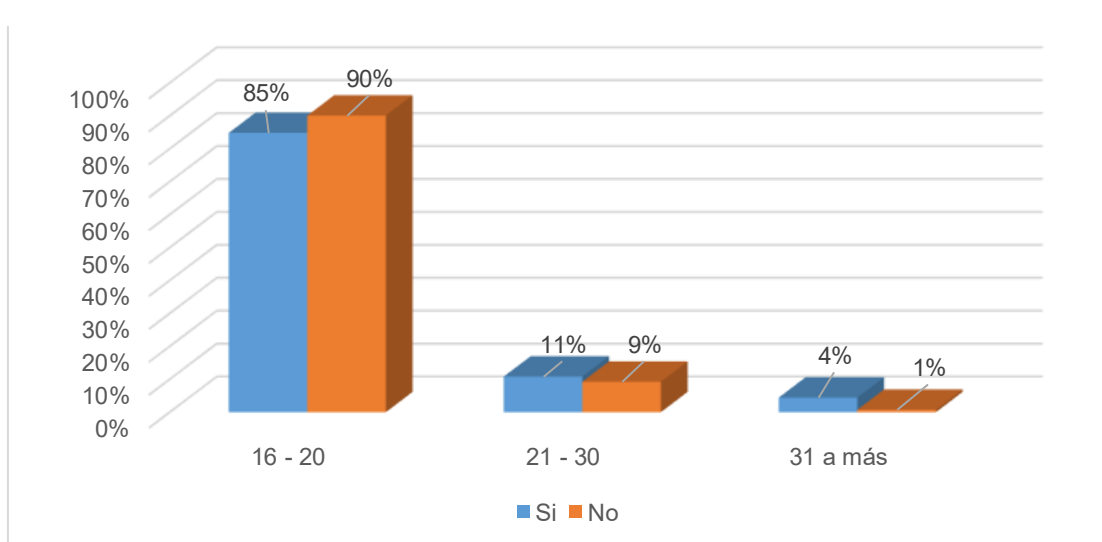
Estudiantes de 21-30 años: En este grupo, una minoría significativa (11%) afirma que reacciona adecuadamente a sus emociones, mientras que un 9% cree que no lo hace. Aunque estas cifras son más bajas que en el grupo anterior, se observa una mejor alineación entre las respuestas positivas y negativas, lo que sugiere una percepción más clara sobre la respuesta emocional.

Estudiantes de 31 años o más: La mayoría de los estudiantes en este rango de edad parecen tener una menor confianza en su manejo emocional, un 4% afirmando que sí reacciona adecuadamente y un 1% que dice que no. Esto podría

indicar una autocrítica más fuerte o una mayor consciencia sobre la complejidad de las emociones en estudiantes mayores

En el gráfico 20 se evidencia el porcentaje de estudiante que considera responde adecuadamente a sus emociones.

Gráfico 20. *Estudiantes que tienen respuestas adecuadas a las emociones*



Los estudiantes más jóvenes (16-20 años) muestran una considerable ambivalencia en su percepción sobre cómo manejan sus emociones, posiblemente debido a la falta de experiencia o a un desarrollo emocional en proceso.

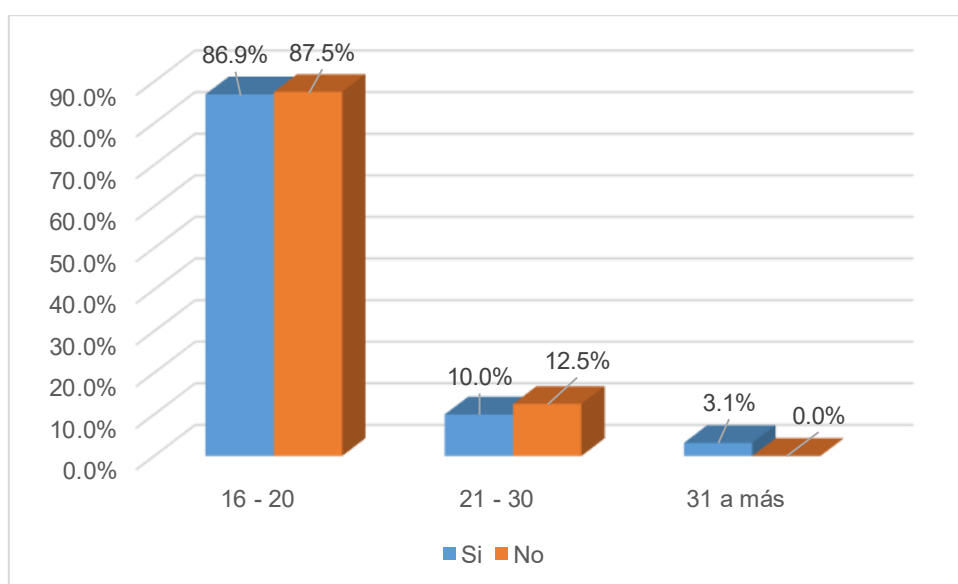
En los grupos de mayor edad, aunque las cifras absolutas son menores, parece haber una percepción más coherente sobre la gestión emocional, especialmente en el grupo de 21-30 años. Sin embargo, en el grupo de 31 años o más, la baja proporción de respuestas positivas puede indicar una mayor autocrítica o una comprensión más compleja de las emociones con la edad.

9.5.- Existe una estrecha relación entre la definición de las metas y Habilidades emocionales

La falta de metas y valores definidos puede afectar negativamente las habilidades emocionales de los estudiantes, llevando a la confusión, la baja motivación y la inestabilidad emocional. Por otro lado, los estudiantes que han

definido claramente sus metas y valores tienden a ser más resilientes, motivados y emocionalmente equilibrados. Por lo tanto, es crucial que los estudiantes universitarios trabajen en establecer y clarificar sus metas, ya que esto no solo les ayudará en su vida académica, sino también en su desarrollo personal y profesional a largo plazo, el Grafico 21 los porcentajes se muestran sobre el 100% de participantes en cada uno de los rangos de edad, se refiere a la cantidad de estudiantes con metas definidas.

Gráfico 21. *Estudiantes con metas definidas*



Claridad de Metas y Valores: Tener metas y valores bien definidos es un componente crucial de la inteligencia emocional. Permite a los estudiantes tomar decisiones alineadas con sus aspiraciones, lo que fortalece su autoconfianza y reduce la ansiedad. La falta de claridad en las metas puede llevar a la confusión, la indecisión y un bajo rendimiento académico y emocional.

Impacto en la Motivación: Las metas claramente establecidas motivan a los estudiantes a esforzarse más y a perseverar a pesar de los desafíos. Esto no solo mejora su desempeño académico, sino que también fomenta un sentido de propósito, lo cual es vital para su bienestar emocional.

Desarrollo de la Resiliencia: Cuando los estudiantes tienen metas claras, son más capaces de superar las dificultades y manejar el estrés. La resiliencia se ve fortalecida cuando los estudiantes entienden el "por qué" detrás de sus esfuerzos, lo que les permite mantenerse enfocados y adaptarse mejor a las adversidades.

Autoestima y Autoconocimiento: Definir metas y valores también contribuye al desarrollo de la autoestima. Los estudiantes que saben lo que quieren y entienden sus prioridades son más propensos a sentirse seguros de sí mismos y a tomar decisiones que refuercen su identidad y bienestar emocional.

Preparación para el Futuro: La claridad en las metas es esencial para la planificación del futuro, incluyendo la elección de carrera y la preparación para la vida laboral. Los estudiantes que tienen una visión clara de lo que desean lograr son más propensos a buscar oportunidades que se alineen con sus metas, lo que les permite desarrollar habilidades y competencias necesarias para el éxito.

Estudiantes de 16 a 20 años: los porcentajes indican que la mayoría afirma tener metas definidas y percepción sobre sus propias metas y valores.

Estudiantes de 21 a 30 años: los porcentajes indican que la mayoría afirma tener metas definidas y percepción sobre sus propias metas y valores.

Estudiantes de 30 años o más: En este rango de edad todos tienen definidas sus metas y valores

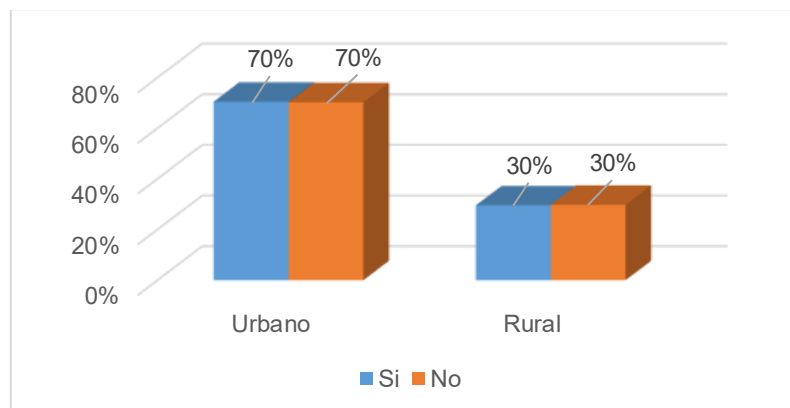
Conocimiento sobre Habilidades emocionales

El conocimiento de la inteligencia emocional está estrechamente relacionado con la capacidad de los estudiantes para tomar decisiones efectivas y reflexivas. La inteligencia emocional proporciona las herramientas necesarias para gestionar las emociones, entender a los demás y manejar situaciones de estrés, todo lo cual es vital para una toma de decisiones equilibrada y exitosa.

Es evidente la necesidad de una educación superior con acciones y espacios de desarrollo de inteligencia emocional, para asegurar que todos los estudiantes estén equipados con las habilidades necesarias para tomar decisiones informadas

y efectivas, el Gráfico 22 muestra el porcentaje de estudiantes por procedencia que tienen algún conocimiento sobre inteligencia emocional.

Gráfico 22. *Estudiantes que afirman conocer sobre inteligencia emocional*



Zona Urbana: El 70% de los estudiantes afirman tanto conocer como no conocer sobre inteligencia emocional, podría reflejar una confusión o falta de comprensión clara sobre qué es la inteligencia emocional entre los estudiantes tanto de la zona urbana como de la zona rural, es claro que han escuchado algo sobre el tema.

Zona Rural: Similar a los estudiantes de la zona urbana, el 30% afirma conocer sobre inteligencia emocional, y otro 30% afirma no conocerla esto puede significar una confusión sobre el concepto de Inteligencia emocional en los estudiantes

La habilidad de socializar y expresar

Expresar las emociones, especialmente las positivas como la alegría, es fundamental para el bienestar emocional, la toma de decisiones y el desarrollo profesional de los estudiantes universitarios. La incapacidad de disfrutar y expresar estos momentos puede afectar negativamente la salud mental, la claridad en la toma de decisiones y la efectividad en el aprendizaje y la formación profesional.

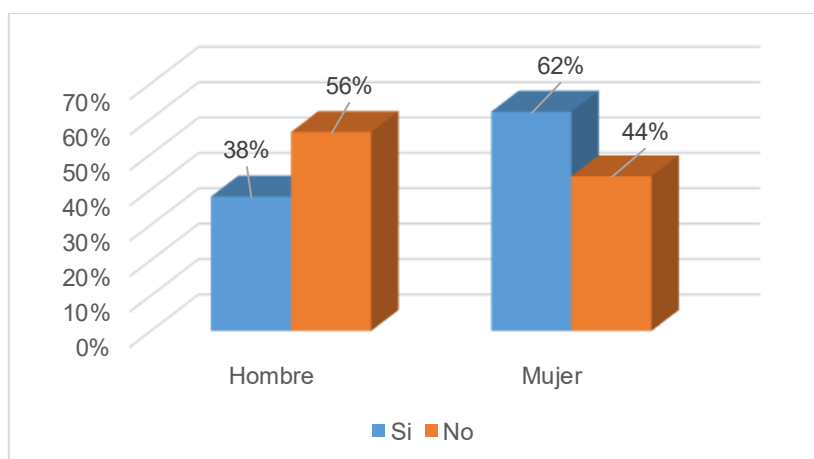
Las diferencias de género en la expresión de emociones indican la necesidad de abordar y superar las barreras que impiden a los estudiantes, especialmente a

los hombres, expresar sus emociones de manera saludable. Al promover una cultura de apertura emocional, los estudiantes pueden mejorar su autoconocimiento, tomar decisiones más efectivas y estar mejor preparados para enfrentar los desafíos en su vida profesional.

Expresar emociones, tanto positivas como negativas, es crucial para mantener una buena salud mental. Reprimir emociones como la alegría puede llevar a una acumulación de estrés y ansiedad, afectando negativamente la salud mental y física de los estudiantes.

Ayuda a reducir el estrés y a mejorar el manejo de situaciones difíciles. Los estudiantes que son capaces de expresar sus emociones de manera saludable tienen menos probabilidades de sentirse abrumados por los desafíos académicos y personales, el Gráfico 23 muestra los estudiantes que expresan su alegría cuando hay que celebrar, en el momento que la sienten.

Gráfico 23. *Estudiantes por género que reflejan su alegría*



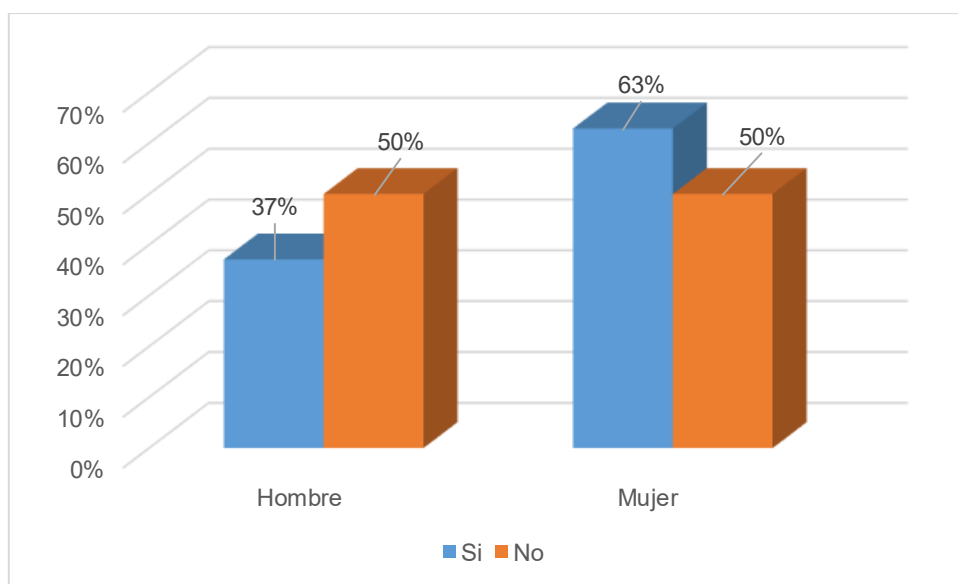
Estudiantes Hombres: El 38% de los hombres afirma disfrutar los momentos de alegría, mientras que un 56% dice que no lo hace. Esto sugiere que una mayoría significativa de los estudiantes hombres podría estar teniendo dificultades para expresar o incluso experimentar emociones positivas, lo cual puede afectar su bienestar emocional y su capacidad para tomar decisiones efectivas.

Estudiantes Mujeres: El 62% disfruta los momentos de alegría, lo que indica una mayor tendencia a experimentar y posiblemente a expresar emociones positivas en comparación con los hombres. Sin embargo, un 48% indica no disfrutar de estos momentos, lo que señala que una parte considerable también podría estar enfrentando desafíos en la gestión de sus emociones.

Los estudiantes que expresan sus emociones de manera adecuada son más propensos a tomar decisiones claras y enfocadas. La represión de emociones como la alegría puede nublar el juicio y llevar a decisiones impulsivas o mal informadas.

La expresión emocional también facilita la empatía y la colaboración en entornos de grupo. Los estudiantes que se sienten libres para expresar sus emociones son más capaces de entender y colaborar con otros, lo que es vital en el trabajo en equipo, tanto en el ámbito académico como profesional, en el Gráfico 23 se muestra el porcentaje de estudiantes por género que expresan lo que sienten.

Gráfico 24. Estudiantes que afirman expresar lo que sienten



Una mayoría significativa de los hombres podría estar reprimiendo sus emociones o no encontrando la manera de comunicarlas efectivamente. Esta falta de expresión emocional puede impactar negativamente en su proceso de toma de decisiones y en su desarrollo profesional.

En comparación con los hombres, en la mujer se ve una mayor tendencia a comunicar sus emociones. Sin embargo, el hecho de que el 50% también diga que no lo hace muestra que una proporción considerable enfrenta dificultades similares. Esto puede reflejar la complejidad de las dinámicas emocionales y de género en el entorno universitario.

Los datos sugieren que los hombres pueden estar enfrentando barreras culturales o sociales que dificultan la expresión de emociones positivas. Esto podría llevar a una mayor tensión interna y a decisiones menos efectivas en su proceso de formación profesional.

Aunque las mujeres parecen estar más dispuestas a disfrutar y expresar emociones positivas, una proporción significativa aún lucha con esto. Fomentar un entorno donde tanto hombres como mujeres se sientan seguros para expresar sus emociones es vital para su bienestar y desarrollo profesional.

Expresar las emociones permitirá a los estudiantes despejar la mente y reducir la confusión interna. Esto es crucial para tomar decisiones claras y bien fundamentadas, especialmente en situaciones académicas o profesionales que requieren un juicio crítico y racional.

La capacidad de expresar lo que sienten puede ayudar a los estudiantes a liberar tensiones emocionales, lo que a su vez mejora su capacidad para manejar el estrés. Al estar menos abrumados por emociones no expresadas, los estudiantes pueden evaluar mejor las opciones disponibles y tomar decisiones más efectivas.

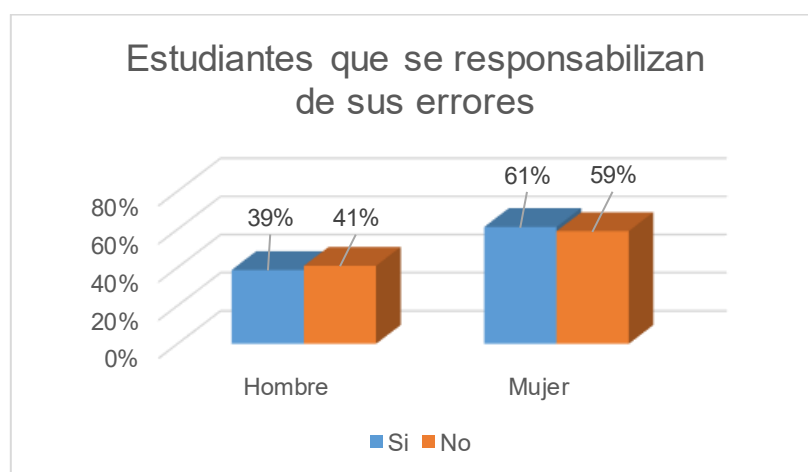
Habilidad de empatizar

El reconocimiento de errores es un componente esencial de la inteligencia emocional, la empatía y la toma de decisiones efectiva. Los estudiantes que son capaces de admitir sus errores no solo muestran una mayor autoconciencia y regulación emocional, sino que también desarrollan habilidades que son fundamentales para el éxito en sus vidas académicas y profesionales.

La capacidad de reconocer los errores está estrechamente relacionada con la empatía, ya que permite a los estudiantes entender el impacto de sus acciones en los demás y construir relaciones más fuertes y basadas en la confianza. Además, aceptar los errores es clave para la toma de decisiones, ya que facilita el aprendizaje y previene la repetición de los mismos errores.

Las diferencias observadas entre hombres y mujeres en cuanto a la responsabilidad por los errores indican la necesidad de promover una cultura en la que todos los estudiantes se sientan apoyados y capaces de reconocer sus fallos. Esto no solo mejorará su desarrollo emocional, sino que también los preparará mejor para los desafíos que enfrentarán en su formación profesional y en sus futuras carreras, el Gráfico 25 evidencia la cantidad de estudiantes por género que afirman hacerse responsables de los errores cometidos

Gráfico 25. *Estudiantes según género que se responsabilizan de sus errores*



El 39% de los hombres afirma responsabilizarse de sus errores, mientras que el 41% dice que no lo hace. Esto supone que la mayoría de los hombres podría tener dificultades para asumir sus errores, lo que puede afectar negativamente su desarrollo emocional, su capacidad para aprender de sus errores y su eficacia en la toma de decisiones.

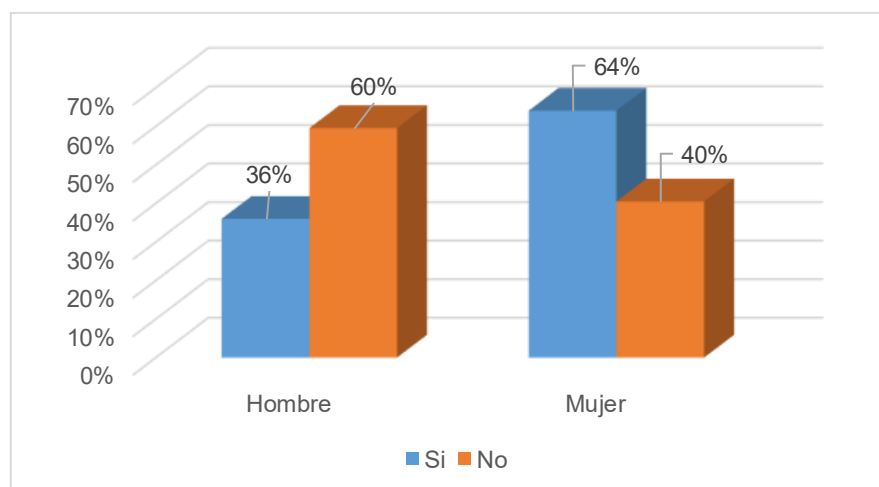
Los datos sugieren que los hombres podrían estar menos inclinados a asumir la responsabilidad de sus errores. Esto puede deberse a factores culturales o

sociales que dificultan la aceptación de fallos, lo que podría limitar su desarrollo emocional y su capacidad para tomar decisiones bien fundamentadas.

El 61% de las mujeres dice responsabilizarse de sus errores, lo que indica una mayor tendencia a asumir la responsabilidad en comparación con los hombres. Sin embargo, el 59% dice que no lo hace, lo que sugiere una contradicción y posibles dificultades y confusiones en la gestión emocional de errores.

Aunque las estudiantes mujeres parecen más dispuestas a asumir la responsabilidad de sus errores, la contradicción en los datos sugiere que también enfrentan desafíos en este aspecto. Es crucial fomentar un entorno en el que tanto hombres como mujeres se sientan seguros para reconocer y aprender de sus errores, el Gráfico 26 hace referencia a la capacidad de los estudiantes por género de darse cuenta de las emociones de las demás personas con las que se relacionan.

Gráfico 26. *Estudiantes que reconocen las emociones en otras personas*



Esta discrepancia sugiere que una mayoría significativa de los estudiantes hombres podría tener dificultades para identificar y entender las emociones en los demás, lo que puede afectar sus interacciones sociales y decisiones profesionales.

El 64% de las mujeres dice que puede reconocer las emociones de otras personas, lo que indica una mayor habilidad en este aspecto en comparación con los hombres. Sin embargo, un 40% de las mujeres reporta dificultades en este

sentido, lo que también señala áreas de mejora en la empatía y la inteligencia emocional

El reconocimiento de las emociones en los demás es un componente esencial de la empatía. Los estudiantes que pueden identificar lo que otros están sintiendo son más capaces de responder de manera adecuada y compasiva, lo cual es crucial en la construcción de relaciones interpersonales saludables y en la creación de un ambiente de trabajo colaborativo.

