

## **Coaching en hábitos de estudio mediante acción tutorial**

**AUTORES: M. en C. Perla Ixchel Cuevas Juárez (1),**

**I.Q.I. María Erika Olmedo Cruz (2)**

**(1) CECyT 14 Luis Enrique Erro Soler**

**(2) CECyT 3 Estanislao Ramírez Ruíz**

### **RESUMEN**

En la actualidad hemos observado que existen diversas problemáticas en los hábitos de estudio en los adolescentes, como: hábitos de estudio inadecuados, desinterés, apatía, etc. Ya que el grueso de la población estudiantil muestra un bajo nivel de inteligencia emocional, (capacidad de manejar correctamente las emociones), lo que ocasiona problemas en el desempeño escolar de nuestros estudiantes, por lo cual resulta sumamente importante el papel del maestro tutor, para detectar estas situaciones en los alumnos. Presentamos una propuesta donde el profesor realiza un diagnóstico de los hábitos de estudio en el adolescente, mediante un cuestionario y entrevista durante el cual hace uso del coaching, a través de una serie de preguntas que pretenden que el alumno logre modificar sus hábitos de estudio, para lograr incrementar su desempeño escolar. Según O'Connor, (2004). La herramienta principal del coach son las preguntas poderosas (que en educación llamaríamos "preguntas generadoras") que formula al cliente para que éste descubra sus posibilidades y realice acciones de cambio que le acerquen a sus metas. Hemos observado que a través de estas preguntas, el alumno toma conciencia de sus acciones y asuma una responsabilidad individual en el objetivo de mejorar su desempeño escolar mediante el cambio de sus hábitos de estudio.

### **INTRODUCCIÓN**

La tutoría consiste en un proceso de acompañamiento durante la formación de los estudiantes, que se concreta mediante la atención personalizada a un alumno o a un grupo reducido de alumnos, por parte de académicos competentes y formados para ésta función, apoyándose conceptualmente en las teorías del aprendizaje

más que en las de la enseñanza. La tutoría es distinta y a la vez complementaria a la docencia frente a grupo, pero no la sustituye. Se ofrece en espacios y en tiempos diferentes a los de los programas de estudio (1).

La tutoría es un acompañamiento que realiza el profesor a lo largo del semestre que permite apoyar al alumno para mejorar su desempeño. Una herramienta que podemos utilizar durante la acción tutorial es el coaching que se basa en una serie de preguntas en donde el profesor debe lograr que alumno, en este caso tome conciencia sobre sus hábitos de estudios y el reflejo de este en su desempeño escolar.

En la actualidad observamos que un gran número de nuestros estudiantes tienen problemas de bajo rendimiento escolar debido a hábitos de estudio inadecuados, desinterés, apatía, ya que el grueso de la población estudiantil muestran un bajo nivel de inteligencia emocional, que es la capacidad de controlar sus propias emociones, resolver problemas, automotivarse, relacionarse correctamente con los demás, tolerancia al fracaso, enfrentar pérdidas (salud, de familiares y amigos, económicas) etc. Es a través del uso del coaching que esperamos que el alumno pueda mejorar en su rendimiento escolar, mediante el cambio de actitud y responsabilidad individual.

Hábitos son una práctica o costumbre que se realiza con frecuencia. Hábitos de estudio existen los recomendables y los no recomendables. Los recomendables son imprescindibles para desarrollar la capacidad de aprendizaje del alumno y garantizar el éxito en su formación, donde se encuentra la puntualidad, limpieza, responsabilidad, orden, organización etc. Dentro de los no recomendados podemos mencionar: el uso indiscriminado de la tecnología, redes sociales, desorden, etc.

## **OBJETIVOS**

- \* Aplicar el coaching como parte de la acción tutorial.
- \* Fomentar un cambio en los hábitos de estudio de los estudiantes.
- \* Presentar una estrategia para que el alumno asuma su responsabilidad y mejore sus hábitos de estudio.

## ANTECEDENTES

### INTELIGENCIA EMOCIONAL

Salovey y Mayer (1990) emplearon por primera vez en sus publicaciones la expresión inteligencia emocional (IE), describiendo cualidades emocionales como la empatía, la expresión y la comprensión de los sentimientos, el control de nuestro genio, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver los problemas de forma interpersonal, la persistencia en el logro de objetivos, la cordialidad, la amabilidad y el respeto a los demás (Valles, A y C. Vallés. 2000).

La inteligencia emocional, Martineaud y Engelhart (1996) la definen como “La capacidad para leer nuestros sentimientos, controlar, nuestros impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando no nos vemos confrontados a ciertas pruebas, y mantenernos a la escucha e otro (Valles, A y C. Vallés. 2000).

