AÑO 8. VOLUMEN 4
NÚMERO ESPECIAL JUNIO 2025
ISSN: 2594-0759

RECIBIDO: 21 DE MAYO DE 2025. **REVISADO:** 22 DE MAYO DE 2025. **ACEPTADO:** 23 DE MAYO DE 2025.

ESTRATEGIAS EFECTIVAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y VALORES PARA ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA BUAP

EFFECTIVE STRATEGIES TO EMOTIONAL INTELLIGENCE AND VALUES FOR PSYCHOLOGY STUDENTS BUAP

Dra. Mónica Alejandra Degante Reyes
Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
monica.degante@correo.buap.mx
ORCID: *0009-0000-1873-2961*

Mtra. Donaxi Hernandez Vichido
donaxi.hernandez@correo.buap.mx
Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
ORCID: *0009-0005-6891-097X*

Dra. Mónica Alejandra Degante Reyes, Mtra. Donaxi Hernandez Vichido

RESUMEN

Los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), muestran ansiedad, desidia, disgusto, en casos extremos depresión, escasa resolución de conflictos y por lo tanto una baja resiliencia, de acuerdo con la observación realizada durante las clases, en las cuales se aplicaron las estrategias de autoconocimiento en valores y emociones. A través del análisis de los resultados, se identificó la falta de valores y algunas situaciones emocionales negativas, por lo que se lleva a cabo la regulación emocional, la promoción de la escucha afectiva y el fomento de los valores para la creación de las actitudes positivas, para propiciar ambientes de aprendizaje sano.

Palabras clave: Estudiantes; Ansiedad; Valores; Depresión y emociones

ABSTRACT

Students in the Faculty of Psychology at the Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP) display anxiety, apathy, discontent, and, in extreme cases, depression, poor conflict resolution, and therefore low resilience, according to observations conducted during classes in which self-awareness strategies for values and emotions were applied. Through analysis of the results, a lack of values and some negative emotional situations were identified. Therefore, emotional regulation, the promotion of affective listening, and the fostering of values for the creation of positive attitudes are carried out to foster healthy learning environments.

Key Words: *Students; Anxiety; Values; Depression and emotions*

Introducción

La presente investigación busca mostrar la relevancia de los valores y el estado emocional en la formación de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), para la motivación y cumplimiento de metas.

Durante el desarrollo de la investigación se busca mostrar el impacto que tiene favorecer el fortalecimiento de la currícula académica, la congruencia con los objetivos de los organismos internacionales a los que pertenece nuestro país versus las políticas públicas y la realidad de los alumnos en el aula.

Adicionalmente, se presentarán algunas reflexiones en el marco teórico que permite dilucidar algunas realidades de los jóvenes que en educación media superior presentan y traen consigo a la universidad.

A través de los resultados obtenidos de la aplicación de instrumentos que miden estados emocionales, valores y motivaciones, se puede presentar las estrategias utilizadas para que los estudiantes tomen conciencia de la importancia de identificar cómo la práctica de los valores, pueden contribuir a la estabilidad emocional y al perfil deseable del egresado en Psicología.

Ya que se ha demostrado que cuando los estudiantes, presentan falta de valores, se enfrentan también a las altas expectativas que tienen sus padres, la pertenencia a un grupo de iguales y la exigencia de encontrar dentro de la sociedad un lugar idóneo.

Aunado a lo anterior, aparece la frustración, cuando las y los estudiantes no tienen bajo su control estas situaciones, es decir, los valores como la tolerancia, el respeto, la responsabilidad, la honestidad, la gratitud y la empatía, ya que las emociones las convierten en algo difícil de gestionar, no permitiéndole las relaciones afectivas con los demás de manera sana. Las estrategias empleadas con los estudiantes fueron las siguientes: Test para evaluar los estados emocionales /TMMS-24, además de un cuestionario de valores, las cuales se aplicaron en las clases. Encontrándose una carga emocional bastante considerable y el desconocimiento puntual de algunos valores, dando como resultado que los valores son “negociables” dependiendo la persona, la circunstancia y el lugar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) no manifiesta directamente la "falta de valores," pero sí reconoce que factores como la disminución de oportunidades y la violencia, pueden tener un impacto negativo en su desarrollo y en la salud mental de los jóvenes. Adicionalmente, apoya a los países en la implementación de programas y políticas que promuevan la salud y el bienestar de los jóvenes, teniendo en cuenta sus necesidades y preferencias.

