

**UNIVERSIDAD LA SALLE
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**



**“PROPUESTA DE PROGRAMA PSICOEDUCATIVO PARA DESARROLLAR
LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE 14 A 16 AÑOS DE
UN INSTITUTO DE ENSEÑANZA DE IDIOMAS DE LA CIUDAD DE EL
ALTO”**

**Proyecto de Grado presentado como requisito para la obtención del título:
Licenciatura en Psicología**

**Postulante: Ana Cristina Flores Ali
Tutor: Jimena Lourdes Siles Torrelio**

**La Paz-Bolivia
2025**

AGRADECIMIENTOS

Gracias a nuestro señor Jesús por el apoyo espiritual y anímico en todo momento.

A las licenciadas Valentina Lang y Jimena Siles por el apoyo, instrucción y guía en la realización de la propuesta de programa. Agradezco a los docentes que han contribuido a mi formación profesional en esta prestigiosa universidad.

ÍNDICE DE CONTENIDO

ÍNDICE DE CONTENIDO	ii
ÍNDICE DE TABLAS	vi
ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS	vii
RESUMEN	2
CAPÍTULO I	2
INTRODUCCIÓN	2
I.1 Planteamiento del problema.....	2
I.2 Pregunta de investigación	9
I.3 Justificación	9
I.3.1 Justificación Académica.....	9
I.3.2 Justificación Social	12
I.4 Objetivos.....	14
I.4.1 Objetivo General.....	14
1.4.2 Objetivos específicos.....	14
CAPÍTULO II.....	16
MARCO TEÓRICO.....	16
II.1. Emociones	16
II.1.1 Tipos de emociones.....	17
II.2. Inteligencia Emocional.....	18
II.2.1 Antecedentes históricos de la Inteligencia Emocional.....	19
II.2.2 Características de la Inteligencia Emocional	22
II.2.3 Competencias de la Inteligencia Emocional	25

II.2.5 Estrategias para desarrollar la inteligencia emocional.....	30
II.2.6 Inteligencia Emocional en adolescentes	31
II.3 Adolescencia	34
II.3.1 Cambios durante la adolescencia.....	36
II.4 Programa psicoeducativo.....	38
II.4.1 Características de los Programas Psicoeducativos	40
II.4.2 Modelos que fundamentan el programa psicoeducativo.....	41
II.4.3 Evaluación de los resultados como un impacto en el programa	43
CAPÍTULO III.....	45
MÉTODO	45
III.1 Tipo de investigación	45
III.2 Diseño de investigación	45
III.3 Participantes	45
III.3.1 Criterios de inclusión.....	46
III.3.2 Criterios de exclusión	46
III.4 Muestra.....	47
III.5 Ambiente	47
III.6 Instrumentos	47
III.7 Variables	48
III.7.1 Definición de concepto	48
III.7.2 Definición operacional	48
III.7.3 Categorización de variable.....	49
III.8 Consideraciones éticas	50
III.9 Análisis de datos	50
III.10 Procedimiento	50

III.11 Programa.....	52
III.11.1 Descripción del programa	52
III.11.2 Nombre del programa	52
III.11.3 Objetivo del programa	52
III.11.4 Características del programa	52
III.11.5 Duración del programa	53
III.11.6 Metodología del programa	53
III.11.7 Actividades del programa.....	54
III.11.8 Estructura del programa	58
CAPÍTULO IV	60
RESULTADOS	60
IV.1 Resultados generales de la muestra.....	60
IV.1.1 Distribución de la muestra en función al sexo	60
IV.1.2 Distribución de la muestra en función a la edad.....	61
IV.2 Resultado general de la escala de Inteligencia Emocional.....	62
IV.3 Resultados por dimensiones	63
IV.3.1 Dimensión de Competencia Intrapersonal	63
IV.3.2. Dimensión de Competencia Interpersonal	64
IV.3.3. Dimensión de adaptabilidad	65
IV.3.4 Dimensión de Manejo de emociones	66
IV.3.5 Dimensión de estado de ánimo.....	66
IV.4 Resultados descriptivos comparativos	67
IV.4.1 Resultado descriptivo Comparativo entre la variable Inteligencia Emocional y Sexo	67
IV.4.2 Resultado descriptivo Comparativo entre la variable Inteligencia Emocional y Edad	68

CAPÍTULO V	70
CONCLUSIONES	70
V.1 Discusión	70
V.2 Conclusiones	71
V.3 Limitaciones y Retos	72
V.5 Recomendaciones.....	73
CAPÍTULO VI.....	74
REFERENCIAS.....	74
ANEXOS	82

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Revisión de investigaciones realizadas en función a la temática	10
Tabla 2. Categorización de variable Inteligencia emocional	49
Tabla 3. Ejemplificación de plan de trabajo	55
Tabla 4. Estructura del programa	55
Tabla 5. Distribución en función al sexo de los estudiantes	57
Tabla 6. Distribución en función a la edad de los estudiantes	58
Tabla 7. Resultados de Variable Inteligencia Emocional	59
Tabla 8. Resultados de la dimensión Intrapersonal	60
Tabla 9. Resultados de la dimensión Interpersonal	61
Tabla 10. Resultados de la dimensión Adaptabilidad	62
Tabla 11. Resultados de la dimensión Manejo de Estrés	63
Tabla 12. Resultados de la dimensión estado de ánimo general	64
Tabla 13. Resultado Descriptivo Comparativo entre Sexo e Inteligencia Emocional	66
Tabla 14. Resultado descriptivo Comparativo entre Edad e Inteligencia Emocional	67

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS

Figura 1. Distribución en función al sexo de los estudiantes	58
Figura 2. Distribución en función a la edad de los estudiantes	59
Figura 3. Resultados de Variable Inteligencia Emocional	60
Figura 4. Resultados de la dimensión Intrapersonal	61
Figura 5. Resultados de la dimensión Interpersonal	62
Figura 6. Resultados de la dimensión Adaptabilidad	63
Figura 7. Resultado de la dimensión manejo de estrés	64
Figura 8. Resultado de la dimensión estado de ánimo general	65
Figura 9. Resultado Descriptivo Comparativo entre Sexo e Inteligencia Emocional	66
Figura 10. Resultado descriptivo Comparativo entre Edad e Inteligencia Emocional	68

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Validación de expertos	78
Anexo 2. Consentimiento Informado	83
Anexo 3. Ejemplo de sesión	89

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación aborda el diseño e implementación de un programa psicoeducativo, denominado “Emocionándonos” dirigido a desarrollar la inteligencia emocional en estudiantes de 14 a 16 años de un instituto de enseñanza de idiomas de la ciudad de El Alto.

Su objetivo fundamental fue la evaluación de las dimensiones de la inteligencia emocional (competencia intrapersonal, interpersonal, manejo de emociones, y estado de ánimo general) basados en el inventario de Bar-On, como instrumento de evaluación

En la aplicación del test de inteligencia emocional se pudo observar, en los resultados obtenidos un bajo nivel de manejo de la inteligencia emocional, tanto en el grupo de varones como el de mujeres, información que resultó relevante para su posterior análisis y toma de decisiones, para afrontar la situación del grupo objeto de estudio.

Los resultados obtenidos en la aplicación del instrumento, test de inteligencia emocional de Bar-On, dan lugar a diseñar el programa “Emocionándonos” el cual busca brindar estrategias para mejorar las competencias emocionales en adolescentes los cuales tienen un papel significativo en su desarrollo integral por lo tanto, los objetivos tanto general como específicos, muestran la necesidad de crear un programa que ayude a desarrollar la inteligencia emocional del grupo de estudiantes mencionados.

