



EL AUTOCONOCIMIENTO EN LA FORMACIÓN DEL ESTUDIANTE DE INGENIERÍA

María Angélica Ramírez Cruz

Escuela Superior de Ingeniería Mecánica y Eléctrica

racaram2@gmail.com

Mireya Rosas Haro

Escuela Superior de Ingeniería Mecánica y Eléctrica -Zacatenco

mireyarh@hotmail.com

José Manuel Rosas Méndez

Universidad Autónoma de México

jomarmpsico@gmail.com

Abstract

In this paper, self-knowledge is addressed as an element of knowledge acquired in a subject in the university program, our interest is to project some elements of analysis focusing on how it starts to be developed since the moment of conception of the human being and how is influenced throughout adolescence and youth; in a second moment, there are developed some ideas about the relation with education taking in count Delors proposal- Learning the Treasure within, Education for the Twenty-first Century, based on the four pillars of education: developing a well-rounded individual capable of contributing to society.

Palabras clave: Autoconocimiento, entorno de incertidumbre, educación en el siglo XXI.

La sociedad globalizada donde vivimos es un mundo cambiante lleno de incertidumbre en los ámbitos políticos, económicos y sociales que cada vez se encuentra más conectada y manipulada por la tecnología. El individuo se ve rebasado por mayores exigencias, capacidades, competencias y habilidades en un contexto laboral y estudiantil donde como consecuencia se ve envuelto en situaciones que provocan problemáticas emocionales como estrés,

ansiedad e incluso enfermedades derivadas del sometimiento a un estilo de vida altamente demandante, por lo que el recibir una formación educativa relacionada con el autoconocimiento es crucial, recordemos que Delors menciona que la educación del siglo XXI reconoce la importancia de formar para la vida, y en el caso de las carreras de ingeniería al igual que en las demás áreas es crucial esta enseñanza, por lo que a



continuación presentamos algunas observaciones de envergadura.

Lo que se pretende establecer en este trabajo es meramente mostrar elementos de referencia para la relación autoconocimiento-proceso formativo universitario, pretendiendo dejar al lector en un punto reflexivo sobre lo que acontece al individuo internamente al interactuar en el mundo globalizado y de incertidumbre en el que se vive actualmente que a su vez mantiene al individuo envuelto en enfermedades emocionales y /o psicósomáticas, afectando su día a día, encontrándose en una vida llena de comodidades y satisfacciones pero a la vez con sentimiento de soledad, depresión, frustración, actitudes de aislamiento e insatisfacción consigo mismo.

La construcción del autoconcepto

En el actuar del día a día estudiantil en esta era del Siglo XXI, una de las constantes es la vida estresante, las presiones, la falta de tiempo del cuidado personal y emocional.

El individuo reacciona ante las situaciones del día a día a partir de lo que ha adquirido y aprendido a lo largo de su vida, resultado de la interacción entre sujeto y realidad, la percepción de la realidad que es única y que depende de la perspectiva asumida, los instrumentos cognoscitivos utilizados y el tipo de lenguaje utilizado (Nardone, 1997), es decir el sujeto va construyendo y elaborando un sistema de percepción de sí mismo y del mundo y con base en ello, actúa y reacciona ante él.

Desde el nacimiento el individuo comienza a formar una percepción de su realidad, las experiencias, lo observado y el ambiente en el que crece y se desarrolla conforman esa realidad, realidad que va configurando sus propios mapas en las etapas de su vida y que a

su vez le permiten reaccionar al mundo, su mundo; por ello se habla del constructo sujeto-realidad, la realidad que ha ido adquiriendo ese sujeto como suya y a la cual se ha vinculado, razón por la cual cuando hablamos incluso de hermanos que crecieron en la misma familia, en el mismo contexto social, la percepción de la realidad es construida de diferentes estilos conformando así “su manera” de interpretar y reaccionar al mundo.

