FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL
TRABAJO ACADÉMICO

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS Y LAS ESTUDIANTES, DEL PRIMER GRADO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “DOMINGO MANDAMIENTO SIPÁN”, HUALMAY

PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y TUTORÍA
PRESENTADO POR:
ASENCIO SEGUNDO, AUREA

HUANCAVELICA - 2019
UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAVELICA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIZACIÓN PROFESIONAL

ACCIÓN DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

En la ciudad de Ayacucho, auditorio de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Huancavelica a los __25__ del mes de __enero__ del año 2019, siendo las __20:00__ se reunieron los miembros del jurado calificador, que está conformado de la siguiente manera:

**PRESIDENTE**: Dr. José María Moctezuma Ponce

**SECRETARIO**: Dr. Bárbara Rivera Arce

**VOCAL**: Mg. Germán Victoria Coto Azambuja

Designado con la resolución N° 1701-2018-D-FAE-UNH del Trabajo académico: "La inteligencia emocional di/lo y las estudiantes del primer grado del nivel secundario de la institución educativa "Domingo Maldonado Siguan" Huamachuco".

Siendo los autores (es):

**Asistro Segundo, Aurea**

A fin de proceder con la calificación de la sustentación del trabajo académico antes citado.

Finalizada la sustentación, se invitó al público presente y a los sustentantes abandonar el recinto y luego de una amplia deliberación por parte del jurado, se llegó al siguiente resultado:

**Egresado**: Asistro Segundo, Aurea

APROBADO POR: Unanimidad

DESAPROBADO POR: 

Egresado:

APROBADO POR: 

DESAPROBADO POR: 

En conformidad a lo actuado firmamos al pie del presente:

__[Sello]__

**PRESIDENTE**

__[Sello]__

**SECRETARIO**

__[Sello]__

**VOCAL**
DRA. ANTONIETA DEL PILAR URIOL ALVA
ASESORA
DEDICATORIA

A la memoria de mi madre por su exigencia a superarme.

A mi padre y a mi querida hermana Isabel por su comprensión y ayuda en momentos tan difíciles de nuestra patria y momentos menos difíciles, me enseñó a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento; me han dado todo lo que soy como persona mis valores, mis principios, mi perseverancia y mi empeño y todo ello con amor y sin pedir nunca nada a cambio.

Para mi esposo el Dir. , Vladmiro Calderon, por su paciencia, comprensión, por su empeño y su fuerza. Es la persona que más directamente ha vivido las consecuencias del trabajo realizado.

A Dios por su protección y fuerza para alcanzar mis sueños y aspiraciones, a mi familia e hijos por su invaluarable apoyo e incentivo para alcanzar esta meta.
# INDICE

<table>
<thead>
<tr>
<th>Portada</th>
<th>i</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Acta de Sustentación</td>
<td>ii</td>
</tr>
<tr>
<td>Asesora</td>
<td>iii</td>
</tr>
<tr>
<td>Dedicatoria</td>
<td>iv</td>
</tr>
<tr>
<td>Indice</td>
<td>vi</td>
</tr>
<tr>
<td>Resumen</td>
<td>vii</td>
</tr>
<tr>
<td>Introducción</td>
<td>viii</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Capítulo I

Presentación de la temática

Fundamentación del tema..................10

1.1 Objetivos del estudio..............................11
   1.1.1 Objetivo general...............................11
   1.1.2 Objetivos específicos........................11

1.2 Justificación del estudio..........................12

## Capítulo II

Marco teórico

2.1 Antecedentes del estudio..........................14

2.2 Bases teóricas....................................18

2.3Definición de términos básicos..........................45

## Capítulo III

Diseño metodológico

3.1 Método de estudio..................................47

3.2 Técnicas e instrumentos de recolección de datos........47
3.2.1 Técnicas..................................................................................................................47

Capítulo IV

Resultados

4.1 Descripción de las actividades realizadas..................................................................48
4.2 Desarrollo de estrategias...............................................................................................50
4.3 Actividades e instrumentos...........................................................................................52
4.4 Logros alcanzados.........................................................................................................55
4.5 Discusión de Resultados...............................................................................................57

Conclusiones.......................................................................................................................58

Sugerencias..........................................................................................................................59

Referencias Bibliográficas....................................................................................................60

Anexos..................................................................................................................................63
RESUMEN

El trabajo académico elaborado contiene aspectos muy importantes para un autoconocimiento, que implica reconocer los propios estados de ánimo, recursos fortaleza, debilidades, para una correcta autovaloración y autoconfianza, con los y las estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Domingo Mandamiento Sipán” Hualmay.

Este trabajo se fundamenta en analizar y aplicar sesiones de aprendizaje, con los y las estudiantes, se utilizó como instrumentos de la inteligencia emocional utilizado por Goleman (1995), el cual consta de cinco dimensiones, tales como: Autoconciencia, Autorregulación, Motivación, Empatía, Habilidades Sociales.

Respecto al resultado obtenido en el presente trabajo sobre la inteligencia emocional fue la participación individual y grupal de los y las estudiantes en las sesiones de aprendizaje.

. Una de las metas es dotar al sujeto de habilidades y conocimientos, las emociones juegan un papel muy importante en nuestros estudios y el aprendizaje. Emociones positivas (alegría, amor, etc.) pueden ayudar al y los estudiantes a potenciar sus conocimientos y habilidades aprendidas. Y emociones negativas (ira, miedo, etc.) obstaculizan e impiden lograr metas a corto y largo plazo.

A modo de cierre, se puede asegurar que la educación emocional debe ser el arte de dirigir y coordinar las habilidades interpersonales para resolver conflictos o realizar trabajos como: planes, proyectos o actividades, los cuales lleguen a ser productivos dentro de una sociedad.

Palabras clave: Inteligencia emocional, autocontrol, habilidades sociales.
El Plan de Trabajo Académico titulado la "LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS Y LAS ESTUDIANTES, DEL PRIMER GRADO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "DOMINGO MANDAMIENTO SIPAN DISTRITO DE HUALMAY, se realiza con la finalidad de optar el título de segunda especialidad profesional de psicología educativa y tutoría.

Desde que apareció en 1995 del conocido best-seller "Inteligencia Emocional” de Daniel Góleman, dicho concepto ha gozado del favor general de diversos medios de difusión escrita, la mayoría de ellos no científicos, existiendo trabajos que tratan de poner en evidencia que el constructo se puede abordar científicamente.

La inteligencia emocional fue desarrollada por Peter Salovey, quien la definió como "un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno” pp. 433 (Salovey y Mayer, 1990).

Por otro lado la psicología cognitiva ha demostrado aquellos recursos cognitivos que utiliza el estudiante cuando se enfrenta a situaciones de aprendizaje, también es verdad que las razones, intenciones y motivos que guían el aprendizaje junto con las actividades de planificación, dirección y control de todo este proceso, constituyen elementos que forman parte de un Funcionamiento estratégico de calidad y que puede garantizar la realización de Aprendizajes altamente significativos.

Por lo señalado nos interesa conocer si los enfoques de la inteligencia emocional son factores que condicionan el mejor autoconocimiento y autocontrol de los y las estudiantes en su convivencia y relaciones con los demás, y que nos permita involucrar estas sesiones en la planificación de la enseñanza aprendizaje.

He abordado este trabajo en cuatro capítulos, el primero hace referencia la presentación de la temática, donde se sustenta como surgió el tema, así como la descripción de los objetivos, el por qué y para qué del trabajo académico.
El segundo capítulo aborda el sustento teórico y conceptual de los constructos involucrados como son inteligencia emocional.

El capítulo tercero da a conocer el marco metodológico, señalándose el carácter participativo, de los y las estudiantes del primer grado de educación secundario.

En el capítulo cuarto se expone la descripción de las actividades realizadas, e instrumentos utilizados, y discusión de los resultados.

Los apartados siguientes dan a conocer las conclusiones y Recomendaciones del trabajo académico, la misma que se enmarca dentro del ámbito de la psicología educativa; disciplina que se encarga de los procesos para adquirir conocimiento.

Se espera que este trabajo académico pueda contribuir para que los adolescentes puedan ejercer el control sobre sus vidas, aumentar los niveles de percepción emocional, mejorar su relación en todos sus entornos, tomar mejores y más prudentes decisiones, disminuir sus niveles de estrés social, lograr un mayor nivel de bienestar psicológico y social.

La autora
CAPÍTULO I

Presentación de la temática

1.1. Fundamentación del tema

En el mundo social en el que nos desenvolvemos se presentan infinidad de problemas como la interacción con la naturaleza, la sociedad, el pensamiento, aprendizaje, etc., trayendo como consecuencia aburrimiento, dolor, malestar, incluso crisis sociales más agudas que desembocan en las enfermedades modernas como la depresión, el estrés, el suicidio, etc. Estos problemas se debe a que el hombre a pesar de su intelecto y racionalidad, aún no ha podido resolver sus problemas emocionales.

Asimismo, debemos de ser conscientes que la adhesión a unos principios, la tendencia a actuar en un sentido concreto, aproximación inicial y la relación entre las personas, o la identificación con colectivos determinados, la eficacia y continuidad en el trabajo, las decisiones importantes de nuestra vida, tienen todas un fuerte componente emocional que matiza nuestros comportamientos racionales; entonces debemos de abordarla como corresponde, desde la formación de los niños.

Por otra parte el Sector Educativo del Perú refleja un álgido problema como otros sectores sociales que requiere la intervención seria y contundente de parte del Estado y las fuerzas políticas para aplicar Proyectos de Desarrollo Nacional de mediano y largo plazo con el propósito de mejorar y elevar la calidad educativa, la misión social pedagógica, la tecnología y la ciencia; y precisamente por ello en busca de promover una educación integral, las Instituciones educativas deben incluir la educación de las emociones con el propósito de desarrollar la inteligencia emocional de las persona Según Goleman, D. (1997) la inteligencia emocional es la capacidad para reconocer y manejar nuestros propios sentimientos, motivarnos y monitorear nuestras relaciones
Entonces la tarea educativa sin una inteligencia emocional estructural y funcionalmente consolidadas, consideramos que el aprendizaje puede ser superficial, incompleto, ambiguo o inclusive a estancarse, distorsionarse y llegar a un producto deficiente.
Por ende, conocer la relación y dependencia mutua entre las dimensiones racional y emocional en que la vida de la persona tiene una importancia capital para la educación y formación de los niños y de los jóvenes.

Por lo expuesto, es evidente la necesidad de proponer sesiones de aprendizaje de inteligencia emocional, para evaluar las condiciones personales y sociales que resultan trascendentales para la formación de los estudiantes y futuros ciudadanos, teniendo en cuenta además las competencias, capacidades y destrezas que han desarrollado a lo largo de su vida.

Para el presente trabajo el problema se analiza dentro del contexto de la Educación Básica Regular del país, el cual nos permite describir la inteligencia Emocional en los y las estudiantes del primer grado de educación secundaria.

