

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE CENCIAS DE LA EDUCACIÓN

DISERTACIÓN DE GRADO PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO

DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN INICIAL

Propuesta de capacitación docente que promueva el desarrollo de la
Inteligencia Emocional en el Centro de Desarrollo Infantil Bilingüe Plaza
Sésamo del Valle durante el año lectivo 2016 -2017.

MARÍA JOSÉ ROMERO ENRÍQUEZ

DIRECTORA: ANA LUCIA MEDIAVILLA

Quito, Noviembre 2017

PARA GRADOS ACADÉMICOS DE LICENCIADOS (TERCER NIVEL)

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Yo, **MARÍA JOSÉ ROMERO ENRÍQUEZ**, C.I. **1717932709** autora del trabajo de graduación intitulado: **"PROPUESTA DE CAPACITACIÓN DOCENTE QUE PROMUEVA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL BILINGÜE, PLAZA SÉSAMO DEL VALLE, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2016-2017"**, previa a la obtención del grado académico de **LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN INICIAL:**

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, 27 de noviembre del 2017



MARÍA JOSÉ ROMERO ENRÍQUEZ,

C.I. **1717932709**

DEDICATORIA

A Dios en primer lugar porque sin él no hubiera llegado a la meta, me ha llenado de valentía, perseverancia y fe.

A mi madre por acompañarme en esta etapa, por ser mi norte, mi fortaleza y mi guía. Por ser el vivo ejemplo de que cuando uno anhela y visualiza las cosas sin lugar a dudas llegan.

A mis sobrinos por ser la alegría de mis días y enseñarles que ningún desafío por el que atraviesen durante su vida es tan grande como las ganas de superación, el enfoque, los sueños y el amor por la familia.

A mi persona por saber sobrellevar los retos con tenacidad, paciencia y esperanza. Vamos por más.

Los amo familia

AGRADECIMIENTO

A Dios por ser mi luz, mi punto de partida y mi llegada. Gracias a ti estoy aquí.

A mis padres les dedico la culminación de esta etapa, me ayudaron a crecer en todos los ámbitos gracias a los desafíos que se nos presentaron en el camino. Gracias a Dios aquí están para presenciar uno de mis sueños hecho realidad.

A mi hermana quien me ha impulsado a soñar en grande y me ha regalado tres motores que mueven mi vida, mis sobrinos, sin duda ustedes son uno de mis pilares.

A mi novio sin duda por haber sido mi apoyo incondicional durante toda mi carrera, gracias por animarme siempre.

A mi tutora y lectoras, por ser pacientes, dedicarme tiempo y haber guiado mi trabajo con total entusiasmo y profesionalismo.

Gracias a todos

Tabla de contenidos

Resumen	viii
Introducción.....	1
Objetivo general:.....	2
Objetivo específico:	3
Tema – título.....	4
Justificación.....	4
Planteamiento y delimitación del tema:	5
Contextualización del tema u objeto:.....	5
Objetivos del tema	6
Objetivo general:.....	6
Objetivo específico:	6
Marco teórico y conceptual	7
Antecedentes investigativo o marco referencial	7
Marco Teórico	8
Fundamentación filosófica	8
Fundamentación Pedagógica	8
Fundamentación Psicológica	8
CAPÍTULO I.....	9
MARCO CONCEPTUAL.....	9
TEORÍAS DE LA INTELIGENCIA	9
1.1 Teoría Bifactorial.....	9
1.2 Teoría Multifactorial	10
1.3 Teoría sobre la Inteligencia fluida y cristalizada	12
1.4 Teoría de la Estructura del Intelecto	14
<i>Figura 1:</i>	15
1.5 Teoría Triárquica de la Inteligencia	16
1.6 Teoría de las Inteligencias múltiples	19
1.6.1 Inteligencia Lingüística:.....	20
1.6.2 Inteligencia Lógico – Matemática:	20
1.6.3 Inteligencia Musical:.....	20
1.6.4 Inteligencia Cinestésico – Corporal:.....	20
1.6.5 Inteligencia Espacial:	20
1.6.6 Inteligencia Interpersonal:.....	20
1.6.7 Inteligencia Intrapersonal:.....	20

1.6.8	Inteligencia Naturalista:	20
CAPÍTULO II.....		22
TEORÍA DE LA		22
INTELIGENCIA EMOCIONAL		22
2.1 Antecedentes.....		22
2.2 Origen y definición		23
a) Conciencia en sí mismo:		24
b) Autorregulación:		24
c) Motivación:		24
d) Empatía:		24
e) Habilidades sociales:.....		24
<i>Figura 2:</i>		26
2.3 Donde se encuentra localizada.....		26
2.3.1 Sistema Reptiliano		27
2.3.2 Sistema Límbico		28
2.3.3 Neocórtex o cerebro humano		29
<i>Figura 3:</i>		32
2.4 Relación entre Inteligencia Emocional y Síndrome de Burnout.....		33
2.5 Inteligencia Emocional y Engagement:.....		35
2.6 Emociones		36
2.6.1 Antecedentes		36
2.6.2 Origen y definición.....		38
2.6.3 Emoción y salud.....		39
2.6.4 Emoción y estrés		41

CAPÍTULO III	43
APORTE DE LA IE EN DIFERENTES ESPACIOS	43
3.1 En la familia.....	43
3.2 En la escuela	46
3.3 En el trabajo	48
3.4 Marco metodológico	51
3.4.1 Enfoque.....	51
3.4.2 Nivel de investigación	51
3.4.3 Modalidad de investigación	51
3.4.4 Población y muestra	51
3.4.5 Metodología y técnicas.....	51
3.5 Resultado y análisis de la encuesta aplicada.....	52
3.5,1 Justificación de la metodología seleccionada	52
3.5.2 Procesamiento y análisis.....	53
3.5.3 Análisis General de los Resultados	69
CAPITULO IV	71
LA PROPUESTA	71
4.1 Título	71
4.2 Datos informativos.....	71
4.3 Antecedentes.....	72
4.4 Justificación	73
4.5 Objetivos.....	73
4.5.1 Objetivo general:.....	73
4.5.2 Objetivo específico:.....	74
4.5.3 Análisis y factibilidad.....	74
4.5.4 Fundamentos Científico – técnico.....	74
4.5.5 Evaluación de la propuesta	74
4.6 Descripción de talleres	75
4.6.1 Título	75
4.6.2 Descripción general:.....	75

4.6.3 Beneficios del taller:.....	75
4.6.4 Metodología	76
4.6.5 Lugar	76
4.6.6 Facilitadores	76
4.6.7 Detalle de las actividades	78
4.7 Conclusiones y recomendaciones	82
4.7.1 Conclusiones	82
4.7.2 Recomendaciones.....	83
CAPÍTULO V.....	84
ANEXOS.....	84
5.1 Índice de figuras.....	84
5.1.1 Figura 1: Modelo morfológico representado mediante un cubo la intersección entre ellas da como resultado aptitudes en relación con la inteligencia del individuo.....	84
5.1.2 Figura 2: Modelos de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997).....	84
5.1.3 Figura 3: Teoría del Cerebro Triuno de Paul MacLean	84
5.2 Encuesta.....	85
5.3 Bibliografía.....	88

Resumen

En la actualidad existen varios factores que inciden en el bienestar integral de los docentes perjudicando el vínculo afectivo entre compañeros, estudiantes y familiares tanto dentro como fuera del establecimiento. Estos factores incrementan los altos niveles de fatiga y estrés afectando directamente contra la salud del equipo humano. Se propone que al ser parte de la propuesta de capacitación docente que busca promover el conocimiento profundo de la Inteligencia Emocional e incentivar su práctica, aplicación y estudio permanente, de esta manera los docentes irán adquiriendo un conocimiento más sólido sobre este tema, considerando a esta herramienta como un medio que brinde la facilidad de canalizar dichas sensaciones y emociones de manera equilibrada en mejora de su área personal y profesional.

Por último considero primordial trabajar e investigar este tema, puesto que el manejo de las emociones, por ende su combinación con nuestra parte racional serán la base para que el Ser Humano se desenvuelva de manera óptima y natural, enriqueciendo no solo su ego sino aportando de manera positiva en la vida de los demás, esto solo se logrará si cada uno de nosotros somos conscientes de las fortalezas y debilidades que nos aquejan, focalizando la atención en la búsqueda del equilibrio entre lo que pensamos, sentimos y expresamos en busca del bien común.

Introducción

En algún periodo de la historia, la educación del niño se centraba únicamente en la asimilación de contenidos meramente mecánicos, pero a medida que el tiempo transcurría los intereses de cada persona empezaban a variar y con esto sus ganas de aprender de una manera más significativa y vivencial, siendo así que en la actualidad el término educación ha tomado un significado diferente tanto en su fondo como en su forma, refiriéndome así al fondo como un proceso continuo, permanente y amplio ,y a su forma en cuanto a la formación integral del estudiante es decir de la persona.

Pues bien, el docente cumple un papel clave, puesto que él será el encargado de acompañar la formación y presenciar el futuro exitoso de cada estudiante que pasa por su aula, esto significa que debe brindar las herramientas, material, espacios, conocimientos necesarios, actualizados y propiciar experiencias vivenciales, por este motivo el docente tendrá que brindar más tiempo a su preparación profesional para estar un paso delante de todos los requerimientos a ellos encomendados que demandan de un desgaste emocional y físico.

Por este motivo la educación debe orientarse al desarrollo y equilibrio no solo del alumno sino también del profesor, no es lo mismo un docente en estado crítico de estrés, desequilibrio emocional, fatiga, desmotivado, no promoverá en sus clases un aprendizaje transferible útil para su vida futura, a diferencia de un docente con el mismo nivel de estrés pero que sabe encausar estas energías de manera equilibrada y armoniosa, brindando así, no solo dentro del aula con sus estudiantes un ambiente de confianza, seguridad, respeto, afecto, sino además avivar en ellos la llama del aprendizaje, la investigación, la creación e innovación .El docente estable , centrado, en equilibrio, también brindará su aporte positivo en su ambiente de trabajo ,en las relaciones interpersonales e intrapersonales. Por ello no se puede olvidar el desarrollo emocional como eje central del bienestar de todo ser humano ya que su permanente seguimiento, evaluación y aplicación oportuna en cualquier espacio, formará maestros, autónomos, destacados, exitosos y felices no solo en su área profesional sino mayormente en su área personal. Bajo este motivo deseo trabajar en una educación emocional por medio de capacitaciones enfocadas a los docentes del Centro de Desarrollo Infantil Bilingüe Plaza Sésamo del Valle, en busca de promover en ellos la curiosidad de investigar sobre Inteligencia Emocional, sus orígenes,

autores, beneficios, control de emociones, expresión de emociones, estrategias aplicables etc. Como meta máxima lograr que los docentes de dicho Centro focalicen su interés en esta herramienta para ejercitarla y practicarla en diferentes circunstancias que se presentan en el día a día en su profesión y sin lugar a dudas en su vida misma.

La presente investigación se localiza en un Centro Infantil Bilingüe, ubicado en el Valle de los Chillos, el ente de estudio son los docentes, los mismos carecen de un claro concepto, importancia e influencia de la Inteligencia Emocional. Con el fin que este grupo humano conozca y se empodere más sobre el tema se brinda la alternativa de una propuesta de capacitación que promueva e incentive dicho conocimiento.

El termino Inteligencia Emocional ha llamado mi atención desde el momento que empecé a cuestionarme el por qué a las personas se nos dificulta tanto entendernos, escucharnos, brindar empatía, entender al otro y saber encauzar nuestras emociones en un momento determinado. Bajo estas líneas he tomado a los autores que dieron la primera definición sobre esta palabra, John Mayer y Peter Salovey en su artículo (1990). “La capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de una esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propio” (Nélida Pérez Pérez, 2009, pág. 27).Y a Daniel Goleman que complementa y profundiza el concepto 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” (Torres, 2006, pág. 4).

Los objetivos han sido enfocados de la siguiente manera:

Objetivo general:

Proporcionar una capacitación al personal docente que promueva el conocimiento profundo para una futura aplicación, desarrollo y práctica de la Inteligencia Emocional en el Centro de Desarrollo Infantil Bilingüe Plaza Sésamo del Valle durante el año lectivo 2016 -2017 en busca de disminuir los niveles de fatiga y estrés.

Objetivo específico:

1. Aplicar una herramienta que evidencie cual es el conocimiento de la Inteligencia Emocional del grupo en estudio.
2. Analizar la suma importancia que tiene la IE en la vida de cada persona.
3. Difundir, informar y orientar a los docentes sobre la Inteligencia Emocional para adquirir un sólido conocimiento sobre el tema.
4. Establecer un plan de capacitación docente organizada, responsable y significativa para el grupo humano en cuestión.

Se da inicio al desarrollo del Marco Conceptual es decir los capítulos, los cuales se desglosan de la siguiente manera: El capítulo primero hace referencia a las Teorías de la Inteligencia. El segundo capítulo se centra en la Teoría de la Inteligencia Emocional. Por otro lado, en el capítulo tres se describe el aporte de la Inteligencia Emocional en diferentes espacios, se describe su marco metodológico, análisis de la encuesta aplicada, conclusiones y recomendaciones bajo el análisis de todos los temas antes mencionados. En el capítulo cuatro se desarrolla la propuesta, de manera creativa, enfocando las capacitaciones de manera significativa para disfrute de los asistentes y para concluir este trabajo está el capítulo cinco en el cual constan los anexos y la bibliografía.

Tema – título

Propuesta de capacitación docente que promueva el desarrollo de la Inteligencia Emocional en el Centro de Desarrollo Infantil Bilingüe Plaza Sésamo del Valle durante el año lectivo 2016 -2017.

Justificación

La presente investigación se enfocará en capacitar al equipo de docentes del Centro de Desarrollo Infantil Bilingüe Plaza Sésamo del Valle sobre la Inteligencia Emocional, la cual posibilita en la actualidad una nueva concepción del quehacer pedagógico, permite tanto a estudiantes como a profesores mejorar su autocontrol, manejo de las emociones, relaciones intrapersonales e interpersonales, autoconcepto y autoestima positiva. Conocer la influencia de la Inteligencia Emocional como herramienta para canalizar nuestras energías, potenciar las habilidades, mejorar las relaciones y buscar el equilibrio será otro punto eje de esta investigación.

El tema ha sido escogido puesto que es trascendental comprender toda la influencia que tiene la carga genética, costumbres, rasgos físicos, estado psíquico, emociones etc., que llevamos con nosotros desde la concepción, además su incidencia en la vida actual y futura.

Así el presente trabajo dotará de información sobre este tema al equipo humano del CDI brindando alternativas para utilizarlo en mejora del desarrollo individual y grupal, herramientas para utilizarlo – reforzarlo, buscando que los docentes comprendan la esencia y trascendencia de estas dos palabras claves, útiles sin duda para canalizar todos los estímulos, momentos, sentimientos, comportamientos, estrés y sensaciones que llegan a cada uno de nosotros del medio que nos rodea. El resultado será visible en los estudiantes los cuales recibirán una impartición de conocimientos mucho más distendida y significativa, siendo los mayores beneficiados.

Con el resultado de la investigación se plantea capacitaciones destinadas a dar a conocer sobre la Inteligencia Emocional y todo lo que en ella conlleva. Con base en esta propuesta

se pretende lograr que el docente maneje el estrés y fatiga, así como, encontrar las herramientas para saber encausar todo lo que acontece en el diario vivir.

Sin lugar a duda la propuesta será de gran aporte a los profesores ya que se enriquecerán de todo el conocimiento en cuanto a este tema, a partir de esto, los docentes podrán transmitir este aprendizaje en sus aulas, a los estudiantes, a sus familias, compañeros y demás logrando así el mayor objetivo de esta propuesta el beneficio mutuo.

Planteamiento y delimitación del tema:

La presente investigación se localiza en un Centro de Desarrollo Infantil Bilingüe, el ente de estudio son los docentes, con el fin que este grupo humano conozca más sobre Inteligencia Emocional, profundice su concepto, clarifique su importancia e influencia se brinda la alternativa de una propuesta de capacitación que promueva e incentive dicho término.

Contextualización del tema u objeto:

El presente trabajo busca dotar de una solución responsable y amigable hacia el grupo en estudio, se realizará su aplicación en el Centro de Desarrollo Infantil Bilingüe “Plaza Sésamo del Valle” la cual se encuentra dentro de los establecimientos educativos que brindan servicio a un entorno socioeconómico de estrato medio alto, donde sus estudiantes se encuentran domiciliados su gran mayoría en el Valle de los Chillos perteneciente al cantón Quito ubicado en la provincia de Pichincha. Los cuales exigen de una formación extra a los docentes para suplir las necesidades de aprendizaje que presentan los estudiantes a tan corta edad.

Se hace referencia al exigente nivel académico que muestra el Centro Infantil debido a que su formación no se basa únicamente en la impartición de conocimientos, sino también a la instrucción de valores a los niños en formación, resolución de conflictos en el ámbito familiar, apoyo a las familias de sus alumnos, programación de actividades a cumplir antes de la fecha programada, en fin, este tipo de valores agregados que deben tener cada uno de los docentes, además de las diferentes actividades extra curriculares que tienen que cumplir

para ser considerados como elementos capaces dentro de este tipo de establecimientos educativos, crean ambientes de tensión laboral afectando su relación intrapersonal e interpersonal, de manera directa o indirecta se ven afectados, causando un ambiente laboral más tenso, conflictivo, menor tiempo para entregar documentos e impartir su clase, sus emociones se verán alteradas, pierden su norte, sus metas tambalean, causando un evidente agotamiento físico, psicológico y emocional. A su vez, cabe resaltar que a medida que se evidencia dichas situaciones la actividad docente también se ve afectada e influirá a futuro en el aprendizaje e interacción con sus estudiantes. Es importante que se tome en cuenta el ambiente donde se desarrollan los conflictos mencionados anteriormente ya que el proyecto debe ser aplicado como solución únicamente el Centro de Desarrollo Infantil Bilingüe “PLAZA SÉSAMO DE VALLE”.

Objetivos del tema

Objetivo general:

Proporcionar una capacitación al personal docente que promueva el continuo desarrollo de la Inteligencia Emocional en el Centro de Desarrollo Infantil Bilingüe Plaza Sésamo del Valle durante el año lectivo 2016 -2017.

Objetivo específico:

1. Aplicar una herramienta que evidencie cual es el conocimiento de la Inteligencia Emocional del grupo en estudio.
2. Propiciar que los docentes adquieran la información necesaria y útil sobre Inteligencia Emocional.
3. Determinar la importancia de la Inteligencia Emocional.
4. Establecer una propuesta de capacitación docente organizada, responsable y significativa para el grupo humano en estudio.

Marco teórico y conceptual

Antecedentes investigativo o marco referencial

En el tema 1,

Desarrollo del Marco Conceptual es decir los capítulos, los cuales se desglosan de la siguiente manera: El capítulo primero hace referencia a las Teorías de la Inteligencia, una breve descripción de cada una y los autores que las representan.

En el tema 2

Se centra en la Teoría de la Inteligencia Emocional, características, autores, origen, dimensiones emocionales, su localización a nivel físico, su relación con el síndrome de Burnout y Engagement. Se puntualiza también su estudio en las emociones, origen, concepto y específicamente el aspecto que vincula la misma con la salud y el estrés.

En el tema 3

Inteligencia Emocional en diferentes espacios puntualmente en la familia, la escuela y el trabajo. Además se describe su marco metodológico, resultados y análisis de la encuesta aplicada

En el tema 4

La propuesta, datos informativos, antecedentes, justificación, objetivos, se analiza la factibilidad, su fundamento científico – técnico y además se describe a detalle las capacitaciones. Se incluyen también las conclusiones y recomendaciones bajo el análisis de todos los temas antes mencionados.

En el tema 5

Anexos y la bibliografía.

Marco Teórico

Fundamentación filosófica

El tema se ubica dentro del paradigma crítico propositivo porque el método se adecua al objeto, porque interpreta varias realidades.

Fundamentación Pedagógica

Esta fundamentación pedagógica también se fundamentará bajo el pensamiento pedagógico de John Dewey la principal figura de la filosofía experimental en la pedagogía, el mismo que describe a la escuela como la suma total de procesos por los cuales una comunidad o grupo social, transmite información y objetivos adquiridos, a fin de asegurar su propia existencia y su crecimiento continuo. Además esta fundamentación pedagógica está asociada a las teorías psicológicas del aprendizaje que abarca la teoría conductista, cognitiva y constructivista, también la teoría de la instrucción, se refiere a eventos como la motivación, relación con conocimiento previo, retroalimentación, evaluación del desempeño, retención y transferencia.

Fundamentación Psicológica

Esta fundamentación psicológica se fundamentará bajo el trabajo de Lev Vygotsky con su teoría del constructivismo social, en el cual enfatiza la influencia de los contextos sociales y culturales en la apropiación del conocimiento y pone gran énfasis en el rol activo del maestro mientras que las actividades mentales de los estudiantes se desarrollan “naturalmente”, a través de varias rutas de descubrimientos: la construcción de significados, los instrumentos para el desarrollo cognitivo y la zona de desarrollo próximo. En este sentido la teoría del psicólogo, concede al maestro un papel esencial al considerarlo facilitador del desarrollo de estructuras mentales en el estudiante para que sea capaz de construir aprendizajes más complejos.

La interacción entre los estudiantes y los adultos se produce a través del lenguaje, por lo que verbalizar los pensamientos lleva a reorganizar las ideas, lo que facilita el desarrollo, creación de vínculos afectivos y hace que sea necesario propiciar interacciones en el aula, cada vez más enriquecedoras, estimulantes y saludables.

CAPÍTULO I

MARCO CONCEPTUAL

TEORÍAS DE LA INTELIGENCIA

1.1 Teoría Bifactorial

Este apartado refleja las diferentes teorías y por ende los autores que han tratado de definir al término inteligencia, haciendo hincapié que hasta la actualidad no existe un concepto concreto puesto que está en constante cambio. La inteligencia ha sido estudiada a partir de Alfred Binet (1857-1911) aunque se ha comprobado que los filósofos griegos y escritores babilónicos ya tenían curiosidad sobre este tema. El autor antes mencionado ha sido reconocido por realizar la medición de la inteligencia y la elaboración del primer test, este apartado será tratado más a fondo en el siguiente capítulo.

Empezando con esta pequeña introducción sobre la inteligencia se considera oportuno nombrar algunas de las teorías y sus autores, así se da inicio con Charles Spearman hacia el año 1904 llamado padre de la psicometría y de la teoría clásica de los test, además realizó importantes aportes a la estadística al crear y desarrollar experimentos factoriales en los cuales se estudia simultáneamente dos o más factores. Su gran aporte fue la Teoría Bifactorial en la cual ideó un modelo explicativo sobre la inteligencia creando el primer método de análisis factorial para que sea el punto de partida de la medición del coeficiente intelectual. Consta de dos factores, el general, llamado factor G que hace referencia a la raíz de la inteligencia, el cual se evidencia en toda conducta que demuestre la persona en determinadas circunstancias, y por los factores específicos o factor S que son aquellas aptitudes o habilidades de un individuo para realizar una actividad.

