

DESCRIPCIÓN CONCEPTUAL DE LA COMPETENCIA DE AUTONOMÍA EMOCIONAL. UNA APROXIMACIÓN EPISTEMOLÓGICA

CONCEPTUAL DESCRIPTION OF THE COMPETITION OF EMOTIONAL AUTONOMY. AN EPISTEMOLOGICAL APPROACH

*Silvia Colunga Santos**

RESUMEN

La autonomía emocional es una de las competencias básicas y más trascendentes, influyentes en la preparación para la vida del sujeto. Su aportación a la educación integral, resulta indiscutible, toda vez que impacta la realización personal, profesional y social del estudiante en formación. Sin embargo, la formación universitaria hoy día continúa privilegiando la formación de las competencias técnicas y se desentiende de las socioemocionales. El presente trabajo describe conceptualmente esta macro competencia, en un intento de aproximarse a un mejor entendimiento de la misma, con vista a fomentar su formación y su evaluación en el contexto de la Educación Superior.

Palabras clave: Educación socioemocional, competencias socioemocionales, autonomía emocional.

ABSTRACT

Emotional autonomy is one of the basic and most transcendent competences, influencing the preparation for the life of the subject. His contribution to integral education is indisputable, since it impacts the personal, professional and social fulfillment of the student in training. However, university education today continues to privilege the training of technical skills and ignores socio-emotional ones. The present work conceptually describes this macrocompetence, in an attempt to get closer to a better understanding of it, with a view to promoting its training and evaluation in the context of Higher Education.

Keywords: Emotional education, socio-emotional competences, emotional autonomy.

INTRODUCCIÓN

La educación emocional, -o mejor aún-, socioemocional, constituye un escenario y un constructo que requiere de un tratamiento pedagógico apremiante. Las competencias socioemocionales, objeto de influencia de la educación emocional, constituyen una ventajosa herramienta para lograr mayores niveles de adaptación personal, familiar, social, académica, vocacional y profesional de los sujetos. Su rol para disfrutar de una vida plena, sana y disfrutada; resulta indiscutible.

* Psicóloga, Profesora Titular y Doctor en Ciencias Pedagógicas.

Centro de Estudios de Ciencias de la Educación (CECEDUC) de la Universidad de Camagüey. Cuba.
E-mail: silviacolungas@yahoo.es ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-7446-9886>

Al decir de Bisquerra (2013), "Abordar el tema de la educación emocional significa replantearse la finalidad de la educación. ¿Para qué estamos educando?, ¿para adquirir conocimientos?, ¿para formar buenos técnicos y profesionales?, ¿para educar ciudadanos para la convivencia? Todo esto es importante y necesario: son elementos esenciales de la finalidad de la educación. Pero todo ello se justifica en la medida que puede servir al bienestar personal y social" (p.1).

En consecuencia, es necesario repensar la educación (universitaria y no universitaria), en función de reorientarla hacia la construcción del bienestar; impulsar la implicación de alumnos y profesores en este empeño, lo cual supone contemplar el horizonte de la transversalidad y de concebir la necesaria unidad y complementariedad en el proceso de configuración de competencias técnicas y competencias socioemocionales.

El artículo se plantea como objetivo: Analizar la estructura conceptual de la competencia autonomía emocional dentro del conjunto de competencias socioemocionales, con el fin de sensibilizar al profesorado y a la sociedad en general, acerca de la importancia y la impostergabilidad de la educación socioemocional.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Educación Emocional

Hoy día, la Pedagogía de la Interioridad (Alonso, 2011) y la Pedagogía Emocional (Núñez, 2008), connotan la importancia de educar la dimensión afectiva del sujeto, de enseñar a mirar hacia dentro, de desarrollar aquellas facultades que capacitan al ser humano para aprender a fluir con la vida, a crecer como personas y sanar nuestras relaciones con el entorno. Justamente, a ello apunta la educación socioemocional.

La educación emocional o socioemocional es conceptualizada como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitar al sujeto para la vida y con la finalidad de aumentar su bienestar personal y social (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2012).

Según Bisquerra y Pérez-Escoda (2014), la educación emocional o 'desde dentro' busca aumentar el bienestar de los sujetos y las comunidades de las cuales formamos parte, a través del desarrollo de la capacidad de comprender las propias emociones, de expresarlas asertivamente, de prevenir los efectos nocivos de las negativas y tener la habilidad para generar las positivas, así como de sentir empatía hacia uno mismo y hacia las demás personas.

