

NIVEL DE DESARROLLO EMOCIONAL EN ADULTOS EN FORMACIÓN

Lorena Zorrilla-Silvestre*

zorrilla@uji.es

Carlos Capella-Peris*

capellac@uji.es

Raquel Corbaton-Martínez*

corbaton@uji.es

Patricia Balaguer-Rodríguez*

balaguerp@uji.es

* Universitat Jaume I

Resumen.

En este estudio participaron 63 adultos de entre 19-80 años que acuden a Formación para Adultos, de dos pueblos de la provincia de Castellón. Con la finalidad de analizar su situación emocional a partir del cuestionario de desarrollo emocional (QDE-R).

Los resultados mostraron un desarrollo emocional grupal medio-bajo, con diferencias significativas según el sexo, nivel de estudios y la edad; por el contrario, no se obtuvo diferencias significativas según su estado laboral. Estos resultados nos hacen pensar que las mujeres, el colectivo sin estudios y los jóvenes son más estables emocionalmente.

Palabras clave. Inteligencia emocional, Competencia emocional, educación para adultos, cuestionario emocional.

1. INTRODUCCIÓN.

El término competencia emocional aparece con el perfeccionamiento del concepto de Inteligencia Emocional (IE) definido por primera vez por Mayer y Salovey (1997), cuando reformularon dicho concepto dando importancia a los componentes cognitivos y a la habilidad para reflexionar sobre las emociones.

La inteligencia emocional se desarrolla a través de un proceso de aprendizaje que dura toda la vida. Es un proceso educativo, un proceso de "Educación emocional". Como puede verse empezamos a barajar algunos conceptos relacionados que pueden inducir a confusión; inteligencia, emocional, competencias emocionales, educación emocional, por lo que me parece adecuado hacer un alto en el camino e identificar cada uno de estos términos. Inteligencia emocional es un constructo subjetivo que proviene del campo de la Psicología y que ya hemos definido en líneas anteriores. Bisquerra (2000) pone de relieve el debate sobre la existencia de la inteligencia emocional entre diferentes autores y todos ellos con argumentos de peso para defender una u otra opinión. Lo que no se pone en duda es de la necesidad de trabajar las Competencias Emocionales que se adquieren a través de la educación emocional.

Diversos autores han propuesto su concepto de Inteligencia Emocional. Podemos distinguir dos modelos; el de Mayer y Salovey (1997) centrado en las habilidades emocionales básicas (percibir, facilitar, comprender y regular las emociones), y el de Goleman y Bar-On que incluyen entre sus contenidos diversos rasgos de personalidad (Mayer, Salovey, Caruso, 2000).

En este sentido, nosotros nos decantamos por la clasificación de Mayer y Salovey (1997) puesto que establecen cuatro ramas interrelacionadas dentro de la competencia emocional como son la percepción emocional, la integración emocional, la comprensión emocional y la regulación emocional; de igual manera que se estructura el cuestionario que utilizaremos para evaluar el desarrollo emocional.

La educación emocional es una propuesta pedagógica orientada a la adquisición de competencias emocionales. Se trata de un proceso educativo continuo, permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable en el desarrollo cognitivo, constituyendo ambos elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Según Bisquerra (2000) capacita a las personas con conocimientos y competencias emocionales que les permitan afrontar la vida tanto personal como profesional y social con éxito y aumentar su nivel de salud, bienestar y convivencia.

Siguiendo a este autor podemos establecer que los contenidos de la educación emocional son: la propia inteligencia emocional, el conocimiento de las propias emociones, la autoestima, la automotivación, la empatía, la resolución de problemas, las habilidades de vida, las habilidades sociales y el control del estrés.

En este sentido la definición de competencias emocionales se entiende como un constructo que agrupa una serie de conocimientos, habilidades, capacidades y actitudes que permiten a las personas llevar a cabo tareas de manera eficaz. Al igual que los autores anteriores, son muchos expertos los que utilizan un modelo de cinco competencias emocionales distribuidas en dos pilares básicos: la Inteligencia Intrapersonal (autoconciencia, autorregulación y autonomía emocional) y la Inteligencia Interpersonal (habilidades socio emocionales y habilidades para la vida y bienestar personal). Autores como Monjas (2011) o Garaigordobil (2005) en sus programas de intervención definen este conjunto de dimensiones como competencia socio-emocional.