En un entorno profesional, la capacidad de reconocer y entender las emociones de los compañeros de trabajo facilita una mejor comunicación y colaboración. Los estudiantes que dominan esta habilidad pueden prevenir y resolver conflictos de manera más efectiva, lo que les permite trabajar en equipo de manera más eficiente y con menos fricciones.

El reconocimiento de las emociones en los demás es una habilidad fundamental en la formación profesional, ya que afecta directamente la capacidad de los estudiantes para tomar decisiones informadas, colaborar eficazmente y liderar con éxito. Los estudiantes que son capaces de identificar y entender las emociones ajenas pueden tomar decisiones que no solo son racionales, sino también emocionalmente inteligentes, lo que es clave para el éxito en cualquier entorno profesional.

Además, esta habilidad contribuye al desarrollo de relaciones interpersonales sólidas y a la resolución efectiva de conflictos, ambas esenciales para un ambiente de trabajo positivo y productivo. Las diferencias observadas entre hombres y mujeres en la capacidad de reconocer emociones subrayan la importancia de promover el desarrollo de la inteligencia emocional de manera equitativa entre todos los estudiantes.

Promover el desarrollo de la habilidad para reconocer emociones en los demás es crucial para preparar a los estudiantes universitarios para los desafíos del

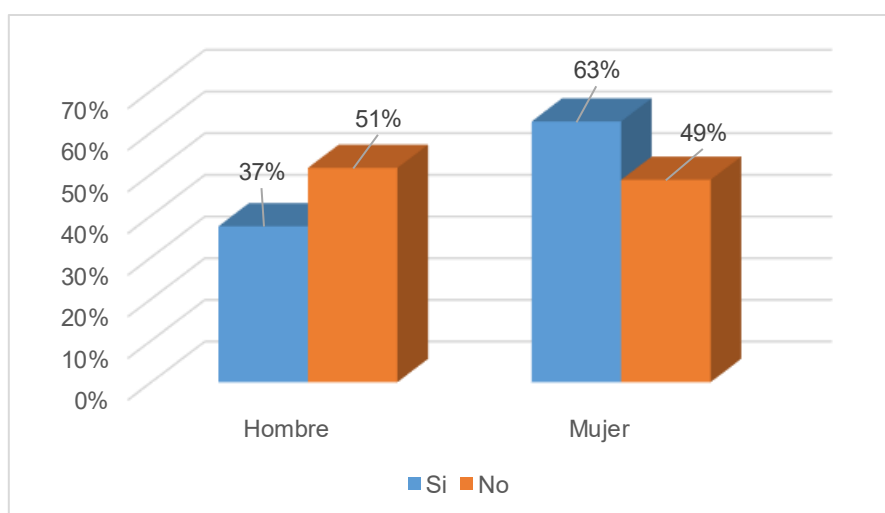
mundo profesional, donde la inteligencia emocional juega un papel cada vez más importante en el éxito a largo plazo.

Habilidad de autoconciencia

La alegría influye en el rendimiento académico y la toma de decisiones de los estudiantes, aunque su impacto varía según el género. Las estudiantes mujeres muestran una mayor tendencia a mejorar su rendimiento académico cuando están contentas, lo que subraya la importancia de un ambiente de estudio que favorezca el bienestar emocional.

En el caso de los hombres, el impacto del estado emocional positivo en el desempeño académico es menos pronunciado, lo que sugiere que otros factores pueden ser más determinantes para su rendimiento. Sin embargo, promover el bienestar emocional sigue siendo crucial para todos los estudiantes, ya que una mente clara y motivada es fundamental para tomar decisiones académicas efectivas y enfrentar los desafíos del proceso de formación profesional, el Gráfico 27 está vinculado directamente al ambiente, la cantidad de estudiantes por género que consideran que se desempeñan mejor cuando están contentos.

Gráfico 27. *Estudiantes por género que reconocen mejor desempeño cuando están contentos*



Un 63% de las mujeres afirma que su desempeño académico es mejor cuando están contentas, lo que indica una correlación positiva más fuerte entre el

bienestar emocional y el rendimiento académico en comparación con los hombres. Sin embargo, el hecho de que un 49% también diga que no se desempeña mejor cuando están contentas sugiere que, aunque existe una tendencia, no todas experimentan un impacto positivo en su rendimiento académico debido a su estado emocional.

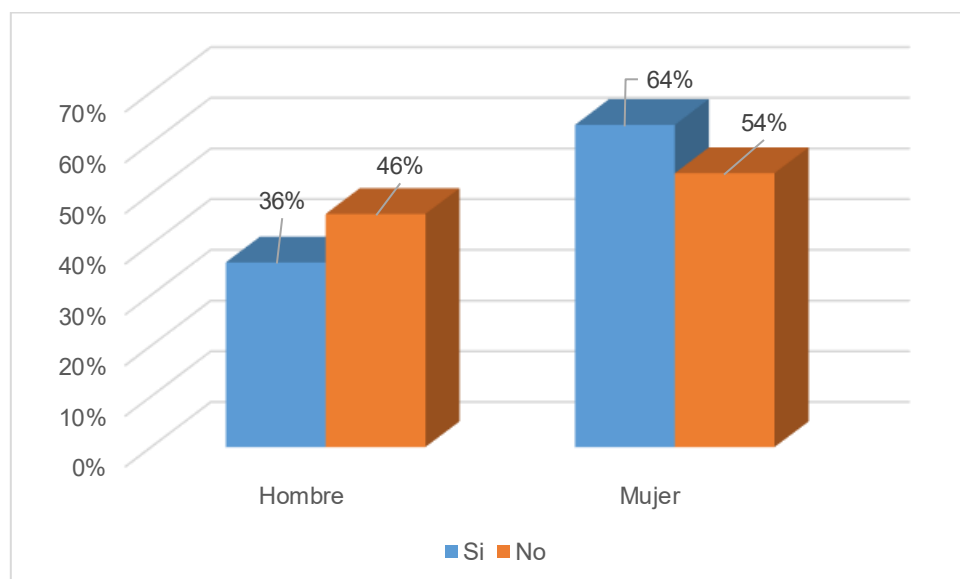
La alegría suele estar asociada con un mayor nivel de motivación y capacidad de concentración. Los estudiantes que se sienten contentos tienden a estar más motivados para participar en actividades académicas, lo que se traduce en un mejor desempeño. Este efecto es particularmente notable en las estudiantes mujeres, donde un mayor porcentaje reporta mejoras en su rendimiento académico cuando están contentas.

También podría ayudar a reducir los niveles de estrés, lo que permite a los estudiantes abordar sus tareas con una mente más clara y menos ansiedad. Un estado emocional positivo puede disminuir la procrastinación y mejorar la gestión del tiempo, lo que lleva a un rendimiento académico más eficiente.

La menor correlación entre el estado de contento y el rendimiento académico en los estudiantes hombres podría indicar que otros factores, como el enfoque en la tarea o el manejo del estrés, son más determinantes para su desempeño. Es posible que estos estudiantes no perciban un impacto significativo de su estado emocional en su rendimiento, o que subestimen la importancia de su bienestar emocional en su desempeño académico.

Para las mujeres, el bienestar emocional parece jugar un papel más importante en su desempeño académico, lo que sugiere que el entorno y las condiciones que promuevan un estado emocional positivo podrían ser más efectivas para mejorar su rendimiento. Esto también puede indicar una mayor conciencia o sensibilidad hacia el impacto de las emociones en su desempeño, el Gráfico 28 evidencia la cantidad de estudiantes que reconocen que las emociones negativas como el enojo, la tristeza afectan su formación profesional.

Gráfico 28. *Estudiantes que reconocen que las emociones negativas afectan su formación profesional*



Las emociones negativas tienen un impacto significativo en la formación profesional de los estudiantes, influyendo en su toma de decisiones y, en última instancia, en su rendimiento académico. Aunque las mujeres parecen estar más conscientes de este impacto, sigue siendo necesario fomentar una mayor conciencia entre todos los estudiantes sobre la importancia de gestionar adecuadamente las emociones negativas.

Para mejorar el proceso de formación profesional, es crucial que la universidad ofrezca recursos y apoyo para ayudar a los estudiantes a reconocer y manejar sus emociones. Esto no solo mejorará su bienestar emocional, sino que también les permitirá tomar decisiones más informadas y efectivas que beneficiarán su desarrollo académico y profesional a largo plazo.

El 36% de los hombres reconoce que las emociones negativas tienen un impacto en su formación profesional, mientras que un mayor porcentaje, un 46%, cree que no les afecta. Esto puede sugerir una menor conciencia o una

subestimación del impacto que las emociones negativas pueden tener en su desempeño académico y toma de decisiones.

Un 64% de las mujeres reconoce que las emociones negativas afectan su formación profesional, lo que indica una mayor conciencia o sensibilidad hacia el impacto que estas emociones pueden tener en su desarrollo académico y profesional. Sin embargo, un 54% aún cree que no les afectan, lo que podría indicar que, aunque son más conscientes, todavía existe una parte significativa que no reconoce completamente este impacto.

Las emociones negativas, como la ansiedad, la tristeza o la frustración, podrían nublar el juicio de los estudiantes, llevándolos a tomar decisiones impulsivas o basadas en una percepción distorsionada de la realidad. Esto puede resultar en elecciones académicas poco acertadas, como la procrastinación, la evasión de responsabilidades, o la elección de métodos de estudio ineficaces.

Tienden a reducir la motivación de los estudiantes, lo que afecta directamente su rendimiento académico. Un estudiante desmotivado probablemente es menos dedicado en tiempo y esfuerzo para alcanzar sus objetivos académicos, lo que a largo plazo puede afectar negativamente su formación profesional.

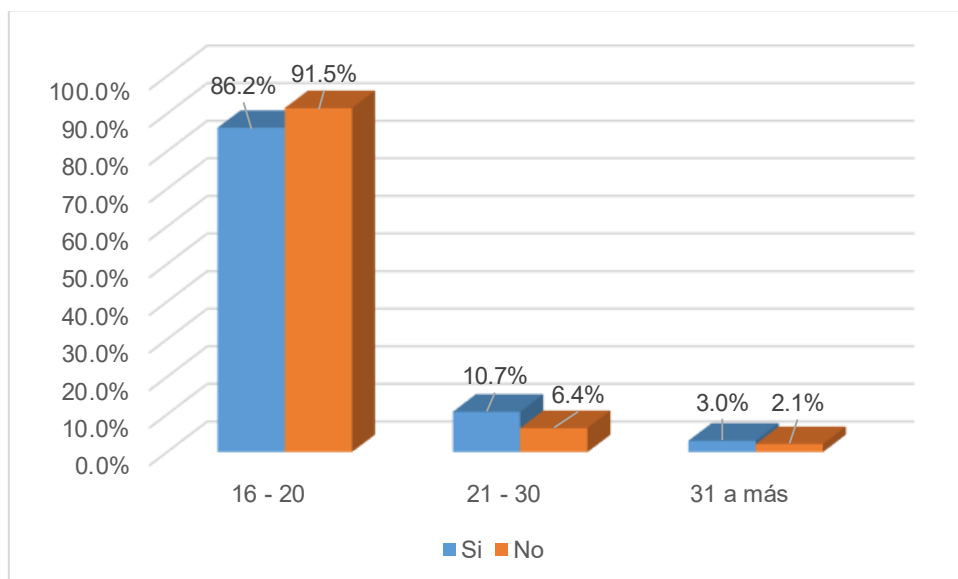
El estrés y la ansiedad, si no se gestionan adecuadamente, pueden llevar a un ciclo vicioso donde las emociones negativas afectan la toma de decisiones, y estas decisiones a su vez exacerban el estrés y la ansiedad, creando un impacto acumulativo en el desempeño académico.

Habilidades emocionales relacionadas a la motivación

El entusiasmo es un factor clave en la formación profesional, influenciando tanto la motivación como la resiliencia de los estudiantes. Mientras que los estudiantes más jóvenes tienden a mostrar un mayor nivel de entusiasmo, este disminuye con la edad, posiblemente debido a las crecientes responsabilidades y desafíos externos.

Para maximizar el éxito en la formación profesional, es crucial que los estudiantes desarrollen habilidades emocionales que les permitan mantener su entusiasmo, incluso cuando enfrentan obstáculos. La universidad debe considerar la implementación de estrategias de apoyo que fomenten la motivación y el entusiasmo, especialmente en estudiantes mayores que pueden estar lidiando con múltiples demandas en su vida profesional y personal, el gráfico 29 refleja la cantidad de estudiantes que se sienten entusiasmados tomando como base el 100% de los participantes por cada rango de edad.

Gráfico 29. *Estudiantes por rango de edad que se sienten entusiasmados*

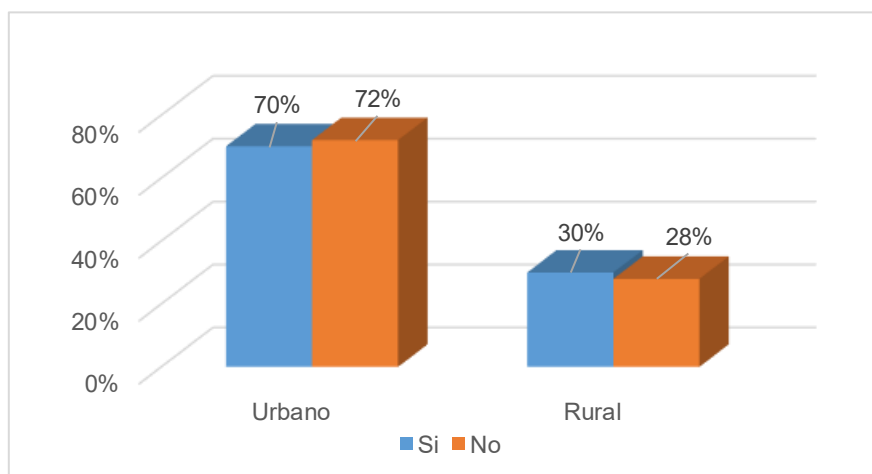


El entusiasmo es un indicador clave de la motivación y el compromiso de los estudiantes con su formación profesional. Los estudiantes que se sienten entusiasmados tienden a participar más activamente en sus estudios, aprovechar mejor las oportunidades de aprendizaje, y enfrentar los desafíos académicos con una actitud positiva. Esto es particularmente evidente en el grupo de 16 a 20 años, donde el entusiasmo es mayor.

Los estudiantes que mantienen un alto nivel de entusiasmo son más persistentes y resilientes frente a los obstáculos. En la educación superior, esta cualidad es esencial para superar las dificultades académicas y mantener un progreso constante hacia la obtención de un título, el Gráfico 30 evidencia la

cantidad de estudiantes por procedencia que le dan sentido a lo que hacen, lo cual también es sinónimo de la valoración de sus esfuerzos y competencias.

Gráfico 30. *Estudiantes por procedencia que encuentran valor y sentido a lo que hacen*



El sentido de valor y propósito en las actividades académicas es un factor crucial que influye en la toma de decisiones de los estudiantes universitarios y en su éxito académico. Mientras que una mayoría de estudiantes urbanos parece encontrar valor en sus estudios, la inconsistencia en sus respuestas sugiere la necesidad de mayor claridad y reflexión personal. En contraste, los estudiantes rurales muestran una considerable falta de sentido de propósito, lo que podría afectar negativamente sus decisiones académicas y su compromiso con la educación.

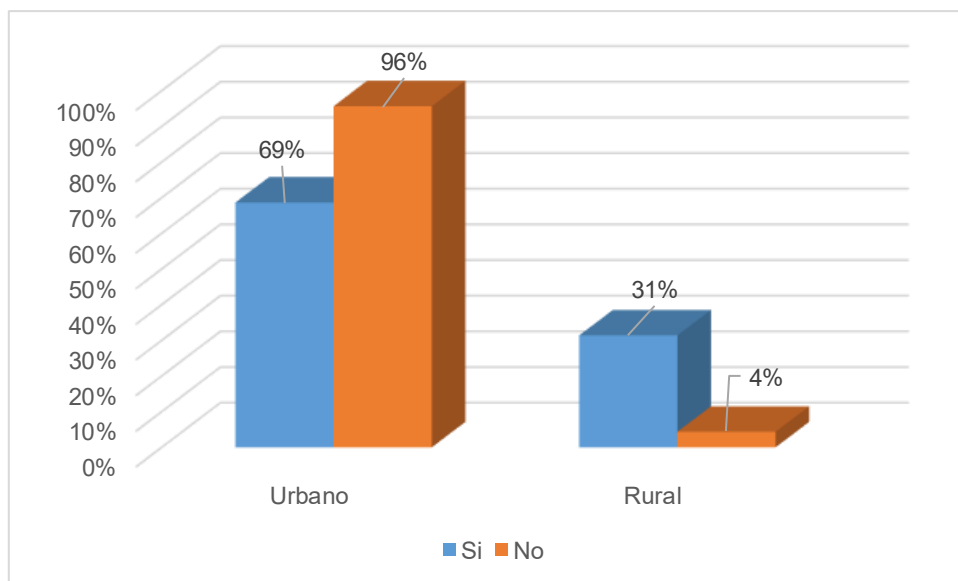
Es fundamental que las universidades, especialmente en áreas rurales, implementen estrategias que ayuden a los estudiantes a descubrir el valor y propósito de sus estudios. Esto podría incluir una mayor orientación vocacional, la vinculación de los estudios con oportunidades prácticas y la creación de entornos de aprendizaje que resuenen con las aspiraciones y realidades de los estudiantes.

Habilidades de autorregulación

La capacidad de continuar con la formación académica a pesar de los problemas es un indicador clave de resiliencia y habilidades emocionales en los estudiantes universitarios. Mientras que un mayor porcentaje de estudiantes urbanos parece mostrar esta capacidad, la inconsistencia en los datos sugiere la necesidad de una revisión más detallada para comprender mejor la situación. En las zonas rurales, el menor porcentaje de estudiantes que se muestra dispuesto a continuar su educación a pesar de los problemas refleja la necesidad de intervenciones específicas para mejorar la resiliencia y el apoyo emocional.

Las habilidades emocionales, como el manejo del estrés, la autoconfianza y la autoeficacia, juegan un papel fundamental en la toma de decisiones durante la formación profesional. Los estudiantes que desarrollan estas habilidades están mejor equipados para enfrentar los desafíos y continuar su camino académico, lo que les permitirá alcanzar sus metas a largo plazo, el Gráfico 31 hace referencia a la cantidad de estudiantes por procedencia que no ven como opción dejar sus estudios universitarios a pesar de las dificultades.

Gráfico 31. *Estudiantes por género que continúan con su carrera a pesar de los problemas*



La capacidad de continuar con los estudios a pesar de enfrentar problemas es una manifestación clara de resiliencia y perseverancia. Los estudiantes que muestran esta capacidad tienen mayores probabilidades de superar los desafíos

académicos y profesionales, lo que les permite progresar en su formación y alcanzar sus metas educativas.

Los estudiantes de la zona urbana parecen mostrar una mayor resiliencia, aunque la inconsistencia en los datos sugiere que la percepción de esta resiliencia podría variar. Es posible que en las zonas urbanas haya más recursos y apoyo, lo que facilita la capacidad de los estudiantes para continuar a pesar de los problemas. En las zonas rurales, donde los recursos pueden ser más limitados, la falta de apoyo podría contribuir a una menor resiliencia.

Los estudiantes que continúan con sus estudios a pesar de los problemas probablemente tengan mejores habilidades para manejar el estrés. La capacidad de regular las emociones y mantener la calma frente a situaciones difíciles es crucial para tomar decisiones informadas y seguir adelante en momentos de crisis.

La autoconfianza y la creencia en la propia capacidad (autoeficacia) son fundamentales para que los estudiantes continúen sus estudios a pesar de los obstáculos. Los estudiantes que creen en su capacidad para superar problemas están más inclinados a persistir, lo que resalta la importancia de desarrollar estas habilidades emocionales desde etapas tempranas en la educación.

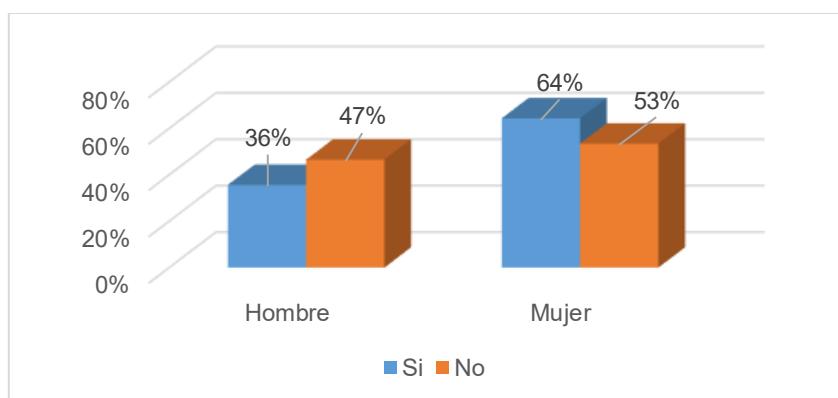
El hecho de que 31% de los estudiantes rurales considera que continuaría con sus estudios a pesar de los problemas podría estar relacionado con la falta de recursos y apoyo en estas áreas. Los estudiantes rurales podrían enfrentar dificultades adicionales, como acceso limitado a servicios educativos y de salud mental, lo que podría disminuir su capacidad para manejar problemas y seguir adelante con su formación.

Respuestas físicas de los estudiantes a las emociones

Las diferencias en la percepción de las reacciones físicas a las emociones entre hombres y mujeres tienen implicaciones importantes para la toma de decisiones y la formación profesional. Los hombres podrían beneficiarse de una mayor autoconciencia emocional para mejorar sus decisiones, mientras que las

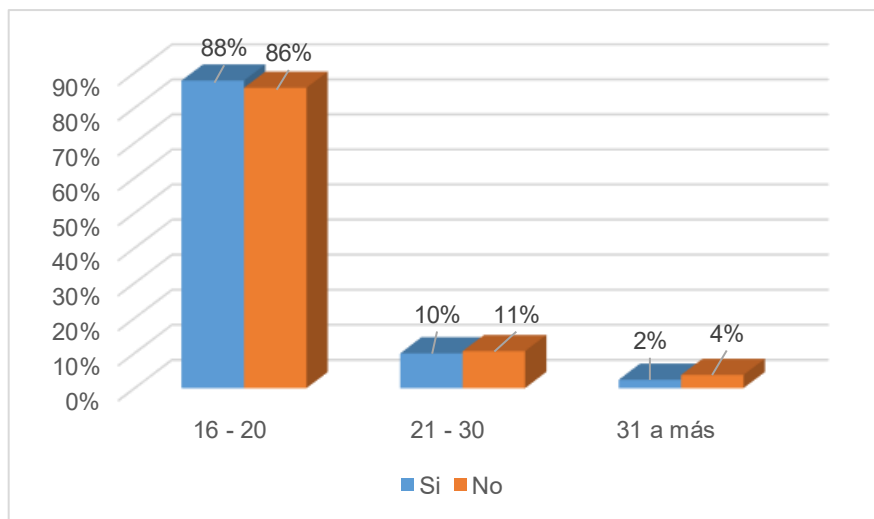
mujeres, aunque ya están más sintonizadas con sus emociones, deben continuar desarrollando estrategias para utilizar esta conciencia de manera efectiva en su vida profesional. Un enfoque equilibrado en el desarrollo de la inteligencia emocional para ambos géneros puede contribuir a una formación profesional más completa y eficaz, el Gráfico 32 refleja el número de estudiantes que puede identificar que las emociones les generan respuestas físicas.