La educación emocional favorece el crecimiento integral de personas capaces de convivir armónicamente consigo mismas y con su entorno. De igual manera, permite enfrentar de modo asertivo las diversas situaciones y obstáculos que se le presentan a los educandos en el quehacer cotidiano del aula y de la vida.

Como es por todos conocido, la educación tradicional está enfocada en la transmisión de conocimientos. Sin embargo, en el contexto en que vivimos, donde los pilares educativos se amplían al aprender a ser y aprender a convivir (UNESCO, 1996), se impone preparar al educando para la vida, para convertirse en una persona creativa, autónoma, autorrealizada y feliz.

Las competencias socioemocionales deben entenderse como un tipo de competencias básicas para la vida, esenciales para el desarrollo integral de la personalidad. Son un

complemento indispensable del desarrollo cognitivo sobre el cual se ha centrado la educación a lo largo del siglo XX. La educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano; es decir, el desarrollo integral de la persona.

Existen diversos modelos de competencias emocionales o mejor aún, como han sido denominadas por Pérez-González (2008), socioemocionales. El modelo del GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universitat de Barcelona (Bisquerra, 2008), señala cinco grandes grupos taxonómicos de competencias, que incluyen: la conciencia emocional, la autonomía emocional, la regulación emocional, la competencia social y las competencias de vida para el bienestar. Este agrupamiento ha sido reconocido por los autores del grupo, encabezado por el Dr. Rafael Bisquerra Alzina, como el pentágono de las competencias emocionales.

La autonomía emocional, objeto del presente trabajo, es la competencia socioemocional que favorece el crecimiento humano con sentido de independencia, iniciativa, autoimplicación y seguridad en sí mismo. Implica que el sujeto adopte una postura de “autoinmunidad” frente a las situaciones del entorno potencialmente nocivas. Al decir de Bisquerra (2008, 2016a), se trata de tener sensibilidad con invulnerabilidad; lo cual, desde la perspectiva del presente trabajo, formulado de una manera algo diferente, equivaldría a decir: poseer sensibilidad con niveles mínimos de vulnerabilidad, lo cual le permitiría al sujeto afrontar los retos profesionales y de la vida cotidiana, sin dejarse “arrastrar por las circunstancias”, así fuesen estas de invasivas.

Para el logro de lo antes expresado se requiere de una sana y elevada autoestima, de autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad con las decisiones y actuaciones propias. Se coincide con Bisquerra (2016a, 2016b), en que la autonomía emocional implica un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.

La persona que tiene autonomía emocional se constituye en su propia “autoridad de referencia”. Es alguien que gestiona sus propias emociones, de manera que estas atraigan bienestar y goce personal y social.

Esta competencia supone ser capaz de imaginar, emprender, desarrollar y evaluar acciones o proyectos individuales o colectivos con creatividad, confianza, responsabilidad y sentido crítico (ibídem). Está plenamente vinculada a la autogestión personal y con ello a la formación integral de la persona.

Aprender a ser una persona autónoma supone aprender a desenvolverse a nivel personal, profesional y social en un mundo cada vez más complejo. Desde el nuevo planteamiento educativo relativo al enfoque de competencias, esto requiere el desarrollo de una serie de conocimientos, habilidades (para afrontar problemas y tomar decisiones, para trabajar en equipo), actitudes y valores (perseverancia, solidaridad, creatividad), que no se forman ni espontáneamente ni a través de la mera adquisición de informaciones o conocimientos (Departamento de Educación, Universidades e Investigación GV, s/a, p. 5).

El desarrollo de esta competencia requiere ser trabajada de forma transversal, ya que la competencia para la autonomía e iniciativa personal no cuenta con soporte disciplinar específico.

Dimensiones de la Competencia de Autonomía e Iniciativa Personal

Escamilla (2008) describe 6 dimensiones de la competencia de autonomía e iniciativa personal:

- Conocimiento y dominio de sí mismo. Inteligencia intrapersonal y valores.
- Conocimiento y relaciones con los otros. Inteligencia interpersonal y valores.
- Conocimiento del contexto social y cultural: principios, valores, normas.
- Actitud positiva hacia el cambio y la innovación.
- Búsqueda de información y trazado de planes.
- Preparación para la toma de decisiones fundamentales.

