

DESARROLLO DE LA FORMACIÓN HUMANISTA Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE MATANZAS DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

MSc. Elián Cuesta Sainz de la Torre

1. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. elian.cuesta@umcc.cu

Resumen

Dada las variadas carencias en las que ha tenido que subsistir el pueblo cubano a lo largo de décadas, producto del asedio constante del país más poderoso del mundo, los estados de estrés y la incertidumbre hacia el futuro se refleja en las actitudes de la familia, y con ello, la forma de la educación emocional de sus hijos, con la consecuencia de contar en los grupos universitarios actuales numerosos jóvenes que presentan deficiencias en el desarrollo de valores morales y en cualidades de la inteligencia emocional, contenidas en el campo de la formación humanista; es por ello que el autor se ha trazado favorecer el desarrollo de estos aspectos, desde la clase de Educación Física, esfera en la cual se desempeña como docente.

Palabras claves: *formación humanista, inteligencia emocional, valores morales.*

Introducción

Los futuros egresados de las diferentes carreras que se estudian en la Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, tendrán a su cargo el desarrollo económico, tecnológico, pedagógico y cultural del territorio y para ello deben poseer, además de competencias intelectuales, habilidades en el campo cívico – humanista, que les permita desempeñarse como personas con valores humanos, respetuosos de las normas sociales y con disposición para insertarse de forma positiva en su grupo de pertenencia. Las mismas, no solo son determinantes en su labor como futuros profesionales, sino también como miembros de nuestra sociedad.

Estas habilidades se encuentran relacionadas con *la inteligencia emocional*. La misma determina el éxito de las acciones que se lleven a cabo, pues se relacionan con la perseverancia, el autocontrol en situaciones de conflicto, la capacidad para trabajar en equipos, la empatía, la bondad, la disposición para apoyar a otros, el optimismo y otras muchas de las cualidades que distinguen la conducta de los ciudadanos que se desea poseer en la sociedad cubana y que se encuentran en la base de la formación político – ideológica de los estudiantes y de la formación de valores morales, lo que se encuentra comprendido en otras estrategias formativas importantes de las diferentes carreras.

Dado que la estrategia cívico – humanista no ha sido suficientemente atendida en las diferentes áreas del centro, el autor se ha trazado el objetivo de desarrollar la formación humanista y la inteligencia emocional en estudiantes de la Universidad de Matanzas, desde la Educación Física, con acciones concretas, a fin de poder contribuir con el crecimiento personal en la esfera afectiva de los mismos.

Se propone por ello, iniciar un trabajo que permita estimular la buena actuación, el valor adecuado, la conducta correcta en clase, la relación interpersonal adecuada, con la divisa de que, como dijera Martí, “el verdadero objeto de la enseñanza es preparar al hombre para que pueda vivir por sí decorosamente, sin perder la gracia y generosidad del espíritu, y sin poner en peligro con su egoísmo o servidumbre la dignidad y fuerza de la patria.”

El presente estudio se desarrollará en un inicio, con los estudiantes de Informática de primer año diurno, que son los estudiantes con los cuales el autor se relaciona de forma sistemática, a través de la docencia que imparte.

Desarrollo

Para comprometerse con una causa justa y luchar por ella, para poseer valores morales de carácter humanista, para respetar las reglas sociales y combatir lo mal hecho, hay que ser, ante todo, buena persona, y disfrutar de la capacidad de dar a los demás lo mejor de sí mismo.

El concepto INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE) lo introducen por vez primera Salovey y Mayer (1990), como “una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”. “Se relaciona con el conjunto de factores emocionales, sociales y personales que influyen en la adaptación de los individuos frente a las demandas y presiones del ambiente.” “Se considera una habilidad, como vía para facilitar un razonamiento más inteligente sobre nuestra vida emocional y el trato con los demás”

Según Gardner, H. (1998) la inteligencia emocional “constituye una *meta – habilidad* que determina el grado de destreza que alcanzaremos en el dominio del resto de nuestras facultades.”

No existe una correlación entre la inteligencia emocional y la inteligencia cognitiva, aunque sí es cierto que las personas con mayor coeficiente intelectual suelen presentar menor inteligencia emocional.

Diferencia entre inteligencia cognitiva e inteligencia emocional

Mientras que la inteligencia cognitiva es la habilidad de entender la información, imaginar posibilidades, utilizar la intuición, resolver problemas y tomar decisiones, la inteligencia emocional es la habilidad de entender las necesidades y sentimientos de otras personas, gestionar y responder de forma apropiada ante ellos.

Señales de la falta de inteligencia emocional

Algunas características de la falta de inteligencia emocional pueden ser notorias diariamente. Se pueden constatar en personas que aparentemente consiguen lo que quieren o son muy exitosas.

❖ La burla hacia los demás

Hay una gran diferencia entre reírse con alguien y reírse de alguien. Aquellos que han desarrollado la inteligencia emocional reconocen esta diferencia. Pero no sólo eso, sino que también logran sentir cuando una broma está causando malestar.

