



Recibido: 25/2/2024, Aceptado: 24/4/2024, Publicado:
10/8/2024

Volumen 27 | Número 70 | Mayo-Agosto, 2024 |

Artículo original

El desarrollo de la inteligencia emocional en los adolescentes The development of emotional intelligence in adolescents

Elder Javier Hernández Corrales¹

E-mail: elder@uniss.edu.cu

 <https://orcid.org/0009-0001-7037-8485>

Midiel Marcos Mendoza¹

E-mail: mmarcos@uniss.edu.cu

 <https://orcid.org/0000-0002-3503-6201>

José Norberto Del Valle Marín¹

E-mail: josen@uniss.edu.cu

 <https://orcid.org/0000-0002-5244-3888>

¹Universidad de Sancti Spíritus “José Martí Pérez”. Sancti Spíritus, Cuba.

¿Cómo citar este artículo? (APA, Séptima edición)

Hernández Corrales, E. J., Marcos Mendoza, M. y Del Valle Marín, J. N. (2024). El desarrollo de la inteligencia emocional en los adolescentes. *Pedagogía y Sociedad*, 27(70), 3-24. <https://revistas.uniss.edu.cu/index.php/pedagogia-y-sociedad/article/view/1823>

RESUMEN

Introducción: Los adolescentes enfrentan tensiones y situaciones de emergencia en su vida cotidiana. Presentan manifestaciones negativas, desde sus carencias emocionales, que deben educarse. El desarrollo de la inteligencia emocional se centra en la prevención de factores de riesgo en el aula y en las relaciones con los demás, imperativo de la educación actual.

Objetivo: Proponer acciones de orientación educativa para el desarrollo de la inteligencia emocional en adolescentes de la Escuela Secundaria Básica “Ramón Leocadio Bonachea” del municipio de Sancti Spíritus.

Métodos: Se utilizan métodos de investigación y la técnica de inteligencia emocional, correspondientes a los niveles teórico, empírico y estadístico-matemático.

Resultados: Se revelaron limitaciones en la expresión del desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes, y carencias en la atención de los docentes, por lo que se proponen acciones de orientación, que permiten el desarrollo de la inteligencia emocional, desde las funciones profesionales del psicopedagogo.

Conclusiones: Las acciones de orientación educativa propuestas se sustentan en el origen y estructura de la inteligencia emocional, en el desarrollo del adolescente y en las funciones del psicopedagogo en el contexto escolar. Se corresponden con las características del adolescente, se revela el papel de orientador y asesor del psicopedagogo.

Palabras clave: acciones educativas; asesoramiento; inteligencia; inteligencia emocional; investigación psicológica; orientación educativa

ABSTRACT

Introduction: Adolescents face tensions and emergency situations in their daily lives. They present negative manifestations, from their emotional deficiencies, that must be educated. The development of emotional intelligence focuses on the prevention of risk factors in the classroom and in the relationships with others, an imperative of current education.

Objective: To propose educational guidance actions for the development of emotional intelligence in adolescents of "Ramón Leocadio Bonachea" Basic Secondary School of the municipality of Sancti Spíritus.

Methods: Research methods and the emotional intelligence technique are used, corresponding to the theoretical, empirical and statistical-mathematical levels.

Results: Limitations in the expression of the development of emotional intelligence in students and deficiencies in the attention of teachers were

revealed. That is why guidance actions are proposed, which allow the development of emotional intelligence, from the professional functions of psychopedagogists.

Conclusions: The proposed educational guidance actions are based on the origin and structure of emotional intelligence, on the development of adolescents and on the functions of the psychopedagogists in the school context. They correspond to the characteristics of adolescents; the role of the psychopedagogist as a counselor and advisor is revealed.

Keywords: counseling; educational actions; educational guidance; emotional intelligence; intelligence; psychological research

Introducción

El concepto de inteligencia emocional (IE) apareció por primera vez desarrollado en un artículo publicado por Daniel Goleman (1995), no obstante, quedó relegado durante cinco años hasta que Mayer et al. (1999), con una indudable visión comercial y de sentido común, convirtió estas dos palabras en un término de moda al publicar su libro "Inteligencia Emocional" que ha sido el libro del área social más vendido en el mundo.

Hoy en día, el concepto de inteligencia emocional hace referencia a un conjunto que complementa el concepto tradicional de inteligencia, enfatizando las contribuciones emocionales, personales y sociales dentro de la conducta inteligente.

La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo, que tiene en cuenta los sentimientos y engloba habilidades tales como: el control de los propios impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía y la agilidad mental, que forman rasgos del carácter como: la autodisciplina, la compasión o el altruismo, necesarios para una buena y creativa adaptación social.

En la búsqueda bibliográfica realizada se encontraron autores estudiosos de la inteligencia emocional (IE), tales como: Goleman (1995), Mayer et al. (1999), Fragoso-Luzuriaga (2022), Zambrano-Zambrano y Triviño-Sabando (2022), Moreira Sánchez et al. (2023), Ruiz-Ortega y Berrios-Martos (2023), entre

otros, ellos han caracterizado y propuesto acciones para estimular su desarrollo.