En esta línea, podemos definir la competencia emocional como la capacidad que tienen las personas para reconocer, comprender, controlar y regular sus propias emociones es un constructo de especial relevancia investigadora en la actualidad.

En otro sentido, desde hace unos años, nuestro país pasa una situación económica complicada y como consecuencia una pérdida de empleo considerable. Numerosas investigaciones destacan el impacto que el desempleo produce tanto a nivel económico como emocional a las personas afectadas (Perez, 1996). Los problemas se agravan con el tiempo y acaban afectando al entorno familiar y social más próximo (Del Pozo, 2002; Moisés, 2000). Desde esta perspectiva se demandan acciones eficaces para reforzar la estabilidad emocional como medidas preventivas para afrontar situaciones complejas a nivel familiar, personal o económico.

En lo referente a la relación entre las emociones y la sexualidad, se dice que el ser humano tiene una conexión muy estrecha entre el área emocional y su sexualidad. Este vínculo es muy profundo y no puede ser desligado con facilidad, lo cual quiere decir que las relaciones sexuales siempre influenciarán emocionalmente a una persona, ya sea de manera positiva o negativa. Cuando hablamos de emociones es necesario hacer diferencia entre la forma en que estas son percibidas por los hombres y las mujeres, pues ambos sienten e interpretan de manera diferente las cosas. Con respecto a esto se dice que las mujeres son más emocionales y más sensibles que los hombres, por lo que han aprendido durante los años a controlar y manejar mejor dichas emociones y saben sobrellevar de manera más eficaz y eficiente situaciones sobrevenidas. Por la misma razón, las mujeres han aprendido a no expresar de manera exagerada sus sentimientos para no preocupar o alarmar a las personas que las rodean en su entorno familiar. La figura de la mujer en el seno familiar está concebida como la persona fuerte que saca la casa adelante, a sus hijos... por este motivo se ven en la obligación moral de no envolver al resto de personas de su contexto más próximo en sus propios problemas. El hecho de autogestionar estas emociones las hace día a día mucho más estables emocionalmente y su desarrollo emocional es más óptimo que el del hombre.

Por otro lado, la sociedad actual se caracteriza por el acelerado cambio de los conocimientos y los procesos productivos y culturales requieren de una formación más prolongada a lo largo de la vida. Por este motivo es de especial relevancia estudiar el estado emocional de las personas adultas que actualmente acuden algún curso ofertado en la Escuela para Adultos.

2. OBJETIVOS

Como hemos mencionado anteriormente, la competencia emocional es un constructo que necesita de un permanente aprendizaje. Por ello, nuestra investigación se centra en analizar la situación emocional de adultos que están matriculados en cursos de Formación para Adultos. Para ello nos planteamos los siguientes objetivos específicos:

- Diagnosticar el nivel de desarrollo de competencia emocional de personas asistentes a las clases de Formación para Adultos (FPA).
- Analizar las dimensiones de desarrollo emocional.
- Determinar la influencia de la edad, el sexo, el nivel de estudios y el estado laboral en el desarrollo emocional del alumnado de FPA.

3. HIPOTESIS

aH1: El nivel de desarrollo de la competencia emocional de las personas asistentes a las clases de Formación para Adultos es baja.

bH1: Existen diferencias significativas en cuanto al desarrollo emocional según el sexo a favor de las mujeres.

cH1: Los jóvenes poseen mejor desarrollo emocional que las personas adultas.

dH1: Las personas con estudios son emocionalmente más estables que las personas sin estudios.

eH1: El estado laboral en el que se encuentra una persona influye en la estabilidad emocional, poseyendo mejor desarrollo emocional la población activa frente a la parada.

4. MÉTODO

4.1. Muestra

El estudio se ha realizado con una muestra de 63 adultos de entre 19 y 80 años (el 75,8% menos de 60 años y el 24,2% mayores de 60 años) que acuden a cursos de Formación para Adultos en dos centros de la provincia de Castellón.

De los cuales según el sexo el 67,7% son mujeres y el 32,3% son hombres; según su estado laboral el 34% son parados, 41,5 jubilados y el 24,5% trabajan; y

dependiendo de su nivel de estudios el 39,6% no tiene estudios y el 60,4% tiene estudios básicos como EGB, graduado escolar, ESO o un FP medio.