MARCO TEÓRICO

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), ha impulsado la promoción de la educación, la ciencia, la cultura y la comunicación, con la finalidad de fortalecer a la humanidad. Dentro de esa promoción, pone énfasis en la igualdad y la paz, como base de las estrategias que se seguirán para garantizar, entre otros tópicos, la educación de calidad. (UNESCO, 2025).

Cabe hacer mención que la UNESCO contribuye con las políticas de educación en México, a través de la sensibilizar a través de:

> "Educación para la Ciudadanía Mundial (ECM), la promoción en favor de su aplicación y el desarrollo de directivas y herramientas con miras a reforzar las capacidades en los diversos actores y su inserción en las políticas educativas nacionales, los planes de estudio, la formación de docentes y la evaluación de los educandos" (UNESCO, 2025).

Donde busca trabajar con un total de 37 millones de estudiantes, 2 millones de docentes y más de 250 mil escuelas bajo los siguientes ejes: Educación inclusiva, educación en igualdad de género, educación intercultural y la educación de paz y derechos humanos. (UNESCO, 2025).

La Secretaría de Educación Pública (2025) a través de la Subsecretaría de la Educación Superior, publica en su portal virtual https://educacionsuperior.sep.gob.mx/, que el objetivo a alcanzar es contar con una educación de calidad, en donde se pueda contribuir con profesionales competitivos y comprometidos con el desarrollo de nuestro país.

Así mismo, se promueve el trabajo con siete proyectos estratégicos con responsabilidad social para lograrlo, mismas que se presentan a continuación: interculturalidad, igualdad de género, formación inclusiva, territorialidad, formación interdisciplinaria, inclusión digital, educación para la vida y la búsqueda de una sociedad sustentable.

Lo anterior nos permite identificar no sólo que los estudiantes cuenten con saberes académicos, sino que se ocupe de aplicar valores como el respeto, la responsabilidad, la solidaridad, entre otros.

La educación superior ha sido un reto para estudiantes y docentes que, desde diferentes áreas de estudio, buscan mejorar e innovar la manera de consolidar los aprendizajes, no sólo mediante el ejercicio en el aula presencial y virtual, una experiencia nueva además de enriquecedora. Debemos recordar que el futuro profesional debe aspirar a ser agente de cambio, en el caso de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), los principios deben estar orientados a la búsqueda de solución de problemas, la promoción de la mejora y la innovación que permita contribuir a los sectores social, público y privado, mismos que a su vez, favorece activamente en una formación integral, profesional y humanista (BUAP, 2021, como se citó en Hernández, 2024).

La BUAP en su Plan de Desarrollo Institucional (PDI) para los años 2021-2025, estableció que su misión estratégica consiste en contar con "...profesionales con alta preparación, ciudadanía crítica, sentido humanista y de comunidades productivas que, con ética rigurosa contribuyan al desarrollo sustentable y justo de mujeres y hombres del estado de Puebla, del país y de las regiones del mundo donde participen" (2025). Derivado de esto, se busca a través de la agenda, "Hacer de la conciencia ética, la sensibilidad estética, el compromiso social, la práctica política y la valoración de la multiculturalidad, un proceso inherente al desenvolvimiento universitario para la formación de una cultura que genere bienestar, salud y calidad de vida" (PDI, 2025).

La operacionalización de esta misión se establece en el plan de estudios para el Modelo Universitario Minerva

(MUM) en su última revisión 2017 donde los estudiantes deberán cursar como parte de su plan de estudios la materia denominada "Formación Humana y Social" (FHyS) misma que busca fortalecer los saberes adquiridos previamente en aula y en su núcleo familiar.

Durante el desarrollo de la materia mencionada, se aborda la importancia de los valores, la ética y la cultura de paz, con la finalidad de sensibilizarse en su persona y en el contexto social, las formas en las que interactúa pueden favorecer a la transformación.

Ortiz (2003), en su trabajo "Competencias y valores profesionales" y retomado por Hernández, et. al, (2024), señala que "debe entenderse a las competencias como las cualidades de la personalidad que permiten la autorregulación de la conducta del individuo a partir de la integración de conocimientos científicos, habilidades, capacidades, motivos, sentimientos, necesidades y valores asociados a una profesión específica."

Por su parte, Bisquerra (2009) comenta que la Educación Emocional (EE) es un proceso educativo continuo que ayuda a las personas a desarrollar habilidades emocionales y sociales, como la empatía, la resiliencia y la resolución de conflictos, que son esenciales para su bienestar y éxito en la vida.