Es importante destacar que cada persona resuelve sus tareas de forma diferente, en dependencia de su estructura psicológica, en lo que tiene un lugar significativo su razonamiento, su inteligencia; desde el enfoque del materialismo dialéctico. Se considera que la inteligencia está asociada al éxito, que en alguna medida se obtiene en la realización de una acción, por ello su estudio abarca diferentes aristas, es interés de este trabajo abordar la inteligencia emocional.

Varias son las razones que aconsejan el desarrollo de la educación de las emociones en el ámbito escolar. Es posible establecer la correlación existente entre la inteligencia emocional y comportamientos agresivos en estudiantes, las relaciones interpersonales, bienestar psicológico, niveles de ansiedad y autoestima, problemas de aprendizaje, ausentismo, consumo de sustancias tóxicas y rendimiento escolar, entre otros.

La consecuencia de la no gestión de la emocionalidad (descontrol, labilidad emocional, carencia de empatía, inexistencia de habilidades comunicativas, etc.) explica la agresividad y los comportamientos de acoso y maltrato entre estudiantes, lo que provoca conductas de riesgo como la delincuencia, la anorexia, el consumo de estupefacientes, entre otras.

Esta misma conflictividad, a su vez, genera incapacidad para desarrollar la inteligencia emocional, con lo cual se expresa el viejo dilema de la causa-efecto y viceversa.

Como resultado de la investigación realizada por el autor principal de este artículo para su Trabajo Científico Investigativo, se pudieron constatar carencias tales como:

- Expresión de comportamientos agresivos en un grupo de estudiantes adolescentes muestreados de secundaria básica.
- Afectaciones en las relaciones interpersonales del grupo.
- Comportamientos de acoso de algunos estudiantes sobre otros, así como, maltrato.
- Carencias afectivas en estudiantes del grupo.

Las consideraciones antes referidas conducen a la formulación del siguiente objetivo: proponer acciones de orientación educativa para el desarrollo de la inteligencia emocional en adolescentes de la Escuela Secundaria Básica “Ramón Leocadio Bonachea” del municipio de Sancti Spiritus.

Marco teórico o referentes conceptuales

La formación de la personalidad integral, que conlleve a la formación de seres humanos sanos, eficientes y maduros constituye una tarea importante para los colectivos pedagógicos en las escuelas, lo que significa concebirla en la unidad de las esferas motivacional-afectivo y lo cognitivo-instrumental. Dentro de esta integralidad, las emociones ocupan un lugar importante, las cuales hay que aprender a controlar en el mundo psicológico interno de cada educando y en las relaciones interpersonales.

Desarrollar la inteligencia emocional desde los primeros años de vida es prioritario para tomar conciencia de las emociones y comprender los sentimientos de los demás, lo que brindará mayores posibilidades de desarrollo personal. Esta formación se centra en la prevención de factores de riesgo en el aula y en las relaciones con los demás, así como en la mejora de las calificaciones académicas y el desempeño escolar, del mismo modo, incrementa los niveles de bienestar, ajuste psicológico y la satisfacción de las relaciones interpersonales de los estudiantes.

La labor orientadora que desempeña el educador y en particular, el especialista en Pedagogía Psicología, se sustenta en la plena unidad de lo afectivo y lo cognitivo, como principio indispensable de la psicología marxista, y la adecuada socialización e incorporación de las nuevas generaciones a la sociedad, es una tarea de primer orden que en todos los centros y niveles docentes debe cumplirse.

En las instituciones educacionales se constata que los estudiantes necesitan recursos y herramientas psicológicas para enfrentar situaciones que años atrás no existían (la influencia de los medios de comunicación masiva, el desarrollo tecnológico, la modernización de la sociedad, altos niveles de riesgo en los mismos centros educativos, conflictos escolares, en la familia), para ello deben

ser educados emocionalmente a través de los agentes educativos especialmente la escuela y familia.

La inteligencia emocional determina la manera de cómo cada persona se relaciona y entiende la realidad, tomando en consideración actitudes y sentimientos. En el sistema funcional de la personalidad del individuo, se encuentra como factor esencial la seguridad emocional, para lograrla, se requiere un desarrollo eficaz de las áreas que tome su accionar individual, como base del accionar de las demás, tal como sucede en la relación sujeto-objeto y sujeto-sujeto.

Los antecedentes de la inteligencia emocional tienen que buscarse en las obras que se ocupan de la inteligencia y de la emoción. Éstos son los dos componentes básicos de inteligencia emocional, que como descriptor se está utilizando solamente a partir de la segunda mitad de la década de los noventa. La inteligencia emocional ha sido definida y redefinida por diversos autores. Mayer et al. (1999), exponen cómo se puede concebir la inteligencia emocional (como mínimo de tres formas) como: “movimiento cultural (...); rasgo de personalidad (...) y habilidad mental (...)” (pp. 269-273).