Para Spearman este factor cognitivo general (factor g) es una habilidad fundamental que interviene en todas las operaciones mentales, representa la energía mental y se moviliza en toda tarea no automatizada. Es una capacidad de reflexión que permite al sujeto observar lo que ocurre en su interior, concebir las relaciones esenciales existentes entre dos o más

ideas (educación de relaciones) y captar las ideas iniciales implícitas en una relación (educación de correlatos). (Campos, Santacana, & Nebot, 2010, pág. 121)

Ahora bien al incluir un concepto tan abstracto como el “factor g” este método se vuelve carente de práctica sino se basa en un dato concreto, en aquello que encontramos muy empírico mediante las mediciones del coeficiente intelectual, por toda esta explicación Charles Spearman pensó a la par en una estrategia para llegar empíricamente a los valores concretos que lo definiesen, de tal modo a la hora de optimizar conceptos para construir herramientas de medición de inteligencias es decir test de coeficiente intelectual, al factor g está definido como la representación de la varianza común a todas las tareas cognitivas que son medidas por el test. Esta estructura interna de las relaciones entre los datos se halla mediante el uso del análisis factorial, este, usado para explicar las correlaciones que existen entre las variables observadas en términos de un número menor de variables no observadas llamadas factores. El factor específico o “factor s” que Spearman sustenta al cual lo define como una inteligencia específica influyente en la ejecución de diferentes test que incluye factores verbales y no verbales los cuales se encuentran por debajo del factor general y cuya medida en combinación con el factor g arrojaran como resultado el rendimiento intelectual de una persona (Ardila, 2011)

1.2 Teoría Multifactorial

Es el turno a Louis Thurstone hacia el año 1938, fue pionero en el campo de psicometría y psicofísica, además propuso siete factores a los que dio el nombre de habilidades primarias, con su Análisis Multifactorial siendo una herramienta usada para medir dos o más variables independientes. Partiendo de la idea de que la inteligencia solo puede ser representada a partir de las representaciones específicas, obtenidas en la resolución de tareas concretas. (Mayer, 2002)

Producto de estas elaboraciones, desarrolló lo que hoy en día se conoce como “modelo de los factores mentales primarios”, en el que plantea siete factores independientes, que son la base del comportamiento inteligente: espacial (s), velocidad perceptual (p), facilidad numérica (n), significado verbal (v), memoria (m), fluidez verbal (w) y razonamiento inductivo (r). A partir de lo anterior desarrolló una prueba –el Test de Factores Mentales

Primarios-, uno de los instrumentos más populares de evaluación del rendimiento intelectual de adultos. (Espitia, 2007, pág. 172)

A continuación se especifica a qué hace referencia cada factor: (Espitia, 2007)

- 1) **Factor espacial:** Se lo define como la capacidad o habilidad para visualizar objetos en relación a su posición.
- 2) **Velocidad perceptual:** discriminar sin dificultad detalles, diferencias o semejanzas de algún objeto, persona o lugar.
- 3) **Factor de facilidad numérica:** Haciendo referencia a la aptitud de resolver problemas matemáticos con rapidez y eficacia.
- 4) **Factor verbal:** Capacidad de captar ideas y significados para comprender ideas expresadas mediante las palabras.
- 5) **Factor memoria:** Se lo define como la capacidad de reconocer y recordar acontecimientos vividos.
- 6) **Fluidez verbal:** La cual se puede manejar con rapidez y fluidez palabras simples o complejas que permitan escribir y hablar con mayor facilidad
- 7) **Factor de razonamiento:** Habilidad para resolver problemas basado en deducciones lógicas que permitan llegar a conclusiones y a una posterior aplicación.

Thursthone se interesó en el desarrollo de técnicas estadísticas para el análisis multifactorial de rendimiento en test psicológicos, los cuales se pudieron aplicar a múltiples problemas que iba evidenciando a medida que los aplicaba en grupos de estudio, la creación de la escala que lleva su nombre para la medición de actitudes, fue útil para medir las actitudes que resaltaron en dichos grupos, estos aportes ayudaron a comprender las diferencias individuales observadas en el desempeño frente a pruebas de inteligencia general que permitieron la creación, seguimiento y evaluación de test de personalidad, inteligencia, entre otros aspectos psicológicos. Louis León Thursthone ha sido uno de los psicómetras más influyentes en el campo de la medición y la evaluación psicológica durante el siglo XX, no sólo por sus contribuciones en el desarrollo de técnicas de análisis de datos, como el análisis factorial, sino también por el uso del análisis factorial para la comprensión de importantes procesos psicológicos como la inteligencia las aptitudes y las actitudes. (Espitia, 2007, pág. 173)

La Teoría Multifactorial fue la base a partir de la cual se elaboran los test de Inteligencia que fueron aplicados en varios grupos de estudio, como: escuelas, colegios, universidades y grupos comunes de personas en actividades cotidianas en Estados Unidos y Europa, dando énfasis a los factores específicos de cada individuo y descartando el factor general para estudiar la inteligencia, ya que alegaba que una persona es la conformación de varios aspectos, interactúan y forman un ser integral, capaz de responder y actuar en circunstancias determinadas durante toda su vida.

Uno de los propósitos de Thurstone era comprender la inteligencia humana, por este motivo complementó el análisis clásico factorial desarrollado por Spearman. Esto significa que no era la única posibilidad matemática existente, sino sólo una de las muchas posiciones geométricas que se pueden adoptar. De acuerdo con esto, el factor “g” y los factores menores esbozados por Spearman correspondían sólo a una posibilidad de agrupación de los datos y se pueden realizar diferentes agrupaciones con los mismos datos, empleando el mismo método para encontrar factores que expliquen lo que entendemos de inteligencia. (Espitia, 2007)

1.3 Teoría sobre la Inteligencia fluida y cristalizada

Esta teoría entre año 1968 y 1971 ha sido de gran influencia y complejidad, investigada por John Horn y Raymond Cattell; estos autores se enfocaron en la inteligencia fluida y la inteligencia cristalizada, al sugerir que la inteligencia está compuesta por un sin número de habilidades, que se encuentran interconectadas, se relacionan y trabajan entre sí para desarrollar una inteligencia única en cada persona. Se entiende por inteligencia fluida, La habilidad para adaptarse con rapidez a la información que nos llega y afrontar situaciones nuevas de forma flexible .Tiende a disminuir con el envejecimiento y el deterioro de las neuronas. Esta capacidad puede medirse a partir de test que mide la potencialidad biológica que tiene el individuo para aprender o adquirir conocimiento. (Aldave, 2014, pág. 15)

Cuando hablamos de estas dos inteligencias se encuentran vinculadas por la edad del individuo, el ambiente y la herencia, los cuales determinan el desarrollo y estimulación de la inteligencia. Para dar un concepto concreto y más amplio sobre inteligencia fluida se la entiende como una capacidad para adaptarse y resolver situaciones imprevistas en el diario

vivir, adquiriendo de forma ágil nuevos conocimientos, de este modo cada persona debe ser capaz de pensar y razonar de manera abstracta. Por este motivo en las escuelas, específicamente en la sección pre escolar, se incentiva el trabajo con rompecabezas, puzzle, torre de cubos, figuras armables de colores llamativos o formas complejas, que promuevan en los niños investigar, pensar y descubran estrategias que les ayude a la resolución de problemas. Bajo los estudios realizados se ha comprobado que esta inteligencia disminuye durante la edad adulta debido a la degeneración psicológica y tiene su mayor desarrollo en la adolescencia por su desarrollo neurológico. Está compuesta por el razonamiento lógico, abstracto y el establecimiento de relaciones un claro ejemplo es la adaptación a un nuevo lugar de trabajo, cambio de domicilio, nuevo círculo social etc. El enfrentarnos a cualquiera de estas circunstancias no supone un conocimiento previo sino una reacción instintiva, esta capacidad es la que no se aprende ni está sujeta a ningún condicionamiento cultural, educativo y sería independiente a la experiencia en cambio la inteligencia cristalizada aumenta con la edad.

Por su parte la inteligencia cristalizada se construye a medida que el individuo se nutre de conocimiento, al leer constantemente, practicar algún deporte etc. En sí esta inteligencia se refiere a la práctica de las habilidades intelectuales ya aprendidas, cabe resaltar que con la edad esta inteligencia se va perfeccionando y nutriendo de la experiencia, donde mejora el reconocimiento de patrones de situaciones ya vividas, se fortalece el dominio de las técnicas, estrategias y la motivación para cumplir las metas propuestas en la vida a medida, a que la persona envejece se almacena y acumula vastos conocimientos y diferentes métodos de comprensión, esta inteligencia continua creciendo a lo largo de la vida.

“La inteligencia cristalizada es la habilidad para usar la información y las habilidades previamente adquiridas para resolver problemas, se refiere a la utilización de las habilidades ya aprendidas ” (Aldave, 2014, pág. 15).

Pues bien, para finalizar este apartado se debe acotar que tanto la inteligencia fluida como la inteligencia cristalizada llegan a su máximo esplendor en diferentes etapas de la vida tanto en la infancia como en la adultez, cada una tiene sus momentos, su tiempo y sus formas de acoplarse a diferentes momentos de la existencia.

1.4 Teoría de la Estructura del Intelecto

En este apartado resalta Joy Paul Guilford hacia el año 1977 psicólogo estadounidense quien realizó numerosos estudios sobre análisis factoriales, aptitudes cognitivas, creatividad humana y personalidad. Su interés era resaltar las diferencias individuales que describe la estructura de la inteligencia humana basado en una serie de habilidades diferentes; ha calificado como poco profesional que algunos investigadores prevalezcan la superioridad del resultado de los test de algunas personas sobre otras marcando muy claramente las diferencias entre ellas, demostró que las personas creativas generan con mayor facilidad solución a problemas de forma astuta y original, por este motivo el trabajo de Guilford permite una mayor apreciación a la diversidad del pensamiento humano, sus habilidades y aptitudes que promuevan el valor de cada diferencia individual y se atribuya valor a ellas. Evidenció en su ardua investigación las diversas formas de las funciones del intelecto humano al reconocer que las diferencias en los puntajes aplicado en una prueba no implica necesariamente diferencias cuantitativas en una habilidad única , sino todo lo contrario habilidades cualitativamente diferentes .

Este autor en el año 1950 propuso por primera vez en esa época el concepto de pensamiento divergente y convergente con base en la teoría de la creatividad creada por Guilford, diseñó un test para evaluarla y propuso la distinción entre los conceptos de estos dos pensamientos. Al hablar de pensamiento divergente como el auténtico núcleo de la creatividad, con base en estudios se dio cuenta de que las personas creativas tienden a exponer este tipo de pensamiento más que otros, de este modo este pensamiento se asocia directamente a la creatividad, poniendo gran hincapié en su estudio de la mano de sus colaboradores en la Universidad de California del Sur, así se le brinda características puntuales como: (Santos, 2006)

1. **Fluidez:** Capacidad de proponer y dar solución de forma rápida y precisa
2. **Originalidad:** Habilidad de producir ideas originales y nuevas
3. **Flexibilidad:** Capacidad de proponer diferentes perspectivas ante una circunstancia o problema determinado

4. **Análisis y síntesis:** Determinantes del pensamiento creativo, la primera se la define como un proceso deductivo ya que parte del estudio de los detalles que sobresalen hasta llegar a examinar los mismos parte por parte. Y la segunda como la composición de un todo por reunión de sus partes
5. **Redefinición:** Nuevo significado a la resolución de problemas puesto que las estructuras mentales están siempre en transformación
6. **Evaluación:** Valoración de los conocimientos adquiridos

También hablo concretamente sobre el pensamiento convergente, el cual es orientado a dar una respuesta en base a la información recibida, recuperar de la memoria una idea u objeto que permita cumplir una serie de parámetros o requisitos.

Se considera oportuno explicar las tres dimensiones que plantea Guilford en su teoría, por un lado los contenidos, las operaciones o procesos y los productos, estos interactúan entre sí para dar respuesta y adaptarse al medio mediante las aptitudes. Pues bien dentro de la dimensión de contenidos se encuentra cuatro categorías que corresponden a las diferentes áreas de información donde se procesan las operaciones mentales. En la segunda dimensión está las operaciones o procesos mentales, constan de cinco categorías sobre las operaciones de la inteligencia y por último la dimensión de los resultados que plasman diferentes formas en que la información se presenta reflejada en seis categorías.

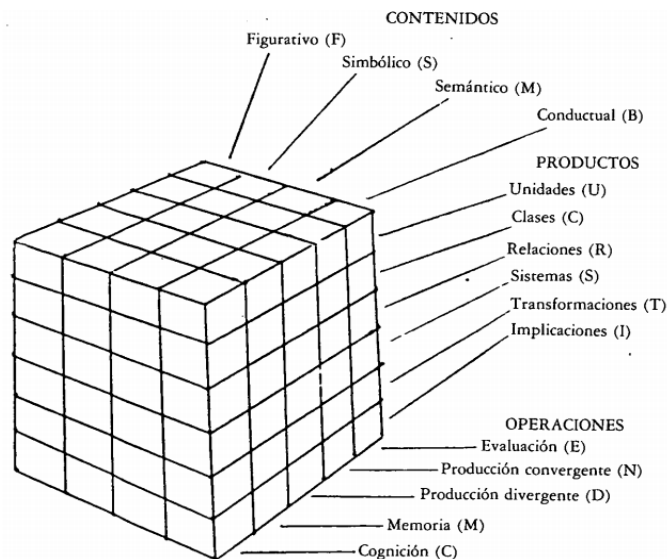


Figura 1: Modelo morfológico representado mediante un cubo la intersección entre ellas da como resultado aptitudes en relación con la inteligencia del individuo (Santos, 2006, pág. 180).

A partir de este autor se estudia más a fondo la creatividad como capacidad intelectual considerando así que este ha sido su mayor aporte, puesto que en el principio de sus estudios se enfocaron solo a las habilidades humanas que sirvió como modelo sobre la estructura del intelecto en la cual incluye más de 150 factores, entendiéndose así la inteligencia en términos de un cubo que representa la intersección de tres dimensiones ya mencionadas en el párrafo anterior (operaciones, contenidos y productos), pero a medida que iba investigando sus intereses cambiaron, enfocando su estudio en la creatividad y direccionando estas dimensiones hacia ella, estudios que hasta la actualidad son puntos clave para fomentar la creatividad en las aulas y cultivarlas hasta la adultez.

1.5 Teoría Triárquica de la Inteligencia

Es el turno de hablar sobre la teoría que plantea el psicólogo Robert Sternberg hacia el año 1978, sus aportaciones científicas se han direccionado a la creación de un método y enfoque nuevo para el estudio de la inteligencia humana, el cual toma a la creatividad como punto clave para su estudio, dándole un enfoque más profundo, bajo los estudios realizados los cuales muestran que existe una interacción o asociación entre inteligencia y creatividad. Si la inteligencia significa seleccionar y moldear entornos, entonces inteligencia es creatividad. Para seleccionar o conformar entornos, se requiere la imaginación que cree una visión de cómo debería ser ese entorno y de cómo ese entorno idealizado puede hacerse realidad. (HARA, 2005, pág. 114).

Para este autor le ha sido clave hablar sobre los tres componentes o subteoría de la inteligencia que a decir de Sternberg se basan en capacidades mentales, por un lado la componencial, se refiere a la interacción de la inteligencia y el mundo interno, la experiencia, sus vivencias y la contextual, tiene que ver su relación con el medio.

Con el objetivo de que estos temas estén claros se dará inicio a la descripción de cada componente o subteoría. Se da inicio con la subteoría componencial, “Su objetivo es especificar los procesos que se dan en el procesamiento de la información y que ayuden a la entender la conducta inteligente” (Bravo, 2010, pág. 28). Sternberg identifica además tres componentes importantes en esta inteligencia: Los metacomponentes, los componentes de rendimiento y los componentes de adquisición de conocimiento. Por un lado el primero se ocupa de la resolución de problemas y la toma de decisiones, utilizando en gran medida

la capacidad de gestión del cerebro humano, direccionando a nuestro consiente para saber cómo actuar. El segundo se encarga de la ejecución de las acciones enviadas por los metacomponentes, esto permitirá identificar ciertas características a la hora de realizar tareas, resolver problemas o identificar detalles específicos que se almacenan en la memoria a largo plazo y el tercer componente se refiere a la selección de segmentos de información útiles a la hora de aprender, jugar, comunicarse o realizar alguna otra acción, útil en la adquisición de nueva información que daría lugar a una inteligencia más analítica.

La segunda subteoría es de origen experiencial enfocada en una inteligencia creativa por medio de la habilidad que desarrolle el individuo para codificar, seleccionar, combinar y comparar la información que recibe por medio de sus sentidos a través de la experiencia, estas acciones que en un inicio se muestran torpes y nuevas manejan las situación con mayor naturalidad, con la práctica estas se vuelven automatizadas, esto quiere decir una acción repetida varias veces y que al volver a realizarla no requiera de un pensamiento adicional, ejecutándose con otro proceso mental , esto no quiere decir que sea experto en dos componentes, todo lo contrario, si se destaca en una quizá lo haga con dificultad en el otro, evidenciando la potencialidad de una sobre el otro.

Y por último la tercera subteoría es la contextual en la cual hablamos de una inteligencia práctica, aludiendo a la conducta que permite al individuo adaptarse al medio en la cual intervienen tres procesos que Sternberg los clasifica en: Adaptación, conformación y proceso de selección. Así la adaptación como su nombre lo dice ocurre cuando las personas se adaptan a un nuevo medio, temperatura, ambiente laboral, domicilio etc., propiciando cambios en su entorno inmediato y en ellos mismos.

La conformación es cuando se realiza un cambio drástico en su vida y contexto que encaje con las necesidades de esa persona, las normas disciplinarias en una escuela, colegio o universidad podría ser un claro ejemplo, en estos espacios los estudiantes están en un constante condicionamiento que permita que las reglas se cumplan para que ellos puedan aprender o de lo contrario al irrumpir las mismas serán sancionado, entonces los estudiantes se verán casi obligados a cambiar sus conductas para adaptarse a las necesidades de ese espacio. Se finaliza con el proceso de selección cuando los individuos buscan un cambio de 360 grados en sus vidas que responda a sus necesidades inmediatas, se sustituye un ambiente poco saludable por un ambiente que motive a la persona al éxito,

un claro ejemplo lo evidenciamos con la labor que cumple en la actualidad una mujer dentro de la sociedad en cualquier país , la cual no se siente conforme dentro de casa realizando las tareas del hogar, empieza a migrar hacia la ciudad donde encuentra fuentes de empleo que les permite estar al nivel de los hombre o incluso sobrepasan puestos importantes que antes solo era para varones. Otro claro ejemplo y el más evidente la migración de Venezolanos hacia Ecuador, familias enteras buscando salir de la opresión, inseguridad y angustia que viven en su país, buscan encontrar un asilo, seguridad y paz en países ajenos , esperando conseguir una vida mejor.

La teoría triárquica reconoce que un individuo puede destacar solo en una o en las dos o incluso en las tres, alegando que cada ser humano aprende a su ritmo, a su tiempo y a medida que las circunstancias de su entorno lo permitan, midiendo su inteligencia conforme a cómo se ajuste al ambiente, aplicando habilidades analíticas y sintéticas para manejarse en su ambiente. Esta teoría trata de explicar no solo la inteligencia general de las personas con todas las características de “personas normales”, sino también trata de explicar el funcionamiento intelectual de las personas con capacidades diferentes. Y esto lo realiza a través de un elemento clave en esta teoría, a saber: El constructo conocido como componente o unidad fundamental del análisis de la inteligencia. (Bravo , 2010)

Bajo estos tres ejes que defiende el psicólogo Robert Sternberg dice que existe en toda persona un potencial creativo que muchas lo descubren lo desarrollan y lo fortalecen y otras lo dejan de lado. Los primeros le brindan un potencial único que da pie a potenciar uno de los siete elementos que convergen para formar la creatividad: personalidad, inteligencia, conocimientos, motivación, estilo de pensamiento y entorno, al practicar solo una de esas se generara un nuevo pensamiento y a su vez un comportamiento creativo, claro, cabe recalcar que estas se potenciarán con los tres aspectos de esta teórica triárquica al interactuar y fusionarse.

Así se concluye que esta teoría evidencia una nueva concepción sobre inteligencia al proponer un modelo tridimensional que estimule y desarrolle la inteligencia por medio de los procesos mentales que albergan en el cerebro de cada persona.

1.6 Teoría de las Inteligencias múltiples

Ideada por Howard Gardner psicólogo estadounidense, reconocido por sus valiosos estudios sobre cerebro humano, inteligencia y creatividad, temas claves bajo estudios realizados por más de 20 años en la Universidad de Harvard. Su trabajo se enfoca en contraposición de la idea tradicional que delimita la inteligencia como una capacidad única y estática, defendiendo la idea de que la inteligencia que ha evidenciado a lo largo de sus trabajos en diferentes grupos de estudio demuestra que, por medio de los test realizados, la inteligencia se encuentra en diferentes grados en cada individuo ya que cada uno resuelve sus problemas cotidianos de diferente manera, entonces Gardner no comprendía porqué una persona que es exitosa en el ámbito académico, no lo es en su vida personal ya que tiene dificultades para relacionarse con su entorno, crear lazos de amistad o hermandad. Así plantea su mayor trabajo que hasta la actualidad es reconocido y estudiado a detalle, su teoría sobre las inteligencias múltiples, la cual evidencia que cada persona desarrolla según sus necesidades e intereses en su tiempo y en determinados momentos una o varias inteligencias que propone el autor, estas sin duda desarrolladas y practicadas en esta época en las escuelas, colegios o universidades, son transmitidas por docentes, padres de familia o directivos con el afán de potenciar en los alumnos una nueva manera de aprender y que esto haga que su aprendizaje sea vivencial, participativo y único, creando ellos mismo las herramientas para hacer suyo los nuevos aprendizajes. “Para el docente es más importante conocer cómo trabaja la mente de cada uno de sus alumnos, es decir como razonan, (...) Todo lo anterior se ha de conocer sin ignorar el contexto y las circunstancias (culturales, sociales, económicas y ambientales) ” (Ander & Egg, 2006).

Lo que pretende esta teoría es reconocer la existencia de ocho inteligencias independientes y diferentes, interactúan entre sí para potenciar cualquier aprendizaje. Gardner defiende la idea del importante valor genético que llevamos intrínseco desde la concepción, es así como convierte el término inteligencia en una destreza que se puede desarrollar, dependerá de factores como el ambiente, las experiencias y la información recibida por medio de los estímulos que le brinda su entorno.

Se inicia la explicación de las 8 inteligencias que hasta la actualidad han sido estudiadas por Gardner y su equipo de la Universidad de Harvard. (Ander & Egg, 2006)

- 1.6.1 Inteligencia Lingüística:** Habilidad o capacidad para dominar el lenguaje verbal y escrito potenciando la comunicación gestual y oral. Esta inteligencia la desarrollan más los oradores, poetas, escritores y políticos.
- 1.6.2 Inteligencia Lógico – Matemática:** Mayor facilidad para resolver problemas lógicos, numéricos de forma razonable. En la antigüedad se creía que era la única inteligencia. Los científicos, matemáticos, ingenieros desarrollan con mayor facilidad esta inteligencia.
- 1.6.3 Inteligencia Musical:** Las personas que la desarrollan con naturalidad están vinculadas a las funciones de ritmos y melodías, se destacan los cantantes y compositores.
- 1.6.4 Inteligencia Cinestésico – Corporal:** Estas personas aprende mediante el movimiento para interiorizar lo que se les ha enseñado, procesando la información a través de sensaciones corporales.
- 1.6.5 Inteligencia Espacial:** Su práctica permite al individuo imaginar, visualizar, percibir, transformar y formar un modelo mental que le permita captar el espacio físico, sus formas que determinen su orientación en un lugar. Esta inteligencia se desarrolla más en los arquitectos, cirujanos y escultores.
- 1.6.6 Inteligencia Interpersonal:** Sensibilidad para entender a nuestros iguales, establecer lazos de amistad y cariño, promover la empatía y potenciar el liderazgo; los docentes desarrollan esta inteligencia a cabalidad.
- 1.6.7 Inteligencia Intrapersonal:** Lo contrario de la inteligencia interpersonal, esta interioriza el yo, conocerse a sí mismo es la clave y el eje de donde se desprende toda acción o sentimiento. Las personas que practican yoga promueven esta inteligencia.
- 1.6.8 Inteligencia Naturalista:** Útil cuando se estudia a detalle los fenómenos naturales, especies animales, flora y fauna de un lugar. Los biólogos, ecologistas y veterinarios la desarrollan con naturalidad

Cabe resaltar que Gardner da el primer paso al concepto de inteligencia emocional la misma que se relaciona con la interacción o estudio de la inteligencia interpersonal e intrapersonal, este tema será desarrollado y tratado a detalle en el siguiente capítulo. Esta teoría sin duda define una noción pluralista sobre inteligencia, que evidencia la constante

transformación en la que se encuentra, a medida que el individuo crece, dependerá claro está en las experiencias vividas y su respuesta ante ellas.

