



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

SEDE
ESMERALDAS

DIRECCIÓN DE POSGRADO

Maestría en Innovación En Educación

Trabajo de Fin de Máster:

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO
DE LA UNIDAD EDUCATIVA “LIBERTAD DE TIMBRE”

PREVIO AL GRADO ACADÉMICO DE MAGÍSTER EN INNOVACIÓN EN
EDUCACIÓN

Línea de investigación:

Desarrollo e innovación curricular

Autor:

Katiuska Ariana Cagua Mero

Asesora:

Msc. María de los Lirios Bernabé Lillo

Esmeraldas, Mayo de 2023

Trabajo de tesis aprobado luego de haber dado cumplimiento a los requisitos exigidos por el reglamento de Grado de la PUCESE, previo a la obtención del título de MAGISTER EN INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN.

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “LIBERTAD DE TIMBRE”

Autora: Katuska Ariana Cagua Mero

Mgt. María Lirios Bernabé Lillo

f_____

ASESORA

Mgt. Sinay Vera Pinargote

f_____

LECTOR 1

Mgt. Isabel Maldonado Román

f_____

LECTORA 2

Mgt. David Puente

f_____

DIRECTOR DE POSGRADO

Mgt. David Guaspha

f_____

SECRETARIO GENERAL PUCESE

Esmeraldas – Ecuador

Mayo, 2023

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Quien suscribe, KATIUSKA ARIANA CAGUA MERO, portadora de la cédula de ciudadanía No. 080216994-6, declaro que los resultados obtenidos en la investigación que presento como informe final, previo a la obtención del título de MAGISTER EN INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN son absolutamente originales, auténticos y personales.

En tal virtud, declaro que el contenido, las conclusiones y los efectos legales académicos que se desprenden del trabajo propuesto de investigación y luego de la redacción de este documento son y serán de mi exclusiva responsabilidad legal y académica.

KATIUSKA ARIANA CAGUA MERO

C.I. 080216994-6



CERTIFICADO

Yo, **MARIA LIRIOS BERNABÉ LILLO**, en calidad de directora de Tesis, CERTIFICO que la estudiante **KATIUSKA ARIANA CAGUA MERO**, ha culminado el trabajo de investigación titulado LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “LIBERTAD DE TIMBRE” , por lo que autorizo su presentación ante el Tribunal de acuerdo con lo que establece el reglamento de la PUCESE.

El porcentaje de similitud según Turnitin es del 8%

En Esmeraldas, 18 marzo de 2023

DEDICATORIA

A Dios en primer lugar quien me ha mostrado su fidelidad durante este gran aprendizaje de principio a fin, a mi esposo por acompañarme en este gran reto, a mis hijos por su paciencia y llenarme del amor más sincero, a mi madre por recibir sus oraciones y apoyo constante por motivarme a lograr este sueño, a mi hermana por siempre estar ahí con un si puedes, y toda mi familia que creyeron en mi por sus ánimos y confianza, hoy este sueño es una realidad.

AGRADECIMIENTO

Parecía imposible empezar y lograr terminar esta meta, con gran satisfacción y un corazón lleno de gratitud a Dios quien me permitió lograrlo, fue un camino muy enriquecido de sabiduría recibida de mis maestros quienes fueron parte fundamental de este proceso en especial a mi asesora, mi más sincero respeto y admiración, sin su guía este trabajo no hubiese sido posible, gracias por su paciencia y dedicación.

A la universidad por permitirme hacer realidad este sueño y ser un espacio en donde he conocido personas maravillosas desde mis compañeros y cada uno de mis maestros quienes marcaron de forma significativa mi desarrollo profesional, gracias.

RESUMEN

El presente trabajo investigativo hace referencia a la importancia de la Educación e Inteligencia emocional en el ámbito de la educación. La propuesta de intervención responde a la necesidad de fortalecer el desarrollo emocional de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Libertad de Timbre y para ello se diseñó una propuesta de intervención. Para su diseño se realizó un proceso de revisión bibliográfica que permitió profundizar en las bases teóricas de la inteligencia emocional y la educación emocional y un estudio diagnóstico con enfoque cuantitativo en donde se aplicó al alumnado Inventario Emocional Bar On I – CE, que representa actualmente una de las medidas más confiables de la inteligencia emocional. Los resultados de este estudio evidencian la necesidad de promover en la institución educativa programas de educación emocional en la línea de los planteado por García (2010) quien señala que la educación emocional permite a los alumnos que conozcan a los demás, respeten a los otros y al entorno donde viven, favoreciéndose así el desarrollo integral de su personalidad. Las dimensiones con débiles fueron la inteligencia intrapersonal, el estado de ánimo y la adaptabilidad y flexibilidad.

PALABRAS CLAVE: Educación emocional, Inteligencia emocional, Bachillerato

ABSTRACT

This investigative work refers to the importance of Education and Emotional Intelligence in the field of education. The intervention proposal responds to the need to strengthen the emotional development of high school students from the Libertad de Timbre Educational Unit and for this an intervention proposal was designed. For its design, a bibliographic review process was carried out that allowed deepening the theoretical bases of emotional intelligence and emotional education and a diagnostic study with a quantitative approach where the Bar On Emotional Inventory I - CE was applied to the students, which currently represents a one of the most reliable measures of emotional intelligence. The results of this study show the need to promote emotional education programs in the educational institution along the lines of those proposed by García (2010) who points out that emotional education allows students to know others, respect others and to the environment where they live, thus favoring the integral development of their personality. The weak dimensions were intrapersonal intelligence, mood, and adaptability and flexibility.

KEY WORDS: Emotional education, Emotional intelligence, Baccalaureate

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	12
1.1.	Presentación del tema.....	12
1.2.	Planteamiento y formulación del problema	13
1.3.	Justificación de la propuesta	14
1.4.	Objetivos	15
1.4.1.	Objetivo general.....	15
1.4.2.	Objetivos específicos	15
2.	MARCO TEÓRICO.....	16
2.1.	Base teórico – científico.....	16
2.1.1.	Las emociones y su incidencia en el aprendizaje	16
2.1.2.	Inteligencia emocional	18
2.1.3.	Modelos teóricos de inteligencia emocional	19
2.1.4.	Instrumentos para medir la inteligencia	22
2.1.5.	La educación emocional.....	23
2.2.	Antecedentes	24
3.	MARCO METODOLÓGICO.....	28
3.1.	Contexto de la investigación.....	28
3.2.	Metodología de la investigación	29
3.3.	Población y muestra.....	29
3.4.	Objetivo del estudio diagnóstico.....	29
3.4.1.	Objetivo general	29
3.4.2.	Objetivo específico.....	29
3.5.	Hipótesis	30
3.6.	Variables de estudio	30
3.7.	Técnicas e instrumentos utilizados	30
3.8.	Procedimientos para la recolección y análisis de datos	32
4.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	33
4.1.	Análisis de datos	33
4.2.	Discusión de los datos.....	38
5.	PROPUESTA METODOLÓGICA	42
5.1.	Objetivos	42

5.1.1. General.....	42
5.1.2. Objetivos Específicos.....	42
5.2. Temporalización	42
5.3. Planificación de la propuesta de intervención	42
5.4. Diseño de la evaluación de la propuesta	51
6.CONCLUSIONES	53
7.LIMITACIONES Y PROSPECTIVA	54
7.1. Limitaciones.....	54
7.2. Prospectiva.....	54
Referencias Bibliográficas.....	56
Anexo.....	61

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Dimensiones de la inteligencia emocional.....	31
Tabla 2. Cociente emocional promedio	33
Tabla 3. Cociente emocional.....	34
Tabla 4. Dimensión 1 Inteligencia Intrapersonal.....	34
Tabla 5. Niveles de Inteligencia Intrapersonal	34
Tabla 6. Dimensión 2 Inteligencia Interpersonal.....	35
Tabla 7. Niveles de Inteligencia Interpersonal	35
Tabla 8. Dimensión 3 Manejo de Estrés	36
Tabla 9. Niveles de Manejo de Estrés.....	36
Tabla 10. Dimensión 4 Adaptabilidad	36
Tabla 11. Niveles de Adaptabilidad.....	37
Tabla 12. Dimensión 5 Estado de Ánimo general	37
Tabla 13. Niveles de Estado de Ánimo general.....	37
Tabla 14. Actividad 1.....	43
Tabla 15. Actividad 2.....	44
Tabla 16 Actividad 3.....	45
Tabla 17 Actividad 4.....	45
Tabla 18 Actividad 5	46
Tabla 19 Actividad 6	48
Tabla 20 Actividad 7	49
Tabla 21 Actividad 8	50
Tabla 22 Actividad 9	50
Tabla 23 Lista de Chequeo.....	52

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Presentación del tema

En la actualidad se brinda mayor apertura a la educación emocional en las instituciones educativas, gracias al trabajo de un gran número de autores que han investigado sobre este tema. La educación integral del alumno requiere de lo cognitivo y de lo emocional, puesto que ambas dimensiones juegan un papel clave en el proceso de aprendizaje. Existe énfasis en el desarrollo de las capacidades integrales del estudiante ya que se ha demostrado que la educación emocional es un aspecto relevante a la hora de adaptarse al medio que a uno le rodea. De ahí que la educación emocional empiece a ser considerada en las instituciones educativas.

Bisquerra, (2000) define la educación emocional como un “proceso formativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitar para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (p.243).

A su vez, Molero et al. (2017) señalan que “la adquisición de conocimientos meramente académicos no es suficiente para lograr el éxito escolar, debiéndose valorar las implicaciones educativas de los aspectos emocionales en las aulas” (pp. 51-52).

Las instituciones educativas deben fortalecer en sus alumnos un desarrollo integral que va más allá de la mera transmisión de conocimientos o del desarrollo cognitivo, puesto que la dimensión emocional es fundamental en el desarrollo humano y está asociada también a las habilidades para la vida y el bienestar personal y social.

El presente trabajo trata de dar respuesta a esta necesidad de abordar la dimensión emocional de los jóvenes estudiantes en las instituciones educativas.

1.2. Planteamiento y formulación del problema

Actualmente la sociedad está sin control, y a diario se observa un incremento de la violencia como resultado de múltiples causas. Muchos jóvenes conviven en un contexto vulnerable marcado por problemas personales, familiares y sociales que generan en ellos sentimientos de inseguridad, miedo, rabia o tristeza que no siempre se saben gestionar. Los niños y adolescentes de hoy enfrentan a diario numerosas situaciones para las cuales quizás no están preparados, de ahí la importancia de fortalecer en ellos las competencias emocionales que los preparen para afrontarlas.

Ranea (2012) señala que desde finales del siglo XX la educación emocional ha sido tema de interés. Y Goleman (1995) se refiere a los elevados costes del analfabetismo emocional evidenciados en crímenes, violencia, arrestos, uso de armas de fuego, suicidios, inseguridad ciudadana, depresión, ansiedad, estrés, desordenes de la alimentación, abuso de drogas y alcohol. Esta situación evidencia la necesidad de que el sistema educativo trabaje estrategias de prevención y alfabetización emocional.