Así mismo, definen:

La inteligencia emocional como rasgo de personalidad significa que se considera como algo importante para adaptarse al ambiente y tener éxito en la vida. Esta concepción ha implicado tener éxito en la vida y se tiene presente desde la Psicología de la personalidad. (Meyer et al. 1999, p. 171)

La conceptualización de la inteligencia emocional como habilidad mental relacionada con el procesamiento de información emocional es tal vez el aspecto más relevante, dado que implica a la educación emocional en un marco de orientación psicopedagógica para la prevención y el desarrollo personal y social. (Meyer et al. 1999, p. 172)

Existen diversas definiciones de inteligencia emocional, entre ellas se destaca la ofrecida por Goleman (1995), el cual la define como: “la capacidad para reconocer los propios sentimientos y los de los demás, de motivar y de manejar adecuadamente las relaciones” (p. 21).

Igualmente, Mayer et al. (1999), la definen como: “una característica de la inteligencia social que incluye un conjunto de capacidades que explican las diferencias individuales en el modo de percibir y comprender las emociones” (p. 368).

Para Baron (2010) “es un conjunto de competencias y habilidades que determinan cuán efectivamente los individuos se entienden, comprenden a otros, expresan sus emociones y afrontan las demandas de la vida cotidiana” (Como se citó en Fragoso-Luzuriaga, 2015, p. 116).

Se comparte la idea de Mayer et al. (2001), al expresar la presencia de cinco fases para comprender el estudio de la inteligencia emocional. En estas fases se aprecian las transformaciones logradas en la conceptualización de la inteligencia emocional, desde 1900 hasta la actualidad. Autores como Mayer et al. (1999) retomaron como inspiración para su trabajo a Howard Gardner, creador de la teoría de las inteligencias múltiples y a Roberto Sternberg, autor de la teoría triádica de la inteligencia basada en el procesamiento de información.

Estos autores mostraron como la inteligencia emocional se integra con tres habilidades: “(...) la percepción y apreciación emocional; la regulación emocional y la utilización de la inteligencia emocional, que los condujo a proponer un primer modelo sobre los componentes de la inteligencia emocional” (p. 132).

Importante tener presente en la inteligencia emocional el establecimiento de las relaciones interpersonales entre los estudiantes, pues los que tienen insuficiente desarrollo emocional, se relacionan peor con sus compañeros. Cuanto mayor es su inteligencia emocional, las relaciones sociales entre compañeros son mejores, se adaptan bien al medio y en las relaciones de amistad se produce un mayor apoyo. Esto se expresa con mayor énfasis en los adolescentes, los que tienen más amigos o mayor cantidad de apoyo social, mayor satisfacción con las relaciones establecidas en la sociedad, presentan más habilidades para identificar expresiones emocionales y comportamientos. La educación emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta de prevención, pues muchos problemas en la

escuela tienen su origen en este el ámbito. Esta educación pretende ayudar y facilitar a las personas a descubrir, conocer y regularlas. Al considerar la importancia que tiene la actividad de estudio, se hace imprescindible conocer las necesidades y las características que se destacan en un adolescente, pues no solo su intelecto se va a la escuela, sino todo él, con sus ansiedades y alegrías y sobre todo con una pujante necesidad y avidez de conocer el mundo y hacerlo suyo.

La atención a las emociones debe ser una prioridad para el mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje, así como lo es para la salud física y mental.

En la implementación de la inteligencia emocional en la escuela, debe tenerse presente:

1. Detectar casos de pobre desempeño en el área emocional.
2. Reconocer las emociones propias y en los demás.
3. Clasificarlas, al tener presente sentimientos, estados de ánimo, entre otras vivencias afectivas.
4. Modular y gestionar la emocionalidad.
5. Desarrollar la tolerancia a las frustraciones diarias.
6. Prevenir el consumo de drogas y otras conductas de riesgo.
7. Adoptar una actitud positiva ante la vida.
8. Prevenir conflictos interpersonales.
9. Mejorar la calidad de vida escolar.

Para conseguir esto se hace necesaria la figura del psicopedagogo, que aborde el proceso de manera eficaz para sí y para los estudiantes. Es necesario que se convierta en modelo de equilibrio de afrontamiento emocional, de habilidades empáticas y de resolución serena, reflexiva y justa de los conflictos interpersonales, como fuente de aprendizaje para los estudiantes adolescentes.

El psicopedagogo, desde el cumplimiento de sus funciones profesionales, en particular la orientación educativa debe tener presente en el diseño de acciones que estimulen el desarrollo de la inteligencia emocional, los siguientes aspectos:

- Percepción de necesidades, motivaciones, intereses y objetivos de los adolescentes.
- La ayuda a los estudiantes a establecerse objetivos personales.
- La facilitación de los procesos de toma de decisiones y responsabilidad personal.
- La orientación personal al adolescente.
- El establecimiento de un clima emocional positivo, ofreciendo apoyo personal y social para aumentar la autoconfianza de los estudiantes.