La educación es un punto clave dentro de esta teoría, ya que será efectivo su desarrollo si el docente focaliza su atención en descubrir y potenciar las aptitudes de sus estudiantes ya que es el resultado de la interacción de factores ambientales y biológicos para el desarrollo de una inteligencia que lleve al individuo a resolver problemas cotidianos desde muy pequeños hasta cumplir grandes metas en la edad adulta, propiciando en la persona un sentimiento de éxito y logro.

CAPÍTULO II.

TEORÍA DE LA

INTELIGENCIA EMOCIONAL

2.1 Antecedentes

Dos puntales claves de donde parte este término Inteligencia Emocional, son las emociones y la inteligencia, está tratada desde cada una de las teorías de la inteligencia puesto que cada una defendía la definición sobre inteligencia desde diferentes perspectivas, en cambio la emoción la estudiaremos desde diferentes puntos más adelante. Estos son dos componentes básicos para ubicar claramente los antecedentes de la IE.

Pues bien, ahora un breve recorrido por el tiempo, hacia el año 1986 Wayne León Payne realizó un trabajo doctoral en inglés se titulaba “A study of emotion” en él desarrollaba varios temas, entre ellos el desarrollo de la inteligencia emocional también en inglés “Developing Emocional Intelligence” en el cual plasma el eterno problema entre inteligencia y emoción este al parecer ser es el primer uso del término IE, además en su trabajo propone integrar la inteligencia y la emoción, enfatizando que se debe empezar en las escuelas a enseñar mecanismos que propicien la práctica de las emociones de manera equilibrada, así se puede afirmar que la IE desde sus inicios está enfocada al ámbito educativo. Se continúa el recorrido, casi después de 5 años que no se volvió a exponer trabajos sobre este tema. Hasta Salovey y Mayer los cuales realizan varios artículos en revistas reconocidas; pero sobresale uno con el nombre de Emotional Intelligence en el año 1990 dando más realce y significado a la IE (Acuña, Gordillo, Herrera, Hernández, & Dicha, 2012).

En el año 1995 se despierta totalmente el interés por la Inteligencia Emocional con el trabajo de Daniel Goleman el cual se basa en los estudios de Salovey y Mayer donde resalta la discusión entre cognición y emoción a la par se realiza la comparación entre

inteligencia emocional e inteligencia general, más adelante aparece el término Emotional Quotient para complementar el coeficiente intelectual. Cabe resaltar que las competencias emocionales sí se pueden aprender es decir la Inteligencia Emocional por sí misma sí la podemos aprender y practicar. Hacia el año 1997 Reuven Bar – ON utilizó el término Emotional Quotient con la difusión de la versión del The Emotional Quotient Inventory, Desde aquí en adelante se ha estudiado la IE por diferentes actores y de diferentes formas a mediados de los noventa. Según Salovey y Mayer en el año 2000, “Expone cómo se puede concebir la inteligencia emocional; como mínimo de tres formas: como movimiento cultural, como rasgo de personalidad y como habilidad mental” (Fernández Rodríguez, 2013, pág. 8).

2.2 Origen y definición

Recapitulando el recorrido macro sobre Inteligencia Emocional expuesto en los antecedentes, se definirá con más precisión su origen y significado; así en el año 1920 con Edward Thorndike con su estudio, claramente habla sobre la Inteligencia Social que describe la importancia de comprender a las personas que nos rodean y la habilidad de motivar a dichos actores. Es decir esta Inteligencia Social nos permite o no, relacionarnos con el entorno con efectividad, las personas que desarrollan esta Inteligencia son capaces de intuir, entender y ayudar a otros, sacar lo mejor de cada uno y por lo general los docentes practican esta inteligencia a cabalidad.

Hacia el año 1983 con Howard Gardner el plantea en su estudio sobre las Inteligencias Múltiples ocho tipos de inteligencia ya mencionados y explicados en el capítulo I, pero concretamente la Inteligencia Interpersonal e Intrapersonal que este autor plantea ,son las primeras que dan forma al concepto de IE.

Damos un paso abismal hacia el año 1990 con el artículo de revista de Peter Salovey y John Mayer en la cual definen con más claridad a la IE, como la habilidad o capacidad de percibir, razonar y reflexionar a la hora de demostrar las emociones en circunstancias determinadas con el objetivo de que dicha reflexión motive el crecimiento personal y por ende mejoren las relaciones con las personas del entorno.

Hacia el año 1995 la IE toma vuelo con la publicación del libro de Daniel Goleman el cual la define concretamente como “La capacidad de reconocer nuestros sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos” (Torres, 2006, pág. 4).

Este modelo tiene un sistema de competencias o habilidades emocionales y sociales importantes a la hora de relacionarse con las personas que nos rodean.

Las cinco dimensiones emocionales de la IE son: (Torres, 2006)

- a) **Conciencia en sí mismo:** Conocer los estados internos, saber cómo se siente, que es agradable para él/ella, las prioridades, lo que es necesario en la vida, en base a eso sabe de qué manera actuar y que decidir. Además ser consciente de las fortalezas, debilidades y la confianza en sí mismo.
- b) **Autorregulación:** Saber manejar los estados internos y los impulsos es decir manejar todo es cúmulo de emociones que se muestran en determinados momentos.
- c) **Motivación:** Energía que mueve a la persona para lograr un fin, propósito o anhelo pese a los percances que aparezcan en el camino.
- d) **Empatía:** Percibir las necesidades de los otros, habilidad de saber ponerse en los zapatos de otro en cuanto a lo que sienten, viven logrando a su vez crear lazos de afinidad, amistad y más.
- e) **Habilidades sociales:** Interactuar con facilidad con otros, manejar las emociones de tal manera que su equilibrio permita liderar, cooperar, resolver conflictos, dirigir, trabajar en equipo y aportar positivamente a otra vida.

Pues bien las tres primeras se enfocan hacia las competencias personales y las dos restantes a las competencias sociales, cuando se integran y relacionan, causan una interacción tan eficaz que el individuo podrá desenvolverse de manera significativa en su ambiente esto a su vez permitirá que su desempeño en el ámbito personal, profesional, sea óptimo y enriquecedor. Tomando en cuenta que para llegar al cumplimiento de estas metas, deseos o sueños es estrictamente necesario que trabajemos de forma constante en la Inteligencia Emocional ya que aumentará los deseos de superación y éxito, aplicando claro está los correctivos necesarios.

Lo que se desea con la IE es potenciar y descubrir a los líderes que uno lleva intrínseco es decir aprender a ser el comandante de nuestra propia barca. Comparo a la vida con el mar, porque en ocasiones se presenta grandes tormentas que hacen del barco una hoja de papel y en otras ocasiones el mar se mantiene en quietud, así es la vida, en esos momentos de desequilibrio emocional debemos empaparnos de las herramientas necesarias para saber combatirlo, nada más eficaz que practicarlo una y otra vez para lograr que el barco se estabilice pese a que se encuentre ya en calma nunca dejar de reinventarse, redescubrirse, renovarse y aportar en la edificación a su vez de la vida del otro.

No solo es importante que las personas estén llenas de vastos conocimientos en algunas áreas, porque eso a la larga no va a determinar su éxito o su felicidad, más bien es necesario que los empleados, amas de casa, padres de familia, docentes, arquitectos, ingenieros, políticos, barrenderos y todos desarrollen nuevas capacidades que les permitan encontrar el equilibrio de sus sentimientos, de sus emociones en conjunto con la razón, de esta forma van a generar para sí mismos y para el resto, compromiso, entusiasmo y confianza, puntos clave para sentirse cómodo en un determinado ambiente.

La definición más concreta y precisa la define Mayer y Salovey (1997) como “La capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones propias y las de los demás” (Benito, 2013, pág. 25).

El siguiente grafico explica los modelos planteados por Mayer y Salovey sobre Inteligencia Emocional.

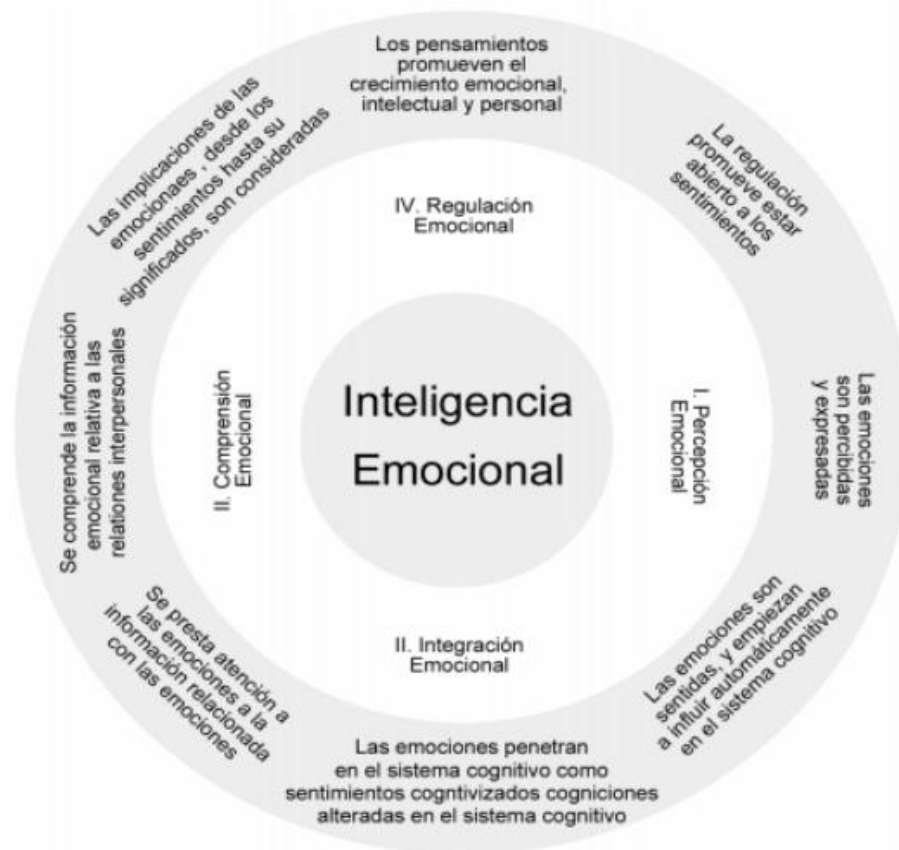


Figura 2: Modelos de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997) (Benito, 2013).

2.3 Donde se encuentra localizada

Para entender un poco el mundo de las emociones, como estas se asocian a la inteligencia, interactúan y dan forma a la Inteligencia Emocional, se hace referencia en primera instancia al Sistema Límbico. De este modo es oportuno nombrar primero a Paul Broca en 1878, quien habla sobre el lóbulo límbico y su ubicación (borde inferior de la glándula pineal), después de muchos años Paul Mclean en 1960 con su teoría evolutiva del cerebro Triuno o cerebro visceral en el cual vamos a focalizar la atención. Dicho trabajo expone que se maneja por medio de sistemas neuronales interconectados, así McLean ve al cerebro como a la corteza de un árbol, gracias a la evolución de las especies se observa según su trabajo tres cerebros: reptil, límbico y neocortex.

2.3.1 Sistema Reptiliano

El sistema reptiliano, es el primero que se desarrolló y tiene aproximadamente 500 millones de años, se compone del cerebelo y el tronco cerebral, mantienen al cuerpo en equilibrio y movimiento, en el tronco cerebral se dan las funciones fundamentales como respiración, circulación, digestión, preparan al cuerpo para responder ante un estímulo o lo inhiben. Se compara con el comportamiento animal porque se refleja el instinto de supervivencia. No es un cerebro para pensar, pero se encarga de la supervivencia. (...). Maclean piensa que cada vez que uno está en una situación de pelea o huida, su tronco cerebral está en el control de su cuerpo. Guiado por el instinto, parece contener el saber ancestral de las especies. (Silva, 2008, pág. 239)

Controla las funciones vitales, la vista, el movimiento, la respiración, es el relacionado a los impulsos, programado para reaccionar en un momento de peligro. Siendo el cerebro más antiguo y animal, se pueda nombrar un ejemplo muy claro, los reptiles tienen el cerebro menos desarrollado en la especie animal, no tienen un instinto de cuidado con sus crías, las dejan a vista de los depredadores o se las comen, los cocodrilos es uno de ellos. Al compararse con los humanos este sistema se relaciona en su instinto de reproducción o apareamiento, alimentación, territorialidad a la hora de ser cabeza de hogar en hombres y en mujeres cuando cuidan desmedidamente a sus hijos. Se debe tener mucho cuidado con este sistema o cerebro reptil ya que en las personas si no lo manejan, pueden cometer actos despiadados como matar o robar, los psicópatas y paranoicos, se ajustan a este patrón conductual.

Además este sistema interactúa con el sistema nervioso autónomo ya que por medio del sistema simpático y parasimpático el cuerpo reacciona a medida que las circunstancias lo ameriten. Es curioso resaltar como todo lo vivido se graba en el subconsciente, en este lugar se albergan los traumas psicológicos, fobias, adicciones o miedos, la respuesta ante esto es reactiva, salvaje e impulsiva.

2.3.2 Sistema Límbico

El segundo sistema o cerebro en desarrollarse según Paul Mclean (1950) es el Sistema Límbico el cual constituye la base para las emociones, inteligencia afectiva y motivacional, trabaja mediante los sentidos, estos mensajes pasan por este filtro, interactúan con el cerebro reptiliano y pasan al neocortex.

Este sistema se empieza a desarrollar en los mamíferos hace unos 300 millones de años con la gran diferencia de que su nivel de supervivencia disminuye y se eleva su desarrollo sentimental que opera desde la amígdala cerebral como parte de las seis estructuras del sistema límbico. El sistema límbico alberga las estructuras que controlan el alimentarse, (...).Debido a estas tareas, esta área del cerebro busca la homeostasis o equilibrio. Mientras esta área no tenga tal equilibrio, no permitirá que la información fluya al nivel superior para el pensamiento lógico y el raciocinio. (Sternberg, 2005)

La estructura del Sistema Límbico abarca un sinnúmero de partes, pero en este apartado se ha de sintetizar las estructuras específicas que influyen de manera directa e interactúan sobre los estados de ánimo y las emociones. Así, se parte de las amígdalas cerebrales, se encuentran en cada uno de los hemisferios situadas al lado de cada hipocampo, se conforma por fibras nerviosas y masas neuronales. Responsable de las experiencias, respuestas y aprendizajes emocionales que corresponden a pensamientos conscientes y a estímulos externos. El complejo amigdalino jugó un rol fundamental en la coordinación de representaciones corporales de las emociones y de la percepción consciente de las mismas (sentimientos). (Barra, 2008, pág. 5)

La segunda estructura es el hipocampo, se relaciona con las emociones y la memoria, su apariencia es la de un caballo de mar, se ubica al interior del lóbulo frontal y se relaciona con la corteza cerebral. Dado el nombre de sistema hipocámpico asociada a la orientación espacial y a la memoria fotográfica o episódica. “El hipocampo es, por tanto, una estructura crítica para procesar y recordar información espacial y contextual” (Hernández, Aguilar, & García, 2015).

La tercera y no menos importante es la estructura del hipotálamo, situado debajo del tálamo, sirve como conexión entre el sistema endócrino y sistema nervioso central primordial para la reproducción de los organismos y la supervivencia de las especies.

Convierte las reacciones físicas en respuestas conductuales, un claro ejemplo es el hambre, la sensación física, el vacío en el estómago – hambre – comer (respuesta conductual), permitiendo al hombre adaptarse al entorno y a la situación que se presente.

En su interior alberga centros neurológicos que regulan la actividad corporal y de la hipófisis, la cual se conforma por hipófisis anterior o adenohipófisis y la hipófisis posterior o neurohipófisis. En la hipófisis anterior se producen y segregan 6 hormonas: hormona de crecimiento, hormona estimulante de tiroides, hormonas reguladoras de las gónadas, hormona reguladora de la corteza suprarrenal y prolactina. Y en la hipófisis posterior se producen y segregan tan solo 2 hormonas: vasopresina y oxitocina. (Hernández, Sánchez, Ramírez, & Morales, 2010, pág. 106)

2.3.3 Neocórtex o cerebro humano

Es la región más desarrollada del ser humano ya que tiene un nivel alto de raciocinio y pensamiento abstracto, está formada de casi el 90% de las neuronas que albergan en el cuerpo, corresponde a la materia gris. Su tamaño representa al 85% del volumen total cerebral, contra el 10% de cerebro medio y el 5% del reptil. El área que nos hace realmente humanos y nos diferencia con otras especies con los lóbulos prefrontales. (Bidoglio & Toiw, 2010)

El cerebro como también se lo conoce se encuentra recubierto por una lámina o materia gris que lo divide en dos hemisferios cerebrales, cada uno alberga cuatro lóbulos conectados por medio del corpus callosum.

El lóbulo frontal se encuentra delante de la fisura de Rolando (central) y fisura de Silvio (lateral), representa la parte más grande de todos los lóbulos, responsable principalmente del lenguaje y las emociones además se relaciona con los movimientos voluntarios, resolución de problemas, procesa las funciones cognitivas y se encarga de la inteligencia. Se desarrolla con más amplitud en los vertebrados (aves y mamíferos) categorizados tras exhaustivos estudios como las especies más inteligentes del planeta.

A continuación el lóbulo parietal también llamado lóbulo de los sentidos procesa la información generada por los estímulos, los reconoce y los percibe como el dolor cuando

por accidente se pinchan el dedo, su respuesta es inmediata (quitar el dedo), también la reacción a la temperatura cuando se experimenta una quemadura; realiza además funciones de espacialidad. El lóbulo occipital se encuentra en la parte posterior del cráneo, a él llega la información visual esta es procesada y enviada a los demás lóbulos para dar una respuesta, asociando la imagen o circunstancia percibida por la retina.

Y por último el lóbulo temporal, uno a cada lado del cerebro a la altura de la sien debajo de la fisura de Silvio responsables de procesar la información o estímulos auditivos y olfatorios. Sus funciones se asocian al equilibrio, memoria en la cual va creando patrones que permiten al ser percibidos representarse por medio de detalles específicos de cosas, lugares o personas. Así pues, como se ha explicado anteriormente todos los lóbulos interactúan entre sí, uno procesa la información depende cual sea esta y pasa por el resto de lóbulos, produciendo así una reacción en milésimas de segundos.

Los hemisferios trabajan de manera cruzada, es decir si una persona es zurda, el hemisferio que predomina es el derecho, si es diestro el hemisferio más desarrollado será el izquierdo y si es ambidiestro los dos serán trabajados pero siempre alguno de los dos hemisferios será predominante.

El hemisferio izquierdo es el encargado de funciones más lógicas y analíticas, constituye la región izquierda del encéfalo, separado del hemisferio derecho por el cuerpo calloso, por medio del cual pasa la información de un lado hacia el otro para trabajar en conjunto. Este hemisferio se divide en cuatro lóbulos responsables de acciones determinadas.

Tras largos estudios de los entendidos sobre la materia han catalogado a este hemisferio como lingüístico debido a que cumple funciones específicas del habla, verbales, no verbales, fragmenta un todo en pequeños detalles, los representa mediante símbolos, por ejemplo, cuando vemos una imagen publicitaria como coca cola, McDonald, KFC, una pizza llena de queso etc., los niños en especial incluso sin saber hablar bien ya saben lo que quieren y que significa cada dibujo, en estas acciones este hemisferio se destaca más que el otro. Otra característica es su orden secuencial, se encarga de las situaciones ubicando su principio su fin. Además también se lo categoriza como numérico porque en él se desarrolla el mundo de los números, problemas matemáticos, la geometría, la física y el cálculo. En fin este hemisferio permite a la persona ir enlazando de manera secuencial,

detallista, temporal, lineal y concatenando unas ideas con otras, buscando siempre un pensamiento racional ante las circunstancias.

Pues bien al describir características y funciones claves del hemisferio izquierdo, es el turno del opuesto, el hemisferio derecho, como se explicó con anterioridad trabajan de forma contraria este controla los movimientos y acciones del lado izquierdo del cuerpo. Se relaciona con la expresión no verbal de la intuición, detalle de rostros, comunicación y música. Además es el centro neuronal de las facultades viso- espaciales, su base es el recuerdo de imágenes sin mayor dificultad es decir, pueden estudiar, trabajar, aprender por este medio sin necesidad de sonido como elemento de aprendizaje.

Alberga cuatro lóbulos que interactúan y se complementan para realizar una acción específica, es encargado de canalizar o producir sentimientos, sensaciones, emociones, habilidades sonoras y espaciales, motivo por el cual se lo define como el hemisferio artístico, sensible y creativo, como bien se puede observar engloba un sinnúmero de características o rasgos que lo vuelven además un hemisferio integrador.

Es oportuno resaltar que los dos hemisferios cumplen funciones distintas pero el uno siempre será complemento y apoyo del otro, en beneficio de las actividades que realice la persona, por tal motivo, buscando potenciar el trabajo de ambos, como no resaltar el trabajo de Howard Gardner sobre las Inteligencias Múltiples que se contrapuso al paradigma de una sola inteligencia. Aludiendo que es indispensable que el ser humano practique casi de manera inconsciente más de una inteligencia, ya dependerá de los intereses y necesidades de cada uno para desarrollar una más que otra.

Brinda un enriquecedor concepto sobre inteligencia, como la capacidad o habilidad de resolver problemas que sean útiles y brinden respuesta en todas las culturas (PAIDÓS, 2006) .

Cada persona alberga en su cerebro ocho inteligencias (lingüística, matemática, espacial, kinestésica, música, inter e intrapersonal y naturalista) las cuales trabajan en conjunto, tienen diferencias, son independientes y en determinado momento se interrelacionan. Los individuos las trabajan una en mayor o menor complejidad según sean sus preferencias.

Esta teoría es creada en el año 1983 pero toma su vuelo en 1993, desde esa fecha se incentiva a que las escuelas brinden más oportunidades, espacios, recursos y metodologías

para que los niños las exploren a cabalidad, de tal forma que se apropien de ellas en beneficio de un verdadero aprendizaje significativo y vivencial. En la actualidad se ha tomado en cuenta más esta teoría; podemos ver más Instituciones, escuelas, centros infantiles, universidades, que lo practican, rompen esquemas tradicionales y se brindan la oportunidad de innovar en sus aulas, pero también existe la otra cara de la moneda docentes o instituciones educativas a las cuales no les interesa en lo absoluto innovar, educando seres humanos mecánicos, extremadamente escolarizados, en busca tan solo del cumplimiento de un pensum.

