

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Inteligencia emocional en estudiantes de educación primaria.

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Psicopedagogía

Autor:

Sonia Marylu Tello Cruzado

Jaén- Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Inteligencia emocional en estudiantes de educación primaria.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (secretario)

Mg. Ana María Javier Alva (vocal)

Jaén– Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Influencia del liderazgo docente en la educación primaria.

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y
forma

Sonia Marylu Tello Cruzado (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

Jaén– Perú

2020



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD


ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO


Juén, a los diecinueve días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el Colegio Bracamoros, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *Inteligencia emocional en estudiantes de educación primaria*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Psicopedagogía al señor(a). **TELLO CRUZADO SONIA MARVLU**

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **14**

Por tanto, **TELLO CRUZADO SONIA MARVLU**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Psicopedagogía.

Siendo las trece horas con treinta minutos el presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.


Dr. Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado
DNI: 06230120


Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado
DNI: 43852105


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado
DNI: 07038746

Inteligencia emocional en estudiantes de educación primaria

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
2	archive.org Fuente de Internet	1%
3	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	< 1%
4	Submitted to Universidad Abierta para Adultos Trabajo del estudiante	< 1%
5	repository.ucc.edu.co Fuente de Internet	< 1%
6	Submitted to Universidad Rey Juan Carlos Trabajo del estudiante	< 1%
7	repositorio.uide.edu.ec Fuente de Internet	< 1%
8	tauja.ujaen.es Fuente de Internet	< 1%

9	pt.scribd.com Fuente de Internet	< 1 %
10	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
11	zagan.unizar.es Fuente de Internet	< 1 %

Excluir citas Activo
 Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
 (Autor)

DEDICATORIA

El presente estudio está dedicado a: Dios quien me permite seguir avanzando en cada reto profesional. Mis padres por ser ejemplo de esfuerzo y superación. Mis hijos que son mi motivación y apoyo para seguir adelante.

ÍNDICE

DEDICATORIA	vi
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPITULO I: ANTECEDENTES.....	¡Error! Marcador no definido.
1.1. Antecedentes.....	14
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO.....	16
2.1. La inteligencia	16
2.1.1. Definición de inteligencia	16
2.1.2. La inteligencia como adaptación al ambiente.....	16
2.1.3. Medición de la inteligencia.....	17
2.1.1 Definición de emoción.....	18
2.1.2 Pilares básicos de las emociones	19
2.2 Inteligencia emocional	20
2.2.1 Definición de inteligencia emocional	20
2.2.2 ¿En qué consiste la inteligencia emocional?	22
2.2.2.2Manejo de las emociones:	22
2.2.2.3Motivarse a sí mismo:	22
2.2.2.4Reconocer los sentimientos y emociones de los demás:	23
2.2.2.5Establecer relaciones:	23
2.2.3 Características de la inteligencia emocional	23
2.2.4 Principios de la inteligencia emocional	24
2.2.5 Modelos de inteligencia emocional	24
2.2.6 Pilares de la inteligencia emocional.....	37
2.2.7 La inteligencia emocional en el rendimiento escolar.	38
2.2.7.1. El papel de la inteligencia emocional en el rendimiento escolar.	38
2.2.8 Porque implementar habilidades emocionales en las escuelas.....	39
CONCLUSIONES.....	42
RECOMENDACIONES.....	43
REFERENCIAS CITADAS.....	44

RESUMEN

La investigación plantea el estudio de la inteligencia emocional, este constructo se relacionó con el desarrollo de las habilidades afectivas, personales y sociales en estudiantes del nivel primario. La relevancia radica en el desarrollo del autoconocimiento del alumno y el mejoramiento de su capacidad de relación con sus congéneres y su entorno. El objetivo consistió en identificar la inteligencia emocional como factor que ayuda al ser humano para alcanzar el éxito. Se empleó la investigación mixta, cuantitativa y cualitativa, basada en el análisis documental. Se aplicó una prueba de inteligencia emocional y una ficha de registro como instrumentos de recolección de datos, en una muestra no probabilística de 58 estudiantes de primaria. Los resultados indican que las razones para aplicar programas de inteligencia emocional son: reducir conflictos, lograr bienestar psicológico y elevar el rendimiento académico. Se concluyó que: la inteligencia emocional debe desarrollarse desde niños, para que sepan controlar y comprender sus emociones.

Palabras claves: Inteligencia, emoción, habilidades

ABSTRACT

The research raises the study of emotional intelligence, this construct was related to the development of affective, personal and social skills in primary level students. The relevance lies in the development of the student's self-knowledge and the improvement of their ability to relate to their peers and their environment. The objective was to identify emotional intelligence as a factor that helps human beings to achieve success. Mixed, quantitative and qualitative research was used, based on documentary analysis. An emotional intelligence test and a registration form were applied as data collection instruments, in a non-probabilistic sample of 58 primary school students. The results indicate that the reasons for applying emotional intelligence programs are: reduce conflicts, achieve psychological well-being and increase academic performance. It was concluded that: emotional intelligence must be developed from children, so that they know how to control and understand their emotions.

Keywords: Intelligence, emotion, skills

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de investigación se ha abordado el estudio de la inteligencia emocional tomando en cuenta que existe la necesidad de brindar a los estudiantes no solo información y formación intelectual sino también aprender otro tipo de habilidades de tipo no cognitivas.

Según (P. F. Fernández & Extremera, 2005) en su artículo denominado La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey; sostiene que el Ministerio de Educación se ha planteado como meta introducir en el sistema educativo el aprendizaje de aspectos emocionales y sociales para que los estudiantes puedan enfrentar con éxito los múltiples problemas que afrontan en su vida diaria con el fin de facilitarles a los futuros ciudadanos la adaptación global en un mundo cambiante con constantes desafíos y peligros.

Al estudiarse la dinámica de la inteligencia emocional no solo se debe tomar en cuenta su transversalidad con los elementos académicos del currículo, sino también con el desarrollo de los aspectos emocionales internos de los estudiantes (inteligencia intrapersonal) y sus relaciones sociales (inteligencia interpersonal); este estudio de la persona en su contexto interno y externo permite a docentes y alumnos interactuar eficientemente en su constante preparación para la adaptación al mundo real que también se recrea y crea en el aula continuamente.

En el entorno escolar, las personas a menudo atribuyen el término “*éxito*” a alguien que sobresale en lo académico, se le considera “*inteligente*” a alguien que sobresale en ciencias y matemáticas; es decir, se limita el concepto de inteligencia a las habilidades matemáticas y lingüísticas que se enseñan en los planes de estudios o pensum educativos. Este concepto ha cambiado desde la aparición de teorías que explican los mecanismos que permiten que el aprendizaje tenga éxito o fracase en función de las diferencias individuales.

En la actualidad, existe una gran preocupación por la evidente manifestación de malas conductas en alumnos que desencadenan en eventos violentos autodestructivos o de ataque a los demás estudiantes y/o a su entorno. Esta es la manifestación equivocada y errática de emociones y sentimientos que no pueden controlar y que se intentan educar con la implementación de

programas dirigidos al desarrollo de la inteligencia interpersonal e intrapersonal, la misma que no es ajena a países desarrollados como los EEUU que ensayan diferentes formas de afrontar la educación de la inteligencia emocional como parte muy importante de la formación integral de persona. (Mayer et al., 1999).