Metodología empleada

Para constatar el estado inicial en que se encontraba el problema formulado, en la práctica laboral investigativa se aplicaron métodos, técnicas psicopedagógicas y sus instrumentos correspondientes a una muestra de 30 estudiantes de octavo grado de la Escuela Secundaria Básica “Ramón Leocadio Bonachea” del municipio de Sancti Spíritus. Se aplicó el análisis de documentos, entrevista, encuesta y la observación del comportamiento de los adolescentes en las actividades que se realizan en el centro. Además, un inventario de emociones, ajustado por los autores.

La metodología seguida fue la revisión del proyecto educativo del grupo de octavo grado número 1. Se continuó con una encuesta a docentes que trabajan con dicho grupo, así como, observaciones a actividades que realizan los estudiantes, como clases y otras que conforman el horario del día, como recesos y trabajos en la biblioteca. También una entrevista al psicopedagogo del centro para la recogida de criterios acerca del desarrollo de la inteligencia emocional en el grupo tomado de muestra y labor que efectúa en este sentido.

Por último, a los adolescentes del grupo les fue aplicado el test de inteligencia emocional, el cual tiene su fundamento en las cinco competencias de la inteligencia emocional de Goleman (1995), centrando el interés en tres de ellas, y considerando dos preguntas por cada competencia, en un lenguaje sencillo de manera que los adolescentes lo entendieran y contestaran de acuerdo a su realidad.

Procesada la información obtenida en la aplicación de los instrumentos de los métodos y la técnica psicopedagógica, se efectuó la triangulación metodológica que condujo a los resultados que a continuación se valoran.

Resultados

En la revisión de documentos, en particular el proyecto educativo del grupo, realizado con el objetivo de constatar la inclusión de los temas relacionados con el desarrollo de la inteligencia emocional en las acciones de orientación planificadas, se constató que en el centro existen documentos de planificación de la orientación educativa entre ellos: resumen de los indicadores del trabajo preventivo, estrategia de orientación educativa y expedientes de estudiantes en labor de orientación y seguimiento, pero no estaban contempladas en ellos las necesidades educativas de los adolescentes en indicadores del desarrollo de la inteligencia emocional.

En las observaciones a distintas actividades se obtuvieron los siguientes resultados: en el indicador donde se observaron conductas manifiestas de los docentes que denotan atención especial al desarrollo socio afectivo de los adolescentes, el 60% de estos docentes casi siempre percibe las necesidades, intereses y objetivos de sus estudiantes; aunque nunca establecen las causas por las cuales experimentan diferentes emociones. En sentido general, desarrollan la inteligencia emocional en sus estudiantes, pero no de manera intencional. Establecen una comunicación asertiva en el manejo adecuado de las emociones que experimentan, perciben las expresiones no verbales relativas a la tristeza y el enojo, lo cual favorece el desarrollo de relaciones interpersonales enriquecedoras a partir de la organización del trabajo grupal.

Fue alentador constatar en la práctica que los docentes, aún de forma empírica utilizan indicadores de la inteligencia emocional para mejorar normas de comportamiento en su misión de formar integralmente a sus estudiantes.

Se realizó una entrevista al psicopedagogo del centro con el objetivo de analizar el nivel de conocimiento acerca del tema investigado y cómo lo integra en su trabajo diario. Se obtuvo el siguiente resultado: conoce, aplica y reconoce que el desarrollo de inteligencia emocional es tan importante como el aprendizaje de las matemáticas y la lectura; pues se defiende la necesidad de encauzar la

educación que potencie, rescate y previene lo mejor de cada uno en aras del bienestar personal y de los demás.

También se destaca en el psicopedagogo, el dominio de los recursos personales sanos y enriquecedores que permiten una existencia más plena, lo que implica el desarrollo multilateral, esto es, intelectual, socio-afectivo y moral. Tiene concebido en su estrategia de atención a la diversidad estudiantil, tanto por la vía directa como indirecta, acciones dirigidas a la esfera afectiva, aunqueno vayan intencionalmente hacia el desarrollo de la inteligencia emocional están relacionadas con el control y manejo de las emociones, así como la solución creativa de los conflictos.

En la encuesta aplicada a docentes con el objetivo de determinar su percepción acerca de la importancia de la inteligencia emocional en el proceso de formación de los adolescentes, se obtuvo como resultado: su énfasis en la participación de las emociones como protagonistas en la solución inteligente de las tareas que impone la vida, un 60% tiene la información sobre el tema, pero no lo incluye en su autopreparación y el 40% no tiene información sobre el tema.

El 100% de los docentes encuestados es capaz de percibir las necesidades, intereses y objetivos de sus estudiantes casi siempre; un 80% casi siempre establece las causas por las cuales sus estudiantes experimentan diferentes emociones y un 20% nunca. El 100% casi siempre desarrolla relaciones interpersonales enriquecedoras a partir de la organización del trabajo grupal. El 80% remite al psicopedagogo como estrategia para resolver las carencias en los estudiantes y un 20% realiza anotaciones en el expediente.