La siguiente imagen explica claramente las partes que conforman el Cerebro Triuno

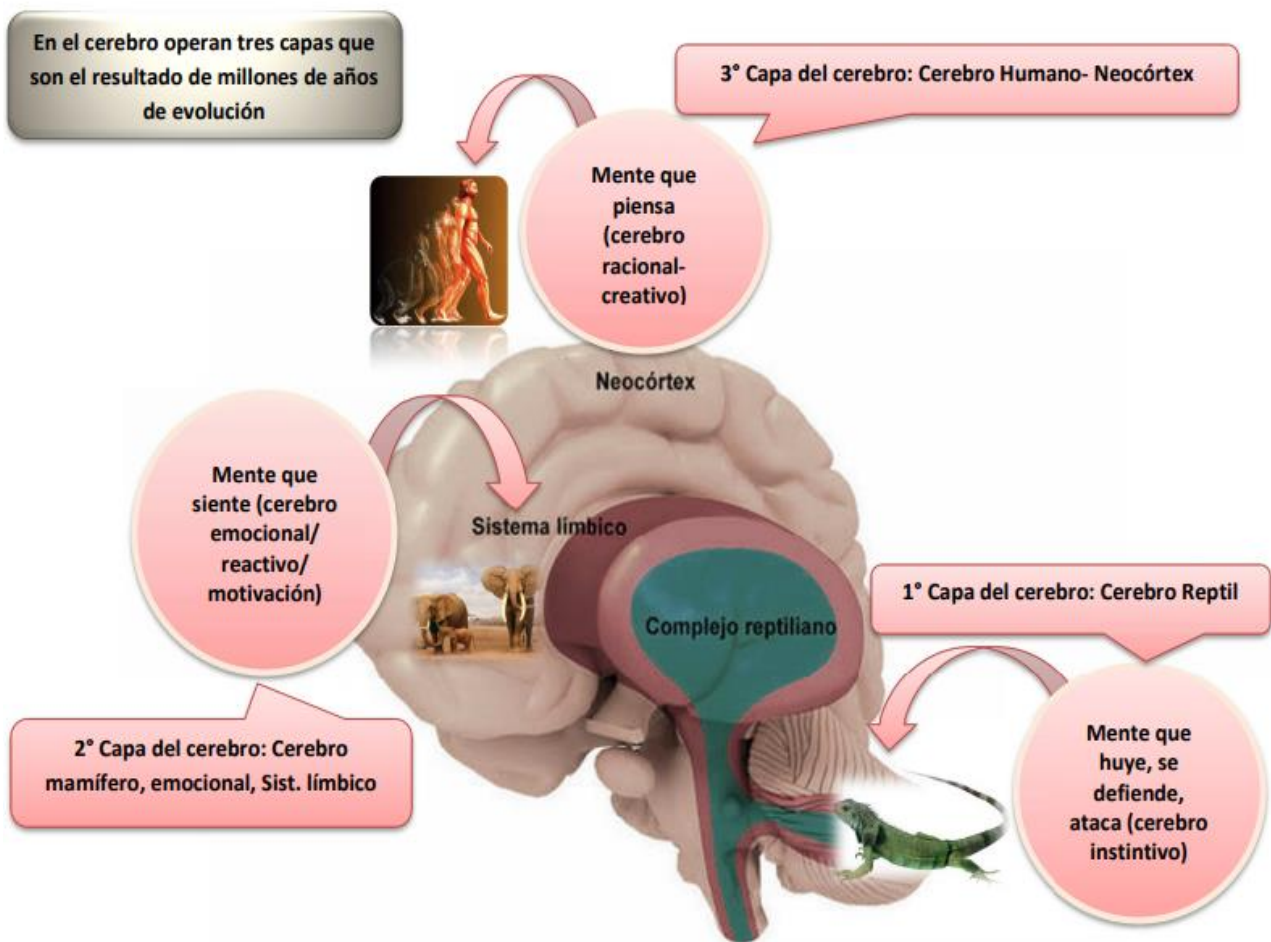


Figura 3: Teoría del Cerebro Triuno de Paul MacLean (Bidoglio & Toiw, 2010)

2.4 Relación entre Inteligencia Emocional y Síndrome de Burnout

El ritmo acelerado del día a día incrementa el trabajo arduo del sector privado y público con miras a un exitoso futuro económico, social, productivo, fomentando a su vez con más facilidad el estrés crónico en los equipos humanos. El término Burnout se dio a conocer a partir de 1977 por Christina Maslach pionera en las investigaciones sobre este fenómeno, alzo su voz ante la Asociación Americana de psicólogos, donde brinda su aporte al definir al síndrome como un desgaste profesional, reflejado a nivel individual y social. El síndrome del quemado por el trabajo, su significado en español, se ha demostrado en varias investigaciones, en especial en un estudio realizado en Cali Colombia en la cual explica que suele darse con más frecuencia en las áreas donde se tenga mayor contacto con terceras personas, es decir personas los que trabajan en atención al cliente, docentes, directores, gerentes, coordinadores etc. Afirma que la docencia es una de las profesiones más expuestas al desgaste físico y emocional crónico, donde las relaciones intrapersonales e intrapersonales también se ven afectadas, además de las extenuantes exigencias por parte de los directivos y por toda la comunidad educativa (Díaz, Lopez, & Varela, 2012).

La educación Ecuatoriana en la actualidad cada vez exige mayores cambios desde el nivel macro (Ministerio de Educación) hasta el micro (aulas de clase) múltiples cambios, replanteando sin duda los procesos pedagógicos, metodologías de aprendizaje, paradigmas tradicionales, formación y una continua capacitación (Crespo, 2005).

Ya en el año 1981 no solo la propuesta de Maslach fue válida, se complementó con el estudio de Susan Jackson, afirman que “El síndrome es una forma inadecuada de afrontar el estrés emocional crónico cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal” (Gutiérrez, López, Moreno, Farias, & Suárez, 2006, pág. 306).

Para obtener abundante material sobre el tema se aplicó en varios grupos de estudio el cuestionario de Maslach Burnout Inventory creado en 1986, con una fiabilidad del 90% , constituido por 22 ítems en forma afirmativa, con un tiempo de resolución estimado de 15 a 20 minutos enfocados a tres aspectos puntuales, agotamientos emocional, despersonalización y realización personal. Al asociarse con la Inteligencia Emocional

transforma absolutamente todas las emociones positivas en negativas, deteriorando en gran medida el ambiente, específicamente hablando de educación y trabajo en el aula. Los factores relacionados con sobrecarga emocional se relacionan directamente con el cansancio emocional sumado a las tareas administrativas, conflictos del mismo rol docente propiciando altos niveles de estrés y desarrollando más este síndrome (Elvira & Cabrera, 2004).

La inteligencia emocional actuaría como ente de intervención puramente, en beneficio del manejo emocional de personas que padecen Burnout. Cabe resaltar un estudio realizado en un grupo de oncólogos de la Sociedad Española de Oncología Médica, la cual evidencia que tienen altos niveles de agotamiento emocional. El síndrome de Burnout tiene mayor incidencia en los trabajadores que se encuentran asociados a servicios o asistencia, siendo más vulnerables a este padecimiento (Costa, 2014) .

En respuesta a este evidente peligro, buscando dar múltiples soluciones, Bar- On (1997) crea una herramienta que sostiene que la IE promoverá la adaptación a diferentes ambientes y un manejo óptimo del estrés, además se añade Taylor (2001) que esta Inteligencia Emocional le permitirá al individuo afrontar los desafíos de la vida, propiciando una buena salud física y psicológica (Costa, 2014).

Los estudios puntuales de estos dos autores fueron aplicados en este y varios grupos de estudio con el objetivo de evidenciar una carencia de Inteligencia Emocional y trabajar en ello.

En la actualidad la herramienta de Bar – On de la mano de los estudios de Taylor, es aplicada a varios grupos humanos en sectores públicos y privados en busca de erradicar o por lo menos manejar de mejor manera el estrés del cual parte todos los demás desequilibrios. Así se concluye que de manera directa o indirecta el Síndrome de Burnout sí es trabajado por la IE pero aun no existen estudios exhaustivos que se enfoquen 100% en este tema es decir en la influencia de esta relación, sin embargo en la actualidad se trata de potenciar y trabajar las áreas que plantea el cuestionario de Maslach Burnout Inventory pero enfocadas a potenciar la Inteligencia Emocional.

2.5 Inteligencia Emocional y Engagement:

La inteligencia va más allá del coeficiente intelectual y las capacidades intelectuales. Encargada de desarrollar o potenciar las emociones, siendo un ente regulador y permitiendo al individuo afrontar los retos y adaptarse con mayor facilidad (Molina, Gurrola, & Diaz, 2014).

Zunni (2010) (como se citó en Molina, Gurrola, y Díaz, 2014) “Señala que dentro de las organizaciones, la inteligencia emocional se ha convertido en una de las principales piezas para la interpretación de las interrelaciones personales dado que por ello se determina el cumplimiento de los objetivos y el equilibrio emocional” (Molina, Gurrola, & Diaz, 2014, pág. 283).

A la IE se le añade un plus que es el Engagement o vinculación psicológica con el trabajo, compromiso importante a la hora de desempeñar cualquier actividad cotidiana, totalmente lo opuesto al Síndrome de Burnout, al primero se lo define como una energía inagotable, es un nuevo enfoque del siglo XXI vinculado con la psicología positiva. Su carácter de constructo motivación positiva se relaciona con el trabajo bajo 3 dimensiones, vigor refiriéndose a la energía, esfuerzo y persistencia al realizar las tareas, la dedicación implica entusiasmo, inspiración, orgullo y nuevos retos. Y el factor de absorción enfocado concentración y disfrute de la actividad laboral (Extremera, 2005).

Se han realizado varios trabajos e investigaciones que han evidenciado que mientras más alto sea el puntaje del Engagement más altas serán sus posibilidades de éxito y equilibrio emocional. (Citado por María del Pilar Leo Muñoz, 2016) Maslach y Leiter (1997) los individuos con alto Engagement tienen mayor facilidad de conectarse con su trabajo y llenarse de más energía, confiando en su potencial para resolver altas demandas esto conlleva a desarrollar un alto compromiso con la organización.

El último giro que dieron los estudios de Burnout fue el estudio enfocado al Engagement como resultado al exitoso avance de la psicología positiva la cual se centra en destacar los aspectos positivos del ser humano y no en las deficiencias del individuo. Según Salanova (2009), “En las organizaciones se debe optimizar no solo el capital humano sino también el capital psicológico, tener en cuenta y valorar las fortalezas, capacidades psicológicas de los trabajadores como un activo más de la empresa” (Carrasco, Corte, & Rubio, 18 de Abril, 2010, pág. 11).

La Psicología positiva es entendida como el funcionamiento psíquico óptimo de las personas, grupos sociales, instituciones, centros o colectivos; el empleado se siente feliz en su ambiente de trabajo elevando el Engagement relacionado con la motivación intrínseca, es una motivación que lleva consigo y le brinda a la persona el poder de ejecutar lo que le apetece. Pues bien para darle mayor formalidad se ha diseñado el cuestionario Utrecht Work Engagement Scale la misma que mide las tres dimensiones del Engagement: vigor, dedicación y absorción, compuesto por 17 ítems. Busca la reflexión del estado anímico del individuo en su lugar de trabajo. Bakker (2010), (citado por Laura Zanenga, 2010) sostiene que el Engagement brinda múltiples ventajas competitivas en las organizaciones, categoriza a los empleados como “engaged” al decir que son artesanos del trabajo, se enriquecen de las múltiples posibilidades que le brinda su entorno, donde la participación desarrolla la creatividad, el aprendizaje activo y optimiza el rendimiento.

Está comprobado que los docentes son los más vulnerables a altos niveles de tensión, desequilibrio emocional y físico, pues bien bajo las investigaciones realizadas se ha concluido en la mayoría, que tanto las dimensiones de la Inteligencia Emocional como del Engagement interactúan y se complementan combatiendo los altos niveles de Burnout que en la actualidad se evidencian en los sectores laborales que tienen más contacto con terceras personas.

2.6 Emociones

2.6.1 Antecedentes

Es complicado conocer cuál fue el primer estudio a ciencia cierta sobre las emociones, pero en este apartado se explicará puntos clave de la ciencia y la historia basados en investigaciones que permitan conocer este tema más a fondo y como no su importancia en la Inteligencia Emocional. Así partimos desde Charles Darwin con su obra “La expresión de las emociones en los animales y en el hombre” (1872), su trabajo concentra su atención en tres ejes que van de la mano con su estudio mundialmente reconocido “La Teoría Evolucionista”, el primero es los hábitos útiles asociados refiriéndose a movimientos, gestos o hábitos en respuesta a una sensación o situación, expresados por medio de expresiones faciales o corporales. El segundo antítesis cuando un hábito está arraigado y en

respuesta brinda un estado de ánimo contrario al que produce un patrón conductual y el tercero una acción directa del Sistema Nervioso en la cual reacciona con movimientos inmediatos al percibir estímulos por medio de los sentidos (Montañes, 2005). Confiere un carácter hereditario en gran medida, porque si tan solo por un día se detienen a ver a padres e hijo en determinadas circunstancias expresarán los mismos gestos faciales o movimientos a la hora de jugar, desplazarse o marchar, esto fue lo que hizo Darwin en uno de sus experimentos se detuvo a observar a la gente pasar y concluyó que todos tenían un rasgo facial común incluso siendo de cultural distintas.

Bajo un enfoque psicofisiológico cabe resaltar a William James psicólogo norteamericano que brillo con su obra “Qué es emoción” (1884) en esta expresa la importancia de una retroalimentación de los músculos estriados (respuesta fisiológica) que contribuirá a una expresión emocional es decir el cuerpo recibe el estímulo, percibe a nivel cortical o encefálico, se da un cambio corporal y enseguida se evidenciará la emoción. Se continua el recorrido con Watson fiel representante del conductismo con su conocido experimento en un bebe llamado Albert (1913- 1920) en el cual evidencia el condicionamiento causado por inducir al niño el miedo hacia una rata y un sonido estruendoso, sin importarle claro está su estado anímico y más bien centrarse solo en el estudio de sus reacciones. Watson dice que el hombre lleva intrínseco el temor, el amor y la ira, estos comportamientos se estimulan y evidencian mediante la asociación estímulo – respuesta. Los conductistas intentaban moldear los comportamientos de las personas en base a los estímulos ambientales (externos) tal es el caso de Skinner bajo su condicionamiento operante mediante refuerzos positivos, premios y negativos, el comportamiento o respuesta se intensifica por la eliminación de algo.

Más adelante el enfoque cambia drásticamente y se convierte en cognitivista, resalta Singer y Schachter (1962) parten de la concepción de que las emociones son la respuesta de la interrelación, comunicación o interacción del ámbito fisiológico y cognitivo, resaltando que para que a emoción se evidencia debe mediante una reacción inesperada que active todo este proceso. Howard Gardner (1983) con su Teoría de las Inteligencias Múltiples donde se enfatiza la inteligencia interpersonal e intrapersonal en las cuales la emoción cumple un papel crucial directa o indirectamente.

Ya en el siglo XX también se realizan estudios sobre el tema en cuestión, basada en investigaciones antes descritas, pero dándole un plus al término como “Competencia

Emocional” un término mucho más serio, elegante, llamativo. Bisquerra (2003) afirma. “Se puede entender la competencia emocional como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (pág.16). Sin olvidar que la ética y la moral con puntos influyentes en las respuestas emocionales, mientras estas competencias maduren mejores respuestas emocionales se evidenciarán.

2.6.2 Origen y definición

“Casi todo el mundo piensa que sabe que es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla”. Wenger, Jones y Jones (como se citó en Cholíz 2005, pág.3)

El tallo encefálico, la región más primitiva que alberga el cuerpo o también llamado cerebro reptiliano (explicado en el capítulo anterior) de este cerebro emergen los centros emocionales y después los centros racionales. Cuando se experimenta furia, alegría, tristeza, asombro, depresión etc., se activan un sinnúmero de conexiones neuronales y químicas, mecanismos que automáticos sin conciencia de su respuesta en los sistemas viscerales, músculos, huesos y extremidades.

Específicamente el Sistema Límbico lleva mando, de él surge las emociones mediante un proceso cerebral, el mismo es responsable del aprendizaje y la memoria, tal como Paul Broca médico francés el pionero en acuñar el termino límbico toma a estos tres términos como estructuras básicas para definir una área específica. Situado justo debajo de la corteza cerebral, formado por la amígdala cerebral encargada de manejar las emociones más ilógicas o irracionales, nos pone en alerta para escapar del peligro, e tálamo que tramite los estímulos sensoriales a la corteza cerebral, hipotálamo su trabajo principal es la homeostasis y el hipocampo la memoria.

Además dentro de la emoción se puede clasificar entre emociones primarias y secundarias, las primeras son la ira, el miedo, a alegría, la tristeza, el disgusto y la sorpresa, son reflejadas por medio de patrones de conducta como los gestos, motoras, vocales, endocrinas y autonómicas, las segundas asociadas a las relaciones interpersonales como la

vergüenza, envidia, culpa, calma y depresión que conllevan un componente cognitivo a escala. (Baugher, 2014)

2.6.3 Emoción y salud

Se evidencia que los docentes durante su labor se encuentran ante niveles de estrés muy altos, su agotamiento es evidente, afectando a las relaciones con su entorno, su práctica continúa conducirá enfermedades y por ende un pronto retiro de su profesión, además se ha comprobado que en el siglo XXI se han elevado los índices de permisos médicos en las Instituciones (Bravo, 2005).

Se considera que cuando una persona está saludable es sumamente consciente de sus pensamientos, sentimientos, miedos, deseos, comportamientos, hábitos, problemas y pese a esto ha sabido lidiar con ellos, aprendiendo la manera más saludable de manejar el estrés, su amor propio es abundante y por ende tienen relaciones interpersonales enriquecedoras.

Pues bien no todo es color de rosa ya que durante nuestras actividades cotidianas experimentamos un sinnúmero de emociones, sean positivas como la alegría, estable, saludable, fuerte, feliz, acompañado o negativas como la furia, tristeza, soledad en fin, éstas envían en milésimas de segundos mensajes al cerebro, el cual de inmediato envía señales a cada parte del cuerpo y lo prepara para reaccionar o calmarse. Al menos cuando el individuo experimenta más las emociones negativas, su cuerpo las interpreta como estrés poniendo al mismo en alerta, desarrolla mecanismos que permitan ayudarlo a salir de ese estado. En cambio cuando se experimenta más seguido emociones positivas el cerebro libera una sustancia química muy distinta, disminuyendo los niveles de hormonas del estrés y fortaleciendo al sistema inmune con propiedades de anti envejecimiento.

Varios estudios documentados realizados durante años por el Institute of Heart Math en California determinan que el Sistema Inmunológico y el Sistema Nervioso Central se comunican todo el tiempo, es decir que el cuerpo y las emociones siempre están en interacción.

Las emociones han sido definidas por varios autores a lo largo del tiempo, pero se considera oportuno mencionar la definición de Kail y Cavanaugh (2006) como procesos neuroquímicos y cognitivos, responsables de las funciones de la mente las cuales se han ido adaptando por el proceso de selección natural dando respuesta a las necesidades de

supervivencia y reproducción (Oblitas, 2005). Cuando el individuo se encuentra ante una situación de alarma o placer, las conductas emergentes en combinación con las emociones, transmiten al individuo un mensaje de respuesta emocional ante lo que está viviendo en conjunto con los procesos cognitivos, el cual se manifiesta por medio de la expresión facial, pensamientos complejos, experiencia subjetiva y cambios fisiológicos.

En el siglo XX se pudo evidenciar el creciente índice de muertes cardiovasculares y cáncer que las asocian a estados emocionales desequilibrados esto se hace más fuerte en el siglo XXI ya que en base a estudios se ha visto urgente estudiar mediante diferentes enfoques estas patologías. En la actualidad muchos entendidos en la materia han llegado a la conclusión de que características específicas de personalidad, aumentan el riesgo de padecer enfermedades crónicas su estado emocional negativo disminuye las defensas en su sistema inmunológico, sistema endocrino, sistema nervioso central en fin en todas sus funciones físicas y psicológicas , todo lo contrario de los estadios emocionales positivos los cuales proliferan que los individuos practiquen hábitos de salud como, no fumar, hacer deporte, comer saludable, no ingerir bebidas alcohólicas o sustancias estupefacientes , incluso combinados con la alegría y una actitud positiva pueden cambiar un cuadro de enfermedad (Oblitas Guadalupe, 2016).

Cabe resaltar en este apartado el aporte que realizo Bárbara Fredrickson (1998), se destaca en la psicología social por sus innumerables investigaciones sobre la psicología positiva y emociones. Su modelo elaborado en 1998 que en la actualidad se combina con sus obras más destacadas: Positividad y su teoría Broaden and Build Theory of positive Emotions (Teoría abierta y construida de las emociones positivas) y el modelo de ampliación y construcción. Argumenta en su trabajo que la práctica constante de las emociones positivas provoca rotundamente cambios cognitivos que a su vez se verán reflejados en cambios en su accionar físico lo cual beneficiara en gran medida la atención, cognición y la acción a su vez que mejorara su respuesta fisiológica, social e intelectual del individuo en las circunstancias cotidianas. Bajo este modelo Fredrickson toma a las emociones negativas como una fuente escasa de respuestas que aporten a una supervivencia significativa, preparando a la persona solo a huir, esconderse o agredir, en cambio al potenciar las emociones positivas se facilitan las respuestas ante episodios de miedo, inseguridad, desconfianza, permitiendo con más facilidad reaccionar, afrontar y crear lazos emocionales firmes mas no dependientes. “Experimentar emociones positivas es siempre algo

agradable y placentero a corto plazo y para esta autora, además, tendría otros efectos beneficiosos más duraderos, en la medida en la que ello prepara a los individuos para tiempos futuros más duros” (Jiménez, 2006, pág. 10).

2.6.4 Emoción y estrés

Hacia el año 1936 un médico autrocanadiense Hans Selye en Portugal – Montreal, es el primero en definir al estrés como una respuesta biológica inespecífica, estereotipada e igual, produce cambios en el sistema endocrino, inmunológico y nervioso. Realizo varios experimentos en animales, entre ellos su famoso experimento en ratas estresadas. Trabajó insaciablemente en la construcción de su Teoría sobre la influencia del estrés en las personas, cómo estas tienen la capacidad de adaptación a graves enfermedades o lesiones incurables. A los síntomas que evidenciaban dichas personas les dio el nombre de Síndrome de Adaptación General, son respuestas del organismo ante situaciones de estrés. Para entender mejor su teoría planteo tres etapas o fases, la primera fase de alarma, consiste en múltiples reacciones fisiológicas y psicológicas que lo preparan para una situación estresante en ella influyen factores como el grado de amenaza percibido, el control ante los estímulos, pasividad ante el acontecimiento y más. Fase de resistencia que conlleva la adaptación a la situación de estrés que involucra todos los factores antes mencionados y una fase de agotamiento la más crucial si la fase de resistencia fracasa, se empezara a evidenciar en el individuo síntomas crónicos e irreversibles. (Bértola, Abril 2010)

Cuando el cuerpo experimenta una serie de emociones negativas, eleva los niveles de adrenalina y cortisol en el torrente sanguíneo, de este modo el cuerpo se prepara para reaccionar ante un peligro o un momento desagradable. El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta física y/o conductual. En medicina el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolamina en circulación se elevan. (Daneri, 2012, pág. 1)

Al hablar de estrés se habla de un padecimiento ya casi normal en el siglo XXI, algo muy común en la vida cotidiana de las personas, las causas varían, desde el uso del celular,

largas horas frente a una computadora, cambios sociales, ambientales, familiares, laborales, causando en el individuo efectos notorios o poco percibidos, pero a medida que menos se hacen evidentes, se acumulan hasta llegar a su punto máximo, desencadenando en un estado de salud crítico, afecta a órganos y funciones de todo el cuerpo. Contribuye a un estado físico y mental quebrantado, donde se evidencia un desequilibrio entre la vida personal y laboral, el estrés inclina la balanza ante actividades de vulnerabilidad, libertinaje, consumo de sustancias no permitidas, alcohol, pastillas antidepresivas, tabaco etc. Además su sistema inmunológico se ve severamente afectado lo cual le mantendrá propenso a cualquier infección o enfermedad. La organización mundial de la Salud (OMS) cataloga al estrés como un conjunto de reacciones que prepara al individuo u organismo para realizar una acción (Houtman & Jettinghoff, 2008).