Ante esto, Greeberg (2000), sostiene que si queremos enseñar las habilidades necesarias para el desarrollo de la inteligencia emocional será necesario que en las escuelas y, también, en los hogares, se fomente el tipo de entorno emocional que ayude a las personas a desarrollarse emocionalmente, del mismo modo que se han creado entornos físicos que fomentan el desarrollo corporal e intelectual (p.41).

Es parte de nuestra labor docente poder tener las herramientas adecuadas para poder abordar las situaciones de riesgo que atraviesan los estudiantes de bachillerato al no saber manejar sus emociones y canalizarlas positivamente.

La formación en competencias emocionales en la Unidad Educativa Libertad de Timbre es necesaria si se quiere dotar de conocimientos y herramientas a los docentes para prevenir desajustes en la salud mental de los estudiantes. Sin embargo, existen muy pocas propuestas de formación dirigidas a los docentes de secundaria que favorezcan en ellos el desarrollo de competencias emocionales, así como tampoco aquellas que promuevan el conocimiento sobre educación emocional en adolescentes.

El centro educativo es consciente de que la educación emocional es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, puesto que les proporciona recursos y estrategias para afrontar los retos que les plantea su vida cotidiana y estudiantil. Sin embargo, a pesar de querer

integrar la educación emocional en las aulas de educación de bachillerato de la Unidad Educativa Libertad de Timbre los docentes no están preparados para ello, y por tanto no están trabajando adecuadamente la educación emocional con sus alumnos.

En base a esta situación, se formula el problema de investigación de este trabajo mediante la siguiente pregunta:

¿Cómo fortalecer las competencias emocionales en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Libertad de Timbre?

1.3. Justificación de la propuesta

Nadie discute hoy la importancia de la inteligencia emocional. Guerri, (2016) define esta como “la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar los estados emocionales de uno mismo y también de los demás; la inteligencia emocional no significa ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas” (p.2).

En efecto mientras más dominio y manejo de las emociones se tenga, sean estas positivas o no, mejores decisiones se reflejarán en la vida diaria de las personas sobre todo en la etapa estudiantil que es donde se forja el carácter como persona. Poder distinguir las emociones y saber dirigir las es un gran potencial ya que garantiza un buen rendimiento académico, tal como concluyen Barbosa y García (2018) en su investigación. Al señalar la relación positiva y significativa que existe entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico.

Posteriores investigaciones demuestran también que mientras más estén los estudiantes conociendo y dominando sus emociones, mejores serán sus resultados académicos.

En esta línea Martínez & Sánchez (2017) señalan que “es necesario incorporar al proceso de enseñanza-aprendizaje la dimensión emocional, ya que no sólo importa el aspecto cognitivo, sino también la conciencia y la capacidad para gestionar y controlar las propias emociones y sentimientos” (p.550).

En base a lo señalado por estos autores se justifica la importancia de trabajar con el alumnado la inteligencia emocional favoreciendo en ellos el desarrollo de competencias emocionales.

Resulta claro que los beneficiarios directos de este trabajo son los estudiantes de

bachillerato puesto que se espera diseñar una propuesta de educación emocional específicamente dirigida a ellos que promueva en cada uno el desarrollo de competencias emocionales que les permitan afrontar la vida con mejores herramientas personales. Así también, los docentes se benefician de manera indirecta porque adquieren más habilidades para fomentar la inteligencia emocional en los estudiantes y mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Desarrollar en ellos competencias emocionales reflejara cambios positivos en la comunicación, y por tanto en la convivencia, de ahí que la comunidad educativa también se beneficie indirectamente.

1.4. Objetivos

Objetivo General

Diseñar una propuesta de educación emocional dirigida a los estudiantes de bachillerato de la “Unidad Educativa Libertad de Timbre”

Objetivos Específicos

- Profundizar en las bases teóricas de la inteligencia emocional y la educación emocional
- Determinar el nivel de desarrollo emocional que presentan los estudiantes.
- Definir las actividades y estrategias que formarán parte de la propuesta de educación emocional.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teórico-científicas

2.1.1. Las emociones y su incidencia en el aprendizaje

Desde la perspectiva de Bisquerra (2012), se considera que la emoción es una respuesta compleja del organismo ante los estímulos que toda persona recibe continuamente. Su complejidad estriba en que incluye varios aspectos simultáneamente, como los neurofisiológicos, comportamentales y cognitivos.

Dada la complejidad del ser humano para trabajar sus fortalezas emocionales es determinante comprender el papel que juegan las emociones en el desarrollo académico.

Según Yagual (2016) de acuerdo con el origen de las emociones, éstas son procesos neuroquímicos y cognitivos que se construyen en respuesta a un estímulo. El maestro está llamado a ser el medio mediante el cual el estudiante logre estimular sus capacidades emocionales siempre en busca de potenciar el bienestar integral.

De hecho, Bloch (2017) define las emociones como “estados funcionales de todo el organismo que implican a la vez procesos fisiológicos y psicológicos” (p.33). Por tanto, la experiencia emocional puede ser comunicada mediante el lenguaje verbal, no-verbal, icónico, entre otros. Se considera de mucha utilidad saber conocer e interpretar las diferentes manifestaciones que el ser humano refleja por medio de su cuerpo, actos y aun en su estado pasivo.

En efecto el papel que desempeña un individuo en su entorno se encuentra fuertemente ligado al equilibrio de sus emociones y como cada una de ellas ha sido fortalecida previo a un conocimiento y reflexión. De ahí la importancia de tener la capacidad de poder distinguir las y así tomar las decisiones correctas, logrando generar vínculos de comunicación, afecto, comprensión, respeto, solidaridad y muchas más cualidades que son capaces de manifestarse en una persona con una inteligencia emocional adecuada.

Hoy más que nunca se necesita incorporar en el ámbito educativo la educación emocional ya que en la actualidad, el concepto de emociones ha sido repotenciado con el aporte de las neurociencias para referirse a “un conjunto de cambios fisiológicos, cognitivos, subjetivos y motores que nacen de la valoración de un estímulo en un contexto determinado y con relación a los objetivos de una persona en un momento concreto de su vida” (Cotrufo y

Ureña, 2018, p.17). Con esta afirmación se resalta el papel central que pueden llegar a tener las emociones en el aprendizaje.

En la misma línea, Ceballos, & Ayala, (2017) manifiestan que “las emociones juegan un papel fundamental en la vida personal, principalmente en los estados de ánimo y físicos de la persona, los cuales influyen en el comportamiento de los individuos y en la forma de interactuar con los otros” (p. 250). De hecho, las emociones representan una parte de la esencia del ser humano, pues determinan su comportamiento frente al entorno y frente a los individuos con quienes interactúan, por tal motivo podrían llegar a ser calificadas como positivas o negativas dependiendo del resultado que estas ofrezcan al individuo.

Las emociones son impulsos que llevan a actuar y constituyen uno de los factores más importantes de la conducta del ser humano, de ahí que, en un gran número de ocasiones, lo que hace en el día a día está determinado más por las emociones que por la razón.

A menudo en el ámbito educativo los docentes reportan problemas en el inter-aprendizaje que afectan en gran medida el rendimiento académico tales como: falta de interés, ausentismo, poca motivación, apatía, depresión, desconsuelo, desesperación, entre otros. Esto se debe a que los estudiantes pierden el interés. Centrándose más por el cociente intelectual olvidando que la parte más elemental es la inteligencia emocional que facilita a interactuar en el mundo donde los sentimientos prevalecen y las habilidades prácticas se engloban tales como: el autocontrol, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la estabilidad emocional, perseverancia, empatía, el desarrollo personal y agilidad mental, que son trascendentales para una excelente interacción social y académica del estudiante de bachillerato. (Cedeño & Mendoza ,2018 p. 35).

Este es realmente el llamado para todos los maestros, despertar la habilidad de reconocer más allá de las capacidades intelectuales el mundo emocional de sus estudiantes. Meneses (2019) señala que solo se puede aprender aquello que se ama. La neuroeducación es un marco en el que se colocan los conocimientos sobre el cerebro y la manera como éste interactúa con el medio que le rodea en la vertiente específica de la enseñanza y el aprendizaje.

El autor sostiene la importancia de la educación, hoy más que nunca, y subraya que la neurociencia es un nuevo punto de partida en el cambio de rumbo del aprendizaje y la enseñanza en las escuelas. Fundamenta sus planteamientos en que una buena educación produce cambios profundos en el cerebro que ayudan a mejorar el proceso de aprendizaje

posterior y el desarrollo general del ser humano.

Cabe destacar que la educación es un potencial significativo en una sociedad donde el ser humano se involucra directamente en un proceso cultural, sin menoscabar que su evolución personal y profesional se ven influenciada por el contexto social.

El desarrollo de la educación emocional puede ponerse en práctica en diferentes contextos, ya que se considera como “un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención, ya que muchos problemas tienen su origen en el ámbito emocional” (Fernández & Peralta, 2020, p.20).

Por lo demás por medio de una formación emocional se ayudaría a las personas a reconocer, descubrir y regular sus emociones, favoreciendo así el desarrollo de competencias emocionales.

2.1.2 Inteligencia emocional: definición, modelos tóricos y habilidades

Salovey y Mayer (1990) conceptualizan a la IE como “la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno/a mismo/a y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propio” (p.189). Gracias a esta información hoy se sigue fundamentando la gran capacidad que se adquiere al tener desarrollada una adecuada inteligencia emocional (IE) en los estudiantes.

Pacheco, & Fernández-Berrocal, (2013) entienden la inteligencia emocional como “la capacidad que tienen los seres humanos para conocer y comprender sus emociones y la de los demás” (p.56).

La IE, es, por tanto, esencial ya que actúa como intermediario donde el principal beneficiario es el estudiante, marcando gran diferencia en su aprovechamiento y disciplina dentro y fuera de la institución educativa.

En otras palabras, Cedeño & Mendoza, (2018) indican a su vez que la IE se la refleja con la fusión de la razón y el corazón. No obstante, históricamente ambos conceptos se han desarrollado de forma separada y es este constructo de inteligencia emocional el que permite integrar estos dos aspectos fundamentales de las personas, la inteligencia y la emoción.

Por lo tanto, los individuos que desarrollan la inteligencia emocional piensan positivamente, les ayuda a tener una mayor autoeficacia y a resolver los problemas de manera

eficaz. Este tipo de inteligencia abarca cualidades emocionales tales como; la empatía, las habilidades sociales, solidaridad, afectuosidad hacia los otros, perseverancia, facilidad de adaptación y respeto hacia los demás.

Actualmente, se demanda la educación en Inteligencia Emocional debido a las numerosas y diversas referencias bibliográficas que tratan de manera teórica o práctica dicha inteligencia. Existe una tendencia hacia una didáctica del corazón y el afecto, quedando evidenciados de manera cada vez más certera los beneficios y aportaciones a la formación integral del alumnado.

De esta forma, se apuesta por trabajar la Inteligencia Emocional de manera transversal en cualquier área o incluso de manera interdisciplinar. Para que así, toda la comunidad educativa camine en la misma dirección, la de educar al alumnado de una manera competente para la vida.