Nuestro país no es ajeno a la problemática de la falta o deficiente educación de la inteligencia emocional, es por ello que; al observar conductas reprochables en estudiantes de educación primaria es que surge el interés por la investigación de este tema; pues al parecer existen numerosos factores que pueden afectar la forma comportarse de los estudiantes, uno de ellos es el contexto en el que habita, las experiencias ahí vividas, las conductas y actitudes que se transmiten de generación en generación; las mismas que van influyendo directa e indirectamente en la formación de la personalidad y el carácter de los niños. Entre las actitudes negativas más recurrentes que se observan en los estudiantes destacan las siguientes: la falta de control de la ira, conductas de timidez expresadas en falta de seguridad y comportamientos timoratos, miedo excesivo de enfrentar situaciones tensas, así como la falta de tolerancia expresada en la prepotencia, respuestas agresivas etc., las cuales no permiten que los estudiantes se relacionen y comuniquen de forma efectiva y asertiva en su entorno social. (Viloria, s. f.).

Tomando en cuenta la importancia de analizar el desarrollo de la inteligencia emocional entendida como la capacidad que tiene el ser humano de controlar sus sentimientos; comprender, autorregular y modificar estados emocionales frente a situaciones difíciles de la vida diaria; es que se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la importancia de identificar la inteligencia emocional como un factor que permite a las personas alcanzar el éxito?

Objetivos General

Identificar la inteligencia emocional como el factor que posibilita a los estudiantes a alcanzar el éxito.

Objetivos Específicos

Promover el desarrollo de la inteligencia emocional de los alumnos para que su formación no solo esté centrada en lo cognitivo sino una formación integral.

Analizar la inteligencia emocional y su relación con los aprendizajes.

Conocer las habilidades claves para el desarrollo de la inteligencia emocional.

Implementar estrategias para que los estudiantes reconozcan sus emociones y cómo manejarlas.

La investigación adquiere especial relevancia social puesto que está dirigida a estudiantes de educación primaria; si se toma en cuenta que este grupo humano es el futuro de la sociedad y que el proceso formativo de la inteligencia emocional es tan importante como la formación valórica y de conocimientos es que todos los responsables de la educación de estos niños (padres, escuela, comunidad) deben estar conscientes de la responsabilidad que implica el logro de la misma y la gran repercusión social que el adecuado desarrollo de la inteligencia emocional tendrá en la vida de estos futuros ciudadanos que vivirán en una comunidad, participando en la solución de problemas cotidianos, eligiendo a sus gobernantes participando del logro de objetivos que su comunidad exige. En este contexto, la escuela adquiere un papel relevante y decisivo ya sea orientando y/o motivando la educación de la inteligencia emocional en todas sus dimensiones. En la práctica se justifica al precisar los factores que interfieren en el adecuado uso de habilidades sociales de los estudiantes; además de suministrar datos e información a los padres y docentes; que podrían servir como referente orientador que sirva de ayuda a los docentes en el ambiente escolar.

Teóricamente esta investigación se justifica al generar conocimiento científico basado en antecedentes confiables, confirmando los hallazgos y analizando el comportamiento de la variable Inteligencia Emocional, sugiriendo hipótesis para investigaciones futuras. Metodológicamente el instrumento de recolección de datos identificados coadyuvará para medir el nivel de inteligencia emocional en estudiantes de primaria.

El método con enfoque cuantitativo aplicado en el presente estudio de investigación, se desarrolló utilizando una muestra no probabilística donde participaron un total de 58 alumnos del nivel primario, de los cuales se eligieron a 29 varones y 29 niñas que tenían las características requeridas para la recopilación de la data.(C. Fernández & Baptista, 2014)

CAPITULO I

ANTECEDENTES

1.1. Antecedentes

El estudio del constructo denominado “inteligencia emocional” resulta siendo de gran importancia para comprender cuáles son las tendencias actuales de la psicología en relación con este tema.

En las últimas décadas se han introducido en las escuelas, programas orientados a desarrollar y cuidar la salud emocional de los alumnos con el objetivo de que sean capaces de enfrentar satisfactoriamente los problemas que se presenten en su vida cotidiana; de esta manera los docentes no solo se preocupan de la formación cognitiva sino también del desarrollo saludable de la emociones que van relacionados con el cultivo de valores. La concientización sobre la importancia de un adecuado desarrollo emocional de los niños involucra a todo un conjunto de profesionales que se encuentran a cargo desde la escuela y que comprenden que de ello depende el éxito o fracaso de los estudiantes. (Nuñez Bedoya & Roeder Mc Kay, 2018)

Según (Mayer et al., 1999) en sus estudios realizados sobre la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional observaron que algunas personas tenían mejor adaptabilidad que otras es por ello que estudiaron esta variable tomando como base los fundamentos teóricos de Gardner sobre las inteligencias múltiples y la “ley del efecto” sustentada en el estudio doctoral realizado por Thorndike en 1988 sobre el principio explicativo del aprendizaje animal.

Tomando en cuenta esta base teórica formularon el concepto de inteligencia emocional a partir de las dimensiones intra e inter personal Sin embargo fue Goleman en

1995 quien sostuvo cuales eran las ventajas y desventajas de la inteligencia emocional en el entorno administrativo de las empresas. (*Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional*, s. f.)

Según Fariselli, Ghini y Freedman (2006), afirman que existe poca relación entre la inteligencia emocional y la edad de los individuos, por lo tanto; se puede concluir que es educable y perfectible a través de la práctica sistemática y constante. (Salas Salas & Chicata Díaz, 2018)

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. La inteligencia

2.1.1. Definición de inteligencia

Se define a la inteligencia como la capacidad que tiene el ser humano para adaptarse a un entorno social y salir victorioso de situaciones problemáticas haciendo uso de la razón y el dominio de las emociones

A través de la historia se conoce que diversas culturas como por ejemplo los griegos valoraban a la inteligencia como sinónimo de status social. Se reconoce que esta capacidad no es exclusiva de los seres humanos pues también se encuentra en animales.(Cruz, s. f.)

2.1.2. La inteligencia como adaptación al ambiente

La manifestación de la inteligencia se evidencia a través de la capacidad de adaptación que tienen los seres vivos a su ambiente físico y a su entorno social; este proceso de adaptabilidad es el resultado de una evolución cognitiva compleja que se puede observar en comportamientos que califican a las personas consideradas más inteligentes que otras como:

Tiene la capacidad de adaptarse exitosamente a su ambiente físico y a su entorno social.

Desarrolla mejor habilidad para tomar decisiones a la hora de elegir en qué lugar y en qué entorno puede desempeñarse mejor.

Es capaz de modificar su entorno para adaptarlo mejor a sus necesidades.

Se enfrenta de manera exitosa a situaciones nuevas e inesperadas.

2.1.3. Medición de la inteligencia

Para medir la inteligencia se suele usar una prueba psicométrica validada que identifica la edad mental del individuo; este dato se relaciona con la edad cronológica expresada en meses aplicando una fórmula que calcula el C.I. Este resultado es conocido como Cociente Intelectual (C.I.). El creador del procedimiento para evaluar el nivel de inteligencia de las personas fue el psicólogo alemán William Stern durante el año 2012 tal y como se puede observar en la fórmula que se presenta a continuación. (Valdivia, 2017):

$$CI = \frac{\text{Edad mental}}{\text{Edad cronológica}} \times 100$$

Si el resultado estadístico de la fórmula oscila entre 85 y 115 puntos entonces el coeficiente intelectual es considerado normal.

