

Transformando vidas desde adentro.

Rubiano Silvana.

Cita:

Rubiano Silvana (2024). *Transformando vidas desde adentro*. Jornadas de Investigación Social. Universidad Nacional de Villa María, San Francisco.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/silvana.rubiano/2>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/pug1/BTv>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Para ver una copia de esta licencia, visite
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

Título

“Transformando vidas desde adentro”

Interrogantes y Objetivos

La investigación aborda dos interrogantes clave: ¿Cuáles son las consecuencias de la falta de educación emocional en los jóvenes del IPEM N° 315 de San Francisco? y ¿Cómo se puede integrar la educación emocional en el diseño curricular de las escuelas secundarias? La falta de educación emocional puede tener diversas consecuencias en los adolescentes, como dificultades para manejar el estrés, la ansiedad y los conflictos interpersonales, lo que afecta negativamente su bienestar general y su rendimiento académico. La ausencia de estas habilidades emocionales puede generar problemas de convivencia, falta de motivación e incluso problemas de salud mental, como la depresión.

Uno de los principales objetivos de esta investigación es conocer y analizar las consecuencias de la falta de educación emocional en los jóvenes, partiendo de sus experiencias cotidianas en el entorno escolar. En segundo lugar, se busca concientizar sobre la importancia de integrar la educación emocional dentro del diseño curricular, ya que esto no solo mejoraría el ambiente escolar, sino que prepararía a los estudiantes para enfrentar de manera más efectiva los desafíos de la vida cotidiana.

Por último, el estudio pretende identificar situaciones y contenidos dentro de las distintas asignaturas donde se puedan integrar de manera transversal los aspectos emocionales. Esto permitiría que los estudiantes desarrollen habilidades como la empatía, el autocontrol y la comunicación efectiva. La inclusión de la educación emocional en materias como lengua, historia o educación física podría enriquecer el aprendizaje y fomentar un desarrollo integral, ayudando a los jóvenes a convertirse en personas más equilibradas y resilientes. Esta integración debe ser vista como una necesidad, no sólo como un complemento, en la formación educativa de los adolescentes.

Breve Fundamentación / Antecedentes / Importancia de Realizar el Estudio

La educación emocional es crucial en el desarrollo integral de los adolescentes, quienes enfrentan cambios físicos y emocionales profundos durante la adolescencia. Estos cambios pueden afectar su bienestar y rendimiento académico, haciendo esencial el desarrollo de habilidades emocionales para manejar estos desafíos. La falta de educación emocional puede llevar a problemas como ansiedad, estrés, baja autoestima y dificultades en las relaciones interpersonales. Estas dificultades, a su vez, pueden impactar negativamente en el rendimiento académico y en la calidad de vida general de los jóvenes.

Investigaciones han demostrado que los estudiantes que desarrollan habilidades emocionales tienden a tener un mejor desempeño tanto académico como social. La educación emocional proporciona herramientas para el autoconocimiento, la

autorregulación y la empatía, habilidades que son fundamentales para el éxito personal y académico. Los estudiantes que manejan mejor sus emociones suelen tener una mayor capacidad para enfrentar los desafíos, mantener relaciones interpersonales saludables y lograr un mejor rendimiento en sus estudios.

Las instituciones educativas juegan un papel crucial en la formación emocional de los adolescentes. Aunque las escuelas están tradicionalmente orientadas hacia la enseñanza académica, es esencial que también se enfoquen en el desarrollo emocional de los estudiantes. Integrar la educación emocional en el currículo puede ayudar a los estudiantes a desarrollar competencias que les permitan gestionar sus emociones de manera efectiva, resolver conflictos y mejorar su capacidad para colaborar y comunicarse con los demás.

Además, la integración de la educación emocional en las escuelas puede contribuir a la prevención de problemas graves como el bullying y la depresión. El acoso escolar y otros comportamientos negativos a menudo tienen raíces en la falta de empatía y en problemas emocionales no resueltos. Enseñar a los estudiantes a reconocer y gestionar sus emociones puede ayudar a reducir la incidencia de estos problemas y promover un entorno escolar más positivo y respetuoso.

La educación emocional también puede jugar un papel preventivo importante en la salud mental de los adolescentes. Al aprender a manejar el estrés y a reconocer sus emociones, los jóvenes pueden reducir el riesgo de desarrollar trastornos emocionales graves. Las habilidades emocionales también facilitan la identificación temprana de problemas, permitiendo una intervención oportuna que puede evitar que los problemas se agraven.

En resumen, la educación emocional debe ser una parte integral del currículo escolar. No solo mejora el rendimiento académico, sino que también fomenta el desarrollo de individuos equilibrados y emocionalmente inteligentes. Las escuelas tienen la responsabilidad de proporcionar a los estudiantes las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos emocionales de la adolescencia y para construir una sociedad más empática y saludable. La incorporación de la educación emocional en la formación escolar es, por tanto, una inversión en el bienestar y el éxito futuro de los jóvenes.

Principales Conceptos del Trabajo

La educación emocional se centra en el desarrollo de habilidades para identificar, comprender y regular las emociones propias, así como para manejar las emociones ajenas. Este enfoque integral no solo abarca la autoconciencia y la empatía, sino también habilidades clave como la comunicación emocional y la resolución de conflictos.