Es curioso que tras varias investigaciones se pueda decir que el estrés no siempre es malo, dependerá totalmente de la persona para su afectación o beneficio, tanto en su capacidad de controlar la situación y la responsabilidad de afrontamiento del estrés como tal. Cuando se habla de tipos de estrés, se hace referencia a Eustrés (estrés positivo) y Distrés (estrés negativo). Según Hans Selye (como cito Dra. Blasina S. de Camargo, 2010) el estrés es ideal y necesario en cantidades óptimas, pero su abundancia es fatal. Eustrés se refiere a la adaptación de las respuestas ante el estímulo es decir un equilibrio entre el individuo, conocimientos cognitivos, motivación y factores de estrés. Distrés si los factores estresantes superan la capacidad de la persona e superarlos y adaptarse, se habla de este tipo de estrés, es totalmente dañino (Camargo, 2010, pág. 79)

CAPÍTULO III

APORTE DE LA IE EN DIFERENTES ESPACIOS

3.1 En la familia

Hablar de la familia es sin duda traer a la mente un sinnúmero de recuerdos, muchos de ellos agradables otros quizá no. Encuentros especiales con seres queridos con los cuales los lazos afectivos han sido resistentes, superando la distancia, el tiempo y las circunstancias. Por otro lado momentos difíciles que sin duda han medido el amor, la paciencia, las creencias, donde el manejo de las emociones ha representado un gran desafío para toda la familia.

La interacción con el núcleo familiar desde la edad infantil es crucial, puesto que el niño va adquiriendo valores, creencias, costumbres, hábitos que hablarán de él/ella cuándo sea adulto/a, cabe recalcar que este proceso de socialización emocional empieza en dicho núcleo. Es importante en primer lugar ser conscientes de los sentimientos de uno mismo y de los demás, mostrando empatía al crear nuevos vínculos, manejando los impulsos emocionales y respetando los sentimientos de hijos o padres, manteniendo una comunicación efectiva y sana.

Los padres de familia cumplen un rol clave en la adquisición de experiencias emocionales positivas, ya que sus hijos imitarán sus reacciones en determinadas circunstancias, si estas no se manejan adecuadamente se convierten en hábitos destructivos, como la violencia intrafamiliar o adicciones que mantienen al niño en un estado de total vulnerabilidad, en su etapa adulta solo repetirá los patrones emocionales que se han convertido en hábitos naturales.

Pues bien para entender la influencia del entorno familiar en la práctica de la IE es oportuno mencionar a Bisquerra(2005) afirma. “Los padres son el primer modelo de imitación, en ellos está la responsabilidad de practicar y ejercitar la IE para que sus hijos la

puedan convertir en un hábito, esto se puede lograr mediante el modelo de competencias emocionales” (pág.62).

Claramente el desarrollar las competencias emocionales es la base de la Inteligencia Emocional ya que dota a la misma de conocimientos, actitudes, habilidades, conductas y destrezas que son aplicables a nivel personal o colectivo, se desarrollan a lo largo de la vida del individuo y sin duda todas interactúan entre sí. Así, el modelo teórico de competencias emocionales de Bisquerra y Pérez (2007) cinco grandes dimensiones dentro de esta: La conciencia emocional es la primera la cual hace referencia a la capacidad de reconocer las propias emociones y las de otros, su afectación en nuestro proceder y la responsabilidad de tomar decisiones acertadas. Richard Boyatzis prestigioso y reconocido profesor en la Universidad de Barcelona define la conciencia emocional o la conciencia de sí mismo como una condición o estadio de alerta, donde las señales internas permiten entender lo que se está sintiendo sirviendo se guía para entender nuestro oportuno proceder en una situación de peligro o placer (Boyatzis, 2000)

La regulación emocional es la segunda dimensión, significa tomar conciencia de la interrelación entre emoción, cognición y comportamiento. Sergio Ribero Marulanda & Rochy Vargas Gutierrez refieren que es la destreza del individuo y el esfuerzo por atender y percibir los sentimientos, su capacidad para asimilarlos de forma precisa, apropiada, además regulando, modificando los estados de ánimo propios y el de otros de manera voluntaria (Marulanda & Gutiérrez, 2013).

Otra dimensión la autonomía personal es específicamente el automanejo de todas las emociones además implica la adquisición y maduración de las habilidades básicas de la persona en las cuales destaca el autoestima, autoconcepto, autopercepción de los estímulos del ambiente, empatía, autocontrol emocional, respeto a uno mismo y hacia el otro, reflexión y responsabilidad ante las decisiones tomadas. Cada una de estas habilidades se va fortaleciendo a través de los años, empieza en el núcleo familiar y se fortalece en la interacción con círculos sociales. La competencia social es la cuarta dimensión, específicamente es el dominio de las habilidades sociales básicas, establecer relaciones positivas, una conducta prosocial asertiva, respeto por el pensamiento y espacio del otro, por supuesto una comunicación efectiva. Conceptualizada como un conjunto de habilidades comportamentales, capaz de percibir, además entender las situaciones interpersonales, siendo importante que la persona esta inversa en un entorno que brinde

oportunidades favorables para interactuar que no sufra bloqueos afectivos que interfieran en sus interacciones sociales (Rupérez, Redín, & Torres, 2005, pág. 146)

Por último la quinta dimensión sobre las competencias para la vida y el bienestar, busca como su nombre lo dice el bienestar con los sectores sociales que rodean al individuo bajo un manejo responsable de las emociones, creencias, costumbres y valores que de esta manera les permitan resolver conflictos familiares, personales, interpersonales, políticos, sociales que de hecho se dan al momento de interactuar, buscando siempre una vida plena y saludable en todos los sentidos. El modelo de competencia emocional de Bisquerra y Pérez se lo puede considerar como un modelo de Inteligencia Emocional significativo y transferible puesto que incorpora rasgos cognitivos como dimensiones de la personalidad del hombre, siendo un modelo más amplio y aplicable a cualquier grupo social (Escoda, Guiu, A, & Alzina, 2014).

Este modelo aplicado al entorno familiar el siglo XXI no solo va a mejorar las relaciones intrafamiliares sino se expandirá a otros ambientes o entornos, permitiendo el desarrollo de habilidades y competencias positivas, relaciones gratificantes, sanas y duraderas potenciando así el desarrollo pleno en todas las áreas del Ser Humano.

Es clave que en el entorno familiar se fortalezca y trabaje en la regulación emocional ya que esto permitirá la maduración de las emociones, pero no buscando eliminarlas sino entenderlas, expresarlas, y tratarlas adecuadamente. Aprender a canalizar las emociones desde el hogar permite aprender a resolver problemas futuros en otros ambientes, en la escuela, universidad, trabajo sin que esto cause tanta inestabilidad y quebrantamiento emocional.

Cristina Muñoz Alustiza, en su libro *Inteligencia Emocional: el secreto para una familia feliz*, brinda directrices precisas para madurar en las emociones, se empieza con una toma de conciencia de la emoción que se está experimentando, paulatinamente se da claramente un nombre a lo que se está sintiendo, después se acepta lo que esta emoción causa ese sentimiento, además se piensa en soluciones y por ende gestionar todo lo que esta emoción a desencadenado en el interior del niño o adolescente. Los padres acompañan en este proceso de reconocimiento, proporcionándoles un soporte emocional, atendiendo a sus necesidades, siendo consecuentes en lo que dicen y actúan, esto sin duda brindará al niño o joven un fundamento o base confiable para apoyarse cuando se presente alguna adversidad.

Los padres o tutores tendrán el papel más importante en la formación de la IE en sus hijos ya que desde una muestra de cariño hasta su mismo ejemplo les ayudará a potenciar o dejar de practicar la misma (Alustiza, 2016).

3.2 En la escuela

En la actualidad desde mi experiencia docente en ambientes educativos he podido observar, el incremento de agresividad entre compañeros de clase, sea cual sea la edad, esto ha deteriorado las relaciones interpersonales, la tolerancia, el respeto, la empatía. Su interacción emocional, social y rendimiento escolar se encuentran quebrantados, por lo cual a los niños les cuesta controlar sus impulsos, poner atención y concentrarse en las actividades que se le encomiendan.

Por este motivo es crucial promover en las aulas la práctica de la Inteligencia Emocional, que les permita a los estudiantes un autocontrol, la resolución problemas de manera saludable, descartando la agresividad y brindándoles las herramientas para expresar lo que sienten, lo que piensa y esperan de los demás, llegando sin duda a acuerdos que les permitan mantener la armonía en su comunidad y con su entorno.

A nivel mundial se han realizado un sinnúmero de investigaciones sobre Inteligencia emocional el cual ha arrojado resultados sobre las políticas educativas y su enfoque hacía este tema, así, Holanda, Suecia, Dinamarca, España y Finlandia llevan los primeros puestos, estos buscan el bienestar de la niñez, satisfacer necesidades básicas y velar por su seguridad. Pero también países como gran Bretaña en especial, los resultados de su investigación han arrojado resultados desalentadores donde los jóvenes se ven severamente afectados ya que por más sociedad moderna que esta sea, no logra que niños, jóvenes y adolescentes encuentren el equilibrio emocional y cubrir necesidades.

Por tal motivo se crea por medio de la Unicef en el 2007 una Secretaría de Estado que garantiza cubrir las necesidades y enfocarse en la felicidad de los niños y jóvenes, “Children, Schools and Families”, también un movimiento llamado “Social and Emotional Learning” los dos comparten estos objetivos. España revolucionó su educación emocional al crear también movimientos enfocados a la inclusión de aspectos emocionales como posibles soluciones a problemáticas tanto internas como externas de la sociedad, la

familia, la escuela y estas han sido implementadas en el currículo (Berrocal & Aranda, 2008, pág. 427) .

En el Ecuador hasta la fecha no se ha evidenciado investigaciones sobre la inclusión de la Inteligencia Emocional en los Centros o Unidades Educativas ya sea por varios motivos, por ser un país en vías de desarrollo, por desconocer su valor significativo, por una educación tradicional, por cultura, en fin, sea cual fuera el motivo, aun en las aulas no se habla o se experimenta y menos se ejercita a diario la Inteligencia Emocional.

Es un reto para el Sistema Educativo del país propiciar una cultura emocional, brindando ambientes donde los equipos de trabajo se capaciten en cuanto a este tema y a todo lo que el conlleva, de esta manera podremos empezar a cultivar en los niños conceptos y vivencias que motiven a la práctica de la Inteligencia emocional tan crucial para que el individuo se desenvuelva en la sociedad e interactúe de una forma enriquecedora, creando a su paso experiencias de aprendizaje transferibles.

Educar, entender y practicar la Inteligencia Emocional en la niñez y adolescencia es para los docentes un reto alcanzar su dominio útil en el ámbito educativo para su desarrollo biopsicosocial (Pacheco & Berrocal, 2004, pág. 4).

Según estudio en la Universidad de Columbia Británica bajo su investigación en cuanto a inteligencia emocional aseguran que aplicar programas de educación socioemocional en colegios reduce los cuadros de enfermedades mentales y consumo de sustancias estupefacientes al incluir en su pensum de estudio asignaturas que tengan que ver con el aprendizaje emocional y social, adquiriendo un aprendizaje que perdure a través de los años y lo apliquen en su diario vivir.

En el estudio se realizó el análisis de los resultados de diferentes programas sobre inteligencia emocional con aproximadamente 97.000 estudiantes, niños y jóvenes de Estados Unidos, Reino Unido y Europa donde concluyeron que el aprendizaje socioemocional proporciona sin duda efectos positivos tanto dentro como fuera del establecimiento escolar y como no en sus vidas exitosas. Eva Oberle profesora asistente nombrada por la Asociación de Aprendizaje Temprano Humano (HELP) en la Escuela de la Población y la Salud pública de la Universidad de Columbia Británica y además la mentora principal de este estudio resalta la importancia de los programas de aprendizaje emocional los cuales enseñan las habilidades necesarias para que el niño - joven sea

exitoso y próspero, además deberán ser reforzadas y aplicadas sistemáticamente en el currículo de manera específica en la etapa intermedia y adolescencia temprana puesto que en el ambiente escolar es sumamente influyente en estas etapas (Taylor, Oberle, Durlak, & Weissberg, 20017)

El docente dentro de este papel educativo también cumple un rol fundamental para que sea el quien transmita y guie el proceso hacia la adquisición significativa de la Inteligencia Emocional, su dirigente o tutor será un modelo, referente de actitudes, valores, emociones, comportamiento y sentimientos, sin duda debe realizar este papel afectivo de una manera muy delicada, como dirían los cirujanos “hay que manejar la operación con finas pinzas”

Los docentes de la primaria sin duda, llegara de una manera casi inconsciente ser una imagen paterna o materna que a la vez que enseña contenidos, teorías, valores cívicos etc., debe moldear estos conocimientos hacia el manejo de las emociones , su comunicación, expresión, interpretación en otros, gestos, expresión corporal , ambientes que estimulen el área socio afectiva y estrategias claves para la resolución de conflictos básicos hasta los más complejos (Berrocal & Pacheco, 2005, pág. 66).

3.3 En el trabajo

Es muy cierto cuando la gente dice “mi lugar de trabajo es mi segunda casa” tienen mucha razón ya que pasamos largas horas en total interacción, desde la entrada al establecimiento, cuando se saluda al portero y hasta las extenuantes reuniones con los directivos, por este motivo es de suma importancia desarrollar una comunicación eficaz, se establece fuertes conexiones que luego forjaran relaciones laborales duraderas, de esta manera será más fácil llegar a acuerdos, resolver conflictos, promover el trabajo colaborativo etc. Con el objetivo de llevar a la empresa o entidad al éxito y esto no solo implica sacar el mayor provecho de las capacidades de los empleados sino también promover un espíritu de solidaridad, de apoyo al otro.

La Inteligencia Emocional en el trabajo interviene de forma directa en la toma de decisiones más eficaces, control de las emociones en momentos de sumo estrés y la calidad de las relaciones interpersonales entre; autoridad – empleados, empleados – clientes,

empleados- empleados, cabe recalcar que el papel del líder será clave para que todo el equipo humano se apropie de la visión y misión de la empresa o lugar de trabajo, solo así se evidenciara una interacción social eficiente para explotar todas las fortalezas del equipo humano . Pero sí los colaboradores experimentan un quebrantamiento entre las emociones y la salud física-psicológica, podría causar situaciones de agotamiento, estrés o frustración (Mababu, 2012).

El liderazgo en una empresa es muy importante, esto le permitirá a la cabeza de la entidad gestionar, dirigir, motivar y potenciar las habilidades de su equipo. Pero si este líder no logra una conexión significativa con su equipo, se podrá evidenciar altos niveles de estrés, desmotivación, ira, enojo, descontrol, viendo en cada trabajador solo aspectos negativos que a la larga entorpecerá el prestigio de la empresa. La interacción con sus empleados, como seres sociales activos le permitirá al líder cumplir una gestión eficiente, tomado en cuenta la influencia positiva o negativa que el entorno tiene en su establecimiento, esto le permitirá plantear un sinnúmero de estrategias que no solo lleven a la empresa al éxito sino también resaltar las aptitudes de cada trabajador, aprovechar sus talentos en su propio beneficio y respetando sin duda su individualidad. Es clave que los directivos o líderes tomen conciencia sobre la importancia de sus propias las emociones, solo de este modo podrán sentir empatía por sus semejantes, entenderlos y buscar soluciones ante cualquier factor de riesgo que afecte su estabilidad laboral, las personas sin duda se mueven por las emociones y si un jefe, director, coordinador o profesor no entiende la importancia de aquellas en la vida de sus compañeros con mucha dificultad lograra que su equipo una fuerzas y logren objetivos en común.

Hablar de inteligencia emocional en el trabajo es hablar de la capacidad de auto monitorear las emociones pero también de monitorear las de los demás. Darse cuenta de cómo se sienten los demás hace una gran diferencia en el grado de involucramiento y compromiso con los otros, con los proyectos, con el bienestar del equipo de trabajo. (Villa, 2017, pág. 1)

En la actualidad ya no se considera crucial contar con más de tres títulos ya que las habilidades técnicas se esfuman cuando la persona lidera conflictos, no es empática, es un foco de distracción y división en la empresa, entonces es cuando los líderes se cuestionan, que es verdaderamente importante; saciar a los trabajadores con conocimientos teóricos y potenciar seres humanos despiadados, vacíos, egocéntricos o potenciar la práctica de la

Inteligencia Emocional como mecanismo de salvación, para que las sociedades sean más humanizadas, solidarias y prosperas. Las personas con habilidades emocionales altas tienen altas posibilidades de sentirse satisfechas, plenas las cuales favorecen su productividad, al contrario de las personas que no encuentran un norte en sus vidas, sabotean el trabajo de otros, no proyectan paz, interfieren en los planes de la empresa y entorpecen el éxito colectivo. Así, las personas con Inteligencia Emocional son capaces de regular y controlar sus emociones, teniendo un efecto positivo en las acciones y relaciones interpersonales que establecen en los distintos contextos donde se desenvuelve. (B, Wan-Lung, S, & L, 2012, pág. 2013)

La IE contribuye a que los líderes de las empresas tomen en cuenta la gran influencia de las emociones dentro del ambiente laboral, trabajar en la autorregulación, autoconocimiento, habilidades que promuevan las relaciones sociales y la empatía será la clave para que la empresa camine con todos sus ejes y cumpla sus objetivos. Esto provocara en el trabajador sentimientos que acrecienten sus ganas por desempeñar su papel de la mejor manera, se sentirá más feliz, pleno y autónomo. La capacidad de resolución de conflictos y la confianza en sí mismo habla de los altos niveles de Inteligencia Emocional que una persona puede experimentar, añadido a esto la actitud positiva que brinda a todos los miembros de un equipo la confianza de participar e interactuar plenamente (Shooshatarian, F, & Aminilari, 2013)

Daniel Goleman realizó una investigación muy ardua en más de 500 empresas, los resultados llamaron su atención cuando concluyen que el Coeficiente Intelectual se encuentra por debajo de la Inteligencia Emocional para que el desempeño de la empresa sea relevante ,gracias a este estudio Goleman escribe un libro llamado “Inteligencia Emocional en la Empresa”. Este libro da realce a todas las habilidades sociales que el individuo debe tener para relacionarse con su entorno y con quienes en él se encuentran, restando relevancia a la preparación académica, pero como lo aclara Goleman esto no significa que las personas dejen de capacitarse constantemente, este punto también es importante, pero agrega que en tono anímico es crucial dentro de una empresa ya que determinara el fracaso o éxito de la misma. No es lo mismo un ambiente de trabajo con personas positivas, alegres, comprometidas y responsables, que un ambiente donde reine el conflicto, la envidia y el egoísmo (Ceratto, 2000).Además argumenta que los ingresos de una empresa crecen un 3 % por cada 1% de mejora en ese ambiente emocional y que el

clima de una empresa depende hasta en un 75% de las acciones de su líder, su papel es crucial.

3.4 Marco metodológico

3.4.1 Enfoque

La investigación fue de tipo investigación – acción, este trabajo se desarrolló con un método fenomenológico ya que estudió los fenómenos tal y como se evidenciaron, experimentos vividos y percibidos por el hombre. Intento comprender de forma inmediata a la realidad del hombre.

3.4.2 Nivel de investigación

Según el nivel de conocimiento que deseamos alcanzar: Cumplió con todos los tipos de investigación, ya que es una investigación exploratoria porque se indagó y se llevó a cabo el primer acercamiento con el problema. Fue investigación descriptiva porque se describió los componentes esenciales de su realidad, por último fue una investigación investigativa porque explicó e intentó plantear las causas del problema.

3.4.3 Modalidad de investigación

- Bibliográfica
- De campo

3.4.4 Población y muestra

- Docentes: 10

3.4.5 Metodología y técnicas

La metodología útil para este trabajo fue:

- **Recolección de la información:**

Se realizó en base a la investigación a fondo de los temas a tratados con el objetivo de una recolección informática, se obtuvo una visión más completa, clara, concisa,

lógica y veraz en la comunidad de docentes del Centro Infantil Plaza Sésamo del Valle.

- **Procesamiento cuantitativo y análisis cualitativo:**

Se llevó a cabo por medio de un cuestionario validado y aprobado que sustentó y dio realce a esta propuesta, esta herramienta se aplicó al personal docente, a la directora, tutoras, co- teacher y profesores de áreas especiales.

- **Aplicación del Instrumento de BarOn:**

Se llevó a cabo la aplicación del inventario de BarOn por medio de la encuesta en base a los lineamientos establecidos por dicho instrumento. Esta herramienta fue aplicada según el Modelo de Inteligencia Emocional y Social de Reuven Bar – On tomando en cuenta los cinco componentes que el alega: Factores Intrapersonales, Interpersonales, de Adaptabilidad, Manejo de estrés, Factores de estado de ánimo y Motivación. El inventario de BarOn intenta medir “un conjunto de habilidades no cognitivas, competencias y destrezas que influyen en nuestra habilidad para tener éxito en ajustarse a las demandas y presiones del ambiente. (Chávez & Águila, 2008, pág. 16)

3.5 Resultado y análisis de la encuesta aplicada

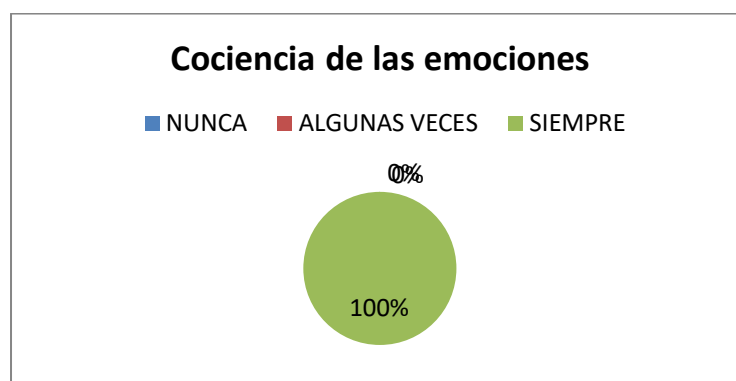
3. 5.1 Justificación de la metodología seleccionada

Este instrumento fue dirigido al equipo humano del Centro de Desarrollo Infantil Bilingüe “Plaza Sésamo del Valle”, diagnosticó en el grupo su conocimiento sobre el término Inteligencia Emocional y todos los temas antes mencionados. Es así que del 100% de los encuestados el 50% tiene un conocimiento sólido sobre todos los temas tratados en función del tema macro, es decir la Inteligencia Emocional.