Si el resultado estadístico de la evaluación del CI es menor a 85 puntos entonces el coeficiente intelectual es considerado subnormal.

Si el resultado de la evaluación es mayor a 115 entonces es considerado un coeficiente intelectual supranormal.

El baremo con mayor confiabilidad y validez que mide el nivel de inteligencia es:

Inteligencia genio : De 130 a más CI

Inteligencia superior : De 115 a 130 CI

Inteligencia normal : De 85 a 115 CI

Inteligencia promedio: 100

Retraso mental:

límite o superior: De 70 a 84,
Leve : De 50-55 a 69
Medio : De 35-40 a 50 -54
Severo o extremo : De 20-25 a 35-40
Profundo : De 20-25 o menos

La evaluación del coeficiente intelectual dirigida a los estudiantes de Centros Educativos permite medir el nivel de inteligencia de los involucrados. Estos resultados sirven para proponer las estrategias educativas más idóneas para cada alumno; así como la dirección de casos considerados especiales a escuelas especializadas en tratar este tipo de casos ya sea para el caso de genios como para los que estén en el rango de retraso mental. Esta prueba psicométrica también sirve como antecedente diagnóstico para ampliar estudios de despistaje de problemas de aprendizaje, discapacidades cognitivas, problemas físicos, sensoriales y de relación con el entorno social o en casos considerados como retraso mental. (Cruz, s. f.)

2.2. La emoción

2.2.1. Definición de emoción

Se define a la emoción como la energía interna que nos motiva a vivir intensamente; neuronalmente se encuentra ubicada en el sistema límbico y cada vez que se presenta genera un estado de armonía consigo mismo y con el entorno que le rodea; dichas experiencias constituyen vivencias profundas y muy enriquecedoras que motivan una existencia digna de ser vivida intensamente. Las experiencias consideradas emotivas pueden llevar al individuo a experimentar desde sentimientos de alegría, felicidad hasta de dolor absoluto y frustración. Afortunadamente, las emociones son educables y a ello se le atribuye el desarrollo de la inteligencia emocional (*¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia* | Faros HSJBCN, s. f.)

2.2.2. Pilares básicos de las emociones

Primero. - Un principio básico de la educación de las emociones es proteger a los individuos de daño que puede ocasionar el no saber manejarlos; el mismo que no solo puede afectar a la misma persona sino que también puede afectar negativamente al entorno siendo esta una de las mayores razones de infelicidad. Es por ello que al ser atacado por estímulos dañinos es importante saber cómo controlarlos y revertir sus efectos para convertirlos en experiencias aleccionadoras y porque no, en situaciones gratificantes que nos impulsen a seguir viviendo y que valga la pena seguir existiendo y experimentando emociones que nos motiven.

Segundo. - Cuando las emociones se presentan pueden provocar un sin fin de respuestas a las que denominamos comportamientos, los cuales se flexibilizan y son más positivos en la medida en la que es el resultado de acto consciente e inteligente que propende al cuidado de la salud emocional de la persona. En cambio si son respuestas impulsivas frente a un estímulo dañino este acto reflejo puede tener consecuencias inciertas poniendo al que lo vive en estado de alerta constante. Una persona que sabe controlar sus emociones siempre intenta buscar salidas asertivas que le permitan tener éxito y que además le beneficien de la mejor manera posible. Tanto las emociones que tienen un componente objetivo como los sentimientos que son eminentemente subjetivos se pueden educar, controlar y forman parte de la inteligencia emocional que se reafirman durante toda su vida.

Tercero. - Una de las funciones de las emociones es activar el estado de alerta frente a estimulaciones recibidas, este estado de advertencia obedece a un sistema cerebral que pone de manifiesto un gran nivel de atención que activa todos los sentidos y demanda un gran desgaste mental y motor que se enlaza con el sistema endocrino despertando aparatos, órganos y sistemas. Provocando una emisión de adrenalina pura que alteran no solo el sistema cardiovascular sino también el sistema respiratorio y hasta cutáneo pues se observan estados de sudoración, todo este proceso interior en el cuerpo se manifiesta de

forma absolutamente involuntaria pero aun así se puede controlar a través de la educación de las emociones.

Cuarto. - El interés por descubrir, la curiosidad por indagar sobre lo desconocido son resultado de la presencia de la emoción como fase motivadora de todo lo descrito anteriormente.

Quinto- Una de las formas de comunicarse entre todos los seres vivos es a través de la expresión de las emociones; podríamos decir que es un lenguaje universal que nos conecta no solo de manera física con nuestros seres queridos sino también nos enlaza al entorno social. El éxito o fracaso de esta conexión depende de la intencionalidad de los estímulos que den y de la forma de responder frente a estos.

Sexto. - El recuerdo es una de las fuentes más estimulantes de las emociones; independientemente del tipo de experiencia sea agradable o dolorosa esta se asocia al recuerdo por ende a la emoción y viceversa. Mientras más recuerdos almacenemos más experiencias emotivas tendremos “recordar es volver a vivir.”

Séptimo.- El pensamiento es un proceso abstracto que se produce en el cerebro donde tanto las emociones como los sentimientos tienen un rol relevante ; toda la información que se almacena en el cerebro específicamente en la zona de la corteza cerebral y que forma parte del recuerdo constituyen el pilar más importante de todas las funciones que el cerebro procesa.(¿*Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia* | Faros HSJBCN, s. f.)

2.2. Inteligencia emocional

2.2.1 Definición de inteligencia emocional

Según (Salovey y Mayer, 1990) en el estudio realizado en EEUU en la Universidad de Yale con el objetivo de descubrir cuán importante eran las emociones en el proceso de adaptación y en el desarrollo de la inteligencia de los estudiantes, propusieron el uso del constructo inteligencia emocional (IE) y lo definieron como: “la

habilidad para monitorear los sentimientos y las emociones propias y las de los demás, para discriminar entre ellas y regularlas, utilizando esta información para solucionar problemas”.(Olvera López et al., 2002)

En el estudio (*Inteligencia Emocional - de Steve Hein, s. f.*) define a la inteligencia emocional como: “La capacidad mental con la que todo ser humano nace y que le brinda al ser humano la posibilidad de desarrollar sensibilidad, que además es perfectible por lo tanto educable puesto que el control de las emociones es el resultado de todo un proceso educativo sistemáticamente llevado en un periodo de tiempo y que se efectiviza por el proceso de enseñanza- aprendizaje continuo que tiene como finalidad la búsqueda constante de la felicidad, el mejoramiento de la calidad y expectativa de vida de las personas ya sea consigo mismo y/o con su entorno social cada vez que tenga que enfrentar y solucionar situaciones problemáticas. (Viloria, s. f.)