Gráfico 32. *Estudiantes por género que reconocen respuestas físicas de sus emociones.*



El desarrollo de la inteligencia emocional es crucial en la formación profesional, ya que las habilidades emocionales, incluidas la autoconciencia y la regulación emocional, son fundamentales en la mayoría de las profesiones. La capacidad de reconocer y gestionar las respuestas físicas a las emociones puede ayudar a los estudiantes a mantener la calma bajo presión, tomar decisiones más efectivas y desarrollar mejores relaciones interpersonales, el Gráfico 33 muestran estudiantes por rangos de edad que reconocen las reacciones físicas a causa de sus emociones, es válido mencionar que estos porcentajes son sobre el 100 % de participantes.

Gráfico 33. *Estudiantes por edad que reconocen las reacciones físicas de sus emociones*



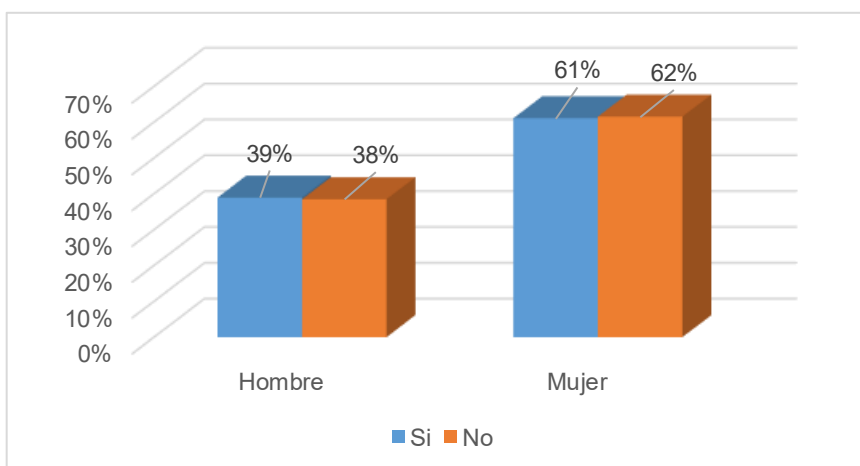
El 88% de los estudiantes en este grupo puede identificar las reacciones físicas de sus emociones.

Este grupo muestra una alta capacidad de conciencia emocional a nivel físico, lo que podría estar relacionado con una mayor plasticidad emocional y el aprendizaje temprano de la autorregulación emocional. Esto sugiere que los estudiantes jóvenes tienen atención hacia sus respuestas emocionales físicas, una habilidad fundamental en la gestión emocional y en la adaptación a nuevos entornos de formación profesional.

Estudiantes de 21 a 30 años:

El 10% de los estudiantes puede identificar las reacciones físicas de sus emociones

La tendencia muestra que, en este grupo etario, la capacidad para reconocer las respuestas físicas a las emociones es significativamente menor. Este descenso podría indicar una disminución en la atención o sensibilidad hacia las señales emocionales internas, posiblemente debido a una mayor carga académica, responsabilidades adicionales o cambios en las prioridades personales. Este hallazgo refleja una potencial área de mejora para los programas de formación, enfocándose en la autoobservación y la inteligencia emocional en etapas más avanzadas del proceso formativo.



Estudiantes Hombres:

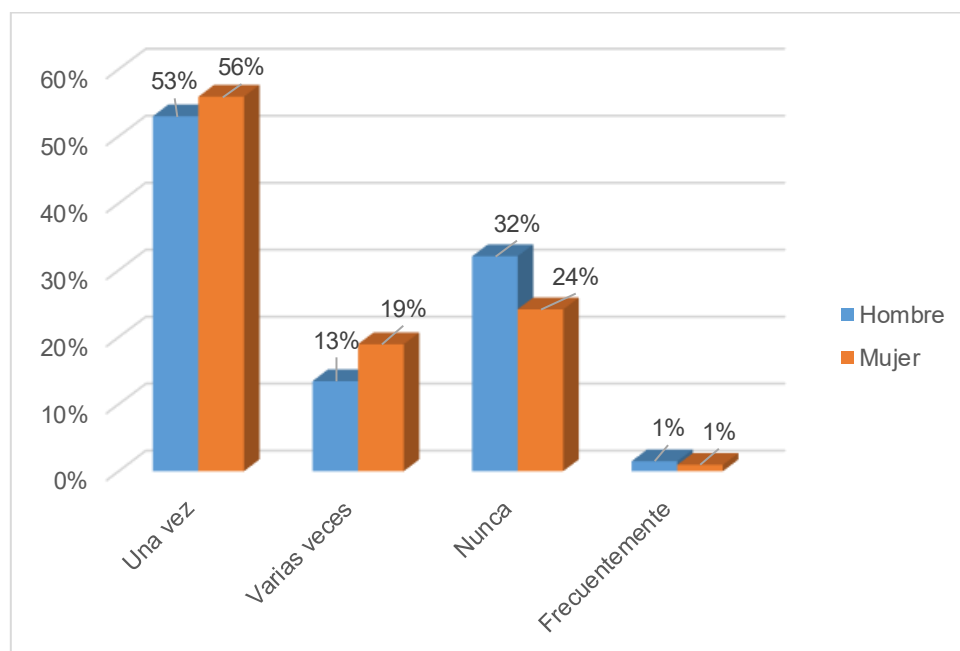
Se observa que menos de la mitad de los hombres tiene la habilidad de reconocer sus emociones de manera rápida y efectiva. Esto podría indicar una tendencia en los estudiantes hombres a tener una menor conciencia emocional, lo que podría afectar su capacidad para manejar situaciones emocionales de manera eficiente en su proceso formativo. Las dificultades en la identificación rápida de emociones pueden repercutir en la toma de decisiones y en la gestión de conflictos, limitando su desarrollo profesional y personal.

La tendencia general muestra que las mujeres reportan una mayor capacidad para reconocer sus emociones rápidamente en comparación con los hombres (61% frente a 38%). Esta diferencia puede estar influenciada por factores como una mayor socialización en habilidades emocionales y la tendencia a reflexionar más sobre los estados emocionales propios.

Sin embargo, el hecho de que un porcentaje casi igual de mujeres también informe dificultades sugiere que, a pesar de una ventaja relativa, las barreras para una identificación emocional rápida no son exclusivas de los hombres.

En el Gráfico 35 se muestra la cantidad de estudiantes por género que ha pensado en dejar su carrera

Gráfico 35. *Estudiantes por género que han pensado en dejar su carrera por problemas emocionales.*



El 53% ha pensado al menos una vez en abandonar sus estudios debido a problemas emocionales, mientras que un 13% lo ha pensado varias veces y un 1% lo piensa frecuentemente.

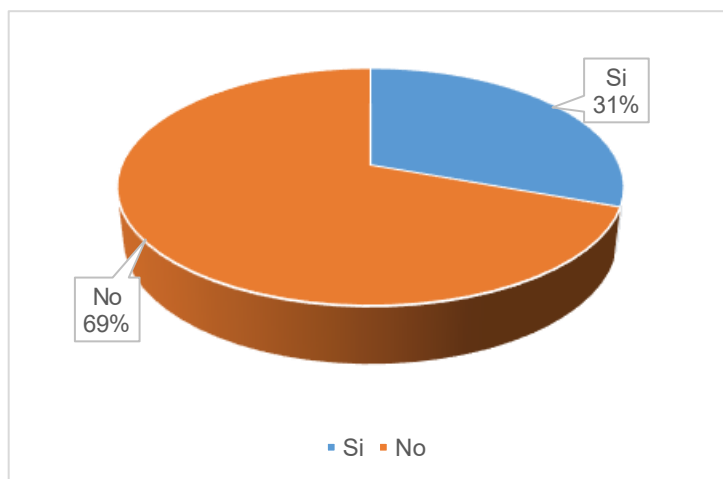
El 56% ha considerado al menos una vez dejar su carrera por problemas emocionales, un 19% lo ha pensado en múltiples ocasiones, y el 1% lo considera con frecuencia.

Tanto en hombres como en mujeres, una alta proporción ha experimentado pensamientos de abandono por problemas emocionales al menos una vez, siendo un poco más alto en mujeres (56% frente al 53% de hombres). Esto indica que los problemas emocionales afectan a ambos géneros casi por igual en términos de incertidumbre sobre continuar sus estudios.

Sin embargo, un mayor porcentaje de mujeres ha pensado en abandonar su carrera varias veces (19%) en comparación con los hombres (13%), lo que podría sugerir que las mujeres experimentan una mayor intensidad o recurrencia en estos pensamientos.

El 32% de los hombres nunca ha pensado en dejar sus estudios debido a problemas emocionales, el 24% de las mujeres nunca ha considerado abandonar su carrera por problemas emocionales, el Gráfico 36 muestra las cantidades en general de estudiantes que han deseado salirse de la carrera por problemas emocionales.

Gráfico 36. *Estudiantes en general que han deseado salirse de la carrera estando tristes*



31% de los estudiantes ha considerado salirse de su carrera en momentos de tristeza. Este porcentaje indica que una parte considerable de los estudiantes ha experimentado un impacto significativo de la tristeza en su proceso de toma de decisiones académicas. La tristeza, como una respuesta emocional, puede disminuir la motivación, aumentar la percepción de dificultad y generar pensamientos negativos que afecten la continuidad en la carrera.

Este dato refleja la necesidad de estrategias que ayuden a los estudiantes a gestionar mejor sus emociones, especialmente aquellas que pueden llevar a decisiones drásticas como el abandono de los estudios.

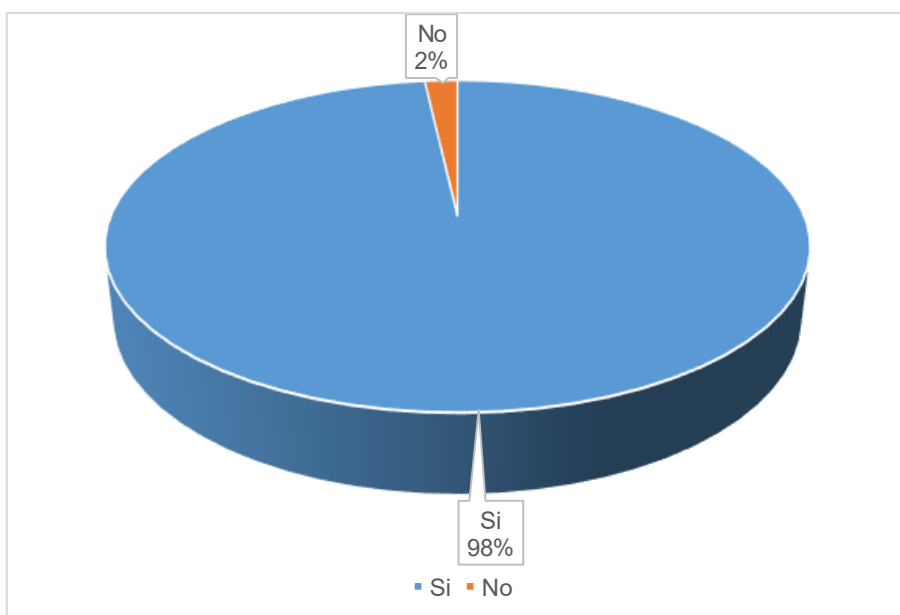
69% de los estudiantes no ha pensado en salirse de su carrera a pesar de sentirse tristes.

La mayoría de los estudiantes no ha contemplado abandonar su carrera debido a la tristeza, lo que sugiere un nivel de resiliencia emocional o de compromiso con su formación profesional. Esto también puede indicar la existencia

de factores protectores, como redes de apoyo, metas académicas claras, o habilidades emocionales que ayudan a los estudiantes a manejar la tristeza sin afectar sus decisiones académicas.

Aunque la mayoría de los estudiantes no ha considerado abandonar su carrera por tristeza, un 31% sí lo ha hecho, lo cual es una cifra significativa y preocupante. Este dato subraya la importancia de las emociones en la toma de decisiones académicas y la vulnerabilidad de los estudiantes a momentos emocionales difíciles.

Gráfico 37. *Estudiantes en general que reconocen que necesitan apoyo psicológico*



Este resultado indica una percepción casi universal entre los estudiantes sobre la importancia de la salud mental y la necesidad de apoyo psicológico. A pesar

de que la mayoría de los estudiantes no ha considerado dejar sus estudios por tristeza, hay un reconocimiento generalizado de la necesidad de intervención psicológica, lo que sugiere una alta conciencia de los desafíos emocionales que enfrentan.

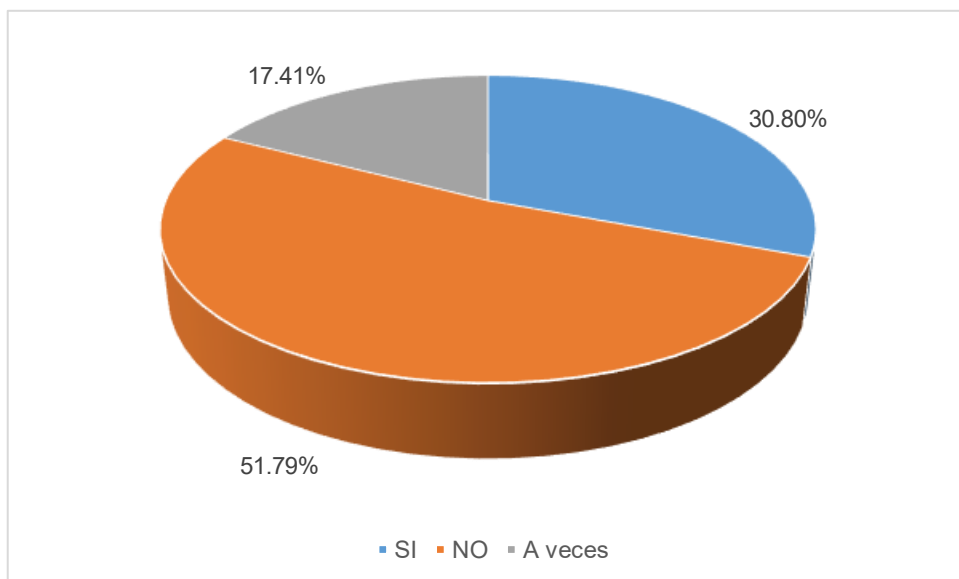
El 98% de los estudiantes percibe que podrían beneficiarse de apoyo psicológico, lo cual refleja no solo una necesidad latente, sino también una disposición positiva hacia buscar ayuda profesional. Esto puede interpretarse como un indicador de una buena autoconciencia emocional y una actitud proactiva ante los problemas emocionales, también es resultado del trabajo que la universidad ha venido haciendo en temas de salud mental

El 2% que no cree necesitar ayuda puede deberse a diferentes factores como la percepción de autosuficiencia emocional, desconocimiento de los beneficios del apoyo psicológico, o incluso el estigma asociado a la búsqueda de ayuda profesional.

Toma de decisiones

El Gráfico 38 muestra la cantidad de estudiantes de manera general que reconocen que las emociones les afectan en su formación profesional.

Gráfico 38. *Estudiantes que reconocen que las emociones afectan su formación profesional*



Un total combinado del 48.21% de los estudiantes percibe que los problemas emocionales tienen un impacto, ya sea constante u ocasional, en su formación profesional. Esto indica que casi la mitad de los estudiantes reconoce que sus emociones pueden interferir con su rendimiento académico, concentración, motivación y capacidad de tomar decisiones.

El grupo del 30.80% que identifica un impacto constante refleja una vulnerabilidad significativa ante los problemas emocionales, lo cual podría traducirse en mayores riesgos de bajo rendimiento, desmotivación o incluso abandono de la carrera.

El 17.41% que señala un impacto ocasional sugiere que estos estudiantes son conscientes de los efectos emocionales pero que experimentan estas dificultades de manera intermitente, lo cual podría estar relacionado con factores contextuales o temporales como exámenes, situaciones personales específicas, o eventos de alta presión.

Cerca de la mitad de los estudiantes (48.21%) reconoce que los problemas emocionales afectan, de manera continua o intermitente, su formación profesional. Esto resalta la necesidad de abordar el impacto de la salud emocional en el rendimiento académico y en la toma de decisiones dentro del contexto universitario.

Los estudiantes expresaron entre los comentarios más relevantes que los cambios emocionales que afectan de manera inconsciente sé que pueden identificar son los siguientes; decir cosas sin pensar, que las acciones varían dependiendo el estado de ánimo, muchas veces no saben cómo actuar en las diferentes situaciones sin mostrar ningún gesto negativo, refieren también el bloqueo y estar reacios a tener que relacionarme con otras personas.

Es importante mencionar que los estudiantes expresan que cuando están mal emocionalmente toca dar el doble de esfuerzo para cumplir con las responsabilidades de la universidad, las emociones no dejan concentrarse en lleno en las obligaciones, frustra, provoca pesimismo, procrastinación.

Limita para socializar, se lleva tiempo trabajar en calmarse, se baja el interés y la motivación, a veces es difícil salir del estado emocional para poder cumplir con las responsabilidades académicas, por tanto, baja el rendimiento, se expresa mucho en el comportamiento, el desinterés y la sensación de ahogo.

No dan ganas de participar en clase, empiezas a ignorar y poner menos atención sin darse cuenta, se establece un bloqueo,” estar triste, frustrado o enojado ha afectado mi rendimiento académico. Por ejemplo, si estoy pasando por un momento difícil, puedo encontrar que es más difícil concentrarme en mis tareas o que no tengo la energía para completarlas a tiempo. En cuanto a cómo lo expreso, trato de ser abierto acerca de mis sentimientos con mis amigos, familiares y profesores. Si estoy luchando, les hago saber” lo que está pasando para que puedan entender por qué podría estar atrasado en mis tareas. También trato de buscar estrategias para manejar mis emociones, como hacer ejercicio, meditar o hablar con un consejero.

La búsqueda de escapar durmiendo o llorando, a veces hace faltar a clase o irse antes o llegar tarde, hacer tareas a última hora solo por el compromiso de cumplir con mala calidad, mucho estrés que quita el sueño y cansa, también estar mal emocionalmente hace que no se consiga terminar una lectura, escribir o realizar una tarea, se siente como si quisiera, pero no se puede, la búsqueda de alejarse de

la realidad, pensamientos intrusivos, tomar malas decisiones, tratarse mal, malos pensamientos.

Es probable que se intente memorizar, pero no se consiga, al leer los pensamientos no permiten que se dé un aprendizaje, o simplemente dejar de estudiar, el sentido de la responsabilidad deja de funcionar, algunos estudiantes fuman, lloran, se retiran de la universidad

9.7.-Fortalezas emocionales para la toma de decisiones en la universidad

La mayoría de los estudiantes participantes en el estudio creció y vive con sus padres, la familia representa inspiración y son parte del proyecto de vida, se refieren a la familia ampliada, la escucha de las abuelitas sobresale entre los recursos y personas que tienen los estudiantes para superar sus crisis emocionales.

La confianza es un elemento importante mencionado por lo estudiantes, se refieren a ellos como personas cercanas, el círculo de protección, y lo que esperan recibir de estas personas y que les respalda son los consejos, afectividad, la escucha, el hacer cosas con otras personas como: pasear, salir a comer, jugar videojuegos, escuchar música, llorar, recibir un abrazo.

Estas personas representan también a sus seres queridos, que ocupan un lugar importante por tanto son influyentes emocionalmente. Cabe mencionar que hay más referencias de la madre y las abuelitas, como personas con las que pueden conversar con tranquilidad.

El otro aspecto importante es la referencia que hacen a las mascotas (perros y gatos), como estos les transmiten una sensación grande de afecto y que se siente bien llegar a casa a jugar o acariciar las mascotas cuando han tenido un mal día.

La comunicación desde un lenguaje emocional también surgió en las reflexiones, la forma en que te escuchan y la libertad con la que se puede ser escuchado sin emitir juicios.

Los valores inculcados en la familia, las tradiciones en la comunicación, haber tenido conversaciones acerca de los sueños y la metas no solo de los hijos sino también de los padres, sentirse parte de los sueños de los padres es una gran inspiración, la idea de llevarle el título a ellos y a los abuelitos.

Los amigos dentro y fuera de la universidad como aliados en una crisis emocional, es mencionado como algo especial por los intereses en común, acompañarse a escuchar música, jugar videojuegos, ver una serie, leer libros, apoyarse en olvidarse por un momento mientras pasa lo duro de la emoción, al ser pares crea una idea de complicidad que fortalece los vínculos afectivos, ayudan a llenar los vacíos emocionales en la etapa de adaptación si la familia no esta y les hace sentir complicidad.

Finalmente es relevante el apoyo emocional del maestro, en la escucha, la comunicación, los consejos y el acompañamiento, si bien es cierto ganarse la confianza de los estudiantes es sinónimo de un buen consejero y de un ser humano inteligente y empático en un ambiente académico donde los estudiantes están cambiando de jóvenes a adultos y que requiere escuchar las palabras adecuadas y que alienten.

9.8.- Técnicas que utilizan los estudiantes para manejar sus emociones

Concentración

Mentalizar sus capacidades, fijar en su pensamiento la idea de los logros y beneficios de estar bien, en este proceso se refieren a las personas que te puedan decir las palabras adecuadas para encontrar serenidad, haciendo afirmaciones sobre buenos recuerdos, leer para integrar pensamientos positivos a los espacios de concentración.

Buscar espacios cómodos, silenciosos y aislados para poder pensar, esto ha permitido aceptar las emociones en vez de ignorarlas, comprenderse y pensar como

les afecta, también sentir la necesidad de hablar con personas en algún momento socializar y propiciar ambientes afectivos.

Espiritualidad

En varias preguntas se refieren a Dios y pensando desde lo que les hace sentir mejor mencionan: Orar, escuchar canciones religiosas, mirar al cielo y ver atardeceres como la recepción de energía divina que les permite pensar en ellos mismos y pedir para que pase lo que les duele, fuerzas, leer la biblia, caminar pidiendo aliento.

Meditación

Los estudiantes evidenciaron conocer y practicar algunas formas de calmarse cuando las crisis emocionales les hacen sentir mal, buscando lugares callados para que nadie les moleste que les permita escuchar música, respirar y meditar.

Para meditar mencionaron salir a caminar y tomar aire fresco respirar e incluso a veces llorar les ayuda a sentirse mejor, mientras se relajan piensan que pronto todo estará mejor, algunos refirieron que es importante aceptar las emociones negativas como un aprendizaje y que aceptar la emoción es el primer paso para estar bien.

Relajarse y quedarse en silencio es importante para sacar provecho a las emociones negativas y recordar que está bien tener días malos para aprender de esas emociones y hacer una autoevaluación, las emociones no se deben ignorar ni reprimir. Reconocen que acompañarse de un amigo familiar o profesional brinda otra perspectiva de la situación emocional.