1.2 Objetivos

1.2.1. General

Aplicar la inteligencia emocional para mejorar la convivencia de los y las estudiantes del primer grado del nivel secundario de la Institución Educativa “Domingo Mandamiento Sipán”, Hualmay

1.2.2. Específicos

a) Analizar la importancia de la inteligencia emocional para su autocontrol y saber convivir con los demás en las y los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Domingo Mandamiento Sipán, Hualmay.

b) Regular las emociones de las y los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Domingo Mandamiento Sipán, Hualmay.
c) Desarrollar habilidades sociales de las y los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Domingo Mandamiento Sipán, Hualmay.

1.3 Justificación del estudio

La Inteligencia Emocional es un campo de estudio reciente que ha sido ampliamente difundido a la sociedad en general. Asimismo, en el ámbito educativo hay escasa investigación empírica. Los teóricos como Goleman, Bar-On, Salovey consideran a la Inteligencia emocional como un factor determinante para el éxito. Por ello en esta investigación pretendo estudiar y observar la percepción de la inteligencia emocional en las y los alumnos del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Domingo Mandamiento Sipán, Hualmay.

A nivel teórico: Ante la cantidad limitada de estudios sobre Inteligencia Emocional en el contexto educativo, esta investigación contribuiría al cuerpo de conocimientos en el área emocional del estudiante; el manejo de las emociones determinan cómo respondemos, nos comunicamos, nos comportamos y cómo nos desenvolvemos en nuestro entorno; por ello deben ser tomadas en cuenta por parte de los padres, los docentes y el entorno social de los adolescentes para obtener el máximo provecho en el logro de los aprendizajes.

A nivel práctico: Los docentes deben tener en cuenta el control y manejo de las emociones para conseguir mejores resultados en su rendimiento escolar.

A nivel metodológico: Esta investigación servirá de base para futuros estudios sobre el campo de la inteligencia emocional. Por los motivos expuestos hacen que sea de suma importancia y trascendente el trabajar la Inteligencia Emocional como un impulsor de Estrategias para lograr Aprendizaje más significativas dentro de las instituciones educativas. Finalmente, esta investigación pretende impactar el trabajo de los docentes, ya que éstos, tienen que estar preparados para trabajar tanto la esfera cognoscitiva como la emocional de
los alumnos. En este sentido, los resultados del estudio podrían ampliar los conocimientos, permitiendo un acercamiento integral de los factores cognitivos y emocionales relativos al aprendizaje de los estudiantes.
CAPÍTULO II
Marco Teórico

2.1 Antecedentes del estudio
Internacional:

A continuación se muestran algunos estudios a nivel internacional relacionados a la investigación:

Extremera, N. y Fernández, P. (2003). Estudiaron “La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado”. Tesis Doctoral publicada en la Universidad de Málaga España. Concluye que el conocimiento emocional del docente es un aspecto fundamental para el aprendizaje y el desarrollo de estas competencias en los alumnos, porque el profesor se convierte en un modelo de aprendizaje, a través del cual el alumno aprende a razonar, expresar y regular todas esas pequeñas incidencias y frustraciones que transcurren durante el largo proceso de aprendizaje en el aula. El desarrollo de las habilidades de Inteligencia Emocional en el profesorado no solo servirá para conseguir alumnos emocionalmente más preparados, sino que servirá al mismo profesor a adquirir habilidades de afrontamiento. De este modo, los docentes emocionalmente más inteligentes, es decir, aquellos con una mayor capacidad para percibir, comprender y regular las emociones propias y la de los demás, tendrán los recursos necesarios para afrontar mejor los eventos estresantes de tipo laboral y manejar más adecuadamente las respuestas emocionales negativas que frecuentemente surgen en las interacciones con sus colegas de trabajo y con alumnos.

Guadalajara, A. (2003). Realizó un estudio. “Educar con Inteligencia Emocional”, tomando una muestra de 60 sujetos pertenecientes al personal de Educación del nivel primaria pública (1°,2°,5° y 6° grado), en donde se intenta definir cuantitativamente el nivel de Inteligencia emocional con base al género. Esto relacionándolo con el término inteligencia emocional, que es la habilidad de comprender y dirigir a los hombres y mujeres a actuar sabiamente en las relaciones humanas, ya que esta es una de las más Importantes tareas del personal docente. Esta es una investigación descriptiva en la que se empleó el diseño ex post facto, con los objetivos de conocer cuantitativamente el nivel de inteligencia emocional de la muestra. Se aplicó como instrumento un cuestionario de evaluación de la inteligencia
emocional, y arribó a las conclusiones, que el nivel de inteligencia emocional de la muestra obtuvo un nivel alto en la mayoría de los sujetos, con un 58% del total de ellos (35 sujetos); con un porcentaje menor del 27% en el nivel muy significativo (16 sujetos); un porcentaje aún menor de 10% está en el nivel medio (6 sujetos); y por último con un 5% en el nivel bajo (3 sujetos). En la Investigación se basaron en una escala de inteligencia emocional, lo cual permitió determinar si el personal se encuentra en un nivel bajo, medio, alto o muy significativo en cuanto a la inteligencia emocional que aplica en su labor diaria.

Goleman, D. (1995) analiza lo relacionado a las competencias Cognitiva y Emocional. Después de un estudio hecho a trabajadores estrellas y promedio llegó a la conclusión que el peso relativo a las habilidades puramente cognitivas era 27 %, mientras que las habilidades emocionales alcanzaba el 53 %. Esto reflejaba la importancia de las habilidades emocionales en el rendimiento laboral óptimo que las habilidades cognitivas y que la experiencia técnica.

Nacionales.
A continuación se exponen los estudios realizados en la investigación la inteligencia emocional en los y las estudiantes del primer año de secundaria de la Institución Educativa Domingo Mandamiento Sipán. En los antecedentes nacionales tenemos a los siguientes investigadores:

Sotil y Quintana (2002), estudiaron sobre el clima familiar, las estrategias de aprendizaje y la Inteligencia Emocional en relación al rendimiento Académico en 250 estudiantes de la Universidad Mayor de San Marcos. Utilizaron una ficha demográfica, cuestionario fases III, Test de Inteligencia Emocional de Bar-On, la Escala de Estrategias de Aprendizaje. Obtuvieron como resultado que, en cuanto al clima familiar predominan la familia de rango medio y balanceadas, mientras que respecto a la Inteligencia emocional los estudiantes presentan un nivel promedio en los componentes Interpersonales, de Manejo de Estrés, Estado de Ánimo General y ligeramente bajo en Adaptabilidad.
Escurra (2001) estudió la relación entre la Inteligencia Emocional y la necesidad cognitiva en 365 estudiantes de primer semestre de las diferentes especialidades de la Universidad Mayor de San Marcos. Como conclusiones nos aporta que los varones y las mujeres presentan niveles similares de necesidad cognitiva e Inteligencia Emocional, las mujeres poseen un nivel mayor de empatía que los varones y en las áreas académicas presentan niveles similares en necesidad cognitiva y la Inteligencia Emocional en los aspectos de control Emocional, Empatía y Habilidad para las Relaciones Interpersonales.

Velásquez, García, Montgomery, Guevara, Arenas y Gutiérrez (2003) estudiaron la relación existente entre la Inteligencia emocional y la Autoestima en 1014 escolares de secundaria entre 11 y 19 años con y sin participación de acto violentos a través de la prueba de Inteligencia emocional de Escurra, Ramos y la Escala de autoestima de Coopersmith. Sus resultados nos presentan una correlación moderada y alta en las áreas de Autoconocimiento Emocional, Control Emocional Automotivación, Empatía, Habilidades para las Relaciones Interpersonales y la Inteligencia Emocional total. Asimismo, el grupo de estudiantes que no participaron en actos violentos muestran una mayor Inteligencia emocional y Autoestima. Referente a las alumnas, ellas presentan una mayor Inteligencia Emocional que el grupo de varones a excepción del área de Automotivación donde el sexo no establece una diferencia.

León (2001) estudió los niveles de Inteligencia Emocional y las características de sus componentes en los estudiantes de Administración de Empresas de los últimos ciclos de una Institución Educativa Universitaria de un nivel económico medio alto, en estudiantes de ambos sexos entre 22 y 23 años, a quienes se les administró el Inventario de Cociente Emocional de Bar-On. El investigador concluyó que no existen diferencias significativas en el Cociente Emocional General y sus componentes, el 100% de los estudiantes evaluados se ubican a un nivel promedio al igual que en los componentes y no encontró relación entre las Instituciones Educativas de diferentes niveles socioeconómicos con la inteligencia emocional.
Velásquez, García, Montgomery, Guevara, Arenas y Gutiérrez (2003) estudiaron la relación existente entre la Inteligencia Emocional y la Autoestima en 1014 escolares de secundaria entre 11 y 19 años con y sin participación de acto violentos a través de la prueba de Inteligencia emocional de Escurra, Ramos y la Escala de autoestima de Coopersmith. Sus resultados nos presentan una correlación moderada y alta en la áreas de Autoconocimiento Emocional, Control Emocional Automotivación, Empatía, Habilidades para las Relaciones Interpersonales y la Inteligencia Emocional total. Asimismo, el grupo de estudiantes que no participaron en actos violentos muestran una mayor Inteligencia emocional y Autoestima y referentes a las alumnas. Ellas presentan una mayor Inteligencia Emocional que el grupo de varones a excepción del área de Automotivación donde el sexo no establece una diferencia.

López Munguía, O. (2008) Estudio multivariado cuyo objetivo es conocer si la inteligencia emocional y las estrategias de aprendizaje son factores predictivos del rendimiento académico. Fueron evaluados 236 estudiantes de cuatro facultades de una universidad pública de Lima, a quienes se les aplicó la Escala de Estrategias de Aprendizaje (ACRA) y el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On. Se recopilaron las notas de los diferentes cursos (promedio ponderado) al final del año lectivo 2005. Los estudiantes presentan una Inteligencia emocional promedio; existen diferencias altamente significativas en cuanto al sexo, aunque en función a las facultades, sólo en dos subescalas presentan diferencias. Respecto a las Estrategias de Aprendizaje, se encontró que la más utilizada por los estudiantes en un 69% es la Estrategia de Codificación, existiendo diferencias altamente significativas en las 4 estrategias de aprendizaje según sexo favoreciendo a las mujeres, ocurriendo lo mismo con la variable rendimiento académico. El modelo final predictivo quedó constituido por 5 componentes de la inteligencia emocional (Intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés, y estado de ánimo en general). Y la estrategia de Codificación, con un 16% de explicación de la variación total del rendimiento académico.