3.5.2 Procesamiento y análisis

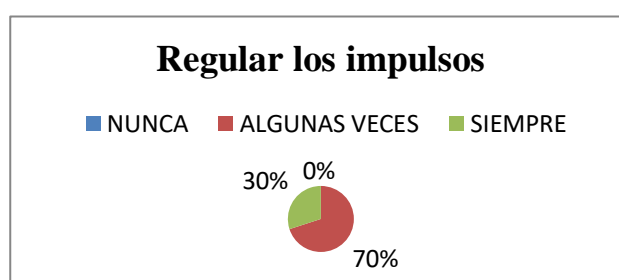
1. Soy consciente de como mis emociones influyen en mi forma de actuar.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	0	10



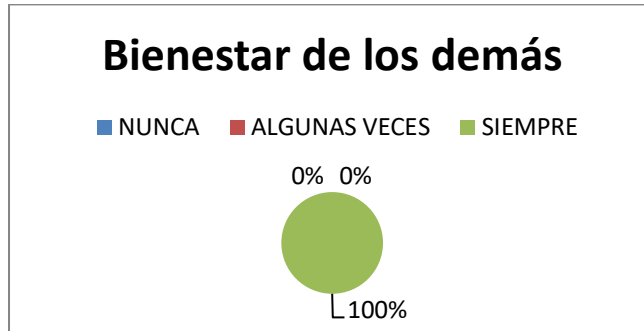
2. Soy capaz de regular mis impulsos.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	7	3



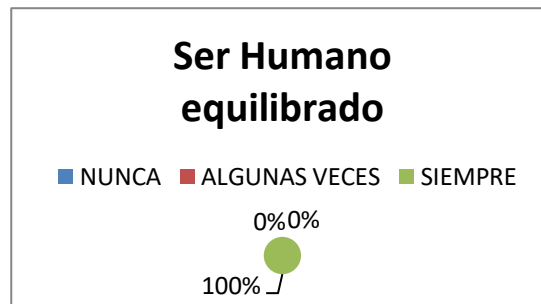
3. Tomo decisiones pensando en el bienestar de los demás.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	0	10



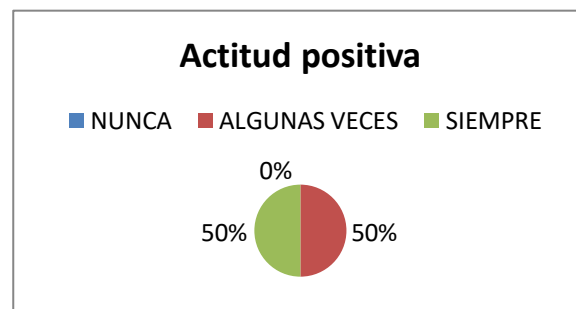
4. La inteligencia emocional busca la construcción de un ser humano equilibrado.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	0	10



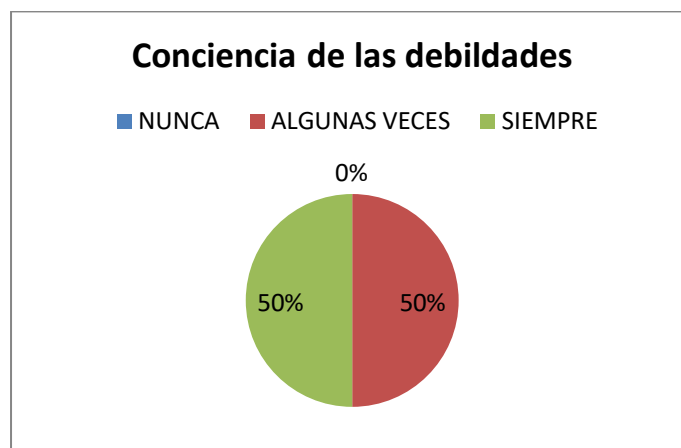
5. Permanezco con una actitud positiva en momentos de conflictos.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	5	5



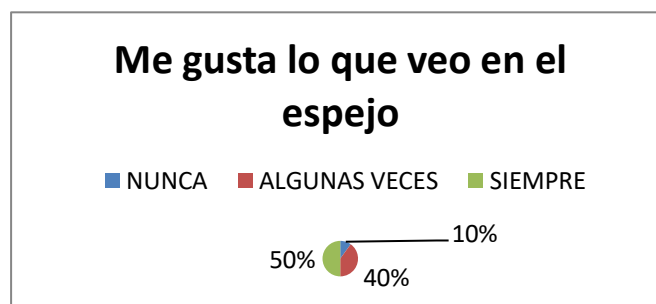
6. Soy consciente de mis debilidades y trabajo en ellas.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	5	5



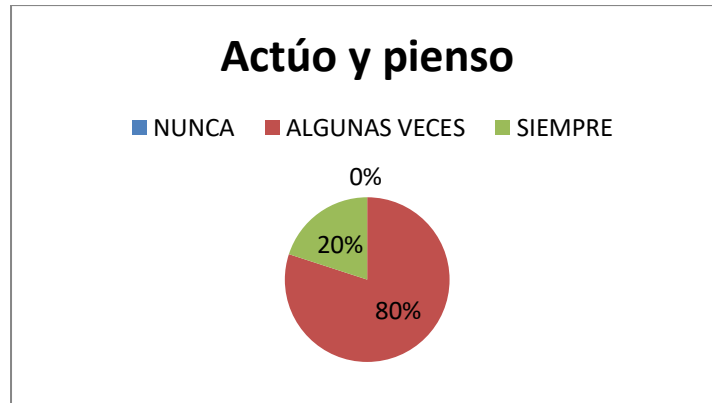
7. Me miro al espejo y me siento conforme con el reflejo que veo en el.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
1	4	5



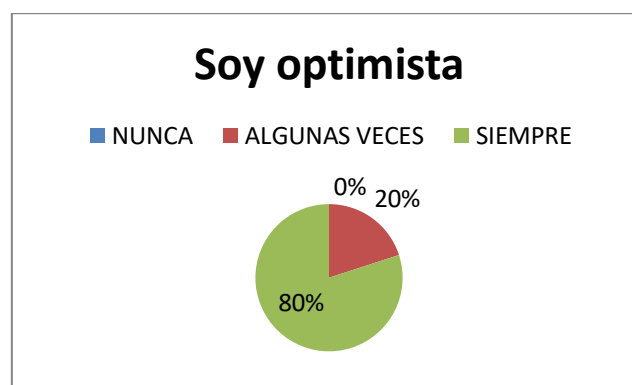
8. En momentos de estrés soy capaz permanecer concentrado, actúo y pienso con claridad.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	8	2



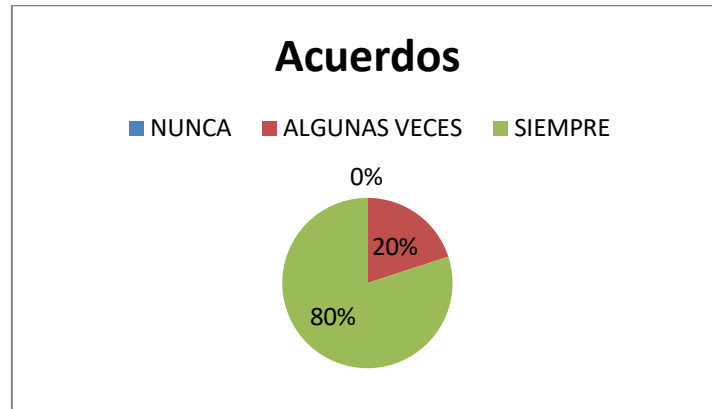
9. Soy una persona optimista.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	2	8



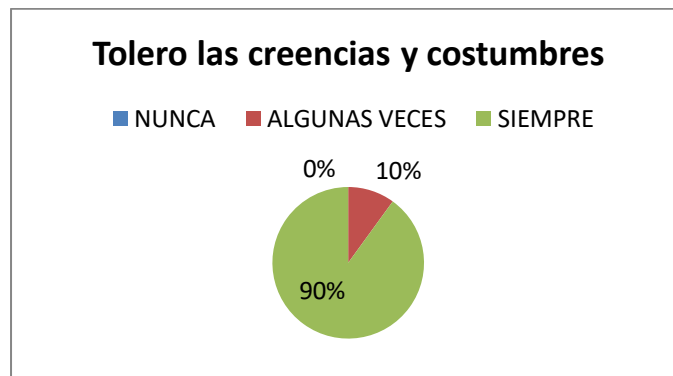
10. Logro llegar a acuerdos cuando tengo diferencias con otras personas.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	2	8



11. Acepto las creencias y tolero las costumbres de los demás.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	1	9



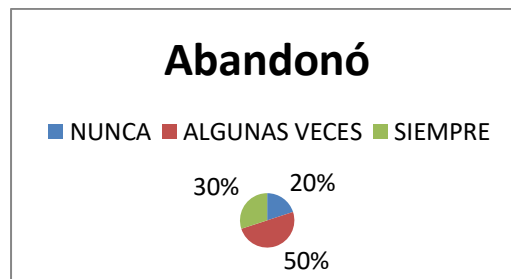
12. Respeto mi cuerpo y promuevo a que las personas que me rodean me respeten.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	0	10



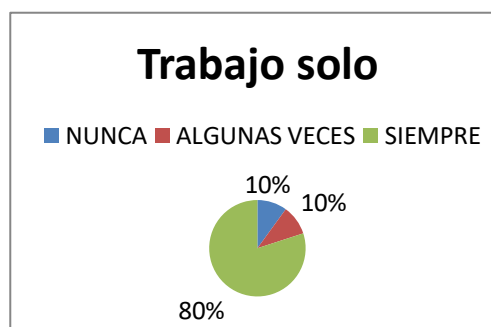
13. Abandono mis sueños cuando se presentan dificultades.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
2	5	3



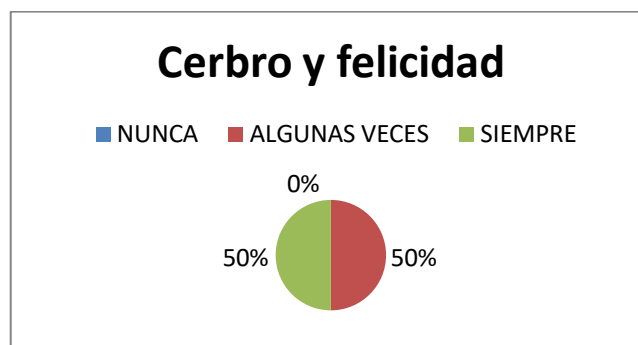
14. Me siento motivado cuando trabajo solo.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
1	1	8



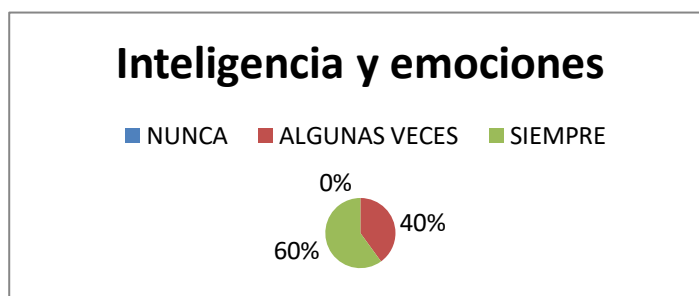
15. Mi cerebro influye en mi felicidad.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	5	5



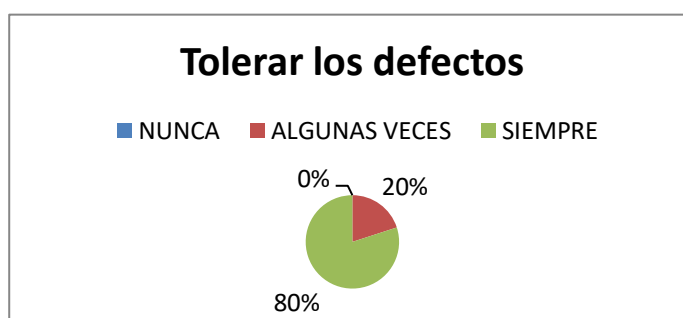
16. La inteligencia y las emociones van de la mano.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	4	6



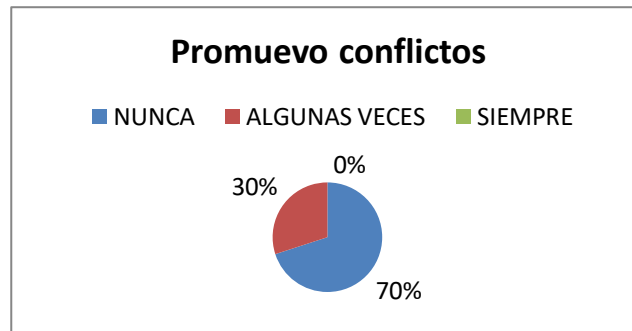
17. Se puede tolerar los defectos de otra persona.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	2	8



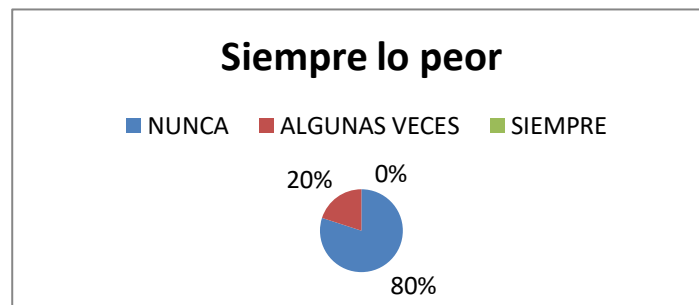
18. En el trabajo debo promover los conflictos entre mis compañeros.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
7	3	0



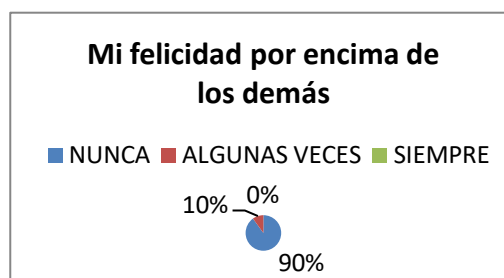
19. Usualmente espero siempre lo peor.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
8	2	0



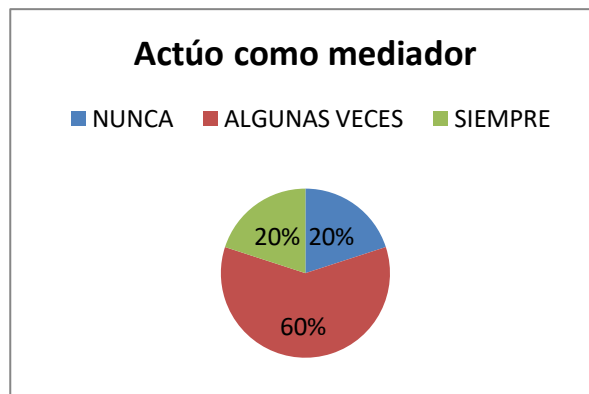
20. Debo luchar por mi éxito y felicidad por encima del bienestar de los demás.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
9	1	0



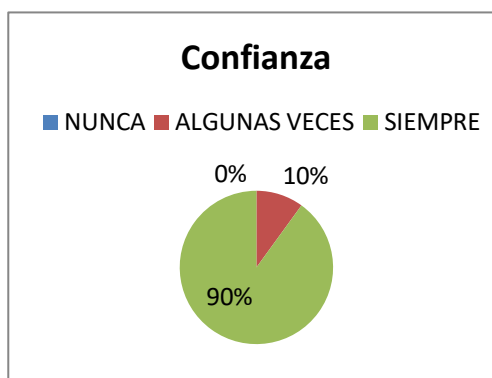
21. Actuó como mediador de conflictos cuando las circunstancias lo permiten.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
2	6	2



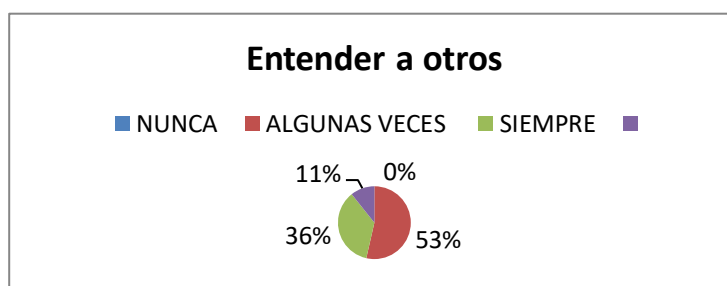
22. Fomento la confianza en los demás.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	1	9



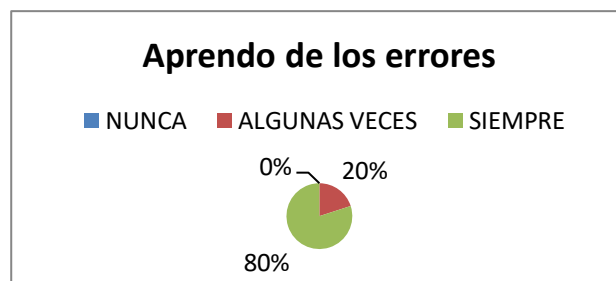
23. Me es fácil ponerme en los zapatos de los otros.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	6	4



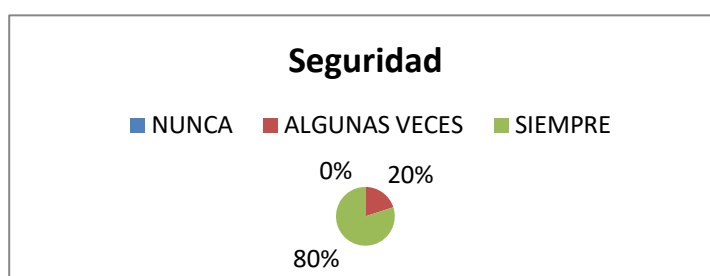
24. Aprendo de los errores que he cometido.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	2	8



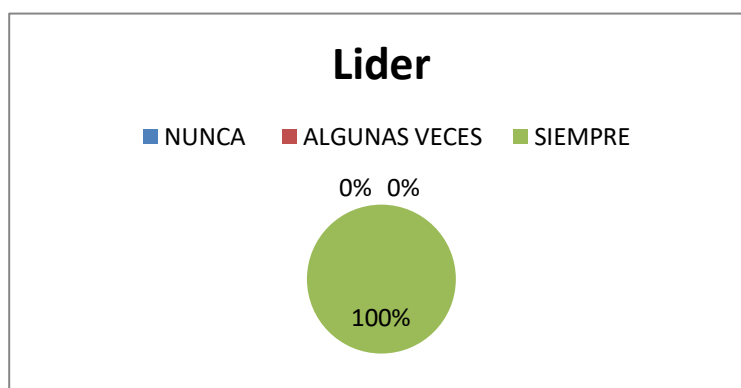
25. Me siento seguro de mis conocimientos.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	2	8



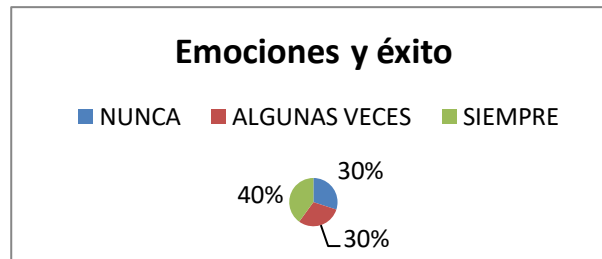
26. Un líder debe ser más acciones y menos palabras.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	0	10



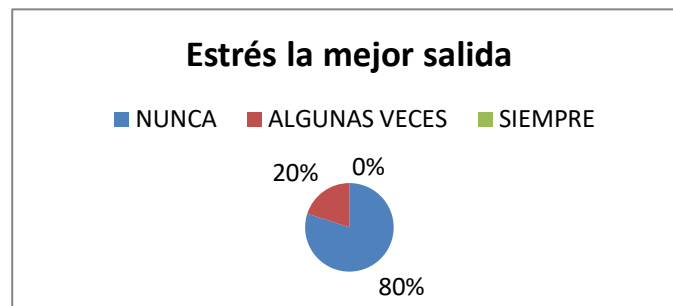
27. Las emociones me llevarán al éxito.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
3	3	4



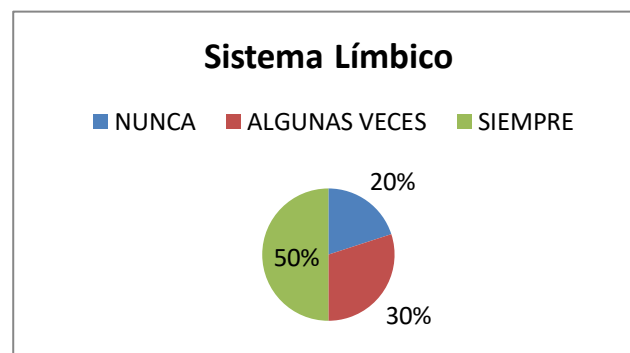
28. El estrés es la mejor salida a mis conflictos internos.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
8	2	0



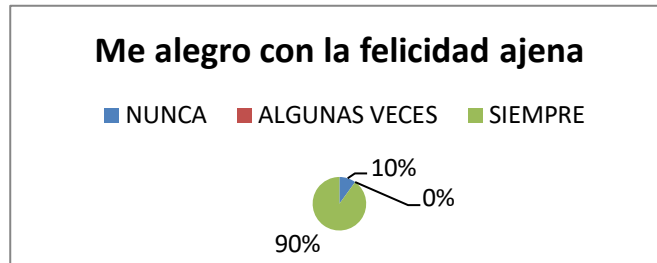
29. El sistema límbico es la fuente de las emociones.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
2	3	5



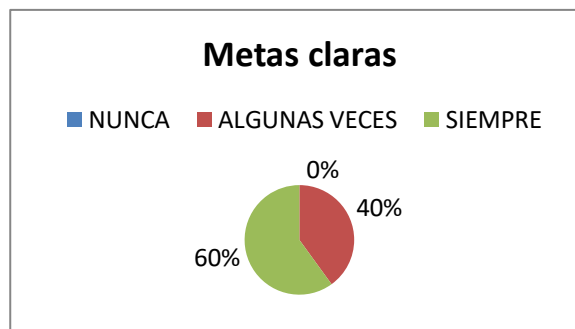
30. Me alegro con la felicidad que otras personas experimentan.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
1	0	9



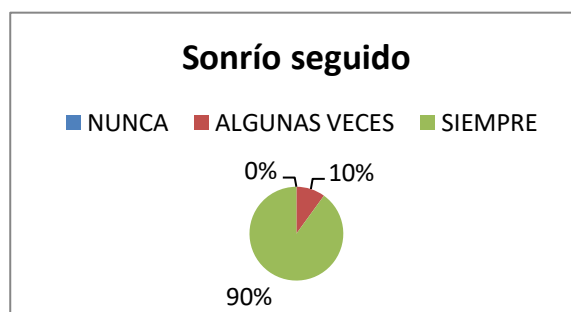
31. Tengo las ideas claras que me llevarán a una realización personal.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	4	6



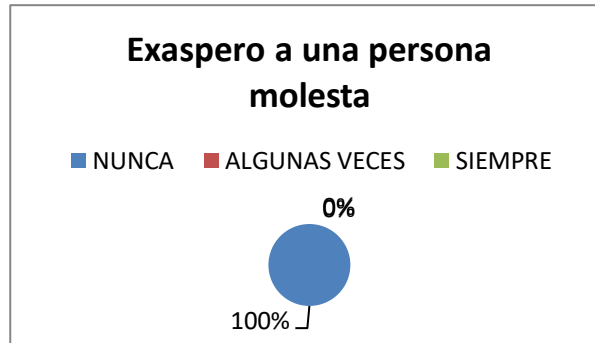
32. Sonrío muy seguido durante mis actividades diarias.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	1	9



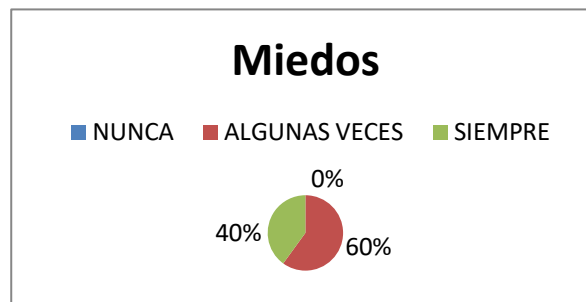
33. Cuando una persona se muestra molesta y nerviosa, lo exaspero más y lo grito.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
10	0	0