Si no se aplica la inteligencia emocional, las personas terminan culpando a los demás. Sienten que si los demás no pueden soportar la broma, es porque son “*amargados*” o “*demasiado sensibles*”. Ni siquiera se les ocurre que sus bromas pueden no ser tan graciosas, o que pueden ser ofensivas. O simplemente que los demás pueden ser diferentes de ellos y no tienen que acoger todas sus bromas, ya que existe una diferencia entre la ironía (burla inofensiva) y el sarcasmo (burla hiriente del otro, que humilla, enfada, afecta la autoestima del interlocutor).

❖ *Estrés cuando alguien no entiende lo que está explicando*

Hay personas que se ponen muy tensas cuando alguien no entiende lo que están tratando de decir. La peor parte es que terminan culpando a la otra persona por ello. Ellos usan frases como, “¿Es realmente tan difícil de entender?” O “Cualquiera puede entenderlo“. De esta manera, pasa de ser una situación intensa a una agresiva.

Esta característica revela que la persona es muy rígida y probablemente egoísta. Ellos son los que tienen dificultades para entender que hay diferentes maneras de procesar y asimilar la información. Tampoco contemplan la posibilidad de que su manera de explicar sea lo que pueda ser defectuoso. Ellos terminan causando daño en una situación que podría haber sido resuelta con paciencia.

❖ *Se niega a considerar diferentes opiniones*

A lo largo del desarrollo personal se forma lo que se denomina un “sistema de creencias”. Estas son ideas que vienen de la educación que se recibe, así como de las experiencias y de la propia personalidad. Consiste en concepción de la realidad que sirve de punto de referencia para el sujeto.

Sin embargo, en algunos casos, este sistema de creencias también puede convertirse en una cápsula que impide el acercamiento a la realidad. En este caso, la visión del mundo no es el fruto del desarrollo personal, sino más bien de la neurosis no resuelta. Es por eso que cualquier opinión que difiere de la propia es vista como una amenaza, incluso antes de analizar si es válida o no.

❖ *Odia su trabajo*

La mayoría de las personas pasan una gran cantidad de tiempo de su vida trabajando. Esta es una realidad que no se puede evadir. Si bien no es el único aspecto de la existencia, es uno de los principales aspectos que toma tiempo y energía. Cualquier trabajo, por simple o difícil que sea, contribuye al que lo hace. Cuando es un trabajo que se detesta, que no soportan, no hay razón para seguir haciéndolo: todo el mundo debería prometerse a sí mismo que buscará y encontrará un trabajo que le permite crecer de alguna manera.

❖ *No asume su responsabilidad en cada fracaso*

Hay dificultades que son estrictamente propias, pero hay otras que se comparten con un compañero, en un equipo o en una familia. A veces, en esos lugares hay personas que, cuando algo no sale bien, echan la culpa a otros.

Este es un rasgo que queda de una inseguridad infantil. La persona piensa, en primer lugar, que un error es algo desastroso. Y, en segundo lugar, que el objetivo es determinar quién tiene

la culpa y no lo que está mal. Para aquellos que tienen un mejor desarrollo emocional, el error es visto como algo normal que, cuando se entiende mejor, es una oportunidad para el crecimiento personal. En lugar de buscar a alguien a quien culpar, buscan causas y soluciones.

La inteligencia emocional es algo que se puede desarrollar. Para algunos es más fácil, para otros no tanto. Pero la cierto es que todos los seres humanos tienen el derecho y la responsabilidad de vivir una vida mejor. Es por eso que vale la pena el esfuerzo para aumentar la cuota de este tipo de inteligencia.

Papel del profesor universitario en la formación humanista y el desarrollo de la inteligencia emocional

Los profesores universitarios reciben a los estudiantes, después de que los mismos han recibido una educación emocional (adecuada o inadecuada) en el hogar y por ello, como el resto de los maestros de los anteriores niveles de enseñanza, son responsables de su perfeccionamiento y consolidación, pero para ello debe ser ejemplo de humanismo y valores morales.

Entre las cualidades de una buena inteligencia emocional en los profesores universitarios, se encuentran:

1.	El modo de exponer los objetivos
2.	El tono de voz y las palabras que usa
3.	La forma de corregir los errores que se cometen
4.	La imparcialidad del trato con todos
5.	Lo motivado de todas sus acciones
6.	El predominio del estímulo sobre la crítica
7.	Incorporar al grupo en las decisiones colectivas
8.	Saber escuchar
9.	Traducir los términos al lenguaje común
10.	Al felicitar de inmediato el buen desempeño
11.	Saber reconocer el esfuerzo
12.	Poder controlar su ira o desaliento
13.	Criticar al error, no a la persona
14.	Preparar anécdotas curiosas, divertidas o emocionantes.

Al propio tiempo, los errores más típicos de los profesores universitarios, vinculados con la inteligencia emocional son:

- ❖ Sobredimensionar las faltas cometidas por los estudiantes
- ❖ Incapacidad para autocriticarse ante el grupo
- ❖ Incapacidad para criticar sin herir (utilización de sarcasmos)
- ❖ Diferir felicitaciones
- ❖ Incomprensión de que la clase es un acto de creación y debe ser alegre
- ❖ Utilizar términos absolutos al formular una crítica (“siempre son así”, “nadie estudia”, “nunca atienden”, etc.), típicos del estilo pesimista de actuación
- ❖ Falta de autocontrol.
- ❖ Predominio de la crítica sobre la felicitación, la estimulación al buen desempeño.