RESUMEN

El presente trabajo aborda el diseño e implementación de un programa psicoeducativo denominado “Emocionándonos”, orientado al desarrollo de la inteligencia emocional en adolescentes de 14 a 16 años que asisten a un instituto de enseñanza de idiomas en la ciudad de El Alto, Bolivia.

El objetivo principal fue evaluar las dimensiones de la inteligencia emocional (competencia intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general) mediante un enfoque descriptivo y propositivo. Se utilizó el Inventario de Bar-On para niños y adolescentes como instrumento de evaluación, cuyos resultados se analizaron a través de técnicas estadísticas descriptivas y correlacionales.

Entre los hallazgos principales, se identificó que los niveles de inteligencia emocional son bajos en varias dimensiones, especialmente en adaptabilidad y manejo del estrés. Asimismo, el análisis comparativo por sexo mostró diferencias en algunas dimensiones, siendo los niños quienes presentaron mejores resultados generales en ciertas áreas como competencia intrapersonal y estado de ánimo general.

El programa “Emocionándonos” fue diseñado a partir de estos resultados y busca proporcionar estrategias prácticas para mejorar las competencias emocionales en adolescentes, fomentando habilidades como la regulación emocional, la empatía, la resiliencia y el manejo del estrés.

El estudio concluye destacando la importancia de la inteligencia emocional como factor esencial en el desarrollo integral de los adolescentes y recomienda incorporar este tipo de programas en los planes educativos, así como realizar investigaciones futuras con diseños más amplios y representativos.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

I.1 Planteamiento del problema

En base a investigaciones realizadas por autores como García y Ancira en el 2020 se pudo observar que la inteligencia emocional es un factor importante en las diferentes etapas de la vida del ser humano, según lo proponen estos investigadores se debe tener en cuenta que desenvolver la inteligencia emocional involucra el trabajar en habilidades concretas, como ser: la comunicación asertiva, el manejo de emociones negativas con serenidad y promover la empatía. De manera similar, las emociones tienen un papel fundamental en cómo se desempeñan las personas, principalmente en contextos académicos donde las emociones influyen el modo en que los estudiantes enfrentan los desafíos del aprendizaje (Morillo y Guerrero, 2022)

La presente propuesta, aborda la importancia de trabajar la inteligencia emocional como un factor esencial que explorar durante la etapa de la adolescencia, pues en esta etapa los adolescentes experimentan cambios, físicos, cognitivos y emocionales que son difíciles de comprender y al no ser gestionados pueden tener un impacto negativo en distintas áreas de la vida del adolescente como lo es el proceso de educativo. Por lo tanto, con esta propuesta se pretende identificar las capacidades emocionales como un aspecto inmerso en el proceso de aprendizaje en estudiantes adolescentes de un instituto de enseñanza de idioma extranjero de la ciudad de El Alto, (Reglamento Institucional, capítulo IV, 2024).

La población mencionada, ingresa al instituto de enseñanza de idioma extranjero, ya sea por decisión propia, influencia de sus pares o por obligación por parte de los padres de familia, haciendo hincapié en este último aspecto, el adolescente puede sentirse presionado o incluso en algunas situaciones presentar poco o nada de interés para aprender

un nuevo idioma. Además, dentro del mismo contexto los estudiantes aparentemente afrontan emociones negativas no solo al aprender un idioma nuevo sino también para interactuar con compañeros, situación que interfiere y empeora el proceso de su aprendizaje.

En cuanto al aprendizaje de idiomas, la inteligencia emocional juega un papel esencial, ya que no solo influye en el proceso cognitivo relacionado con la adquisición de una lengua, sino también en las interacciones interculturales que se producen en este tipo de contextos educativos. Fernández y Pérez afirman que los estudiantes emocionalmente inteligentes son más propensos a involucrarse activamente en el aprendizaje de una lengua extranjera, ya que poseen una mayor motivación y están mejor preparados para manejar las frustraciones que pueden surgir al enfrentar barreras lingüísticas. Estos estudiantes también tienen mayor facilidad para comunicarse de manera efectiva, lo que favorece su participación en actividades grupales y su integración en entornos multiculturales (Fernández y Pérez, 2022).

Por otro lado, trabajar en la inteligencia emocional también tiene un impacto positivo en la regulación de las emociones frente a los fracasos o retrocesos durante el proceso de aprendizaje, lo que permite a los estudiantes mantener una actitud positiva y seguir perseverando en la tarea. Esto es especialmente importante en contextos como los institutos de enseñanza de idiomas, donde el aprendizaje se ve afectado por factores emocionales como la ansiedad y la inseguridad. Los estudiantes con una alta inteligencia emocional son capaces de enfrentar estos desafíos emocionales a los que se ven expuestos durante el proceso educativo de manera efectiva, lo que contribuye a su éxito académico y a su desarrollo personal (Goleman, 2018).

Al respecto, Bar On et al., (2007), enfatiza la importancia de la inteligencia emocional, ya que considera que la educación tradicional solo daba prioridad al desarrollo de

habilidades cognitivas lo que encierra al estudiante en un solo enfoque unidimensional. Pero al desarrollar dentro del ambiente educativo la inteligencia emocional se pretende que, a la culminación de estudios escolares de los estudiantes, estos puedan comprender el ambiente que los rodea y además puedan brindar solución y gestión a sus problemas.

De igual manera, Fierro (et al., 2019) sostiene que, en la etapa de la adolescencia, la inteligencia emocional es importante ya que los adolescentes en búsqueda de identidad experimentan gran cantidad de emociones desreguladas durante esta etapa por lo que la capacidad de reconocer y gestionar estas emociones les ayuda a mantener un equilibrio emocional saludable, para alcanzar el éxito en la vida, a este hecho se refiere como dos estructuras importantes para la enseñanza y mejora en la educación del estudiantado, también menciona que la inteligencia emocional está estrechamente relacionada con el bienestar psicológico del estudiantado.

A su vez, sostiene que dentro la inteligencia emocional, el manejo de emociones y la empatía cumplen un rol de apoyo para los adolescentes debido, a que estos ayudan a hacer frente a nuevas responsabilidades de la vida; toman a la empatía como un factor socioemocional importante para una inteligencia emocional plena para los seres humanos.

Otro aporte realizado por Broc (2019), sostiene que, si bien antes la educación se enfocaba más en temas y habilidades cognoscitivas, se evidenciaba una problemática emergente en la ausencia de la inclusión de inteligencia emocional dentro el proceso educativo. Hoy en día, se identifica la importancia de esta variable dentro la educación, ya que tiene una estrecha conexión con el proceso educativo, rendimiento escolar y relaciones sociales. Razón por la cual es importante enfatizar la importancia que posee la inteligencia emocional en contextos de enseñanza, ya que las emociones en general inciden de manera positiva o negativa en el resultado académico dentro de los ambientes de enseñanza.

Un informe referido a este aspecto, por la Organización Mundial de la Salud (OMS), 2021, resalta la utilidad de desarrollar hábitos saludables durante la adolescencia para el cuidado de la salud mental, mencionando como prioridad, el saber enfrentar y resolver diversas dificultades, para así aprender a gestionar las emociones. Razón por la cual, surge poner en consideración el desarrollo de una buena inteligencia emocional (IE) en el adolescente, ya que, la mayoría de los conflictos que se presentan en esta etapa, y no se puede resolver, ocurren por la falta de manejo emocional no adecuado (Sánchez et al., 2020).