Con respecto al test de inteligencia emocional, que tenía como objetivo identificar el desarrollo de esta en los adolescentes seleccionados en la muestra, se realizaron preguntas, en un lenguaje sencillo, de manera que los adolescentes lo entendieran y contestaran de acuerdo a su realidad; los resultados fueron los siguientes:

- En el elemento de autoconciencia el 58% de los adolescentes, no han desarrollado este aspecto, no han aprendido a percibir sus emociones, a aceptarlas, en suma, no tienen conciencia de sus estados emocionales.

- En el 63% de los estudiantes en el aspecto de autocontrol, se pudo observar un desarrollo aceptable que los ayuda a reaccionar en forma moderada ante situaciones problemáticas de conflicto, de cumplimiento de tareas y metas propuestas. Existe en menor porcentaje un 37%, que no logran demostrar autocontrol emocional.
- En cuanto a las habilidades sociales, el 67% de los adolescentes muestreados demuestran algunas características en estas habilidades, sin embargo, el 33% presenta deficiencia en la misma.

De modo general la mayoría no tiene conciencia de sus emociones, situación que deberá ser tomada en cuenta por el psicopedagogo del centro para ayudar a los estudiantes a desarrollar conciencia sobre sus estados emocionales, percibiéndolas como un elemento que los ayudará en el desarrollo de su personalidad.

Se detectó que existe entre los adolescentes muestreados dificultad en el control emocional, no pueden canalizar sus emociones adecuadamente, se manifiesta de manera constante y ante disímiles situaciones emociones como la ira y la agresividad condicionando así un modo de actuación negativo.

Estos datos demuestran que los estudiantes requieren de estimulación para mejorar las relaciones interpersonales y manejar conflictos.

El diagnóstico del estado inicial realizado permitió identificar las siguientes fortalezas y debilidades:

Fortalezas:

- Los educadores tienen conocimientos del tema tratado, y aunque empíricamente, contribuyen al desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes.
- El psicopedagogo desarrolla su función orientadora sobre la base de las necesidades educativas de la población estudiantil, controlando las sesiones de trabajo a la labor de orientación y seguimiento.
- La edad adolescente investigada se caracteriza por ser un período en el cual las reacciones físicas se sustituyen por reacciones verbales, lo que favorece el trabajo psicopedagógico en función del desarrollo socio afectivo de los mismos.

Debilidades:

- A pesar del trabajo que realiza el psicopedagogo en el centro, no existen acciones de orientación a favor del desarrollo de la inteligencia emocional de los adolescentes.
- Las acciones de orientación dirigidas al desarrollo de la inteligencia emocional, llegan a la vida de estos estudiantes con cierto retraso, pues en el período en que se encuentran se han establecido modos de actuación carentes del control emocional adecuado.

Los resultados anteriormente planteados demuestran la necesidad de un diseño y aplicación de acciones de orientación que propicien el desarrollo de la inteligencia emocional en los adolescentes.

En la propuesta de acciones que se realiza se tuvieron presente diferentes fundamentos teóricos, tanto filosóficos, pedagógicos, didácticos, como psicológicos, entre otros. Los fundamentos psicológicos tienen en su base el enfoque histórico-cultural, no solo en sus postulados esenciales acerca de la situación social del desarrollo y la inclusión del término vivencia, sino además desde la teoría de la formación por etapas de las acciones mentales, tomando como unidad de análisis la acción en el proceso de transformación de las acciones externas en acciones mentales, y se enfatiza en la parte orientadora de la acción.

Se valora el concepto de acciones de orientación, desde la estrecha relación entre estas y la comunicación del grupo (y de cada adolescente), para facilitar que asuma nuevos roles y vínculos que lo ubiquen en una situación desarrolladora con respecto a la expresión de la inteligencia emocional.

La propuesta que se realiza tiene como características esenciales la objetividad, pues se fundamenta a partir del diagnóstico realizado a la muestra seleccionada; flexibilidad, posibilita efectuar cambios según la implementación de cada acción orientadora, e incluye elementos nuevos, en la medida que se valoren los resultados de forma sistemática. También un carácter desarrollador, pues potencia el desarrollo y crecimiento personal de los estudiantes seleccionados, así como del grupo, participantes en la propuesta, mediado por el trabajo en grupos, igualmente la creatividad, y el

carácter inclusivo, que permiten el trabajo con adolescentes que tienen características psicológicas diferentes.

El objetivo general de la propuesta va dirigido a desarrollar la inteligencia emocional en adolescentes del octavo grado de la escuela secundaria básica seleccionada, desde el mejoramiento de normas de comportamiento y las relaciones interpersonales, además fortalecer valores, prevenir y corregir modos de actuación negativos desde una perspectiva psicopedagógica para una formación adecuada de la personalidad. La propuesta de las acciones son las siguientes:

1. Crear una mentalidad de autoconciencia

Un componente clave para desarrollar la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer y comprender el carácter, estado de ánimo y emociones, para ello debe:

- Aprender a mirarse a sí mismo objetivamente, conocer sus fortalezas y debilidades.
- Llevar un diario para saber de forma precisa cómo se ha sentido y analizar las tendencias.
- Comprender lo que le gusta y motivarse a desarrollar sus proyectos.
- Tomarlo con calma. Regalarse un descanso y brindar espacios para sí, que le permitan bajar la velocidad de las emociones y pensamientos.