Acciones que se proponen para favorecer la formación humanista y la inteligencia emocional en estudiantes de la Universidad de Matanzas, desde la Educación Física:

No.	Acciones
1.	Estimular ante el grupo, tanto la buena ejecución, como el esfuerzo para lograrlo
2.	Estimular la puntualidad en la llegada a clase
3.	Felicitar el apoyo de los estudiantes en la organización de los medios de la clase
4.	Destacar al finalizar cada mes los estudiantes que se hayan manifestado de forma sistemática con sus compañeros de forma generosa y solidaria
5.	Destacar al finalizar cada mes los estudiantes más perseverantes en el cumplimiento de sus tareas
6.	Destacar al finalizar cada mes los estudiantes que han mediado en discusiones y conflictos entre sus compañeros, para poner fin a los mismos
7.	Destacar al finalizar cada mes los estudiantes más alegres y entusiastas
8.	Destacar al finalizar cada mes los estudiantes más autocontrolados del grupo
9.	Destacar al finalizar cada mes a los más decididos a enfrentar las tareas
10.	Destacar al finalizar cada mes a los estudiantes que se han preocupado por llamar o visitar a compañeros enfermos
11.	Destacar al finalizar cada mes a los estudiantes que mejor han trabajado en pequeños equipos
12.	Destacar al finalizar cada mes a los estudiantes que se presentan adecuadamente vestidos para la clase
13.	Situar en un mural en el Departamento de forma mensual, los nombres de los estudiantes de los grupos que se hayan destacado en los aspectos mencionados

	anteriormente
14.	Criticar siempre el error y no a la persona
15.	Criticar siempre la arrogancia y las sobrevaloración
16.	Reprender toda manifestación de burla, arrogancia y egoísmo por parte de los estudiantes hacia sus compañeros
17.	Predominio de la estimulación sobre la crítica en clase
18.	Situar en un mural en el Departamento de forma mensual, los nombres de los estudiantes de los grupos que se hayan destacado en los aspectos mencionados anteriormente
19.	Mantener en todo momento de la clase una actitud entusiasta y proactiva
20.	Destacar frecuentemente la importancia de la cohesión grupal para alcanzar los mejores logros
21.	Ser ejemplo de valores humanos
22.	Imparcialidad en el trato con todos
23.	Entrevistas con aquellos estudiantes que creen conflictos con otros, se manifiesten groseramente con los demás, por falta de autocontrol, a fin de brindar recursos para mejorar sus conducta
24.	Entrevistas con aquellos estudiantes que irrespetan al profesor y a la clase, al estar pendiente de los celulares para acciones sin relación con la docencia
25.	Comentar con los estudiantes cuando uno de ellos ha tenido una pérdida familiar, para que a su retorno a clases se sienta apoyado por el grupo.
26.	Instar a los estudiantes a que apoyen a los compañeros que presenten problemas de carácter familiar, los escuchen y les transmitan que siempre pueden contar con ellos, destacando la importancia de la empatía y la solidaridad.

Conclusiones

- ❖ El desarrollo de la formación humanista, los valores morales y la inteligencia emocional es una tarea de los profesores universitarios, en aras de brindar a la sociedad un profesional mejor preparado desde el punto de vista afectivo.
- ❖ El profesor deberá cultivar estos propios aspectos en su conducta durante las clases y en las actividades extracurriculares, para ser ejemplo.
- ❖ Las acciones concebidas se incorporarán paulatinamente en las actividades de las clases de Educación Física en el actual primer semestre del curso académico 2019 – 2020.

Bibliografía

1. Cuesta, E., Sánchez, A., N. Sainz de la Torre, (2017) Autovaloración de cualidades básicas de la inteligencia emocional en estudiantes universitarios de Matanzas. CD Monografías 2017, Universidad de Matanzas, Sede “Camilo Cienfuegos”
2. Goleman, D. (1990) Inteligencia emocional. Madrid. Editorial Paidotribo.
3. _____ (2009) Emocional Intelligence Children and Adults. Imagination, Cognition and Personality, New York, 185 – 211.
4. Gardner, H., Hatch, T. (1989) Multiple Intelligences go to Scholl, Educational Researcher, Boston, 18, 8.
5. Morandeira, V. (2011) 7 signos de falta de inteligencia emocional. Disponible en <https://www.gestiopolis.com/tema/talento>.
6. Pradas, C. (2019). Teoría de la Inteligencia Emocional de Daniel Goleman: resumen y test. Disponible en: <https://www.psicologia-online.com/teoria-de-la-inteligencia-emocional-de-daniel-goleman-resumen-y-test-3905.html>.
7. Sainz de la Torre, N. (2015) Inteligencia emocional en profesores deportivos. Monografía. Matanzas. Biblioteca virtual UM.