Por otro lado, la UNESCO (2021), en su informe acerca de la educación postpandemia, trajo a la memoria el impacto dejado por la pandemia en la salud mental de los niños, niñas (Alonso, 2012) y adolescentes; menciona que, en 2020, el 19% de niños vivió sentimientos de angustia, el 22% tuvo cuadros de depresión; mientras que, el 24% de niñas se sintió deprimida y el 23% paso por cuadros de angustia. De esta manera evidencia la importancia de una buena salud mental la cual puede ser propensa a daños ya sea por situaciones internas y/o externas

En el transcurrir de los años, la investigación en el ámbito educativo se ha enfocado, mayormente, en el desarrollo del coeficiente intelectual y en particular en aspectos racionales. Sin embargo, actualmente, se ha reconocido que la educación tiene que ir más allá del aspecto intelectual y también debe enfocarse en el desarrollo de habilidades emocionales y la autoestima. Vale recalcar que la promoción de la educación emocional y autoestima, se han convertido en componentes importantes de la educación moderna. Se evidencia que existe una relación bastante fuerte entre los procesos de aprendizaje y los emocionales, por lo que un desajuste emocional podría afectar a la concentración y recordar de los estudiantes, dando como resultado un trabajo escolar no satisfactorio, el cual posteriormente, incrementa la ansiedad y frustración (Ramos, 2024).

A pesar de encontrar coincidencias en los estudios realizados, sobre la inteligencia emocional, también se encuentran algunas discrepancias como lo señala otro investigador, donde denota que la conclusión del concepto de inteligencia emocional no era válido porque había sido definida de forma tan amplia e inclusiva, que no daba lugar para un significado inteligible.

los alcances del concepto son raros, porque son un reto a un supuesto sobre la inteligencia y se disipan en áreas del aprendizaje de manera aislada, creando un concepto impalpable por la ausencia de operatividad. Simultáneamente evalúa la introspección sobre las emociones, la comunicación corporal con los otros, la expresión emocional, empatía, autorregulación (self), pensamiento creativo y orientación de la atención, donde todo lo mencionado es inadmisibile para una sólo concepción (Locke, 2005).

Mas adelante, otro aporte, enfatiza que la emoción es un constructo psicológico, el cual es utilizado para poder describir cuatro aspectos de la experiencia. Basados en estos aspectos se menciona lo siguiente: la experiencia fisiológica, donde se experimentan respuestas que se inician cuando se presentan determinados estímulos externos, donde prepara al organismo para adaptarse al ambiente; la experiencia afectiva-subjetiva, esta, nos da la posibilidad de tener un sentimiento determinado; la experiencia expresiva, este aspecto nos permite comunicar los sentimientos por medio de gestos y posturas (faciales y corporales); por ultimo menciona la experiencia funcional, el cual responde a los motivos o intereses de cada individuo (Alonso, 2012).

Estudios realizados en el contexto latinoamericano, señalan que una educación enfocada a enseñar pensando únicamente en contenidos cognitivos no es eficaz para resolver los problemas de aprendizaje, ya que estos también incluyen componentes emocionales, como ser la motivación, la cual genera emociones positivas, interés, colaboración, determinación y creatividad; mientras que las emociones negativas

perturban tanto la percepción, como la atención y la memoria, además de ser responsables de la alta tasa de deserción escolar, conflictos interpersonales e inseguridad (Silva e Silva, 2018), por lo tanto las emociones positivas facilitan el desarrollo cognitivo a través de una sensación de bienestar.

Dentro el contexto boliviano, un estudio basado en la psicopedagogía, señala la repercusión de la inteligencia emocional donde se la relaciona con la atención para producir cambios en los procesos de aprendizaje y las dificultades del aprendizaje. Aspecto cuyo objetivo es la creación de estrategias que fomenten y puedan ayudar a la superación de diferentes dificultades que puedan presentarse a lo largo del proceso educativo, realizando actividades profesionales que aporten a la mejora del aprendizaje de los estudiantes que presenten dificultades En el proceso de aprendizaje. El origen de esta área de conocimiento surge a raíz de una alta cantidad de estudiantes que debían repetir cursos o hacían un abandono temprano de las escuelas, debido a que no llegaban a aprender ya sea a hacer cálculos matemáticos o a leer. Es así que se ve la importancia de integrar la inteligencia emocional en el ámbito educativo, ya que tiene la capacidad de dar respuesta a las necesidades de los estudiantes, pero que el sistema educativo regular no ofrece para satisfacer dichas necesidades (Martínez, 2012)

Por otro lado, referido al mismo tema, en la Ley No 070 Avelino Siñani – Elizardo Pérez, (PIEB, 2008) indica que la inteligencia emocional es la capacidad que tiene el estudiante de enlazar el conocimiento occidental, el cual es científico y racional con las diversas formas de conocer, creer conocimiento y valorarse a sí mismo por lo propio. En general la inteligencia emocional tiene un rol importante en el desarrollo social de niñas, niños, adolescentes y adultos, esta, es una herramienta para ayudar a las personas a tener un desarrollo óptimo en cuanto a sus relaciones sociales familiares, trabajo o colegio.

En trabajos posteriores, según estudio realizado por (Izcaray, 2020) la inteligencia

emocional se divide en dos ramas: La intrapersonal la cual se refiere al dominio de las habilidades de carácter personal, como es el autoconocimiento, la capacidad de introspección, y la auto gerencia de los propios estados anímicos. Y por otro lado, está la interpersonal, esta se refiere a las habilidades sociales, en diferentes ámbitos de la vida, las cuales ocurren mediante relaciones y/o interacciones que se dan en el diario vivir, donde se enfatiza la empatía.

También se observa controversia sobre la inteligencia emocional, en el contexto boliviano, donde se realizó una investigación cuantitativa, con el objetivo de poder describir como afecta de la inteligencia emocional en el rendimiento de aprendizaje en estudiantes de 6° grado del nivel primario de la Unidad Educativa Abel Iturralde “A” ubicado en la Ciudad de El Alto. En la investigación, para medir la inteligencia emocional, se utilizó dos tipos de instrumentos, el inventario e Bar On ICE NA y el TMMS-24, (forma completa); se tomaron datos del 1er y 4to bimestre para evaluar el rendimiento académico, el resultado presenta una correlación negativa (-0,6); donde se interpreta que, los niños con altas habilidades emocionales, no siempre presentan un buen rendimiento académico. (Calderon, 2021)

Basados en los estudios mencionados, se tiene sustento para resaltar la necesidad de adquirir conocimiento sobre la inteligencia emocional, en particular para el grupo de estudiantes que son parte del presente trabajo, ya que se observa frustración al momento de cometer algún error ya sea de gramática, pronunciación, vocabulario y otros aspectos que son parte del nuevo idioma. Este estado de frustración es expresado de diferentes maneras como ser, el silencio, la apatía, el enojo e indiferencia, corroborando de esta manera la falta de conocimiento y manejo de diferentes estados de ánimo. Razón por la cual se percibe un ambiente de aprendizaje no favorable de parte de los estudiantes, durante la enseñanza del idioma y las actitudes y acciones que expresan, son más emocionales que reflexivas.

Sin duda, el interés y preocupación sobre el estudio de la inteligencia emocional, realizada por diferentes organismos y autores entendidos en la materia, aportan de manera significativa, a aprender a encontrar soluciones a problemas que se presentan en el diario vivir. En particular en la etapa de aprendizaje, ya sea en unidades educativas de enseñanza formal u otras instituciones de enseñanza, no formal.

A partir de lo mencionado, surge la pregunta de investigación que se muestra a continuación.

I.2 Pregunta de investigación

¿Se podrá elaborar un programa psicoeducativo como propuesta para el desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes de 14 a 16 años de un instituto de idiomas de la ciudad de El Alto?