Como menciona (Bataloso, 2019) desde recién nacidos y en los siguientes años, los padres nos van diciendo como debemos ser, nos asignan rasgos, maneras de ser y de comportarnos, configurando con ello un ser hecho a la medida de los progenitores, incluso hay algunos estudios donde se ha identificado que desde el vientre materno ya hay influencia en la percepción de la realidad del bebe para con sus progenitores, con ello nos muestra que es en el seno familiar donde se va conformando una particular forma de ser.

Así el niño va creciendo, teniendo un perfil a seguir que no es de él sino adquirido, posteriormente al ingresar a la escuela en la educación básica recibe instrucciones ahora por parte del profesorado y de la institución instruyéndole sobre cómo debe comportarse, cómo y qué es lo que debe aprender, lo cual refleja ya una autoimagen personal elaborada mediante influencias externas y pensamientos que se hace de sí mismo. (Bataloso, 2019).

Por otro lado, la influencia de los compañeros y los amigos también van conformando las percepciones que el individuo tiene de sí. En etapas como la adolescencia, donde el sujeto está edificando su autonomía y sentando las bases de lo que desea hacer con su futuro la percepción de los “iguales” ejerce una fuerza incluso más profunda que la propia familia, hay que recordar que es en la adolescencia donde él comienza a imaginar la realización de los primeros proyectos de vida, las dudas sobre



lo que atraerá el futuro, y cómo se estará preparado para ese futuro, se establece metas, se realiza cuestionamientos profundos sobre la propia existencia, se descubre que la realidad proveída por los padres ya no es suficiente y como se está en la autovalía y la búsqueda de la independencia, y se intenta probar las propias capacidades de sobrevivir, se comienza a descubrir que el mundo y la sociedad no son como se pensaba. (Batallos, 2019).

Sin embargo, acompañando estos cuestionamientos y retos que se antepone el adolescente en su interior se dan explosiones de sentimientos y emociones que le generan incertidumbre respecto a los proyectos futuros las decisiones de elegir el camino adecuado en el proyecto de vida planeado, le generan a su vez confusiones al tomar decisiones, que de pronto son precipitadas e influenciadas por estímulos externos que conducen a actuar sin estudiar y analizar serena y seriamente los intereses reales que muchas veces son resultantes del actuar en una sociedad de consumista, afectando la conducta y acción sin prevenir las consecuencias de sus decisiones.

Y así a lo largo de la vida el individuo va actuando y tomando decisiones creyendo que han sido legítimas pero realmente son resultado de la influencia de factores externos o de lo proyectado por los medios de comunicación o por otros (“iguales”) dando como resultado un vivir aparentado, queriendo acumular cosas materiales porque es lo que dicta la sociedad, provocando en el individuo, angustia, estrés, frustración, buscando la felicidad en elementos externos y materiales, dando como consecuencia una insatisfacción porque siempre queda lejos su alcance, generándose a su vez un desequilibrio en el sujeto en lo biopsicosocial produciendo incluso episodios emocionales que terminan en problemas emocionales derivados de la distorsión sujeto realidad como ansiedad,

frustración, cuadros de estrés, infelicidad, este desequilibrio que se presenta, impulsa al sujeto a buscar sanar los síntomas que presenta, y es ahí donde comienza a buscar equilibrar lo desequilibrado, cuyo punto de partida es el autoconocimiento.