La definición de Salovey subsume a las inteligencias personales de Gardner y las organiza hasta llegar a abarcar cinco competencias principales:

1. **El conocimiento de las propias emociones.** El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, constituye la piedra angular de la inteligencia emocional. La capacidad de seguir momento a momento nuestros sentimientos resulta crucial para la introspección psicológica y para la comprensión de uno mismo. Por otro lado, la incapacidad de percibir nuestros verdaderos sentimientos nos deja completamente a su merced. Las personas que tienen una mayor certeza de sus emociones suelen dirigir mejor sus vidas, ya que tienen un conocimiento seguro de cuáles son sus sentimientos reales, por ejemplo, a la hora de decidir con quién casarse o qué profesión elegir.

2. **La capacidad de controlar las emociones.** La conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. La capacidad de tranquilizarse a uno mismo, de desembarazarse de la ansiedad, de la tristeza, de la irritabilidad exageradas y de las consecuencias que acarrea su ausencia. Las personas que carecen de esta habilidad tienen que batallar constantemente con las tensiones desagradables mientras que, por el contrario, quienes destacan en el ejercicio de esta capacidad se recuperan mucho más rápidamente de los reveses y contratiempos de la vida.

3. **La capacidad de motivarse uno mismo.** Como veremos en el capítulo 6, el control de la vida emocional y su subordinación a un objetivo resulta esencial para espolear y mantener la atención, la motivación y la creatividad. El autocontrol emocional la capacidad de demorar la gratificación y sofocar la impulsividad constituye un imponderable que subyace a todo logro. Y si somos capaces de sumergimos en el estado de flujo estaremos más capacitados para lograr resultados sobresalientes en cualquier área (morrow, 1991)

## **COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Según Daniel Goleman los principales componentes de la inteligencia emocional son:

\* **Autoconocimiento emocional** (o conciencia de uno mismo): Se refiere al conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan. Es muy importante conocer el modo en el que nuestro estado de ánimo influye en nuestro comportamiento, cuáles son nuestras virtudes y nuestros puntos débiles. Nos sorprenderíamos al saber cuán poco sabemos de nosotros mismos.

\* **Autocontrol emocional** (o autorregulación): El autocontrol nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento. Es saber reconocer que es pasajero en una crisis y qué perdura. Es posible que nos enfademos con nuestra

pareja, pero si nos dejásemos siempre llevar por el calor del momento estaríamos continuamente actuando irresponsablemente y luego pidiendo perdón por ello.

\* **Automotivación:** Dirigir las emociones hacia un objetivo nos permite mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas en lugar de en los obstáculos. En esto es necesaria cierta dosis de optimismo e iniciativa, de forma que seamos emprendedores y actuemos de forma positiva ante los contratiempos.

\* **Reconocimiento de emociones ajenas** (o empatía) : Las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma inconsciente y que a menudo son no verbales. El reconocer las emociones ajenas, aquello que los demás sienten y que se puede expresar por la expresión de la cara, por un gesto, por una mala contestación, nos puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno. No en vano, el reconocer las emociones ajenas es el primer paso para entenderlas e identificarnos con ellas.

\* **Relaciones interpersonales:** Una buena relación con los demás es una de las cosas más importantes para nuestras vidas y para nuestro trabajo. Y no solo tratar a los que nos parecen simpáticos, a nuestros, amigos, a nuestra familia. Sino saber tratar también exitosamente con aquellos que están en una posición superior, con nuestros jefes, con nuestros enemigos (Valles, A y C. Vallés. 2000).

Los alumnos con un alto nivel de inteligencia emocional, presentan una mejor respuesta cognitiva ya que tienen la capacidad de adaptarse a su entorno, resolver problemas y darse cuenta de lo que necesitan para el logro de objetivos, para lograr un mejor desempeño escolar.

## **COACHING**

El coaching se trata de un proceso de comunicación en el que un coach (conductor o entrenador, aunque ninguna de estas dos palabras en español

traduce bien el concepto), ayuda a un coachee (cliente) a mejorar su rendimiento y ser lo que el cliente quiere ser (2).

Según O'Connor, (2004). La herramienta principal del coach son las preguntas poderosas (que en educación llamaríamos "preguntas generadoras") que formula al cliente para que éste descubra sus posibilidades y realice acciones de cambio que le acerquen a sus metas. El coach no dice qué hacer, no receta fórmulas ni soluciona problemas; sólo hace preguntas. Con estas preguntas, el coach, 1) muestra el camino en el que el cliente se halla; 2) ayuda a descubrir las opciones posibles y a tomar una nueva dirección; 3) ayuda a persistir en el cambio (2).