También debemos cuestionarnos ¿Cuáles son las experiencias con las que ingresan los alumnos a la Universidad?, ¿Cuáles son las necesidades de logro profesional esperados?, ¿En qué medio se desarrollaron?, ¿Cómo identifican y viven sus valores?, ¿Qué tan factible es que los estudiantes sepan dominar sus emociones para una convivencia en la sociedad? ¿Cómo asume la educación en el contexto universitario los estudiantes para construir una cultura de paz?

Para ello, Ayoroa (2002) menciona que la baja tolerancia a la frustración "está íntimamente ligada a situaciones emocionales con sucesos negativos de agresión, desolación, desadaptación, depresión, apatía y angustia, desencadenando en el estudiante un desequilibrio emocional, el cual tiende a variar según el logro de sus necesidades; incluyendo situaciones no gratas como: incomodidad, agresión, malestar y dolor". Debido a todas estas condiciones de convivencia en la que están inmersos los estudiantes de nivel medio superior de nuestro país, y de acuerdo con Christian Skoog Representante de la UNICEF, expone que en México "se detecta que viven constantemente en situaciones de agresividad, maltrato emocional, abuso y desolación, principalmente por parte de los padres de familia, siendo ellos los principales cuidadores de estos menores en México, los casos de violencia contra niñas, niños y adolescentes son difícilmente denunciados, ya sea por temor al agresor, a la exposición pública, a la estigmatización, por desconfianza en las autoridades, por desconocimiento de los derechos o bien por la ausencia de mecanismos disponibles y accesibles para reportar y pedir ayuda", esta situación nos va abriendo el panorama, para entender más de cerca el comportamiento de nuestros estudiantes universitarios. En donde, su forma de interactuar y hablar implica, todas las deficiencias emocionales que tienen en casa, aunado al desconocimiento o a la falta de valores.

METODOLOGÍA

Se aplicó como prueba piloto a 50 estudiantes por medio de Forms Microsoft de la Facultad de Psicología de manera probabilística los siguientes instrumentos: Test para evaluar los estados emocionales /TMMS-24 y un cuestionario de valores de creación propia.

Test para evaluar los estados emocionales /TMMS-24, consta de 24 *ítems, mide a través de una escala likert: 1. De acuerdo, 2. Algo de acuerdo, 3. Bastante de acuerdo, 4. Muy de acuerdo, 5. Totalmente de acuerdo. Disponible* en: https://sicap.inegi.org.mx/ms/dlc10/1/Test%20para%20evaluar%20los%20estados%20emocionales.pdf

La TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: Percepción: Soy

capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada. Comprensión: Comprendo bien mis estados emocionales.

Regulación: Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente. (SICAP,2025)

Se aplicó un cuestionario de valores de creación propia, que consta de 10 *ítems* donde se pretende evaluar: valores, metas, motivaciones y la práctica de éstas.

Los resultados fueron analizados a través de estadística descriptiva en Excel.

RESULTADOS O APORTACIONES

1. El motivo de implementar estos dos instrumentos como estrategias de apoyo, fue para conocer las emociones que existen entre los estudiantes y además como estas están, tan íntimamente ligadas con sus valores personales.

Con estas estrategias (instrumentos) pudimos identificar, varios estados emocionales que los estudiantes de Nivel Superior, de la Facultad de Psicología, manejan, demostrando que depende de su estado de ánimo, su necesidad efectiva y la interacción que tiene con los demás. Asimismo, se identificó que estos estados emocionales, si afectan su relación con los demás y en sus comportamientos.

Además, se identificó que los valores entre los estudiantes ya no están tan presentes, como en los años pasados, debido a la globalización, la desintegración familiar, la situación económica y la integración de las tecnologías al ámbito social, educativo y personal de los individuos.

2. Durante la aplicación del Test para evaluar los estados emocionales /TMMS-24, se identificó también, que las habilidades socioemocionales entre los estudiantes, no es tan afectiva, situación que les hace ser tan desconfiados y no relacionarse con los demás de manera positiva. En esta aplicación se realizó un análisis cualitativo, detectando la falta de manejo emocional efectiva de los estudiantes.
3. Cuando se aplicó el cuestionario de valores, los estudiantes manifestaron el desconocimiento de algunos de ellos, por lo tanto, se identificó que no los practican, al mismo tiempo, esto los lleva a no consolidar su preparación personal de forma ética, responsable y con los valores necesarios para solventar sus problemáticas personales.
4. Se efectúa una interacción con los estudiantes mediante la explicación de cómo realizar una estrategia de apoyo emocional para trabajarlas de manera efectiva, por medio de técnicas de respiración, introspección y autoconocimiento personal, para desarrollar sus habilidades socioafectivas más sanas.
5. Se transmite un video de apoyo informativo sobre los valores y cómo estos son tan importantes para su vida diaria con los demás, personal y profesional.