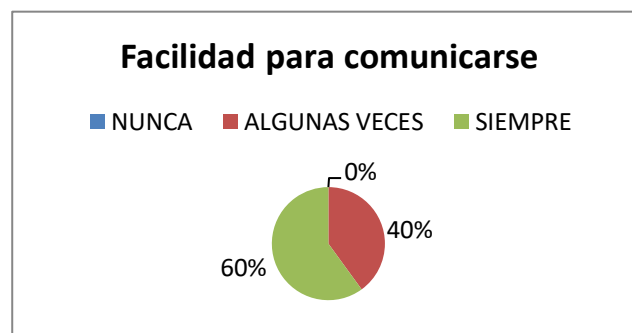
34. Soy consciente de mis miedos y los controlo.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	6	4



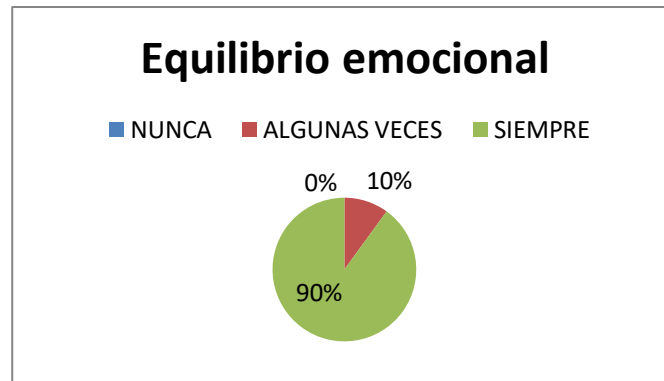
35. Es fácil entablar conversaciones que enriquecen mi vida.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	4	6



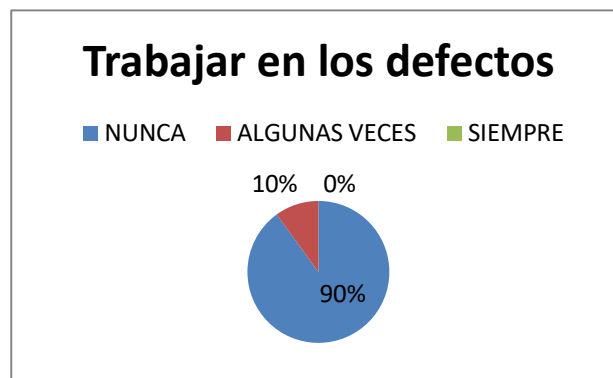
36. Me considero una persona equilibrada emocionalmente.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	1	9



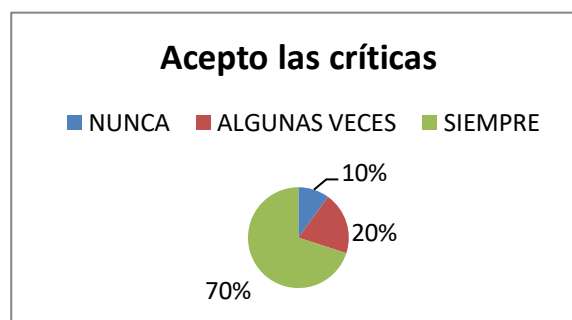
37. Trabajar en mis defectos hará de mí una persona fracasada.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
9	1	0



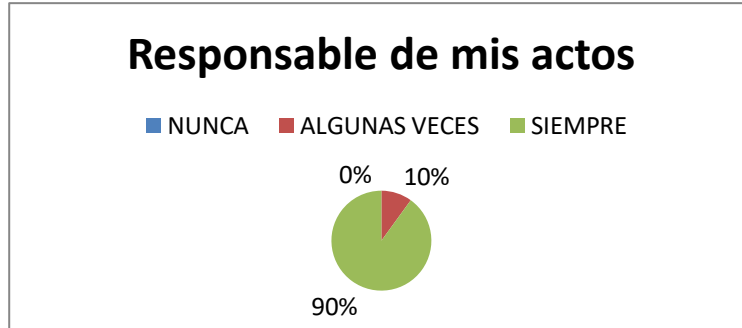
38. Soy capaz de aceptar las críticas constructivas que los demás tienen de mí.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
1	2	7



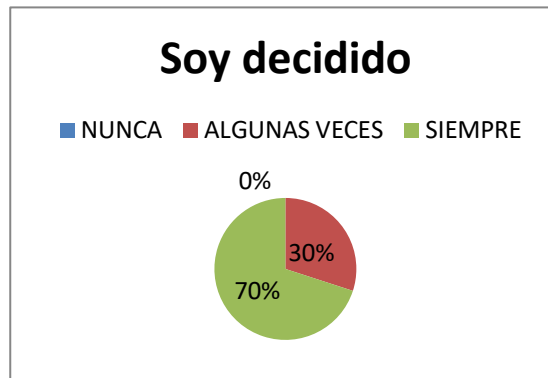
39. Me responsabilizo de los actos que realizo.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	1	9



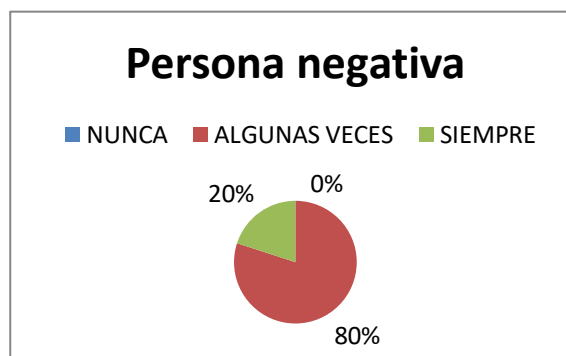
40. Decido sin titubear ante las múltiples opciones que se me presenten sobre cosas, viajes, comida, trabajo etc.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	3	7



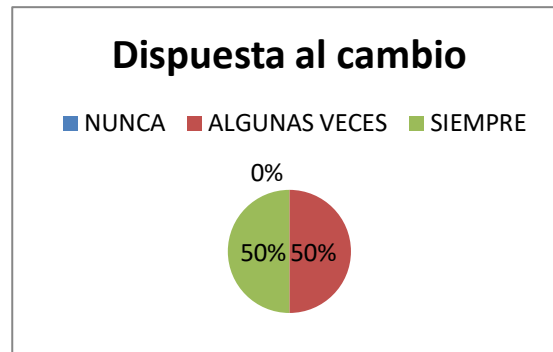
41. Me considero una persona de pensamientos negativos.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	8	2



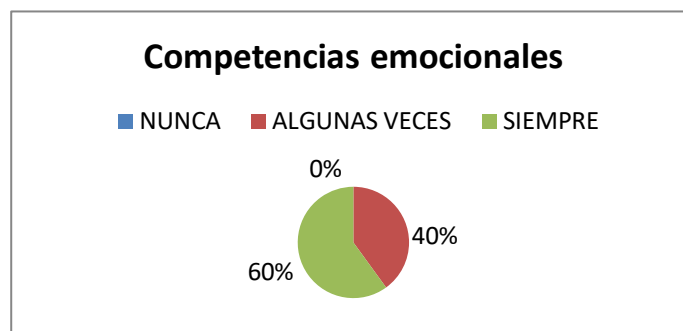
42. Estoy siempre predispuesta al cambio.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	5	5



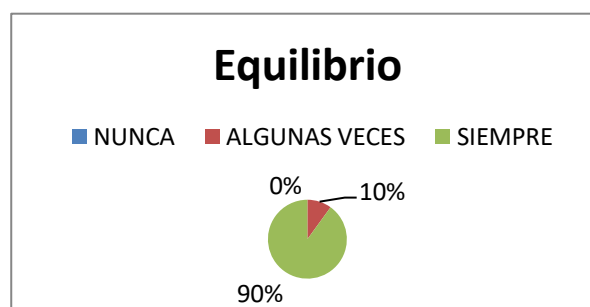
43. Las competencias emocionales enriquecen la existencia.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	4	6



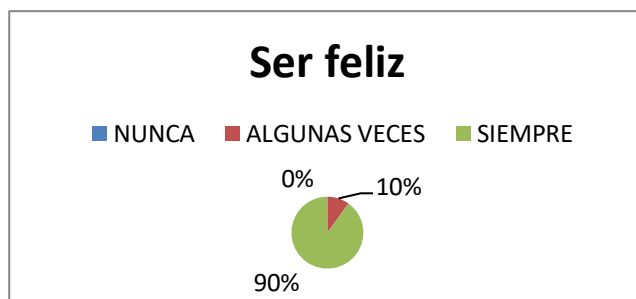
44. Puedo aportar en la vida de otro si primero encuentro mi equilibrio.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	1	9



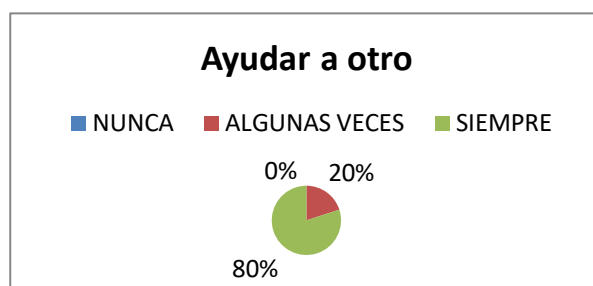
45. Tú propósito aquí en a tierra es ser feliz.

NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	1	9



46. Si encuentro en la calle un anciano perdido lo ayudo.

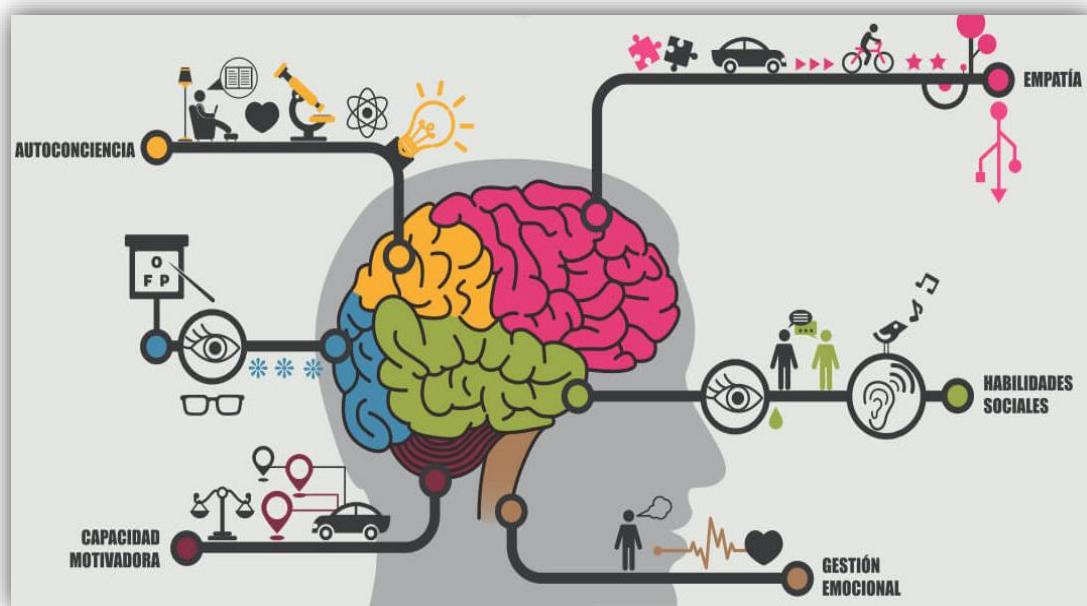
NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
0	2	8



3.5.3 Análisis General de los Resultados

Según todos estos resultados se pudo visualizar que un alto porcentaje de docentes conoce sobre el término Inteligencia Emocional y su incidencia en la vida cotidiana, sin embargo es un sentir general el deseo de fortalecer su práctica y conocer a detalle características, antecedentes, origen, aplicación, importancia y cómo pueden ejercitarla para encontrar mediante esta herramienta diversas soluciones a los altos niveles de estrés que aquejan a la docencia. Además consideran muy escaso el conocimiento del Sistema Límbico como centro de las emociones, se me ha solicitado profundizar dicho tema. El grupo de docentes se mostró participativo y motivado en cuanto al tema y subtemas, esperan con ansias conocer más sobre el tema.

PROPUESTA DE TALLERES SOBRE INTELIGENCIA EMOCIONAL



CAPITULO IV

LA PROPUESTA

4.1 Título

¡! Renueva tu energía, renueva tu espíritu, renueva tus ganas de seguir siendo profe pero sobretodo renueva tú vida ¡!

INTELIGENCIA EMOCIONAL

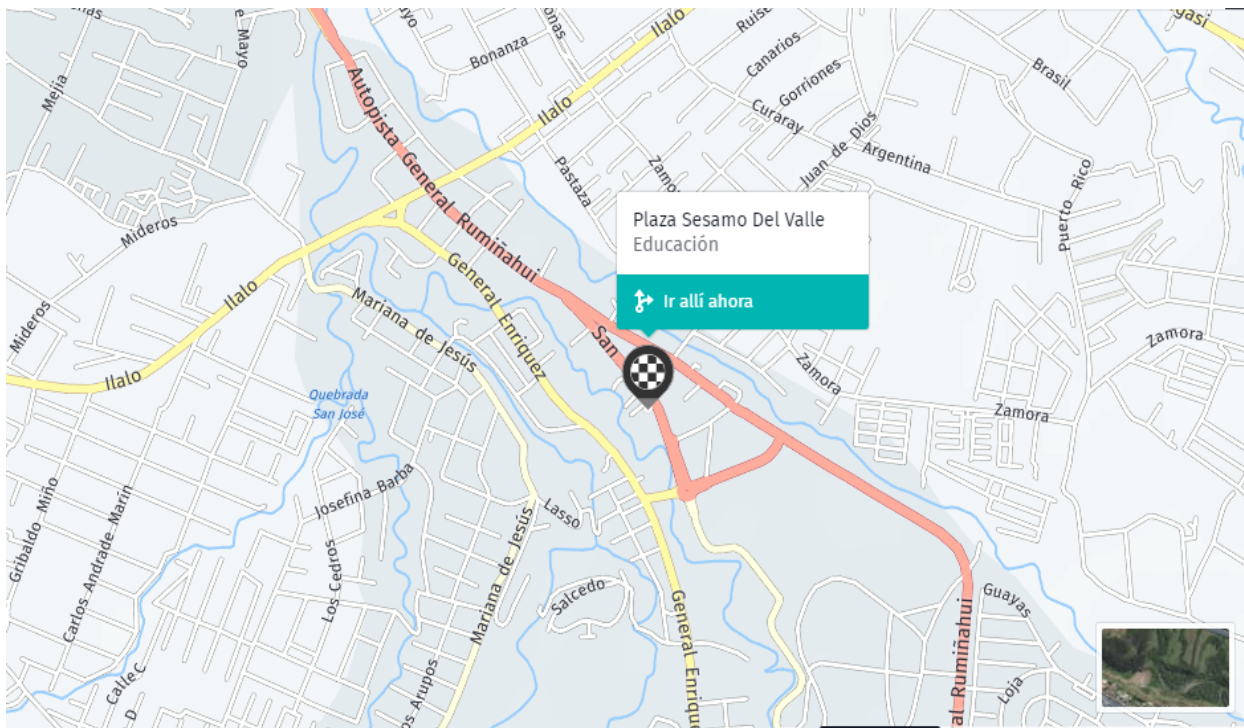


4.2 Datos informativos

- **Centro Infantil Bilingüe:** Plaza Sésamo del Valle
- **Sección:** Preescolar



- **Beneficiarios:** Docentes de la sección preescolar
- **Número de participantes:** 10 profesores
- **Ubicación:** Valle de los Chillos
- **Dirección:** Av. San Luis 559 y 9na transversal, Quito, Pichincha



- **Unidad Ejecutora:** Investigadora
- **Responsable:** María José Romero Enríquez

4.3 Antecedentes

A consecuencia de lo observado durante la investigación, se ha solicitado implementar capacitaciones a los docentes para dar a conocer el término sobre Inteligencia Emocional y todo lo que ella conlleva, propuesta que está encaminada a brindar la información útil y necesaria para que los docentes la apliquen en su diario vivir, de igual forma que sea una herramienta para canalizar los índices de tensión, fatiga, agotamiento físico y psicológico, de esta manera se podrán fortalecer las relaciones interpersonales e intrapersonales, disminuir el estrés, buscar el equilibrio como ser humano y más, dentro de la sección preescolar para que de este modo también la actividad docente se vea beneficiada, puesto que producto del estrés todos estos aspectos se han visto quebrantados. Las capacitaciones deberán ser netamente cursos informativos sobre el tema medular buscando brindar una perspectiva más amplia y significativa sobre el tema.

4.4 Justificación

La propuesta se realiza después de la experiencia que se me ha permitido vivir siendo parte del equipo docente en donde se evidencia las múltiples actividades que deben desarrollarse y cumplirse en un tiempo determinado, en consecuencia se observa altos niveles de tensión, estrés, fatiga, cansancio mental y físico, además vale la pena acotar que por ende las relaciones interpersonales también se quebrantan, tomando en cuenta que el equilibrio de todos estos elementos son la clave fundamental para que el desempeño laboral se desenvuelva en un ambiente de armonía y cordialidad . Además ha sido de gran utilidad y respaldo el instrumento que ha sido aplicado al equipo de docentes para evidenciar su conocimiento sobre Inteligencia Emocional y todos los temas tratados en capítulos anteriores, tomando en cuenta los cinco componentes que el Inventario de BarOn alega: Factores Intrapersonales, Interpersonales, de Adaptabilidad, Manejo de estrés, Factores de estado de ánimo y Motivación.

La Inteligencia Emocional es clave para que se encuentre dicho equilibrio como herramienta que permita canalizar todo este desgaste. Sin olvidar que la actividad docente también se ve afectada ya que la actitud del profesor en mucho de los casos es de poca simpatía, molestia, trabajo individual, mecánico etc. Transmitiendo así a los educandos escasa predisposición de aprender y enseñar.

4.5 Objetivos

4.5.1 Objetivo general:

Propuesta de capacitación docente que promueva más información acerca de la Inteligencia Emocional como herramienta útil para canalizar el de estrés, fatiga, cansancio físico y psicológico, beneficiándose no solo el docente en el ámbito profesional sino mucho más en su ámbito personal, transmitiendo este sentir a los estudiantes.

4.5.2 Objetivo específico:

- 1) Reunión para determinar las acciones a implementar
- 2) Realizar un calendario de actividades
- 3) Planificación de capacitaciones
- 4) Buscar medios y recursos
- 5) Transmitir la información sobre la capacitación informativa
- 6) Implementar las capacitaciones
- 7) Llevar a cabo el taller de capacitación docente

4.5.3 Análisis y factibilidad

La propuesta deberá ser aplicada en dicho grupo ya que beneficiará a la reconstrucción paso a paso de su equilibrio integral como ser humano, de este modo también se verán beneficiadas las relaciones interpersonales, la actitud de los docentes consigo mismo, con sus iguales, trabajo con sus estudiantes , en fin en su vida cotidiana. Desde la parte pedagógica, social e Institucional se fomentará el trabajo en equipo, metodologías de aprendizajes más flexibles y menos mecánicas, promover momentos de esparcimiento, ejercicios de relajación, riso terapia, bailo terapia en fin, actividades que disminuyan los niveles de tensión y los motiven a practicas la Inteligencia Emocional como medio de equilibrio.

4.5.4 Fundamentos Científico – técnico

Fomentar una actitud positiva, recobrar el interés por su profesión, sentirse motivado y cómodo en su ambiente laboral, transmitir de esta manera a los estudiantes valores que promuevan no solo adquirir nuevos conocimientos sino que se conviertan en aprendizajes significativos y útiles para la vida. Así no solo los docentes, alumnos se verán beneficiados sino toda la comunidad educativa. Sí tan solo una persona cambia de actitud, será el primer paso para el cambio general.

4.5.5 Evaluación de la propuesta

Se realiza preguntas a los involucrados para saber sí se sintieron cómodos en todo este proceso de investigación, al realizar preguntas, aplicar la encuesta y plantear soluciones según las necesidades que identifican. Si la capacitación informativa fue de su interés, el horario y tiempo fue el indicado y que fue lo que más le gusto de los mismos.

4.6 Descripción de talleres

4.6.1 Título



4.6.2 Descripción general:

Taller de capacitación docente que promueva el desarrollo y conocimiento de la Inteligencia Emocional en el CDI
“Plaza Sésamo del Valle”

4.6.3 Beneficios del taller:

- Dotar al cuerpo docente de las herramientas necesarias para fortalecer su conocimiento sobre Inteligencia Emocional, además brindando pautas que sean útiles para aplicar esta inteligencia en diferentes áreas del diario vivir.
- Aprender la manera más positiva de crear un ambiente que facilite las relaciones dentro del entorno laboral como fuera de él.
- Aprender a evitar conflictos y plantear acuerdos en beneficio mutuo
- Por medio de los talleres el docente aprenderá a reconocer la amenaza del estrés y su afectación en la salud
- Potenciar las relaciones interpersonales desde el fortalecimiento del autoestima
- Conocer las herramientas más eficaces para gestionar las emociones
- Potenciar la empatía, autocontrol emocional y habilidades sociales

4.6.4 Metodología

En este taller, eminentemente teórico, se trabajará a través de charlas que motiven al dialogo activo, participación constante, feedback y experiencias compartidas. Aprenderemos a conocer desde diferentes perspectivas a la Inteligencia Emocional, además emplear herramientas muy útiles para ponerlas en práctica en el día a día.