Según (*EDUCAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA (INCLUYE CD) / DOMINGO J. GALLEGU GIL / Casa del Libro, s. f.*) en su libro publicado en el 2004, sustentaba que para poder comprender la dinámica de la inteligencia emocional era necesario primero entender cómo se daba el proceso de la inteligencia cognitiva ya que ambas estaban estrechamente enlazadas y que del desarrollo armónico de ambas dependía el éxito o fracaso de la vida de los seres humanos y de su capacidad de resolución de problemas cotidianos.(Viloria, s. f.)

Para el grupo de investigadores liderados por (Mayer et al., 1999) quienes introdujeron el término inteligencia emocional con Salovey (1990) por primera vez en una ponencia de la Universidad de New Hampshire, sostuvieron que era una habilidad que se puede aprender a cualquier edad y que constituye la verdadera inteligencia. La definieron como: “la facultad que tienen los seres humanos de identificar sus propios sentimientos y advertir los de los demás, la habilidad para hacer uso de ellos, distinguir entre unos y otros, hacer uso de ellos y a partir de ello tomar decisiones, guiar su conducta y enriquecer su propio conocimiento”.(Cen, s. f.)

Para (Arrabal, 2018) quien define a la inteligencia emocional como: “La capacidad que tiene el ser humano de conocer sus emociones, aceptarlas, y hacer uso de ellas de manera consciente y con el propósito de tomar decisiones cada vez que se enfrenten a situaciones problemáticas a lo largo de toda su vida.”

2.2.2 ¿En qué consiste la inteligencia emocional?

Para Goleman (1995: 43-44) la inteligencia emocional consiste en:

2.2.2.1. Conocer las propias emociones: Desde que Sócrates muy acertadamente sostuvo el pensamiento: "*conócete a ti mismo*" como principio de vida; sin saberlo, ya hablaba de una dimensión de la inteligencia emocional que hoy en día es motivo del presente estudio. De esta manera explica la importancia de esta: tomar consciencia de los sentimientos y emociones que nos embargan, saber reconocerlos de manera oportuna es un reto.

2.2.2.2. Manejo de las emociones: El control emocional es básico puesto que le permite al ser humano expresarse de manera adecuada, asertiva y consciente en su vida cotidiana. De esta manera, el autocontrol forma parte de las relaciones interpersonales a la que se expone.

2.2.2.3. Motivarse a sí mismo: La automotivación es una característica de la inteligencia emocional que te impulsa a actuar a no quedarte detenido, bloqueado. La motivación es fundamental para alcanzar metas propuestas lograr buenos desempeños en cualquier área del quehacer humano. Está estrechamente relacionado con la proactividad por lo tanto con la eficiencia y la productividad en cualquier campo donde las personas laboran. La falta de motivación genera pasividad, aletargo, impulsividad etc..

2.2.2.4.*Reconocer los sentimientos y emociones de los demás:* El desarrollo de la empatía en el ser humano es la capacidad de ponerse en el lugar del otro y hacer algo por ayudar; esta cualidad es propia de profesionales que tienen vocación de servicio como profesores, psicólogos, trabajadores sociales, médicos, etc.

2.2.2.5.*Establecer relaciones:* Un principio de liderazgo es la capacidad de establecer buenas relaciones con su entorno, basadas en un manejo asertivo de las emociones y los sentimientos, este dominio de habilidades sociales permite interactuar eficazmente con los demás, las personas que desarrollan capacidad de liderazgo son populares, solucionan problemas, tienen dominio de grupo. (Angel, s. f.)

2.2.3. Características de la inteligencia emocional

Según Goleman (1998) las características de la inteligencia emocional son:

Independencia: Es el aporte voluntario cargado de originalidad que las personas demuestran en su desempeño laboral.

Interdependencia: Es la capacidad que tienen las personas de ayudar y pedir ayuda a los demás cada vez que lo necesiten, esto implica un principio implícito de humildad.

Jerarquización: Es el principio de saber dar prioridad a las obligaciones y distinguir entre lo importante y lo accesorio a la hora de tomar decisiones.

Necesidad, pero no suficiencia: Diferenciar lo necesario de lo suficiente no siempre comulgan, esta capacidad de lograr satisfacer ambas implica éxito que pocas veces se llega a lograr. No siempre lo necesario es suficiente.

Genéricas: Los principios de la inteligencia emocional son universales. Son válidos en toda situación problemática y permiten tomar buenas decisiones ya sea en el entorno social como en la vida personal. (Zambrano Vargas, 2011)

2.2.4. Principios de la inteligencia emocional

Según Gómez, mencionan que los principios básicos para que se pueda obtener una inteligencia emocional correcta son los siguientes:

Autoconocimiento. Capacidad para conocerse uno mismo, saber los puntos fuertes y débiles que todos tenemos.

Autocontrol. Capacidad para controlar los impulsos, saber mantener la calma y no perder los nervios.

Automotivación. Capacidad para realizar cosas por uno mismo, sin la necesidad de ser impulsado por otros.

Empatía. Capacidad para ponerse en el lugar de otros, es decir, intentar comprender la situación del otro e intentar apoyar desinteresadamente.

Habilidades sociales. Son aquellas que facilitan la relación con los demás haciendo uso de habilidades de comunicación eficaz y asertiva.

Asertividad. Esta habilidad comunicativa implica saber respetar y tolerar las ideas de los demás sin desmedro de las propias, logrando salir victorioso de los conflictos y sabiendo aceptar las críticas constructivas, dejando de lado aquellas que no aportan nada.

Proactividad. Consiste en actuar rápidamente si se observa algún problema o situación que necesite la toma de una decisión inmediata y responsable. El proactivo es capaz de ver oportunidades de ayudar donde otros no lo ven.

Creatividad. Es la capacidad para construir y ver el entorno desde una perspectiva propia, original y diferente, con la intencionalidad de crear un nuevo conocimiento o de plantear soluciones nuevas e innovadoras a situaciones problemáticas. (García-Fernández & Giménez-Mas, 2010)

2.2.5. Modelos de inteligencia emocional

Tomando en cuenta la base teórica que sustenta el presente trabajo es que presentan los siguientes modelos de inteligencia emocional considerados los más importantes:

2.2.5.1. Modelos mixtos

Goleman y Bar-On sostienen que existen rasgos personales que caracterizan este modelo que ellos denominaron como mixto: el dominio absoluto de los impulsos, la constante motivación, el control del estrés que provoca estados ansiosos, la comunicación asertiva, el fortalecimiento de la confianza en sí mismos y hacia los demás, el cultivo de perseverancia en cada tarea o reto adquirido. (Goleman & Cherniss, 2013)

Modelo de Goleman

Goleman sostuvo que existía una estrecha relación entre el coeficiente intelectual (CI) y el coeficiente emocional (CE) puesto que a pesar de la relación inversa o directa y positiva alcanzada por cada variable, ambas se terminaban complementando y contribuían de manera eficiente al logro de un desempeño exitoso en el ámbito laboral.

Según (Goleman 1995), existen características que identifican la presencia de la inteligencia emocional en los sujetos, como:

Conciencia de uno mismo

Este principio está relacionado con el autoconocimiento de las capacidades y limitaciones personales.

Autorregulación

Esta característica está relacionada directamente con el autocontrol de emociones y sentimientos

Motivación

Está relacionada con la capacidad de sentir el impulso de mantenerse firme y constante en el logro de los objetivos propuestos.

Empatía:

Está relacionada con la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y poder entender las necesidades de otros.