I.3 Justificación

I.3.1 Justificación Académica

El conocimiento de la inteligencia emocional es una herramienta imprescindible que debe ser estudiada en diferentes contextos para que la población de adolescentes tenga una mejor gestión emocional, en particular los estudiantes que son objeto de estudio de la presente propuesta. Donde, el instituto de enseñanza de idiomas de la ciudad de El Alto, requiere la elaboración de evaluaciones de cada módulo sobre el aprendizaje adquirido por los estudiantes (Reglamento Institucional, capítulo IV) Es por esta razón que se propone realizar el estudio o evaluación del manejo de la inteligencia emocional, para desarrollarla en el ámbito educativo, y en el presente caso, en la educación alternativa con el fin de dar prioridad a muchas falencias que deterioran una actitud positiva hacia el aprendizaje de un idioma extranjero.

Por otro lado, la expectativa que se tiene es brindar una herramienta, al grupo de

adolescentes, que son objeto estudio de la presente propuesta, como es el manejo de la inteligencia emocional, para que puedan expresar y canalizar sus emociones de manera adecuada, en particular en el proceso de aprendizaje de un nuevo idioma. Este conocimiento implica, como lo menciona Gallardo (2002), incrementar la inteligencia emocional para tener confianza en uno mismo, poder expresar empatía hacia los compañeros, tener más automotivación, capacidad de afrontar desafíos, y resolver eficazmente problemas.

A partir de una búsqueda de estudios vinculados a la temática en diferentes bibliotecas de la ciudad de La Paz y El Alto, se encontraron algunos relevantes:

Tabla 1. Revisión de investigaciones realizadas en función a la temática

Título	Autor	Año
La inteligencia emocional en el campo educativo en adolescentes de 12 a 13 años	Gallardo X.	2002
La inteligencia emocional en adolescentes del segundo curso de secundaria de la Unidad Educativa "German Busch"	Jorge Roque Azurduy	2012
Currículo escolar, BNCC e formación integral. Revista Cocar	Metz, Wachoolz y Canan	2020
Educación emocional en un aprendizaje a distancia	Arcela – Soto	2022
La inteligencia emocional para un favorable rendimiento académico en adolescente entre 15 a 17 años	Matovelle Guamán, Y.C.	2022

Fuente: Elaboración propia, 2025

Al desarrollar cada uno de estas investigaciones se obtuvo la siguiente información:

La Investigación realizada dentro el contexto boliviano, sobre la inteligencia emocional en adolescentes del segundo curso de secundaria de la Unidad Educativa "Germán Busch,

establece en su conclusión, que los adolescentes de 2do de secundaria llegan a experimentar emociones negativas con un alto nivel de frecuencia. Se puede apreciar que los adolescentes tienen tendencia a sentir tristeza, lo que lleva a la conclusión que este grupo atraviesa por una etapa conflictiva (Azurduy 2012).

Por lo tanto, el proceso educativo se construye a partir de un currículo escolar inclusivo, considerando los diferentes aspectos de la diversidad, especialmente en la actualidad donde las diferencias tienden a ser más evidentes y llamativas, generando exclusión social. Estos temas requieren de una reflexión para llevar a cabo una práctica pedagógica comprometida con la nueva realidad (Metz et al.,2020). Las estrategias de IE incluyen aspectos sociales, emocionales y cognitivos.

De manera similar, en la sociedad actual, se considera la inteligencia emocional, como un elemento crucial, que tiene un papel significativo para la adaptación a cambios sociales, las relaciones interpersonales y el bienestar individual, aspectos que son esenciales para enfrentar los desafíos cotidianos. Por lo expuesto, para las personas es fundamental desarrollar la capacidad de reconocer sus propias emociones y de las de su entorno, además de saber gestionarlas eficazmente en diferentes situaciones del diario vivir. (Soto, 2022)

Otro aporte que se tiene es la investigación empírica, realizada por (Guaman, 2022) la cual ha demostrado que la inclusión de componentes de inteligencia emocional, en educación mejora tanto las habilidades emocionales, así como el rendimiento académico y conductual de los estudiantes.

Los aportes citados sobre el conocimiento de la inteligencia emocional constituyen a tener una herramienta imprescindible que será de ayuda para afrontar los desafíos del diario vivir.

I.3.2 Justificación Social

La relevancia del presente estudio es brindar a la sociedad adolescentes más preparados para afrontar dilemas del diario vivir, en diferentes ámbitos de la vida, y sobre todo dentro del ámbito educativo, mediante el conocimiento y uso de la inteligencia emocional.

El autor (Bisquerra, 2000), sustenta que la educación emocional es “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral” p.243. Para tal efecto se propone la educación sobre los conocimientos y habilidades acerca de las emociones, con el objetivo de brindar al individuo una herramienta para un mejor afrontamiento de los retos que se presentan en el diario vivir, todo con el fin de incrementar el bienestar personal y social de quienes son intervenidos.

De igual manera, (Cisneros et al., 2017) ve la importancia de un ambiente de armonía emocional, además de contar con un medio estimulante, favorece el aprendizaje. Al brindar una motivación intrínseca alta, o solo orientada a la solución de problemas, establece e incrementa los elementos constitutivos tanto de la inteligencia emocional como del aprendizaje significativo. De acuerdo a la autora, se debe considerar que las habilidades de desempeño emocional se retribuyen en un mejor desempeño en el ámbito escolar. Además, con la estimulación, dentro el aula, de la autoconciencia, el autocontrol, la motivación, la empatía y las habilidades sociales, se influye de manera positiva al rendimiento académico, ya que se genera bienestar emocional en el individuo.

En el contexto boliviano, La Ley Educativa 070 Avelino Siñani – Elizardo Pérez, con el Modelo Educativo Socio Comunitario Productivo, tiene una relación estrecha con la Educación Socio Emocional. Pero a pesar de este aspecto, se ha brindado más importancia al factor netamente Productivo. Aparentemente la importancia del desarrollo

socioemocional, en el sistema educativo está siendo relevado hasta el momento, ya que no se estableció mecanismos para, potenciar, estimular y desarrollar destrezas, capacidades y habilidades que se dirijan hacia el principal objetivo como es la transformación educativa, considerando que tanto el desarrollo de capacidades, habilidades, destrezas y prácticas socioemocionales es igual o más importante que el desarrollo de habilidades, capacidades, destrezas y prácticas productivas (Machaca Quispe, 2016).

Se resalta los estudios mencionados, como herramientas que pueden ser parte de la sociedad en general, tener personas preparadas para afrontar desafíos que puedan presentarse en diferentes ámbitos de la vida, y así aportar al desarrollo de la sociedad.

I.3.3 Justificación Contemporánea

Por intermedio de la propuesta de programa, se pretende evidenciar la importancia de la investigación y los efectos positivos que conlleva el conocimiento y manejo de la inteligencia emocional en el presente, en particular para la población que es parte de la propuesta, ya que actualmente la población mencionada carece del potencial de prevenir y evitar la falta de interés en su aprendizaje, en el presente caso en su educación informal. Referido a este aspecto, una apropiada Inteligencia Emocional en los estudiantes crea mejores relaciones interpersonales, beneficia el trabajo en equipo, la adaptación, la capacidad de resiliencia, las destrezas de comunicación y las habilidades de aprendizaje para tener un mejor rendimiento académico (Barragan, 2021)

Al respecto, Rodríguez-Barboza (2024) enfoca a la inteligencia emocional como un elemento concluyente en el rendimiento educativo en el nivel secundario, por lo que destaca que es necesario considerar las destrezas emocionales dentro el contexto educativo para tener un mejor resultado académico.