El autoconcepto en el estudiante universitario

En el caso del estudiante al llegar al sistema universitario viene con todo ese bagaje en el que ha crecido, en mayor o menor medida cada uno viene impregnado de los deseos y expectativas, familiares, parentales, de los amigos del modelo proyectado en los medios de comunicación pero no impregnado de sí mismo, no reconociéndose así mismo ni expresándose por él mismo y cuando de pronto se da cuenta que algo no está funcionando, que no está a gusto con lo que es, con lo que hace, presentando problemas de salud, como dolores de cabeza, pensamientos depresivos, colitis, gastritis, entre otros, que lo sacan del contexto escolar, de la exigencia, de los diversos roles y de pronto se ve cuestionándose si está en el lugar que quiere, si tiene lo que desea, si está haciendo lo correcto, si es feliz, etc. (Stevens, 1992, Selye, 1930). Es ahí donde debe parar en seco y hacer una autoevaluación sobre su vida, y o ejerce acción para sobreponerse ante lo que le está sucediendo o decae y como consecuencia, se tiene a un estudiante que o deserta o tiene un alto índice de reprobación o en los casos extremos, con patologías como adicciones, depresión, ansiedad, desmotivación ante el estudio.

Con todo lo anterior pretendemos demostrar que es crucial la enseñanza del autoconocimiento en el proceso formativo del estudiante, de tal manera que obtenga herramientas que le permitan lidiar con el día a día de la vida estudiantil y el ingreso a la vida laboral.



En nuestra experiencia en la enseñanza universitaria nos podemos percatar de estos desequilibrios en el alumnado, constatando la necesidad de enseñar el autoconocimiento en el estudiante a lo largo de su formación, así le orillamos a iniciar ese constructo de su propio ser, a partir de autoevaluarse, autovalorarse y autodescubrirse, mas no siempre esto se logra y nos encontramos ante un egresado neurótico o histérico o confundido y dudoso sobre el sentido a la y de la vida cuya inserción al mundo laboral se verá afectada.

Si recordamos a (Delors,1990) en su propuesta de trabajo para la UNESCO “La Educación es un tesoro” se recomienda que la enseñanza vaya en el sentido de formar un sujeto que tenga participación y compromiso efectivo en la sociedad, mediante su propuesta de los cuatro pilares de la educación que son: aprender a saber, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a vivir juntos, estos pilares nos muestran que la educación concurre en el apoyo y crecimiento interpersonal del sujeto para que sea capaz de convivir, vivir y desarrollarse de manera constructiva y emocionalmente sana.

La sociedad del conocimiento en la que vivimos, incesantemente demanda mayores capacidades cognitivas (Reimers y Chung, 2016) pero que no se dan en armonía con un crecimiento espiritual y emocional sino al contrario, generan problemas en el sujeto que de pronto lo incapacitan para desarrollarse eficientemente en los sistemas productivos y en un mundo cambiante que es impactado por las problemáticas que se proyectan a nivel global como la escasez de los recursos, los alimentos, el cambio climático y la necesidad de generar procesos autosustentables.

La influencia que la tecnología ejerce sobre estas áreas, demanda desarrollo de capacidades intelectuales cognitivas y de

gestión de la mismas pero a su vez tiene un efecto en el sujeto quien se ve presionado tanto en el conocimiento que debe adquirir para dominarlas como en el comportamiento que debe tener como un sujeto en una sociedad que debe aportar cada vez más a esa sociedad del conocimiento y que de no ser así, será reemplazado y desplazado por las máquinas, por tanto, nuevamente estamos ante elementos que sino son bien observados por el individuo y aprende a ser resiliente en su papel de profesionista, éste será rebasado por los efectos tecnológicos, padeciendo emocionalmente dificultades emocionales derivadas de frustración, sentido de inferioridad o incapacidad e incluso estados depresivos, generando estragos en el comportamiento del sujeto al momento de interactuar con otros, dado que el contacto humano no se desplaza y sigue demandando habilidades de comunicación, cognitivas y de desarrollo personal y profesional.

El autoconocimiento

Acorde a (Santoya *et al.*, 2018) el autoconocimiento “se define como la capacidad de ser conscientes de las emociones propias y la habilidad para conocerlas y entenderlas”. Entonces el autoconocimiento es aquella capacidad de identificar por lo que estoy pasando ante una situación, reconocer mis emociones, lo que estoy sintiendo, identificar de qué se deriva tal o cual emoción y ser capaz de gestionarla.