Reyes Tejada, Y. (2003) Esta investigación busca establecer la relación existente entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y el asertividad en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM. La
muestra estuvo constituida por 62 estudiantes de ambos sexos, a quienes se aplicó el Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad sobre los exámenes, el cuestionario de personalidad 16 PF de R.B.Catell, el cuestionario de autoconcepto forma A, y el autoinforme de conducta asertiva. Los resultados de estas pruebas al igual que el promedio ponderado de los estudiantes fueron analizados a través del paquete de análisis estadístico para la investigación en Ciencias Sociales SPSS (versión 9.0), mediante el coeficiente de Correlación de Pearson, y la Ecuación de Análisis de Regresión Múltiple. Entre los resultados, se halló una correlación positiva muy significativa entre el rendimiento del alumno y variables como el auto concepto académico, el auto concepto familiar y el rasgo sumisión-dominancia, siendo esta última correlación negativa. Finalmente, la ecuación del análisis de regresión múltiple nos muestra al autoconcepto académico como predictor del rendimiento en los alumnos.

Escurra, L. Delgado, A. Quesada, R. Rivera, J. Santos, J. y Rivas, G (2000) desarrollaron una prueba para medir la Inteligencia Emocional sobre la propuesta de Salovey y Mayer; la prueba se aplicó a 489 alumnos de 19 facultades y 5 áreas. Llegaron a las conclusiones que la prueba de Inteligencia Emocional mide las habilidades para percibir con precisión y expresar las emociones, también generar sentimientos cuando estos facilitan el pensamiento, mide la habilidad para entender, conocer y regular las emociones. Como estructura, la prueba aporta el estudio del autoconocimiento emocional, del control emocional, la automotivación, la empatía y la habilidad para las relaciones interpersonales. Tiene validez tanto de contenido como de construcción y confiabilidad con consistencia interna.

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Inteligencia Emocional

2.2.1.1. Definición

Para hablar sobre Inteligencia Emocional no se puede dejar de lado los conceptos que la conforman: La emoción y la inteligencia. Son dos conceptos independientes que han logrado, a través del tiempo, una serie
de fundamentos teóricos importantes. Históricamente, se consideraba que estos conceptos mantenían una relación antagónica. En la actualidad, sin embargo, se pretende integrar ambas nociones en un mismo concepto: la inteligencia emocional. La IE se define como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos. (Goleman, D. 1997). Por ello se considera importante revisar primero las nociones de emoción e inteligencia.

2.2.1.2. Emociones

Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea; es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos pasajeras.

Durante mucho tiempo las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte más racional del ser humano. Pero las Emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivacionales, deseos incluso objetivos; es difícil saber a partir de la emoción cuál será la conducta futura del individuo aunque nos puede ayudar la intuición. Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter, y de la situación concreta en sí.

a. Categorías básicas de las emociones

Charles Darwin señaló que las emociones tenían una función social, pues colaboraban en la supervivencia de la especie, y tienen una función adaptativa. Distinguió seis categorías básicas de emociones: el miedo,
amenaza o peligro, produce ansiedad e inseguridad y en nuestro mundo emocional tiene la función de protección; la sorpresa, sobresalto o asombro, es transitoria y nos orientan hacia una nueva experiencia; la aversión, solemos alejarnos de lo que nos produce disgusto y su función es el rechazo; la ira, el enojo, la furia, conduce a la persona a la destrucción; la alegría, la euforia y sensación de felicidad, nos conducen hacia la ejecución del mismo suceso que nos hizo sentir bien; por último la tristeza, pena o soledad, que nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

b) Clasificación de las emociones

Plutchik, R. (1980, citado en Vásquez, A. 2012), replanteó los enunciados de Darwin sobre las emociones y realizó uno de sus intentos más importantes por identificar y clasificar las emociones. Grafica su teoría semejante al de los colores, donde las emociones que están más cercanas entre sí se parecen más que aquellas que se ubican en el lado contrario. Por ejemplo menciona que el miedo tiene una mayor similitud con la sorpresa que con la ira o la tristeza. En este modelo de las Emociones, cuando éstas son continuas se combinan y se producen nuevas aunque afines, dando así una mayor amplitud de experiencias emocionales como la alegría con la aceptación se da el amor, el miedo con la sorpresa dará el asombro. Las emociones que se encuentran entre ellas las más cercanas se parecen más a diferencia de las que se encuentran en el lado opuesto o distante entre ellas (Morris, 1992 citado en Romero, P. 2007).

Además Plutchik, R. (1980, citado en Vásquez, A. 2012) complementa con un elemento es la intensidad que lo lleva a plantear su modelo tridimensional para las ocho emociones cuyo eje versa en la intensidad de la emoción; ocupando la parte superior por ejemplo: la cólera, la repugnancia, el desprecio, el terror, el sufrimiento, el éxtasis, la adoración, el asombro; y en la
parte baja la pérdida de intensidad, las distinciones entre las emociones caracterizan en su extremo un estado de sueño profundo.

Bisquerra refiere que el término de “Educación Emocional” no puede describirse en una definición breve; no obstante, da la siguiente definición como punto de referencia: “EDUCACIÓN EMOCIONAL”: Proceso educativo continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello, se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”.

2.2.1.3 Inteligencia

Por mucho tiempo, el término de inteligencia se utilizaba para denotar únicamente la habilidad cognitiva para aprender y razonar. Aunque existen diferentes tipos de inteligencia, en términos generales este concepto implica la reunión de información, y el aprendizaje y el razonamiento sobre esta información; es decir, la habilidad mental asociada con las operaciones cognitivas (Sternberg 2000. citado por Clavero, A. 2011).

De acuerdo a Eysenck (1983; citado por Villareal, N. 2012), la Inteligencia ha sido objeto de estudio desde el tiempo de Platón y Aristóteles. Este concepto surge al observar a quienes intentan resolver problemas o aprender cosas difíciles que exigen esfuerzo como las matemáticas, las lenguas o la historia. Herbert Spencer formuló la teoría de la Inteligencia Tradicional. Ésta sostiene que todo acto de conocimiento comprende un doble proceso: analítico o discriminativo por una parte, sintético o integrativo por otra; siendo su función esencial la de capacitar al organismo para que
responda y se adapte a un medio que siempre es complejo y cambiante. (Villarreal, N. 2012).

2.2.1.4 Enfoques Contemporáneos sobre Inteligencia Emocional
El término de Inteligencia Emocional se debe al aporte de Salovey y Mayer (1990) y posteriormente difundido por Daniel Goleman.
Cuando Salovey y Mayer (1990, citado en Ugarriza, N. 2002) acuñaron el término de Inteligencia emocional en 1990, ellos estuvieron enterados de los trabajos previos sobre los aspectos no cognitivos de inteligencia. Ellos describieron la inteligencia emocional como un forma de inteligencia social que implica la habilidad de monitorear los sentimientos y emociones propias y de los demás, discriminando entre ello y de utilizar esta información para guiar el pensamiento y la acción de uno mismo.
Salovey y Mayer (1990, citado en Ugarriza, N. 2002) también iniciaron un programa de investigación, intentaron desarrollar una medida de inteligencia emocional que explore este concepto. Por ejemplo, ellos encontraron en un estudio cuando un grupo de personas habían visto una película desconcertante, los que puntuaron alto en claridad emocional, se recuperaron más prontamente.
En otro estudio, individuos que tuvieron los puntajes más altos en la habilidad de percibir exactamente, entender y apreciar las emociones de los otros son más hábiles para responder con flexibilidad al cambio en su medio social y construir soportes sociales en cadena.
Candela, Barberá, Ramos y Sarrió (2003, citado en Romero, P. 2007), refieren que John Mayer y Peter Salovey plantean la existencia de un conjunto de procesos mentales que está relacionado conceptualmente, y que está involucrado en la información emocional; tales procesos mentales son los siguientes: evaluación y expresión de las emociones en uno mismo y en los otros; regulación de la emoción en uno mismo y en los otros, la utilización de las emociones de direcciones adaptativas.
Aunque estos procesos son comunes, el modelo trata además las diferencias individuales en procesar estilos y habilidades. Tales diferencias individuales son importantes por dos razones: primero, ellas han tenido una gran tradición a lo largo del siglo entre los clínicos que reconocen que la gente difiere en la capacidad de comprender y expresar las emociones; y segundo, las diferencias se aprenden, y por tanto pueden ser buscadas en los estilos subyacentes, y por ello contribuyen a la salud mental de la gente. La definición sobre Inteligencia Emocional dada por Mayer y Salovey en 1997, dan un mayor énfasis al pensamiento sobre los sentimientos.

Candela tiene una definición actualizada cuando expresa: “La Inteligencia Emocional supone la habilidad de percibir de forma correcta, evaluar y expresar las emociones. La habilidad para acceder a y/o generar los sentimientos cuando pueden facilitar el pensamiento. La habilidad para comprender las emociones y la conciencia emocional. Y la habilidad para regular las emociones con el objetivo de crecer emocional e intelectualmente”.

Hein, S. (2003 citado por Romero, P. 2007) en el artículo History and Definition of Emotional Intelligence, Historia y Definición de la Inteligencia Emocional, hace una diagramación didáctica sobre la investigación de Mayer y Salovey, ordenando los procesos psicológicos desde los niveles más básicos a los más altos e integrados.

Por ejemplo, el área del nivel más bajo concierne a las habilidades simples (relativamente) de percibir y expresar la emoción. En contraste, el área del nivel más alto se refiere a la regulación refleja consciente de la emoción. Añadieron que las habilidades emergen con relativa prontitud en el desarrollo que están dadas a la izquierda; después se desarrollan del lado derecho. En ellos también dijeron que, las personas con alta inteligencia emocional están esperanzadas en progresar más rápidamente a través de
las habilidades designadas y dominarlas más. Las cuatro ramas de la Inteligencia Emocional:
  1. Percepción, validación y expresión de la emoción.
  2. Facilitación emocional del pensamiento.
  3. Entendimiento y análisis de las emociones y empleo del conocimiento emocional.

La primera implica la percepción de las emociones incluyendo las habilidades como la identificación de las emociones en los rostros, en las historias, etc. La segunda, la facilitación emocional del pensamiento que implica las habilidades tales como: gusto, color; así también usando la emoción para el razonamiento y la resolución de problemas. La tercera área involucra el entendimiento emocional y la resolución de problemas tales como: el reconocer las emociones similares, opuesta y qué relaciones se pueden dar. La cuarta área, corresponde al manejo emocional que involucra todas las emociones en el ámbito social y la regulación de estas en uno mismo y también con los demás.

Ante esta jerarquización de las emociones presentadas por Mayer y Salovey, Hein presenta un análisis crítico; el cual para Hein complementaría el marco teórico de Mayer y Salovey. Dicha complementación se va a exponer brevemente:

Habla sobre la inteligencia potencial, un infante puede ser inteligente y no necesariamente podrá todavía leer o escribir ni responder ante Tests intelectuales. En otras palabras, las habilidades intelectuales no pueden ser demostrables en el momento pero sí se puede hablar de un potencial intelectivo en el infante. No se contempla que un niño puede poseer una inteligencia emocional innata; la cual puede deteriorarse posteriormente.

