



Evaluación de la autoconciencia, autorregulación y automotivación para fortalecer las habilidades interpersonales en los estudiantes de la Licenciatura de Nutrición.

Samanta Crisel Gómez Saucedo
samantagomez@uas.edu.mx

Nikell Esmeralda Zárate Depraect
senibaza@hotmail.com

Dora Yaqueline Salazar Soto
dryaqueline@gmail.com

Maestría en Docencia en Ciencias de la
Salud. FM UAS

Evaluación del aprendizaje y del
desempeño escolar.

Resumen:

La autoconciencia, autorregulación y automotivación son esenciales en el ámbito educativo ya que estas abonan a las habilidades interpersonales que requieren los alumnos. En la educación no sólo es importante el saber hacer o realizar las actividades específicas de la profesión, si no el reconocimiento del ser y de las habilidades interpersonales que se adquieren en la interacción con los demás. Los profesores deben promover el conocimiento, la motivación y enseñar con estrategias didácticas que permitan al estudiante regular las emociones a partir del autoconocimiento para obtener mejores aprendizajes en su etapa formativa. Por tal motivo en el presente trabajo se evalúa los niveles de autoconciencia, autorregulación y automotivación, para fortalecer las habilidades interpersonales en estudiantes de Nutrición. La presente investigación se desarrolló con un enfoque cualitativo descriptivo, el instrumento empleado como Pre-test y Post-test fue una autoevaluación de la inteligencia emocional (Test de Emily Strerrett, retomado de Valdez 2019). Los resultados fueron procesados en documentos de Excel, haciendo comparación del Pre-Test y Post-test,



encontrando un aumento en el área sana y funcional de sujeto en las áreas de autoconciencia, automotivación y autorregulación.

Palabras clave: Aprendizaje, habilidades interpersonales, autoconciencia, autorregulación, automotivación.

Planteamiento del problema:

Conocer las habilidades interpersonales no es una tarea sencilla, pues el simple hecho de identificar las emociones y poderlas manifestar no es tarea fácil. La carga académica, la preocupación, tareas, compromisos y situaciones de índole personal que se presentan entorno a la vida del estudiante pueden encaminar a la pérdida de motivación, donde el alumno no es consciente, por lo tanto, no se autorregula y esto claramente se verá reflejado en ámbito escolar.

Durante la pandemia las habilidades interpersonales fuera escasas o nulas, ya que la convivencia y el tomar clases de manera virtual tras una pantalla, limitas la convivencia, así mismo la interacción con el docente de forma virtual no favorece el desarrollo de las habilidades sociales, sumando la motivación como un punto clave en la adquisición de los conocimientos, obligando al alumno a ser auto didacta y responsable de su propio conocimiento.

Por ello, el docente que esta frente a grupo impartiendo una unidad específica disciplinar, que no tiene la destreza de realizar actividades motivacionales tanto dentro como fuera del aula que beneficie el desarrollo de la autoconciencia, autorregulación y automotivación, además de no tener la habilidad para detectar el estado de ánimo de los estudiantes, así como de algunas carencias emocionales que impiden la formación integral del mismo, formando futuros profesionistas con deficiencias a nivel interpersonal.

Es importante entonces que el docente preste atención a las estrategias de enseñanza aprendizaje que imparte en el aula, ya que estas pueden ser utilizadas para mejorar estas habilidades interpersonales, ante lo anterior expuesto surge la siguiente interrogante ¿Que los alumnos identifiquen el nivel de autoconciencia, autorregulación y automotivación que



tienen después de implementar una estrategia colaborativa que fortalezca sus habilidades interpersonales?

Justificación:

Este estudio favorece al conocimiento de los niveles de autoconciencia, autorregulación y automotivación en estudiantes de la Facultad de Nutrición de la Universidad Autónoma de Sinaloa, así mismo la conveniencia de este trabajo permite promover el desarrollo de habilidades interpersonales trabajando estrategias colaborativas para que los estudiantes se integren y participen en clase expresando conocimientos sobre dichas habilidades y realizando las actividades vivenciales como el encontrarse con ellos mismo, lo cual permitirá que tengan un mejor bienestar en su proceso educativo.

La relevancia de esta intervención es beneficiar a los alumnos ya que podrán adquirir competencias emocionales que le permitirán, reconocer y controlar sus emociones y con ello tener un mejor-desempeño escolar, mientras que a los docentes al tener alumnos que empleen las competencias emocionales serán mejores estudiantes y por lo tanto podrán avanzar rápidamente en su planeación y programa académico. La viabilidad de realizar esta intervención es muy pertinente ya que el tiempo estimado para llevar a cabo el taller y los recursos materiales a utilizar son muy básicos.