Las emociones básicas, tales como alegría, tristeza, miedo, ira, aversión y sorpresa, son reacciones universales que influyen significativamente en el comportamiento y el aprendizaje. Reconocer y gestionar estas emociones es crucial para un desarrollo saludable. La autoconciencia permite a los individuos identificar sus propias emociones y entender cómo afectan su comportamiento. La empatía, por otro lado, facilita la

comprensión de las emociones de los demás, promoviendo relaciones interpersonales más armoniosas.

La regulación emocional es otro aspecto esencial de la educación emocional. Implica la capacidad de controlar y ajustar las respuestas emocionales para adaptarse a diferentes situaciones. Esta habilidad es especialmente importante para mantener un equilibrio emocional y prevenir reacciones desproporcionadas ante el estrés y los conflictos.

Desde la infancia, la autorregulación emocional puede ser cultivada mediante prácticas y estrategias específicas que ayudan a los niños a manejar sus emociones de manera efectiva. Este desarrollo temprano es fundamental para mejorar la calidad de vida y contribuir al bienestar general a lo largo de la vida.

Además, el concepto de nutrición emocional y su relación con la autoestima es fundamental en la educación emocional. La nutrición emocional se refiere al apoyo emocional y afectivo necesario para el desarrollo de una autoestima saludable. Las interacciones positivas y el refuerzo emocional positivo juegan un papel crucial en la construcción de una autoestima robusta.

La implementación de la educación emocional en las aulas enfrenta varios desafíos. Entre ellos se encuentran la falta de recursos adecuados, la resistencia al cambio por parte de algunos educadores y la capacitación insuficiente en técnicas y metodologías específicas para la enseñanza de habilidades emocionales. Superar estos obstáculos es esencial para integrar efectivamente la educación emocional en el currículo escolar y garantizar que todos los estudiantes puedan beneficiarse de sus ventajas.

En resumen, la educación emocional es vital para el desarrollo integral de las personas, afectando su comportamiento, aprendizaje y bienestar general. A pesar de los desafíos que enfrenta su implementación, su importancia en la formación de individuos equilibrados y resilientes no puede ser subestimada.

Propuesta de Diseño Metodológico

El estudio se ha diseñado como una investigación de tipo descriptivo-exploratorio de campo, cuyo objetivo principal es analizar la percepción de estudiantes y docentes sobre la educación emocional y su impacto en la vida escolar y personal de los alumnos en el IPEM N° 315. Al ser un estudio de campo, se llevará a cabo en el entorno natural de los participantes, lo que permitirá obtener datos directamente del contexto educativo donde se desarrolla el fenómeno a estudiar.

Para la recolección de datos, se utilizarán tanto técnicas cuantitativas como cualitativas. En cuanto a los datos cuantitativos, se aplicará una encuesta dirigida a los estudiantes del Ciclo Básico y Ciclo Orientado del IPEM N° 315. Este instrumento estará compuesto por preguntas cerradas, diseñadas para medir la percepción de los estudiantes sobre la importancia de la educación emocional y el impacto que consideran que esta tiene en sus vidas académicas y personales. La encuesta se administrará de manera online, utilizando un formulario de Google, lo que facilitará el acceso y la recolección de datos de manera rápida y eficaz.

Para garantizar la representatividad de los datos, se seleccionará una muestra de 138 estudiantes mediante un procedimiento de muestreo aleatorio. Esta técnica asegura que cada estudiante tenga la misma probabilidad de ser seleccionado, lo que contribuye a la validez de los resultados obtenidos. A través de la encuesta, se espera obtener información cuantitativa que permita identificar patrones y tendencias en la percepción de los estudiantes respecto a la educación emocional.

Por otro lado, los datos cualitativos se recogerán mediante entrevistas semi-dirigidas a docentes y coordinadores de curso del mismo establecimiento. Permiten una mayor flexibilidad, ya que, aunque se cuenta con una guía de preguntas, los entrevistados pueden exponer con más detalle sus opiniones y experiencias. Los temas abordados en las entrevistas incluirán la importancia de la educación emocional en el aula, las estrategias que los docentes consideran más efectivas para promoverla y los desafíos que enfrentan en su implementación. Este enfoque cualitativo proporcionará una visión más profunda y detallada sobre las percepciones y experiencias de los docentes y coordinadores.

El uso de una metodología mixta, que combine datos cuantitativos y cualitativos, permitirá obtener una visión más completa e integral del fenómeno investigado. Los datos cuantitativos proporcionarán información representativa de un grupo amplio de estudiantes, mientras que los cualitativos aportarán un análisis más enriquecido sobre las experiencias de los docentes y coordinadores. De esta manera, el estudio no solo permitirá conocer la percepción general de los estudiantes sobre la educación emocional, sino que también brindará una comprensión más profunda sobre cómo se percibe e implementa desde la perspectiva de los educadores.

Finalmente, los resultados obtenidos de esta investigación serán de gran relevancia tanto para los educadores como para los responsables de la política educativa. Al comprender mejor la percepción y el impacto de la educación emocional, se podrán diseñar e implementar nuevas estrategias que favorezcan el desarrollo emocional de los estudiantes, mejorando así su bienestar y su rendimiento académico.

Bibliografía y Otras Fuentes Utilizadas

Rotger, M. (2018). *Neurociencia y neuroaprendizaje. Las emociones y el aprendizaje: Nivelar estados emocionales y crear un aula con cerebro* (2ª Ed.). Editorial Brujas.

Rotger, M. (2018). *Una Escuela NeuroEducada, neuroeducación emocional*. Editorial Burbujas.