Sociabilidad

Después de haber meditado es importante compartir con otras personas, hablar con gente crea otra perspectiva del problema que generó la emoción y escuchar los problemas de otras personas ayuda a comprender el propio. Los estudiantes utilizan expresiones sobre la búsqueda de La Paz mental, encontrarse

consigo mismo, pensar positivo y entender las emociones propias, reflexionar sobre las acciones y realizarse un autoexamen.

Inteligencia intrapersonal

En este apartado se mencionan las capacidades de los estudiantes para gestionar sus emociones, en los instrumentos aplicados los estudiantes se refieren a poner en práctica los pensamientos positivos de manera recurrente, tomarse un descanso cuando es necesario, reconocer cómo se sienten.

La distracción para dejar pasar una emoción fuerte la consideran una técnica que le ha funcionado en momentos de tensión, salir a dar un paseo, disfrutar de la naturaleza, pensar en cosas bonitas, Positivas y ligadas a las personas que más quieren les ayuda a sobrellevar los obstáculos emocionales.

La lectura es mencionada como una técnica de meditación y expresión de emociones, Mantenerse ocupados, buscar un trabajo, pasar tiempo haciendo cosas que le gusten, ayudar a personas que lo necesitan, también lo mencionaron como actividades que mejoran el estado emocional.

Todas estas acciones les ayudan a sentirse comprendidos y sienten que les aportan, hacen que la emoción pase más rápidamente Y pensar en las cosas buenas de la vida sin frustraciones. Entre las afirmaciones positivas que mencionan los estudiantes están; sí puedo superarlo, nada es fácil, todo tiene su recompensa.

Los estudiantes consideran otras actividades que les ayudan a superar sus crisis emocionales: ir a disfrutar de la naturaleza, manejar moto. Salir con su novia o pareja, Jugar videojuegos, mirar vídeos en el teléfono celular, trabajar, visitar lugares con bellos paisajes, recordar a su familia, realizar tareas o asignaciones de la universidad.

Redes de apoyo

Gimnasios ir al gimnasio mantiene la concentración en los ejercicios, les fortalece la autoestima, y el ambiente social ayuda a despejarse, sentir tranquilidad y dormir mejor. El gimnasio también se crean metas personales relacionadas a la

aparición física y a la salud, “siento que elimino las energías negativas y me descargo”, mencionó uno de los participantes,

Mascotas abrazar a su gato o jugar con el perro representan también espacios de desahogo en la carga de afectividad que se necesita en un momento de crisis, en la actualidad muchos jóvenes tienen una mascota como refugio afectivo que llena algunas de sus necesidades, fortalece su sentido de la responsabilidad, Y les alienta a seguir adelante.

Actividades artísticas dentro de las disciplinas artísticas que refieren los estudiantes le ayuda a la expresión de emociones: la pintura, la música, la danza y el teatro son espacios que les permiten expresar y distraerse, socializar con otras personas, sentirse especiales, y representan los espacios de más ayuda en los momentos de crisis, los estudiantes refieren que la música y la danza les ayuda a calmarse, los hace sentir orgullosos de ellos mismos, y conectar con sus emociones y traumas de una manera positiva.

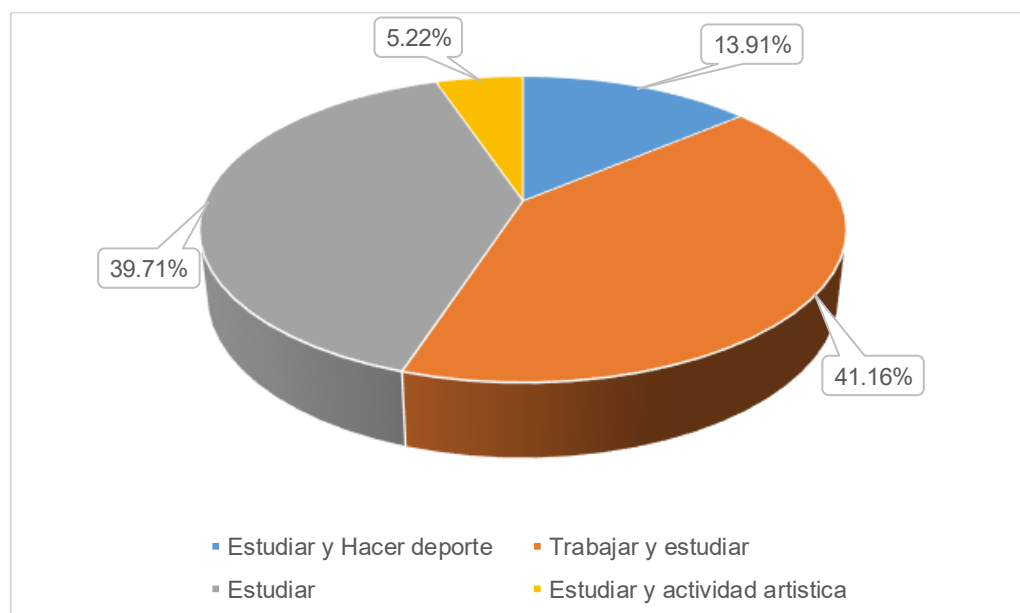
La UNAN Managua, en el CUR- Estelí ofrece estos espacios con la intención además de la formación, de ser espacios de apoyo y acompañamiento a las necesidades de los estudiantes.

Deporte

Las disciplinas deportivas más practicadas por los estudiantes es el fútbol y el voleibol, en estos espacios los estudiantes se sienten distraídos, socializan de una manera diferente.

Se ha comprobado científicamente que el deporte y la práctica de disciplinas artísticas ayuda a la producción de hormonas de placer y la alegría, es importante motivar a los estudiantes a integrarse a estos espacios, que más allá de ayudar en su formación profesional mejoran su salud mental y física, El Gráfico 39 hace referencia a las actividades a las que se dedican los estudiantes.

Gráfico 39. Ocupaciones de los estudiantes de manera general



Cerca de la mitad de los estudiantes (48.21%) reconoce que los problemas emocionales afectan, de manera continua o intermitente, su formación profesional. Esto resalta la necesidad de abordar el impacto de la salud emocional en el rendimiento académico y en la toma de decisiones dentro del contexto universitario.

La percepción de que los problemas emocionales nunca afectan a más de la mitad de los estudiantes puede indicar una falta de conciencia sobre cómo estos problemas pueden manifestarse de maneras menos evidentes, como la procrastinación, la pérdida de interés o la falta de motivación. Promover la educación sobre salud mental puede ayudar a todos los estudiantes a identificar y manejar sus emociones de manera proactiva.

Clínica psicosocial y comunitaria

Los estudiantes mencionaron la importancia de visitar un profesional, reconocieron que la universidad trabaja a través del equipo de psicólogos en la atención individual y grupal de sus necesidades, sin embargo, hace falta hacer

conciencia acerca de la importancia de la atención y el acompañamiento En salud mental para ser mejores profesionales.

La clínica psicosocial representa un espacio de escucha, atención A sus necesidades inmediatas o en crisis, y el aporte a través del acompañamiento en los cursos introductorios para mejorar y desarrollar sus competencias emocionales.

9.10.- Actividades que realizan los maestros para fortalecer la inteligencia emocional desde la experiencia de los estudiantes

Grupales

Los maestros representan una figura importante en el desarrollo de habilidades emocionales, se preguntó a los estudiantes que hacían los maestros para fortalecer sus habilidades emocionales, un aspecto importante de sus respuestas es que los maestros crean espacios de comunicación grupal e individual, realizan actividades dinámicas para que puedan entrar en confianza y que le ayude a mejorar la comunicación grupal, también inician la clase preguntando cómo están como se sienten y terminan preguntando qué le gustó que no le gustó y cómo se sintieron durante la clase.

También mencionaron que los maestros realizan charlas grupales con diferentes temas que tienen que ver con inteligencia emocional, que en estos espacios se sienten escuchados y que sienten que pueden tener confianza, cuando están en trabajos grupales se acercan para platicar y para preguntarle cómo están y que pueden darse cuenta de que reconocen su estado emocional a través de ese acercamiento.

Hicieron referencia a los talleres que se realizan en el curso introductorio para el desarrollo de competencias emocionales, en este caso quienes mencionan estos son estudiantes de primero y segundo año que tienen un recuerdo más reciente de estas actividades, mencionaron también que los maestros le incentivan a apoyarse como grupo, que se muestran cariñosos y las motivan a participar en las actividades recreativas que la universidad ofrece en fechas conmemorativa.

De manera grupal los estudiantes mencionaron que les motiva mucho la energía y el interés con el que sus maestros imparten sus clases, que le hablan frecuentemente de la bondad de la carrera y de los beneficios que pueden obtener a través de ella.

Los maestros inspiran confianza, el ambiente en el que se desarrolla la clase seguro y los estudiantes sienten que pueden decir lo que en realidad sienten sin temor a que sea expuesto o compartido, se le ha motivado a participar más, a hablar de lo que piensan y sienten, siempre muestran mucho entusiasmo, son positivos, les insisten en las buenas relaciones de grupo, y sobre todo tienen una buena capacidad de escucha y apertura a escucharlos en espacios dentro y fuera de la clase.

Han generado debates que nos ayudan a pensar en nosotros mismos, sin salirse de las temáticas propias de la carrera

Individuales

Los estudiantes mencionaron 4 características importantes en los maestros: Comunicación, respeto, confianza y escucha, desde los espacios individuales los maestros dedican tiempo a platicar con los estudiantes sobre sus problemas, se vuelven consejeros, y de manera muy respetuosa indican a los estudiantes cómo podrían actuar.

Después de saber que tienen algún problema, con respeto se acercan a preguntar y cómo van las cosas, les parece relevante que los maestros les pregunten que le ha parecido la clase y la forma en que él aborta, consideran que es una forma de asegurarse que están haciendo bien su trabajo y que los estudiantes están cómodos con ellos, también afirman que los maestros lo inspiran con su experiencia y demostraciones de lo que ha hecho la carrera en la vida de ellos.

Los maestros son muy empáticos y tienen diferentes maneras de hacer la clase dinámica y recreativa, llegan con energía, se expresan muy bien y permiten

que los estudiantes expresen también lo que piensan y sienten, son muy claros y manejan la timidez de una manera respetuosa, alientan a compartir sentimientos y experiencia, los han hecho sentir validados seguros y tranquilos a través de frases y acciones, También mostrándose atentos y cariñosos.

También han escuchado sin buscar y sin minimizar los problemas de ninguno, cuando no han podido abordar un tema, buscan la ayuda de otro maestro experto, Han creado espacios cómodos para los estudiantes, y han inspirado para seguir adelante, Cuando explican su clase bien los estudiantes expresan sentirse inspirados y contentos.

Siempre hay algún maestro que pregunta cómo están durante el día de clase, le das consejos, realizan juegos, algunos se han arriesgado aplicar pruebas virtuales para que puedan autoevaluarse, algunas veces han hecho actividades de relajación y se muestran activos.

Cuando hay una situación que no pueden manejar refieren a la clínica psicosocial y comunitaria y le dan acompañamiento.

Una parte de los estudiantes también expresó que los que hay maestros que no realizan ninguna actividad.

Desde la experiencia propia de los docentes

Los docentes compartieron su experiencia en relación con las actividades que realizan para apoyar a los estudiantes en su desarrollo emocional y en situaciones de crisis, una de las acciones que comentaron es la conversación previa a la clase y de manera personal cuando notan que tienen algún problema, cuando sienten que ellos no pueden manejar la situación refirieron que solicitan sesiones de acompañamiento a la clínica psicosocial para que hablen de sus emociones y mejoren la cohesión grupal.

La escucha lo mencionan como una acción importante, cuando es necesario, no siempre el estudiante quiere hablar, pero es importante escucharlos cuando ellos lo solicitan. Un ejemplo muy significativo lo da un maestro de matemáticas y

comparte la experiencia, de que su equipo cuenta con el apoyo de la coordinadora de la carrera y el colectivo de docentes, incorporando actividades de reflexión y expresión emocional en las clases de matemáticas, al inicio de cada clase dedican unos minutos Para que los estudiantes compartan cómo se sienten y cómo está yendo su día, también proponen ejercicios y problemas matemáticos que le permitan a los estudiantes reflexionar sobre su salud mental, conectando los contenidos con su experiencia de vida, también hace referencia a la promoción de procesos de resolución no solo desde lo técnico sino también desde sus emociones.

Entre otras acciones que mencionan los docentes están, fomentar un ambiente de confianza y apoyo en el aula, crear espacios seguros donde los estudiantes se sientan cómodos para expresar sus dudas, inquietudes y emociones sin temor a ser juzgados, mostrar empatía y darle valor a las emociones que surgen de los estudiantes sin minimizarlos.

Promover el trabajo colaborativo y aprendizaje entre pares que fortalezca sus habilidades en sociabilidad y empatía, brindar orientación y acompañamiento individual, destinando tiempos fuera del horario de clase para escuchar de manera personalizada a los estudiantes que lo soliciten, se informan y leen sobre técnica de manejo emocional para poder sugerir y orientar a los estudiantes de manera adecuada hasta donde le sea posible.

Crear vínculos de confianza con los estudiantes lo suficientemente necesarios para poder brindar un acompañamiento integral, asumiendo un rol activo para el bienestar emocional de los estudiantes en incidir de manera positiva en su proceso de formación y experiencia académica.

En general mencionan como acciones principales, generar confianza en los estudiantes, escucharlos cuando ellos lo solicitan, dejar minutos de la clase para saber cómo están, referir a la clínica psicológica cuando no se sienten con las capacidades de acompañar emocionalmente los procesos que viven los estudiantes, si la situación es colectiva solicitan el acompañamiento grupal.

La universidad y los espacios que mejoran el estado emocional

Clínica psicosocial y comunitaria los docentes consideran la clínica psicosocial como el espacio más importante para atender la salud mental de los estudiantes, pueden hablar, expresarse, el equipo profesional brinda atención confidencial y personalizada, priorizando las necesidades de los estudiantes, donde acceden a tratamiento, asesoría, aprenden técnicas y se educan sobre diferentes problemáticas de salud mental, además adquieren herramientas para ayudar a sus compañeros y otros amigos.

Grupos de apoyo y autoayuda en estos espacios los estudiantes aprenden estrategias de contención, comparten su experiencia, reflexionan a través de sus pares, son grupos de personas con experiencias similares, intercambian opiniones, estrategias, técnicas que han utilizado para sentirse mejor, procesos que le han ayudado a solucionar su problemática, tomar mejores decisiones, y compartir fuerza de unos a otros.

Área de cultura y deporte los equipos deportivos y el área de deporte representan un respaldo para los estudiantes durante todo el tiempo que están en la universidad, son un espacio que les permiten distraerse de manera sana, y aportan a su bienestar emocional desde la socialización al compartir con otros compañeros de equipo, el autoestima y la sensación de estar haciendo algo bueno por ellos mismos que fortalece también su autoconcepto y le ayuda a prevenir y atender episodios depresivos, los logros y títulos deportivos, fortalecen el orgullo por ellos mismos, le ayudan a reconocer sus capacidades y habilidades, mejora sus habilidades de autonomía, en antes de primer ingreso fortalece su proceso de adaptación.

La parte artística, al igual que los deportes, saca lo mejor de los estudiantes, desarrollan habilidades que a lo mejor no tuvieron oportunidades de mostrar en la secundaria o bien fortalece las que ya tenían de manera nata, fortalece su autoestima, mejora su socialización, facilita la expresión, les ayuda a canalizar sus emociones de manera adecuada, y mejora su estado de manera integral.

Estos 2 espacios respaldan el trabajo de la clínica psicosocial, y son aliados en el acompañamiento para el bienestar de los estudiantes.

La universidad se encuentra en constante dinamismo, las múltiples actividades que se realizan les permiten a los estudiantes diversificar las actividades que pueden realizar en el ambiente académico, les permite mostrar sus talentos, sus habilidades y compartirlas dentro de diferentes espacios, ferias, celebraciones de fechas conmemorativas, jornada de lectura, jornada de reforestación, torneos deportivos, intercambios, giras de campo, voluntariados, rallies, concursos, campañas, entre otras.

La universidad representa para los estudiantes un espacio de confianza, un ambiente diferente, un entorno protector y seguro, espacio de sociabilidad, de recreación y lo más importante

Perspectiva de los docentes

Los docentes afirman que definitivamente las emociones negativas podrían llevar a un proceso de frustración y fracaso académico y laboral en los estudiantes, bajan su rendimiento académico, suponen una amenaza importante en el desempeño de lo estudia, “un estudiante que se enfrenta a la frustración por no poder dominar un tema complejo en sus estudios, lo lleva a evadir sus responsabilidades académicas y desmotivarse si baja su rendimiento”.

Cuando un estudiante pasa por un proceso de duelo por la pérdida de un familiar cercano, causa desmotivación y ausentismo, lo pone en riesgo de repetir el semestre e incluso de abandonar por un tiempo prolongado o permanente su carrera.

Además de ellos un estudiante con problemas de ira sabotea por completo sus habilidades de liderazgo y trabajo en equipo, de manera que su proceso de formación y posiblemente laboral se ve afectado por sus relaciones y conflictos.

Muchos estudiantes por su problema emocional ya sea vergüenza, tristeza bueno Evita comunicarse con sus maestros y compañeros y deciden no participar

en actividades extracurriculares, donde podría generar valiosos contactos para su integración laboral.

Estudiantes con problemas de ansiedad pueden tener muchos pensamientos intrusivos en relación a sus estudios y frustrarse, esto le limita a la concentración y le obstaculiza prepararse adecuadamente para sus evaluaciones afectando su desempeño.

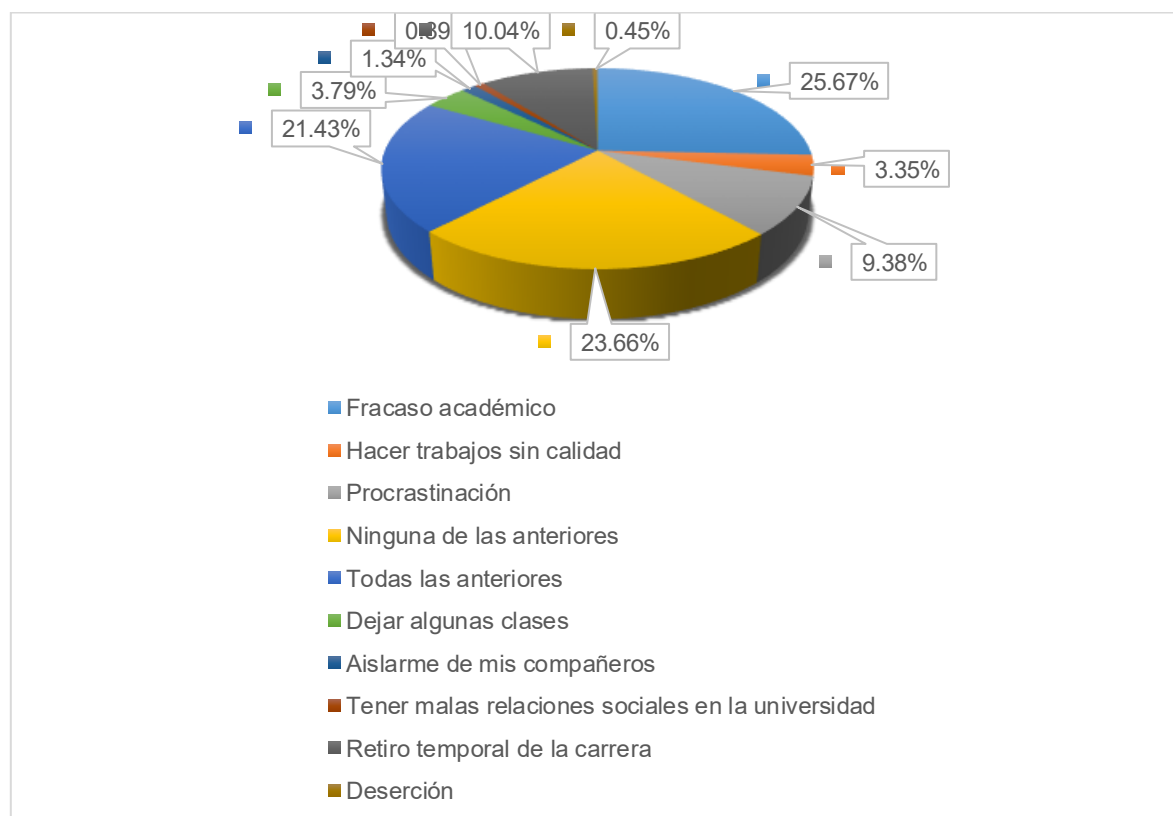
Los problemas emocionales les limitan para su aplicación en entrevistas de trabajo, sienten miedo, vergüenza, les causa respuestas físicas que no pueden controlar, náuseas, dolor de estómago, dolores de cabeza, y les limita para conseguir un puesto acorde a su formación.

En el ambiente académico como laboral, van a encontrarse situaciones injustas o adversidades que, sin las competencias emocionales adecuadas, no podría superar ni manejar, esto limitaría su eficiencia y los pondría en riesgo de estar rotando en los diferentes puestos de trabajo.

Muchos estudiantes en el proceso de culminación de su carrera, en las diferentes modalidades, experimentan frustración y les limita para avanzar en sus tesis, las emociones pueden bloquear los procesos cognitivos y de aprendizaje.

La falta de competencias emocionales, le desmotiva, pone en riesgo de deserción, retiro de su carrera, desinterés, aislamiento, se puede evidenciar en el Gráfico 40 las afectaciones emocionales a las que los estudiantes hacen referencia en el proceso de formación profesional.

Gráfico 40. *Afectaciones emocionales de los estudiantes en general en el proceso de formación*



Una cuarta parte de los estudiantes asocia directamente sus problemas emocionales con el fracaso académico. Esto indica que las dificultades emocionales, como la ansiedad, la depresión o el estrés, son percibidas como factores que impactan negativamente su rendimiento, afectando la concentración, la motivación y la capacidad para cumplir con sus responsabilidades académicas.

La procrastinación es una respuesta común ante la sobrecarga emocional. Este porcentaje indica que una proporción significativa de estudiantes enfrenta dificultades para manejar sus emociones y responsabilidades académicas, lo cual podría llevar al retraso en la entrega de trabajos, la acumulación de tareas y el aumento del estrés.

Un 10.04% de los estudiantes ha contemplado la posibilidad de un retiro temporal, lo que refleja problemas emocionales en su vida académica. Esta

consideración muestra que algunos estudiantes se sienten tan agobiados que creen que un descanso temporal podría ser necesario para gestionar sus emociones.

Una parte significativa de los estudiantes siente que los problemas emocionales afectan todos los aspectos de su vida académica y social. Esta percepción sugiere un alto nivel de angustia emocional y múltiples dificultades que requieren atención.

9.11.- Correlación entre habilidades emocionales y toma de decisiones en el proceso de formación profesional

En este apartado se abordan las diferentes correlaciones de manera estadística referentes al estudio, para ello se debe partir de lo siguiente:

La variable independiente: Habilidades emocionales (Motivación, empatía y sociabilidad)

Variable dependiente: Toma de decisiones (Autoconciencia, autorregulación y actividad consciente)

Las habilidades emocionales y la toma de decisiones están estrechamente vinculadas en el proceso de formación profesional, ya que las emociones influyen directamente en la capacidad de un individuo para evaluar situaciones, analizar opciones y tomar decisiones efectivas. Las habilidades emocionales, como la autorregulación, la empatía y la conciencia emocional, juegan un papel crucial en cómo los estudiantes y profesionales gestionan sus reacciones ante desafíos, conflictos y oportunidades en su entorno formativo.