Tal como lo plantea Goleman (2011) la inteligencia emocional es importante para el pensamiento eficaz, tanto en la forma de decisiones acertadas como en el hecho de permitirnos pensar y actuar con claridad. Goleman (2012), también sostiene que la inteligencia emocional es diferente de la inteligencia intelectual consecuentemente, el sistema educativo debe garantizar el desarrollo y el fortalecimiento de los aspectos cognitivos e intelectuales, así como los relacionados con la inteligencia emocional, ya que el proceso de enseñanza- aprendizaje se fuertemente influido por las emociones.

Razón por la cual, es necesario que el desarrollo de las competencias emocionales esté presente a lo largo del proceso evolutivo y formativo de la persona, porque en cada etapa de la vida se presentan diferentes situaciones que requerirán diversas formas de afrontarlas (Pérez y Pellicer, 2009)

En base a los estudios mencionados, es que se ve la importancia y necesidad de aprender a manejar la inteligencia emocional, para las diferentes etapas de la vida, y para diversos objetivos que se presenten, y como resultado de este aprendizaje, formar personas con capacidad de sobrellevar y dar solución a situaciones adversas.

I.4 Objetivos

I.4.1 Objetivo General

Proponer un programa psicoeducativo para el desarrollo de la inteligencia emocional en la población adolescente de 14 a 16 años de un Instituto de enseñanza de idiomas, de la ciudad de El Alto.

1.4.2 Objetivos específicos

- Identificar el nivel de inteligencia emocional en adolescentes de 14 a 16 años de un instituto de enseñanza de idiomas en la ciudad de El Alto, por medio del

“test de inteligencia emocional de Bar On”

- Describir el nivel de inteligencia emocional de adolescentes de 14 a 16 años de un instituto de enseñanza de idioma extranjero de la ciudad de El Alto en función a las dimensiones.
- Diseñar módulos a partir de los resultados para el armado de un programa psicoeducativo para adolescentes de 14 a 16 años.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

II.1. Emociones

Emoción muestra movimiento e interacción con todo lo que nos rodea. Es una forma de conducta que encierra los cambios que ocurren en el cuerpo de donde salen una amplia categoría de estímulos, que pueden venir de todo cuanto rodea al individuo o también puede originarse desde el recuerdo en la memoria de tales estímulos y que pueden mostrar recompensa (placer) o sanción (dolor). (Mora, 2017)

Desde el punto de vista educativo (Rodríguez, 2020), señala que las emociones tienen una función importante en los procesos de aprendizaje. Los estudiantes que perciben emociones positivas, tal como la alegría o motivación, tienden a tener mejores resultados académicos además son más resilientes ante frustraciones. Por el contrario, las emociones negativas, como ser la ira o la ansiedad pueden obstruir la capacidad de concentración y reducir el desempeño académico.

Por otro lado, en contraste con este sustento, la emoción implica procesos considerablemente más complicados que una simple respuesta a un estímulo, y relaciona elementos como ser la evaluación y la interpretación de la información del ambiente, lo que cree y el deseo único de cada persona (Oatley et al., 2013).

En la presente propuesta pretende otorgar la gestión adecuada de las emociones entendiendo esto como una habilidad esencial, especialmente en adolescentes, quienes experimentan una gran variedad de cambios emocionales durante su desarrollo. La regulación emocional adecuada puede, entonces, contribuir a mejorar el rendimiento y el bienestar general de los estudiantes.

II.1.1 Tipos de emociones

Como se mencionó con anterioridad algunos autores clasifican las emociones como positivas y negativas, y de igual manera es algo que se expresa en el lenguaje coloquial de las personas. Sin embargo, otra clasificación indica que existen cientos de emociones, junto con sus combinaciones, variables y mutaciones (Goleman1996) dentro de las cuales se puede encontrar las siguientes:

- Tristeza: congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación y, en casos patológicos, depresión grave.
- Ira: furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, aflicción, acritud, animosidad, fastidio, irritabilidad, hostilidad y, tal vez en el extremo, violencia y odio patológicos.
- Temor: ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror; en un nivel psicopatológico, fobia y pánico. Placer: alegría felicidad, contento, alivio, deleite, diversión, orgullo, placer sensual, estremecimiento, embeleso, gratificación, satisfacción, euforia, éxtasis, extravagancia, y, en un extremo, se encuentra la manía.
- Amor: aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, infatuación, amor espiritual.
- Sorpresa: conmoción, asombro, desconcierto.
- Disgusto: desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, disgusto, repulsión.

- Vergüenza: culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y contrición. Según Paul Ekman, cuatro emociones son universales, ya que existen expresiones faciales que las denotan: temor, ira, tristeza y placer, las que son reconocidas por personas de culturas de todo el mundo (Goleman, 2018). Por lo tanto, es importante trabajar en estas emociones para poder gestionar y potenciar la inteligencia emocional

II.2. Inteligencia Emocional

La Inteligencia Emocional (IE) se entiende como la capacidad para reconocer, comprender, utilizar y regular las emociones propias y ajenas, lo que facilita el manejo adecuado de las relaciones interpersonales y el bienestar personal. Según (Goleman, 2018), esta variable se construye a través de cinco componentes esenciales: conciencia emocional, autorregulación emocional, motivación, empatía y habilidades sociales. Estas habilidades son fundamentales para una adecuada adaptación social, ya que permiten a los individuos manejar sus emociones de manera efectiva y tomar decisiones más racionales, incluso en situaciones de estrés. El concepto de IE ha cobrado relevancia en diversos ámbitos, especialmente en la educación y el ámbito laboral, al ser un factor determinante en el éxito personal y profesional. Además, según (Rodríguez, 2020), la inteligencia emocional también es esencial para el rendimiento académico, ya que facilita el manejo de emociones que podrían interferir en el aprendizaje, como la ansiedad o la frustración.

Por su parte, (Mayer et al.,2021) conceptualizaron la IE como una habilidad que se puede desglosar en cuatro componentes: la percepción emocional, que permite identificar las emociones tanto en uno mismo como en los demás; la facilitación emocional del pensamiento, que hace posible el uso de las emociones para mejorar el razonamiento; la comprensión emocional, que implica interpretar correctamente las emociones y sus causas; y la regulación emocional, que se refiere a la habilidad para manejar las emociones de manera que favorezcan el bienestar y la productividad. Estos autores destacan la

importancia de la regulación emocional en contextos educativos, donde los estudiantes que poseen una mayor IE son capaces de manejar mejor las emociones negativas, lo que se traduce en una mayor resiliencia frente a los desafíos académicos.

Sumado a la anterior mención, uno de los aspectos relevantes de la inteligencia emocional en el ámbito educativo es su relación directa con el rendimiento académico. Los estudios realizados por Mayer, Caruso y Salovey sugieren que los estudiantes con un alto nivel de inteligencia emocional suelen tener un mejor rendimiento en las actividades académicas, ya que son más capaces de manejar la ansiedad y el estrés asociados con los exámenes y otras exigencias escolares. Esta capacidad de regular las emociones permite que los estudiantes mantengan la concentración y perseverancia necesarias para afrontar situaciones desafiantes, lo que mejora tanto su rendimiento como su motivación para aprender (Mayer et al., 2021).

Un sustento también importante para la propuesta de programa, se basa en la definición de la inteligencia emocional como un grupo de competencias, capacidades, y habilidades que no son cognitivas y que tienen influencia en la habilidad de afrontar aspectos del medio ambiente de forma exitosa. (Bar-On, 1997)

II.2.1 Antecedentes históricos de la Inteligencia Emocional

(1900-1969) Durante los años 60, el estudio de la inteligencia y las emociones se desarrolló de manera separada, con la tecnología de los test psicológicos como una de las innovaciones clave. Sin embargo, el estudio de las emociones y su relación con el pensamiento aún no estaba consolidado, y el concepto de inteligencia se veía principalmente desde una perspectiva cognitiva. Durante esta época, en muchos países latinoamericanos, la inteligencia emocional aún no era reconocida como un concepto independiente en la psicología educativa, predominando los enfoques tradicionales sobre la inteligencia cognitiva (Flores, 2020).