2. Desarrollar la inteligencia emocional a través de la motivación

El impulso para mejorar y alcanzar metas es un factor fundamental para desarrollar la inteligencia emocional, pues permite tener disposición ante oportunidades y situaciones de vida. Se les estimula a:

- Crear sus metas. Imaginar dónde quiere estar en algunos años, definir qué le gusta y cómo podrá llegar a ello, eso le ayudará a obtener una actitud enérgica y positiva sobre sí mismo.
- Ser realista. Apoyarse en sí mismo, sus nuevos objetivos, comprender cómo llegar ellos paso a paso. Cuando alcance sus metas tener confianza para llegar más allá.
- Pensar positivo y mantenerse motivado en toda situación. Considerar que los problemas y contratiempos son oportunidades de aprendizaje.

3. Ser una persona más empática

La empatía es la capacidad de comprender las emociones de otros, visibilizar que todos tienen sentimientos, miedos, deseos, metas y problemas. Para ser empático debe permitir que sus experiencias se mezclen con las de otro sujeto y responder de una manera emocionalmente apropiada. Generar empatía con las personas que le rodean ayudará a desarrollar la inteligencia emocional, si se siguen los siguientes pasos:

- Escuchar y comprender lo que está diciendo el otro, dejar a un lado prejuicios, escepticismo y otros problemas.
- Crear una actitud accesible y atraer a otros con una buena personalidad.
- Ponerse en los “zapatos del otro”. Obtener un poco de perspectiva de lo que los demás pueden sentir y pensar desde su experiencia.
- Abrirse a otras personas. Escuchar y conectarse con las personas que se tiene alrededor en su grupo.

4. Desarrollar habilidades sociales

Las habilidades sociales son necesarias para el desarrollo de la inteligencia emocional, pues ayudan a interactuar con las emociones de otras personas de manera efectiva. Para ello se estimula:

- Observar a alguien con buenas habilidades sociales, definir algo que gustaría mejorar particularmente y aprender de ella.
- Practicar, relacionarse y mejorar aspectos que encuentre que debe cambiar.

5. Aprender a autogestionarse

Si se es consciente de sí mismo, podrá ejecutar una autogestión y asumir la responsabilidad de su propio comportamiento y bienestar, controlar las emociones explosivas e impulsivas y permitirle desarrollar la inteligencia emocional de forma adecuada. Se sugiere orientarlos para:

- Cambiar la rutina. Manejar sus emociones de manera que contribuya a mejorar su inteligencia emocional, dependiendo de cómo mantener la mente ocupada en alguna actividad o pasatiempo.

- Crear un horario y cumplirlo, así como impulsarse a alcanzar objetivos y metas pequeñas, desde lo individual y grupal.
- Canalizar la energía en actividades planificadas, de carácter individual y grupal, que requieran su atención y dejar salir las emociones abrumadoras.

6. Descubrir qué parte de sí quiere mejorar

El primer paso para mejorar la inteligencia emocional es identificar que requiere modificar algo, la autoconciencia, la autorregulación, motivación, la empatía y las habilidades sociales, son algunos de los elementos que podrá cambiar; por ejemplo, puede aprender a distinguir qué siente y por qué lo hace, aumentar la capacidad de expresar sentimientos de forma correcta e impulsar el aprendizaje, entre otros.

A los anteriores factores debe prestar mayor atención para identificar qué quiere mejorar, Por ejemplo, si tiene sus habilidades sociales en buenas condiciones, pero un bajo concepto de autorregulación, debe intentar trabajar este último. Por otro lado, si tiene poca motivación, pero una buena autorregulación, deberá procurar trabajar en lo que hace falta. Es importante partir del diagnóstico individual de cada estudiante, así como grupal, determinando potencialidades y debilidades, así como el diseño de acciones que faciliten transformaciones en el comportamiento.

7. Evaluarse, medir y desarrollar la inteligencia emocional

Contemplar los aspectos que involucran la IE y reconocer en qué 'nivel' se encuentran, su autodiagnóstico, es fundamental para su desarrollo, pues esto permitirá identificar las posibles mejoras. Para ello, existen pruebas que les permiten identificar el estado en que se encuentran y qué deben mejorar. Una de estas pruebas es el inventario de cocientes emocionales, en otros casos, puede encontrar pruebas en línea como test basados en habilidades, rasgos, competencias y comportamientos que indicarán si requiere aprender habilidades emocionales.

8. Aprender sobre inteligencia emocional

Para desarrollar la Inteligencia Emocional es recomendable que aprendan sobre ella, una evaluación permitirá elegir qué factor requiere trabajar,

dependiendo de ello, es posible elegir ejercicios afines que permitan fortalecer cada área. Por ejemplo, si se encuentra que tiene aspectos comunicacionales bajos, puede mejorarlos a través de una formación organizativa.