Posteriormente, en 2010, Escamilla (p. 23) propone integrar los conceptos, procedimientos y actitudes comunes en las distintas áreas y relacionados con los siguientes aspectos:

- El conocimiento de sí mismo-a, conciencia y aplicación de valores y actitudes personales interrelacionadas como, entre otras, responsabilidad, perseverancia, autoestima, creatividad, autocrítica, capacidad de elegir, calcular riesgos o afrontar problemas.
- El conocimiento de los otros, disponiendo de habilidades sociales para relacionarse, cooperar y trabajar en equipo.
- El conocimiento del contexto social y cultural, sus instituciones y características, sus principios, valores y normas.
- La toma de decisiones fundamentadas que permitan elegir con criterio propio, imaginar proyectos, realizar acciones para el desarrollo de opciones y planes.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para el desarrollo del estudio se emplearon métodos del nivel teórico. Entre los que se destacan el analítico-sintético, el inductivo-deductivo y la sistematización del contenido de fuentes teóricas. A partir de los mismos se obtuvo valiosa información relativa a las competencias socioemocionales, en general; a la competencia autonomía emocional, en particular y a las competencias de menor generalidad que esta última involucra.

La conformación de la propuesta inicial de descripción de la competencia autonomía emocional, resulta del análisis y triangulación de fuentes teóricas vinculadas al tema objeto de estudio, que provienen de autores como Bisquerra (2016b); Escamilla (2008, 2010); Puig y Martín (2007).

Tomándose como referencia lo antes planteado y a partir de la sistematización teórica realizada por la autora, a continuación, se realiza una aproximación epistémica a la estructura conceptual de la competencia autonomía emocional. Para la descripción estructural conceptual de la competencia autonomía emocional, se siguieron, además, los criterios de Tobón (2013, 2014), Colunga y García (2016), en cuanto a lo que la descripción de una competencia incluye.

Descripción de la competencia

Identificación de la competencia:

Emprender, desarrollar y evaluar acciones o proyectos individuales o colectivos con creatividad, iniciativa, confianza, responsabilidad y sentido crítico en diferentes contextos,

para lograr metas de carácter personal y social, sustentado ello en el empleo de herramientas emocionales adecuadas.

Subcompetencias o competencias de menor generalidad:

- Autoestima
- Automotivación
- Autoeficacia emocional
- Resiliencia
- Búsqueda de ayuda y recursos
- Análisis crítico de normas sociales
- Actitud positiva
- Responsabilidad

Subprocesos básicos (o ejes procesuales) que involucra la competencia objeto de análisis:

- 1) Concientización y desarrollo de recursos personales necesarios para el logro de la autodeterminación emocional.
- 2) Planificación y desarrollo de proyectos personales, mediante el empleo de recursos emocionales propios.
- 3) Participación activa y constructiva en proyectos sociales, haciendo uso de las herramientas emocionales adquiridas.

Criterios de desempeño y evidencias por ejes procesuales:

- 1) Concientización y desarrollo de recursos personales necesarios para el logro de la autodeterminación emocional.

Algunos criterios o indicadores de desempeño (primera aproximación):

- Identifica sus potencialidades y limitaciones, al asumir tareas y responsabilidades.
- Reconoce la importancia de las emociones y sentimientos en su comportamiento.
- Reconoce la importancia de la valoración positiva de su persona y sus actuaciones, para afrontar situaciones de la vida cotidiana.
- Reconoce la importancia de la perseverancia para la consecución de un objetivo o meta.
- Reconoce la importancia de la responsabilidad en la vida cotidiana.
- Afronta los problemas y sus posibles riesgos con perspectiva optimista.
- Elige adecuadamente sus decisiones y con criterio propio.
- Manifiesta flexibilidad ante los cambios.
- Manifiesta confianza en sus capacidades y potencialidades.
- Muestra tolerancia a las frustraciones y conflictos.
- Manifiesta deseos de emprendimiento y superación en su autogestión personal.

Algunas evidencias a recolectar:

- Informe escrito sobre el análisis y resolución de un problema relacionado con sus actitudes y valores para la autogestión personal. (Ejemplo: limitada autoconfianza o perseverancia para la consecución de metas).
- Sociodrama sobre el manejo de un conflicto intrapersonal.

2) Planificación y desarrollo de proyectos personales, mediante el empleo de recursos emocionales propios.