Los problemas del contexto educativo asociados a bajos niveles de inteligencia emocional serían cuatro:

1. Déficit en los niveles de bienestar y ajuste psicológico del alumnado.
2. Disminución en la cantidad y calidad de las relaciones interpersonales.
3. Descenso del rendimiento académico.
4. Aparición de conductas disruptivas y consumo de sustancias adictivas (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

2.1.3 Modelos teóricos de IE

La IE se ha convertido en uno de los conceptos más populares en las últimas décadas. A continuación, se describen los modelos más actuales en IE.

La inteligencia emocional incluye habilidades para percibir, valorar y expresar emociones; habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual. (Fernández, & Peralta, 2020, p.15). En este sentido se describen algunos modelos en base a la IE.

Modelo de Mayer y Salovey

Estos autores, en 1995, evalúan la IE a partir de un conjunto de habilidades emocionales y adaptativas, conceptualmente relacionadas de acuerdo con los siguientes criterios:

- a) Evaluación y expresión de emociones,
- b) Regulación de emociones
- c) Utilización de las emociones de forma adaptativa.

Basado en este modelo se encuentra como instrumento de valuación el Trait Meta-Mood Scale (TMMS), que permite evaluar la IE valorando las cualidades más estables de la propia conciencia de las emociones y la capacidad para dominarlas. La TMMS evalúa las creencias que tienen las personas sobre su capacidad de atención, claridad y reparación de estados emocionales. Consta de un total de 48 ítems en su versión extensa, con tres subescalas: atención a los sentimientos, 21 ítems; claridad en los sentimientos, 15 ítems, y regulación emocional, 12 ítems. Esta prueba tiene adecuados índices de consistencia interna y validez convergente.

Finalmente, Salovey y Mayer (1997) definen la inteligencia emocional apoyándose en cuatro dimensiones:

- **Percepción emocional**, es la capacidad de ser consciente de las emociones y necesidades emocionales tanto propias como de los demás. Además, incluye la capacidad de distinguir entre expresiones emocionales precisas e inexactas o honestas y engañosas.
- **Asimilación emocional**, es la capacidad de distinguir entre las diferentes emociones que uno siente e identificar aquellos elementos que están influyendo en sus procesos de reflexión dirigiendo la atención a información significativa. Los estados emocionales fomentan específicamente los enfoques de resolución de problemas, el estado de felicidad, facilitan el razonamiento inductivo y la creatividad.
- **Conocimiento emocional**, es la capacidad de entender emociones complejas e identificar transiciones de una emoción a otra, como la transformación de la ira a la complacencia o de la furia a vergüenza.

- **La dirección de las emociones** es la posibilidad de permanecer abierto a lo atractivo como a sentimientos insípidos, la habilidad de identificar acordadamente o desprenderse de una emoción, de si puede ser informativo o de provecho y regular las emociones tanto en nosotros mismos o en los demás.

A partir de sus investigaciones concluyeron que la destreza proviene de una mayor sensibilidad a las reacciones emocionales internas y externas del individuo, y que existe un amplio conocimiento de las conexiones entre pensamiento y emoción.

Modelo de Goleman

Este autor muestra 5 componentes básicos, de la IE: autoconciencia, autorregulación, manejo de estrés, automotivación y manejo de relaciones interpersonales, acaparando así casi todas las áreas de personalidad (2002).

Dicho modelo ofrece una evaluación de las potencialidades o fortalezas y sus correspondientes límites, enfocando la información hacia las competencias.

Modelo de Bar-On

Bar-On (1988) introdujo el término “Cociente Emocional” y su modelo de inteligencia emocional se basa en un modelo mixto, que integra habilidades cognitivas y aspectos de personalidad, salud y bienestar.

Bar-On, (2002) definió la inteligencia emocional como un conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen en la capacidad para tener éxito al afrontar las demandas y presiones ambientales. Así también, se manifiesta que la inteligencia emocional, se encuentra constituida por una serie de competencias emocionales y sociales interdependientes, que inciden en el comportamiento inteligente que pueden desplegar los individuos.

Este autor presenta un modelo donde se distinguen los siguientes factores: habilidades intrapersonales, habilidades interpersonales, adaptabilidad, manejo de estrés y estado anímico general.

Modelo de Bisquerra

Desde la mirada del autor, el término se define como: “un proceso de ayuda continuo a todas las personas, en todos sus aspectos, con el objeto de potenciar la prevención y el desarrollo humano a lo largo de toda la vida” (Bisquerra, 2012, p.22).

Es importante señalar que para el desarrollo de este modelo el autor se enfocó en las orientaciones relacionadas al contexto, el rol del educador y las familias. De acuerdo a este sustento, la educación emocional tiene un enfoque transversal, lo cual permite que pueda estar presente en diferentes contextos para su ejecución.

En síntesis, podemos evidenciar que el desarrollo de la educación emocional en relación con las emociones responde a un enfoque multidimensional, el cual aplica para la intervención en diferentes contextos, pero con el mismo objetivo, brindar un conjunto de habilidades, competencias y capacidades para la vida. En este modelo se habla de cinco componentes que integran la IE: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades socioemocionales y habilidades para la vida y el bienestar personal.

2.1.4 Instrumentos para medir la inteligencia emocional

Los instrumentos están basados en la concepción que cada autor tiene sobre lo que es inteligencia emocional, por ello se percibe cierta variación. La IE empezó a ser valorada a partir del uso de cuestionarios o autoinformes que evaluaban dicho nivel de IE mediante una serie de ítems, a través de una escala tipo Likert, a través de varias opciones de respuesta (Extremer et al., 2004, como se citó en Vidal, 2018).

Se han identificado tres principales formas de evaluación de la inteligencia emocional:

A.-Instrumentos clásicos. La persona evalúa su inteligencia emocional mediante la resolución de enunciados verbales cortos y de ahí se establece una estimación de los niveles de sus habilidades emocionales.

B.-Medidas de ejecución o de habilidad. El individuo tiene que resolver determinados problemas emocionales planteados.

C.-Instrumentos basados en la observación externa. En este caso se pide a las personas que son parte del contexto del individuo analizado, que emitan su opinión sobre la percepción que tienen sobre este. Este instrumento a más de complementarse con los anteriores evidencia la forma de reacción ante una situación estresante (Extremera et al., 2004, como se citó en Vidal, 2018).

2.1.5. La educación emocional

En resumidas cuentas, la educación emocional se entiende como la resignificación del mundo privado, subjetivo e íntimo de los actores educativos, de modo que puedan reconocer, valorar y verbalizar aquello que sienten en distintos contextos y momentos. “Esta introspección requiere de espacios de contención emocional y afectiva, los cuales permitan acceder a la mirada interior que se dirige hacia sí misma, a los propios actos o estados de ánimo” (RAE, 2019).

La educación emocional es la parte de la educación que contribuye al desarrollo integral de la persona promoviendo el desarrollo del conocimiento de sus propias emociones y su manejo. Un correcto manejo de las emociones y las habilidades afecta directamente a la salud mental y física, a la calidad de las relaciones sociales además de tener influencia directa con el rendimiento académico.

Se podría incluso decir que “muchos de los problemas de la sociedad actual son una clara manifestación del analfabetismo emocional” (Bisquerra, 2018, p.6).

Así lo confirman Alcoser & Moreno, (2019) al indicar que la educación emocional es concebida como un proceso educativo continuo y permanente y debe estar presente en el currículum académico y en la formación a lo largo de toda la vida. Tiene un enfoque de ciclo vital, este es importante para su desarrollo en la formación académica, porque permite la construcción de profesionales seguros de sí mismos y con calidez humana.

Entre los programas de educación emocional cabe señalar el de la Diputación de Guipúzcoa, creado con el fin de conseguir que el alumnado adquiriera competencias emocionales. Está basado en el modelo Bisquerra de ahí que las actividades del programa están divididas en diferentes bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades socioemocionales y habilidades para la vida y el bienestar personal.

También se toma en consideración el programa de Ruler, este busca enseñar que todas las emociones valen en sí mismas y que son propias del ser humano, crear un lenguaje socioemocional compartido, favorecer que el alumno pueda expresar lo que siente y tenga las herramientas para regular eso que siente y fomentar la empatía.

Para infantil y primaria cabe señalar el programa Emociona: es un programa creado por Educaixa dirigido al alumnado de primaria e infantil. En él se desarrollan competencias socioemocionales haciendo hincapié en la autoconsciencia, la gestión emocional, las

habilidades sociales y el bienestar personal y social.

2.2. Antecedentes

En estudios previos cabe resaltar que muchos autores, desde áreas como la psicología, la educación o la comunicación han puesto de manifiesto la influencia de las emociones en la mayoría de los ámbitos que conforman la vida. Salovey y Mayer (1990) y, pocos años después, Goleman (1996) popularizaron el concepto de Inteligencia Emocional.

En efecto los estudios de profesionales demuestran que las emociones simbolizan un contiguo a los procesos cognoscitivos, un componente concluyente en la adquisición del conocimiento, considerando experiencias con aprendizajes significativos. (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006, p.).

Urriaga y Pajares (2009) realizaron una investigación en Perú específicamente en Lima en la cual evaluaron la inteligencia emocional de niños y adolescentes mediante el test BarOn ICE: NA encontraron que los varones poseen un mejor nivel en las escalas: interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés, e impresión positiva, mientras que en las mujeres los puntajes más elevados fueron en la escala interpersonal.

Jimenez y López, (2009) investigaron la relación entre IE y el rendimiento escolar en Colombia, específicamente Bogotá, concluyendo que las habilidades emocionales son de importancia significativa dentro del entorno educativo puesto que ayudan a facilitar el pensamiento, incrementar la concentración, controlar la conducta impulsiva y rendir en condiciones estresantes para realizar un mejor trabajo escolar. Por otro lado, Oberst et al. (2009) argumenta que la inteligencia emocional es “potencialidad” que por sí sola es incapaz de determinar las competencias emocionales, ya que éstas dependen en gran medida de la estimulación del ambiente para manifestarse.” (p.122).

Dentro de este orden de ideas también se define a la IE como “una mezcla de atributos vinculados con la personalidad que parecieran estar relacionados con las competencias necesarias para el logro académico y profesional” (Pérez & Castejón, 2006, p.29).

Visto de otra forma, Porcayo (2013) en la investigación realizada sobre la inteligencia emocional en niños en una escuela primaria situada en México, evaluó a 100 niños de entre 10 y 12 años a través del instrumento para evaluación de Inteligencia Emocional de Rodríguez

(2006) , encontrando que manifestaron puntajes promedio en cada uno de los factores de la IE, Expresividad emocional, Autocontrol, Motivación y Autoconocimiento, lo que da a entender que gozan de una apropiada Inteligencia Emocional. Por lo cual se explica, el desarrollo de la IE, desde edades tempranas.

Por ello, es necesario que desde el inicio de la educación escolar puedan fortalecerse y fomentarse los valores que permitirán el desarrollo de la convivencia tanto en el ámbito familiar, como estudiantil.