Una alta competencia emocional se asocia con decisiones más acertadas y bien fundamentadas. Por ejemplo, la autorregulación emocional ayuda a manejar el estrés y la presión, permitiendo a los estudiantes pensar con mayor claridad y evitar decisiones impulsivas. De igual manera, la empatía facilita una mejor comprensión de los contextos sociales y de los puntos de vista de los demás, lo que resulta en decisiones más colaborativas y equilibradas.

El proceso de toma de decisiones en el ámbito profesional no solo depende del conocimiento técnico, sino también de la capacidad de reconocer y gestionar las propias emociones y las de otros.

Los individuos con habilidades emocionales desarrolladas suelen mostrar mayor autoconfianza y resiliencia, factores que los predisponen a enfrentar situaciones complejas con un enfoque más analítico y menos reactivo. En contraposición, aquellos con deficiencias en habilidades emocionales pueden experimentar dificultades al enfrentarse a dilemas, lo que puede derivar en decisiones poco reflexivas o erróneas.

Los resultados de estudios empíricos muestran una correlación positiva significativa entre habilidades emocionales y la calidad de la toma de decisiones, especialmente en escenarios que implican alta presión o incertidumbre. Los individuos emocionalmente competentes tienden a sopesar mejor los riesgos y beneficios, integrar información relevante y mantener una perspectiva equilibrada, lo que se traduce en decisiones más efectivas y alineadas con sus objetivos personales y profesionales.

La correlación entre habilidades emocionales y toma de decisiones destaca la importancia de incorporar el desarrollo emocional en la formación profesional. Fortalecer estas habilidades no solo mejora la capacidad de tomar decisiones acertadas, sino que también contribuye a un proceso formativo más integral, que prepara a los estudiantes y profesionales para los retos del mundo laboral y académico de manera más efectiva.

Hipótesis Nula (Ho) se rechaza

No existe relación entre las habilidades emocionales y la toma de decisiones de decisiones en el proceso de formación profesional.

Hipótesis alternativa (Hi) se acepta

Existe relación entre las habilidades emocionales y la toma de decisiones de decisiones en el proceso de formación profesional.

empatía y autoconciencia

El desarrollo de empatía tiene una incidencia en su capacidad para ser consciente de la toma de decisiones al momento de estar viviendo una situación que afecte sus emociones en el proceso de formación profesional

Tabla 10.Significancia entre empatía y autoconciencia para la toma de decisiones en el proceso de formación profesional

Medidas direccionales							
				Valor	Error estándar asintótico	Aprox. S ^b	Aprox. Sig.
Ordinal por ordinal	de Somers	Simétrico	.391	.039	9.639	.000	
		Empatía dependiente	.368	.037	9.639	.000	
		Autoconciencia dependiente	.417	.041	9.639	.000	
a. No se supone la hipótesis nula.							
b. Utilización del error estándar asintótico que asume la hipótesis nula.							

Tabla 11. 5 de cada 10 estudiantes necesitan relacionan empatía y autoconciencia en la toma de decisiones en su proceso de formación profesional

Medidas simétricas					
		Valor	Error estándar asintótico	Aprox. S ^b	Aprox. Sig.
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	.392	.039	9.639	.000
	Tau-c de Kendall	.331	.034	9.639	.000
	Gamma	.516	.047	9.639	.000
N de casos válidos		345			
a. No se supone la hipótesis nula.					
b. Utilización del error estándar asintótico que asume la hipótesis nula.					

Tabla 12. Significancia entre empatía y autorregulación

Medidas direccionales						
			Valor	Error estándar asintótico	Aprox. S ^b	Aprox. Sig.
Ordinal por ordinal	d de Somers	Simétrico	.331	.040	7.998	.000
		Empatía dependiente	.310	.038	7.998	.000
		Autorregulación dependiente	.356	.044	7.998	.000
a. No se supone la hipótesis nula.						
b. Utilización del error estándar asintótico que asume la hipótesis nula.						

Tabla 13. 4 de cada 10 estudiantes necesitan relacionar empatía y con autorregulación

Medidas simétricas					
		Valor	Error estándar asintótico	Aprox. S ^b	Aprox. Sig.
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	.332	.040	7.998	.000
	Tau-c de Kendall	.283	.035	7.998	.000
	Gamma	.438	.051	7.998	.000
N de casos válidos		345			
a. No se supone la hipótesis nula.					
b. Utilización del error estándar asintótico que asume la hipótesis nula.					

Tabla 14. Significancia entre empatía y actividad consciente

Medidas direccionales						
			Valor	Error estándar asintótico	Aprox. S ^b	Aprox. Sig.
Ordinal por ordinal	de Somers	Simétrico	.375	.039	9.207	.000
		Empatía dependiente	.365	.038	9.207	.000
		Actividad_Conciente dependiente	.386	.041	9.207	.000
a. No se supone la hipótesis nula.						
b. Utilización del error estándar asintótico que asume la hipótesis nula.						

Tabla 15. 4 de cada 10 estudiantes necesitan relacionar empatía y con actividad consciente

Medidas simétricas					
		Valor	Error estándar asintótico	Aprox. S ^b	Aprox. Sig.
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	.375	.039	9.207	.000
	Tau-c de Kendall	.313	.034	9.207	.000
	Gamma	.510	.049	9.207	.000
N de casos válidos		345			
a. No se supone la hipótesis nula.					
b. Utilización del error estándar asintótico que asume la hipótesis nula.					

Tabla 16. Significancia entre Motivación y autoconciencia

Medidas direccionales

			Valor	Error estándar asintótico	Aprox. S ^b	Aprox. Sig.
Ordinal por ordinal	d de Somers	Simétrico	.394	.039	9.684	.000
		Motivación dependiente	.383	.038	9.684	.000
		Autoconciencia dependiente	.406	.041	9.684	.000
a. No se supone la hipótesis nula.						
b. Utilización del error estándar asintótico que asume la hipótesis nula.						

Tabla 17. 5 de cada 10 estudiantes relacionan la empatía con autoconciencia

Medidas simétricas					
		Valor	Error estándar asintótico	Aprox. S ^b	Aprox. Sig.
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	.394	.039	9.684	.000
	Tau-c de Kendall	.345	.036	9.684	.000
	Gamma	.501	.047	9.684	.000
N de casos válidos		345			
a. No se supone la hipótesis nula.					
b. Utilización del error estándar asintótico que asume la hipótesis nula.					

Tabla 18. Significancia entre motivación y autorregulación

Medidas direccionales						
			Valor	Error estándar asintótico	Aprox. S ^b	Aprox. Sig.
Ordinal por ordinal	d de Somers	Simétrico	.234	.043	5.338	.000
		Motivación dependiente	.226	.042	5.338	.000
		Autorregulación dependiente	.243	.045	5.338	.000

a. No se supone la hipótesis nula.
b. Utilización del error estándar asintótico que asume la hipótesis nula.

Tabla 19. 3 de cada 10 estudiantes necesitan relacionar motivación y con autorregulación

Medidas simétricas					
		Valor	Error estándar asintótico	Aprox. S ^b	Aprox. Sig.
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	.234	.043	5.338	.000
	Tau-c de Kendall	.206	.039	5.338	.000
	Gamma	.301	.054	5.338	.000
N de casos válidos		345			
a. No se supone la hipótesis nula.					
b. Utilización del error estándar asintótico que asume la hipótesis nula.					

Tabla 20. Significancia motivación y actividad consciente

Medidas direccionales						
			Valor	Error estándar asintótico	Aprox. S ^b	Aprox. Sig.
Ordinal por ordinal	d de Somers	Simétrico	.364	.041	8.551	.000
		Motivación dependiente	.367	.041	8.551	.000
		Actividad Consciente dependiente	.362	.041	8.551	.000
a. No se supone la hipótesis nula.						
b. Utilización del error estándar asintótico que asume la hipótesis nula.						

Tabla 21. 4 de cada 10 estudiantes necesitan relacionar motivación y con actividad consciente

Medidas simétricas					
		Valor	Error estándar asintótico	Aprox. S ^b	Aprox. Sig.
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	.364	.041	8.551	.000
	Tau-c de Kendall	.314	.037	8.551	.000
	Gamma	.482	.051	8.551	.000
N de casos válidos		345			
a. No se supone la hipótesis nula.					
b. Utilización del error estándar asintótico que asume la hipótesis nula.					

Tabla 22. Significancia sociabilidad y autoconciencia

Medidas direccionales						
			Valor	Error estándar asintótico	Aprox. S ^b	Aprox. Sig.
Ordinal por ordinal	d de Somers	Simétrico	.338	.037	8.836	.000
		Sociabilidad dependiente	.330	.037	8.836	.000
		Autoconciencia dependiente	.347	.038	8.836	.000
a. No se supone la hipótesis nula.						
b. Utilización del error estándar asintótico que asume la hipótesis nula.						

Tabla 23. 4 de cada 10 estudiantes necesitan relacionar sociabilidad y con autoconciencia

Medidas simétricas					
		Valor	Error estándar asintótico	Aprox. S ^b	Aprox. Sig.
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	.338	.037	8.836	.000
	Tau-c de Kendall	.303	.034	8.836	.000
	Gamma	.434	.046	8.836	.000

N de casos válidos	345			
a. No se supone la hipótesis nula.				
b. Utilización del error estándar asintótico que asume la hipótesis nula.				

Tabla 24. Significancia sociabilidad y autorregulación

Medidas direccionales						
			Valor	Error estándar asintótico	Aprox. S ^b	Aprox. Sig.
Ordinal por ordinal	d de Somers	Simétrico	.295	.042	6.829	.000
		Sociabilidad dependiente	.285	.041	6.829	.000
		Autorregulación dependiente	.305	.045	6.829	.000
a. No se supone la hipótesis nula.						
b. Utilización del error estándar asintótico que asume la hipótesis nula.						

Tabla 25. 3 de cada 10 estudiantes necesitan relacionar sociabilidad y con autorregulación

Medidas simétricas					
		Valor	Error estándar asintótico	Aprox. S ^b	Aprox. Sig.
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	.295	.042	6.829	.000
	Tau-c de Kendall	.266	.039	6.829	.000
	Gamma	.377	.053	6.829	.000
N de casos válidos		345			
a. No se supone la hipótesis nula.					
b. Utilización del error estándar asintótico que asume la hipótesis nula.					

Tabla 26. Significancia entre sociabilidad y actividad consciente

Medidas direccionales						
			Valor	Error estándar asintótico	Aprox. S ^b	Aprox. Sig.
Ordinal por ordinal	d de Somers	Simétrico	.341	.042	8.017	.000
		Sociabilidad dependiente	.344	.042	8.017	.000
		Actividad Consciente dependiente	.339	.042	8.017	.000
a. No se supone la hipótesis nula.						
b. Utilización del error estándar asintótico que asume la hipótesis nula.						

Tabla 27. 4 de cada 10 estudiantes necesitan relacionar sociabilidad y con actividad consciente

Medidas simétricas					
		Valor	Error estándar asintótico	Aprox. S ^b	Aprox. Sig.
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	.342	.042	8.017	.000
	Tau-c de Kendall	.295	.037	8.017	.000
	Gamma	.450	.052	8.017	.000
N de casos válidos		345			
a. No se supone la hipótesis nula.					
b. Utilización del error estándar asintótico que asume la hipótesis nula.					

9.12.- Perspectiva de los estudiantes sobre las emociones y la toma de decisiones

Desde las expresiones de los estudiantes se pueden evidenciar varios elementos de la inteligencia emocional que están asociados a la toma de decisiones, sobre esto se ejemplifica la siguiente expresión “Cuando estoy triste usualmente me desmotivo y pienso que no soy capaz de lograr mis metas”, aunque las emociones son esporádicas pasar estos episodios retrasa los procesos y los daños a veces pueden no resolverse.

De las expresiones de los estudiantes afirman que las afectaciones que según las experiencias de ellos han tenido las emociones en su formación profesional son las siguientes: tomar decisión y actuar impulsivamente, sentirse incapaz intelectualmente para cursar una carrera, desinterés en las clases, salirse del aula por qué no se pueden concentrar, dejar la carrera y rendirse.

Se refieren también a los conflictos con sus compañeros, malas relaciones con los equipos, no aportar en las tareas colectivas, estresarse, contestar feo a sus maestros y compañeros, decir groserías, atrasar y atrasarse, procrastinar, perder oportunidades que la universidad brinda desde diferentes espacios.

También entregar tarea con mala calidad por falta de dedicación, llegar a clase sin poner atención, Mostrarse reactivo, negativo, irrespetuoso, tener un promedio muy bajo hasta llegar a decepcionar a la familia y a sí mismos.

Sentir inseguridad por la carrera que eligió, aunque le guste, en un momento de tristeza abandonar y luego querer volver, también la frustración por dejarla y luego ver a los compañeros avanzados, Las bajas calificaciones provocan desconfianza en uno mismo y sentimiento de fracaso, desanimarse y sentir ganas de dejarlo todo.

El enojo causa disgusto en las demás personas, limita la participación, concentración, atención, comprensión, inasistencias y por consiguiente no hay entrega de tareas, ni producción de conocimiento, la emoción que se lleva por dentro no permite socializar y a la vez causa frustración saber funcionar no están socializando bien ni funcionando bien empeora el estado de ánimo.

Al vivir este fracaso académico se reducen las posibilidades de mantener una beca, perder oportunidades laborales y crear la impresión de una persona fracasada.

Las emociones negativas, si no se manejan adecuadamente, pueden tener varias consecuencias en la formación profesional. Por ejemplo, si se está constantemente frustrado o enojado, pueden afectar las relaciones con los docentes, lo que puede crear un ambiente de académico tenso y poco productivo. Sin embargo, es importante recordar que todas las emociones, incluyendo las negativas, son parte de la experiencia humana y pueden proporcionar oportunidades para el crecimiento personal y profesional si se manejan de manera saludable.

Un elemento importante es que lo estudiante considera que pierden la confianza de su familia y la ilusión propia de culminar la carrera por problemas emocionales, hay algunos mencionaron las necesidades de su niño interior que pueden ser satisfechas a través de la culminación de su carrera.

Mencionaron también la recurrencia de pensamientos suicidas por problemas emocionales, que les limitan también en su desempeño como estudiantes, voy a llegar a ese umbral pierden la fe en sí mismos y se olvidan de sus metas y sus sueños.

También mencionaron la presión de querer ser muy bueno que muchas veces le frustra y que puede incomodar a sus otros compañeros, eso no significa tener que ser malo, pero tratar de que el sobreesfuerzo y el sobre pensar no de paso a emociones negativa.

Parte del grupo es una necesidad, los estudiantes también afirman que las emociones las pueden llevar a no parecer interesante para ser parte del grupo, afectar la dinámica con la que debería funcionar el grupo y transformar su comportamiento, muchas veces las emociones negativas pueden causar estrés y cansancio o viceversa, también pueden llevar a dejarse maltratar, hacer dependiente y beber violencia en todos los ambientes, enfermarse más seguido, tener adicciones y problemas alimenticios. desolar el juicio y dificultar la capacidad para tomar decisiones racionales.

Expresaron también que cuando tienen dificultades emocionales no pueden conciliar el sueño y que ese de pelo les hace estar de mal humor y tratar mal a sus compañeros,

Que no sólo le afecta a nivel académico, sino que también limita el resto de sus habilidades para la vida, que provoca agotamiento emocional, y reduce su capacidad de eficiencia, Cambiar las actitudes, se muestra en negativo en cualquier contexto social.

A nivel de aprendizaje limita los conocimientos, les convierte en profesionales incapaces de ejercer su carrera, y de trabajar con personas, Deteriora la autoestima, Les vuelve más vulnerable a las críticas, Y cuando se retiran de la carrera han perdido dinero y tiempo también, estas son razones para resentir a la familia, y para agrandar los sentimientos de fracaso, afecta todas las áreas de la vida.

También las emociones les afectan en la salud, si deben tomar medicamentos lo olvidan o dejan de priorizarse y su condición empeora.

También hubo estudiantes que opinaron que las emociones no les afectaban en su carrera, que estaban muy enfocados en sus metas, habían aprendido que sus

estudios son prioridad y que no los abandonarían por una situación emocional, que las emociones no los definen.

9.12.- Aportes de los psicólogos

La relación entre las habilidades emocionales y la toma de decisiones está también ligado a la falta de motivación, autoestima, habilidades sociales y de comunicación, empatía, resiliencia y los problemas que se pueden prevenir al atender esta área son: los problemas emocionales por violencia intrafamiliar, abuso sexual considerando que estas problemáticas provocan episodios depresivos y traen momentos de tristeza a la vida de los estudiantes.

Muchas veces lo hace procrastinar, faltar a clase, tener mal rendimiento académico, encerrarse, desmotivarse y tener malas relaciones en su grupo de trabajo y grupo de clase, por ende, tampoco tomarán buenas decisiones en su proceso de formación, pueden tener vulnerabilidades ante diferentes situaciones en las que no generan respuestas emocionales adecuadas.

En muchos de los casos de deserción las emociones han estado de por medio, muchos traumas que no se han resuelto durante su infancia y adolescencia, toman importancia en la universidad, si los estudiantes no son conscientes de estas necesidades, provocarán problemas personales y del entorno que ponen en riesgo su futuro profesional, muchos estudiantes al tener un bajo rendimiento académico, deciden retirarse de la carrera sin haber intentado algo más, incluso a veces sin consultar las opciones que la universidad le brinda para realizar sus evaluaciones.

Inteligencia emocional está involucrada en todas las áreas de actuación del individuo, comprende la comunicación, la sociabilidad, la empatía, la conciencia de sí mismo y de su entorno, a su vez se conecta con la autoestima, y la historia de vida del individuo, es necesario comprender los procesos personales para superar y fortalecer las competencias emocionales que a la par de la inteligencia cognitiva aseguran el éxito académico y profesional.

No es lo mismo tomar una decisión estando tranquilo que triste, definitivamente el pensamiento funciona diferente en un estado emocional congruente con la importancia de la decisión, el estudiante con poca capacidad de gestión emocional es más propenso a la deserción académica.

Es importante reconocer el rol de la familia y los amigos en el proceso académico, en dependencia de la relación familiar, la comunicación y el apoyo que el estudiante pueda tener influye de manera positiva o negativa en su proceso de formación.

Está comprobado que la toma de decisiones como las emociones están vinculadas con áreas del cerebro como el hipocampo, la amígdala y que están presentes en el análisis planificación y ejecución de la decisión influenciada por el estado emocional de la persona.

Entonces debemos entender que la estabilidad emocional es sinónimo de seguridad, constancia, relaciones adecuadas, comunicación asertiva lo que determina el éxito en cualquiera de los ámbitos en el que se desarrolle la persona.

10.- Modelo de fortalecimiento de las habilidades emocionales para la toma de decisiones en educación superior

Introducción

La UNAN Managua, CUR-Estelí, cumpliendo con la misión de formar profesionales integrales, con dominio de las competencias ciudadanas y científico-técnicas que demanda el pueblo nicaragüense, así como generar conocimientos, para aportar al desarrollo político, económico y social sostenible del país, como la máxima representación de la formación profesional ha venido trabajando con humanismo para formar personas preocupadas y comprometidas con Nicaragua.

El Modelo de fortalecimiento de las habilidades emocionales para la toma de decisiones en educación superior constituye una ruta para lograr la formación en estudiantes y docentes, el reconocimiento de las fortalezas y el desarrollo de las habilidades necesarias en esta etapa de la vida.

Un reto que invita a fomentar la salud mental y su importancia en el proceso de formación profesional, necesario en los entornos laborales y la proyección positiva de la vida de las personas.

Este Modelo debe responder a las necesidades y expectativas de estudiantes y docentes a fin de que sean parte de procesos de calidad, calidez y respeto, la realización de actividades propias del contexto, dinámicas y participativas partiendo de las características propias de cada grupo. Propone la reprogramación de creencias y el desarrollo de la conciencia real en cuanto a las necesidades emocionales se refiere y que fomenten la toma de decisiones adecuadas.

Consiste en evaluar primeramente las habilidades emocionales ya desarrolladas en todas las etapas y ambientes de los estudiantes facilitado y planificado por estudiantes de V año y dirigido a estudiantes de primer ingreso, el primer ciclo para el desarrollo de habilidades adaptativas en el nuevo contexto académico, la proyección de la vida profesional y el conocimiento básico de inteligencia emocional

En segundo año el fortalecimiento de autoestima de manera más profunda, la creación de grupos de autoayuda entre pares, el reconocimiento de las necesidades emocionales y el desarrollo consciente de nuevas habilidades.

En el tercer año el fortalecimiento de habilidades emocionales de manera colectiva, con la capacitación a los maestros enfocadas en la sociabilidad y el trabajo en equipo y las capacidades de comunicación necesarias para comprender las emociones a través de otros.

En el IV y V año de sus carreras reafirmar el proyecto de vida, análisis de la madurez emocional, la motivación y la toma de decisiones importantes en el proceso de formación y su proyecto de vida

Del trabajo de los docentes

Este modelo es sistémico y permite la dinamización del ambiente académico a través de los espacios artísticos de deporte y de atención psicosocial.

Actividades psicosociales para el manejo de emociones de manera práctica y sencilla, aplicable por y para docentes y estudiantes, que contemple, además la capacitación de los maestros para multiplicar con los grupos de estudiantes año con año.

La atención en salud mental para la comunidad universitaria en espacios colectivos e individuales, que aborden de manera gradual todas las áreas importantes en los procesos de fortalecimiento de habilidades y competencias emocionales, considerando sesiones de consejería que permitan a los estudiantes y maestros canalizar las emociones e identificar problemas de estrés, ansiedad, depresión, entre otras.

Acciones de prevención de problemas de salud mental y física, manejo del estrés, proyecto de vida, autoestima, utilizando técnicas de relajación, autocuidado, autoconciencia, autoestima e inteligencia emocional.

Facilita la organización de grupos de apoyo con temáticas importantes para el abordaje de diferentes situaciones de la vida que afecten su aprendizaje y desempeño académico, que ayude a las familias a superar situaciones complejas y acompañe a los estudiantes en situaciones de duelo o enfermedades.

Considera metodologías de pares para que entre compañeros se vean como redes de apoyo importantes en la vida de la persona y más en el ambiente académico donde tienen que convivir durante varios años, que compartan problemáticas similares y encuentren soluciones a través de las experiencias e historias de éxito, con desafíos similares y que a la vez fortalece la identidad y el sentido de pertenencia.

Considerar dentro del componente integrador destinar horas para trabajar el tema de la salud mental desde las metodologías propuestas en el modelo, y que aparezca en los planes de estudio y en el futuro se puedan integrar en los programas

de las diferentes carreras, esto también contribuiría en crear conciencia en los estudiantes de lo importante que es la salud mental y que es responsabilidad de cada uno.

Promueve una educación superior tranquila, saludable, con mejor calidad y desempeño, estudiantes motivados y con disposición de mejorar, que se atienden y son conscientes de sus problemáticas, comprometidos con ellos mismos, dispuestos para las demandas académicas con calidad y con proyección positiva de futuro.

Capacitación y sensibilización a docentes y personal administrativo en identificación de señales de estrés o dificultades emocionales en los estudiantes mejorar la capacidad de respuesta y acompañamiento oportuno cuando requieran apoyo.