DISCUSIÓN

Bisquerra (2005), (2009) asevera “la importancia de la educación emocional, como una aportación psicopedagógica innovadora, que contribuye de una forma determinante y complementaria al proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes, que busca dar respuesta a los actores del aula en aspectos personales y sociales relegados desde lo académico”.

Así mismo, se identificaron las necesidades emocionales reales que sienten los estudiantes, la percepción de sí mismos, además de que permitió un acercamiento respetuoso ante esta situación vulnerable que demostraron a las estrategias aplicadas.

Se consiguió que las y los estudiantes expresaran libremente sobre las consecuencias que ocasiona la falta de valores y de no tener un conocimiento efectivo sobre sus emociones en ellos, haciendo consciencia de lo importante que es, para su vida dentro de la sociedad en la que se desenvuelven y en la que se sienten tan vulnerables. Algunos llegaron a comentar que ante situaciones adversas llegan a estar vulnerables, otros emocionalmente se sentían sin rumbo, porque se descalificaban, algunos más describieron que llegan a desesperarse porque no saben cómo controlarse emocionalmente y que querían aprender a controlar los arrebatos que llegan a sentir en su mente y cuerpo.

Con lo expuesto con anterioridad percibimos las necesidades de aceptación, conciliación, afecto, atención y apoyo que necesitan los estudiantes. Además, al estar conscientes de los valores que deben manejar en sus vidas, establecemos y tenemos la firme convicción de seguir realizando estrategias vivenciales y de apoyo con temas que trabajen la cultura de paz, conciliación, resiliencia y de educación emocional, proponiendo además conferencias, pláticas, talleres y aplicación de estrategias de apoyo para nuestra comunidad estudiantil.

Propuestas de intervención.

Salud psicológica y emocional:

- Aprenda diversas opciones para manejar las emociones.
- No eludir las situaciones estresantes, para aprender habilidades que le ayuden a manejar la calma, para gestionar la frustración.
- Ayudará al estudiante a tomar decisiones importantes, para que identifique que requiere en la vida.
- Cuidar las relaciones afectivas con sus padres.
- Sanar la percepción de sí mismo.
- Vislumbre que los estudios académicos lo favorecen.
- Conciba la importancia de valorarse.
- Salud Emocional.
- Interacción positiva con sus pares.
- Relaciones afectivas saludables (con todos).

Es trascendental darles confianza a los estudiantes, para que entiendan que es una prioridad solicitar ayuda cuando la requieran, ya que el hablar con sus padres en ocasiones resulta imposible, porque no hay la confianza suficiente entre ellos y/o porque les tienen miedo. Los docentes debemos ser parte importante del apoyo emocional y moral del estudiante en el espacio educativo como parte fundamental de una cultura de paz efectiva en las aulas.

Se pretende que, con la información compartida a los estudiantes, obtengan alternativas de solución a sus expectativas de vida, obteniendo beneficios que les permita concretar sus sueños.

Como docentes nos sentimos recompensadas, por el trabajo realizado, por la vulnerabilidad demostrada y la confianza que los estudiantes depositaron en nosotras, debido a la exposición de sus emociones tan abiertamente sin controversias ni susceptibilidad.

Estamos convencidas de que con el trabajo que se realizó con los estudiantes, es un parteaguas, para continuar con las estrategias aplicadas, pensando en que hay que aplicar más y de otras alternativas de solución.

CONCLUSIONES

En concordancia con la literatura de este trabajo, consideramos que es muy importante apoyar a los estudiantes mediante estrategias que les permitan desarrollar valores, habilidades socioemocionales, resiliencia personal y social, además de los conocimientos y aprendizajes.

Para lograr una verdadera formación integral en las y los estudiantes de Nivel Superior de la facultad de

Psicología es necesario, aprender a identificar la situación, el contexto y la necesidad en la que se encuentran las y los jóvenes en su vida, pensando en que esta abarca la familiar, la personal, la laboral y por supuesto la escolar.

Cuando esta ha sido identificada es preciso realizar adecuaciones pertinentes en las diferentes asignaturas, habilidades que permitan desarrollar sus expectativas de vida favorable, para no impedir el apropiado crecimiento como seres humanos. Así mismo, es importante que se implique a todos los actores que forman parte del contexto puesto que cada uno debe tener claro el papel que le corresponde, para lograr la formación integral, que se pretende obtengan los estudiantes.