Habilidades sociales

Se relaciona con la capacidad de relacionarse positiva y eficientemente con los demás, alcanzando una gran influencia en los grupos de trabajo, buscando siempre el bien común y el logro de metas que beneficien a todos. A nivel laboral es sinónimo de eficiencia y éxito. (García-Fernández & Giménez-Mas, 2010)

Modelo de Bar-On.

Según (Bar-On, 1988) en su ponencia doctoral, “The developmnet of a concept of psychological well-being” presentó un instrumento para medir la inteligencia emocional al que llamó EQ-I y que sirvió de base para futuros postulados relacionados con el constructo estudiado. (*TABLE 1 BAR-ON EMOTIONAL QUOTIENT INVENTORY (EQ-I)*, s. f.)

El modelo incluye varios componentes:

Componente intrapersonal. – Es aquel relacionado al mundo interno de las personas. Se caracterizan por:

Comprensión emocional de sí mismo

Está relacionada con el autoconocimiento de la forma particular de sentir, de actuar y de dominar las emociones que siente uno mismo.

Asertividad

Esta habilidad social consiste en defender equilibradamente una posición, pero generando un ambiente de respeto y tolerancia por los puntos de vista diferentes de los demás.

Autoconcepto

Es el conocimiento que tenemos de nosotros mismos; este será más positivo si uno es consciente de las fortalezas y debilidades propias.

Autorrealización

Consiste en la capacidad de cumplir con las metas trazadas.

Independencia

Es la libertad basada en la autonomía que se tiene para desempeñarse sin depender de los demás; ya sea en el ámbito emocional social y/o laboral.

Componente interpersonal. - Son las connotaciones afectivas que establecemos con los demás. Se caracterizan por:

Empatía

Se manifiesta cuando uno se puede poner en el lugar del otro y puede lograr entender lo que los demás sienten, en este contexto se fomenta el aprecio y la ayuda desinteresada cargada de emociones satisfactorias.

Relaciones interpersonales

Es el vínculo que establecemos con los demás y que se mantiene en el tiempo en un ambiente de afecto y el cultivo de lazos emocionales.

Responsabilidad social

Es el compromiso que se genera hacia la sociedad con el fin de contribuir al desarrollo del bien común.

Componentes de adaptabilidad

Solución de problemas

Es la capacidad de identificar una situación difícil donde se tenga que analizar, planificar una estrategia de solución y tener éxito en ella.

Prueba de la realidad

Es la capacidad de distinguir entre lo que se percibe y la realidad objetiva.

Flexibilidad

Consiste en la habilidad de dejar fluir nuestras emociones ante situaciones cambiantes adaptándonos sin generar tensiones en el entorno ni en sí mismo.

Componentes para superar el estrés

Tolerancia al estrés

Es la capacidad de resistir ante situaciones que generan mucha presión o tensión emocional.

Control de los impulsos

Es la autorregulación de la conducta y de las emociones.

Componente del estado de ánimo en general

Felicidad

Es el estado emocional de bienestar absoluto, de la realización plena que experimentan los individuos.

Optimismo

Es la tendencia a buscar siempre el lado positivo de las cosas, es el rescatar la experiencia vivida como un aprendizaje continuo que enriquece al que lo practica.

Según (Bar-On, 1988) “El optimismo es una competencia social que forma parte de la inteligencia emocional. Es un rasgo muy importante para el logro del éxito en la vida.(García-Fernández & Giménez-Mas, 2010)

Modelos de habilidades

Este modelo sostiene que la formación de habilidades sociales son la base de la inteligencia emocional. De esta manera, desestiman que los factores de personalidad sean significativos para este modelo. La presencia de habilidades cognitivas que permiten percibir las emociones, expresar los sentimientos, controlarlos con inteligencia en busca de la felicidad, en estricto respeto a los valores éticos y sociales que modulan una convivencia sana y placentera. (*La inteligencia emocional según Salovey y Mayer - La Mente es Maravillosa*, s. f.)

Modelo de Salovey y Mayer

Este modelo ha sufrido muchas modificaciones desde que fue postulado por Salovey y Mayer en 1990 que incluyeron la empatía como una dimensión importante. Actualmente es uno de los más utilizados y se caracteriza por:

Percepción emocional.

Se caracteriza por la habilidad para identificar los propios sentimientos y los de los demás solo observando el lenguaje corporal y la expresión verbal.

Facilitación emocional del pensamiento.

No cabe duda que las emociones y sentimientos se conectan directamente con los sentidos y coadyuvan la estimulación de la atención, el raciocinio y en conjunto facilitan la expresión del pensamiento creativo en busca de la felicidad, la capacidad de priorizar lo importante de lo accesorio y aparición de procesos más complejos como la inducción del conocimiento nuevo.

Compresión emocional.

El acto de comprender las emociones implica un proceso muy elaborado de autoconocimiento que fomentan la toma de decisiones en función a lo que te hace feliz.

Dirección emocional.

Es el acto de responsabilidad social y personal que se tiene a partir de la consciencia del impacto de nuestras emociones hacia los demás y que siempre deben tener el objetivo del logro del bien común.

Regulación reflexiva de las emociones

Este proceso requiere del acto consciente de las emociones y sentimientos. El conocerse en este nivel propende a la reflexión propia.

En conclusión, este modelo propone el estudio de la inteligencia emocional a partir de la observación de comportamientos que son la expresión de la naturaleza interna del ser humano.(García-Fernández & Giménez-Mas, 2010)

2.2.5.2. Otros modelos.

Estos modelos evalúan la inteligencia emocional tomando en cuenta más aspectos dimensionales de carácter estrictamente individual que en los modelos mixtos no son tomados en cuenta; como por ejemplo: la personalidad, la capacidad cognitiva etc. Que tienen el objeto de indagar más información sobre las estructuras internas del constructo

a) Modelo de Cooper y Sawaf

El intento por explicar el constructo denominado inteligencia emocional sin tomar en cuenta todos los factores que influyen ya sea de manera directa como indirecta constituye una visión reduccionista de la realidad. Cooper y Sawaf (*Modelo de cuatro pilares de la inteligencia emocional* » *Psicólogos en línea gratis*, 2020) evaluaron la IE de manera corporativa y la denominaron “Los cuatro pilares”. Consideraron los siguientes:

Alfabetización emocional.

Es necesario no engañarse con respecto a las emociones que se sienten; esta actitud es el principio de la educación del conocimiento que se desea adquirir, el control de la energía puesta en cada proyecto que se incursione, el control de las reacciones para

que sean cada vez más conscientes y positivas, el desarrollo de la intuición para advertir el peligro, el sentido de la responsabilidad cada vez que tome una decisión que afecte a otros y por último comunicación asertiva que permitirán una convivencia sana eficaz.

Agilidad emocional.

La destreza de poder gestionar las emociones propias con las de las demás, a través del saber escuchar, tener tolerancia a frustración frente a situaciones problemáticas y salir airoso de ello, ser flexible con los imprevistos, genera confianza con todas las personas que te rodean.

Profundidad emocional.

Consiste en saber armonizar las emociones que se producen en ámbito laboral con las actividades de la vida diaria, logrando un equilibrio.

Alquimia emocional.