El coaching es, pues, una metodología para el cambio y el coach un facilitador de procesos de cambio en las personas. Y como en cualquier otro enfoque moderno de facilitación, el coach se abstiene de opinar, dar respuestas o proponer soluciones. Es la persona la que decide el camino a seguir, al igual que en un proceso de trabajo en grupos tradicional, es el grupo mismo el que define sus conclusiones. El coach es tan solo un facilitador pedagógico del proceso de cambio. Pero a diferencia de los procesos de facilitación de trabajo en grupos ya conocidos, el coaching se enfoca claramente en los individuos (aún si es un coaching grupal o empresarial), en su potencial, en sus sueños y metas. John Whitmore, uno de los autores más reconocidos en este campo, lo define como "el método para mejorar el rendimiento de las personas" (2).

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

Cada semestre se asignan 10 alumnos a cada profesor, para realizar la tutoría individual. A continuación proponemos como parte de la acción tutorial un cuestionario para identificar los hábitos de estudio de los adolescentes.

### **CUESTIONARIO PARA LA IDENTIFICACIÓN DE HÁBITOS DE ESTUDIO.**

**Instrucciones:** Lee con atención las preguntas y coloca una X delante de la respuesta elegida. Favor de incluir comentarios para ser más específico.

	SI	NO	A VECES	COMENTARIOS
¿Consideras que tienes buenos hábitos de estudio?				
¿Te gusta estudiar?				
¿Acostumbras realizar las tareas que te dejan en la escuela?				
¿Dedicas al menos 2 horas para realizar tus tareas?				
¿Tienes redes sociales?				¿Cuáles?
¿Dedicas más de 2 horas a tus redes sociales?				
¿Dedicas diariamente un tiempo para repasar lo que aprendiste en clase?				
¿Estudias antes de los exámenes?				
¿Cuentas con un espacio adecuado para estudiar y concentrarte?				
¿Cuentas con computadora en casa?				
¿Tienes internet en casa?				
¿Utilizas internet para realizar tus tareas?				
¿Estudias con distractores? (Por ejemplo: Radio, televisión, videojuegos, internet)				
¿Acostumbras ir a la biblioteca para realizar tareas?				
¿Crees que estudiar y hacer tareas te ayudará a mejorar tu desempeño escolar?				

¿Debes materias?				¿Cuáles?
¿Eres responsable de esa situación?				
¿Tienes alguna estrategia para remediar tu situación?				¿En qué consiste? A que te comprometes

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El cuestionario aplicado permite que el alumno comprenda la situación actual de sus hábitos de estudio, permite que el alumno identifique los aspectos que puede mejorar como, el tiempo dedicado al estudio, el uso de espacios y materiales adecuados y asuma su responsabilidad individual para el mejoramiento de sus hábitos de estudio. Es importante notar que el profesor únicamente ayuda a que el alumno se dé cuenta de las acciones que debe realizar para mejorar su rendimiento escolar. Durante la acción tutorial se aplica este instrumento para identificar los hábitos generales de estudio, y así sugerir una serie de alternativas para hacer un cambio radical en la forma en que nuestros alumnos trabajan sus actividades escolares.

El coaching en educación ha demostrado ser una herramienta útil que permite que el alumno tome conciencia de lo que necesita hacer para alcanzar sus metas y objetivos para potencializar sus resultados. Durante la tutoría, nos apoyamos en esta importante herramienta para lograr el mejoramiento del rendimiento académico y personal de nuestros estudiantes.

## CONCLUSIONES

En la actualidad la tutoría es un acompañamiento que el profesor realiza para potencializar el logro de nuestros estudiantes. Una forma de identificar problemáticas en los hábitos de estudio del adolescente es a través de una sesión de coaching con el uso de preguntas detonadoras que permiten que el alumno tome conciencia de sus acciones y asuma una responsabilidad individual en el



objetivo de mejorar su desempeño escolar mediante el cambio de sus hábitos de estudio.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Vallés. A. y C. Vallés. 2000. **Inteligencia Emocional Aplicaciones educativas.** Editorial EOS. 562 pp.

## **CIBERGRAFÍA**

(1) [http://www.educarecuador.ec/\\_upload/EI%20coachingenlaeducacion.pdf](http://www.educarecuador.ec/_upload/EI%20coachingenlaeducacion.pdf)

(2) <http://www.tutorias.ipn.mx/WPS/WCM/CONNECT/9DF45A804CFD9DD7A366BBA6F218F1B/43TUTOINSTITUCIONAL3BCD.PDF?MOD=AJPERES>