BIBLIOGRAFÍA

Aguilar, P. García, G. (2020) *"TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN ADOLESCENTES": UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LA LITERATURA CIENTÍFICA EN LOS ÚLTIMOS 10 AÑOS* recuperado: 15 de octubre 2022 de:https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/27085/Trabajo%20de%20Investigaci%c3%b3n%20%282%29.pdf?sequence=6&isAllowed=y

Álvarez, G. (2019) *PANORAMA ESTADÍSTICO DE LA VIOLENCIA CONTRA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES EN MÉXICO* recuperado: 15 de octubre 2022 de:https://www.unicef.org/mexico/media/1731/file/UNICEF%20PanoramaEstadistico.pdf

Aprendemos Juntos 2030. (31 oct 2018). "LA FRUSTRACIÓN NOS HACE MÁS HUMANOS Y INTELIGENTES". [Archivo de video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=JPuNESizusw

Bisquerra Alzina, R., & García Navarro, E. B. (2021). Educación emocional y bienestar: por una práctica científicamente fundamentada. Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar, 1(1), 9-29. https://rieeb.ibero.mx/index.php/rieeb/article/view/4/3

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. (2021). Plan de Desarrollo Institucional. Dirección General de Educación Superior. Obtenido de https://educacionsuperior.sep.gob.mx/

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. (2021). Plan de Desarrollo Institucional. Dirección General de Educación Superior. Obtenido de https://pdi.buap.mx/

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. (2017). Plan de estudios Formación Humana y Social. Facultad de Economía. Obtenido de https://economia.buap.mx/sites/all/libraries/pdf.js/web/viewer.html?file=https%3A%2F%2Feconomia.buap.mx%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2F1er%2520Semestre%2520Finanzas%2FFormacion%2520Humana%2520y%2520Social.pdf

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (2010) Competencias Genéricas de la BUAP. Dirección General de Educación Superior. Obtenido de: https://des.buap.mx/sites/default/files/CRITERIOS%20Y%20NIVELES%20DE%20DOMINIO%20DE%20LAS%20COMPETENCIAS%20GEN%C3%89RICAS%20DE%20LA%20BUAP%20%281%29.pdf

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. (2021). Modelo Universitario Minerva. Obtenido de https://des.buap.mx/?q=content/modelo-universitario-minerva

CASEL (2020). What is SEL?. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning
https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/CASEL-Wheel-Spanish.pdf

Fernández-Berrocal, P., & Ruiz-Aranda, D. (2017). *Inteligencia emocional en la educación*. Madrid: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121924009

Galtung, J. (2003). La paz por medios pacíficos: Paz y conflicto, desarrollo y civilización. Gernika Gogoratuz. https://www.gernikagogoratuz.org/wp-content/uploads/2020/05/RG07completo-A4.pdf

Goleman, D. (2018). Inteligencia emocional (Edición 25 Aniversario). Editorial Kairós. https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf

Hernández Vichido, D, Méndez Martínez, D.M, y Carro Meza, D. C. (2024). Prácticas profesionales y competencias: Estudio de percepción y empleabilidad en estudiantes y egresados de Psicología BUAP. https://cie.uatx.mx/debates-en-evaluacion-y-curriculum/anual8no8.html Congreso Internacional de Educa Publicación anual editada por la Universidad Autónoma de Tlaxcala en Coordinación con el Centro de Investigación Educativa (CIE).

Olguín Gill, C. R. (2023). Importancia de la educación en valores en la Educación Superior, Año 2023: Importance of education in values in Higher Education, Year 2023. *Revista Científica Humanidades - ISSN: 3007-7354*, 2(1), 37–42. Recuperado a partir de https://revistas.unc.edu.py/index.php/fhyce/article/view/145

Sánchez, M. Gerardo y Ortiz, Bernal. José E. (7 de noviembre, 2023) 7mo Foro Regional Competencias técnicas y humanas, ideales para los diferentes sectores y la contribución de las prácticas profesionales para el desarrollo de las mismas. [https://fb.watch/r_gv2tj8ax/]

Kamenetzky, G. V, Cuenya, L, Elgier, A. M, López Seal, F, Fosacheca, S, Martin, L, & Mustaca, A. E. (2009). Respuestas de Frustración en Humanos. Terapia psicológica, 27(2), 191-201. recuperado: 15 de octubre 2022 de: https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082009000200005

Promover en México el derecho a la educación durante toda la vida, UNESCO, MEXICO Obtenido de: https://www.unesco.org/es/fieldoffice/mexico/expertise/derecho-la-educacion-mexico