La evaluación del impacto de los programas de educación emocional toma relevancia para argumentar la necesidad de su inclusión en distintos ciclos de vida y distintos contextos.

Alva, (2020) presenta de este modo el siguiente trabajo investigativo donde muestra la evaluación de un programa para el desarrollo de habilidades emocionales en mujeres mexicanas. Se muestra la estructura de las diez sesiones de trabajo, así como los resultados de las evaluaciones previas y posteriores a la intervención. Donde el objetivo fue evaluar el impacto de un programa para el desarrollo de habilidades emocionales en mujeres. Se aplicaron el inventario de competencias socioemocionales (EQi-SF), la escala de resiliencia para adultos (RSA) y el inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE). Los resultados muestran una disminución significativa de la ansiedad, un aumento en la competencia personal, social y cohesión familiar de la escala de resiliencia, así como las habilidades para el manejo de estrés y la generación de estado de ánimo positivo en cuanto al inventario de competencias socioemocionales. Inicialmente se incorporaron 163 mujeres residentes de la Zona Metropolitana de Guadalajara, de las cuales 117 terminaron la experiencia psicoeducativa. Las participantes fueron convocadas a participar en talleres para el desarrollo de habilidades emocionales. Este modelo define las competencias socioemocionales como un conjunto de capacidades emocionales, individuales e interpersonales que incluyen en la capacidad total de un individuo para responder ante las presiones del medio que lo rodea (Bar-On, 2006).

En este sentido se presenta el siguiente trabajo de Criado, A.M. (2020) a través de una intervención en orientación educativa sobre educación emocional para la mejora del autoconocimiento de los alumnos en el tercer curso de Educación Secundaria Obligatoria con el objetivo de mejorar su motivación académica. Partiendo de una necesidad educativa generalizada dentro de la etapa adolescente como puede ser: la bajada de rendimiento, el absentismo escolar, hasta el generar una baja autoestima, por todo ello se desarrolla un

procedimiento para dar respuesta a esa necesidad de naturaleza emocional.

Dichas soluciones serán trabajadas desde la acción conjunta del Departamento de Orientación con el profesorado del centro y los alumnos, con dos objetivos principalmente: mejorar el bienestar mental a través de la gestión de emociones y mejorar los índices de motivación escolar de los alumnos, todo mediante un programa de Educación Emocional. El programa de intervención consta de once sesiones prácticas, adaptadas al grupo de trabajo y con carácter flexible, siempre desde el análisis del profesor. Dicho análisis debe perseguir el fin del programa, el cual es la comprensión y uso de sus propias emociones para la mejora del autoconcepto dentro del marco escolar, teniendo así mayor claridad en sus atribuciones y una mayor constancia para perseguir sus metas académicas.

En cuanto a los instrumentos utilizados, la escala EMA se ha seleccionado como la más idónea ya que su practicidad, adaptabilidad al marco educativo y rapidez de uso se adecuaban al fin del programa. Se trata de una escala con una consistencia interna de 0,81 y de 0,79 en el método test-retest, acorde a lo propuesto en este trabajo. Para la medición de la inteligencia emocional de los estudiantes se utilizará la escala TMMS-24 de Extremera, Mestre y Guil (2004).

Desde su investigación, Guerrero-Buenrostro (2012) con el objetivo de conocer la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en adolescentes que cursaban el primer año de secundaria. La muestra estuvo constituida por 439 alumnos: 282 mujeres y 157 hombres, en un rango de edad entre 11 y 12 años. Se utilizaron el EQ-i: YV, el TMMS 24 y el promedio de las calificaciones obtenidas (que se clasificaron en rendimiento académico alto, medio y bajo). Se encontraron diferencias significativas entre los niveles de rendimiento académico y las variables del EQ-i: YV: interpersonal, manejo de estrés, adaptabilidad e inteligencia total y en las variables del TMMS-24: percepción y regulación, donde los alumnos con rendimiento académico alto obtuvieron mayores puntajes en inteligencia emocional. Se encontraron correlaciones positivas y significativas con todas las variables del EQ-i: YV.

Finalmente, Calderón, C (2020), en su investigación, de tipo explicativo y diseño cuasi experimental con pre y post test en un grupo; tuvo como objetivo general determinar los efectos de las técnicas de Educación Emocional en la Inteligencia Emocional de los ingresantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Trujillo. La muestra, elegida de manera no

probabilística intencional, estuvo constituida por 78 participantes ($M=16,86$; $DE=0,659$), 79,5% varones y 20,5% mujeres que cumplieron con los criterios de selección. Ellos participaron de 14 sesiones de Técnicas de Educación Emocional diseñadas en el contexto de un programa de acompañamiento o tutoría. El procesamiento estadístico se efectuó con la prueba de Student para muestras relacionadas, obteniendo como conclusión más relevante, diferencias de efecto pequeño en la Inteligencia Emocional a nivel general y en sus componentes Intrapersonal y Adaptabilidad, lo que evidencia una mejora de sus niveles tras la culminación de las sesiones.

3. MARCO METODOLOGICO

3.1. Contexto de la Investigación

La presente propuesta se desarrolló en la Unidad Educativa Fiscal “Libertad de Timbre”, que se encuentra ubicada en la comuna de producción agrícola del mismo nombre, cantón y provincia de Esmeraldas. Cuenta con 8 años de creación. Este plantel educativo funciona en la parroquia de San Mateo, al lado derecho de la vía Esmeraldas Quinindé Kilometro 24 desde Esmeraldas hasta la comuna.

Trabaja en modalidad presencial matutina, cuenta con 22 docentes y 2 auxiliares de servicio, 1 guardia un total de 25 de miembros que laboran en la institución. De estos maestros 14 poseen formación en Ciencias de la Educación, 3 en especialidad Informática, 1 Especialidad Contabilidad y Auditoría, 1 en Especial Bilingüe, 1 Lcda. Secretariado Ejecutivo, 1 Lcda. Psicología Educativa, 1 Ing. Forestal.

El centro cuenta con 21 aulas, además de 2 laboratorios informáticos, bodega para almacenar la alimentación escolar, dos canchas, cerramiento completo del área de la escuela. Servicios básicos: luz, agua potable, alcantarillado y teléfono.

Actualmente la población estudiantil consta de 502 alumnos distribuidos desde inicial a tercero de bachillerato, de ambos sexos; contando con 21 paralelos, distribuidos 2 grados de educación inicial, 13 grados de educación básica, de primero a decimo y 6 de bachillerato, el cual cuenta con dos especialidades Aplicaciones Informáticas y Bachillerato Técnico Agropecuaria.

La zona de donde provienen los estudiantes es urbano marginal, de estrato socioeconómico bajo. Los hogares de los estudiantes carecen de medios suficientes para lograr una vida digna; sus ingresos apenas satisfacen sus necesidades básicas de alimentación, salud, vivienda y educación.

En su mayoría, las posibilidades de trabajo de los padres de familia como de algunos alumnos son en actividades comerciales, subempleos, comercios informales, de servicios y la agricultura. Un 70% de los padres de familia posee un nivel de instrucción básica, el 25% un nivel de educación media y superior, razón por la cual, los padres de familia no aportan mayormente en el proceso de aprendizaje de sus hijos.

3.2 Metodología de la Investigación

Se desarrolló el presente trabajo bajo un estudio de diagnóstico siguiendo una metodología deductiva basada en una investigación cuantitativa. Pues el objetivo fue diseñar un programa de educación emocional dirigido a los estudiantes de bachillerato de la “Unidad Educativa Libertad de Timbre”, y se requirió de un estudio diagnóstico previo. Se trató de una investigación descriptiva no experimental que se ejecutó de manera transversal.

La investigación descriptiva propició conocer las situaciones y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, procesos y personas. El método descriptivo parte de una recopilación de información y datos a través de técnicas como puede ser la encuesta o la observación, para su posterior análisis y descripción. Este tipo de estudio describe una situación educativa concreta y es muy utilizado en investigación educativa (Ceron, 2015).

3.3 Población y Muestra

La población, para una investigación educativa, es el “conjunto de elementos sobre el que interesa obtener conclusiones o hacer inferencias para la toma de decisiones” (Peña, & Fernández, 2019).

La población de estudiantes de bachillerato fue de 72 conformados por el Primero, Segundo y Tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Libertad de Timbre, los que se encontraban en una edad entre 15 y 18 años, y que están distribuidos en tres cursos cada uno con un solo paralelo; 27 en primero, 23 en segundo, 22 en tercero. Se determinó una muestra no probabilística por conveniencia aplicando la encuesta al grupo solamente de primero.

3.4 Objetivo del Estudio Diagnóstico

3.4.1 Objetivo General

- Determinar el nivel de inteligencia emocional que presentan los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Libertad de Timbre.

3.4.2 Objetivos Específicos

1. Identificar el nivel de inteligencia Intra personal,
2. Identificar el nivel de inteligencia Inter personal,

3. Identificar su nivel de Adaptabilidad,
4. Identificar su nivel de Manejo del estrés,
5. Identificar su Estado de ánimo General.

3.5 Hipótesis

Hipótesis General: Se espera que los estudiantes presenten un bajo nivel de cociente emocional.

H1: Se espera que el nivel de inteligencia intrapersonal sea bajo.

H2: Se espera que el nivel de inteligencia interpersonal sea bajo

H3: Se espera que su capacidad de adaptabilidad sea baja.

H4: Se espera que su nivel de manejo de estrés sea bajo.

H5: Se espera que su estado de ánimo sea bajo.

3.6 Variables de Estudio

La variable de estudio es la Inteligencia Emocional.

La Inteligencia Emocional se define como la “capacidad de reconocer los propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones” (Bar-On, 2006, p. 28).

3.7 Técnicas e Instrumentos utilizados

El instrumento que se aplicará es el Inventario Emocional Bar On I – CE, que representa actualmente una de las medidas más confiables de la inteligencia emocional desde la concepción multidimensional del concepto. Este instrumento tiene como objetivo evaluar la inteligencia emocional. Mide cinco dimensiones: intrapersonal, interpersonal, manejo del estrés, adaptabilidad y estado de ánimos general. Su versión original es d Baro On (1997) pero en este estudio se propone utilizar el modelo adaptado por las investigadoras peruanas Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares Del Águila en el año 2005, que fue diseñado para medir la inteligencia emocional en niños, niñas y jóvenes¹ de 7 a 18 años y que consta solo de 30 ítems

en escala Likert con cuatro opciones de respuesta: 1 muy rara vez, 2 rara vez, 3 a menudo, y 4 muy a menudo.

En la tabla 1 se observa las dimensiones y las preguntas por cada escala.