Hein, S. (2003 citado por Romero, P. 2007) considera que una persona emocionalmente inteligente sería capaz de poseer un mayor bagaje de
palabras emocionales. Además, de percibir con mayor facilidad los sentimientos de uno mismo y de los demás.

Referente al entendimiento emocional es mejor que se llamase conocimiento de las emociones, más que un aspecto de inteligencia emocional; por supuesto si uno es más inteligente emocionalmente o de otro modo, este aprendizaje tiene lugar más rápido.

2.2.1.5 Enfoque de Daniel Goleman
Goleman, D. (1998) a través de sus libros hace una recopilación de grandes adelantos sobre esta materia de Inteligencia Emocional investigada por diferentes teóricos de este campo y de ciencias afines como la neurología, utilizando el enfoque de presentación y explicación. Éstas son bases dadas por estudios realizados por los investigadores en el campo de la Inteligencia Emocional.

En 1995 presenta su libro “Inteligencia Emocional” introduciendo el término al ambiente social, colocándolo en un tema de conversación en las aulas, en las empresas, a tal punto que en la actualidad hay pocas personas que desconocen sobre este best seller.

Plantea que la Inteligencia Emocional no está en oposición a la inteligencia intelectual sino se complementa y la diferencia entre las personas estriba en que hay sujetos que poseen ambos cocientes altos, en otros casos hay diferencias a favor de un cociente o de otro.

Lo que los investigadores están intentando entender es cómo se complementa una inteligencia con otra, cómo la capacidad para controlar el estrés afecta a la habilidad para concentrarse y usar la inteligencia. Sobre el ingrediente para el éxito los investigadores están de acuerdo en que el cociente intelectual interviene en un 20 %, el resto depende de otro tipo de
factores, entre los que podemos destacar: auto-motivación, persistencia ante las diferencias, optimismo, auto-control.

Daniel Goleman, en su libro menciona que el concepto de Inteligencia Emocional se lo debe a Peter Salovey y se auto-refiere como beneficiado por haber encausado su trabajo.

Recibe severas críticas de Hein, S. (2003 citado por Romero 2007) sobre su trabajo y la popularización del mismo. Su trabajo esboza una primera parte sobre la arquitectura emocional del cerebro que ofrece una explicación de los momentos más desconcertantes de nuestra vida y el sentimiento arrasa con toda capacidad racional; por eso a veces uno dice por qué me he dejado arrastrar por mis sentimientos. Un segundo aspecto, trata de dar a conocer los factores neurológicos que intervienen en la inteligencia emocional. Y por último, el hacer uso de la inteligencia emocional para plantear una vida mejor.

Goleman se basa en el enfoque de Peter Salovey quien incluye las inteligencias múltiples de Gardner de su marco teórico, mencionándose las cinco esferas de la inteligencia emocional:

a) Conocer las propias Emociones: La conciencia de uno mismo sobre nuestras propias emociones, es el punto principal de la inteligencia emocional. La capacidad que la persona posee de controlar sus propios sentimientos es imprescindible para poder comprenderse y conocerse uno mismo; por tanto, quien tiene una mayor certeza de sus emociones es capaz de encaminar su propia vida con una mayor madurez frente a la toma de decisiones cruciales en la vida, tales como: elección profesional, elección matrimonial.

El comienzo fisiológico de una emoción ocurre típicamente antes de que una persona conozca conscientemente el sentimiento mismo. Por ejemplo ante
el reptil temible, la persona en primera instancia empieza a presentar sudoración en la piel por activación de sus sensores aunque pueda decir que no presenta temor. Esta transpiración aparece inclusive aunque el animal haya pasado tan velozmente que la persona puede que no tenga conciencia de qué vio visualmente. Con esto, se enfoca que hay dos niveles de emoción: La Consciente y la Inconsciente y en el momento en que una emoción se torna consciente es cuando ya ingresó y se registra en la corteza cerebral.

Puede presentarse la situación de que alguien se siente molesto debido a un encuentro desagradable al inicio de la mañana, esto lo lleva a estar malhumorado, puede quedarse sorprendido si otra persona le hace notar dicha actitud; entonces una vez que su reacción se hace consciente se va a registrar en la corteza cerebral y, esto le permitirá evaluar su accionar y podrá decidir por cambiar de actitud. Con esto vemos que la conciencia de las propias emociones es el punto de partida para manejar las emociones.

b) Manejar las Emociones: Esta es una capacidad basada en la anterior, la conciencia de uno mimo. Se refiere a la habilidad para poder serenarse, evitar la irritabilidad, la angustia, la tristeza, etc. Mientras que las personas que se encuentran mermadas en su autodominio emocional, continuamente se encuentran luchando contra sentimientos de aflicción a diferencias de las que presentan una capacidad óptima podrán recuperarse con mayor prontitud y facilidad ante las desavenencias de la vida.

No se trata de que la gente deba evitar los sentimientos desagradables para sentirse contenta, sino más bien que los sentimientos agobiantes no pasen inadvertidos y predominen sobre los estados de ánimo agradables. Lo que sí es necesario controlar las emociones de tristeza, preocupación o ira que son los más comunes y que normalmente estas emociones pasan con tiempo y paciencia; pero cuando ya adquieren una gran intensidad y se
prolongan más allá de lo esperado; se pueden presentar cualquiera de los extremos: la ansiedad crónica, la ira incontrolable o la depresión; que para el restablecimiento de la homeostasis o equilibrio emocional puede ser necesario la medicación, la psicoterapia o ambas.

La preocupación en un ensayo de lo que podría salir mal y cómo enfrentarse a ello; en este caso la tarea de la preocupación es alcanzar soluciones que sean adecuadas en relación a post peligros de la vida, anticipándose a los posibles riesgos antes de que estos surjan Pero el problema surge cuando las preocupaciones se hacen crónicas y repetitivas; en donde nunca se llega a alcanzar una solución positivo. Las preocupaciones parecen surgir de la nada, no se pueden controlar y generan ansiedad; pero cuando se hace como un ciclo sin salida, las preocupaciones se hacen persistentes pudiéndose llegar a los trastornos de la ansiedad: fobias, obsesiones y compulsiones, como ataques de pánico.

Referente a la ira, esta nunca carece de un motivo; pero pocas veces se trata de un motivo bueno y además existen diferentes clases de ira. La amigdala puede ser un centro importante de un arranque súbito de furia, pero hay otro circuito emocional en la neocorteza que producen iras más procesadas o calculadas; tales como la venganza despiadada o el sentirse ultrajado ante la injusticia, y estas iras son las que posiblemente tienen unos buenos motivos para tenerlos. Además, se encuentra la otra contraparte de tipo cognitivo, cuanto más tiempo se reflexione sobre lo que enfurece, más “buenas razones” y auto justificaciones se puede inventar para estar furiosos. Asimismo, el pensar continuamente en la situación alimenta y fomenta más la misma ira. Se ha visto por los estudios del psicólogo Dolf Zillmannx, de la Universidad de Alabama, que las raíces de la ira empezarían por la sensación de encontrarse en peligro, en donde este peligro puede ser una amenaza de índole físico o simbólica como a la autoestima o a la dignidad.
La forma de contrarrestar la ira estaría en enfriarse fisiológicamente esperando que pase el aumento adrenalínico en un marco donde no es probable que haya más disparadores de la ira. Ejemplo, el caminar por lugares donde se visualiza quietud, la belleza de la naturaleza, el mar los prados y lugares similares, o tal vez música relajante servirá en otras personas.

En cuanto a la tristeza, éste es el único estado de ánimo que por lo general la gente se esfuerza por superarla, ya que lo coloca en un estado anímico donde pierde el interés por la diversión, su atención se encuentra fijada en lo que se ha perdido, su motivación baja; dejando en un estado donde la persona se encuentra suspendida en el deseo de llorar la pérdida objetal y reflexionar continuamente sobre lo que sucedió. Tal vez el pesar hasta cierto punto puede ser útil, pero la depresión no lo es; porque la persona puede llegar al extremo de pensar que no vale nada e inclusive que no vale la pena vivir pudiendo llegar al suicidio.

Se ha visto dos estrategias eficaces para manejar la depresión: Una es desafiando los pensamientos buscando alternativas de solución positivas y el segundo es programando situaciones agradables que sirvan como distracción.

c) La Propia Motivación: La energía interna de poder ordenar las emociones en miras de la obtención de las metas personales es esencial para la automotivación, el dominio y la propia creatividad; lo que permitirá a la persona a ser productiva y efectiva ante cualquier proyecto que se plantee.

Las personas que se sienten ansiosas, enfurecidas o tal vez deprimidas, no aprenden porque la persona se encuentra bloqueada, porque sus emociones han entorpecido la concentración; lo que sucede es que la
capacidad mental cognitiva que los científicos la denominan “memoria activa” se queda paralizada. La corteza prefrontal ejecuta la memoria activa, y el recuerdo es el punto en el que se unen sensaciones y emociones. Y cuando el circuito límbico, se encuentra bajo la presencia de una perturbación emocional, la memoria activa queda afectada. Por otro lado, el papel que ejerce la motivación positiva ayuda ampliamente a la obtención de los logros: de tal forma que la inteligencia emocional es una aptitud superior, una capacidad que afecta a todas las habilidades profundamente facilitándolas o interfiriéndolas.

Los investigadores han observado que un estado levemente eufórico (la hipomanía) parece ser óptima para los escritores y personas que ejercen profesiones creativas. Mientras que el buen humor se ha visto que favorece la capacidad de pensar con flexibilidad y con mayor complejidad, haciendo que sea más fácil encontrar la solución a los problemas.

La esperanza, juega un papel importante y muy poderoso en la vida para poder obtener logros académicos y desde el punto de vista de la inteligencia emocional, el abrigar esperanzas, significa que uno no cederá a la ansiedad abrumadora con una actitud pesimista. Las personas que muestran niveles altos de esperanza presentan ciertas características de lograr motivarse por sí mismas, sentirse capaces de poder alcanzar sus propias metas.

d) Reconocer las Emociones en los demás: La empatía se define como la capacidad importante para la toma de conciencia de nuestro mundo emocional y ésta se construye sobre la conciencia de uno mismo; cuanto más abiertos estamos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar nuestros sentimientos. Las raíces de la empatía pueden ubicarse desde la infancia, y prácticamente desde el día en que nacen, los niños se sienten perturbados cuando oyen llorar a otro bebé, respuesta que algunos consideran un temprano precursor de la empatía. Los psicólogos
del desarrollo han descubierto que los bebés sienten una preocupación solidaria incluso antes de darse cuenta plenamente de que existen como seres separados de los demás. Cuando llegan al año, aproximadamente llegan a darse cuenta de que la congoja no es la de ellos sino de otra persona, aunque parecen confundidos y todavía no saben qué hacer a ello. En una investigación realizada por Martin L. Hoffman, de la Universidad de New York, se vio que un niño de un año hace que su propia mamá consuele a un amigo que lloraba omitiendo que la propia madre del niño lo haga y que también estaba presente.