Está relacionado con el estrés que generan los constantes cambios y la capacidad de adaptarse a ellos de manera innovadora y eficaz.

El modelo de Boccardo, Sasia y Fontenla

La versión 1999 se caracteriza por:

Autoconocimiento emocional.

Se considera la aceptación y el conocimiento de sí mismo a nivel de emociones y sentimientos.

Control emocional.

Se valora el dominio de las emociones y su capacidad de adaptación frente a situaciones problemáticas.

Automotivación.

Es la voluntad para no claudicar a nivel emocional frente a situaciones difíciles y que además demanden mucha creatividad en la solución de problemas.

Reconocimiento de las emociones ajenas.

Se refiere a la habilidad de empatía y de sensibilidad frente a problemas y emociones de otros.

Habilidad para las relaciones interpersonales

Es la capacidad de lograr una buena relación con los demás, es conocida como la inteligencia interpersonal donde se pone de manifiesto las habilidades sociales necesarias para tener un buen funcionamiento con el entorno.

El modelo de Matineaud y Engelhartn

El presente modelo exploró sobre la inteligencia emocional desde el año 1996 basando sus evaluaciones en las siguientes dimensiones:

El autoconocimiento.

El buen manejo del bue humor.

La automotivación.

Evitación de estímulos gratificantes para controlar la impulsividad.

En este modelo se toman en cuenta factores exógenos como el entorno familiar, la escuela, etc. Además de la empatía.

El modelo de Elías, Tobías y Friedlander.

También se hizo conocer en el año 1999. Se consideraron para su evaluación los siguientes componentes:

Autoconocimiento y conocimiento de las emociones de las personas que lo rodean.

Presencia de empatía y tolerancia con el entorno social.

Autocontrol de impulsividad contenida.

Planeamiento de una mejora personal en lo referente al control de emociones.

Vivencia constante de habilidades emocionales para la solución de problemas cotidianos.

Finalmente, se puede concluir que todos los modelos expuestos tienen muchas coincidencias y se complementan; por lo tanto, es posible homogenizarlas. Elias et al., (1999).

modelo de Rovira

El presente modelo creado en 1998 agrupa en doce dimensiones el estudio de la inteligencia emocional:

Cultivo de la actitud positiva.

Diferencia y aquilata lo bueno de lo malo.

Valora los esfuerzos y los resultados sin detenerse cada vez que encuentre dificultades; sin embargo, sabe sacar provecho de ellas.

Sabe motivar verbalmente y lo hace frecuentemente.

Fortalece el talante positivo frente a la exigencia, la presión, haciendo uso de la tolerancia a situaciones que pueden provocar frustración.

Practica la paciencia frente a los defectos propios y los ajenos.

Autoconocimientos a nivel emocional y sentimental.

Es capaz de gestionar verbalmente sus emociones y sentimientos.

Usa medios para expresarse a nivel emocional.

Practica el autocontrol emocional.

Es paciente y tolerante con situaciones difíciles.

Manifiesta empatía verbal y física hacia otros.

Hace uso consciente de la razón y de sus emociones antes de tomar una decisión.

Recurre a la automotivación para conservar el interés por los objetivos propuestos.

La motivación externa es importante para despertar el interés de los demás a involucrarse en el logro de metas comunes.

Fortalecimiento de la autoestima.

Valorar el acto de dar y aprender a recibir.

Practicar la generosidad como un acto de desprendimiento hacia los demás.

Aceptar la compañía de los demás y ser recíproco con las atenciones recibidas.

Hacen uso de otros valores en caso de ser necesario.

Hacer actividades para encontrar motivaciones para seguir viviendo.

Espíritu de luchar para superar todos los problemas que se presenten y así lidiar con la frustración.

Ser agente de solución de conflictos ante situaciones que generen polarización.

Ser consecuente a la hora de tomar una decisión con la razón, los sentimientos y las emociones.

A lo largo de todas las publicaciones que realizó Rovira desde el año 1998, planteó subdimensiones para mejorar el planteamiento de los ítems que evalúan la inteligencia emocional (Falla, 2019)

b) El modelo de Vallés y Vallé

Según (Vallés , 2007) propone este modelo que intenta integrar habilidades que forman parte de la inteligencia emocional como:

La capacidad de autoconocimiento

La habilidad de la automotivación

Practica la tolerancia a situaciones frustrantes

Propone situaciones que llegar a acuerdos de grupo

Desarrolla la capacidad de intuición para identificar emociones ante situaciones conflictivas

Discrimina lo importante de lo secundario en cada situación por resolver

Controla la ira en situaciones de conflicto

Tiene una posición de optimismo
Tener el control de lo que uno piensa
Hacer una autoevaluación en pos de la mejora personal
No hacer caso a situaciones absurdas
No hacer caso a las críticas sin fundamento
Tomar en cuenta la crítica constructiva
No angustiarse por cosas que si tienen solución.
Conocer como actúan las personas que nos rodean
Hacer escucha activa

El modelo Secuencial de Autorregulación Emocional

Según Bonano (2001), existen tres categorías que autorregulan la inteligencia emocional (García-Fernández & Giménez-Mas, 2010) y son:

Regulación de Control.

Consiste en gestionar las emociones regulando las respuestas con autocontrol.

Regulación Anticipatoria.

La precaución es parte de la prevención de situaciones futuras.

Regulación Exploratoria.

Consiste en lograr el equilibrio entre lo que se necesita y la forma de conseguirlo. Bonano (2001) sostiene que todos los seres humanos nacen con inteligencia emocional y hay que ser conscientes que se puede educar y autorregular.

El modelo Autorregulatorio de las experiencias Emocionales

Según (Higgins, 1999) coincidía con Bonano al considerar la autoregulación como parte importante de la inteligencia emocional:

Anticipación regulatoria.

Es imaginar una situación futura y prepararse para lo bueno y para lo malo y sentirlo con anticipación.

Referencia regulatoria.

Son dos formas opuestas de reaccionar frente a una misma situación.

Enfoque regulatorio.

Es tomar una posición frente a una situación dada. Puede ser: centrada en la confianza (promoción); centrada en la desconfianza (prevención).

La propuesta del modelo expuesto se complementa con el anterior pues busca la mejora emocional.

El modelo de proceso de Barret y Gross

Se caracteriza por:

Selección de la situación.

Es elegir si quieres acercarte o alejarte de una situación con el objetivo de experimentar o alejarse de la emoción.

Modificación de la situación.

Es conocer la situación y busca evitar la mayor cantidad de consecuencias

Despliegue atencional.

Es elegir si te alejas o te acercas de una situación o parte de ella.

Cambio cognitivo.

Es redirigir la atención de una situación a otra.

Modulación de la respuesta.

Es el cambio de la capacidad de responder frente a una situación problemática.

(Barret & Gross, 2001) basaron sus estudios tomando en cuenta la experiencia de (Higgins, 1999); de esta manera perfeccionaron el cuestionario que ya se conocía sobre inteligencia emocional. Aún así no ha logrado conceptualizar ni consensuar con la comunidad científica (Vallés, 2007). Por lo tanto, no lograron medir lo que querían medir, es por ello que sustentan que no son componentes confiables. (García-Fernández & Giménez-Mas, 2010)

2.2.6. Pilares de la inteligencia emocional.

Primer Pilar. Conocimiento Emocional.