Tabla 1

Dimensiones de la inteligencia emocional

Dimensiones	Items
Intrapersonal	2,6,12,14,21 y 26
Interpersonal	1,4,18,23,28 y 30
Manejo de estrés	5,8,9,17,27 y 29
Adaptabilidad	10,13,16,19,22 y 24
Estado de ánimo	3,7,11,15,20 y 25

Fuente: Cuestionario Bar-On, versión abreviada

El instrumento mantiene diversas escalas, las cuales poseen varios factores que se describen a continuación:

- El Componente Intrapersonal evalúa el sí mismo, el yo interior, y en este componente se divide en varios subcomponentes: comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorrealización e independencia
- El Componente Interpersonal abarca las habilidades y el desempeño interpersonal. Comprende los siguientes subcomponentes: empatía (EM), las relaciones interpersonales (RI) y la responsabilidad social (RS)
- El Componente de Adaptabilidad permite apreciar cuán exitosa es la persona para adecuarse a las exigencias del entorno, evaluando y enfrentando de manera efectiva las situaciones problemáticas. Comprende los siguientes subcomponentes: solución de problemas (SP), la prueba de la realidad (PR) y la flexibilidad (FL)
- El Componente del Manejo del Estrés, posee los subcomponentes: tolerancia al estrés (TE) y el control de los Impulsos (CI).

- El Componente del Estado de Ánimo General mide la capacidad de la persona para disfrutar de la vida, la perspectiva que tenga de su futuro, y el sentirse contenta en general. Comprende los siguientes subcomponentes: felicidad (FE) y optimismo (OP), que es la habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos.

Consecuentemente, este instrumento posee una escala de valoración en los componentes del inventario emocional BarOn ICE, reflejando una escala de calificación, así: nivel bajo (30-76), nivel medio (71-90) y nivel alto (91 – 120) valores estándar de este instrumento. En cada una de las dimensiones la escala de calificación es la siguiente: nivel bajo (6-14) nivel medio (15-19) y nivel alto (20-24).

3.8. Procedimientos para la recolección y análisis de datos

Para el desarrollo de este estudio diagnóstico fue necesario solicitar primero la autorización a las autoridades de la Unidad Educativa “Libertad de Timbre”, para poder aplicar el instrumento de forma virtual.

Una vez aplicado el instrumento y obtenidos los datos en formato Excel, estos fueron representados gráficamente y analizados para su posterior discusión.

4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis de datos

A continuación, se presentan los resultados obtenidos tras la aplicación de test de Baron ICE: NA, tanto los promedios por dimensión como las frecuencias por cada uno de los ítems, según dimensión.

En la tabla 2, se presentan los puntajes promedios obtenidos en cada una de las dimensiones.

Tabla 2

Cociente emocional promedio

Dimensiones	Promedio
Inteligencia intrapersonal	14,52
Inteligencia interpersonal	16,59
Manejo de estrés	16,33
Adaptabilidad y flexibilidad	14,67
Estado de ánimo	12,89
Cociente emocional	75,00

Según se observa, la dimensión con mayor puntaje es la inteligencia interpersonal con un porcentaje del 16,59% y la que menos Estado de Ánimo con el 12,89%. El cociente emocional promedio que se alcanzó fue de 75,00.

Al aplicar los percentiles, se obtiene que el percentil 45 se encuentra en 75 puntos, es decir que el 45 por ciento de los estudiantes encuestados están por debajo de este valor. Teniendo en cuenta los percentiles obtenidos se establece que por debajo de 77 puntos se considera un nivel bajo, de 77 a 78 un nivel medio y más de 78 un valor alto.

En la tabla número 3 se evidencia que sólo el 33,3% de los estudiantes presentan un cociente emocional bajo.

Tabla 3*Cociente emocional*

Cociente emocional	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo 30-70	9	33,30%
Nivel medio 71-90	17	62,97%
Nivel alto 91-120	1	3,73%

En la tabla 4 se muestran los promedios de cada uno de los ítems que integran la dimensión de Inteligencia intrapersonal. Tal como se puede observar los ítems alcanzan valores medios que oscilan entre 1,80 y 3,4. Destaca la dificultad que expresan al hablar con otros sobre sus sentimientos más íntimos.

Tabla 4*Dimensión 1 Inteligencia Intrapersonal*

Ítem	Media
2. Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1,9
6. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1,8
12. Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	3,4
14. Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	2,1
21. Para mí es fácil decirles a las personas cómo me siento.	1,9
26. Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	3,4

En la tabla 5 se señala el nivel de inteligencia intrapersonal que alcanzan los estudiantes según los puntajes promedios obtenidos en esta dimensión. Se evidencia que nadie presenta un nivel alto, y el 51,8% alcanza un nivel bajo en inteligencia intrapersonal.

Tabla 5*Niveles de inteligencia intrapersonal*

Dimensión 1	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo 6-14	14	51,8%
Nivel medio 15-19	13	48,2%
Nivel alto 20-24	0	0%

En la tabla 6 se muestran los promedios de cada uno de los ítems que integran la dimensión de Inteligencia interpersonal. Tal como se puede observar los ítems alcanzan valores medios que oscilan entre 2,33 y 3,15. Destaca la capacidad de respetar a los demás como el ítem con el puntaje más alto. El ítem 1, “me importa lo que sucede a las personas” es el que obtiene menor puntaje.

Tabla 6

Dimensión 2: Inteligencia interpersonal

Ítem	Media
1. Me importa lo que les sucede a las personas.	2,33
4. Soy capaz de respetar a los demás.	3,15
18. Me agrada hacer cosas para los demás.	2,63
23. Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	2,74
28. Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	2,78
30. Sé cuándo la gente está molesta aun cuando no dicen nada.	2,96

En la tabla 7 se señala el nivel de inteligencia interpersonal que alcanzan los estudiantes según los puntajes obtenidos en esta dimensión. Se evidencia que un 29,6% presenta un nivel bajo.

Tabla 7

Niveles de inteligencia interpersonal

Dimensión 2	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo 6-14	8	29,6%
Nivel medio 7-19	11	40,8%
Nivel alto 20-24	8	29,6%

En la tabla 8 se muestran los promedios de cada uno de los ítems que integran la dimensión de Manejo de estrés. Tal como se puede observar los ítems alcanzan valores bajos que oscilan entre 2,59 - 3,11. El ítem con mayor puntaje hace referencia a las peleas con la gente.

Tabla 8*Dimensión 3 Manejo de estrés*

Ítem	Media
5. Me molesto demasiado de cualquier cosa.	2,59
8. Peleo con la gente.	3,11
9. Tengo mal genio.	2,70
17. Me molesto fácilmente.	2,59
27. Me disgusto fácilmente.	2,70
29. Cuando me molesto actúo sin pensar.	2,63

En la tabla 9 se señala el nivel de manejo de estrés que alcanzan los estudiantes según los puntajes obtenidos en esta dimensión. Se evidencia que el 25,9% de los estudiantes poseen un nivel bajo en esta dimensión, evidenciándose dificultades en el manejo del estrés.

Tabla 9*Niveles de manejo de estrés*

Dimensión 3	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo 6-14	7	25,9%
Nivel medio 15-19	13	48,2%
Nivel alto 20-24	7	25,9%

En la tabla 10 se muestran los promedios de cada uno de los ítems que integran la dimensión de adaptabilidad y flexibilidad. Tal como se puede observar los ítems alcanzan valores bajos que oscilan entre 2,15 y 2,85. El ítem con mayor puntaje hace referencia a la capacidad de pensar en alternativas diversas ante preguntas difíciles.

Tabla 10*Dimensión 4: Adaptabilidad*

Ítem	Media
10. Puedo comprender preguntas difíciles.	2,15
13. Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	2,30
16. Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	2,48
19. Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	2,63
22. Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	2,85
24.Soy bueno (a) resolviendo problemas.	2,26

En la tabla 11 se señala el nivel de adaptabilidad y flexibilidad que alcanzan los estudiantes según los puntajes obtenidos en esta dimensión. Se evidencia que el 51,9% de los estudiantes, poseen un nivel bajo en esta dimensión.

Tabla 11

Niveles de adaptabilidad

Dimensión 4	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo 6-14	14	51,9%
Nivel medio 15-19	11	40,7%
Nivel alto 20-24	2	7,4%

En la tabla 12 se muestran los promedios de cada uno de los ítems que integran la dimensión de Estado de ánimo general. Tal como se puede observar los ítems alcanzan valores promedio que oscilan entre 2,00 - 2,37. El ítem con menor puntaje hace referencia a pensar bien de todas las personas.

Tabla 12

Dimensión 5 Estado de ánimo general

Ítem	Media
3. Me gustan todas las personas que conozco.	2,04
7. Pienso bien de todas las personas.	2,00
11. Nada me molesta.	2,07
15. Debo decir siempre la verdad.	2,30
20. Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	2,11
25. No tengo días malos.	2,37

En la tabla 13 se señala el nivel de estado de ánimo general que alcanzan los estudiantes según los puntajes obtenidos en esta dimensión. Se evidencia que la mayoría de los estudiantes, el 81,5% poseen un nivel bajo en esta dimensión.

Tabla 13

Niveles de estado de ánimo general

Dimensión 5	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo 6-14	22	81,5%
Nivel medio 15-19	5	18,5%
Nivel alto 20-24	0	0%

Con el análisis de los datos se evidencia que el alumnado objeto de estudio presenta un cociente intelectual medio bajo y las dimensiones que peores resultados obtienen son la inteligencia intrapersonal, la adaptabilidad y flexibilidad y el estado de ánimo.

4.2 DISCUSIÓN DE LOS DATOS

A continuación, se presenta la discusión de los resultados obtenidos en la investigación, contrastándolos con la teoría y las hipótesis planteadas.

Esta investigación se centró en conocer el nivel de inteligencia emocional que mantienen los educandos de 1ero de Bachillerato de la Unidad Educativa Libertad de Timbre. Según los resultados obtenidos, los estudiantes presentan un cociente emocional de 75,00, es decir un nivel medio-bajo de cociente emocional. Tan solo un 3,73% presente un cociente de inteligencia emocional alto, lo cual significa que la mayoría de participantes pueden tener dificultades para comprender y regular sus propias emociones y las de los demás, reduciendo el desempeño académico y social. Estos resultados contrastan con los de Pérez (2015), quien señala que un 54% de los educandos mantenían altos niveles de inteligencia emocional hecho que predecía un mayor bienestar psicológico y emocional.

Esto puede indicar que hay diferencias significativas en la inteligencia emocional de los estudiantes de diferentes escuelas o contextos educativos, o que ha habido cambios en la educación emocional en la escuela desde que se realizó la investigación de Pérez en 2015. En cualquier caso, estos resultados resaltan la importancia de la educación emocional en los establecimientos educativos y sugieren la necesidad de implementar programas para mejorar la inteligencia emocional de los estudiantes en la Unidad Educativa Libertad de Timbre y en otras escuelas con niveles similares. Estos programas podrían incluir actividades para mejorar la conciencia emocional, la regulación emocional, la empatía y las habilidades sociales.