Esta confusión se ve cuando los niños de un año imitan la aflicción de otra persona, quizás por comprender mejor lo que siente. En este aspecto, Daniel Stern, psiquiatra señalado en la obra de Goleman, observó en unos mellizos llamado Mark y Fred; quienes por apariencia física Mark se parecía más a la madre y Fred al padre; durante la relación madre e hijos, ella tenía una actitud más ambivalente con Fred y con el otro bebé su actitud era opuesta. Los niños al crecer: Mark mostraba un comportamiento más independiente y Fred temeroso y dependiente. Stern piensa que las lecciones básicas de la vida emocional se esbozan en esos momentos de intimidad y que son cruciales ya que el niño empezará a captar que sus emociones son recepcionadas con empatía, aceptadas y correspondidas; a este proceso Stern lo denomina Sintonía. En este caso la mamá tenía buena sintonía con Mark pero no sintonizaba nada con Fred.

Daniel Goleman, parte del concepto de emoción para poder explicar su marco conceptual sobre el tema de inteligencia emocional. Para definir el concepto de emoción se basa en el Oxford English Dictionary: “Cualquier agitación y trastorno de la mente, sentimiento, la pasión, cualquier estado mental vehemente o excitado”.
Utilizo el término emoción para referirme a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar. Existen cientos de emociones junto con sus combinaciones, variables, mutaciones y matices.” (Goleman, D. 1997).

La Neurología de la empatía es estudiada por Leslie Brothers, psiquiatra, que comparte con Goleman el trabajo de la neurología en animales como los primates. Monos Rheus fueron entrenados primero para temer a cierto tono oyéndolo mientras recibían una descarga eléctrica accionando una palanca cada vez que oían ese tono. A continuación, parejas de estos monos fueron colocados en jaulas separadas y la única comunicación que tenían era a través de un circuito cerrado de TV, lo que les permitía ver la imagen del rostro del otro mono. El primer mono, pero no el segundo, oyó entonces el sonido temido, tras lo cual su rostro adoptó una expresión de temor. En ese momento, el segundo mono, al ver el temor en el rostro del primero, accionó la palanca que enviaba la descarga eléctrica: un acto de empatía.

Al haber establecido que primates no humanos interpretan a partir del rostro de sus pares, los investigadores insertaron electrodos alargados y de punta fina en el cerebro de los monos. Estos electrodos permitían grabar la actividad de una sola neurona. Los electrodos grababan las neuronas en la corteza visual y luego en la amígdala. Esta ruta, por supuesto, es una ruta estándar para la información que se provoca emocionalmente. Pero lo sorprendente con respecto a los resultados de estos estudios, es que también han identificado neuronas en la corteza visual que parecen dispararse sólo en respuesta a expresiones o gestos faciales específicos, como una amenazadora abertura de la boca, una mueca atemorizante, o un dócil postura agachada.
Esto parecería significar que el cerebro está diseñado desde un principio para responder a expresiones emocionales específicas, es decir que la empatía es algo que proporciona la biología. En el ser humano también se ha realizado un estudio para investigar la base fisiológica sobre la empatía, esta fue llevada a cabo por Robert Levenson, psicólogo de la Universidad de California de Berkeley, estudio dirigido hacia parejas casadas con la finalidad de analizar qué es lo que sentían ante una discusión acalorada.

“Su método es sencillo: la pareja es grabada en un video y sus respuestas fisiológicas medidas mientras hablan acerca de algún tema conflictivo de su matrimonio, cómo disciplinar a los chicos, los hábitos de gastos etc. Cada miembro de la pareja ve la grabación y explica lo que estaba sintiendo en cada instante. Después vuelve a verla intentando interpretar los sentimientos del otro.” (Goleman, D. 1997).

En el aspecto del trastorno de la emoción podemos ubicar a la depresión o ansiedad. Ekman, P. (1992, citado en Goleman, D. 1997), señala que la rapidez en que se puede presentar una emoción antes de tener la conciencia y visualmente pueden ser observadas en el rostro en menos de medio segundo después de haberse producido el acontecimiento que produce por ejemplo un mayor aumento de flujo sanguíneo, aumento en el ritmo como se da en el temor o ante una amenaza súbita. El tiempo del proceso en sí que involucra la reacción fisiológica y la toma de conciencia a nivel cortical que se da posteriormente, no puede durar mucho tiempo porque esto indicaría su poca estabilidad, menciona que cuando los sentimientos persisten durante hora, suelen hacerlos como estados de ánimo.

Es importante mencionar que es el cerebro emocional, el que alude Goleman, el que refiere que nuestras emociones nos guían cuando se trata de enfrentar momentos difíciles, los que serían demasiado importantes
como para dejarlos a que estos sean solucionados por el intelecto humano, tales como: las pérdidas dolorosas, lo peligros etc. En donde cada emoción ofrece una disposición de actuar, y que por lo tanto, también quedaran grabadas no como las huellas mentales que son a nivel cognitivo sino como tendencias innatas y automáticas del corazón humano.

Para la ira: la sangre fluye a las manos, se incrementa el ritmo cardiaco y aumenta la adrenalina. Para el miedo, la sangre va a los músculos grandes como las piernas, por él resulta más propicia la huida, el rostro se empalidece por que la sangre deja de circular, al mismo tiempo el cuerpo se enfria y a nivel cerebral éste elimina hormonas poniendo al organismo en alerta general para prepararlo y la atención se va a centralizar en la amenaza.

Para la felicidad: se da un incremento de la actividad cerebral que inhibe los sentimientos negativos y favorece un incremento de energía positiva. Para el amor: el sentimiento de ternura, de cariño y satisfacción sexual dan oportunidad para activar al parasimpático, que produce al organismo un estado general de calma.

Para la sorpresa se da el levantamiento de las cejas lo que permite una mejor visualización de esta emoción y también brilla la esclerótica. Para el disgusto: el labio superior se tuerce mientras que la nariz se frunce ligeramente.

Goleman, D. (1997) menciona que todas estas reacciones fisiológicas serán moldeadas por la experiencia de vida y por la cultura. La conciencia de uno mismo significa ser consciente de nuestro propio humor y también de las ideas sobre este humor. Goleman, menciona que Mayer opina que la gente suele adoptar estilos característicos para responder y enfrentarse ante las emociones. Estos estilos serían:
1. **El ser consciente de sí mismo:** implicaría la toma de conciencia de nuestros estados anímicos en el momento que lo sentimos, lo que coadyuvaría a poseer una mejor claridad sobre las características de nuestra personalidad.

2. **Sumergido:** Referidas a las personas que se encuentran encasilladas en sus emociones y con gran dificultad de librarse de ellas. Presentan volubilidad, con problemas en la toma de consciencia de sus sentimientos por lo que les impide visualizar su mundo con una mejor perspectiva, en consecuencia no pueden controlar su vida emocional.

3. **Aceptador:** Son las personas que aceptan sus humores y no tratan de cambiarlos.

4. **Las habilidades Sociales:** Una competencia social clave es lo bien o lo mal que la gente expresa sus propios sentimientos. Paul Ekman, utiliza la expresión de reglas de demostración:
   - Minimizando las muestras de la emoción misma, es cuando se oculta la perturbación a través de una expresión de inmutable.
   - Exagerando lo que uno siente o magnificando la expresión emocional como los niños.
   - Reemplazando un sentimiento por otro.

Hatch y Gardner, identifican como componentes de la inteligencia Interpersonal:

1. **Organización de grupos:** Que es esencial en líderes, directores y productores de teatro.
2. **Negociaciones de soluciones:** Es la capacidad talentosa de los mediadores los que previenen los conflictos o los resuelven cuando ya se dieron.

3. **Conexión Personal:** Es la habilidad de la empatía y la conexión haciendo que un encuentro personal resulte fácil en sus relaciones interpersonales; siendo personas ideales para un trabajo en equipo, son los buenos amigos, las esposas confiables y educadores.

4. **Análisis Social:** La capacidad de ser capaz en detectar y evidenciar comprensión con respecto a los sentimientos, los motivos y las preocupaciones de la gente.

Finalmente, define el término de Competencia Emocional como “Una capacidad aprendida basada en la Inteligencia Emocional que resulta de un desempeño sobresaliente en el trabajo”.

### 2.2.1.6 Enfoque de Robert Cooper y Ayman Sawaf

Su marco teórico se basa en cuatro pilares fundamentales:

**A. El Conocimiento Emocional:** Los autores refieren que es una energía interna la cual nos permite ser reales, nos da fuerza para poder identificar y alcanzar nuestro propio potencial, Dentro de este potencial estaría expresa cuatro competencias:

**La honestidad emocional,** que permite ser real y sincero con uno mismo. Ser honesto emocionalmente requiere escuchar los sentimientos de la verdad interna, vinculada con la intuición y la conciencia. (Cooper y Sawaf, 1998, citado en López, O. 2008).

**La energía interna emocional,** que viene del corazón, es otra característica que permite dirigir la atención hacia las actividades personales.

**El cansancio tenso** (alta tensión y baja energía), un estado de ánimo caracterizado por la sensación de cansancio.

**Cansancio tranquilo** (baja tensión y baja energía), un estado de ánimo caracterizado por la sensación de abandono y relajación.
B. El segundo pilar, la aptitud emocional que posibilita la fuerza, resistencia y flexibilidad en el cuerpo; la aptitud emocional permite poner en práctica las destrezas del conocimiento permitiendo el desarrollo de la autenticidad y credibilidad. Permite enfrentarse ante los retos y cambios contribuyendo a la fortaleza y a la adaptabilidad emocional. En este segundo pilar el Cociente Emocional presenta cuatro Competencias: presencia autentica; radio de confianza el descontento; y la elasticidad y la renovación.

C. El tercer pilar, Profundidad Emocional, la persona no puede crecer ni madurar sino ingresa a su propio mundo interno, a su propia profundidad emocional. Se consideran cuatro competencias: el potencial único y propósito, primero es necesario conocer nuestros talentos y ponerlos al servicio de nuestra vocación; el Compromiso esforzándose emocionalmente para conseguir una meta; la Integridad Aplicada, es el estado profundo de procesar la experiencia, comprende la creatividad, los valores, y la influencia sin autoridad, la inteligencia emocional tiene mejor influencia sin manipulación ni autoridad.

D. El cuarto pilar, la Alquimia Emocional, Consideran el término alquimia a “cualquier facultad o proceso de trasmutar una sustancia común que se considere de poco valor”.