(1970-1989) Esta etapa fue crucial para el surgimiento de la inteligencia emocional. En Argentina, el psicólogo Jorge Canestrari (2017), estudió la relación entre las emociones y el pensamiento, destacando la influencia de las emociones en la toma de decisiones y el razonamiento. Este estudio fue clave en el avance hacia el reconocimiento de la inteligencia emocional, asociada con el desarrollo social y el bienestar personal. Asimismo, Howard Gardner (1983) propuso la teoría de las inteligencias múltiples, la cual incluyó la inteligencia intrapersonal, que también refleja la importancia de la conciencia y regulación de las emociones (Canestrari, 2017).

(1990-1993) La formalización de la teoría de la inteligencia emocional fue un hito en este período. En este contexto, los trabajos de Mayer y Salovey fueron fundamentales. En México, el autor José Luis González adaptó las teorías de Salovey y Mayer a la realidad latinoamericana, contribuyendo a la introducción de la IE en programas educativos y de desarrollo humano. González subraya que la inteligencia emocional es esencial para el proceso de aprendizaje, especialmente en contextos de desigualdad social, donde las competencias emocionales ayudan a los estudiantes a enfrentar desafíos personales y académicos (Gonzales, 2019).

(1994-1997) Durante este período, la inteligencia emocional se hizo popular gracias a la obra de Daniel Goleman y a su amplia difusión en medios internacionales. La destacó que la publicación de Goleman permitió una mejor comprensión de las competencias emocionales en los contextos educativos y organizacionales. Según Rodríguez, en Chile y otros países de América Latina, el concepto de IE fue rápidamente adoptado, integrándose en programas escolares y talleres laborales para promover habilidades de autorregulación y empatía (Rodriguez, 2020).

(1998-actualidad) Desde finales del siglo XX hasta la actualidad, la inteligencia emocional se ha consolidado como una disciplina clave tanto en la investigación

académica como en la aplicación práctica. En España, el autor Antonio Salguero ha centrado su investigación en cómo la IE influye en el bienestar psicológico y la prevención de trastornos emocionales en jóvenes. Salguero ha propuesto modelos educativos que integran la IE en el currículo escolar, argumentando que su enseñanza mejora significativamente las habilidades sociales y el rendimiento académico. En Argentina, Mariana Sainz profundiza en cómo la inteligencia emocional se aplica en la gestión organizacional, destacando su impacto positivo en la productividad y en la resolución de conflictos en ambientes laborales (Sainz, 2022).

En contraste con las investigaciones realizadas por autores como los mencionados anteriormente para (Broc, 2019) existe la posibilidad que la inteligencia emocional está sobredimensionada y sobrevalorada por lo que el autor menciona la importancia de llevar a cabo estudios, por medio de análisis de los efectos de programas de intervención en factores de inteligencia emocional, de forma simultánea tanto en la educación primaria como en la secundaria. Enfatiza, que aún con todo lo anterior, profesores, orientadores y educadores acepten educar con un doble propósito, como son los contenidos curriculares y lo relacionado a los aspectos emocionales anteriormente mencionados, además de mostrar aceptación con las investigaciones que afirman el vínculo que existe entre inteligencia emocional y rendimiento académico. Ya que es considerado como posible aspecto primordial para el desarrollo emocional, académico y social.

De similar modo, para (Tume, 2022) la inteligencia emocional no brinda una contribución al aprendizaje significativo, por lo que indica que existe una correlación positiva poco fortalecida. Para que ocurra este hecho, se debe crear actividades, para incrementar su efectividad. Lo cual permitirá al estudiante controlar sus emociones tener una mejor construcción y experimentación y de su aprendizaje. También señala que aspectos como el autoconocimiento, las habilidades sociales, la expresividad emocional,

y la motivación no tienen una influencia significativa en el aprendizaje, a diferencia del autocontrol.

II.2.2 Características de la Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de identificar, comprender, gestionar y utilizar las emociones de manera efectiva en uno mismo y en las relaciones con los demás. Esta habilidad es fundamental para la adaptación personal y social, y está compuesta por una serie de características clave que contribuyen a la eficacia emocional y social de los individuos.

II.2.2.1 Autoconciencia emocional

La autoconciencia emocional es la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones en el momento en que ocurren, así como la influencia de estas emociones en los pensamientos y comportamientos. Las personas con alta autoconciencia emocional son capaces de identificar sus estados emocionales con precisión y reflejar sobre ellos, lo que les permite tomar decisiones más informadas y controlar sus respuestas emocionales. Esta habilidad también incluye la comprensión de cómo las emociones pueden influir en las interacciones sociales, lo que es crucial para la autorregulación y la toma de decisiones éticas y apropiadas (Goleman, 2018).

II.2.2.2 Autorregulación emocional

La autorregulación emocional se refiere a la capacidad de controlar o redirigir las emociones disruptivas o intensas, para mantener el equilibrio emocional y evitar reacciones impulsivas que puedan ser perjudiciales. Implica la habilidad de manejar el estrés, la frustración y las emociones negativas de manera constructiva, lo que permite una mayor adaptabilidad y bienestar en situaciones desafiantes. Las personas con alta

autorregulación emocional son capaces de mantener la calma, la concentración y la racionalidad en circunstancias difíciles, lo que favorece relaciones interpersonales positivas y un entorno emocional estable (Bar-On, 2020).

II.2.2.3 Empatía

La empatía es la capacidad de reconocer, comprender y compartir los sentimientos de los demás. Las personas empáticas pueden ponerse en el lugar de los demás, lo que les permite interpretar mejor las emociones ajenas y responder de manera adecuada. La empatía juega un papel esencial en las interacciones sociales, ya que favorece la creación de relaciones más profundas y saludables, y facilita la resolución de conflictos. Además, las personas empáticas tienen una mayor capacidad para la cooperación y la toma de decisiones grupales, ya que son conscientes de las necesidades y perspectivas de los demás (Mayer et al., 2021).

II.2.2.4 Motivación emocional

La motivación emocional es la habilidad de mantener un enfoque positivo hacia las metas y objetivos, incluso cuando se presentan dificultades o fracasos. Las personas con alta motivación emocional son resilientes y capaces de superar obstáculos con una actitud constructiva, manteniendo la energía y el optimismo necesarios para alcanzar sus metas. Esta característica está estrechamente relacionada con el compromiso y la determinación, ya que las personas motivadas son capaces de persistir a pesar de los retos, lo que les permite tener éxito en proyectos personales y profesionales. Además, la motivación emocional favorece la autoeficacia y el bienestar general (Goleman, 2018).

II.2.2.5 Habilidades sociales

Las habilidades sociales se refieren a la capacidad de interactuar eficazmente con los demás, gestionando las relaciones de forma positiva y productiva. Estas habilidades incluyen la capacidad de comunicarse de manera clara, resolver conflictos de forma adecuada y fomentar un ambiente de colaboración y cooperación. Las personas con habilidades sociales fuertes son capaces de establecer conexiones significativas, influir positivamente en los demás y liderar de manera efectiva en contextos grupales. Las habilidades sociales también son esenciales para crear redes de apoyo y lograr objetivos comunes en entornos laborales, educativos y familiares (Petrides y Furnham, 2020).