Fundamentación teórica:

El punto de inicio de la presente investigación gira en torno a la puesta en práctica de las habilidades interpersonales y la importancia que tienen estas en el desarrollo de las actividades académicas en relación con los alumnos, así como el uso de las estrategias didácticas que nos permiten a los docentes llevar a cabo actividades para promover la motivación, conciencia y regulación de las emociones en los jóvenes universitarios, así estos hagan uso de estas habilidades para sobrellevar las actividades académicas.

Las competencias emocionales son clave para el proceso formativo debido a que comprenden un conjunto de conocimientos, habilidades, capacidades y aptitudes necesarias



para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia (Bisquerra y Pérez, 2007). Así mismo estos autores señalan las siguientes características pertenecientes a las competencias emocionales:

- Es aplicable a las personas (individualmente o de forma grupal).
- Implica unos conocimientos "saberes", unas habilidades "saber-hacer", y unas actitudes y conductas "saber estar" y "saber ser" integrados entre sí.
- Incluye las capacidades informales y de procedimiento además de las formales.
- Es indisoluble de la noción de desarrollo y de aprendizaje continuo unido a la experiencia.
- Constituye un capital o potencial de actuación vinculado a la capacidad de movilizarse o ponerse en acción.
- Se inscribe en un contexto determinado que posee unos referentes de eficacia y que cuestiona su transferibilidad. (Bisquerra y Pérez, 2007, p. 63).

De acuerdo con Bisquerra (2011) la educación emocional es una respuesta a las necesidades que no están lo suficientemente atendidas en las áreas académicas ordinarias. Entre estas necesidades sociales están la ansiedad, estrés, depresión, violencia, consumo de drogas, comportamientos de riesgo etc.

Habilidades interpersonales

Dentro de las habilidades interpersonales hay diversos autores que hacen mención de ellas, de acuerdo a Romeu, (2015) la comunicación interpersonal es aquella en la que se enfatiza la relación con el otro, se privilegia la comprensión con el que se habla, no el entendimiento de lo que se dice. Dicha relación es imposible de ser pensada sin personalización, intimidad, empatía y confianza; gesta por tanto una comunicación interpersonal y ésta no tiene que darse necesariamente mediante la proximidad física, sino más bien en función de una proximidad afectiva que se recrea desde una posición ética.

Por su parte Costumero (2007) afirma que "la función principal de la comunicación es mejorar las relaciones interpersonales mediante la mejora de la comprensión mutua. Además de otras funciones, como captar la atención, cautivar al interlocutor, convencer realizar alguna acción" (pp. 4 - 5).



Al respecto García (2013) menciona que "los seres humanos establecen relaciones con los demás por medio de interacciones que pueden calificarse como procesos sociales" (p.53). La comunicación es, por tanto, un proceso fundamental y determinante de toda relación social, es el mecanismo que regula y que, al fin y al cabo, hace posible la interacción entre las personas.

Autoconciencia

En palabras de Bisquerra (2010) la autoconciencia es la "capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado" (p. 148). Este mismo autor menciona que se pueden especificar una serie de aspectos:

- a) 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.
- b) 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.
- c) 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.
- d) 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 qué es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional. La conciencia



emocional es el primer paso para poder pasar a las otras competencias. (Bisquerra Alzina, 2010, p. 148).

En este mismo orden de ideas, Ruíz (2014) menciona que "consiste en conocer mejor nuestro ser, carácter, fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos; construir sentidos acerca de nuestra persona, de las demás personas y del mundo" (p.67). Por tanto, en este estudio se pretende que los alumnos desarrollen autoconciencia para que identifiquen sus fortalezas y áreas de oportunidad.

Autorregulación

Para Ruíz (2014), la autorregulación es la "capacidad para manejar las emociones de forma apropiada (p.67). Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. Así mismo Bisquerra (2010), menciona: "La autorregulación se define como la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. (p. 148)

Automotivación

Para Bisquerra (2010), la motivación es un constructo teórico-hipotético que designa un proceso complejo que causa la conducta. En la motivación intervienen múltiples variables biológicas y adquiridas que influyen en la activación, direccionalidad, intensidad y coordinación del comportamiento encaminado a lograr determinadas metas. Para Ajello (2003, citado por Naranjo, 2009) menciona que:

"la motivación debe ser entendida como la trama que sostiene el desarrollo de aquellas actividades que son significativas para la persona y en las que toma parte, en el plano educativo tiene que ser considerada como la disposición positiva para aprender y continuar haciéndolo de una forma autónoma" (p.154).



Por su parte Fragoso (2015) señala que "la esfera motivacional se integra con la capacidad que tiene el individuo para formular y conseguir metas y está compuesta de habilidades como el autocontrol, el entusiasmo, la persistencia y la automotivación" (p.117). La motivación es fundamental en todo ser humano ya que ella permite que se tenga un propósito también llamado sentido de vida, este con el paso de tiempo se verá transformado debido a la etapa de vida en la se encuentre la persona y las nuevas necesidades o aspiraciones.