2.2.1.7 Enfoque de Reuven Bar-On
En 1977 define el concepto de Inteligencia Emocional, como “una variedad de aptitudes, competencias y habilidades no cognoscitivas que influyen en la capacidad de un individuo para lograr el éxito en su manejo de las exigencia y presiones del entorno” (Abanto, Higueras y Cueto, 2000).

En el Perú, Abanto, Higueras Cueto 2000 realizan la traducción y la adaptación para uso experimental en el Perú del Manual del Inventario de Inteligencia Emocional:
Las personas emocionalmente inteligentes, son individuos que son capaces
de reconocer y expresar sus emociones positivas y son capaces de
desarrollar sus capacidades potenciales y llevar vidas bastantes felices, son
capaces de entender la forma en que otros sienten y son capaces de
mantener relaciones interpersonales mutuamente satisfactorias y
responsables sin volverse dependientes de otro. Estas personas son, por lo
general optimistas, flexibles, realistas y exitosas en la solución de problemas
y en el manejo de la tensión sin perder el control.

El modelo de Bar-On es multifactorial y se relaciona con el potencial para el
desempeño en sí (por ejemplo, el potencial para el éxito, más que el éxito
en sí); está orientado al proceso, más que a los resultados de naturaleza
extensa del marco conceptual, basada en el grupo de componentes
factoriales (habilidades emocionales), así como la forma en la cual son
definidos, es tal que se expande y es capaz de abarcar otros modelos
existentes de inteligencia emocional con los cuales el autor está
familiarizado (por ejemplo, no es sólo ser consciente de los sentimientos y
utilizar esta información para manejar las distintas situaciones de la vida
,sino que incluye también componentes adicionales que no son menos
importantes para determinar el éxito de un individuo al enfrentar las
exigencias de su entorno).

El autor utiliza el término “Inteligencia Emocional” debido a que la
inteligencia designa el grado de aptitudes, competencias y habilidades que
representan el conjunto de conocimientos utilizados para manejar las
distintas situaciones de la vida de manera efectiva. El adjetivo emocional es
empleado para enfatizar que este tipo específico de inteligencia difiere de la
inteligencia cognoscitiva.
Finalmente, el término “éxito” como es empleado en la definición de inteligencia emocional hecha por Bar-On, se define como el producto final de aquello que un individuo se esfuerza por conseguir y lograr, como tal, es muy subjetivo y está potencialmente influído por la sociedad; por ejemplo el éxito en los estudios (Abanto, Higueras y Cueto, 2000).

La estructura del modelo de Bar-On (1977) de inteligencia no cognitiva puede ser vista desde dos perspectivas diferentes, una sistemática y otra topográfica. La visión sistémica, es la que ha sido descrita considerando los cinco componentes mayores de la inteligencia emocional y sus respectivos sub-componentes que se relacionan lógica y estadísticamente.

Por ejemplo: Relaciones Interpersonales, Responsabilidad Social y Empatía son partes de un grupo común de componentes sistemáticamente relacionados con las habilidades interpersonales de allí que se hayan denominado componentes interpersonales (Ugarriza, N. 2001).

El enfoque topográfico organiza los componentes de la inteligencia no cognitiva de acuerdo a un orden de rangos, distinguiendo “Factores Centrales” (o primarios), relacionado con “Factores Resultantes” (o de más alto orden), y que están conectados por un grupo de “Factores de Soporte”. (Ugarriza, N. 2001).

Reuven Bar-On, presenta un enfoque de Inteligencia Emocional, en donde el nivel sistémico presenta cinco componentes, con quince factores de la inteligencia personal, emocional y social; evaluados por el Inventario de Cociente Emocional.

**A. Componentes del I-CE**
El Componente Intrapersonal: Es un área que reúne la comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorrealización e independencia.

El Componente Interpersonal: Comprende a la empatía, responsabilidad social y relación interpersonal.

El Componente de Adaptabilidad: Integra la capacidad para solucionar problemas, la habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en la realidad existe (lo objetivo) que correspondería la prueba de la realidad y flexibilidad o habilidad para realizar un ajuste adecuado a nuestras emociones, pensamientos y conductas ante situaciones.

El Componente del Manejo de Estrés: Comprende a la tolerancia, al estrés y al control de los impulsos.

El Componente del Estado de Ánimo: Comprende el optimismo, como la actitud positiva frente a la vida, y la felicidad, que implicaría la habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida (Véase tabla).

B. Subcomponentes del I-CE

a) Intrapersonal:

(CM) Conocimiento emocional de sí mismo: Habilidad para percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones, diferenciarlos y conocer el porqué de los mismos.

(AS) Asertividad: La habilidad para expresar sentimientos, creencias y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás: defender nuestros derechos de una manera no destructiva.

(AC) Auto concepto: La habilidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando nuestros aspectos positivos y negativos, como también nuestras limitaciones y posibilidades.
**AR** Autorrealización: La habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos de hacerlo.

**IN)** Independencia: Es la habilidad para auto dirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos, acciones y ser independientes emocionalmente para tomar nuestras decisiones.

b) Interpersonal:

**EM** Empatía: La habilidad de percatarse, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.

**RI** Relaciones Interpersonales: La habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad.

**RS** Responsabilidad Social: La habilidad para demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, contribuye y que es un miembro constructivo del grupo social.

c) Adaptabilidad:

**SP** Solución de Problemas: La habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas.

**PR** Prueba de la Realidad: La habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en la realidad existe (lo objetivo).

**FL** Flexibilidad: La habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.

d) Manejo de estrés:

**TE** Tolerancia al Estrés: La habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes, y fuertes emociones sin “desmoronarse”, enfrentando activa y positivamente el estrés.
(CI) Control de los Impulsos: La habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar nuestras emociones.

e) Estado de ánimo general:

(FE) Felicidad: La habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de otros, y para divertirse y expresar sentimientos positivos.

(OP) Optimismo: La habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva a pesar de la adversidad y de los sentimientos negativos.


La concepción de estas tres dimensiones de la persona, a que hace referencia Yepes Stork, está ligada a cómo aprendemos, desde dónde aprendemos y para qué aprendemos. Veamos a continuación en qué consiste y cómo se vinculan.

Dimensiones vegetativa, sensitiva e intelectiva

“La realidad humana es tan rica y compleja que no puede abarcarse con una sola mirada” (Yepes Stork, 1996, citado en Ivaldi, C. 2009), por tal motivo la principal mirada es considerar al hombre como ser vivo. Según Yepes Stork, estas características son: automoverse; la unidad, ya que todo ser vivo es un todo; las acciones inmanentes, cuyos efectos quedan dentro del sujeto; la autorrealización y por último, el ritmo cíclico y armónico que tiene la vida.

Aunque estas características de alguna manera son comunes a todos los seres vivos, no todos viven de la misma manera, ya que cuanto más
.experimental se an mayor es el movimiento, la unidad, y la autorrealización. A partir de aquí, esta jerarquía puede dividirse en los tres tipos de vida:

La vida vegetativa que tiene tres funciones principales: la nutrición, el crecimiento y la reproducción. Para tener un buen rendimiento es necesario que haya una buena nutrición, y así incrementar los saberes e incorporar hábitos a partir de nuestro crecimiento. Además, somos los seres vivos los que al seguir existiendo después de la reproducción, poseemos mayor relevancia e independencia personal. La vida sensitiva que es aquella que ayuda a cumplir las funciones vegetativas y por medio de la cual conocemos a través de los sentidos, esto ocurre mediante la captación de cuatro tipos de estímulos: lo presente, lo distante, lo pasado y lo futuro. Esta captación se realiza mediante el conocimiento sensible. “La actividad cognoscitiva comienza por los sentidos externos, cuyo acto es la sensación. Esta actividad se continúa en los sentidos internos, cuyos actos son la percepción, la imaginación, la estimulación y la memoria”.

La vida intelectiva que es propia del hombre y cuyas características principales, según Yepes Stork, son:

a) “El hombre elige intelectualmente sus propios fines”. García Hoz plantea, desde su perspectiva personalista, que la Educación Personalizada lleva en cierta manera a la independencia, entendida como actuar responsablemente y de manera autosuficiente.

b) En el hombre, los medios que conducen a los fines no vienen dados, ni siquiera los referidos a fines vegetativos, sino que hay que encontrarlos.

Otros autores señalan que el rendimiento académico es considerado como el producto que ha alcanzado el educando en base a un esfuerzo, lo cual se refleja en un calificativo. Así pues, el rendimiento académico en general es concebido como el logro alcanzado por el sujeto, de acuerdo con objetivos que la enseñanza-aprendizaje plantea. (Tesis. 2009. Villafuerte, C. Lima
Perú) Como ya sabemos, la educación escolarizada es un hecho intencionado y, en términos de calidad de la educación, todo proceso educativo busca permanentemente mejorar el aprovechamiento del alumno. En este sentido, la variable dependiente clásica en la educación escolarizada es el rendimiento o aprovechamiento escolar (Kerlinger, 1988; citado por López, J. 2009).

“Gage y Berliner (1988, citado en Ivaldi, C. 2009), quienes describen cuatro maneras en que la motivación afecta el aprendizaje:

1. La motivación define lo que constituye un esfuerzo según sus intereses y motivos, diferentes personas consideran como valiosas distintas cosas, por lo tanto, lo que constituye un buen premio o refuerzo depende de cada persona.
2. La motivación explica la orientación a objetivos. Cada secuencia de conductas está dirigida a un fin. La motivación de una persona induce a explicarnos la razón por la cual esa persona se involucra en dicha secuencia de conductas.
3. La motivación determina la cantidad de tiempo que se invierte en diferentes actividades.

Podemos decir también que esta motivación puede ser intrínseca y extrínseca; siendo la primera, aquella que existe en ausencia de refuerzos externos y la segunda, aquella que depende de recompensas observables. La actitud de los padres, como ser las recompensas verbales, elogios, etc. tiene una influencia directa con la motivación académica intrínseca. Con todo lo planteado hasta aquí, podemos establecer que la figura de los padres tiene gran influencia en el desarrollo psicológico educacional de los niños, afianzando o no los
recursos internos que pueden poner en práctica para tener un buen rendimiento escolar.