Algunos criterios o indicadores de desempeño (primera aproximación):

- Proyecta soluciones a situaciones problemáticas que se presentan en su vida cotidiana.
- Analiza posibilidades y riesgos, con visión de futuro, ante las problemáticas que se le presentan.
- Concreta sus proyectos, teniendo en cuenta sus potencialidades y fortalezas.
- Mantiene la motivación y el entusiasmo en la tarea, y regula el esfuerzo personal, a tenor de las dificultades que puedan presentársele.
- Identifica soluciones alternativas, frente a contingencias concretas y las lleva a vía de hecho.
- Toma decisiones con criterio propio.
- Tolera lidiar con la incertidumbre y la ambigüedad.
- Controla alguna de sus emociones, en diferentes situaciones, en función del logro de metas personales.
- Difiere la satisfacción inmediata de sus necesidades, para la consecución de un objetivo importante.
- Valora el grado de consecución de los objetivos previstos a partir de las acciones ejecutadas y las posibilidades de mejora.
- Afronta, de manera constructiva y gratificante, situaciones de alta significación personal, a partir del aprendizaje de errores antes cometidos.

Algunas evidencias a recolectar:

- Autorregistro de una problemática de gestión personal emocional enfrentada, a través de la puesta en práctica de un proyecto y sus efectos nocivos.
- Simulación ante un pequeño grupo de personas de confianza, de las barreras emocionales-personales afrontadas al planear y ejecutar un proyecto propio. Propuesta de vías para su superación.

3) Participación activa y constructiva en proyectos sociales, haciendo uso de las herramientas emocionales adquiridas.

Algunos criterios o indicadores de desempeño (primera aproximación):

- Acuerda los objetivos/metas y la planificación del trabajo a realizar en grupo, mostrándose confiado en sí mismo y en los otros, a la vez que asertivo.

- Trabaja colaborativamente en equipo, en un clima de tolerancia hacia las ideas y opiniones de los demás.
- Estimula la motivación mantenida del grupo.
- Toma parte en el seguimiento y evaluación del proyecto, avizorando retos y oportunidades.
- Defiende sus derechos de manera respetuosa y asume sus responsabilidades.
- Muestra sensibilidad, empatía y solidaridad con sus compañeros y compañeras.
- Expresa correctamente alguna de sus emociones.
- Identifica algunas emociones de los miembros del grupo y las tiene en cuenta durante la ejecución del proyecto.
- Previene la aparición de conflictos y cuando estos se producen, aporta soluciones con prudencia para minimizarlos.
- Utiliza el diálogo, la negociación y la mediación, como medios para llegar a acuerdos grupales.
- Muestra destrezas personales para el liderazgo de proyectos colectivos.

Algunas evidencias a recolectar:

- Descripción, por escrito de un proyecto social emprendido, acentuando las fortalezas y debilidades surgidas en su desarrollo, vinculadas a su autogestión emocional personal.
- Presentación ante el plenario de resultados de un proyecto grupal, valorándose su desarrollo y la incidencia de la autogestión emocional-personal de sus miembros, en la efectividad de los resultados.

Niveles de dominio de la competencia desde el enfoque socioformativo

Se asumen los niveles sugeridos por Tobón (2013): Preformal, Receptivo, Resolutivo (o básico), Autónomo y Estratégico.

CONCLUSIONES

- El presente trabajo pretende realizar una primera aproximación a la descripción de la estructura conceptual de la competencia genérica autonomía emocional a nivel universitario.
- Se acentúa el papel de la educación socioemocional y la formación de competencias socioemocionales en el nivel superior, tanto para el ejercicio profesional, como para la vida.
- Como resultado de la sistematización teórica realizada se identifica la competencia-objeto de análisis como: Emprender, desarrollar y evaluar acciones o proyectos individuales o colectivos con creatividad, iniciativa, confianza, responsabilidad y sentido crítico en diferentes contextos, para lograr metas de carácter personal y social, sustentado en el empleo de herramientas emocionales adecuadas.
- Se determinan, además, las competencias de menor generalidad en esta contenidas y se

delimitan los ejes procesuales de la competencia, consistentes en: 1) concientización y desarrollo de recursos personales necesarios para el logro de la autodeterminación emocional, 2) planificación y desarrollo de proyectos personales, mediante el empleo de recursos emocionales propios y 3) participación activa y constructiva en proyectos sociales, haciendo uso de las herramientas emocionales adquiridas. De cada eje procesal se determinan, primariamente, indicadores de desempeño y evidencias a recolectar.

- La descripción realizada puede ser de especial utilidad para fomentar aprendizajes socioemocionales desde los diferentes procesos, proyectos y actividades emprendidas en el ámbito universitario, con el fin de fomentar en los futuros egresados la autonomía emocional.