- **Componente Intrapersonal:** El componente intrapersonal de la inteligencia emocional comprende habilidades internas como el autoconocimiento, la autorregulación emocional y la automotivación. El autoconocimiento permite identificar las propias emociones, fortalezas y limitaciones, facilitando una toma de decisiones consciente. La autorregulación ayuda a controlar impulsos, gestionar el estrés y adaptarse a los cambios, promoviendo estabilidad emocional. Por último, la automotivación es el impulso interno para alcanzar metas y superar obstáculos, fomentando la resiliencia. Este componente es esencial para el bienestar personal y constituye la base para desarrollar competencias sociales, permitiendo interacciones más efectivas y relaciones saludables (Mayer et al., 2021)
- **Componente Interpersonal:** El componente interpersonal de la inteligencia emocional abarca habilidades como la empatía, la comunicación asertiva, la resolución de conflictos y el trabajo en equipo, fundamentales para gestionar relaciones positivas y efectivas. La empatía permite comprender las emociones de los demás, mientras que la comunicación asertiva facilita expresar ideas y

sentimientos de manera respetuosa. La capacidad de resolver conflictos ayuda a abordar diferencias de forma constructiva, y el trabajo en equipo fomenta la colaboración y el respeto mutuo. Este componente es esencial para fortalecer vínculos y promover un entorno social saludable (Goleman, 2018).

II.2.2.6 Regulación de las emociones ajenas

La regulación de las emociones ajenas implica la capacidad de influir en las emociones de los demás de manera positiva, promoviendo un ambiente emocionalmente saludable y armonioso. Las personas con esta habilidad son capaces de calmar a los demás en situaciones de alta tensión, apoyar emocionalmente a quienes lo necesiten, y fomentar la cooperación dentro de los grupos. Esto es especialmente útil en contextos educativos, laborales o familiares, donde el bienestar emocional del grupo afecta el éxito colectivo. Además, la regulación de las emociones ajenas ayuda a fortalecer las relaciones interpersonales y a manejar los conflictos de manera efectiva (Petrides y Furnham, 2020).

II.2.3 Competencias de la Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional se compone de un conjunto de competencias que permiten a las personas reconocer, comprender y gestionar tanto sus emociones como las de los demás. Estas competencias están divididas en dos áreas principales: competencias personales y competencias sociales, según el modelo de (Goleman, 2018).

II.2.3.1 Competencias Personales

Estas se refieren a la capacidad de gestionar las emociones propias, y están relacionadas con el autoconocimiento, la autorregulación y la automotivación:

Autoconocimiento emocional: Es la habilidad para identificar y comprender las propias emociones y su impacto en el pensamiento y comportamiento. Las personas con un alto

nivel de autoconocimiento tienen una comprensión clara de sus valores, metas y limitaciones, lo que les permite tomar decisiones más coherentes y evitar reacciones impulsivas (Bar-On, 2020).

Autorregulación emocional: Consiste en la capacidad de manejar las emociones propias de manera adecuada. Esto incluye controlar las emociones negativas como la ira o la frustración, adaptarse a los cambios y mantenerse tranquilo bajo presión. Las personas con una buena autorregulación tienen un comportamiento equilibrado, lo que genera confianza y estabilidad en sus relaciones (Mayer et al., 2021).

Automotivación: Se refiere a la habilidad para mantenerse motivado hacia el logro de metas, incluso frente a obstáculos. Las personas automotivadas son resilientes y tienen una actitud positiva hacia los desafíos, lo que les permite mantener su enfoque en los objetivos a largo plazo. Además, esta competencia está relacionada con la pasión y el compromiso por alcanzar metas personales y profesionales (Goleman, 2018).

II.2.3.2 Competencias sociales

Estas se centran en la capacidad de interactuar eficazmente con los demás y comprender sus emociones. Incluyen la empatía y las habilidades sociales:

- **Empatía:** Es la habilidad de reconocer y comprender las emociones y perspectivas de otras personas. La empatía permite construir relaciones más significativas, resolver conflictos y fomentar un entorno de apoyo y comprensión. Las personas empáticas son capaces de interpretar señales no verbales y responder adecuadamente a las necesidades emocionales de los demás (Petrides y Furnham, 2020).
- **Habilidades sociales:** Consisten en la capacidad de gestionar relaciones de manera efectiva, fomentando la cooperación y la resolución de conflictos. Las

habilidades sociales incluyen la comunicación efectiva, el liderazgo y la capacidad para influir en los demás. Estas competencias son esenciales en contextos grupales, como el trabajo en equipo, donde la interacción y colaboración son cruciales para el éxito (Bar-On, 2020)

II.2.4 Modelos sobre inteligencia emocional

Con el pasar de los años diferentes autores como los que se puede apreciar a continuación explican modelos para abordar el trabajo de esta variable:

II.2.4.1 Modelo de Mayer y Salovey

El modelo de Mayer y Salovey es uno de los enfoques más fundamentales y ampliamente aceptados en el campo de la inteligencia emocional. En su propuesta, la inteligencia emocional se define como la habilidad para percibir, usar, comprender y regular las emociones de manera efectiva. El modelo se estructura en cuatro componentes interrelacionados: Percepción emocional, que implica la capacidad de reconocer e identificar las emociones, tanto en uno mismo como en los demás; Facilitación emocional del pensamiento, que es la habilidad para usar las emociones para mejorar el pensamiento y la resolución de problemas; Comprensión emocional, que se refiere a la capacidad de analizar las emociones, entender sus causas y cómo se desarrollan en el tiempo; y Regulación emocional, que es la habilidad para manejar y modular las emociones de manera efectiva en uno mismo y en los demás. Este modelo ha influido en la creación de herramientas de evaluación como el Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT), que mide estas habilidades de manera estructurada y estandarizada (Mayer et al., 2021).

II.2.4.2 Modelo de Goleman

Daniel Goleman popularizó el concepto de inteligencia emocional a nivel mundial con la publicación de su libro *Inteligencia Emocional* en 1995, donde amplió el alcance de la inteligencia emocional a la vida personal y profesional. Goleman argumenta que la inteligencia emocional es crucial para el éxito en la vida porque afecta directamente la forma en que las personas manejan el estrés, las relaciones y los desafíos emocionales.

Según Goleman, la inteligencia emocional consta de cinco componentes clave: Autoconciencia emocional, que implica la habilidad de reconocer y entender las propias emociones y cómo afectan el comportamiento y los pensamientos; Autogestión emocional, que es la capacidad de controlar o redirigir emociones disruptivas y de mantener un estado emocional estable en situaciones difíciles; Conciencia social, que es la capacidad de percibir y comprender las emociones de los demás, lo que facilita la empatía y el entendimiento; Gestión de relaciones, que implica la habilidad para interactuar de manera efectiva con los demás, resolver conflictos y fomentar relaciones saludables; y Motivación, que es la tendencia a trabajar por metas con una actitud positiva, incluso frente a la adversidad. Goleman enfatiza que la inteligencia emocional tiene un impacto directo en la capacidad para liderar, colaborar y tomar decisiones, y ha sido muy influyente en el ámbito educativo y organizacional (Goleman, 2018).

II.2.4.3 Modelo de Bar-On

Reuven Bar-On propone un modelo de inteligencia emocional que integra tanto las habilidades emocionales como las sociales. A diferencia de otros modelos, el enfoque de Bar-On no solo se enfoca en las capacidades cognitivas para manejar las emociones, sino también en los aspectos sociales que son fundamentales para una adaptación exitosa al entorno. El modelo de Bar-On incluye competencias como autoconciencia emocional, autorregulación, empatía, habilidad social, tolerancia al estrés, y adaptabilidad, entre otras.