2.3. Definición de términos básicos

a. **Inteligencia**: Capacidad que posee el ser humano de permitirle resolver problemas que le plantea el medio.

b. **Inteligencia Emocional**: “Conjunto de habilidades personales, sociales, emocionales y destrezas que influyen en nuestra inteligencia, habilidad para adaptarse y enfrentar a las demandas y presiones del medio. Como tal nuestra inteligencia no cognitiva es factor importante en la determinación de la habilidad para tener éxito en la vida, influyendo directamente en el bienestar general y en la salud emocional” (Ugarriza, N. 2001). Las definiciones de los cinco factores de la inteligencia emocional según Goleman (1995):

c. **Autorregulación**: Manejar nuestras emociones para que faciliten la tarea que estemos llevando a cabo y no interfieran con ella; ser conscientes y demorar la gratificación en nuestra búsqueda de objetivos; ser capaces de recuperarnos prontamente del estrés emocional.

d. **Conciencia de sí mismo**: Capacidad de saber lo que estamos sintiendo en un determinado momento y de utilizar nuestras preferencias para guiar la toma de decisiones basada en una evaluación realista de nuestras capacidades y en una sensación bien asentada de confianza en nosotros mismos.

e. **Empatía**: Darse cuenta de lo que están sintiendo las personas, ser capaces de ponernos en su lugar y cultivar la relación y el ajuste con una amplia diversidad de personas.

f. **Habilidades sociales**: Manejar bien las emociones en las relaciones, interpretando adecuadamente las situaciones y las redes sociales; interactuar fluidamente; utilizar estas habilidades para persuadir, dirigir, negociar y resolver disputas; cooperar y trabajar en equipo.

g. **Motivación**: Utilizar nuestras preferencias más profundas para encaminarnos hacia nuestros objetivos, ayudarnos a tomar iniciativas, ser más eficaces y perseverar a pesar de los contratiempos y las frustraciones que se presenten.

h. **Aprendizaje**: Es la asimilación comprensiva y transformadora de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales que lleva a cabo el aprendiz en interacción
permanente con su medio para el dominio gradual de éste. Es el proceso y el resultado de la asimilación y comprensión y cambio de conducta generado por la experiencia y que tiene carácter relativamente permanente.

i. Área: Es una unidad curricular de objetivos, contenidos, recursos, metodología, evaluación, cronograma y bibliografía correspondiente a una materia a desarrollar en un nivel educativo determinado.

j. Capacidad: potencialidad para resolver problemas. Totalidad de condiciones necesarias para el ejercicio de una determinada actividad.

k. Conocimiento: Proceso de percepción y pensamiento que nos da el conocimiento de las cosas, es referirse a algo que era desconocido y que hoy es conocido.

l. Educación Emocional: Es el conocimiento, aceptación y comprensión de los sentimientos y emociones para un buen autocontrol que lleva a la persona hacia la madurez emocional. Es el uso inteligente de las emociones (Goleman 1995).

m. Emoción: Reacción afectiva del organismo ante un estímulo, dura corto tiempo y comprende una serie de repercusiones psico-corporales.

n. Estudiantes: Personas que se encuentran cursando el área de Persona Familia y Relaciones Humanas en la modalidad EBR en la I.E.

ñ. Evaluación: Proceso de recolección de datos, procesamiento, valoración y realimentación acerca de la calidad o grado de cumplimiento de objetivos de un proceso educativo determinado.

ñ. Sentimiento: Son procesos afectivos más duraderos pero menos intensos que la emoción. Se distribuye en una gama riquísima desde los más simples como la contemplación de un olor agradable hasta lo más complejo como los sentimientos intelectuales, estéticos, morales y religiosos (Goleman, D. 1997)
CAPÍTULO III
Diseño Metodológico

3.1 Método de Estudio
El método de trabajo se orientó en la línea de un estudio exploratorio ya que busco especificar los aportes de la teoría de la inteligencia emocional en el desarrollo de las sesiones, con los y las estudiantes del primer grado de la institución educativa “Domingo Mandamiento Sipán”.

3.2 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.2.1 Técnicas:
Las técnicas que he utilizado son los siguientes:

a) Fichas textuales y fichas resumen, se utilizó para recolectar información relacionada con la materia de investigación.

b) Observación: Permite observar la realidad en estudio, a través de esta técnica.

c) Observación de los participantes: Como medio de recogida de datos, la observación es un primer paso junto con entrevistas, autobiografías, cartas y otros documentos personales.
CAPÍTULO IV
Resultados

4.1. Descripción de las actividades realizadas

El presente trabajo consistió en la aplicación de la inteligencia emocional en los y las estudiantes del primer año de secundaria de la Institución Educativa Domingo Mandamiento Sipán.

4.1.2 Sesiones de aprendizaje para las y los estudiantes

El desarrollo de dichas habilidades se adquirió mediante sesiones de aprendizaje de Inteligencia Emocional. A continuación presento un cuadro sintético de los contenidos de las sesiones

<table>
<thead>
<tr>
<th>TEMA</th>
<th>N° DE SESIÓN Y TIEMPO DESTINADO</th>
<th>COMPETENCIAS DESARROLLADAS</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. Conociendo las emociones</td>
<td>1 Sesión 90 minutos</td>
<td>Se conoció diversas emociones como son: alegría, amor, pena, culpa, ira, ansiedad, enojo, angustia, miedo, felicidad, tristeza. El adolescente reflexiono acerca de la relación existente entre sus emociones y su desarrollo personal.</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Autoestima</td>
<td>1 Sesión 90 minutos</td>
<td>Se conoció y analizo el concepto de autoestima. Se trató de comprender a la autoestima como una dimensión emocional. El adolescente fue capaz de comprender las implicaciones de tener una autoestima baja o una autoestima alta.</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Control del estrés</td>
<td>1 Sesión 90 minutos</td>
<td>El y las estudiantes reflexionaron sobre el significado del estrés y las consecuencias de éste. El estudiante analizará las desventajas de no saber manejar sus estados de ánimo. Sus estados de ánimo frente a determinadas situaciones que lo puedan llegar a alterar.</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Toma Decisiones</td>
<td>1 Sesión 90 minutos</td>
<td>El y las adolescentes conocerán y analizará el concepto de asertividad. El adolescente reflexionará sobre las ventajas de saber expresar claramente sus deseos, pensamientos y sentimientos.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

| 1 Sesión 90 minutos         |                                                                                       |
| El y las adolescentes conocerán y analizará el concepto de empatía. El adolescente conocerá lo que es relacionarse |
Propósitos: Se desarrolló las sesiones con los y las estudiantes entre 11 y 14 años de edad, las habilidades como son:

Conciencia Emocional: Conocer las propias emociones y las emociones de los demás, mediante la auto-observación y la observación del comportamiento de las personas que nos rodean, y así comprender la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones; la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal.

Regulación de las Emociones: Aspecto esencial de la educación emocional. Tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, capacidad para retrasar gratificaciones, habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo, desarrollo de la empatía, estos aspectos se desarrollan mediante técnicas como: el diálogo interno, control de estrés (relajación, meditación, respiración), auto afirmaciones positivas, asertividad, reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, etc.

Motivación: A partir de la emoción se puede llegar a la motivación, situada en el extremo opuesto de aburrimiento, abriendo brecha hacia la actividad productiva, a partir de la voluntad y autonomía personal. Clave importante para el desarrollo humano y el auto aprendizaje encaminado al desarrollo de competencias. Posesionándose la motivación como un futuro reto de la educación.

Habilidades socio-emocionales: Son capacidades que facilitan las relaciones sociales, sin olvidar que toda interacción interpersonal está impregnada de la dimensión emocional y toda emoción mueve al sujeto que actúa según la ideología adquirida o el modelo de actuación aprendido. Dichas habilidades, si son desarrolladas predisponen a un clima social favorable al trabajo en equipo productivo y agradable.
Factores básicos a desarrollar para el desarrollo humano y la adquisición de competencias para la convivencia social, adoptando una actitud positiva ante la vida. Esto con la finalidad de que aprendan a manejar sus emociones para que logren un mejor desarrollo social, afectivo, educativo y emocional a partir de las herramientas antes mencionadas, ya que el taller se centrará en la prevención de los efectos dañinos que un mal manejo de emociones puede provocar y en los beneficios que traes consigo el contar con Inteligencia Emocional.

Durante el transcurso de las sesiones los y las estudiantes adquirieron un mejor conocimiento y control de sus emociones a la vez de que logrará identificar las emociones de los demás, desarrollará la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos, así como también potenciará la capacidad para saber manejar las emociones (ira, enojo, pena, angustia), que en algún momento pueden llegar a provocarle un daño tanto físico como emocional. Por lo que una vez que se han adquirido estas habilidades, se espera que el adolescente pueda llegar a tener mejores relaciones sociales y relaciones interpersonales satisfactorias, así como también vera una disminución de sus pensamientos autodestructivos mejorando así su autoestima, podrá lograr un mejor rendimiento académico y una mejor adaptación escolar, social y familiar.

4.2 DESARROLLO DE ESTRATEGIAS

La docente asumirá el papel de mediador entre los contenidos de aprendizaje y los y las estudiantes esta para estimularlos, para facilitarles el proceso de búsqueda de información, para preguntarles, para escucharlos y aportarles los contenidos necesarios para que logren alcanzar los objetivos propuestos por el taller.

El desarrollo de las sesiones se hizo a partir de los contenidos y de la participación de los adolescentes por medio de técnicas de acuerdo al tema, con esto se busca fortalecer la capacidad de análisis del adolescente en determinadas situaciones en donde éste tenga que tomar decisiones individuales y colectivas, además de que se trabajará en equipo y en grupo.

Los contenidos girarán en torno al conocimiento de las propias emociones del adolescente, el manejo y el control emocional, el conocimiento de las emociones de los demás, y la
aplicación de estos conocimientos en las relaciones interpersonales en la vida en general. Por lo que en las 5 sesiones en que está dividido el taller se vio las siguientes dimensiones de la educación emocional.

4.2.1 Contenidos

1. Conociendo las emociones
   Por emoción se entiende un estado complejo del organismo caracterizado por un sentimiento fuerte de excitación o perturbación. La emoción es un concepto multidimensional que se refiere a una variedad de estados. Por eso es que se habla de emociones y éstas son reacciones a las informaciones que recibimos en nuestras relaciones con el entorno.

2. Autoestima
   Nos explica cómo nos sentimos con nosotros mismos; es una información contenida en el auto concepto, y se basa en la combinación de informaciones objetivas sobre sí mismo y la evaluación subjetiva de las mismas. Una adecuada autoestima responde a una visión racional y aún sentirse satisfecho de sí mismo. Por el contrario, una baja autoestima produce un comportamiento inseguro e inadecuado ante el mundo. En definitiva, una autoestima positiva constituye un factor relevante en el ajuste emocional.

3. Control del estrés
   El alumno aprende a manejar y controlar sus estados de ánimo cuando se encuentre frente a situaciones o acontecimientos que lo puedan llegar a alterar, para una mejor relación con los demás y con él, ya que muchos de estos sucesos pueden llegar a incluso alterar su salud.

4. Toma Decisiones
   El joven que sepa expresar claramente sus deseos, pensamientos y sentimientos podrá valorarse, defenderse y evitar hacer cosas que no desea cuando es presionado por otros como su grupo de pares.
5. Habilidades Sociales
La persona que ha aprendido las habilidades sociales para relacionarse de forma satisfactoria con otras personas mejorará su calidad de vida y su bienestar subjetivo.