Es el acto de percibir un conjunto de habilidades para conocerse a sí mismo, a los demás, controlar y comprender las emociones para poder regularlas de tal manera que sean un comportamiento de protección ante cualquier situación que genere riesgo. Este acto de conocimiento amplio de las emociones otorga un ambiente de confianza, donde todos se manejen de manera responsable, se ayuden unos a otros y se genere una sinergia emocional positiva.

Segundo Pilar. Aptitud Emocional.

Es el espacio natural donde se genera la posibilidad de desarrollar la habilidad de hacer algo, crear confianza, ofrecer un ambiente saludable, promover la crítica constructiva, la flexibilidad y tolerancia a las ideas diferentes y sobre todo la posibilidad de ser creativos en la solución de conflictos.

Tercer Pilar. Profundidad Emocional.

Es el esfuerzo voluntario por conocer y dar lo mejor de sí para corregir las debilidades poniendo toda el esfuerzo posible por lograr la integridad emocional, fortalecer el principio de autoridad a través del buen ejemplo, y así despertar la conciencia colectiva de vivir acorde con principios de vida que busquen el bien común y por ende el bien propio.

Cuarto Pilar. Alquimia Emocional.

Busca el cambio, la transformación de las emociones en pro de la mejora personal tomando en cuenta las metas planteadas para el futuro, valorando cada oportunidad que se presente para el logro de las mismas.

2.2.7 La inteligencia emocional en el rendimiento escolar.

2.2.7.1 El papel de la inteligencia emocional en el rendimiento escolar.

Existe mucha controversia acerca de la relación que pudiera existir entre las variables enunciadas; sobre todo porque existen muchos otros factores asociados al rendimiento escolar, pretender explicar el mismo sólo desde el factor inteligencia emocional sería una visión reduccionista de la realidad pues a pesar de haber encontrado una relación directa y lineal entre las variables (Extremera Pacheco & Fernández Berrocal, 2003) No se puede concluir que el rendimiento escolar se explique sólo en ella; pero si se estableció que una buena salud mental era un buen apoyo para el logro del buen desempeño de los alumnos en una muestra realizada en el nivel secundario, siendo el factor intrapersonal el más significativo en esta relación encontrada.

Así mismo se pudo concluir que si existen problemas de salud mental o un déficit en el nivel de inteligencia emocional este se reflejaba en problemas de atención, de aprendizaje, estrés, etc que afectaban el desempeño en estudiantes norteamericanos y si además se suman diagnósticos de CI bajo, u otros problemas de aprendizaje entonces si afectan significativamente el rendimiento. Por otro lado, se observó que si existe un buen indicador de inteligencia emocional que se asocie con problemas de aprendizaje o CI bajo, el rendimiento superaba las dificultades y se observaba un buen indicador de adaptabilidad al aprendizaje exitoso.

Es evidente que si existe una conexión entre las variables tal como se observa en los resultados del estudio de (Zambrano Vargas, 2011) donde sostiene que las habilidades emocionales pueden ser un gran estímulo motivador de desarrollo de buenas habilidades cognitivas, este aprendizaje significativo alcanzado en un clima emocional bueno; finalmente, reflejará resultados positivos que sumarán al buen rendimiento académico.

2.2.8 Porque implementar habilidades emocionales en las escuelas

Según (Vallés, 2007) es muy importante crear programas en la escuela que inserten en el currículo la educación de la inteligencia emocional con el propósito de sumar condiciones para el mejor rendimiento escolar; es por ello que se exponen las siguientes razones::

Reducir la conflictividad en las escuelas.

En los últimos años existe una gran preocupación: las escuelas, los padres de familia, las instituciones en general están viviendo problemas de bullying; esta forma conflictiva que se está presentando cada vez con más frecuencia en las escuelas no solo afecta las relaciones sociales sino también el rendimiento escolar; es por ello que trabajar programas para mejorar las competencias sociales es un menester.

Según (Goleman & Cherniss, 2013) la mejor forma de prevenir los conflictos es mediante la educación de la inteligencia emocional, ello implica trabajar la tolerancia, mejorar las habilidades comunicativas no solo en el aula sino también en espacios públicos donde se produzcan oportunidades para debatir ideas, socializar en entornos diversos que les den oportunidades de vivir sus emociones con manejo y control profesional que les enseñen a regular y a gestionar sus sentimientos de manera sana y coherente(*La inteligencia emocional según Salovey y Mayer - La Mente es Maravillosa, s. f.*).

Mejorar las relaciones interpersonales que los alumnos establecen entre sí.

Según (Schutte et al., 2010) advierte que mientras los alumnos tengan un bajo nivel de inteligencia emocional más deficiente será su proceso de socialización, mientras suceda lo contrario; entonces se podrá garantizar de mejor ambiente social escolar.

Lograr el bienestar psicológico.

La categoría denominada bienestar se refiere al acto de sentirse bien consigo mismo; no solo a nivel emocional sino también con su aceptación personal, lo cual genera

un estado de satisfacción que enriquece el autoestima y previene problemas de salud mental como depresión ansiedad, etc. (Extremera Pacheco & Fernández Berrocal, 2003)

Disminuir el comportamiento disruptivo en la escuela.

Uno de los grandes retos de los docentes en la escuela es evitar situaciones donde los alumnos presenten comportamientos pesimistas, desafiantes, agresivos que pongan en tela de juicio la autoridad del profesor. Las condiciones en las que se trabaja d por si no son las más idóneas y los deficientes niveles de inteligencia emocional suelen ocasionar condiciones negativas en el ambiente de convivencia escolar.

Disminuir el absentismo escolar.

Según (Petrides et al., 2004) aseguran que mientras menor sea el índice de inteligencia emocional, más probable es que se produzcan problemas de faltas a la escuela; tardanzas, descuido personal sin justificación razonable lo cual genera otros problemas como llamadas de atención, suspensiones, etc.

Eliminar los comportamientos adictivos por consumo de sustancias tóxicas.

Según (Trinidad & Johnson, 2002) explican que por falta de regulación y control en la educación de la inteligencia emocional se producen problemas asociados a adicciones como: el alcohol, tabaco, drogas. Lamentablemente, los estudiantes son fácilmente influenciados y caen en la presión de grupo si el índice de IE es deficiente.

Lograr un elevado rendimiento escolar.

Uno de los objetivos más importantes en la escuela es lograr un buen rendimiento escolar; es innegable que el factor inteligencia emocional es importante para el logro de dicha meta, pero no es el único tal como lo afirman otros estudios como el de (Bar-On, 1988) que nos habla de la inteligencia intrapersonal, y de los niveles de adaptabilidad que también se encuentran presentes en la vida escolar de los adolescentes.

Según (Parker et al., 2004) nos dicen que los niveles de estrés son mucho más altos en alumnos que sufren de pobres habilidades sociales, disfunción familiar,

problemas de aprendizaje o problemas asociados a un bajo nivel de coeficiente intelectual que en su conjunto afectan el rendimiento escolar de los alumnos..(Prieto & Sainz, s. f.)

CONCLUSIONES

PRIMERA: La inteligencia emocional es muy importante desarrollarla en los niños desde muy pequeños con el fin de que en el futuro sepan controlar y comprender sus emociones, así como resolver problemas de su vida diaria, teniendo autocontrol sobre sus propios sentimientos y pensamientos.