El primer objetivo planteado fue determinar el nivel de inteligencia intrapersonal de los estudiantes de primero de bachillerato. En la hipótesis planteada para este objetivo se espera que los educandos presenten niveles bajos de inteligencia intrapersonal, dado que se potencian poco los espacios de silencio y de reflexión personal. Los datos demuestran que la hipótesis se cumple puesto que hay un 51,8% de estudiantes presentan un nivel bajo inteligencia intrapersonal y el promedio del puntaje obtenido por los estudiantes en esta dimensión está por debajo de 14 puntos. Esto puede indicar de acuerdo con lo expuesto por Pacheco, & Fernández-

Berrocal, (2013) que los estudiantes tienen dificultades para comprender y gestionar sus propias emociones, pensamientos y comportamientos, lo que afecta su autoestima, su motivación y su capacidad para establecer metas y tomar decisiones importantes. Además, como se mencionó en la hipótesis, es posible que la falta de espacios de silencio y reflexión personal en la escuela contribuya a este bajo nivel de inteligencia intrapersonal, por lo que se deben implementar este tipo de espacios para fomentar el desarrollo de la misma.

El segundo objetivo planteado fue identificar el nivel de inteligencia interpersonal de los alumnos en el entorno educativo. En la hipótesis planteada para este objetivo se espera que los educandos presenten niveles bajos de inteligencia interpersonal, dado que muchos de ellos presentan dificultades para relacionarse y gestionar las diferencias adecuadamente. Los datos demuestran que la hipótesis no se cumple puesto que en esta dimensión el 40,8% de los estudiantes alcanza valores medios, e incluso el 29,6% valores altos. Estos resultados indican que muchos de los estudiantes tienen habilidades para relacionarse y gestionar las diferencias adecuadamente en el entorno educativo.

Estos datos contrastan con la investigación de Quiñónez (2017) quien alcanzó resultados en donde el 66% de estudiantes poseían buena inteligencia interpersonal. Esta dimensión es clave para las relaciones con los demás y el trabajo en equipo. Es posible que estas diferencias se deban a las características específicas de las muestras de estudiantes que se utilizaron en ambas investigaciones. Además, es importante destacar que la inteligencia interpersonal como lo manifiesta Salovey y Mayer (1997), es clave para las relaciones con los demás y el trabajo en equipo, y su desarrollo puede tener un impacto positivo en el bienestar emocional y en el éxito académico y profesional de los estudiantes. Por lo tanto, es fundamental seguir fomentando el desarrollo de la inteligencia interpersonal en la escuela a través de la implementación de programas de educación emocional y social que incluyan actividades para mejorar la empatía, la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y otras habilidades sociales necesarias para interactuar de manera efectiva con los demás.

El tercer objetivo planteado fue identificar los mecanismos que utilizan los educandos para el manejo de estrés dentro proceso educativo. En la hipótesis planteada para este objetivo se espera también que los educandos presenten dificultades en el manejo de estrés, dado que en el aula se observan permanentemente tensiones, inconvenientes, cansancio y hostigamiento. Los datos demuestran que la hipótesis no se cumple puesto que en esta dimensión el 48,20% se encuentra en el nivel medio e incluso el 25,9% presenta un nivel alto. Estos datos indican

que muchos de los estudiantes tienen ciertas habilidades para lidiar con situaciones de estrés en el contexto educativo. Esto contrasta con las observaciones del aula en donde muchos de los educandos, se muestran poco tolerantes a situaciones adversas, con manifestaciones violentas a la hora de enfrentar posibles conflictos y con poca capacidad para controlar los impulsos y a su vez, equilibrar sus emociones. Estas observaciones sugieren que, aunque los estudiantes puedan tener ciertas habilidades para manejar el estrés, todavía hay áreas en las que se puede mejorar su capacidad para controlar sus emociones y comportamientos en situaciones de estrés.

Estos resultados expuestos, se asemejan a los obtenidos por Tiria (2015), quien evidenció que el 80% de los estudiantes no prestan atención a sus emociones, ni a las de los demás, dificultándose así las relaciones entre iguales. Los hallazgos de las dos investigaciones resultan de gran importancia porque destaca que el manejo adecuado del estrés y la regulación emocional son habilidades clave para el bienestar emocional y el éxito académico y profesional de los estudiantes tal como lo mencionó Bisquerra (2012), por lo que es necesario seguir fomentando su desarrollo a través de educación emocional y social que incluyan actividades para el manejo del estrés y la regulación emocional.

El cuarto objetivo planteado fue evaluar el nivel de adaptabilidad y flexibilidad de los educandos en el ámbito educativo. En la hipótesis planteada para este objetivo se espera que estos presenten un nivel bajo de adaptabilidad, por la escasa capacidad para resolver problemas. Los datos demuestran que la hipótesis si se cumple puesto que esta variable alcanza valores bajos en esta dimensión de adaptabilidad y flexibilidad y se evidencia que el 51,9% % de los estudiantes, poseen un nivel bajo. Tan solo el 7,4% presentan un nivel alto. En este sentido, en la dimensión de adaptabilidad y flexibilidad, se deduce que la mayoría de los estudiantes no manifiestan habilidad para adaptarse de manera efectiva ante situaciones adversas en el entorno educativo, brindando limitadas soluciones a las dificultades que afrontan tanto a nivel cognitivo como emocional.

Contemplando lo mencionado por Vidal (2018), estos resultados pueden indicar la necesidad de trabajar en el desarrollo de habilidades de resolución de problemas y toma de decisiones en los estudiantes, así como en fomentar su capacidad de adaptación ante situaciones nuevas y cambiantes. La falta de adaptabilidad y flexibilidad puede limitar el desarrollo académico y personal de los estudiantes y dificultar su capacidad para enfrentar los retos que se les presenten en el futuro. Es importante que se implementen estrategias para fomentar la formación en habilidades socioemocionales que ayuden a los estudiantes a mejorar en estas

áreas y a desarrollar una mayor resiliencia frente a los desafíos que puedan enfrentar en su vida educativa y personal.

El quinto objetivo planteado fue determinar el estado de ánimo general de los educandos. En la hipótesis planteada para este objetivo se espera que estos presenten un ánimo bajo, dado que manifiestan poco interés por aprender y proyectar su futuro. Los datos demuestran que la hipótesis se cumple en gran medida puesto que en esta dimensión el 81,5% alcanza un nivel bajo en su estado de ánimo general. Con estos resultados se evidencia que muchos de los educandos poseen escasa capacidad para estar alegres, divertidos, con sus pares y profesores en el ámbito educativo, reflejando satisfacción por la vida, y que pocos disfrutaban de sí mismos y de los otros, mostrando una actitud positiva ante la vida, siendo optimistas ante cualquier inconveniente.

Todos estos datos refuerzan la necesidad de promover en la escuela programas de educación emocional en la línea de los planteado por García (2010) quien señala que la educación emocional permite a los alumnos que conozcan a los demás, respeten a los otros y al entorno donde viven, favoreciéndose así el desarrollo integral de su personalidad. Es importante destacar que los resultados obtenidos en este estudio son relevantes para entender el estado emocional y psicológico de los estudiantes en el entorno educativo. Estos datos pueden ser utilizados para diseñar y planificar dichos programas de intervención y prevención en áreas como la educación emocional, la gestión del estrés y la resolución de conflictos. Además, como lo menciona Alcoser & Moreno, (2019), se sugiere que los docentes y el personal educativo en general presten atención a estas dimensiones emocionales de los estudiantes, fomentando un ambiente de apoyo y comprensión, que les permita desarrollar habilidades emocionales y sociales que les ayuden a enfrentar los desafíos de la vida y alcanzar un bienestar emocional y psicológico óptimo.

5. PROPUESTA METODOLÓGICA

En el proceso de mejorar y fortalecer la educación emocional en los estudiantes es necesario tener clara la problemática que enfrentan a diario en su entorno educativo y familiar. A partir del análisis teórico y del estudio diagnóstico realizado se presenta una propuesta pedagógica que permite desarrollar en el alumnado su cociente emocional y por tanto su bienestar. Se hace especial hincapié en trabajar aquellas dimensiones en las que se obtuvieron peores resultados: Inteligencia intrapersonal, Adaptabilidad y flexibilidad y Estado de ánimo,

5.1. OBJETIVOS

5.1.1 General

- Favorecer el desarrollo emocional de los estudiantes de bachillerato, y por tanto su aprendizaje.

5.1.2Objetivos Específicos

- Fortalecer las habilidades de la Inteligencia Intrapersonal en los estudiantes
- Fortalecer las habilidades de adaptabilidad en los estudiantes
- Fortalecer las habilidades de estado de ánimo en los estudiantes

5.2. Temporalización

La propuesta tiene una duración de nueve semanas, y se espera aplicar en el periodo mayo – julio /2023. Se desarrollará una sesión por semana y el número total de sesiones será de nueve. Cada una de las sesiones tendrá una duración aproximada de 40 minutos y estas tendrán lugar al inicio de la jornada en concordancia con el eje curricular de desarrollo personal y social.

5.3. Planificación de la propuesta de intervención

La propuesta de intervención está compuesta por tres apartados que responden a cada una de las dimensiones abordadas en el estudio diagnóstico realizado. Cabe señalar que cada sesión tendrá lugar los días jueves, y la docente reforzará a través de diversas estrategias el objetivo de la sesión durante toda la semana.

Dimensión 1: Inteligencia Intrapersonal

En esta primera sección encontramos las bases del autoconocimiento, donde el estudiante logra entender sus atributos positivos, así como sus debilidades, permitiéndole dar respuestas acertadas a las diferentes situaciones, de la mano de un carácter y temperamento sólido para un buen actuar diario.

Tabla 14

Actividad 1

Actividad 1: El juego de las situaciones hipotéticas	
Objetivo	Mejorar capacidades de reacción frente a diversas situaciones fortaleciendo el carácter y temperamento.
Descripción	<p>La maestra les presenta a los adolescentes por medio de unas esquelas algunas situaciones hipotéticas en las que tendrán que tomar una decisión complicada.</p> <p>-Luego les pedirá que lean y hablen sobre ellas. Por ejemplo, la situación hipotética puede ser que uno de ellos vea a un amigo robando y tenga que decidir si lo cuenta o no.</p> <p>-Debe analizar su acción pues contarle podría rectificar la situación, pero podría terminar con la amistad.</p> <p>La maestra enfatiza en que hacer lo correcto es importante, aunque a veces pueda tener consecuencias malas y pueda no sentirse como lo correcto</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none">- Los Estudiantes-Maestra- Esquelas

Tabla 15*Actividad 2*

Actividad 2: El porqué de las cosas	
Objetivo	Reforzar en los estudiantes, el interés por saber por qué mejorar el carácter y temperamento.
Descripción	<p>-Socializar el juego de la empatía con los estudiantes, indicarles que es una actividad útil para formar el carácter y para hacer en grupo con los compañeros de clase. Escribe frases abiertas en tiras de papel; los adolescentes tendrán que completarlas.</p> <p>-Eligir frases que hagan que los adolescentes digan cómo se sienten respecto a ciertas cosas.</p> <p>Mostrar un ejemplo: "Cuando alguien me hace mala fama, me siento..." o "cuando alguien me dice que hice bien las cosas, me siento..."</p> <p>-Escribir todo tipo de frases que puedan suscitar tanto buenos como malos sentimientos.</p> <p>-Hablar sobre cómo les hacen sentir ciertas cosas a las personas esto les ayudará a los adolescentes a entender de qué manera sus acciones pueden lastimar o ayudar a los demás.</p>
Recursos	<p>-Frases</p> <p>-Papel</p>