4.2. Instrumento

Para poder evaluar la situación emocional utilizamos el cuestionario QDE-R de desarrollo emocional para adultos, de manera individual y voluntaria. Este cuestionario se desarrolla a partir del modelo teórico *Bisquerra y Pérez (2007)* y de diversas investigaciones previas desarrolladas por el *Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica de la Universidad de Barcelona (GROP)*.

El QDE-R consta de 27 ítems con formato de respuesta tipo Likert, de 0 a 10. El cuestionario aporta información sobre las cinco dimensiones de la competencia emocional definidas por el GROP: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales y competencias para la vida y bienestar, tal como resume el cuadro 1 (*Bisquerra 2000, 2002, 2003, Bisquerra y Pérez, 2007*); además de una puntuación global.

	DIMENSIÓN	DESCRIPCIÓN
COMPETENCIA EMOCIONAL	Conciencia emocional	Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.
	Regulación emocional	Capacidad para utilizar las emociones de forma adecuada. Supone el tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de "afrentamiento", capacidad para autogenerarse emociones positivas
	Autonomía emocional	La autonomía emocional incluye un conjunto de características relacionadas con la autogestión emocional, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva en la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia personal.
	Competencias sociales	La competencia social se refiere a la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc.
	Competencias para la vida y el bienestar	Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para la solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales, orientados hacia la mejora del bienestar de vida personal y social.

CUADRO 1. Resumen de las dimensiones de la competencia emocional.

El QDE-R se elaboró seleccionando los ítems con mayor poder de discriminación del cuestionario de desarrollo emocional para adultos en la versión extensa. La medida del cuestionario QDE-R se realiza entre 0 (carencia absoluta de la competencia) y 10 (dominio absoluto de la competencia).

4.3. Procedimiento

Durante el mes de abril de 2014 se pasó el cuestionario, de forma individual y totalmente voluntaria a la muestra.

Posteriormente se corrigieron los cuestionarios y se realizaron los análisis estadísticos con el paquete estadístico SPSS versión 21. Primero se realizó un análisis de fiabilidad mediante el coeficiente alfa de Cronbach y se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra en ambos grupos para comprobar la distribución de la muestra. Por último, realizamos diferentes análisis para contrastar medias con prueba T para muestras independientes según el sexo, el estado laboral, el nivel de estudios y la edad.

La evaluación diagnóstica junto al análisis de los resultados permitió extraer conclusiones y propuestas para futuros trabajos de investigación en la misma línea y poder iniciar un proceso de orientación y adaptación de intervenciones a realizar con los participantes, así como, proponer un análisis cualitativo.

5. RESULTADOS

La fiabilidad de la escala se ha calculado mediante el coeficiente alfa de Cronbach (0,797), que es una prueba de consistencia interna. Como puede apreciarse el grado de la misma entre los ítems es considerablemente elevado.

Por otro lado, a partir de la prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra obtuvimos que una distribución normal, por lo que utilizamos pruebas paramétricas para realizar los contrastes estadísticos.

A partir de estos análisis se realizó la corrección de los cuestionarios con la colaboración del "Grup de Recerca de Orientació Psicopedagògica" de la Universidad de Barcelona. Los resultados generales obtenidos en esta investigación se presentan en la tabla 1.

	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Típ.
Conciencia	2,43	9,71	6,47	1,67
Regulación	1,60	8,20	4,84	1,46
Competencia social	2,20	9,20	6,26	1,40
Autonomía	2,20	8,40	5,36	2,42
Competencia para la vida	2,60	9,80	6,36	1,88
Total del cuestionario	3,63	8,44	5,90	1,05

Tabla 1. Puntuaciones medias de la competencia emocional por grupo y dimensiones.

En ella se aprecia un desarrollo emocional general de la muestra medio-bajo (5,9048) y una dispersión baja. Lo que indica que el grupo es bastante homogéneo en cuanto a la puntuación global del cuestionario.

La media de edad de la muestra es de 43,9 años, si bien el rango oscila entre 19 y 80, siendo representativa del tipo de alumnado que asiste a las escuelas de adultos. El tipo de programas formativos que oferta en estos centros condiciona la gran dispersión de edades del alumnado (graduado en ESO, pruebas de acceso a ciclos formativos y a universidad, formación en el ámbito no formal: cursos de alfabetización y lectura, actividad física, música, etc.). Esta radiografía respecto a la edad ya determina la gran variedad de intereses y de personalidades que conforman los grupos de alumnos de las escuelas de adultos. Sin duda, la exigencia para los docentes es máxima, ya que deben atender esta diversidad, siendo compleja su actuación educativa por ejemplo en lo referente a la metodología de enseñanza utilizada. Se atisba la importancia de que el docente ha de tener una sólida formación en este campo, que le permita afrontar el proceso con garantías. De aquí surge el debate sobre el tipo de profesional que da clase en estos centros, siendo, en nuestra opinión, su formación humana, psicológica e interpersonal muy relevante, más incluso que su nivel de conocimientos académicos.