SEGUNDA: La inteligencia emocional es uno de los factores más importantes relacionados con el ajuste personal, el éxito en las relaciones interpersonales y el desempeño laboral. A medida que se desarrolla la inteligencia emocional, podemos lograr mejoras en el mundo laboral y en nuestras relaciones sociales, ya que la competencia emocional afecta a todas las áreas importantes de nuestra vida.

TERCERA: Las consecuencias del analfabetismo emocional son que los estudiantes presentan importantes déficits de bienestar psicológico y adaptabilidad, dificultad y problemas de conducta en las relaciones interpersonales con compañeros y profesores, así como bajo rendimiento académico y en muchos casos, problemas de conducta, riesgos en el consumo de materiales peligrosos.

RECOMENDACIONES

Se recomienda generar conciencia, en los alumnos, padres de familia, docentes y demás profesionales a cargo de la educación de los estudiantes sobre la importancia del cultivo de la Inteligencia emocional desde la escuela; puesto que es un factor que influye no solo en el buen rendimiento escolar sino también en el bienestar emocional, además de prevenir futuros problemas de estrés, salud mental, fracaso escolar, etc.

REFERENCIAS CITADAS

- Angel, V. Y. (s. f.). *Revista de Psicología y Educación. 1.*
- Bar-On, R. (1988). *The development of a concept of psychological well-being.*
https://vital.seals.ac.za/vital/access/manager/Repository/vital:2928?site_name=GlobalView
- Barret, f& Gross. (2001). *LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL COMO ELEMENTO CENTRAL DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.*
http://www.robertexto.com/archivo8/autorreg_emocional.htm
- Cen, D. E. M. (s. f.). *Introducción a la Salud Mental Contenido.* Recuperado 10 de enero de 2023, de https://www.academia.edu/37383083/Introducci%C3%B3n_a_la_Salud_Mental_Contentido
- ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia / Faros HSJBCN.* (s. f.). Recuperado 10 de enero de 2023, de <https://faros.hsjdbcn.org/es/cuaderno-faro/como-educar-emociones-inteligencia-emocional-infancia-adolescencia>
- Cruz, E. (s. f.). *INTELIGENCIA. ¿QUÉ SABEMOS Y QUÉ NOS FALTA POR INVESTIGAR? PSICOLOGÍA.* Recuperado 9 de enero de 2023, de https://www.academia.edu/36461247/INTELIGENCIA_QU%C3%89_SABEMOS_Y_QU%C3%89_NOS_FALTA_POR_INVESTIGAR_PSICOLOG%C3%8DA
- EDUCAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA (INCLUYE CD) | DOMINGO J. GALLEGU GIL | Casa del Libro.* (s. f.). casadellibro. Recuperado 13 de enero de 2023, de <https://www.casadellibro.com/libro-educar-la-inteligencia-emocional-en-el-aula-incluye-cd/9788428818995/989458>
- Extremera Pacheco, N., & Fernández Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de educación.* <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/67025>

- Falla, D. (2019). *Estudio sobre la comprensión de la violencia escolar en estudiantes con discapacidad intelectual en centros especiales a través de dibujos* (pp. 21-26).
- Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20C>
- Fernández, P. F., & Extremera, N. E. (2005). *La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey*. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: Propuesta de un modelo integrador. *ESPIRAL. CUADERNOS DEL PROFESORADO*, 3(6), 43-52. <https://doi.org/10.25115/ecp.v3i6.909>
- Goleman, D., & Cherniss, C. (2013). *Inteligencia emocional en el trabajo: Cómo seleccionar y mejorar la inteligencia emocional en individuos, grupos y organizaciones*. Editorial Kairós.
- Higgins, E. (1999). *LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL COMO ELEMENTO CENTRAL DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL*. http://www.robertexto.com/archivo8/autorreg_emocional.htm
- Inteligencia Emocional—De Steve Hein*. (s. f.). Recuperado 13 de enero de 2023, de <http://eqi.org/p1/spanish/>
- La inteligencia emocional según Salovey y Mayer—La Mente es Maravillosa*. (s. f.). Recuperado 15 de enero de 2023, de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298. [https://doi.org/10.1016/S0160-2896\(99\)00016-1](https://doi.org/10.1016/S0160-2896(99)00016-1)

- Modelo de cuatro pilares de la inteligencia emocional* » *Psicólogos en línea gratis*. (2020, junio 11). <https://psicologosenlinea.net/1409-modelo-de-cuatro-pilares-de-la-inteligencia-emocional.html>
- Núñez Bedoya, S. M. del P., & Roeder Mc Kay, J. P. (2018). *Inteligencia emocional: Enfoques y tendencias*. *Universidad Femenina del Sagrado Corazón*. <https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/397>
- Olvera López, Y., Domínguez Trejo, B., & Cruz Martínez, A. (2002). *Inteligencia emocional: Manual para profesionales en el ámbito industrial*. Plaza y Valdés.
- Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional*. (s. f.). Recuperado 10 de enero de 2023, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-50512005000100001&lng=en&nrm=iso&tlng=es
- Parker, J. D. A., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., & Majeski, S. A. (2004). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36(1), 163-172. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00076-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00076-X)
- Petrides, K. V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 277-293. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00084-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00084-9)
- Prieto, M., & Sainz, M. (s. f.). *Cómo gestionar la inteligencia emocional en el aula—PDF Free Download*. Recuperado 10 de enero de 2023, de <https://docplayer.es/9592372-Como-gestionar-la-inteligencia-emocional-en-el-aula.html>
- Salas Salas, F. del C., & Chicata Díaz, J. A. (2018). Actitudes Hacia la Sexualidad e Inteligencia Emocional en Adolescentes. *Universidad Católica de Santa María - UCSM*. <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/7276>
- Schutte, N., Malouff, J., Bobik, C., Coston, T., Greeson, C., & Jedlicka, C. (2010). *Emotional Intelligence and Interpersonal Relations: The Journal of Social Psychology: Vol 141, No 4*. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00224540109600569>

TABLE 1 BAR-ON EMOTIONAL QUOTIENT INVENTORY (EQ-I). (s. f.). ResearchGate. Recuperado 13 de enero de 2023, de https://www.researchgate.net/figure/BAR-ON-EMOTIONAL-QUOTIENT-INVENTORY-EQ-I_tbl1_305440993

Trinidad, D. R., & Johnson, C. A. (2002). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32(1), 95-105. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00008-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00008-3)

Valdivia, J. (2017). *Autoestima y su relación con el coeficiente intelectual de los oficiales alumnos del diplomado en gestión y liderazgo del batallón de Infantería de la Escuela de Infantería del Ejército—2016*. <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/1752/TM%20CE-Du%203475%20V1%20-%20Valdivia%20Vega.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vallés, A. (2007). *La inteligencia emocional de los padres y de los hijos*. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/61689>

Viloria, C. de A. (s. f.). *La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores*.

Zambrano Vargas, G. E. (2011). *Inteligencia emocional y rendimiento académico en Historia, Geografía y Economía en alumnos de segundo de secundaria de una institución educativa del Callao*. <https://repositorio.usil.edu.pe/handle/usil/1318>