La propuesta de un modelo de fortalecimiento de habilidades emocionales representa una herramienta necesaria y de uso práctico para el docente y/o facilitador de uso cotidiano dependiendo de la necesidad, está destinado a la atención de las necesidades emocionales de los de los estudiantes universitarios, representa una herramienta flexible, de aplicación sencilla, amigable e importante para el bienestar integral.

Considera aspectos para la atención de las problemáticas de los estudiantes de primer ingreso como a los avanzados en su proceso de formación profesional De cualquier carrera, en las diferentes modalidades de estudio que ofrece el CUR-Estelf

Este modelo le brindaría reconocimiento, fundamentación, evidencia del compromiso y la calidad educativa de la institución, fortalece los espacios de atención a las vulnerabilidades de los estudiantes de manera individual o grupal, qué afecta su proceso de formación, además es un valor agregado a la preparación para el mundo laboral.

Es válido mencionar como está evidenciado en el estudio que su aplicación podría aportar a la mejoría de la salud física, la cohesión grupal, el desarrollo de una autoestima adecuada, el fortalecimiento de habilidades comunicativas, el trabajo en equipo, el desempeño académico, la permanencia, atención, calidad académica y el desarrollo integral de las personas.

Estrategias metodológicas propuestas están adecuadas al contexto de los grupos, considerando los estudiantes fueron educados con modelos diferentes, muchos de ellos sin considerar el desarrollo de competencias emocionales, este es un tema relativamente nuevo innecesario cómo determinante en el desarrollo funcional de las familias y desde la docencia para enfrentar los desafíos personales y profesionales del contexto actual, como parte de las habilidades blandas y de manera fundamental en la gestión del talento humano.

La estabilidad emocional es fundamental en los niveles de integración, comunicación y diferentes espacios del desarrollo y desempeño del ser humano.

Permite a los docentes crecer en competencias emocionales, evaluar la de los estudiantes, orientar el desarrollo de nuevas competencias a través del modelo educativo.

Establece protocolos de derivación y seguimiento entre las instancias académicas y la clínica psicosocial, para una atención integral que articule el acompañamiento académico y el apoyo psicológico cuando sea necesario

Contribuye significativamente a que los estudiantes desarrollen habilidades de manejo emocional y cuenten con los recursos necesarios para afrontar de manera saludable los desafíos de su formación profesional y que además permita la detección temprana de los riesgos causados por problemas emocionales

La aplicación de técnicas de manera formal desde los planes de trabajo de la UNAN Managua, CUR Estelí

Formación de profesionales conscientes, que no juzgan las problemáticas de los estudiantes, con herramientas para acompañarlos y mantener sus metas,

permitiendo la organización de grupos de apoyo, en la Figura 7 se representa la aplicación del modelo considerando los temas según el nivel de avance de los

Figura 7. Ciclo de aplicación del modelo

estudiantes en su proceso de formación, involucra a toda la comunidad universitaria, centrado en los estudiantes.



Actores Claves del Modelo:

Estudiantes: Son el dinamismo y motor de la vida universitaria, todos los esfuerzos desde todos los enfoques están dirigidos a su desarrollo y vida profesional, son los beneficiarios directos del modelo.

Docentes: Mentores y modelos de muchos estudiantes, lideran los procesos que se realizan en los grupos de clase, los consejeros, guías, personas de confianza

más cercanas, quienes pueden identificar la condición emocional y asegurar el seguimiento del bienestar de los grupos.

Personal administrativo: Identificar señales del estado emocional de los estudiantes y adquirir conocimientos básicos y la ruta para la atención inmediata de casos, ellos representan un recurso humano importante en espacios informales para los estudiantes y muchas veces pueden detectar antes que nadie las expresiones emocionales de los estudiantes.

Clínica psicosocial: Cuenta con equipo de terapeutas que pueden ejercer la tarea de capacitar y de atender a los diferentes equipos de estudiantes, docentes de los departamentos y de las disciplinas, planificar y organizar los espacios de atención para la aplicación del modelo

Área de cultura: Definitivamente no se puede mejorar el estado mental sin tomar en cuenta los espacios que fortalecen la sociabilidad, la empatía, autoestima y disciplina, los facilitadores y docentes de estas áreas deben contemplar en sus planes la realización de acciones para fortalecer las habilidades emocionales y a la vez fortalecer sus áreas para brindar (como medio), un espacio que de manera intencionada siga aportando a la salud mental de los estudiantes a través de sus talleres, ensayos y presentaciones.

Se pueden diversificar con bailatones o zumbatones, sesiones de relajación, sesiones de activación, concursos de canto, concursos de talentos, karaokes, festivales artísticos.

Equipos deportivos: Igual que los grupos de cultura representan espacios de fortalecimiento de la motivación, la autoestima, empatía y disciplina, los docentes de las diferentes disciplinas deben perfilar sus acciones reconociendo el valor que tienen para la salud mental de los estudiantes y trabajar en coordinación permanente con los departamentos, organizar torneos y ligas que motiven la integración, sociabilidad, trabajo en equipo y disciplina.

Pueden salir a las aulas y diversificar sus actividades realizando yoga, aeróbicos, caminatas, rutinas cortas diarias

Vida estudiantil: Permite llevar a cabo diferentes iniciativas para el fortalecimiento de las habilidades y la integración de los estudiantes, la motivación, el desarrollo de conciencia e identidad, el modelo propone la integración de actividades que propicien de manera directa

Objetivos del modelo

- Fortalecer habilidades emocionales de los estudiantes para el manejo adecuado de las diferentes situaciones que afectan su proceso de formación profesional
- Mejorar el desempeño, rendimiento académico, la concentración y la calidad del proceso de formación de los estudiantes desde su ingreso hasta el egreso de la universidad.
- Fortalecer el reconocimiento institucional y los procesos de formación en la gestión del talento humano a través de los procesos en habilidades emocionales.
- Promover desde la universidad la atención al desarrollo de habilidades emocionales como una necesidad de la comunidad universitaria desde una visión integral.
- Contribuir a la integración sana, cohesión grupal y comunicación desde espacios formales académicos para un mejor desempeño en el mundo académico y laboral.
- Promover la importancia de la salud mental, permanencia, y aprendizaje con calidad en el proceso de formación de los estudiantes universitarios.

Teorías que fundamentan el modelo

Es importante considerar este modelo como aporte a la alfabetización emocional que está viviendo la educación en este justo momento como un sistema

primario de prevención y atención de la salud mental, emocional y física de los estudiantes.

La teoría más acertada en la que se fundamenta es en las recopilaciones más actuales escritas por Daniel Goleman

El proceso de toma de decisiones de estas personas se halla deteriorado porque han perdido el acceso a su aprendizaje emocional. En este sentido, el circuito de la amígdala prefrontal constituye en una encrucijada entre el pensamiento y la emoción, una puerta de acceso a los gustos y disgustos que el sujeto ha adquirido en el curso de la vida. Separadas de la memoria emocional de la amígdala,

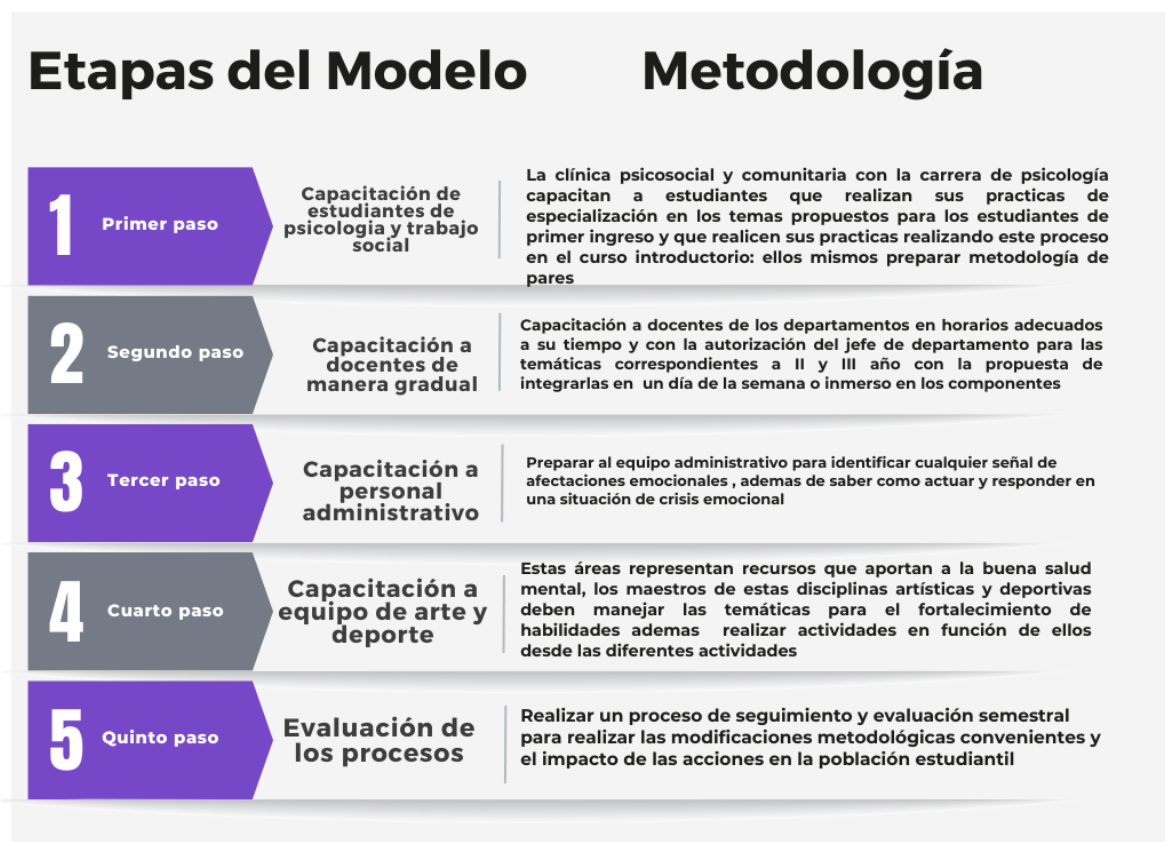
Las valoraciones realizadas por el neocórtex dejan de desencadenar las reacciones emocionales que se le asociaron en el pasado y todo asume una gris neutralidad. En tal caso, cualquier estímulo, y a se trate de un animal favorito o de una persona detestable, deja de despertar atracción o rechazo; esos pacientes han «olvidado» todo aprendizaje emocional porque han perdido el acceso al lugar en el que éste se asienta, la amígdala.

Las emociones, pues, son importantes para el ejercicio de la razón. En la danza entre el sentir y el pensar, la emoción guía nuestras decisiones instante tras instante, trabajando mano a mano con la mente racional y capacitando —o incapacitando— al pensamiento mismo. Y del mismo modo, el cerebro pensante desempeña un papel fundamental en nuestras emociones, exceptuando aquellos momentos en los que las emociones se desbordan y el cerebro emocional asume por completo el control de la situación (Goleman, 2022)

Etapas del modelo

El sistema de funcionamiento del modelo incluye a toda la comunidad universitaria teniendo al estudiante como el elemento más importante para su efectividad.

Figura 8. *Etapas del modelo y propuesta metodológica*



Además, tiene como característica la flexibilidad de la metodología con la posibilidad de considerar otras temáticas en dependencia de sus aportes valorados a través del seguimiento y monitoreo semestre con semestre.

Metodologías activas y participativas

I año-Curso introductorio

Facilitadores: Estudiantes de V año de las carreras de humanidades

La metodología de pares: son los mismos estudiantes los que preparan las actividades para abordar las temáticas, los niveles de confianza establecidos entre pares son muy diferentes a los que no, la variedad de actividades más adecuadas a su edad y los niveles de confianza son distintos.

Brinda a los estudiantes de los últimos años a crecer siendo facilitadores y desarrollas otras habilidades que fortalecen su inteligencia emocional.

Estas metodologías les permiten conocer los problemas adaptativos de los estudiantes y hacen el primer abordaje sobre habilidades emocionales, les evalúan y preparan sus proyectos de vida iniciales.

Evalúan sus hábitos y se integran a actividades culturales y deportivas, forman su identidad con la universidad, se inicia la cohesión grupal, relacionamiento y adaptación al grupo.

Las metodologías de los docentes

Activas: Son metodologías basadas en la acción, considerar el termino participación en todo el sentido de la palabra, totalmente contrario a lo tradicional y depositario, el estudiante está en movimiento y genera su propio conocimiento en base a actividades de colectivas o individuales que captan su atención y tiempo centradas en ellos mismos.

Participativas sentirse parte le hace ser un agente activo y protagonista, le fortalece identidad y la confianza, no siente vergüenza ni miedo de relacionarse y compartir con los demás en sentido emocional.

Perfil de los facilitadores

Propositivo y creativo: El docente después que ha caracterizado a su grupo puede darse cuenta del tipo de actividades que llamarían su atención, utilizar espacios del Centro Universitario que le permitan desenvolverse mejor, dejar espacios dentro de algunos componentes que fortalezcan la relación del grupo y que desarrollen empatía por la condición de cada uno sin llegar a ser compasivos sino colaboradores.

Se debe tener creatividad y tener voluntad para proponer, pensar que es un mentor y líder, por tanto, estar dispuesto a conocer situaciones que pongan en riesgo el futuro profesional de los estudiantes, ganar confianza, ser influyentes de manera constructiva.

Actitud positiva: Docentes motivadores, con un discurso alentador, se muestran seguros de sí mismos, su discurso es positivo y dinámico, movilidad es energética y alentadora.

Tono de voz es alentador y fuerte, pueden escucharle todos y proyecta a la energía, puede modular de acuerdo con la actividad y se atreve a usar su voz para cantar, alentar, dar orientaciones en una dinámica y cambiarlo cuando orienta y aconseja de manera más acertada y convincente.

Escucha un docente capaz de escuchar tiene que ver con la autoevaluación, que se pueda dar cuenta si en el espacio los estudiantes hablan más que él y que disfruta escuchar para analizar y reflexionar, incluso capaz de compartir experiencias para el crecimiento emocional en espacios planificados directamente para ello, sin emitir juicios.

Lenguaje emocional los mensajes son cortos, claros y precisos, reales y respetuosos, puede decir lo que piensa y siente sin que parezca que solo lo que dice es correcto, habla con empatía y es capaz de profundizar en la situación escuchada, modera con asertividad los espacios.

Herramientas emocionales se vale de las artes y la música, de los movimientos y las habilidades y talentos del grupo, aprovecha los conocimientos y

liderazgos del grupo, puede utilizar aplicaciones, medios audiovisuales, aplicaciones para dinamizar los espacios.

Ambiente propicia espacios donde todos puedan verse a la cara, ninguno está detrás de otro, la ubicación les permite ver las expresiones, la mirada, la postura, prepara los espacios involucrando al grupo, delegando responsabilidades y protagonismo a los participantes

Tabla 28. Diseño curricular del modelo

Componente	Contenido	Actividades propuestas	Responsables
Inteligencia Emocional y Habilidades adaptativas	Inteligencia emocional	Curso introductorio	Estudiantes de V año y trabajo social
	Autoconciencia	Inscripción de estudiantes en actividades deportivas, artísticas, culturales o de voluntariado	
	Procesos adaptativos		
	manejo emocional	Mentorías y acompañamiento individualizado	
	Necesidades relacionales	Ofrecer a los estudiantes la posibilidad de contar con un mentor (ya sea un docente, un estudiante	
	Género y masculinidad	Autoevaluaciones de hábitos y adaptación	
	hábitos saludables	Elaboración de su proyecto de vida	
Decisiones y emociones	Proyecto de vida		
	Autoestima	II semestre	Selección de maestros por departamento
	Toma de decisiones	Talleres y charlas sobre bienestar emocional	
Competencias sociales para fortalecer emociones	Necesidades emocionales	Auto reflexiones sobre necesidades emocionales	
	Sociabilidad	II semestre	Selección de maestros por departamento
	Resolución de conflictos	Organizar talleres, charlas y actividades que aborden temas como manejo del estrés, regulación emocional,	
	Empatía	autoconocimiento, entre otros.	
	Comunicación interpersonal e intrapersonal		
	Habilidades sociales		
Motivación y plan emocional profesional	Trabajo en equipo	II semestre	Estudiantes de V año y trabajo social
	Seguridad	Grupos de apoyo entre pares	
	Resiliencia	Facilitar la creación de grupos de apoyo emocional dirigidos por y para estudiantes.	
	Compromiso		

Actitudes y aptitudes
Proyecto profesional

En estos espacios, los estudiantes pueden compartir sus experiencias, recibir contención y desarrollar estrategias de afrontamiento junto a sus compañeros.

Campamentos por carreras con metodologías participativas diversas

Intercambios entre grupos pueden ser deportivos, conversatorios, temas específicos de inteligencia emocional en el profesional

Tabla 29.. Indicadores de logro del modelo

Componente	Indicador de logro
Inteligencia Emocional y Habilidades adaptativas	Estudiantes: Reconocen sus necesidades adaptativas y saben qué hacer para superarlas Tienen conocimiento de los hábitos que no les están aportando y crean un plan para mejorarlos Tienen una primera proyección de su proyecto de vida Conocen sobre inteligencia emocional Generan cohesión con su grupo de manera más rápida
Decisiones y emociones	Reconocen las situaciones emocionales que ponen en riesgo su formación profesional Se plantean un escenario que les permita cumplir las metas de formación propuestas Reconocen que hacen bien y las habilidades emocionales que han desarrollado
Competencias sociales para fortalecer emociones	Reconocen los conflictos que se generan en el grupo Evalúan los conflictos y los relacionan con otros entornos Crean identidad de grupo Desarrollan alternativas para resolver situaciones grupales Conocen los conceptos de sociabilidad y empatía
Motivación y plan emocional profesional	Tienen una revisión de su plan de vida profesional Reconocen claramente su perfil emocional y profesional Tienen una mejor cohesión grupal Permanecen en el grupo y sienten identidad con el

Figura 9. Esquema del modelo



12. Conclusión

Los estudiantes tienen necesidades emocionales relacionadas, en su mayoría con situaciones que tienen origen en la infancia, sin embargo, la universidad representa un espacio en el que viven su proceso de maduración mental

Sentirse reconocido y aceptado por el grupo, es una necesidad que lleva tiempo satisfacer, en el proceso de adaptación no solo es que al estudiante su grupo le conozca con sus particularidades, sino también lo que debe conocer y aceptar de otros, llegar al punto de mostrar las capacidades con confianza sin miedo a ser rechazado por cometer errores en un grupo con el que se debe convivir durante 6 años en el proceso de formación académica universitaria.

El reconocimiento de las emociones en los demás es una habilidad fundamental en la formación profesional, ya que afecta directamente la capacidad de los estudiantes para tomar decisiones informadas, colaborar eficazmente y liderar con éxito. Los estudiantes que son capaces de identificar y entender las emociones ajenas pueden tomar decisiones que no solo son racionales, sino también emocionalmente inteligentes, lo que es clave para el éxito en cualquier entorno profesional.

Expresar emociones, tanto positivas como negativas, es crucial para mantener una buena salud mental. Reprimir emociones como la alegría puede llevar a una acumulación de estrés y ansiedad, afectando negativamente la salud mental y física de los estudiantes

Las emociones negativas, como la ansiedad, la tristeza o la frustración, podrían nublar el juicio de los estudiantes, llevándolos a tomar decisiones impulsivas o basadas en una percepción distorsionada de la realidad. Esto puede resultar en elecciones académicas poco acertadas, como la procrastinación, la evasión de responsabilidades, o la elección de métodos de estudio ineficaces.

El hecho de que estudiantes rurales consideren mayormente que continuarían con sus estudios a pesar de los problemas podría estar relacionado con la falta de recursos y apoyo en estas áreas. Los estudiantes rurales podrían enfrentar dificultades adicionales, como acceso limitado a servicios educativos y de salud mental, lo que podría disminuir su capacidad para manejar problemas y seguir adelante con su formación.

Los estudiantes que continúan con sus estudios a pesar de los problemas probablemente tengan mejores habilidades para manejar el estrés. La capacidad de regular las emociones y mantener la calma frente a situaciones difíciles es crucial para tomar decisiones informadas y seguir adelante en momentos de crisis.

La comparación entre los estudiantes hombres y mujeres refleja una diferencia de género en la habilidad para identificar rápidamente las emociones. Las mujeres parecen tener una mayor capacidad en este aspecto, Sin embargo, los altos porcentajes de estudiantes, tanto hombres como mujeres, que no pueden identificar rápidamente sus emociones sugieren una necesidad generalizada de fortalecer la inteligencia emocional en ambos grupos.

La capacidad para identificar reacciones físicas de las emociones disminuye significativamente con la edad. Los estudiantes más jóvenes muestran una notable capacidad de autoconciencia emocional en comparación con los grupos de mayor edad, lo que sugiere que la formación en habilidades emocionales debería ser continua y adaptada a cada etapa de la vida académica y profesional.

Estas diferencias resaltan la importancia de diseñar intervenciones específicas que fortalezcan la inteligencia emocional a lo largo del proceso de formación, particularmente para los estudiantes adultos, quienes parecen enfrentar mayores desafíos en la conexión y reconocimiento de sus estados emocionales a nivel físico

Un aspecto importante para concluir es la evidencia de que el perfil e identidad de la universidad, la educación con humanismo es un pilar fundamental en el desarrollo de habilidades emocionales, los maestros poseen gran conocimiento y compromiso social en los procesos académicos, sus actitudes palabras, el calor humano aporte inmensamente y de manera agregada al proceso de formación.

La gratuidad de la universidad es una condición que aporta a la tranquilidad de las familias y por tanto una oportunidad para las familias para llegar a la formación superior y mejorar su calidad de vida en todo sentido.

La Clínica psicosocial, las disciplinas deportivas, los espacios de formación artística aportan al acompañamiento en situaciones complejas que afectan las emociones y por tanto el proceso de formación y toma de decisiones de los estudiantes.

La universidad es un espacio diverso que guía el periodo de maduración con disposición, el éxito de este proceso depende del modelo de crianza y los patrones conductuales familiares.

13. Recomendaciones

Implementar planes de apoyo específicos que aborden las limitaciones de su entorno. Esto podría incluir la mejora del acceso a la tecnología educativa, la capacitación en habilidades emocionales, y el desarrollo de redes de apoyo que les permitan sentirse más seguros y motivados para continuar su formación.

Necesidad de un transversalizar un enfoque más específico y sensible al género en el apoyo emocional y académico.

Fomentar un entorno de apoyo mutuo entre estudiantes- estudiantes y estudiantes - profesores podría ayudar a reducir el aislamiento que a menudo acompaña a la tristeza, y proporcionar a los estudiantes el aliento y los recursos necesarios para superar momentos difíciles.

Planificación de Talleres desde el primer ingreso hasta V año sobre manejo emocional, resiliencia y estrategias de afrontamiento podrían ser particularmente útiles para reducir el impacto negativo de la tristeza en la formación profesional con el apoyo de estudiantes de psicología, trabajo social y comunicación para el desarrollo.

La universidad debe mantener y fortalecer los recursos de apoyo emocional a través de la clínica y las carreras: consejería, grupos de apoyo y talleres de manejo del estrés. Esto puede ayudar a los estudiantes a desarrollar estrategias para enfrentar la tristeza de manera efectiva y a tomar decisiones informadas que no comprometan su futuro profesional.