4.6.5 Lugar

- Centro de Desarrollo Infantil Bilingüe “Plaza Sésamo del Valle
- Dirección: Av. San Luis 559 y 9na transversal, Quito, Pichincha
- Horario: De 9:30 am a 14:30 pm
- Día: Sábado
- Duración: 5 horas – 3 sábados seguidos


4.6.6 Facilitadores


- María José Romero Enríquez
- Psi. Mónica Gortaire

4.6.7 Detalle de las actividades

FECHA	HORA	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	RECURSOS
<p style="text-align: center;">Sábado</p> <p style="text-align: center;">SESIÓN 1</p> <p style="text-align: center;">DESCUBRIMIENTO</p> 	9:30– 10:00	<ul style="list-style-type: none"> ★ Bienvenida ★ Actividad de integración: Los docentes crean una telaraña, inicia la facilitadora, dice su nombre y el momento más feliz de su vida. Pasa el ovillo de lana en cualquier dirección, la siguiente persona se presenta y repite el nombre de la persona y su momento más feliz, así transcurre la actividad hasta que todos participen. ★ Reflexión de la actividad ★ Conocimientos previos en base a preguntas: Se planteara preguntas a los docentes para identificar el nivel de conocimiento en base al término inteligencia emocional. Preguntas: ¿Qué es la Inteligencia Emocional? ¿Cuál es su función? ¿Identificas la Inteligencia Emocional en tu vida y en tu trabajo? ¿Por qué llamarla Inteligencia? 	<ul style="list-style-type: none"> ★ María José Romero 	<ul style="list-style-type: none"> ★ Lana
	10:00 -10:30	<ul style="list-style-type: none"> ★ Break 	<ul style="list-style-type: none"> ★ Psi. Mónica Gortaire 	<ul style="list-style-type: none"> ★ Proyector
	10:30– 11:00	<ul style="list-style-type: none"> ★ Trabajo grupal: Los docentes arman una palabra que 	<ul style="list-style-type: none"> ★ María José Romero 	<ul style="list-style-type: none"> ★ Proyector

	<p>11:00-11:15 11:15- 12:15</p> <p>12:15- 12:45 12:45- 13:30</p> <p>13:30- 14:00</p> <p>14:00- :14:10 14:10- 14:30</p>	<p>identifique la IE por grupo y lo exponen de manera creativa, mediante una canción, baile, acróstico, adivinanza etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Reflexión sobre la actividad ★ Concepto de Inteligencia Emocional: Todo el equipo de docentes construyen con todas las ideas un solo concepto. <p>★ Almuerzo</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Línea del tiempo de la IE: Los ponentes exponen claramente etapas cruciales y representantes hasta la actualidad. ★ Construye la línea del tiempo: Los docentes en equipos utilizando un organizador gráfico arman una línea de tiempo sobre el tema, desde el concepto hasta el/los representantes de la IE, exponen de manera creativa. ★ Ejercicios de gimnasia cerebral. ★ Retroalimentación de la primera sesión: Los docentes arman un círculo y dialogan sobre los aspectos que resaltar de la sesión y que puede mejorar. 	<ul style="list-style-type: none"> ★ María José Romero ★ Psi. Mónica Gortaire ★ María José Romero ★ Psi. Mónica Gortaire ★ María José Romero ★ Psi. Mónica Gortaire ★ Psi. Mónica Gortaire 	<ul style="list-style-type: none"> ★ Pliegos de papel bond ★ Marcadores ★ Proyector ★ Pliegos de papel bond ★ Marcadores
<p>Sábado</p> <p>SESIÓN 2</p>	<p>9:30- 10:00 10:00 -11:00</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Refuerzo de temas tratados en la sesión 1 ★ Actividad de integración: Los docentes participan en la actividad llamada: “Imagina un espejo” la actividad se desarrolla en parejas, frente a frente uno de los dos inicia respondiendo las preguntas que se encuentran en el proyector, la otra persona escucha, no responde, al final se dan un abrazo reconfortante. <p>1. Dos atributos físicos que me gustan de mi mismo/ma</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ María José Romero ★ María José Romero ★ Psi. Mónica Gortaire 	<ul style="list-style-type: none"> ★ Proyector

<p>EXPLORACIÓN</p> 				
<p>Sábado</p>	<p>11:00-11:20 11:20-11:45</p> <p>11:45- 12:45</p> <p>12:45- 13:15 13:15- 14:15</p> <p>14:15- 14:30</p>	<p>2. Dos cualidades que me agradan 3. Una capacidad que me agrada 4. Algo que deba cambiar</p> <p>★ Reflexión de la actividad</p> <p>★ Break</p> <p>★ Aporte de la IE en diferentes espacios: Familia ,escuela, trabajo</p> <p>★ Mesa redonda: Los docentes brindan sus puntos de vista sobre los temas tratados.</p> <p>★ Almuerzo</p> <p>★ Trabajo grupal: Los docentes identifican los aspectos positivos y negativos de la IE en los espacios antes nombrados.</p> <p>★ Reflexión sobre la actividad del día: Feedback para intercambiar ideas.</p>	<p>★ Psi. Mónica Gortaire</p> <p>★ María José Romero</p> <p>★ Psi. Mónica Gortaire</p> <p>★ Lic. María José Romero</p>	
	<p>9:30- 10:00</p> <p>10:00-11:00</p>	<p>★ Refuerzo de temas tratados en la sesión 1y 2</p> <p>★ Actividad de integración: Se recuerda el cuento de los tres cerditos. Los docentes escogen a dos personas que serán los</p>	<p>★ María José Romero</p> <p>★ Psi. Mónica</p>	<p>★ Pañuelos</p>

<p style="text-align: center;">SESIÓN 3 APLICACIÓN</p> 	<p>11:00 -11:20 11:20-11:45</p>	<p>lobos, el resto son cerditos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Una persona de la pareja es el guía y el otro tapa sus ojos y se deja guiar. 2. Todas las parejas a la vez participan, los guías dirigen al cerdo evitando que los lobos del den almohadazos y deban salir. 3. Debe quedar una pareja <p>★ Reflexión de la actividad ★ Break</p>	<p>Gortaire</p> <p>★ María José Romero</p>	<p>★ Almohadas</p>	
	<p>11:45– 12:45</p>	<p>★ La IE medio de canalización de energía: Las ponentes transmiten toda la información sobre el tema</p>	<p>★ María José Romero</p> <p>★ Psi. Mónica Gortaire</p>		<p>★ Proyector</p>
	<p>12:45-13:15 13:15- 13:40</p>	<p>★ Almuerzo ★ Mesa de dialogo: Los docentes exponen las experiencias donde crean que la IE haya estado presente.</p>	<p>★ María José Romero</p>		
	<p>13:40- 14:10</p>	<p>★ Reflexión sobre la actividad y de la sesión</p>			
	<p>14:10- 14:30</p>	<p>★ Momento de risoterapia con el grupo para eliminar momentos de fatiga o estrés durante el día.</p>	<p>★ María José Romero</p> <p>★ Psi. Mónica Gortair</p>		

4.7 Conclusiones y recomendaciones

Para concluir este trabajo de fin de carrera, este apartado se dedicará a mostrar las conclusiones y recomendaciones obtenidas a lo largo de esta tesis enfocada a una propuesta de capacitación docente. Con el fin de dar continuidad a futuro a este trabajo, así como también nombrar los beneficios obtenidos.

4.7.1 Conclusiones

El enfoque central de esta tesis es una propuesta de capacitación docente que promueva el desarrollo de la Inteligencia Emocional, esto sin duda solo podrá pasar si se direcciona esta propuesta en base a talleres, momentos o espacios donde los participantes puedan adquirir la suficiente información clara y precisa sobre este tema. Así se pudo evidenciar mediante la aplicación de la herramienta (cuestionario) que el grupo de maestros tiene un concepto muy general sobre Inteligencia Emocional, es así que la propuesta toma más fuerza y puede ser aplicada con mayor éxito en este Centro Infantil Plaza Sésamo del Valle con miras a lograr grandes resultados.

El involucramiento del equipo de docentes fue excepcional, se evidencio mucha curiosidad sobre el tema, se mostraron atentos a las indicaciones previas a la aplicación de la encuesta y ansiosos porque este plan sea aceptado y llevado a cabo en meses futuros.

Un aspecto importante que ha sido sugerido por los participantes de este trabajo, fue que las capacitaciones sean realizadas los días sábados y en un horario flexible intervenga con las actividades personales de los fines de semana. Es por eso que se ha planificado en base a esta observación, tres sábados del mes y en horario matutino de 9:30 am a 14:30 pm.

La propuesta es de mucha ayuda puesto que si se logra que el equipo humano adquiera por medio de actividades significativas conceptos más elaborados, sobre la suma importancia de aplicar y trabajar la Inteligencia Emocional tanto a nivel personal, en sus relaciones sociales como dentro de su hogar, tendremos docentes más equilibrados con herramientas útiles para canalizar el estrés característico de la docencia, pero sobretodo seres humanos viviendo en armonía consigo mismos y a su vez con el mundo que los rodea.

4.7.2 Recomendaciones

Ha sido un largo camino pero con más de una barrera derribada , es una propuesta que puede cambiar vidas, tomando en cuenta que los docentes tenemos la gran responsabilidad de formar seres humanos de éxito o fracaso, encaminamos el futuro de un niño o joven, es así como recae en nosotros el papel crucial que debemos fomentar en las aulas, no solo ser medios de transmisión de contenidos sino ir más allá, conocer a los alumnos, preocuparnos de sus necesidades gustos o intereses, construir su autoestima con palabras cálidas, empáticas, alimentar si inconsciente de seguridad, valentía ,esa es la clave, la Inteligencia Emocional es el camino Más significativo para cumplirlo.

Dentro de una propuesta tan ambiciosa, de tanto significado es importante buscar una mejora continua, seguimiento y evidencia de los resultados. Puedo nombrar dos recomendaciones puntuales después de todo el trabajo elaborado, la primera coordinar junto a la Directora del Centro Infantil actividades más profundas no solo enfocadas a los docentes sin también lograr esta proyección hacia sus familias, recalcando que el punto clave está en buscar una armonía a nivel personal, seguida de una conexión son sus seres más cercanos, todo esto interactúa en conjunto para encontrar el mismo equilibrio con los entes sociales que los rodean y así ser un plus positivo en esta interacción.

Y el segundo punto es la duración de las capacitaciones ya que el tiempo planificado es escaso para todas las actividades enriquecedoras que se pueden realizar si el tiempo se prolonga, es decir cuatro sábados en un horario de 8:00 am a 13:00 pm , de todas formas se tratará de llegar a un acuerdo mutuo en beneficio de toda la comunidad educativa.

CAPÍTULO V

ANEXOS

5.1 Índice de figuras

5.1.1 Figura 1: Modelo morfológico representado mediante un cubo la intersección entre ellas da como resultado aptitudes en relación con la inteligencia del individuo.

5.1.2 Figura 2: Modelos de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997)

5.1.3 Figura 3: Teoría del Cerebro Triuno de Paul MacLean

5.2 Encuesta



Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Facultad de Ciencias de la Educación

Modalidad Semipresencial

ENCUESTA

- Las siguientes preguntas se refieren al modo de actuar, sentir y pensar ante una situación determinada o la manera de actuar con las personas que rodean tu entorno, tomando en cuenta además el conocimiento que tienes sobre la influencia de los aspectos fisiológicos y neurológicos que tengan sobre dichas acciones.
- Lea cada uno de los ítems y marca en las opciones que se brinda, **NUNCA**, **ALGUNAS VECES**, **SIEMPRE** (de menos grado a mayor grado) en el casillero que más se ajuste a tu opinión.

ÍTEMS O PREGUNTAS	NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
Soy consciente de como mis emociones influyen en mi forma de actuar.			
Soy capaz de regular mis impulsos.			
Tomo decisiones pensando en el bienestar de los demás.			
La inteligencia emocional busca la construcción de un ser humano equilibrado.			
Permanezco con una actitud positiva en momentos de conflictos			
Soy consciente de mis debilidades y trabajo en ellas.			
Me miro al espejo y me siento conforme con el reflejo que veo el él.			
En momentos de estrés soy capaz permanecer concentrado, actúo y pienso con claridad.			
Soy una persona optimista.			

Logro llegar a acuerdos cuando tengo diferencias con otras personas.			
Acepto las creencias y tolero las costumbres de los demás.			
Respeto mi cuerpo y promuevo a que las personas que me rodean me respeten.			
Abandono mis sueños cuando se presentan dificultades.			
Me siento motivado cuando trabajo solo.			
Mi cerebro influye en mi felicidad.			
La inteligencia y las emociones van de la mano.			
Se puede tolerar los defectos de otra persona.			
En el trabajo debo promover los conflictos entre mis compañeros.			
Usualmente espero siempre lo peor.			
Debo luchar por mi éxito y felicidad por encima del bienestar de los demás.			
Actuó como mediador de conflictos cuando las circunstancias lo permiten.			
Fomento la confianza en los demás.			
Me es fácil ponerme en los zapatos de los otros.			
Aprendo de los errores que he cometido.			
Me siento seguro de mis conocimientos.			
Un líder debe ser más acciones y menos palabras.			
Las emociones me llevarán al éxito.			
El estrés es la mejor salida a mis conflictos internos.			
El sistema límbico es la fuente de las emociones.			
Me alegro con la felicidad que otras personas experimentan.			
Tengo las ideas claras que me llevarán a una realización personal.			
Sonrió muy seguido durante mis actividades diarias.			
Cuando una persona se muestra molesta y nerviosa, lo exaspero más y lo grito.			
Soy consciente de mis miedos y los controlo.			

Es fácil entablar conversaciones que enriquecen mi vida.			
Me considero una persona equilibrada emocionalmente.			
Trabajar en mis defectos hará de mí una persona fracasada.			
Soy capaz de aceptar las críticas constructivas que los demás tienen de mí.			
Me responsabilizo de los actos que realizo.			
Decido sin titubear ante las múltiples opciones que se me presenten sobre cosas, viajes, comida, trabajo etc.			
Me considero una persona de pensamientos negativos.			
Estoy siempre dispuesta al cambio.			
Las competencias emocionales enriquecen la existencia.			
Puedo aportar en la vida del otro si primero encuentro mi equilibrio.			
Tú propósito aquí en la tierra es ser feliz.			
Si encuentro en la calle un anciano perdido, lo ayudo.			

5.3 Bibliografía

Acuña, M. G., Gordillo, M. G., Herrera, S. S., Hernández, M. G., & Dicha, I. T. (2012).

ANÁLISIS DEL COMPORTAMIENTO EMOCIONAL EN ALUMNOS DE PSICOPEDAGOGÍA. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, 1-14.

Aldave, L. V. (2014). Unidad 1, Psicología y necesidades de las personas. En L. V.

Aldave, *Características y necesidades de las personas en situación de dependencia* (pág. 15). España: Paninfo S.A.

Alustiza, C. M. (2016). *Inteligencia Emocional : el secreto para una familia feliz*. Madrid-España: Guías.

Ander, E., & Egg. (2006). *Claves para introducirse en el estudio de las Inteligencias Múltiples*. Santa fe: Homo Sapiens.

Ardila, R. (2011). INTELIGENCIA. ¿QUÉ SABEMOS Y QUÉ NOS FALTA POR INVESTIGAR? *Psicología*, 97-103.

B, Y., Wan-Lung, S, J.-H., & L, K.-P. (2012). Increasing emotional intelligence of employees:evidence from research and development teams in Taiwan. *Social Behavior and Personality:An International Journal*, 201-213.

Barra, W. (Jueves de Mayo de 2008). *AE*. Obtenido de Curso de Capacitación Docente: <http://www.asociacioneducar.com/monografias-docente-neurociencias/w.barra.pdf>

Baughner, G. (miércoles de Agosto de 2014). Las Emociones Primarias y Secundarias. *EL HISPANO*, pág. 1.

Benito, M. M. (Valencia,España de Abril de 2013). *TESIS DOCTORAL*. Obtenido de ANÁLISIS DE UN MODELO ESTRUCTURAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MOTIVACIÓN:

<http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/28928/Tesis%20Inteligencia%20Emocional.pdf?sequence=1>

Berrocal, P. F., & Aranda, D. R. (2008). Inteligencia Emocional en la Educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 421-433.

Berrocal, P. F., & Pacheco, N. E. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 63 - 87.

Bértola, D. (Abril 2010). Hans Selye y sus ratas estresadas. *ELSEVIER MEDICINA UNIVERSITARIA*, 142 - 143.

Bidoglio, R., & Toiw, D. (2010). *Asociación Educar*. Obtenido de AE:

<http://www.asociacioneducar.com/monografias-docente-neurociencias/r.bidoglio.pdf>

Bisquerra, R. (2005). Las competencias emocionales. *UAEM Redalyc.org / Red de Revistas Científicas*, 61-82.

Boyatzis, R. E. (2000). Developing Emotional Intelligence. *UAEM Redalyc.org*, 1-34.

Bravo . (2010). Análisis del modelo de inteligencia de Robert J. Sternberg. *ANÁLISIS DE MODELOS DE INTELIGENCIA*, 25 - 34.

Bravo, M. d. (Universidad de Chile de Enero de 2005). *VALIDACIÓN DEL MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI), EN DIRIGENTES DEL COLEGIO DE PROFESORES A.G. DE CHILE* . Obtenido de Memoria para optar al título de Psicólogo :

http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2005/buzzetti_m/sources/buzzetti_m.pdf

Camargo, B. S. (2010). ESTRÉS, SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN O REACCIÓN GENERAL DE ALARMA. *Revista Médico Científica*, 78 - 86.

- Campos, J. A., Santacana, M. F., & Nebot, T. K. (2010). *Tests de factor g y factoriales*.
Barcelona: SN.
- Cardoso, S. H. (2000). *Cerebrum*. Brazil: sn.
- Carrasco, A. M., Corte, C. d., & Rubio, J. M. (18 de Abril,2010). Engagement:Un recurso para optimizar la salud psicosocial en las organizaciones y prevenir el Burnout y Estrés Laboral. *Revista Digital de Prevención*, 1-22.
- Ceratto, F. (2000). Reseña de "La Inteligencia Emocional en la Empresa" de Daniel Goleman. *UAEM Redalyc.org*, 175-177.
- Chávez, N. U., & Águila, L. P. (2008). La evaluación de la inteligencia emocional través del inventario de BarOn ICE. *Revista Persona*, 1-49.
- Costa, B. A. (Martes de Junio de 2014). *TRABAJO FINAL BEATRIZ AROCA*. Obtenido de TRABJO FIN DE MASTE, SALUD, INTRGRACIÓN Y DISCAPACIDAD:
[http://eprints.ucm.es/32468/1/TRABAJO%20FINAL%20BEATRIZ%20AROCA.p
df](http://eprints.ucm.es/32468/1/TRABAJO%20FINAL%20BEATRIZ%20AROCA.pdf)
- Crespo, C. (2005). El desafío de aprender. *CAFOLIS - Grupo. Quito,Ecuador*.
- Daneri, F. (2012). Psicobiología del Estrés. *Sitios _cátedras:Trabajo práctico*, 1-26.
- Díaz, F., Lopez, A. M., & Varela, M. T. (2012). Factores aosciados al síndrome de burnout en docentes de colegios de la ciudad de Cali,Colombia. *Universitas Psychologica*, 217 - 227.
- Elvira, J. A., & Cabrera, J. H. (2004). Estrés y burnout en profesores. *UAEM redalyc.org*, 598-621.
- Escoda, N. P., Guiu, G. F., A, A., & Alzina, B. R. (2014). Desarrollo de la competencia emocional de maestros y alumnos en contextos escolares. *Electronic Journal of Research in Educational and Psychology*, 11831208.
- Espitia, A. C. (2007). LOUIS LEON THURSTONE. *Avances en Medición*, 172.

- Extremera, P. N. (2005). LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PERCIBIDA Y SU INFLUENCIA. En N. E. Pacheco, *Ansiedad y Estrés* (págs. 182-183). Málaga, España: Ansiedad y Estrés.
- Fernández Rodríguez, M. (2013). Inteligencia Emocional. *Revista Historia*, 8.
- Fragoso, R. (2005). Inteligencia Emocional y competencias emocionales en educación superior. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 11.
- Gutiérrez, G., López, M. A., Moreno, S., Farias, F., & Suárez, J. d. (2006). Síndrome de burnout. *Medigraphic Artemisa en Línea, México*, 305-309.
- HARA, R. J. (2005). Creatividad e inteligencia. *Revistas UCM*, 113-114.
- Hernández, J. D., Aguilar, E. J., & García, F. G. (2015). El hipocampo: neurogénesis y aprendizaje. *Rev Med UV*, 21-28.
- Hernández, R., Sánchez, A. G., Ramírez, R., & Morales, J. (2010). REGULACIÓN NEUROENDOCRINOLÓGICA DE LA FUNCIÓN INMUNITARIA: EL PAPEL DEL A HIPÓFISIS Y LOS ESTEROIDES SEXUALES. *Tip Revista Especializada en Ciencias Químico- Biológicas*, 103-112.
- Houtman, I., & Jettinghoff, K. (2008). *Protección de salud de los trabajadores - Serie No. 6*. Obtenido de Sensibilizando sobre el Estrés Laboral en los Países en Desarrollo: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43770/1/9789243591650_spa.pdf
- Jiménez, M. L. (2006). EMOCIONES POSITIVAS. *UAEM Redalyc.org - Red de revistas científicas*, 9-17.
- Mababu, R. (2012). El constructo de Trabajo Emocional y su relación con el Síndrome del Desgaste Profesional. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 219-244.
- Marulanda, S. R., & Gutiérrez, R. M. (2013). Análisis bibliométrico sobre el concepto de regulación emocional desde la aproximación cognitivo-conductual: una mirada

- desde las fuentes y los autores más representativos. *SciELO Colombia - Psicología desde el Caribe. Universidad del Norte*, 495-525.
- Mayer, R. E. (2002). *Psicología de la Educación: aprendizaje en las áreas de conocimiento*. En R. E. Mayer, *Psicología de la Educación* (págs. 114-118). Madrid: PEARSON EDUCATION S.A.
- Molina, E. L., Gurrola, A. G., & Diaz, M. N. (Jueves de Enero de 2014). *RELACION ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ENGAGEMENT EN TRABAJADORES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA REGIÓN CENTRO-OCCIDENTE*. Obtenido de Anuario de investigación UNIVA 2014: http://biblioteca.univa.mx/Anuario/2014/2014_11_relacion.pdf
- Montañes, M. C. (2005). La expresión de las emociones en la obra de Darwin. *sn*, 1-11.
- Muñoz, M. d. (Julio de 2016). *Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación - Grado en Psicología*. Obtenido de http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/3482/1/Leo_Muoz_MaradelPilar_TFG_Psicologia.pdf
- Nélida Pérez Pérez, J. L. (2009). RELACIONES ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL COCIENTE INTELECTUAL CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *REVISTA ELECTRÓNICA DE MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN*, 1-28.
- Oblitas Guadalupe, L. A. (2016). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México D.F: Cengage Learning Editores - Cuarta edición.
- Oblitas, L. (2005). Emociones, salud y enfermedad. *REVISTA ATHENEA - Academia Peruana de Psicología*, 1-40.
- Pacheco, N. E. (2005). LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PERCIBIDA Y SU INFLUENCIA SOBRE LA SATISFACCIÓN VITAL, LA FELICIDAD

- SUBJETIVA Y. En N. E. Pacheco, *Ansiedad y Estrés* (págs. 182-183). Málaga, España: Ansiedad y Estrés.
- Pacheco, N. E., & Berrocal, P. F. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 2-13.
- PAIDÓS. (2006). Inteligencias Múltiples - La teoría en la práctica Howard Gardner. *UAEM Redaly.org*, 1-14.
- Rupérez, N. L., Redín, C. I., & Torres, M. C. (2005). Aproximación y revisión del concepto «competencia social». *Dialnet*, 143-156.
- Santos, M. R. (2006). Treinta y cinco años del pensamiento divergente: teoría de la creatividad de Guilford. En M. R. Santos, *Teoría de la Creatividad de Guilford* (pág. 178). Madrid: sn.
- Shoosharian, Z., F. A., & Aminilari. (2013). The Effect of labor's Emotional Intelligence on their Job Satisfaction, Job Performance and Commitment. *Iran Journal of Management Studies*, 29-45.
- Silva, R. E. (2008). *Estilos de aprendizaje a la luz de la neurociencia*. Colombia: COOPERATIVA EDITORIAL MAGISTERIO.
- Sternberg, R. J. (2005). The Theory of Successful Intelligence. *Revista Interamericana de Psicología*, 11.
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promover el desarrollo positivo de la juventud mediante intervenciones de aprendizaje social y emocional basadas en la escuela: un metaanálisis de los efectos de seguimiento. *Science Daily - University of British Columbia*. "Programs that teach emotional intelligence in schools have lasting impact." , 80 (4).

Torres, M. M. (2006). INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN RETO PARA EL DIRECTIVO DEL SIGLO XXI. *EDUCACIÓN SIGLO XXI*, 4.

Villa, V. (23 de Junio de 2017). *Inteligencia Emocional en el trabajo*. Obtenido de <http://www.ingenierias.ugto.mx/profesores/mggarcia/documentos/InteligenciaEmocionalEnElTrabajo.pdf>

Zanenga, L. A. (Abril de 2010). *Trabajos tutoriados*. Obtenido de <http://dspace.palermo.edu/dspace/bitstream/handle/10226/1646/Zanenga,%20Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