Debe trabajarse en analizar qué se obtiene con el desarrollo de la IE, y comprender que deben:

- Mejorar habilidades de liderazgo.
- Obtener mayor motivación por el estudio y un mejor manejo en los comentarios y críticas de forma positiva.
- Mejorar la comunicación e identificación de señales de interacción no verbales como el tono, la expresión facial y corporal, entre otros.
- Generar el desarrollo de habilidades organizativas y gestionar tiempos de forma eficiente.
- Destacar por su desempeño grupal con un espíritu de trabajo, movilizativo y participativo alto, desde el diseño de las acciones grupales, sustentadas en técnicas de dinámica grupal.

9. Acciones de autorregulación de la inteligencia emocional

El adolescente deberá incorporar los componentes de este tipo de inteligencia en su vida diaria, se apoya en ejercicios que fortalezcan sus cualidades y habilidades, prestar atención a desarrollar la automotivación, productividad, compromiso consigo y con lo que hace, confianza, flexibilidad, empatía y comunicación, bajo la dirección de los docentes y el trabajo de orientación y asesoría del psicopedagogo.

Las cualidades que debe explorar, desde su metacognición para desarrollar la inteligencia emocional las realiza de forma independiente, en muchos casos son entrenadas para incrementar el bienestar emocional y la conciencia afectiva día a día, ya sea en el estudio, en las relaciones o en otros aspectos.

10. Practicar la identificación de emociones

Se estimula a identificar las emociones más frecuentes, así como desarrollar conciencia sobre lo que recuerda haber sentido a lo largo del día, si quiere, puede anotarlos en una lista y nombrar a cada uno de ellos para conocerse mejor. Luego, practica analizando por qué sintió eso, ¿Cuántos aspectos o

emociones negativas o positivas encontró? ¿Cuál fue la que le afectó más? ¿Cuál su causa? Una vez respondidas a estas preguntas, debe evitar juzgar, sólo concentrarse en recordar o si lo hace en el momento, escribir honestamente. Realizar estas acciones en momentos como:

- Cuando alguien le moleste o use palabras duras contra sí, evitar reaccionar de inmediato, si es posible, alejarse de la situación y tomar un tiempo para ordenar los sentimientos y pensamientos que pudieron surgir para responder acertadamente.
- Si se encuentra en conflictos interpersonales, analizar detenidamente el punto de la otra persona, comprender qué factor permitió que la persona dijera o se comportara de la forma en que lo hizo, observar cómo cambia su actitud en el momento en que comienza a sentir empatía.

Estas acciones y otras similares serán propuestas por el psicopedagogo en actividades grupales o individuales, en el trabajo del gabinete psicopedagógico o durante su labor de orientación educativa en el grupo, acompañado de los docentes, a los cuales asesora en este sentido.

Discusión

Se coincide en este artículo con Chávez-Martínez y Salazar-Jiménez (2024), así como Naushad (2022), al plantear que la complejidad de las interacciones entre la inteligencia emocional, el estrés académico y el rendimiento académico es un elemento a tener presente con los adolescentes en el nivel de secundaria básica, donde además Naushad (2022), sugiere tener presente la influencia del entorno familiar en estas variables. Cuestión a considerar en el trabajo para el desarrollo de la inteligencia emocional.

Estos aspectos anteriores son importantes ser atendidos por el psicopedagogo en su labor orientadora, identificada con el desarrollo integral de la personalidad de los sujetos con quienes interactúa y que contribuya al bienestar personal y social de los sujetos, cuestión válida en la atención al desarrollo de la inteligencia emocional en adolescentes como ha sido analizado.

Se apreció que los resultados obtenidos en el diagnóstico realizado coinciden con Zambrano-Zambrano y Triviño-Sabando (2022), pues estos autores reconocen en investigaciones realizadas, "(...) el bajo nivel para identificar y gestionar las emociones en los estudiantes (...) (p. 139)", similar a lo analizado en este artículo. Lo que conlleva a plantear la necesidad de intervención del psicopedagogo desde su labor de asesoría a los docentes en esta dirección.

En el estudio y diagnóstico realizado se apreció tener presente la relación entre la inteligencia emocional y la autoestima de los adolescentes. Se comparte este criterio dado por Vicente-Martínez (2024), al resaltar la importancia de considerar los sentimientos en la vida cotidiana, cuando les ocurre algo agradable o desagradable, lo que conlleva a la expresión de la alegría, dolor, felicidad o tristeza, en conclusión, cuando tienen emociones, de un lapso corto de tiempo, y de allí logran expresar sus sentimientos.

Se coincide con Fragoso-Luzuriaga (2022) al destacarse la importancia de la labor docente que tiene como objetivo o meta principal enseñar, es por eso que este autor reconoce que la inteligencia emocional se encuentra básicamente relacionada con el rol del docente, pues basa su enfoque en la habilidad para reducir el miedo en los educandos, por lo que escuela y familia deben trabajar en conjunto para el desarrollo de la inteligencia emocional, y donde, se agrega, el psicopedagogo juega un papel coordinador importante desde su labor de orientador y asesor.