Según Salovey & Mayer,1990 citado por (Santoya *et al.*, 2018) el autoconocimiento posibilita a las personas a identificar, detectar y descifrar emociones inmersas en gestos, imágenes, voces y artefactos culturales como también observar y reconocer sus propios sentimientos.



El autoconocimiento da a las personas la capacidad de notar la emoción del otro, detectar lo que quiere decir el otro con lo que le está proyectando, en este sentido la neuroplasticidad se pone de manifiesto cuando estructura en el pensamiento lo que está pasando el otro y lo que le está intentando decir sin palabras al mismo tiempo que interpreta en un todo, es decir, más allá de identificar mis propias emociones y ser capaz de gestionarlas, soy capaz de identificarlas en los otros e interpretar aquello que las acompaña como el lenguaje verbal no verbal, lo que dice entre líneas y por lo que está pasando, al retroalimentarme en una conversación, en una interacción. (Goleman, 2010). Por tanto, soy y me reconozco a partir de la percepción e identificación de las emociones, por tanto, soy capaz de regular mis emociones y de interrelacionarme en la dimensión comunicacional de la inteligencia emocional, por tanto, soy capaz de gestionar la emoción de donde sea que provenga, además de poder comprender al otro en esa interacción cotidiana, esto es inteligencia emocional. (Salovey & Mayer, 1990; Goleman, 2010; Santoya *et al.*, 2018).

La formación universitaria en el autoconocimiento

En lo que compete a la enseñanza universitaria ingenieril el presente tema carece de importancia en el eje transversal de los planes y programas, sin embargo, es de los elementos cruciales para asegurar la no deserción estudiantil dado que si partimos de la premisa ¿Quiénes somos en esencia? Entonces cómo esperamos que el estudiante conozca qué quiere de su vida estudiantil, hacia dónde dirigirse, o por qué hace lo que hace, por qué estudia la carrera que estudia, por ejemplo (Herran, 2004) y con ello establecer acciones de prevención, apoyo y gestión de la mencionada deserción.

De ahí, la insistencia en que debería ser un conocimiento transversal que no solo lo cubra una materia humanista en la formación de ingeniería, sino que todas las materias lo tocan ayudando así al estudiante a irse descubriendo, a darse cuenta de que este proceso de autoconocimiento es paulatino pero que entre más temprano se comience por cuestionarse qué se quiere y hacia dónde se pretende ir y sea capaz de responderse a su manera estas interrogantes, más herramientas tendrán para afrontar su realidad y su entorno.

En el último informe sobre la educación para la vida en el siglo XXI (Reimers y Chung, 2016), se habla de competencias cognitivas, intrapersonales e interpersonales, competencias relacionadas con la inteligencia emocional y la capacidad de gestión de las emociones y todo ello, puede ser tratado a partir de guiar al estudiante a su propio autoconocimiento, mediante la enseñanza y promoción del desarrollo de habilidades sociales, a partir de la educación emocional que como bien dice (Mira *et al.*, 2017) es atender las necesidades sociales que no son atendidas en la enseñanza universitaria y a su vez tan necesarias en el perfil de egreso.

En este sentido la educación emocional se basa en:

1. Las teorías sobre las emociones: el enseñar al estudiantado la diferencia entre un pensamiento, una emoción, un sentimiento y una conducta y la relación existente entre estos tres elementos que al presentarse descontrolados, terminan perjudicándole dado que toda situación emocional parte de tener un pensamiento que genera una emoción que a su vez genera un sentimiento que a su vez va acompañado de una conducta, cuando ésta es negativa, termina haciendo daño ya sea a él mismo o a sus semejantes, desencadenando a su vez otras situaciones como sentirse mal por haber reaccionado de tal o cual manera,



presentar un estado depresivo o de confusión o arrepentimiento, etc. (Mira *et al.*, 2017).