Por otro lado, estos resultados del grupo por dimensiones nos informan de que la puntuación del grupo con respecto a la conciencia emocional (6,4694), competencia social (6,2603) y competencia para la vida (6,3619) se sitúa por encima de la media que es 5, aunque existe bastante dispersión en el grupo. Por lo que podemos pensar que en el grupo hay personas con mayor conciencia emocional y competencia social y para la vida que otras que se sitúan por debajo de la media. El hecho de poseer una conciencia emocional media es favorable para poder reconocer sus propias emociones y así posteriormente poder ajustarlas dependiendo del clima emocional que se capte del lugar donde una persona se encuentre. Es una manera de saber estar emocionalmente en un contexto determinado y poder establecer unas relaciones sociales de calidad por lo que está estrechamente relacionado con los resultados obtenidos en cuanto a la competencia social.

Por el contrario, la dimensión de regulación emocional presenta una puntuación por debajo de la media (4,8444), lo que indica que su potencial de desarrollo es bastante alto junto con una dispersión del 1,45976. En la misma línea, la media de la dimensión de autonomía es media-baja (5,3619) con una dispersión muy elevada (2,42007). Estos resultados aluden a un problema de afrontamiento de las propias emociones y no saber controlar sus propios sentimientos junto con una baja autoestima y autoeficacia personal ante diversas situaciones o resolución de problemas.

Ya realizado el análisis general de los resultados, es importante analizar algunos factores que pueden resultar moduladores en la situación emocional del alumnado de FPA. Entre ellos, nos centramos en el sexo, la edad, nivel de estudios y estado laboral, como puede observarse en la tabla 2.

En primer lugar, las medias entre hombres y mujeres son similares; no obstante, existen diferencias significativas (p) de nivel medio-alto en cuanto al sexo siendo las mujeres las que poseen mayor desarrollo de la competencia emocional.

En segundo lugar, en el caso de la edad, los resultados expuestos informan que los jóvenes poseen mejor estado emocional que las personas mayores siendo esta diferencia especialmente significativa.

En tercer lugar, en lo referente al desarrollo emocional según el nivel de estudios se indica una diferencia significativamente alta entre los participantes que no tienen estudios frente a los que poseen estudios básicos; siendo estos últimos los que poseen más problemas emocionales.

Por el contrario, la tabla 2 revela que no existen diferencias significativas entre las personas en paro y las que trabajan. Esta comparación no se tuvieron en cuenta las personas jubiladas puesto que nos interesaba averiguar si existían diferencias significativas entre la muestra que actualmente está en edad de trabajar. Partiendo de la hipótesis de que las personas que actualmente están en situación de desempleo pueden poseer un potencial de desarrollo emocional mayor que las personas que están en activo. Debido a que las personas con empleo poseen más recursos económicos para sobrellevar la situación económica familiar y particular y por ello no poseen una carga emocional y moral sobrevenida a la hora de hacer frente a problemas económicos dentro de dicho ámbito.

		MEDIA	SIGNIFICATIVIDAD
SEXO	Hombre	6,1056	0,028
	Mujer	6,3500	
EDAD	Hasta 60 años	6,3674	0,026
	Más de 60 años	5,9711	
NIVEL DE ESTUDIOS	Sin estudios	6,4819	0,010
	Estudios Básicos	6,0441	
ESTADO LABORAL	Parados	6,4133	0,328
	Activos	6,5585	

Tabla 2. Pruebas T medias para muestras independientes según las variables estudiadas.

6. CONCLUSIÓN

El objetivo de este trabajo consistía en averiguar el estado emocional de las personas que acuden a cursos de Formación para Adultos a partir de la medición de algunas variables como el sexo, edad, estado laboral o nivel de estudios. Así pues, y a partir de los análisis realizados podemos concluir que no se corrobora la aH1 puesto que el estado emocional de los participantes es medio, poseyendo algunos problemas emocionales que se deben solucionar.