Objetivo:

General

Evaluar los niveles de autoconciencia, autorregulación y automotivación, para que fortalezcan las habilidades interpersonales en estudiantes de la Licenciatura de nutrición.

Específicos:

Implementar la estrategia de enseñanza aprendizaje rompecabezas para que los estudiantes de la Licenciatura de Nutrición identifiquen sus fortalezas y áreas de oportunidad.

Fortalecer la habilidad de autorregulación en los estudiantes para un equilibrio de bienestar emocional utilizando la técnica de relajación.

Metodología:

La presente investigación se desarrolló con un enfoque cualitativo descriptivo. Se aplicó un pre test y pos test por medio de Google formulario del instrumento que lleva por nombre Autoevaluación de la Inteligencia Emocional (Test de Emily Strerrett, retomado de Valdez 2019), el que está conformado por 30 ítems de tipo Likert con cinco opciones de respuesta, que van des de 1=nunca, 2= casi nunca, 3= a veces, 4= casi siempre y 5= siempre, en el cual se valora la autoconciencia, autorregulación y automotivación.

Se aplicaron estrategias didácticas para promover el aprendizaje de las habilidades interpersonales tales como el CQA, rompecabezas, tira cómica y técnica de relajación. Así mismo para que los estudiantes identificaran las habilidades socioemocionales se implementó después de la aplicación de pre test la estrategia de aprendizaje C: ¿Qué



conozco?, Q: ¿Qué quiero aprender? y A: ¿Qué aprendí? (CQA), para conocer como identifican la emoción con los nuevos conocimientos adquiridos. Por su parte se empleó la tira cómica para mejorar la motivación activando y dirigiendo su conducta hacia una meta, para finalizar con las actividades se llevó a cabo una técnica de relajación para fortalecer la habilidad de autorregulación. Los sujetos participantes fueron 21 estudiantes que cursan el 4to semestre de la licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma de Sinaloa. El procesamiento de los datos se llevó a cabo en documentos de Excel.

Resultados:

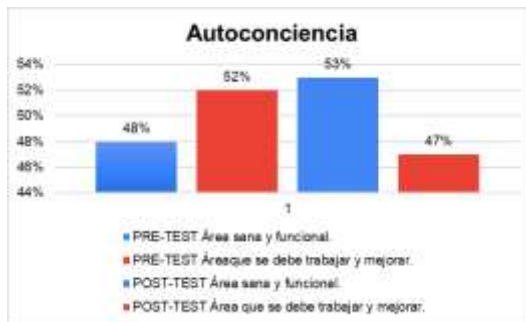
Se realiza un análisis de forma descriptiva de los niveles de autoconciencia, autorregulación y automotivación utilizando estrategias de aprendizaje de forma colaborativa. A partir de análisis de la información las edades de los estudiantes oscilaban entre los 20 y 23 años..

Para analizar los conocimientos previos y los aprendizajes adquiridos se utilizó la estrategia de aprendizaje CQA, en la cual se observa que los estudiantes tenían algunas ideas de lo que compete a la automotivación, autoconciencia y autorregulación, haciendo una descripción acertada de cada una de ellas, así mismo cabe destacar que las ideas previas las hacen propias al momento de plasmar lo que aprendieron, es decir, hacen mención de ponerlas en práctica en primera persona y las señalan como competencias emocionales.

Por otra parte, los resultados que arrojan el pre-test y el post-test, refuerzan lo antes señalado, ya que en la revisión de autoconciencia el pre-test arroja que un 48% están dentro de un área sana y funcional, mientras que en el post-test este porcentaje aumenta a un 53%, véase gráfica 2. En la automotivación se puede observar que un 52% se encuentra en un área sana y funcional, mientras que el post-test este porcentaje crece a un 65%, véase gráfica 3.

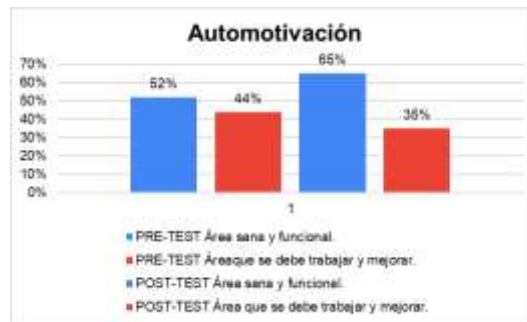


Gráfica 2.



Fuente: elaboración propia.

Gráfica 3.



Fuente: elaboración propia.