Alentar a los estudiantes a reflexionar sobre cómo sus emociones afectan sus decisiones y rendimiento puede ayudar a desarrollar una mayor autoconciencia, lo que es crucial para su éxito académico y profesional a largo plazo.

Orientar a los docentes la realización de ejercicios de escritura reflexiva, análisis de casos y discusiones grupales pueden fomentar una cultura de reflexión entre los estudiantes.

Animar a los estudiantes a dedicar tiempo regularmente a la reflexión, quizás como parte de vida estudiantil, puede ayudar a aquellos que actualmente no practican la autorreflexión a reconocer su valor y comenzar a integrarla en su rutina diaria.

Es importante incluir entrenamientos específicos en habilidades emocionales durante la formación profesional, con un enfoque adaptado a las necesidades de cada género. Fomentar la autorreflexión y la práctica de técnicas de reconocimiento emocional puede mejorar no solo el manejo de las emociones, sino también la calidad de la interacción interpersonal y la toma de decisiones en contextos académicos y profesionales.

Se recomienda que la institución refuerzo a través del modelo propuesto el acompañamiento psicológico y emocional enfocados en la gestión de emociones negativas como la tristeza.

Es crucial potenciar los factores que ayudan a los estudiantes a mantenerse firmes en su carrera a pesar de enfrentar momentos de tristeza. Esto incluye fomentar un sentido de pertenencia, propósito y compromiso con sus estudios y metas a largo plazo.

Identificar y ofrecer apoyo a los estudiantes que muestren signos de tristeza persistente o que expresen pensamientos de abandono puede ser una medida preventiva efectiva. La intervención temprana puede evitar que la tristeza transitoria se convierta en una causa de abandono definitivo.

Utilizar técnicas de manejo del estrés, inteligencia emocional, y estrategias de afrontamiento. Esto puede ayudar a reducir el impacto negativo de las emociones en la vida académica y mejorar la resiliencia ante situaciones emocionales adversas.

Desarrollar estrategias que permitan identificar de manera temprana a los estudiantes en riesgo de fracaso académico, aislamiento, o deserción por causas emocionales puede ayudar a brindarles el apoyo necesario antes de que las consecuencias sean graves.

Fomentar un entorno universitario que promueva la resiliencia, el autocuidado y el bienestar puede ayudar a mitigar los efectos negativos de los problemas emocionales en la vida académica de los estudiantes.

Estudiantes con hijos

Ofrecer talleres o recursos sobre gestión del tiempo y estrategias de priorización puede ayudar a los estudiantes con hijos a manejar mejor sus múltiples responsabilidades.

Servicios de consejería y apoyo emocional pueden ser cruciales para ayudar a estos estudiantes a manejar el estrés y a desarrollar una mayor resiliencia emocional.

Proporcionar opciones de estudio flexibles, como cursos en línea o programas a tiempo parcial, puede permitir a los estudiantes padres continuar su educación sin comprometer su capacidad para cuidar de sus hijos.

Integrar el desarrollo de habilidades prácticas, como la toma de decisiones y la gestión de recursos, dentro del currículo por competencias puede preparar a estos estudiantes para ser más efectivos en sus proyectos de vida.

Para estudiantes que trabajan

Es importante ofrecer recursos que les ayuden a gestionar el estrés y equilibrar sus responsabilidades, así como programas que fortalezcan sus habilidades de toma de decisiones bajo presión.

Estos estudiantes pueden beneficiarse de apoyo adicional en la gestión del estrés y el equilibrio entre el trabajo y los estudios. Los talleres sobre toma de decisiones reflexiva y manejo del tiempo podrían ser particularmente útiles.

Acciones que brinden experiencia práctica, como pasantías o trabajos voluntarios, pueden ayudar a complementar su formación académica y desarrollar habilidades emocionales e interpersonales clave.

Es importante que los programas de formación profesional incluyan componentes que fomenten la autoconciencia emocional y la capacidad de reconocer las señales físicas del cuerpo. Esto podría incluir talleres de mindfulness, gestión del estrés y ejercicios de reflexión emocional que les ayuden a desarrollar una mayor conexión con sus emociones.

Para estudiantes mujeres

Es crucial que continúen desarrollando habilidades para gestionar estas reacciones de manera efectiva en el entorno profesional. La formación debería centrarse en fortalecer su capacidad para utilizar esta autoconciencia en la toma de decisiones estratégicas y en la comunicación efectiva.

Realizar desde la clínica psicosocial y comunitaria de manera colectiva e individual asesoramiento personalizado que aborde la expresión de sus preocupaciones emocionales y académicas de manera holística a las estudiantes mujeres

14. Bibliografía

- Bowlby, J. (2014). *Vinculos afectivos: formación, desarrollo y perdida* (Vol. 6). Madrid, Madrid, España: Ediciones MORATA SL.
- Aparicio, N. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, vol. 6, núm. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/155/15506205.pdf>
- Arboleda, U. S. (2010). El proceso de formación del profesional en la educación superior basado en competencias: el desafío Civilizar. *Ciencias Sociales y Humanas*.
- Aviles, R. (2019). *Toma de decisiones y su relación con la satisfacción de la vida cotidiana en adolescentes y jóvenes*. Morelos.
- Bar-On, R. (1997). https://www.google.com/search?q=bar+on+inteligencia+emocional+pdf&rlz=1C1CHBD_esNI901NI901&sxsrf=AOaemvJt72eLVSTsvdkg-RgvyyvLBtwWffA:1642631344832&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjYtrjO7r71AhW6RTABHeqVCxEQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1366&bih=600&dpr=1#imgsrc=vD.Obtenido de https://www.google.com/search?q=bar+on+inteligencia+emocional+pdf&rlz=1C1CHBD_esNI901NI901&sxsrf=AOaemvJt72eLVSTsvdkg-RgvyyvLBtwWffA:1642631344832&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjYtrjO7r71AhW6RTABHeqVCxEQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1366&bih=600&dpr=1#imgsrc=vD.
- Baumester, R., & Leary, M. (03 de Agosto de 2018). *La necesidad de pertenecer: el deseo de vínculos interpersonales como motivación humana fundamental*. (P. Bulletti, Ed.) Obtenido de file:///C:/Users/tanit/Downloads/Need_to_BelongPB1995.pdf: https://www.researchgate.net/publication/15420847_The_Need_to_Belong_Desire_for_Interpersonal_Attachments_as_a_Fundamental_Human_Motivation
- BCI. (2018). *Guía de autoconfianza*.

- Bechara, A. (2011). *Human emotions in decisions making: Are they useful disruptive?* En Vartanian, O. y Mandel, D. *Neuroscience decision making*.
- Bernfsson, E., & Vallejo, S. (2015). *Los 6 ejercicios para construir emociones Positivas*. Malaga España: AumentandoMiAutoestima.com. Obtenido de <https://docplayer.es/41609994-Los-6-ejercicios-para-construir-emociones-positivas.html>
- Berrocal, P. F. (2021). *Inteligencia emocional: aprender a gestionar las emociones*. Malaga: Biblioteca de psicología.
- Bisquerra, R. (2020). *www.rafaelbisquerra.com*. Obtenido de www.rafaelbisquerra.com: <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/conciencia-emocional/>
- Cano, M., Rocio, S., & Zeaz, M. (2012). Revista Logos Ciencia y Tecnologia. *Manejar las emociones un factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida*, 4. Obtenido de <https://aprende.com/blog/bienestar/inteligencia-emocional/como-desarrollar-la-inteligencia-emocional/>: <https://aprende.com/landing/cpy1/>
- Carlos, C. F., & Pilar, L. B. (2014). *Metodología de Investigación*. Mexico.
- Casassus, J. (2017). Una introducción a la Educación Emocional. *Revista Latinoamericana de Políticas y Administración de la Educación*, 121-130.
- Casau, J. (2003). *Tipos de muestreo*.
- Choliz, M. M. (2014). *La expresión de las emociones desde la obra de Darwin*. Stanford: E, N ZALTA. Obtenido de <http://plato.stanford.edu/entries/emotion/>
- Colegio Excelsior. (21 de julio de 2021). <https://excelsior.edu.mx/>. Obtenido de <https://excelsior.edu.mx/blog/la-importancia-de-desarrollar-habilidades-emocionales-en-ninos-y-adolescentes/>
- Damasio. (1995). *Toward a neurobiology of emotion and feeling: operational concepts and hypotheses*. Neuroscience.
- Educaweb. (2022). *Educaweb*. Obtenido de <https://www.educaweb.com/noticia/2022/03/30/gestion-emociones-toma-decisiones-academico-profesional-20872/>

- Educaweb.com. (Marzo de 2022). *www.educaweb.com*. Obtenido de <https://www.educaweb.com/noticia/2022/03/30/influencia-emociones-proceso-toma-decisiones-academica-profesional-20875/>
- Espinoza, R., Sánchez, M., Velasco, M., González, A., Romero, R., & Mory, W. (2023). *Metodología y estadística de la investigación científica* (Primera ed.). Buenos Aires, Argentina: Puerto Madero.
- FAREM- Estelí. (2022). *Datos de matrícula*. Estelí.
- Fernandez, P. (2021). *Inteligencia emocional- aprender a gestionar las emociones*. Bonalitra Alcompas.
- Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en la educación superior, un mismo concepto. *IISUE*, 110-125.
- Frasesc, P. (1996). *Aproximación biológica al estudio de la emoción*. Barcelona: Universidad de Jaume.
- Fuster, J. M. (2003). *Cortex and Mind. Unifying Cognition. United States of America*.
- García Retana, J. Á. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 2-16.
- García, J. Á. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*.
- Goleman, D. (2022). *La inteligencia emocional*. Stanford, Estados Unidos: Lelibros. Obtenido de <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- Gordillo, F., & Arana, J. (2011). Emoción y toma de decisiones. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14.
- Graciela, B. A. (2004). *El aporte de Max Weber a la constitución del paradigma interpretativo en Ciencias sociales*. Buenos Aires.
- GRUN. (2022). *Plan Nacional de lucha contra la pobreza 2022-2026*.

- habilidades para el éxito. (2022). *Habilidades.top*. Obtenido de <https://habilidades.top/habilidades-emocionales/>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de Investigación*. Mexico: Interamericana editores.
- Ibañez, E., Hernandez, M., & Vargas, J. (septiembre de 2012). <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/alpsi/v16n27/n27a05.pdf>. Obtenido de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/alpsi/v16n27/n27a05.pdf>.
- Keil, W. y., & Palaus, E. y. (1999). *The MIT Encyclopedia of the Cognitive Sciences*.
- Kohlberg, L. (1992). *Psicología del desarrollo moral*. Bilbao: Desclée de Brouber.
- Martinez, C. (abril de 2019). *Madurez emocional y personalidad*. Obtenido de <file:///C:/Users/tanit/OneDrive/Documents/Tesis%20doctoral/Material%20de%20investigaci%C3%B3n%20Edwin/Quienessomos-26.pdf>
- Meneses, J. (2014). El cuestionario y entrevista.
- Miranda, M. d. (2012). *LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL TRABAJO DOCENTE EN EDUCACIÓN BÁSICA*. Tesis, Madrid.
- Monje, C. (2011). *Metodología de investigación cualitativa y cuantitativa*. Neiva.
- Mora, M., Calderón, G., Segnini, P., & Madrigal, S. (2014). EL PAPEL DOCENTE ANTE LAS EMOCIONES DE NIÑAS Y NIÑOS DE TERCER GRADO. *Actualidades investigativas en Educación*, 14.
- Rodríguez, D. (2019). *Calidad del rendimiento académico y su relación con las competencias emocionales*. Tesis, Estelí.
- Rojas, M. (2018). *Como hacer que te pasen cosas buenas*. Barcelona: ESPASA.
- Salas A, A. R. (2021). Perfil de inteligencia emocional y carreras universitarias en estudiantes de la Universidad Simón Bolívar. *Revista de Ciencias Sociales*, 16. Obtenido de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-95182010000200004&lng=es&tlng=es.

- Sánchez, M. E. (2017). *LA INFLUENCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL RENDIMIENTO MATEMÁTICO DE ALUMNOS DE SECUNDARIA*. Madrid.
- Séneca, L. A. (2013). *Frases*. Obtenido de <http://www.frasedehoy.com/>
- Sierra, R. V. (2009). El proceso de formación del profesional en la educación superior basado en competencias: el desafío de su calidad, en busca de una mayor integralidad de los egresados. 117-134.
- Siteal UNESCO. (2018). *Política Nacional para el Desarrollo Integral de la Juventud Nicaraguense*. La Gaceta No. 56.
- Soriano, A. M. (2014). *Diseño y validación de instrumentos de medición*. Universidad don bosco.
- Sterret, E. (2008). <https://www.hernandezpsicologos.es/blog/wp-content/uploads/2020/07/Test-Inteligencia-Emocional.pdf>. Obtenido de https://misionessim.org/sites/default/files/Test_de_Inteligencia_Emocional.pdf: <http://inteligencia-emocionalmarkos.blogspot.com/2007/08/test-de-habilidades-de-inteligencia.html>
- Sutil, C. R. (2017). *EMOCIÓN Y COGNICIÓN. JAMES, MÁS DE CIENTO AÑOS DESPUÉS*.
- Torrecilla, J. M. (2020). Metodología de Investigación Avanzada.
- UNAN Managua- CUR Estelí. (2021). <https://farem.unan.edu.ni/>. Obtenido de <https://farem.unan.edu.ni/>: <https://farem.unan.edu.ni/institucion/historia/>
- Universidad Complutense de Madrid. (1990). *Teoría de las emociones de James Lange*. Madrid.
- Universidad de Almería España. (2009). El proceso de toma de decisiones profesionales a través del coaching. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 877-900.
- Universidad indoamericana. (2020). *Actualización de la metodología de investigación científica* (1 ed.). (H. A. Flores, Ed.) Quito: Universidad tecnologica indoamericana.
- Universidad Nacional de la Plata. (2021). *Cuestiones de teoría social contemporánea*. La plata, La Plata: EDULP. Recuperado el 2021, de <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.5833/pm.5833.pdf>

Uplanner. (7 de marzo de 2016). *Uplanner.com*. Obtenido de <https://uplanner.com/es/blog/factores-que-afectan-la-retencion-de-estudiantes-en-educacion-superior/>

Valenzuela, P. (Mayo de 2023). https://www.researchgate.net/publication/370595965_El_valor_de_las_emociones_positivas_la_alegria_de_hacer_y_crear/citation/download. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/370595965_El_valor_de_las_emociones_positivas_la_alegria_de_hacer_y_crear/citation/download:
file:///C:/Users/tanit/Downloads/Elvalordelasemocionespositivaslaalegradehacerycrear.pdf

Vallejo, E. B. (2015). *Los 6 ejercicios para construir emociones*. España.

Vinicio, J., & Mena, A. (2013). Utilización del alfa de Cronbach para validar la confiabilidad de instrumentos. *Eleventh LACCEI Latin American and Caribbean Conference for Engineering and Technology*.

Vivas, M. (2003). La educación emocional, conceptos Fundamentales. *Sapiens Revista Universitaria de Investigación*.

www.redalyc.org. (Marzo de 21 de 2017). Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/1941/194154995011/html/>:
<https://www.redalyc.org/journal/1941/194154995011/html/>

Zamora, I., & Calixto, L. (2021). *Metodología de investigación* (Vol. 2). Lima, Lima, Perú.

15. Anexos

15.1.- Dossier de validación

Reciba un cordial saludo

Soy Tania Libertad Pérez Guevara actualmente, estoy realizando tesis doctoral titulada Modelo de fortalecimiento de habilidades emocionales en la toma de decisiones del proceso de formación profesional de estudiantes universitarios, bajo la dirección de la Doctora Damaris Rodríguez Peralta, este corresponde a la IV Cohorte del Doctorado de Educación e Intervención social de la UNAN Managua- FAREM Estelí.

El propósito de este estudio la creación de un modelo para el fortalecimiento de habilidades emocionales desde el ingreso a la universidad de estudiantes de la UNAN Managua- FAREM ESTELI en los primeros 3 años de vida académica

Con el fin de lograr este objetivo, se han construido cuatro instrumentos que recogen las opiniones de estudiantes, docentes y expertos en temas de inteligencia emocional de la Facultad, siendo necesario que estos sean validados por expertos vinculados a investigaciones relacionadas con el tema.

Para desarrollar el proceso de validación le solicito la revisión de los diseños de los instrumentos acompañado del dossier de validación; en este documento se indican las instrucciones básicas en función de las variables y categorías de estudio teniendo como referente los criterios definidos para esto: lógica, redacción, coherencia y pertinencia.

Sus aportes tienen fines académicos y serán de mucha utilidad para la científicidad del estudio. De antemano agradezco su disposición, sus valoraciones puede enviarlas a los siguientes correos electrónicos (tanitalibertad11@gmail.com y tania.perez@unan.edu.ni).

Sin otro particular, quedo atenta a la espera de su comunicación.

Tania Libertad Pérez

OBJETIVOS DEL ESTUDIO

OBJETIVO GENERAL:

Diseñar un modelo para el fortalecimiento de las habilidades emocionales en la toma de decisiones en el proceso de formación profesional de estudiantes de primer a tercer año de la UNAN Managua FAREM Estelí II semestre 2022

Objetivos específicos

5. Identificar las necesidades y habilidades emocionales de los estudiantes en el proceso de formación profesional
6. Describir las afectaciones del estado emocional en la toma de decisiones de los estudiantes en el proceso de formación profesional
7. Establecer la relación que existente entre las habilidades emocionales y la toma de decisiones en el proceso de formación profesional en base a las experiencias de los estudiantes
8. Proponer un modelo para el fortalecimiento de las habilidades emocionales de los estudiantes en el proceso de formación profesional

¿CÓMO ES ESTE PROCESO DE VALIDACIÓN DE DISEÑO DE INSTRUMENTOS?

Objetivos de validar

- Recibir una retroalimentación necesaria para aplicación de instrumentos práctica, sencilla, integral, adecuada a las necesidades del estudio, a la muestra y a los objetivos que se pretenden alcanzar
- Revisar la estructura conceptual de los ítems y preguntas, en base a la lógica, la comprensión y la intensión.
- La organización la secuencia y la comprensión en relación a las variables y categorías
- La relación estrecha con cada objetivo y con la muestra elegida para dar salida a cada uno.
- Realizar un buen trabajo de campo y optimizar los resultados del estudio

Orientaciones para este proceso

- Lectura y comprensión de los criterios de validación
- Revisión de operacionalización de variables
- Revisión de test de Sterret para confirmar si se ajusta a las necesidades del estudio
- Lectura del diseño de los cuatro instrumentos
- Completar la validación a través de la rubrica
- Brindar constancia y evidencias de la revisión por escrito

Criterios de validación

Se trabajará con ocho criterios de validación, a partir de los que se construyeron los instrumentos que será para los jueces expertos (Soriano, 2014)

1. Claridad en la redacción
2. Coherencia interna
3. Sesgo (inducción a respuesta)
4. Redacción adecuada a la población en estudio
5. Respuesta puede estar orientada a la deseabilidad social
6. Contribuye a los objetivos de la investigación
7. Contribuye a medir el constructo en estudio
8. Observaciones a cada ítem, considerar si debe eliminarse, modificarse y especificar

Instrumentos a validar

- 1) Revisión y validación de prueba estandarizada de habilidades emocionales (dirigida a estudiantes) se aplicará en línea
- 2) Entrevista estructurada aplicada a estudiantes (se aplicará en línea)
- 3) Encuesta dirigida a docentes (para corroborar las respuestas de los estudiantes y la relación de las habilidades emocionales con la toma de decisiones)
- 4) Encuesta dirigida a expertos para definir la estructura y contenido del modelo

Se dividirá la revisión por cada uno de los objetivos específicos con sus instrumentos correspondientes

Operacionalización de Variables

Tema	Modelo para el fortalecimiento habilidades emocionales en la toma de decisiones en el proceso de formación profesional de los estudiantes universitarios							
Objetivo general	Diseñar un modelo para el fortalecimiento de las habilidades emocionales en la toma de decisiones en el proceso de formación profesional de estudiantes de primer a tercer año de la UNAN Managua FAREM Estelí II semestre 2022							
Objetivos específicos	Preguntas directrices	Variables	Definición de la variable	Tipo de subvariable		Instrumentos	Informantes	Procesamiento/análisis
				Ordinal	Nominal			
Identificar las necesidades y habilidades de los estudiantes en el proceso de formación profesional	¿Cuáles son las necesidades y habilidades emocionales de los estudiantes en el proceso de formación profesional? ¿Cuál es la relación del manejo de emociones con la toma de decisiones en el	Necesidades emocionales	Se refiere a la necesidad de desarrollar habilidades emocionales de una persona para utilizar la emoción de manera proactiva, tanto sus propias emociones como las de los demás a su alrededor, y tanto a nivel consciente como subconsciente,	Sociabilidad Empatía Autocompetencia Autocompetencia Motivación Autorregulación	Carrera Género Edad Procedencia Año académico Condición de vivienda Convive con ambos padres	Autovaloración de inteligencia emocional Cuestionario	Estudiantes Docentes	SPSS

	proceso de formación?		como una herramienta para mejorar el razonamiento y la toma de decisiones. Goleman escribe: “No es que las habilidades intelectuales y técnicas sean irrelevantes. Ellas son importantes, pero sobre todo como ‘capacidades de umbral’, es decir, que son los requisitos de nivel de entrada para los cargos ejecutivos.	Actitud es Participación Integración grupal Estado de animo Expresión de emociones Motivación	Genero Edad Profesión Cargos Carreras en las que ejerce la docencia Años de ejercer la docencia			
--	-----------------------	--	--	---	---	--	--	--

		Habilidades emocionales	es la capacidad aprendida para conocer y Manejar esas emociones y la manera en que reaccionamos ante ellas	autoco nciencia, expresión emocional, autorregulación , empatía, habilidades sociales y automotivación				
--	--	-------------------------	--	--	--	--	--	--

		Forma ción profesional	El proceso de adquisición de competencias pro fesionales que permitan a las personas ejercer distintos trabajos y cumplir sus metas vocacionales y profesionales	Carrer a Perma nencia Metas aspiraciones Proyec to de vida Compe tencias				
--	--	------------------------------	---	---	--	--	--	--

Describir	¿Cómo	Afecta	Habilidad	Respu	N°	Test	Est	S
las afectaciones que causa el estado emocional en la toma de decisiones de los estudiantes en el proceso de formación profesional	afecta el estado emocional en la toma de decisiones en el proceso de formación profesional?	ciones emocionales	es emocionales de los estudiantes para utilizar la emoción de manera proactiva, tanto sus propias emociones como las de los demás a su alrededor, y tanto a nivel consciente como subconsciente, como una herramienta para mejorar el razonamiento y la toma de decisiones personales y profesionales	estas emocionales Reacciones al miedo, rabia y tristeza Definición de metas Respuesta a la frustración	de veces que refiere haber tenido ganas de dejar la carrera N° de veces que refiere que las emociones le han afectado en su proceso académico	de Emily Sterret	udiantes	PSS
		Estado emocional	Actitud y disposición esporádica emocional que puede provocar	Situaciones Reacciones físicas Consecuencias				

			decisiones equivocadas	Reacciones emocionales				
		Toma de decisiones	Relación del estado emocional con las decisiones tomadas	Deserción Retiro				
Definir la relación que existe entre las habilidades emocionales y la toma de decisiones en el proceso de formación profesional en base a las experiencias de los estudiantes	¿Cuál es la relación del las habilidades emocionales con la toma de decisiones en el proceso de formación?	Relación entre habilidades emocionales y toma de decisiones	Situaciones de alteración de las habilidades emocionales (frustración, conflicto o violencia= que provocan la mala toma de decisiones en el proceso de formación profesional	Emoción Intensidad Reconocimiento de Emociones Autorregulación Empatía Socialización Autocompetencia	Nº de veces que refieren haber tomado decisiones equivocadas por sus emociones Nº de estudiantes que reconocen tomar decisiones	Test de Emily Starret	Estudiantes Docentes	Triangulación de resultados

				Decisiones	equivocadas en la universidad por causas emocionales			
Proponer un modelo para el fortalecimiento de las habilidades emocionales de los estudiantes en el proceso de formación profesional	¿Qué modelo de atención puede contribuir al fortalecimiento de habilidades emocionales?	Modelo de atención	Conjunto de estrategias con bases integrales para el desarrollo y fortalecimiento de habilidades emocionales y la toma de decisiones en el proceso de formación profesional	s Teoría Leyes Normativas Estrategias técnicas	N° Técnicas N° de Normativas Teorías	Cuestionario	Experimentos	Triangulación de resultados

Autovaloración de inteligencia emocional (Estudiantes)

Corresponde a las dimensiones del objetivo 1 para aplicar a estudiantes

Test estandarizado de Emily Starret

Se adaptaron 10 Ítems a la escala para tensionarlo al estudio

FICHA TÉCNICA ESCALA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

NOMBRE : ESCALA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE EMILY STERRET.