Por otro lado, según los resultados obtenidos en relación a la variable sexo llegamos a la conclusión de las mujeres son más fuerte emocionalmente que los varones y por consiguiente se corrobora nuestra hipótesis. Como bien comentamos al inicio del artículo, las mujeres están preparadas para sobrellevar mejor las emociones debido a que diariamente se encuentran en situaciones complejas que deben resolver sin dañar a nadie psicológicamente e intentando mantener al margen a su familia debido al instinto protector que poseen.

En lo referente a la variable edad, los resultados exponen que los jóvenes poseen mejor desarrollo emocional que las personas mayores, cumpliéndose la CH1. Esto es debido a que los jóvenes han sido educados en una escuela diferente a la de la época de la dictadura y aunque puede ser que no se hayan llevado a cabo programas emocionales como tal en las escuelas, si que se ha trabajado de manera diferentes educando en valores y trabajando con los alumnos de manera interdisciplinar y oculta las emociones. Por otro lado, la situación económica que sufre el país hace que los problemas acaben afectando a nivel familiar tal y como exponen Del Pozo (2002) y Moisés (2000) y mucha de la carga recae sobre las personas mayores que son padres y abuelos que se ven con la obligación moral de alimentar y cuidar de sus familias. Esta carga puede afectar a nivel emocional de

estas personas que han trabajado duro durante toda su vida para dar un porvenir a sus hijos y ahora ven como estos tienen que recurrir a ellos para poder subsistir; es difícil para un padre y abuelo ver como estos sufren y se ven apurados ante la situación de crisis del país.

En cuanto al nivel de estudios, las personas sin estudios poseen mejor desarrollo y estabilidad emocional frente a las que tienen estudios, cumpliéndose la dH1 inicial. Puede ser debido a la aceptación de tu estado personal y profesional. La gran mayoría de las personas sin estudios aceptan su situación debido a que han sido ellos los que han decidido no estudiar y por consiguiente asumen el tener que desempeñar trabajos más duros y con menor remuneración. Mientras que las personas con estudios se frustran y no aceptan ni asumen el haber sacrificado parte de su vida estudiando para tener un futuro mejor y que hoy en día no puedan ejercer su profesión, teniendo el que más suerte tiene, que realizar trabajos mal remunerados y que la mayoría no son de su agrado.

Por último, la no existencia de significatividad en cuanto al estado laboral contradice nuestra H5 y lo expuesto con anterioridad por Pozo (2002) y Moisé (2000), los cuales exponen que la situación de desempleo acaba afectando al nivel emocional de las personas y a su entorno más próximo. En este caso concreto de nuestro estudio, puede estar ligado con los resultados anteriores, si la muestra que no tiene estudios es la que está en situación de desempleo es razonable pensar que no tengan problemas emocionales muy significativos puesto que como comentamos anteriormente han asumido su situación personal y laboral, siendo las personas tienen una baja estabilidad emocional los jóvenes y adultos con estudios.

Como conclusión, pensamos que para poder ayudar de manera colectiva a los dos grupos sería conveniente llevar a cabo una intervención a nivel emocional mediante talleres de educación emocional, no obstante, previamente debería hacerse un estudio cualitativo para averiguar las necesidades emocionales individuales de cada participante y adaptar la intervención para mejorar realmente las deficiencias emocionales del grupo.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXL*, nº10, 61-82
- Del Pozo, J. A., Ruiz, M. A. y San Martín, R. (2002). Efectos de la duración del desempleo entre los desempleados. *Psicothema*, 2(14), 440-443.
- Garaigordobil Landazabal, M. (2005). *Programa Juego. Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de 6 a 8 años*. Madrid: PIRAMIDE
- Mayer, J. D., Caruso, D. y Salovey, P. (2000). Emotional intelligence metes traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is Emocional Intelligence?. En Salovey, P. y Sluyter, D. J. (1997): *Emocional development and emotional intelligence*, 3-31. New York: Basic Books.
- Moisé, C. (2000). Trabajo, desempleo e impacto subjetivo. En I. Cortazzo y C. Moise (Comp). *Estado, salud y desocupació*, 121-147. Buenos Aires: Paidós.
- Monjas Casares, I. (2011). *Cómo Promover la Convivencia: Programa de Asertividad y Habilidades Sociales (PAHS)*. Madrid: CEPE