REFERENCIAS

- Aguila, A., Colunga, S. y Ordán A.I (2017b). Formación de competencias emocionales: un reto para la educación emocional de los estudiantes de ballet. En revista Opuntia Brava. Vol. 9, No 2, Abril-junio 2017. Localizable en: <http://edacunob.ult.edu.cu/>
- Alonso, A. (2011). Pedagogía de la interioridad. Aprender a “ser” desde uno mismo. Madrid: Narcea Ediciones.
- Alles, M. (2013). Desempeño por competencias. Evaluación 360°. – 2° ed. 4° reimp. –Buenos Aires: Granica, 336 p.; 23X17 cm.
- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2013). Consideraciones sobre educación emocional, transversalidad y bienestar. En Cuestiones sobre bienestar. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2012). Educación emocional: Estrategias para su puesta en práctica. Avances en Supervisión Educativa. Revista No. 16, Mayo de 2012.
- Bisquerra, R. y Pérez-Escoda, N. (2014). Educación emocional para la prevención. En R. Bisquerra (Coord.). Prevención del acoso escolar con educación emocional (pp. 97-115). Bilbao: Editorial Desclée de Breouwer.
- Bisquerra, R. (2016a). Educación emocional. Documento inédito elaborado para las I Jornadas del Máster en Resolución de Conflictos en el Aula.
- Bisquerra, R. (2016b). La autonomía emocional: Status quaestionis de una controversia. Localizable en: <https://www.researchgate.net/publication/268327854>
- Colunga, S. y García, J. (2016). Intervención educativa para desarrollar competencias socioemocionales en la formación académica. En Revista Humanidades Médicas Vol. 16, Núm. 2 (2016), 317-335. Silvia Colunga Santos, Jorge García Ruiz. Localizable en: <http://humanidadesmedicas.sld.cu/index.php/hm/article/view/978/635>
- Contreras-Jordán, OR. (2009): “Autonomía e iniciativa personal, una competencia para la vida”. Multiárea nº 9. Dialnet. Ciudad Real. Pág. 110.
- Correia, A.; Veiga-Branco, A. (2014) – Contribución de la formación en educación emocional para el bienestar de los profesores. In I Congrés Internacional d’Educació Emocional X Jornades d’Educació Emocional. Barcelona: Universidate de Barcelona. p. 328-342. ISBN 978-84-697-1225-2
- Departamento de Educación, Universidades e Investigación GV (s/a). Competencia para la autonomía e iniciativa personal. Marco teórico. Gobierno Vasco.
- Escamilla, A. (2008). Las competencias básicas. Claves y propuestas para su desarrollo en los centros. Barcelona: Graó.



- Escamilla, A. (2010): I Congreso de Inspección de Andalucía: Competencias básicas y modelos de intervención en el aula. Mijas.
- Mora, F. (2013). Neuroeducación. Solo se aprende lo que se ama. Madrid: Alianza Ed.
- Noom, M. J., Dekovic, M., y Meeus, W. (2001). Conceptual analysis and Measurement of Adolescent Autonomy. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 5, 577-595.
- Núñez, L. (2008). Pedagogía Emocional: Una experiencia de formación en competencias emocionales en el contexto universitario. *Cuestiones Pedagógicas*, 2008, pp. 65-80.
- Pérez-González J. C. (2008). Propuesta para la evaluación de programas de educación socioemocional. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*. ISSN. 1696-2095. N° 15, Vol 6 (2) 2008, pp: 523-546
- Puig, J. M.; Martín, X. (2007): "Competencia en autonomía e iniciativa personal". Alianza Editorial: Madrid. Pág.95-180.
- Rueda, P. M.; Filella, G. (2016). Importancia de la educación emocional en la formación inicial del profesorado. *Intercambio/Échange* 1 (2016): 212-219 / e-ISSN 2462-6627 / Localizable en: DOI 10.21001/ie.2016.1.17
- Tobón, S. y Jaip, A. (2012). Experiencias de aplicación de las competencias en la educación y el mundo organizacional. (Coords. Sergio Tobón y Adla Jaik). ISBN: 978 ! 607 ! 9063! 03! 0. México: Red Durango de Investigadores Educativos A. C.b.
- Tobón, S. (2013). Formación integral y competencias: pensamiento complejo, currículo, didáctica y evaluación. Bogotá: Ecoe.
- Tobón, S. (2014). Proyectos formativos. Teoría y metodología. 1ra. Edición. ISBN. 978-607-32-2791-9. México: Pearson Educación.
- UNESCO (1996). La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI presidida por Jacques Delors. Madrid: Santillana. Ediciones UNESCO.