En la revisión de la autorregulación es donde se encuentra un indicador adicional en los resultados, en el pre-test con 33% se encuentra el área sana y funcional, mientras que área que se debe trabajar y mejorar con un 59%, así mismo se agrega el área para prestar atención de manera inmediata con un 8%, y el post-test da como resultado favorable un aumento del 41% en el área sana y funcional, desapareciendo la necesidad de prestar atención de manera inmediata, véase grafica 4.

Gráfica 4.



Fuente: elaboración propia.

Durante el taller se trabajó la técnica de rompecabezas revisando material acorde con la autoconciencia, permitiéndoles hacerse de una manera más clara de lo que consiste y como se puede aplicar en la vida diaria, a esto se le agrego una actividad que lleva por nombre las partes de mi vida, que consistió en romper un plato en 5 pedazos y en cada una de las partes escribir fortalezas, después de ellos fue necesario armar el plato y pegarlo con cinta para ser



conscientes que después de rompernos a manera de metáfora siempre nos volvemos a construir, tal vez no seremos los mismo pero si llevaremos los aprendizajes que deja la vida. Para trabajar la motivación se les solicitó a los estudiantes que realizaran una tira cómica representado su vida y realizando dibujos en tres escenarios de quien o que les motiva en su vida, al terminar cada uno dio una explicación de su tira cómica y cómo impacta de manera significativa en cada uno de ellos.

La actividad que se empleó para la autorregulación fue una técnica de relajación de mindfullnes permitiéndoles entrar en un estado de tranquilidad y bienestar emocional, para finalizar de manera simbólica se les dio una vela y se les pidió que la encendieran, reflexionando que la meta en la vida es tener siempre la vela encendida pero que cuando esta se apague tenemos que poner en práctica la autoconciencia y saber el por qué sucedió, autorregulación para mantener la calma y automotivación ya que la podemos encender de nuevo, así mismo podemos tener a alguien que nos ayude a encenderla como parte de las habilidades interpersonales.

De cada de una de las técnicas se obtuvieron resultados favorables los cuales se ven reflejados en el post-test aplicado en donde se evalúa cada una de las áreas ya mencionadas de manera individual. Tal como lo señala Dueñas (2002) al destacar la importancia del control y la regulación, que a partir de ellas nace la necesidad del ser humano a no dejarse llevar por los impulsos emocionales, ya que esto llevaría a consecuencias negativas tanto a nivel personal como social, dando importancia a que todas las personas necesitan sentirse seguras emocionalmente, es decir, tener sentimientos de bienestar y estabilidad emocional.

Conclusiones:

La autoconciencia, autorregulación y automotivación son habilidades esenciales para la vida, se suele tener conocimiento de ellas a grandes rasgos. Es necesario prestar la atención oportuna cuando se carece de alguna de estas habilidades, o bien, están afectando a las habilidades interpersonales, por la falta de conocimiento de sí mismo.

La intervención que se realizó con el taller ayudo a fortalecer las habilidades antes mencionadas, pues no basta conocerlas, si no saber trabajarlas y ponerlas en práctica. Un estudiante con falta de motivación y con las emociones revueltas, no es productivo ya que necesita estar bien para dar lo mejor de sí. Al aplicar las técnicas colaborativas se observó el



aumentó la motivación, mediante la reflexión, por lo que es importante reconocer que los jóvenes tienen interés en participar en este tipo de actividades que llevan a conocer acerca de las competencias emocionales.

Referencias bibliográficas

Bisquerra, A. (2010). Psicopedagogía de las emociones. *Editorial síntesis*.

Bisquerra, A. (2011). Educación emocional. *Padres y maestros*.

Bisquerra, A. & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61-82.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70601005>

Costumero, I. (2007). Relaciones en el Entorno de Trabajo. Madrid. Thomson/ Paraninfo

Dueñas, M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XX1*, (5), 77-96.
<https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf>

Fragoso, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6(16), 110-125. <https://www.redalyc.org/pdf/2991/299138522006.pdf>

García, M. (2013). Comunicación interpersonal digital y nuevas formas de comunidad. Reflexiones sobre la comunicación pos-masiva. *Imagonautas*, 3(2), 52-65.
<https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/4781884.pdf>

Naranjo, M. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2), 153-170.
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>



Romeu, V. L. (2015). Hacia una teoría personalista de la comunicación interpersonal. *Revista especializada en periodismo y comunicación*, 1(48), 188-198.
<http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/50677>

Ruíz, V. M. (2014). Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana. *Itinerario Educativo*, 28(63), 61-89. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6280206>

Valdez, L. (2019). Inteligencia emocional y comunicación asertiva en los estudiantes del cetpro 3ra brigada blindada Moquegua 2018 [Trabajo de grado de Universidad Nacional San Agustín de Arequipa].
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8986/EDCvavals.pdf?sequence=1&isAllowed=y>