2. Parte de las inteligencias múltiples, (Gardner, 1960) en el momento en que se pueden aprovechar las diversas inteligencias múltiples para hacer llegar el mensaje y la enseñanza al individuo, además cuando se está enseñando a manejar la conducta emocional mediante el trabajo de la autoestima, la resiliencia, la motivación y la enseñanza pueden ser trabajadas desde estos enfoques.

3. Parte de la inteligencia emocional que como se ha abordado es la capacidad de saber gestionar las emociones, es decir, tener un control sobre el sentimiento a partir de la emoción que se ha identificado regulando la conducta en respuesta al estímulo.

4. Parte de la psicología de la educación donde el enfoque debe ser principalmente en la enseñanza de que las emociones influyen en todas las experiencias escolares, en el diario convivir y la interacción con todos los actores que comprenden el sistema educativo, al igual que fuera de él en todos los roles que juega en la vida cotidiana: hijo, hermano, padre, estudiante, amigo, etcétera, como convive y trabaja con personas todo el tiempo, en esa interacción se reflejan positiva o negativamente, teniendo consecuencias en las experiencias y construcciones interiores impactando directo en el aprendizaje para toda la vida. (Monroy *et al.*, 2009; Delors, 1990).

Concluyendo se puede observar que aun hace falta mucho por hacer respecto a pugnar por la enseñanza del autoconocimiento en la formación universitaria, es un concepto que aparte de ser adquirido en una materia, deba ser reforzado por las demás materias a manera de desarrollar un saber integral para el estudiantado, que en las carreras de ingeniería tanto carece.

Referencias

- Bataloso, J.M. (2019). *Autoconocimiento*. Camas Sevilla.
- Delors, J. (2000). La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO, de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI, presidida por Jacques Delors. Santillana, Ediciones UNESCO.
- Goleman D. (2010). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairos. Estados Unidos de América.
- Herrán, A. (2004). *El autoconocimiento como eje de la formación*. Universidad Autónoma de Ma. Revista Complutense de Educación Vol. 15 Núm. 1.11-50, ISSN: 1130-2496.
- Mira Agulló, J. G.; Parra Meroño, M. C. y Beltrán Bueno, M. A. (2017). Educación emocional en la universidad: propuesta de actividades para el desarrollo de habilidades sociales y personales [Emotional education in the university: proposed activities for development of the social and personal abilities]. *Vivat Academia*, revista de comunicación, 139, 01-17. doi: <http://doi.org/10.15178/va.2017.1-17>.
- Monroy, M. Contreras, O. Desatnik, O. *Psicología educativa (2010)*. México, UNAM-Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Perfiles Educativos | vol. XXXII, núm. 130, 2010 | IISUE-UNAM.
- Nardone, G. (1997). *Miedo, Pánico, Fobias. La terapia breve*. Empresa editorial Herder, S.A. Barcelona. ISBN: 84-254-2007-5.
- Paitán, E. Aguirre, M. Ñaccha, C. Sigüeñas, C. Melgar, L. (2021). *Importancia de la*



filosofía de la educación en el siglo XXI.

Revista de Investigación Científica y Tecnológica Alpha Centauri. Revista Internacional Artículos científicos originales. Volumen 2, Número 2. Abril-junio 2021. ISSN: 2709-4502.

Reimers, F. Connie Chung. (2016). *Enseñanza y Aprendizaje en el siglo XXI. Metas, políticas educativas y currículo en seis países*. D. R. © 2016, Harvard Education Press Published by arrangement with Harvard Education Publishing GroupD. R. © 2016, Fondo de Cultura Económica. Ciudad de México. *Publicado bajo acuerdo con Harvard Education Publishing Group*

Santoya, Yanin, Garcés, M, Tezón Boutureira Mariana (2018). *Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento y autorregulación emocionales en adolescentes y jóvenes universitarios*. 21(40).

Stevens, J. (1992). *El darse cuenta sentir, imaginar, vivenciar, ejercicios y experimentos en terapia gestáltica*. Edit. Cuatro Vientos. Chile. ISBN: 84-89333-02-5.