

30 - LA IMPORTANCIA DE CONOCER LAS DIMENSIONES BÁSICAS PARA DESARROLLARSE SOCIOEMOCIONALMENTE

DR. JULIO ANTONIO LOPE ORTEGA

Dirección de Educación Secundaria
Secretaría de Educación del Estado de Yucatán, México
Escuela Normal de Dzidzantun, Yucatán, México

Juliolope365@gmail.com

Doi: 10.16887/93.a1.30

Abstract

There is no doubt that the pandemic caused by Sars cov 2 has left innumerable consequences throughout the world and in all areas, for this reason, the students of the Normal School of Dzidzantun Yucatán Mexico have not been the exception, since during the class sessions with them, it was possible to detect the importance and the need to develop various basic socio-emotional conditions of the students and those of the teachers of the faculty; for this reason, they dedicated themselves to the task of carrying out a series of activities, in which they could, through various techniques, talks and meetings, address the problem of emotional self-regulation, so that both students and teachers have the opportunity to lead a better life, without so many pressures and various problems, such as carrying a series of problems and not finding a way to get rid of them, which in the end, could help them have a fuller and emotionally healthier life .

Keywords: Sars cov 2, emotional, adaptive, maladaptive self-regulation.

Resumen

Es indudable que la pandemia ocasionada por el Sars cov 2, ha dejado innumerables secuelas en todo el mundo y en todos los ámbitos, por tal razón, los alumnos de la escuela Normal de Dzidzantun Yucatán México, no han sido la excepción, toda vez que durante las sesiones de clase con ellos, se pudo detectar, la importancia y la necesidad de desarrollar diversas condiciones básicas socioemocionales de los alumnos y las de los docentes del claustro; por tal motivo, se abocaron a la tarea de llevar a cabo una serie de actividades, en las que pudieran, a través de diversas técnicas, pláticas y reuniones, abordar la problemática de la autorregulación emocional, para que tanto alumnos como docentes, tengan la oportunidad de llevar una vida mejor, sin tantas presiones y problemas diversos, como lo es con el cargar con una serie de problemas y no encontrar la forma de deshacerse de ellos, que al final, pudiera ayudarles a tener una vida más plena y saludable emocionalmente.

Palabras clave: Sars cov 2, autorregulación emocional, adaptativa, desadaptativa.

Résumé

Il ne fait aucun doute que la pandémie causée par Sars cov 2 a laissé d'innombrables conséquences dans le monde et dans tous les domaines, pour cette raison, les élèves de l'école normale de Dzidzantun Yucatán Mexique n'ont pas fait exception, car lors des séances de classe avec entre eux, il a été possible de déceler l'importance et la nécessité de développer diverses conditions socio-émotionnelles de base des étudiants et celles des enseignants de la faculté ;

pour cette raison, ils se sont consacrés à la réalisation d'une série d'activités, dans lesquelles ils pourraient, à travers diverses techniques, entretiens et réunions, aborder le problème de l'autorégulation émotionnelle, afin que les étudiants et les enseignants aient la possibilité de mener une vie meilleure, sans autant de pressions et de problèmes divers, comme porter une série de problèmes et ne pas trouver un moyen de s'en débarrasser, ce qui, en fin de compte, pourrait les aider à avoir une vie plus pleine et émotionnellement plus saine .

Mots-clés: Sars cov 2, autorégulation émotionnelle, adaptative, inadaptée.

Resumo

Não há dúvida de que a pandemia causada pelo Sars cov 2 deixou inúmeras consequências em todo o mundo e em todas as áreas, por isso os alunos da Escola Normal de Dzidzantun Yucatán México não foram exceção, pois durante as aulas com neles, foi possível detectar a importância e a necessidade de desenvolver diversas condições socioemocionais básicas dos alunos e dos professores da faculdade; por isso, dedicaram-se à tarefa de realizar uma série de atividades, nas quais puderam, por meio de diversas técnicas, palestras e encontros, abordar o problema da autorregulação emocional, para que alunos e professores tivessem a oportunidade de levar uma vida melhor, sem tantas pressões e problemas diversos, como carregar uma série de problemas e não encontrar uma maneira de se livrar deles, o que, no final, poderia ajudá-los a ter uma vida mais plena e emocionalmente mais saudável .

Palavras-chave: Sars cov 2, auto-regulação emocional, adaptativa, mal-adaptativa.