AUTOR : EMELY STERRET.

FECHA : 2011

OBJETIVO : DIAGNOSTICA EL NIVEL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

APLICACIÓN : PERSONAL DOCENTE DE UE. UNIDAD EDUCATIVA “LOLA AROSEMENA DE CARBO”

DURACIÓN : 10 MINUTOS

TIPOS DE ÍTEMS : ESCALA DE LIKER

NÚMERO DE ÍTEMS : 40 ÍTEMS

EVALUACIÓN :

DIMENSIÓN	ÍTEMS	PUNTUACIÓN
AUTOCONSCIENCIA	1, 7, 13, 19, 25	0-7 ptos.
EMPATÍA	4, 10, 16, 22, 28	0-6 ptos.
AUTOCONFIANZA	2, 8, 14, 20, 26	0-7 ptos.
MOTIVACIÓN	5, 11, 17, 23, 29	0-6 ptos.
AUTOCONTROL	3, 9, 15, 21, 27	1 – 7 ptos.
COMPETENCIA SOCIAL	6, 12, 18, 24, 30	1 – 6 ptos.

VALIDACIÓN : EXPERTOS

CONFIABILIDAD : EMELY STRRET

El proceso de validación para este instrumento estuvo a cargo de los especialistas del Instituto de Neurociencia de Houston Texas y la confiabilidad global para todo el instrumento arrojó un valor sustantivo (0.96) lo cual hace mención a un instrumento muy confiable.

Dimensiones	α
Autoconsciencia	0.88
Empatía	0.79
Autoconfianza	0.89
Motivación	0.91
Autocontrol	0.88
Competencia social	0.89

ALFA DE CRONBACH INT. EMOCIONAL EMILY STERRETT
(Índice de consistencia interna)

Se aplicará en línea a través del siguiente link:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSce-JTivRCIfTaLL5ZHtkSLyq14ZxVGfeqeyandYuS1cCHNYg/viewform?usp=sf_link

Auto valoración de habilidades Emocionales

Estimado estudiante

Soy Tania Libertad Pérez Guevara docente de la Facultad y estudiante del Doctorado en educación e intervención social en su IV cohorte en la UNAN- Managua- FAREM Estelí

Estoy realizando un estudio sobre el abordaje de las habilidades emocionales para la toma de decisiones emocionales en el profesional Solicito tu colaboración de manera honesta con el compromiso de sigilo de información, ética y manejo responsable de la información proporcionada por usted.

Orientaciones: el presente instrumento es una valoración de tus habilidades emocionales, encontraras una lista de ítems y marcar una sola opción dependiendo de tu experiencia o conocimiento, responda si o No según su experiencia de vida.

Es importante que contestes con honestidad para dar validez al estudio y no tratando de responder lo que seria correcto sino lo que realmente sabes y tus reacciones verdaderas

* Indica que la pregunta es obligatoria

1.CORREO ELECTRÓNICO *

1. INICIALES DE SU NOMBRE *

2. GÉNERO *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Hombre
- ☐ Mujer
- ☐ Otro

3. EDAD *

4. CARRERA *

5. ESTADO CIVIL *

Marca solo un óvalo.

☐

Soltero

☐

Casado

☐

Unión de

hecho

6. TIENE HIJOS *

Marca solo un óvalo.

☐

SI

☐

NO

7. OTRAS OCUPACIONES *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Trabajar y estudiar
- ☐ Estudiar y Hacer deporte
- ☐ Estudiar y actividad artística
- ☐ Estudiar

8. AÑO DE TU CARRERA *

Marca solo un óvalo.

- I
- ☐
 - ☐
 - ☐
- II

9. PROCEDENCIA *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Urbano
- ☐ Rural

10. CON QUIEN VIVES? *

Marca solo un óvalo.

- ☐ solo
- ☐ Familia
- ☐ Renta con otras personas

11. EN TU INFANCIA, CRECISTE CON: *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Solo mamá
- ☐ Solo papá
- ☐ Ambos
- ☐ padres
- ☐ Abuelos

12- HAZ PENSADO EN DEJAR LA CARRERA POR PROBLEMAS EMOCIONALES *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Una vez
- ☐ Varias veces

**13-LOS PROBLEMAS EMOCIONALES HAN AFECTADO MI FORMACIÓN
* PROFESIONAL**

Marca solo un óvalo.

- ☐ SI
- ☐ NO

14. LOS PROBLEMAS EMOCIONALES ME PUEDEN LLEVAR A: *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Fracaso académico
- ☐ Retiro temporal de la carrera
- ☐ Procrastinación Deserción
- ☐ Todas las anteriores
- ☐ Ninguna de las anteriores

AUTO CONCIENCIA

Es la capacidad de reconocer tus propios sentimientos, emociones, pensamientos y comportamientos, así como comprender cómo están relacionados

Marca solo un óvalo por fila.

Se
Inteligen ☐ ☐
emoci

Pienso
reacciono a mis
emociones de ☐ ☐
manera adecuada?

Me tomo un
descanso o utilizo otro
método
activo para
incrementar mi ☐ ☐
nivel de energía cuando
noto que está decayendo

Asume
riesgos ☐ ☐
de manera prudente

Cada día dedico
algo de tiempo a la ☐ ☐
reflexión sobre mí mismo

Tengo claro cuáles son mis metas y
valores

Estar triste ☐ ☐
me afecta
en la
universidad

SOCIABILIDAD

Es parte la acción recíproca, el encuentro de individuos que se relacionan mediados por un bien común

Marca solo un óvalo por fila.

¿Disfruto los momentos de felicidad y comparto con personas que aprecio?

☐ ☐

Tengo facilidad para conocer o iniciar conversaciones con personas * desconocidas cuando tengo que hacerlo

☐ ☐

Interactúo con las personas en la medida adecuada, lo suficiente como para no dar la impresión de ser frío y distante

☐ ☐

Me gusta hacer presentaciones a un grupo o dirigir una reunión sin problemas

☐ ☐

Expreso mi opinión y converso con los demás sin tener conflictos porque respeto la opinión de otros

☐ ☐

Centro toda mi
atención en la otra
persona cuando estoy
escuchándole

EMPATÍA

Es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás, la empatía nos permite ver las cosas desde la perspectiva del otro en vez de la nuestra

Marca solo un óvalo por fila.

Ofrezco disculpas
si cometo un error

☐ ☐

Cuento con varias
personas a las que puedo
recurrir y pedir su ayuda
cuando lo necesito

☐ ☐

Puedo ayudar a
otras personas cuando
están enojados o tristes

☐ ☐

Percibo que los demás me
respetan y les caigo bien, incluso cuando
no están de acuerdo conmigo

☐ ☐

Expreso lo que pienso y escucho lo que dicen
otras personas aprovechando para el para el
análisis

Expreso afectivamente con tranquilidad ante otras ☐ ☐ personas

Comprendo
las respuestas
emocionales de otros y
brindo apoyo

☐ ☐

Auto confianza

Implica sentirte seguro de ti mismo y de tu talento, no de una forma arrogante, sino de una forma realista. Esta seguridad no significa sentirse superior a los demás. Se trata de saber, internamente y con serenidad, que eres una persona capaz

Yo tomo la iniciativa y sigo
adelante con las tareas que es
necesario hacer

☐ ☐

Por lo general me siento
cómodo en las situaciones nuevas

☐ ☐

Puedo persuadir eficazmente a
otros para que adopten mi punto

☐ ☐

de vista sin coacciones

Me doy cuenta de las
emociones que sienten
otras personas por sus
gestos o postura

☐ ☐

Cuando estoy
contento estudio
mejor

☐ ☐

Las emociones negativas
ponen en riesgo mi formación
profesional

Motivación

La motivación es el combustible que nos permite llevar a cabo lo que nos proponemos.

Me parece importante estar
contenta/o el día de mi cumpleaños
o en otras ocasiones importantes?

☐ ☐

Hay varias cosas
importantes en mi vida que
me entusiasman, lo digo y
lo práctico

☐ ☐

Normalmente, otros
se sienten inspirados y
animados después de
hablar conmigo

☐ ☐

Soy capaz de seguir adelante en
un proyecto importante, a pesar de los
obstáculos

☐ ☐

Intento encontrar el lado positivo
de cualquier situación

☐ ☐

Creo que el trabajo
que hago cada día hago
cada día tiene sentido
aporta valor a la sociedad

☐ ☐

He pensado en
dejar mi carrera cuando
estoy triste o triste o
enojado

☐☐

Autor regulación

La capacidad de gestión sobre los pensamientos, acciones y emociones mediante una serie de técnicas personales

Cuando estoy enojado/a pienso
antes de actuar o hablar?

☐☐

Cuando estoy
emocionado/a

(alegre, triste o
enojado) tengo reacciones
físicas

☐☐

preocupantes
(sudor excesivo, temblor,
dolor de cabeza, vomito,
etc.)

Normalmente las
otras personas perciben lo
que siento por mis gestos
o * expresiones?

☐☐

Soy capaz de afrontar con calma,
sensibilidad y de manera proactiva las
manifestaciones emocionales de otras
personas

☐☐

Normalmente soy capaz de identificar el tipo de
emoción que siento en un momento

☐☐

No escondo mi
enojo, pero tampoco cobro
con otros

☐☐

Puedo controlar mis
estados de ánimo y muy
raras veces llevo
emociones negativas al
trabajo

☐☐

Cuestionario semiestructurado dirigido a estudiantes activos y egresados

Escribe una x, donde considere su respuesta, los criterios de valoración son los siguientes:

CR (Claridad en la redacción) CI (coherencia interna), 3-SIR (Sesgo, inducción a respuesta), 4-RAPE (redacción adecuada a la población en estudio), 5-RODS (respuesta puede estar orientada a la deseabilidad social), 6-COI (contribuye a los objetivos de la investigación), 7-CCE (contribuye a medir el constructo en estudio) 8-observaciones a cada ítem; en esta última es fundamental considerar sus aportes cualitativos donde recomiende si debe eliminarse, modificarse o especificar.

Dimensiones del cuestionario/sección	Ítems	1		2		3		4		5		6		7		Observaciones
		CR		CI		SIR		RAPE		RODS		COI		CCE		
		i	o	i	o	i	o	i	o	i	o	i	o	i	o	
Datos generales /sociodemográficos	Incisos del 1 al 10															
Toma de decisiones-afectaciones emocionales	Ítem del 11-14															
AUTOCONSCIENCIA	Ítems 15- 21															
EMPATÍA	Ítem 22- 29															
AUTOCONFIANZA	Ítem 30-35															
MOTIVACIÓN	Ítem 36-41															
AUTOCONTROL	Ítem 42-48															
COMPETENCIA SOCIAL	Ítem 49-54															

Entrevista estructurada dirigida a estudiantes

Soy Tania Libertad Pérez, estudiante del Doctorado en educación e intervención social en su IV cohorte en la UNAN- FAREM Estelí

Estoy realizando un estudio sobre el abordaje de las habilidades emocionales para la toma de decisiones emocionales en el profesional

Solicito tu colaboración de manera honesta con el compromiso de sigilo de información, ética y manejo responsable de la información proporcionada por usted.

Orientaciones: Apreciado estudiante, el presente instrumento es una valoración de su percepción en relación habilidades emocionales de las y los estudiantes.

encontraras una lista de preguntas, responde en base a ti experiencia familiar y académica

Es importante que conteste con honestidad para dar validez al estudio y no tratando de responder lo que sería correcto sino lo que realmente sabe y sus reacciones verdaderas

Datos generales

Edad: _____

Carrera: _____

Año: _____

Procedencia: Urbano _____ Rural _____

Trabaja: si _____ No _____

Vive con sus padres: Si _____ NO _____

Género: H _____ M _____

1. ¿estar triste o enojado transforma tu manera de actuar y relacionarte? ¿porque?
2. ¿Cómo actúas cuando estas triste en la universidad?
3. ¿Qué situaciones han incidido en tu comportamiento en la universidad?
4. ¿estar triste, frustrado o enojado te ha hecho atrasarte en tareas o asignaciones académicas? ¿Cómo lo expresas?
5. ¿Consideras que la frustración, tristeza y enojo pueden ser amenazas para el proceso de formación profesional de una persona? ¿Como? Puede dar ejemplos
6. ¿Cuándo estas triste, enojado o frustrado tus pensamientos cambian? ¿Cómo lo puede describir?
7. ¿Qué situación han puesto en riesgo tu formación profesional? ¿porque?
8. ¿Crees que las emociones negativas te enferman? ¿Cómo se manifiestan?
9. ¿Qué consecuencias pueden generar las emociones negativas en tu formación profesional?
10. ¿Haz considerado salirte de clase estando triste? ¿Cómo lo haz superado?

11. ¿Qué se podría hacer desde la universidad para que los estudiantes manejen mejor las emociones?
12. ¿Consideras importante que la universidad acompañe a los estudiantes en el desarrollo de habilidades emocionales?
13. ¿Qué acciones han realizado los maestros para que expresas tus emociones?
14. ¿Qué te ha ayudado a estar mejor cuando te encuentras mal emocionalmente

Cuestionario estructurado dirigido a estudiantes de I a III año de las carreras

Escribe una x, donde considere su respuesta, los criterios de valoración son los siguientes:

1- CR (Claridad en la redacción)

2- CI (coherencia interna), 3-SIR (Sesgo, inducción a respuesta), 4-RAPE (redacción adecuada a la población en estudio), 5-RODS (respuesta puede estar orientada a la deseabilidad social), 6-COI (contribuye a los objetivos de la investigación), 7-CCE (contribuye a medir el constructo en estudio) 8-observaciones a cada ítem; en esta última es fundamental considerar sus aportes cualitativos donde recomiende si debe eliminarse, modificarse o especificar.

Dimensiones del cuestionario/sección	Ítems	1		2		3		4		5		6		7		Observaciones
		CR		CI		SIR		RAPE		RODS		COI		CCE		
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
Toma de decisiones-afectaciones emocionales	Ítem 7,9,															
Actitudes	Ítem 6															
Participación	Ítem 2															
Integración grupal	Ítem 1,															
Estado de animo	Ítem 2,8,10															
Expresión de emociones	Item3															
Motivación	Ítem 4,5															
Acciones	Item 11,12,13,14															

Entrevista estructurada dirigida a docentes

Soy Tania Libertad Pérez, estudiante del Doctorado en educación e intervención social en su IV Cohorte en la UNAN- Managua- FAREM Estelí

Estoy realizando un estudio sobre el abordaje de las habilidades emocionales para la toma de decisiones emocionales en el profesional

Solicito tu colaboración de manera honesta con el compromiso de sigilo de información, ética y manejo responsable de la información proporcionada por usted.

Orientaciones: Apreciado docente, el presente instrumento es una valoración de su percepción en relación habilidades emocionales de las y los estudiantes.

encontraras una lista de preguntas, responde en base a ti experiencia familiar y académica

Es importante que conteste con honestidad para dar validez al estudio y no tratando de responder lo que sería correcto sino lo que realmente sabe y sus reacciones verdaderas

Datos generales

Edad: _____

Carreras en las que imparte asignaturas/ componentes: _____

Años de ejercer la docencia: _____

Procedencia: Urbano _____ Rural _____

Género: H _____ M _____

Profesión: _____

1. ¿estar triste o enojado transforma la manera de actuar y relacionarse de los estudiantes? En que lo nota
2. ¿Cómo actúan los estudiantes cuando están tristes?
3. ¿Cómo afecta la tristeza o el enojo el comportamiento de los estudiantes en la universidad?
4. ¿estar triste, frustrado o enojado atrasa a los estudiantes en tareas o asignaciones académicas? Que experiencias ha tenido
5. ¿Consideras que la frustración, tristeza y enojo pueden ser amenazas para el proceso de formación profesional de una persona? ¿Como? Puede dar ejemplos
6. ¿Cuándo los estudiantes están tristes, enojados o frustrados sus pensamientos cambian?
7. ¿Qué situaciones emocionales ponen en riesgo el proceso de formación profesional de los estudiantes? ¿por qué?
8. ¿Crees que las emociones negativas enferman a los estudiantes? Fundamente su respuesta
9. ¿Qué consecuencias pueden generar las emociones negativas en el proceso de formación profesional?

- 10. ¿Qué reacciones del estado emocional que han afectado la formación profesional de los estudiantes?**
- 11. ¿piensa que los estudiantes consideran dejar su carrera estando tristes o enojados? ejemplifique**
- 12. ¿Qué se podría hacer desde la universidad para que los estudiantes manejen mejor las emociones?**
- 13. ¿Consideras importante que la universidad acompañe a los estudiantes en el desarrollo de habilidades emocionales?**
- 14. ¿Qué acciones han realizado los maestros para que expresas tus emociones?**
- 15. ¿Qué ha ayudado a los estudiantes a estar mejor cuando se encuentran mal emocionalmente**

Cuestionario estructurado dirigido a docentes de I a III año de las carreras

Escribe una x, donde considere su respuesta, los criterios de valoración son los siguientes:

CR (Claridad en la redacción) CI (coherencia interna), 3-SIR (Sesgo, inducción a respuesta), 4-RAPE (redacción adecuada a la población en estudio), 5-RODS (respuesta puede estar orientada a la deseabilidad social), 6-COI (contribuye a los objetivos de la investigación), 7-CCE (contribuye a medir el constructo en estudio) 8-observaciones a cada ítem; en esta última es fundamental considerar sus aportes cualitativos donde recomiende si debe eliminarse, modificarse o especificar.

Dimensiones del cuestionario/sección	Ítems	1		2		3		4		5		6		7		Observaciones
		CR		CI		SIR		RAPE		RODS		COI		CCE		
		Si	No	si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
Toma de decisiones-afectaciones emocionales	Ítem 7,9,															
Actitudes	Ítem 6															
Participación	Ítem															
Integración grupal	Ítem 1,															
Estado de animo	Ítem 2,8,10															
Expresión de emociones	Item3															
Motivación	Ítem 4,5															

s	Accione	Item														
		11,12,13,1														
		4														

Cuestionario (expertos)

Soy Tania Libertad Pérez, estudiante del Doctorado en educación e intervención social en su edición N° 4 en la UNAN- FAREM Estelí

Estoy realizando un estudio sobre el abordaje de las habilidades emocionales para la toma de decisiones emocionales en el profesional

Solicito tu colaboración de manera honesta con el compromiso de sigilo de información, ética y manejo responsable de la información proporcionada por usted.

Orientaciones: Apreciado docente experto/a, el presente instrumento es una proyección y acciones de su análisis en relación al desarrollo de habilidades emocionales de las y los estudiantes.

Datos generales

Edad: _____

Carreras en las que imparte asignaturas/ componentes: _____

Años de ejercer la docencia: _____

Procedencia: Urbano _____ Rural _____

Género: H _____ M _____

Profesión: _____

1. ¿Qué acciones visualiza en el modelo educativo actual que estén dirigidos al desarrollo de habilidades emocionales?
2. ¿Cuáles cree que son los acontecimientos y transformaciones de la cultura que dan pautas a nuevas necesidades emocionales?
3. ¿Qué actividades considera que deben realizarse en la universidad para promover el desarrollo de habilidades emocionales?
4. ¿Por qué considera importante que exista un modelo institucionalizado que brinde atención al desarrollo de habilidades emocionales?
5. ¿Por qué considera que se relacionan las decisiones emocionales y el proceso de formación profesional?
6. ¿Qué ejes debería considerar un modelo de atención a las necesidades emocionales para la toma de decisión en el proceso de formación profesional?
7. ¿Quiénes son los actores claves en el desarrollo de un modelo de atención a las habilidades emocionales y cuáles son los roles?
8. ¿Qué problemáticas considera que resolvería este modelo?
9. ¿Quiénes deberían ser parte de la implementación de este modelo?
10. ¿Qué afecta más evidente a las necesidades emocionales?

Cuestionario estructurado dirigido a expertos

Escribe una x, donde considere su respuesta, los criterios de valoración son los siguientes:

2- CR (Claridad en la redacción)

2- CI (coherencia interna), 3-SIR (Sesgo, inducción a respuesta), 4-RAPE (redacción adecuada a la población en estudio), 5-RODS (respuesta puede estar orientada a la deseabilidad social), 6-COI (contribuye a los objetivos de la investigación), 7-CCE (contribuye a medir el constructo en estudio) 8-observaciones a cada ítem; en esta última es fundamental considerar sus aportes cualitativos donde recomiende si debe eliminarse, modificarse o especificar.

Dimensiones del cuestionario/sección	Ítems	1		2		3		4		5		6		7		Observaciones
		CR		CI		SIR		RAPE		RODS		COI		CCE		
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
Teorías	2															
Leyes	8															
Normativas	7,9															
Estrategias	6															
técnicas	3,10															
Acciones	1															
Modelo	4,5															

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

CONSTANCIA DE JUICIO DE EXPERTO

Yo _____ PhD en

_____ con cédula de identidad: _____ certifico que realicé cuidadosamente el juicio como experto de instrumentos de investigación (diseño metodológico y cuestionario), diseñado por Tania Libertad Pérez Guevara estudiante de DEIS IV, para el estudio titulado: Modelo de fortalecimiento de habilidades emocionales en la toma de decisiones del proceso de formación profesional de estudiantes universitarios, por lo cual sugiero las siguientes observaciones:

Instrumento 1

Instrumento 2

Instrumento 3

Firma: _____

Fecha: _____

15.2. Bases de datos

15.2.1. Base de datos aplicación a estudiantes



Base de datos
consolidada 27 de ma

15.2.2.- Base de datos de información de docentes



Base de datos
docentes.xlsx

15.2.3.- Base de datos aplicación a psicólogos



Base de datos
psicologos.xlsx



¡Universidad del Pueblo y para el Pueblo!