Tabla 16*Actividad 3*

Actividad 3: El inventario del carácter	
Objetivo	Reforzar en los estudiantes la capacidad de mejorar el carácter.
Descripción	<p>-Realizar un inventario para ayudarles a los adolescentes a comprender su propio carácter haciendo un inventario.</p> <p>-Hacer que escriban sus fortalezas y debilidades.</p> <p>La maestra da un ejemplo, sobre una fortaleza puede ser que ayuden a cuidar a sus hermanos menores cuando se lo piden.</p> <p>-Una debilidad puede ser que sean insolentes con sus padres.</p> <p>Motivar y ayudar a comprender que las cosas positivas de su carácter son maravillosas y que pueden trabajar en sus debilidades perfectamente.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> -Inventario -Maestra -Estudiante

Tabla 17*Actividad 4*

Actividad 4: Registra tus emociones y sentimientos	
Objetivo	Desarrollar en los estudiantes la capacidad de reconocer sus emociones y sentimientos.
Descripción	<p>-Escriba cómo te sientes o qué crees que ha afectado a tus emociones. - Describe de forma detallada fomenta la autoconciencia. Escribir y registrar nuestros pensamientos y sentimientos ayuda a reflexionar sobre ellos.</p> <p>-Estos registros y su análisis facilitan descubrir, por ejemplo, que realizar cierta acción te hace sentir bien o mal.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> -Papel -Marcadores -Estudiantes

Dimensión 2: Inteligencia adaptabilidad

En esta sección, se plantean reforzar en los estudiantes la capacidad de entender a los demás y desarrollar la empatía y capacidad de manejar las relaciones interpersonales para tener una resolución adecuada de las situaciones problemáticas. La adaptabilidad, es la capacidad de responder adecuadamente a las exigencias del entorno, regulando el comportamiento para lograr la homeostasis, mediante los mecanismos complementarios de asimilación y acomodación.

Tabla 18

Actividad 5

Actividad 5: Invento una planta	
Objetivo	Actuar con autonomía en las actividades habituales y en las relaciones de grupo, desarrollando las posibilidades de tomar iniciativas y de establecer relaciones afectivas. Comprender el concepto de adaptación. Fomentar creatividad
Descripción	Se dividirá a los/as participantes en 10 grupos de pocas personas cada uno. Se le pedirá a cada grupo que invente una planta que pueda sobrevivir a determinadas condiciones. Cada grupo recibirá una tarjeta con las condiciones que deberá soportar su planta. Por ejemplo: 1-Inventa una planta que pueda vivir en la superficie de un estanque. 2-Inventa una planta que pueda soportar fuertes vientos. 3-Inventa una planta resistente al fuego. 4-Inventa una planta que pueda almacenar agua. 5-Inventa una planta que no la coman las ovejas ni las vacas. 6-Inventa una planta que pueda vivir en un río de fuerte corriente. Aclarar que la planta no debe existir, sino que debe ser una planta inventada por ellos.

Actividad 5: Invento una planta

Descripción	<p>Se les dará tiempo para pensar y discutir y luego se les entregará el material necesario para construirla. Además de inventarla, deberán ponerle un nombre científico, describir su lugar de procedencia, su crecimiento y su reproducción (sexual y/o asexual) y explicar cómo sobrevive a las condiciones dadas.</p> <p>Luego cada grupo expondrá su planta y su trabajo.</p> <p>Variante:</p> <p>Plantear lo mismo, pero con animales.</p> <p>Reflexión:</p> <p>Explicar que al inventar una planta para soportar determinadas condiciones han buscado adaptaciones de la planta al ambiente.</p> <p>Discutir con el grupo al respecto. Se pueden dar ejemplos de adaptación reales de plantas. Y también de animales. Cómo, a través del tiempo, la naturaleza selecciona aquellas características ventajosas de los organismos a un determinado ambiente (adaptación), y cómo va moldeando la evolución de esos organismos.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none">- Lectura-Papel-Marcadores-Tijeras

Tabla 19*Actividad 6*

Actividad 6: El arco iris	
Objetivo	Cooperar para resolver el problema Aprender a comunicarnos a través de formas no verbales Formar subgrupos de manera divertida
Descripción	<p>Las personas participantes se ponen en círculo, cierran los ojos y el/la educador/a pone una pegatina en cada frente. Los colores deben estar bien mezclados de forma que cada participante no esté allá donde los de su color. Se intenta que el número de pegatinas de cada color sea aproximadamente el mismo.</p> <ul style="list-style-type: none">• Abren los ojos y sin hablar tratan de juntarse con los de su mismo color: El juego acaba cuando se han formado tantos grupos como colores y todo el mundo está situado en su grupo.• Luego se da consigna a cada grupo para realizar estatuas corporales, con la ayuda de todo el grupo. Se les puede pedir estatuas, que representen la amistad, la solidaridad, el compañerismo, la comunicación, etc. Deben hacerlo sin hablar. Cada grupo piensa como lo va a hacer y luego cada grupo muestra a la clase su estatua.
Recursos	Pegatinas -Pinturas de maquillaje

Dimensión 3: Estado de ánimo

En esta sección, se plantean actividades que refuercen la capacidad de manejar la ansiedad y el estrés manteniendo buenas relaciones con sus compañeros aprendiendo a regular nuestra actitud, impulsos, estrés para actuar ante diversos sucesos de nuestra vida diaria.

Tabla 20

Actividad 7

Actividad 7: Abrazos cooperativos	
Objetivo	Expresión corporal y afectiva. Emisión de emociones positivas.
Descripción	Todo el alumnado se reparte por el espacio moviéndose al ritmo de la música. Cuando se para la música cada participante tiene que dar un abrazo a otro/a participante. <ul style="list-style-type: none">• La próxima vez los abrazos son de tres personas.• La siguiente vez los abrazos deben de ser de cuatro y así hasta el final donde se abraza todo el grupo.• Aumenta la dificultad introduciendo nuevas instrucciones: cuando se pare la música, por ejemplo, se abrazan quienes tengan los pantalones del mismo color, el pelo igual, los que lleven gafas y los que no, los que tienen la misma altura, etc.
Recursos	CD de música y equipo de música

Tabla 21*Actividad 8*

Actividad 8: Aplaudes para relajarte	
Objetivo	-Movilizar la energía del organismo - Recuperar el humor perdido
Descripción	-Colócate de pie o sentado. Recorrido ascendente. -Comienza a aplaudir desde la pelvis, realizando con las manos y los brazos un círculo que sube por la parte izquierda del cuerpo hasta llegar a la cabeza. En este recorrido aplaudes siete veces. Recorrido descendente. -Continúa aplaudiendo otras tantas veces descendiendo por la parte derecha del cuerpo hasta la pelvis. -Hazlo tres veces en cada sentido y después observa lo sucedido.
Recursos	-Silla

Tabla 22*Actividad 9*

Actividad 9: El laberinto humano	
Objetivo	-Facilitar en el grupo confianza. -Potenciar la colaboración y mejorar el estado de ánimo.
Descripción	La clase se dividirá en equipos (de 4 o 5 personas), de los cuales todos/as irán con los ojos tapados y apoyados en el hombro de la persona de delante. Por cada equipo habrá un/a guía que se colocará fuera del circuito a realizar. El/la guía dirige a su equipo con la voz o con signos acordados, por ejemplo, cuando da una palmada el equipo debe girar a la derecha, dos palmadas a la izquierda, tres, de frente, y cuando silba, el equipo se para. Los/as demás participantes forman un laberinto humano con los caminos que hay que seguir.

Actividad 9: El laberinto humano	
Descripción	<p>Se pueden también utilizar obstáculos si el número de participantes no es suficiente. El laberinto será más largo, si se dan la mano.</p> <p>¿Cómo se han sentido?</p> <p>¿A alguien no le ha gustado la actividad? ¿Por qué?</p> <p>¿Qué conclusión han sacado de la actividad?</p>
Recursos	<p>- Tapa ojos</p> <p>-Estudiantes</p>

5.4. Diseño de la evaluación de la propuesta

Por el tipo de propuesta de intervención y los participantes, se optará por realizar evaluaciones basadas en la observación y en el diálogo. Se hará uso de una lista de chequeo que permita observar el logro de las habilidades que se abordan en el programa. Al finalizar cada sesión y el programa se realizará un diálogo con los estudiantes con el fin de recoger su valoración hacia las actividades desarrolladas. Se les preguntará si les gustó la actividad y por qué. Con el fin de lograr que nuestras y nuestros jóvenes, al finalizar su proceso de formación académica, hayan adquirido, también, competencias emocionales que les permitan:

- Aumentar su nivel de bienestar personal.
- Convertirse en personas responsables, comprometidas y cooperadoras.
- Mejorar su calidad de vida tanto física, como emocional, en una andadura a ser más felices que las generaciones anteriores.
- Aumentar sus logros profesionales

La docente llevará un registro del desarrollo de cada sesión en su diario de campo, en el recogerá las situaciones que le llaman la atención en el desarrollo de la sesión, participación de los estudiantes, dificultades encontradas, ciertas reacciones o respuestas u otros aspectos que considere de interés. La lista de chequeo contendrá las habilidades trabajadas tal como se observa en la siguiente tabla.

Tabla 23*Lista de chequeo*

Habilidad	No adquirido	En proceso	Adquirido
Sabe reconocer sus fortalezas y debilidades			
Se siente a gusto consigo mismo			
Su estado de ánimo es positivo			
Es capaz de sentir empatía por sus compañeros			
Es capaz de reconocer y expresar adecuadamente sus emociones			
Es capaz de reconocer y comprender las emociones de los demás.			

6. CONCLUSIONES

Una vez realizada la investigación, y revisión bibliográfica de las bases teóricas se concluye que la educación emocional y la inteligencia emocional es fundamental para un adecuado desarrollo, de ahí la importancia de que las instituciones educativas no sólo se preocupen por el desarrollo cognitivo, sino también el emocional. Para un desarrollo armónico es necesario que niños y adolescentes desarrollen habilidades que les permitan reconocer, expresar y gestionar las emociones adecuadamente, puesto que ello favorecerá su bienestar y su rendimiento académico y sus relaciones con los demás.

Tras el estudio diagnóstico realizado mediante la aplicación del instrumento de Bar-On se concluye que los bachilleres del estudio realizado presentan niveles medio bajos de inteligencia emocional y que las dimensiones que obtuvieron peores resultados fueron las de adaptabilidad, estado de ánimo e inteligencia intrapersonal. Estos resultados justifican la necesidad de reforzar este tipo de competencias emocionales en el alumnado, fortaleciendo así la integración del desarrollo cognitivo y emocional por el que deben de velar las instituciones educativas.

La propuesta de actividades que se presenta en este trabajo es un ejemplo de intervención educativa centrada en el desarrollo emocional planteada con el fin de ayudar a fortalecer en los estudiantes las dimensiones que salieron más bajas, fortaleciendo así su desarrollo integral.

7. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

7.1. Limitaciones

Uno de los principales inconvenientes que tuve durante el desarrollo de este trabajo fue coordinar los horarios tanto de los alumnos como de los docentes para poder aplicar el instrumento. También socializar con las autoridades el proyecto para solicitar su autorización.

También se debe resaltar que algunos alumnos presentaron inasistencia durante el último quimestre por motivo de inseguridad lo que imposibilitaba realizar un trabajo en conjunto y se tenía que trabajar de forma parcial hasta tener todos los datos completos para proceder a realizar el análisis del instrumento aplicado. El tiempo de presentar los resultados también resultó un limitante ya que se contó con poco tiempo y los diversos procesos académicos también intervienen de forma no favorable para la terminación de este proceso de estudio.

7.2. Prospectiva

El aprendizaje emocional dura toda la vida es por ello que el enfoque va dirigido a replantear el proceso académico y lograr incluir dentro de las planificaciones un modelo integrador entre lo intelectual y emocional. En base a la experiencia enriquecedora de este proyecto la idea es compartir este estudio de las emociones en estudiantes de bachillerato a diferentes instituciones educativas para fomentar el estudio de las emociones y como ellas influyen de forma positiva o negativa en los resultados académicos de los jóvenes.

El primer paso será aplicarlo en el centro y desde la experiencia valorada introducir las mejoras pertinentes y socializar con otros grupos.

Poder seguir mejorando la propuesta y dando enfoque a las demás dimensiones y competencias de acuerdo a la necesidad emocional educativa de la comunidad, logrando ver resultados positivos en niveles educativos superiores. Favorecer que sean los estudiantes los voceros de cambios positivos como modelos de empatía, auto control, manejo de estrés, entre otras cualidades que fortalecen sus habilidades personales para pensar y decidir de forma acertada.

Con este tipo de propuestas se busca trabajar la inteligencia emocional, ayudar a los

jóvenes a mejorar sus competencias emocionales. Contribuir para que aprendan a controlar las emociones y saber la causa que genera los diferentes sentimientos como la ansiedad, la ira, la tristeza, entre otros, así como asumir las consecuencias de nuestras decisiones y actuaciones y buscar soluciones y mejorar de esta manera las relaciones sociales.

Es importante para ello contar con maestros capacitados, fortalecidos enriquecidos en el tema del estudio de la educación e inteligencia emocional, trabajando bajo cronogramas de capacitaciones, conferencias y talleres con la ayuda de los departamentos de Inspección y Decencia dentro de las instituciones o delegados distritales que estén involucrados en este proceso de cambio positivo en los jóvenes estudiantes. Tener detrás de este logro una gran comunidad de profesionales brindando apoyo y asesoría constante apuntando siempre al bienestar y enriquecimiento emocional de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, M. M. (2021). Inteligencia emocional en el aula chilena: pensar sin sentir, sentir sin pensar. http://opac.pucv.cl/pucv_txt/Txt-0000/UCB0326_01.pdf
- Alva, M. I., Ruvalcaba, N. A., Orozco, M. G., & Bravo, H. R. (2020). Evaluación del impacto de un programa de educación emocional en mujeres mexicanas. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 19(39), 107-119. <https://www.scielo.cl/pdf/rexe/v19n39/0718-5162-rexe-19-39-107.pdf>
- Báez, F. B., Zurita, F. Z., Martínez, A. & Zagalaz, M. L. (2019). Análisis psicométrico y relaciones de diagnóstico de la inteligencia emocional y liderazgo en docentes de enseñanzas regladas. *Revista de Investigación Educativa*, 37(1), 201-216. <file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/308801-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1199221-1-10-20181220.pdf>
- Bendezu, O. A. (2022). Competencia emocional, solución de conflictos y bienestar psicológico del docente en el contexto del Covid-19, Lima 2021. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/78684>
- Bisquerra, R., & García, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. *Participación educativa*. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/178704>
- Calderón, C., & Azabache-Alvarado, K. (2018). Técnicas de educación emocional en la inteligencia emocional de ingresantes universitarios. *SCIENDO*, 21(2), 239-248 https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/1907/pdf_1
- Criado, A.M. (2020). Educación emocional como recurso en orientación educativa para la mejora de la motivación del alumnado de tercer curso de Educación Secundaria

Obligatoria: propuesta de intervención.

[https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/43183/TFMG1170.pdf?sequence=1&is](https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/43183/TFMG1170.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[Allowed=y](https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/43183/TFMG1170.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Costa-Rodriguez, C., Palma-Leal, X., & Salgado, C. (2021). Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la Inteligencia Emocional para la aplicación de la Educación Emocional en la práctica pedagógica de aula. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 47(1), 219-233. <https://www.scielo.cl/pdf/estped/v47n1/0718-0705-estped-47-01-219.pdf>

Espinal, C. J. (2015). Importancia de la educación emocional en la educación infantil, según el modelo de Rafael Bisquerra. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/21979/ESPINAL_VELASQUEZ_CINDY_JOHANA_2022-04-11%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Garaigordobil, M. T. (2018). La educación emocional en la infancia y la adolescencia. Participación educativa. https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/178711/Garaigordobil_Educacion_Emocional.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gómez, C. L. (2017). Primera infancia y educación emocional. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (52), 174-184. <http://34.231.144.216/index.php/RevistaUCN/article/view/950/1397>

Gómez, R. M. (2022). El valor de la Educación Emocional: La cuestión del uso de los libros de autoayuda. https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/64379/tfg_Rosa%20Mar%C3

- González, K. S., Padrón, B. M., & Suárez, I. F. (2019). La educación emocional en el proceso de enseñanza aprendizaje de la educación superior. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 48(S1), 462-470. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedmil/cmm-2019/cmms191m.pdf>
- Guevara, G. P., Verdesoto, A. E., & Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 4(3), 163-173. <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/860>
- Guerrero-Buenrostro, A. E., Valadez-Sierra, M. D., Soltero-Avelar, R. U. B. É. N., Nava-Bustos, G. O. N. Z. A. L. O., Zambrano-Guzmán, R. O. G. E. L. I. O., & García-García, A. N. G. É. L. I. C. A. (2012). Inteligencia emocional y rendimiento académico en adolescentes. *Revista de educación y Desarrollo*, 20(1), 29-37. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/antiores/20/020_Buenrostro.pdf
Iturriagoitia, A. F. Trabajo Fin de Grado Magisterio en Educación Infantil.
- Jiménez-Blanco, A., Sastre, S., A, T., & Alvarado, J. M. (2020). Inteligencia emocional y rendimiento académico: Un modelo evolutivo. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 3(56), 129-141. <https://digiuv.villanueva.edu/bitstream/handle/20.500.12766/198/Inteligencia%20Emocional%20y%20Rendimiento%20Acad%20a9mico.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mavisoy, F. J. (2021). *La inteligencia emocional aplicada como una estrategia didáctica en el aula de clases* (Bachelor's thesis, Quito: UCE). <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/22881/1/T-UCE-PPL-MAVISOY.pdf>
- Muñoz, E. M., Fernández, A., & Jacott, L. (2018). Bienestar y satisfacción vital en alumnado de 3º y 4º de ESO en la Comunidad de Madrid. In *Avances en democracia y liderazgo distribuido en educación: Actas del II Congreso internacional de liderazgo y mejora de la educación*. Red de Investigación sobre Liderazgo y Mejora de la Educación

(RILME).

https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/683112/RILME_135.pdf?sequence=1

Murrieta, K. D. P., & Pajuelo, F. D. (2022). Inteligencia emocional y su relación con el síndrome de burnout en el servicio militar voluntario de la fuerza aérea del Perú-grupo 42, ciudad de Iquitos, AÑO 2021. <http://repositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/UCP/1863/KARLA%20MURRIETA%20SAAVEDRA%20Y%20FATIMA%20DANIELA%20PAJUELO%20PANDURO%20-%20TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ortiz, F. (2018). Inteligencia emocional asociada a salud mental en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. *Innovare: Revista de ciencia y tecnología*, 7(1), 58-73.

<https://www.camjol.info/index.php/INNOVARE/article/view/7596/7147>

Quiñones, F. (2019). Inteligencia emocional y desempeño docente en aula del nivel primario en la Institución Educativa Alejandro Velasco Astete de San Jerónimo, Cusco-2018.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34802/Qui%c3%b1ones_CF-SD.pdf?sequence=6&isAllowed=y

Rubio, A. M. M., & Caballero, D. A. R. (2018). Competencias emocionales en estudiantes de educación superior: autopercepción y correlación demográfica. *Revista Kavilando*, 10(2), 430-448.

<http://www.kavilando.org/revista/index.php/kavilando/article/view/271/241>

Rubio, M. J., Torrado F, M., Quirós, C., & Valls, R. G. (2018). Autopercepción de las competencias investigativas en estudiantes de último curso de Pedagogía de la Universidad de Barcelona para desarrollar su Trabajo de Fin de Grado. *Revista*

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/162196/52443-4564456549426-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sánchez-Teruel, D., & Robles-Bello, M. A. (2018). Instrumentos de evaluación en inteligencia emocional: una revisión sistemática cuantitativa. *Perspectiva Educacional*, 57(2), 27-50. <https://www.scielo.cl/pdf/perseduc/v57n2/0718-9729-perseduc-57-02-00027.pdf>

Torres. T. K., Solís. S.H, & Herrera. V.R (2022). “Inteligencia emocional en adolescentes de escuelas públicas”: una revisión sistemática. *Dataismo*, 2(7), 68-78. <http://dataismo.org.pe/index.php/data/article/view/30/327>

Anexo A. Instrumento de recolección de datos

Encuesta, este instrumento tiene como objetivo evaluar la inteligencia emocional. Mide cinco dimensiones: intrapersonal, interpersonal, manejo del estrés, adaptabilidad y estado de ánimos general. Su versión original es de Baro On (1997).

Instrucciones: Para responder, lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, de las 4 posibles respuestas:

1. **Muy rara vez** 2. **Rara vez** 3. **A menudo** 4. **Muy a menudo**

Nombre: **Edad:**..... **Sexo:**.....

Colegio: **Estatal:**()... **Particular** ()

Grado : **Fecha:** _____

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
2.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
3.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
4.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
5.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
6.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
7.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
8.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
9.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
10.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
11.	Nada me molesta.	1	2	3	4
12.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
13.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
14.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
15.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
16.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
17.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
18.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
19.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
20.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
21.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
22.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
23.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
24.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
25.	No tengo días malos.	1	2	3	4
26.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
27.	Me disgusta fácilmente.	1	2	3	4
28.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
29.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
30.	Sé cuándo la gente está molesta aun cuando no dicen nada.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario

INFORME DE TURNITIN

INFORME DE ORIGINALIDAD

8%

INDICE DE SIMILITUD

8%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

0%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

ENCONTRAR COINCIDENCIAS CON TODAS LAS FUENTES (SOLO SE IMPRIMIRÁ LA FUENTE SELECCIONADA)

13%

★ hdl.handle.net

Fuente de Internet

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 3%

Excluir bibliografía

Activo