Introducción

Durante la etapa histórica en la que la sociedad se encuentra sumergida, con una variedad de cambios en las diferentes actividades en donde se destaca el surgimiento de un nuevo virus catalogado como Sars Cov 2, y del que surge una pandemia que ha movilizó prácticas sociales en diferentes ámbitos tanto emocionales, económicos, sociales y de salud entre otros, y que al mismo tiempo, ha dejado una fisura en las antiguas formas de realizar las actividades inmersas en esas prácticas sociales que el confinamiento sanitario no ha permitido desarrollar.

La sociedad en la actualidad se enfrenta a diversas situaciones complejas, y los alumnos de séptimo semestre de la Escuela Normal de Dzidzantun Yucatán, no son la excepción, este comentario viene a colación porque esta epidemia les ha permitido ver la importancia de la necesidad que esos alumnos tienen de conocer y desarrollar las dimensiones básicas socioemocionales como son, el autoconocimiento, la autorregulación, la autonomía, la empatía y la colaboración (Bisquerra, R. & Pérez, N. 2007).

Es menester comentar, que con base a la falta de conocimiento que tenían para poder controlar y/o canalizar sus emociones, les plantearon, el que pudieran, analizar y practicar una de las Dimensiones emocionales como lo es la REGULACIÓN EMOCIONAL y así, lograr que la mayoría de ellos, lleguen a regularse en los momentos más difíciles, por fuerte y tardado que fuera ésta pandemia y otras consecuencia; ésta problemática, los indujo a que acordaran reunirse en centros de estudio virtual y presencial, de septiembre a noviembre del 2021 una vez a la semana, en tiempos de 50 minutos, y/o cuando alguien tuviera una crisis muy fuerte.

De acuerdo a (Gross, 1998) El estudio científico de la regulación emocional se centra en "aquellos procesos externos e internos responsables de auto observar, evaluar y modificar las reacciones emocionales para cumplir las metas", y según (Thompson, 1994, p. 27-28) La auto regulación emocional consiste en controlar y manejar las reacciones emocionales, sentimientos e impulsos a través de un trabajo combinado de los centros emocionales y los centros ejecutivos. Luego entonces, los procesos de auto regulación permiten entonces modificar un estado emocional o volver a un estado de ánimo previo; se ha comprobado, que están muy relacionados con la aparición y mantenimiento de problemas mentales y físicos cuando se produce un fallo en dicha regulación. Utilizar por ejemplo una estrategia de auto regulación que le llaman "desadaptativa", hace que se trate de evitar, suprimir o reprimir una emoción. Esto trae como consecuencia que en lugar de que los pensamientos que producen la emoción desaparezcan se produzca el efecto contrario, es decir, que haya un aumento de estos pensamientos con el consiguiente desequilibrio emocional (Gross, J. J., & Thompson, R. A. 2007).

La estrategia más adecuada es, por tanto, la llamada "adaptativa". Esta forma de regular las emociones se basa en la revaloración cognitiva, es decir, en analizar la causa de las emociones con cierta distancia o de otra manera, mientras que la primera estrategia hace que se produzca un incremento de la ansiedad en los tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo, fisiológico y motor-expresivo, la segunda produce un descenso de estas respuestas (Zelazo y Cunningham, et al., 2007)

Planteamiento del problema

¿Cómo la regulación emocional puede ayudar a lidiar con éxito ante las problemáticas emocionales que esta enfermedad ha causado?

Método y materiales

El presente trabajo de investigación tiene un sustento científico cuyo enfoque es cualitativo, ya que como afirman (Taylor y Bogdan, et al., 1984) El objetivo de la investigación cualitativa es el

de proporcionar una metodología de investigación que permita comprender el complejo mundo de la experiencia vivida desde el punto de vista de las personas que la viven, y las características básicas de los estudios cualitativos se pueden resumir en que son investigaciones centradas en los sujetos, que adoptan la perspectiva del interior del fenómeno a estudiar de manera integral o completa.

El proceso de indagación es inductivo y el investigador interactúa con los participantes y con los datos, busca respuestas a preguntas que se centran en la experiencia social, cómo se crea y cómo da significado a la vida humana. es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cualitativos, reconociendo a los sujetos de estudio como individuos que se desarrollan en un contexto determinado, que nos permitirán conocer datos importantes de los estudiantes como son: Los problemas emocionales que les ha traído la pandemia, y los momentos o situaciones en que se sienten presionados por no poder hacer una vida en forma normal.