4.3. Actividades e instrumentos

Para el desarrollo del trabajo académico se empleó Total de sesiones: 5

Sesión I: CONOCIENDO MIS EMOCIONES

Competencias a desarrollar:
Se conocerán diversas emociones como son: alegría, amor, pena, culpa, ira, ansiedad, enojo, angustia, miedo, felicidad, tristeza. El adolescente reflexionará acerca de la relación existente entre sus emociones y su desarrollo personal.

Contenidos:
- Concepto de Emoción.
- Las emociones y la Salud.
- Las emociones: amor, felicidad, alegría, ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza, pena, culpa, angustia, etc.

Estrategias para el aprendizaje:
Los y las estudiantes discutirán acerca de lo que para ellos es una emoción Técnica, expresión de mis emociones.

Recursos Didácticos:
- Periódicos o revistas.
- Papel bond.
- Colores, lápices, cuaderno, etc.

Evaluación:
- Participación.
- El alumno entregará un trabajo en donde identifique cuales son las emociones que manifiestan de una manera más frecuente durante el transcurso de una semana dando a la vez el concepto de éstas.
Sesión II: AUTOESTIMA, ME VALORO COMO SOY

Competencias a desarrollar:
Se conocerá y analizará el concepto de autoestima. Se tratará de comprender a la autoestima como una dimensión emocional. El adolescente será capaz de comprender las implicaciones de tener una autoestima baja o una autoestima alta.

Contenidos:
➢ Concepto de autoestima.
➢ Autoconcepto.
➢ Autoaceptación.
➢ Tipos de autoestima: autoestima baja y autoestima alta.

Estrategias para el Aprendizaje:
El grupo realizará una lluvia de ideas acerca del concepto que tienen sobre autoestima.

Técnica ¿Quién es importante para mí?

Recursos Didácticos:
➢ Lápices, plumas y cuaderno.
➢ Cuestionarios.

Evaluación:
➢ Participación.
➢ El alumno contestará un cuestionario previamente elaborado.

SESIÓN III: AFRONTANDO AL ESTRÉS

Competencias a desarrollar:
El alumno reflexionará sobre el significado del stress y las consecuencias de éste. El alumno analizará las desventajas de no saber manejar sus estados de ánimo frente a determinadas situaciones que lo puedan llegar a alterar.

Contenidos:
➢ Concepto de estrés.
➢ Situaciones que nos pueden llegar a alterar de forma negativa.
➢ Consecuencias de no saber manejar el stress.

Estrategias para el Aprendizaje:
La investigadora explicará el concepto de stress y afrontamiento del stress, Los adolescentes realizarán un grupo de discusión acerca de las ventajas de saber manejar correctamente el stress.

Técnica ¿Qué harías si?

Recursos Didácticos:
- Hojas blancas.
- Lápices, plumas, marcadores.

Evaluación:
- Participación.
- Los jóvenes elaborarán un inventario de las características del estrés y señalarán cuales son las que comúnmente ellos manifiestan.

SESIÓN IV: LA TOMA DE DECISIONES

Competencias a desarrollar:
El adolescente conocerá y analizará el concepto de asertividad.
El adolescente reflexionará sobre las ventajas de saber expresar claramente sus deseos, pensamientos y sentimientos.

Contenidos:
- Concepto de asertividad.
- Aprender a decir “no”.

Estrategias para el Aprendizaje:
El grupo realizará una lluvia de ideas acerca del concepto que tienen de asertividad.

Técnica ¿A qué no eres capaz de hacerlo?

Materiales:
- Lápices y plumas.
- Hojas y cuaderno.

Evaluación:
- Participación.
- Se escogerán dos problemas que se les presentan a los estudiantes constantemente en su vida cotidiana (por ejemplo: los cambios físicos en la adolescencia), para plantearles diferentes soluciones de una manera asertiva.
Sesión V: Habilidad social

Competencias a desarrollar:
El adolescente aprenderá y analizará el concepto de empatía.
El adolescente conocerá lo que es relacionarse adecuadamente con las demás personas.

Contenidos:
➢ Concepto de Empatía.
➢ La comprensión empática.
➢ Leer e interpretar claves sociales.
➢ Clima social y trabajo en grupo.

Estrategias para el Aprendizaje:
El instructor expondrá el concepto de empatía.
Técnica: Desatar nudos
Técnica: Compartiendo experiencias.

Recursos Didácticos:
➢ Hojas y cuaderno.
➢ Lápices y plumas.

Evaluación:
Participación

4.4 Logros alcanzados
Se consideró importante insistir en la educación emocional dentro del contexto escolar, ya que va destinada al y a los estudiantes, Tomando en cuenta que, el estudiante es el destinatario último de la intervención educativa. Solamente a partir de la toma de conciencia de la importancia y necesidad de la Inteligencia Emocional, se generara el interés que conlleva a una reeducación.

Por ello, la aplicación de sesiones sobre inteligencia emocional se logró contribuir a la prevención de efectos negativos que pueden obstaculizar el desempeño de los y las estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa "Domingo Mandamiento Sipán".
Durante su proceso vivencial, tales como son, los problemas sociales, los económicos, los personales, los psicológicos, etc. Se logró en las sesiones, participación activa como deben de buscar alternativas de solución enfrentar frustraciones o cuando se sienten estresados, muchas veces los adolescentes presentan emociones, que debido a la inmadurez de los sujetos, no las pueden distinguir si son positivas o negativas, creando cierta ansiedad e inseguridad, lo cual puede provocar sentimientos confusos, perturbaciones, angustia, miedos, depresión, etc. originando que sus impulsos no puedan ser canalizados positivamente y sus acciones los lleven a cometer errores no fáciles de solucionar.

Una de las finalidades principales sesiones fue enseñar a través de técnicas y actividades a reducir o eliminar de manera significativa, las ideas o pensamientos irracionales que conllevan a conductas negativas frente a situaciones cotidianas, con el fin, que el adolescente tome conciencia de sus sentimientos, pensamientos y acciones para sobrellevar de la mejor manera la etapa de la adolescencia donde se encuentra inmerso y contribuir a su desarrollo integral.

Por lo cual a través de las sesiones se pretendió que los adolescentes:

1. Mejore su autoestima y así tener una mayor confianza en sí mismo y una mayor iniciativa en cualquier proyecto nuevo.
2. Disminuya el estrés que es ocasionada por preocupaciones prematuras de alguna actividad en la escuela o en su círculo social.
3. Mejore sus relaciones sociales y se pueda integrar con más facilidad a grupos o personas nuevas con ideales diferentes a las de él y así poder tener una mejor interacción con los demás.
4. Transforme emociones desagradables que impidan o trunquen alguna meta que se haya propuesto, en emociones positivas para que pueda obtener un mejor bienestar emocional.
5. Que conozca las causas y consecuencias de las emociones que manifiesta ante algún hecho o situación para que así pueda cambiar su conducta y actuar de manera asertiva.
6. Aprenda a aceptar y aceptar a las demás personas por lo que son, no por lo que hacen.
7. Tener un mayor control sobre sus emociones.
4.5. Discusión de resultados

Durante la aplicación de las sesiones se pudo evaluar a los y las estudiantes, que reconozcan sus propios estados de ánimo, sus recursos, fortalezas, debilidades. Correcta autovaloración. Autoconfianza.

Los y las estudiantes analizaron el concepto de autoestima, fueron capaces de comprender las implicancias de tener una autoestima baja o una autoestima alta.

Los y las estudiantes reflexionaron sobre el significado del estrés y las consecuencias de este. También analizaron las desventajas de no saber manejar sus estados de ánimo, frente a determinadas situaciones que lo puedan llegar a alterar.

Se ha visto dos estrategias eficaces para manejar la depresión: Una es desafiando los pensamientos negativos buscando alternativas de solución positivas y el segundo es programando situaciones agradables que sirvan como distracción.

Conocieron el concepto de asertividad, reflexionaron sobre las ventajas de saber expresar claramente sus deseos, pensamientos y sentimientos.

Aprendieron y analizaron el concepto de empatía. Y su importancia de relacionarse adecuadamente con las demás personas.
CONCLUSIONES

1. La aplicación de las sesiones, fue de gran ayuda y necesario para que los y las estudiantes reconoczcan y reflexionen sobre las diferencias que existen entre las personas con las cuales interactuamos y la importancia de respetar y valorar para lograr una comunicación interpersonal positiva.

2. La educación y el análisis de la inteligencia emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. En el presente análisis de sesiones se considerado como fundamento teórico para mejorar las relaciones humanas, en los y las estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Domingo Mandamiento Sipán”, Hualmay.

3. Los y las estudiantes que tenían algunas dificultades para participar en las sesiones se organizaron en grupos lo cual facilitaron mucho su participación, descubrieron cuanto se conocen y cuanto se valoran, analizaron que o quienes han intervenido en la formación de las ideas y sentimientos que tienen hacia ellos mismos, aumentando su participación y motivación.

4. Permitió alcanzar y afianzar una serie de contenidos de los aportes de psicólogos que sin su utilización resultaría complejo aplicar en las sesiones de aprendizaje, puesto que en el presente siglo vivimos alienados con los medios de comunicación, y es en la etapa de la adolescencia que imitamos cosas negativas.
SUGERENCIAS

1. Proponer a los directivos del I.E N°20320 Domingo Mandamiento Sipán, del distrito de Hualmay, que fomenten estrategias de intervención frente al problema de inteligencia emocional de los estudiantes, pero que involucre la participación coordinada del profesorado, tutores, quienes son los encargados de lograr un aprendizaje de la convivencia escolar, haciendo uso de la hora de tutoría se pueden desarrollar estrategias, basada en las dimensiones.

2. Proponer a la UGEL, a través de su presupuesto que tiene y la coordinación con la Dirección Regional de Educación de Lima Provincias la Municipalidad Provincial y Distrital desarrollar campañas, programas preventivos, obteniendo mayor presencia en los centros educativos partiendo de un diagnóstico previo de problema de la Inteligencia emocional para que logre impactar a la población escolar y general con el apoyo de los medios de comunicación.

3. Recomendar a los Directivos de la I.E N°20320 "Domingo Mandamiento Sipán" proponer la presencia de un profesional de Trabajo Social, psicólogo, como parte del equipo multidisciplinario, para plantear planes, programas y proyectos, que tenga un seguimiento para restar la raíz del problema de la inteligencia emocional.
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS


Romero, P. (2007) La inteligencia emocional y su relación con el rendimiento académico en estudiantes del IX y X ciclo de la facultad de ciencias sociales y humanidades de la universidad nacional de educación.


Villareal, N. (2012). La inteligencia emocional y su relación con el rendimiento académico de la asignatura seminario taller de tesis en los estudiantes de docencia universitaria, sede itinerante de Barranca, Universidad Nacional de Educación, periodo académico 2011.
ANEXOS