Por ello, en este artículo se considera tan importante la asesoría psicopedagógica a los docentes, centrada primero en orientación para su propio desarrollo de la inteligencia emocional y en segundo lugar, la asesoría psicopedagógica para prepararlos en el diseño y aplicación de las acciones propuestas en este artículo.

En síntesis, se comparte el criterio de Mikulic et al. (2023), al destacar la relevancia del:

(...) constructo inteligencia emocional, considerando el destacado valor que se otorga en la actualidad al papel de las emociones y sentimientos

en las diferentes áreas de la vida de las personas, y que se ve reflejado en la diversidad de publicaciones existentes. (p. 8)

Conclusiones

Es importante el origen y estructura de la inteligencia emocional, así como la importancia del desarrollo de la misma como base de la educación actual, y la relación del desarrollo socio afectivo del adolescente con las funciones del psicopedagogo en el contexto escolar.

Las acciones de orientación educativa diseñadas para dar solución al problema planteado se corresponden con las características psicológicas de los adolescentes, centradas en su propio desarrollo personalógico, así como del grupo, y el papel protagónico desde ejercicios metacognitivos.

El psicopedagogo, basado en el ejercicio de sus funciones profesionales, esencialmente la orientación educativa se apoya en las acciones propuestas para promover la independencia y la autorregulación en la personalidad de los adolescentes, pero también la asesoría psicopedagógica a los docentes, en su preparación para el desarrollo de la inteligencia emocional.

Referencias bibliográficas

- Chávez-Martínez, A. L., y Salazar-Jiménez, J. G. (2024). Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en adolescentes: aportes para la práctica educativa. *RECIE. Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 8(1), 145–165.
<https://doi.org/10.32541/recie.2024.v8i1.pp145-16>
- Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia Emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *RIES. Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6(16), 110-125.
<https://www.scielo.org.mx/pdf/ries/v6n16a6.pdf>
- Fragoso-Luzuriaga, R. (2022). Inteligencia Emocional en las aulas universitarias: prácticas docentes que promueven su desarrollo. *Zona Próxima*, (36), 49-75.
<https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/zona/article/view/11822/214421445560>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam.

- Mayer, J. D., Caruso, D. & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
- Mayer, J. D., Perkins, D. R., Caruso, D. R. & Salovey, P. (2001). Emotional intelligence and giftedness. *Roeper Review*, 23(3), 131-137.
- Mikulic, I. M., Aruanno, Y., Casullo, G. L., García-Labandal, L. y Albornoz, O. (2023). Inteligencia emocional en Argentina: una revisión sistemática de las investigaciones de los últimos 10 años. *Escritos de Psicología*, 16(1), 7-14. <https://revistas.uma.es/index.php/espsi/article/view/15130/17186>
- Moreira Sánchez, J. L., Delgado-Cobeña, E. I., Moreira Sánchez, Y. K., Briones-Ponce, M. E. y Molina-Santana, C. L. (2023). Fundamentos teóricos de la Inteligencia Emocional en la labor docente. *MQRInvestigar*, 7(1). 1843-1859. <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/241/936>
- Naushad, R. B. (2022). Differential effects of socio-economic status and family environment of adolescents on their emotional intelligence, academic stress and academic achievement. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (17), 101-120. <https://www.upo.es/revistas/index.php/IJERI/article/view/5148/6279>
- Ruiz-Ortega, A. y Berrios-Martos, B. (2023). Revisión sistemática sobre inteligencia emocional y bienestar en adolescentes: evidencias y retos. *Escritos de Psicología*, 16(1), 15-32. <https://revistas.uma.es/index.php/espsi/article/view/16060/17050>
- Vicente-Martínez, Y. (2024). La importancia de la autoestima y el desarrollo de la inteligencia emocional en los adolescentes. *Con-Ciencia Serrana, Boletín Científico de la Escuela Preparatoria Ixtlahuaco*, 6(11), 20-21. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ixtlahuaco/article/view/11954/11041>
- Zambrano-Zambrano, Y. V. y Triviño-Sabando, J. R. (2022). La Inteligencia Emocional, fundamentos teóricos y su influencia en el ámbito educativo. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada YACHASUN*, 6(11), 137-147. <https://editorialbkn.com/index.php/Yachasun/article/view/243/415>

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores

E.J.H.C.: Conformó informe de investigación sobre el desarrollo de la inteligencia emocional. Elaboró y aplicó las acciones de orientación educativa diseñadas.

M.M.M.: Realizó la búsqueda bibliográfica para la elaboración del informe escrito, aportó criterios relacionados con la fundamentación teórica de la metodología y revisó el informe para su presentación.

J.N.D.V.M.: Aportó criterios relacionados con el enfoque utilizado y ofreció sus valoraciones para perfeccionar el texto final

Pedagogía y Sociedad publica sus artículos bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional](#)



<https://revistas.uniss.edu.cu/index.php/pedagogia-y-sociedad/>:
pedagogiasociedad@uniss.edu.cu

/