Tipo de investigación:

Experimental y transversal, debido a que fue aplicada durante un período concreto permitiendo ver la evolución de las características y variables observadas realizando un análisis de los alumnos, la duración del programa fue de 3 meses con periodicidad de 1 vez por semana de 50 minutos cada sesión, una vez a la semana en tiempos de 50 minutos de septiembre a noviembre del 2022, sin contar con aquellos que no quisieron participar.

Población y muestra

La muestra estuvo conformada por 51 sujetos con antecedentes de haber tenido problemas para regular sus emociones aún en momentos sin tanta tensión (11 varones y 40 mujeres) con una media de edad de 21 años en Dzidzantun, Yucatán, México, El tipo de muestra es no probabilística por conveniencia, ya que como dice (Hernández et al., 2014), el investigador decide los elementos; en este caso se aplicó un censo a los participantes de esta investigación.

Técnicas e instrumentos

Para la recolección de datos, es importante que este trabajo tenga un sustento confiable y viable que permita obtener información real que permita su análisis, para ello, éste trabajo se apoya en dos técnicas; la primera se refiere a la observación participativa tomando como referencia a (Abril, V. 2008)

Según (Abril, V. 2008), Las encuestas son entrevistas con un gran número de personas utilizando un cuestionario prediseñado. De acuerdo al mencionado autor, el método de encuesta incluye un cuestionario estructurado que se le da a los encuestados, y que está diseñado para obtener información específica. Para evaluar el nivel de stress emocional se utilizaron los cuestionarios propuestos, en el que se reflejan en este caso, las actitudes, tipo y carácter de las respuestas dadas ante los efectos de la pandemia de acuerdo a (Abascal, E., y Esteban, I. G. 2005). Este instrumento se aplicó al inicio de la investigación.

Tabla 1.*Etapas de aplicación del programa*

Etapas	Actividades	Observaciones
Etapa I (2 primeras semanas de septiembre 2021)	Primera evaluación a través de un censo general de cómo se sentían después de año y medio de encierro por la pandemia.	<ul style="list-style-type: none"> - 44 alumnos (8 varones) (36) mujeres dijeron que era mucho el stress que les causaba el no tener la certeza de cuando acabaría la epidemia, lo que al final de cuentas, hacía que estuvieran de pronto de mal humor, o que contestaran groseramente. - De los 44 alumnos, 17 alumnos (2) varones y (15) mujeres sentían impotencia y malestar por haber perdido a algún familiar o amigo cercano durante y por la pandemia.
Etapa II (3 y 4 semana de septiembre 2021)	Ejecución de diferentes actividades	<ul style="list-style-type: none"> - Se les dio una explicación clara y precisa, sobre que es la regulación de emociones y para que nos sirve. - Se les planteo diversas estrategias, para ir practicando la regulación de sus emociones, a través de la aceptación de los daños emocionales que causa esta pandemia, pero también, que debían de entender, que la solución cada quien la tiene. - Se formaron los grupos de apoyo, en el que cada alumno tenía que exponer ante su grupo, abiertamente que sentía, pero al mismo tiempo, que reconocía en que estaba mal, comprometiéndose a que deseaba regular sus emociones, para poder estar bien.
Etapa III (4 semanas del mes de octubre 2021)	Primera evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - A través de sesiones, e interactuando con otros grupos de apoyo, los alumnos, ya sentían más confianza para externar, cuáles fueron las situaciones o problemáticas que enfrentaron emocionalmente a causa de la pandemia, pero, además, comenzaron a compartir que actitudes y/o estrategias estaban utilizando para combatir sus problemáticas por las que habían pasado. (esto nos permitió

apreciar, que se estaba avanzando en el abatimiento de los problemas que les había causado la pandemia,)

Etapa IV

(1 y 2 semanas del mes Segunda evaluación de noviembre 2021)

- Se realizó una encuesta con los 44 alumnos (8 varones) y (36) mujeres que participaron en el proyecto, comprobando con gran satisfacción, que 7 alumnos (varones) y 32 (alumnos mujeres) ya podían platicar con soltura de las problemáticas que pasaron y que se sentían muy bien por haber aceptado esas problemáticas, y que seguían trabajando para estar en paz consigo mismos y con el entorno.

Etapa V

(3 y 4 semanas del mes Tercera evaluación de noviembre 2021)

- Se realizaron 2 sesiones plenarias, tipo mesa panel, con 39 alumnos (7 varones) y (32 mujeres) en la que participaron comentando cuales fueron sus experiencias al llevar a cabo el proyecto de regulación de emociones, permitiéndonos apreciar que se está yendo por el buen camino con este tipo de proyectos.
 - Asimismo, se pudo detectar, que 5 alumnos (1 varón y 4 mujeres) Presentaban además de la falta de regulación de sus emociones por la pandemia, algunas situaciones particulares que tenían que ver con problemas de índole familiar y/o de pareja, por lo que se decidió que, en el primer semestre del 2022, retomarían el proyecto de regulación, así como otras dimensiones socioemocionales.
-

Fuente: Autor con información del proyecto

Resultados

Se comprobó que los alumnos a través de las sesiones, ya interactuaban con otros grupos de apoyo, permitiéndoles sentir más confianza para externar, cuáles fueron las situaciones o problemáticas que enfrentaron emocionalmente compartiendo que actitudes y/o estrategias estaban utilizando para combatir sus problemáticas por las que habían pasado. También fue evidente que 39 de los 44 alumnos ya podían platicar con soltura de las problemáticas que

pasaron, comentando que se sentían muy bien por haber aceptado esas problemáticas, y que seguían trabajando para estar en paz consigo mismos y con el entorno.

Discusión

¿Es importante la regulación emocional en alumnos de 7 semestre, en la Escuela Normal de Dzidzantun? Después de comprobar que les hacía falta regular sus emociones, se formaron grupos de apoyo, en el que cada alumno tenía que exponer ante su grupo, abiertamente que sentía, pero al mismo tiempo, que reconocía en que estaba mal, comprometiéndose a que deseaba regular sus emociones, y tras 8 semanas de estarse reuniendo, platicando cada uno cuales eran sus problemáticas, se pudo constatar, que 7 alumnos (varones) y 32 (alumnos mujeres) ya podían platicar con soltura de las problemáticas que pasaron y que se sentían muy bien por haber aceptado esas problemáticas, y que seguían trabajando para estar en paz consigo mismos y con el entorno.

Conclusiones

Con los resultados tan ampliamente satisfactorios obtenidos, al aplicar ésta dimensión con los alumnos del 7 ° Semestre de la Escuela Normal de Dzidzantun, Yucatán, se sintieron muy motivados, al grado de que ya han planteado la posibilidad de que en el 8° Semestre, puedan trabajar otras 2 o 3 dimensiones, para que les pueda servir positivamente al salir al campo laboral como docentes, así como también en su vida personal y social, siendo lo más importante, de que siempre podrán dar testimonio de lo importante e imprescindible, que es el desarrollar las dimensiones socioemocionales en cualquier ámbito u estrato social.

Referencias

- Abril, V. (2008). Técnicas e instrumentos de la investigación. Recuperado de http://s3.Amazonas.com/academia.edu/documents/41375407/Tecnicas_e_Instrumentos_Material_de_clases_1.pdf.
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61-82. Recuperado de: <http://espacio.uned.es/revistasuned/index.php/educacionXX1/article/view/297/253>
- Caycedo, C., Gutiérrez, C., Ascencio, V., & Delgado, A. (2005). Regulación emocional y entrenamiento en solución de problemas sociales como herramienta. *Suma Psicológica*, 12, 157-173.
- Company, R., Oberst, U. & Sánchez, F. (2012). Regulación emocional interpersonal de las emociones de ira y tristeza. *Boletín de Psicología*, 104, 7-36. Recuperado de: <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N104-1.pdf>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). Nueva York, NY, EE.UU.: Guilford Press.
- Jiménez, M., & López-Zafra, E. (2008). Autoconcepto emocional como factor de riesgo emocional en estudiantes universitarios, diferencias de género y edad. *Boletín de Psicología*, 93, 21-39.

La autorregulación **emocional** (Zelazo y Cunningham, 2007; Gross y Thompson, 2007)
Pérez, N. (2006). Relaciones entre la inteligencia emocional y el cociente intelectual con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 19. Disponible en <http://reme.uji.es>