Estas competencias permiten que los individuos gestionen sus emociones de manera efectiva y naveguen de forma adecuada en sus interacciones sociales. Bar-On introdujo el concepto de Cociente Emocional (EQ), que hace referencia al conjunto de habilidades emocionales y sociales que influyen en la forma en que una persona se enfrenta a los desafíos de la vida y a las interacciones con los demás. Este modelo ha sido utilizado para desarrollar herramientas de medición de la inteligencia emocional, como el Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i), que se utiliza ampliamente en investigaciones y en el ámbito de programas de desarrollo psicoeducativo (Bar-On, 2020).

II.2.4.4 Modelo de Petrides y Furnham

El modelo de Petrides y Furnham, conocido como el modelo de la inteligencia emocional basada en rasgos, ofrece una perspectiva diferente al centrarse en la inteligencia emocional como un conjunto de rasgos de personalidad, en lugar de habilidades cognitivas. Este modelo distingue entre inteligencia emocional como habilidad ("ability"), que se refiere a la capacidad para percibir, comprender y regular las emociones de manera efectiva, e inteligencia emocional como rasgo ("trait"), que involucra la tendencia general de una persona a experimentar y manejar las emociones en su vida diaria. La inteligencia emocional basada en rasgos se refiere a las características emocionales estables y a la forma en que las personas tienden a manejar sus emociones en diferentes situaciones. Este enfoque ha sido fundamental para la evaluación de la inteligencia emocional a través de cuestionarios y herramientas que miden los rasgos emocionales, como el Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue). Según Petrides y Furnham, estos rasgos pueden influir en aspectos del bienestar emocional, las relaciones interpersonales y la adaptabilidad en la vida cotidiana (Petrides y Furnham, 2020).

II.2.5 Estrategias para desarrollar la inteligencia emocional

El desarrollo de la inteligencia emocional requiere la implementación de estrategias integrales que aborden tanto las competencias intrapersonales como interpersonales. Estas estrategias tienen como objetivo fortalecer habilidades clave como la autoconciencia, la autorregulación, la empatía, la motivación y las habilidades sociales, fomentando el bienestar emocional y la mejora de las relaciones personales y laborales.

II.2.5.1 Práctica del mindfulness

El mindfulness o atención plena es una técnica ampliamente utilizada para mejorar la autoconciencia emocional. Consiste en observar y aceptar las emociones sin juzgarlas, permitiendo una regulación emocional efectiva. Al enfocarse en el presente, las personas aprenden a identificar sus emociones y a responder adecuadamente en lugar de reaccionar impulsivamente. Investigaciones recientes destacan su eficacia en la reducción del estrés y el fortalecimiento del bienestar psicológico (González y Gutiérrez, 2021).

II.2.5.2 Técnicas de autorregulación emocional

Ejercicios como la respiración profunda, la meditación y la reevaluación cognitiva ayudan a manejar las emociones intensas y a prevenir respuestas impulsivas. Estas técnicas permiten reducir el impacto de emociones negativas como la ira o la ansiedad, fomentando la estabilidad emocional y la capacidad de enfrentar desafíos con calma (Pérez et al., 2020)

II.2.5.3 Entrenamiento en habilidades sociales

El desarrollo de competencias sociales, como la comunicación asertiva y la resolución de conflictos, es esencial para fortalecer el componente interpersonal. Talleres y dinámicas

grupales permiten a las personas practicar el diálogo respetuoso, el liderazgo y la cooperación, promoviendo relaciones interpersonales positivas y un ambiente colaborativo (Ruiz y Garcia, 2020).

II.2.5.4 Fomento de la empatía

Actividades como el análisis de casos, el role-playing y los debates son herramientas efectivas para desarrollar la empatía. Estas actividades permiten a las personas ponerse en el lugar del otro, comprendiendo sus emociones y necesidades, lo cual fortalece las relaciones y la capacidad de trabajar en equipo (Martinez yRojas, 2021)

II.2.5.5 Establecimiento de metas personales

La automotivación se potencia estableciendo metas claras y alcanzables que permitan a las personas mantener un enfoque positivo y orientado al logro. Esta estrategia fomenta la resiliencia y la perseverancia, ayudando a superar obstáculos y a mantener un sentido de propósito (Sánchez, 2020).

II.2.5.6 Educación emocional en contextos educativos y laborales

La implementación de programas de educación emocional en escuelas y empresas es una estrategia fundamental para promover la inteligencia emocional a nivel colectivo. Estos programas incluyen talleres, sesiones de coaching y actividades grupales diseñadas para mejorar tanto las competencias individuales como el clima organizacional (López, 2022).

II.2.6 Inteligencia Emocional en adolescentes

Los adolescentes con un alto nivel de inteligencia emocional muestran una mejor condición de salud física y psicológica y saben gestionar mejor sus problemas emocionales. Estudios realizados por varios autores informan de un menor número de

síntomas físicos, menos niveles de ansiedad, depresión, ideación e intento de suicidio, somatización, atipicidad y estrés social, por el contrario, muestran una mayor utilización de estrategias de afrontamiento positivo para solucionar problemas.

Tal como lo sostienen, en investigación realizada por Extremera y Fernández (2013) que adolescentes con más habilidades emocionales presentan bajos niveles de agresividad física, verbal y menor número de emociones negativas relacionadas con la conducta agresiva como ser la ira y hostilidad. Por lo tanto, estos presentan una mejor capacidad de comunicación y resolución de conflictos, son más empáticos y cooperativos. Y en contra aparte los adolescentes con pocas habilidades emocionales muestran un desajuste en la escuela, falta de comunicación, resolución de conflictos y una actitud negativa hacia los profesores y el colegio.

En particular, en la adolescencia media, se tiene la expectativa que los jóvenes indaguen separarse de su familia para hallar su identidad propia y moverse hacia su independencia, por esta razón, en este periodo desean mostrarse a sí mismos que tienen la capacidad de diseñar, en la vida su propio camino y también prepararse para el futuro (Gaete, 2015)

De igual manera, Wang et al. (2019), señala que, con el transcurrir del tiempo y la acumulación de experiencias vividas, la habilidad de comprensión y gestión emocional puede desarrollarse exitosamente, siempre y cuando existan variables favorables como lazos estables e íntimos, afecto, satisfacción en la vida, entre otros.

La importancia de la inteligencia emocional en los adolescentes es considerable, ya que durante esta etapa de la vida se producen cambios emocionales, sociales y cognitivos significativos. Goleman enfatiza que el desarrollo de la inteligencia emocional en los jóvenes favorece su adaptación a los cambios inherentes a la adolescencia y les permite enfrentar desafíos como el estrés académico, la gestión de relaciones interpersonales y la

toma de decisiones responsables. Los adolescentes que desarrollan una mayor IE son más capaces de manejar situaciones de tensión emocional, lo que les permite mantener una estabilidad emocional y social frente a los retos cotidianos (Goleman, 2018)

Un precursor entendido en la materia como, (Goleman,1998) considera que la IE no es innata, esta se va formando a lo largo de la vida, pero se logra consolidar en el momento en el que la persona logra tomar mayor consciencia de sus emociones y le brinda un mejor manejo, por lo que la adolescencia es una etapa crucial para fomentar este tipo de inteligencia. De igual manera el aporte de,

Además, los adolescentes con una alta inteligencia emocional tienen una mejor capacidad para colaborar en equipos y resolver conflictos, habilidades cruciales en cualquier entorno educativo. La inteligencia emocional favorece la empatía, lo que a su vez mejora las interacciones sociales dentro del aula y facilita la creación de un ambiente de aprendizaje más armonioso. La capacidad de empatizar con los demás permite a los adolescentes comprender mejor las emociones ajenas y, por lo tanto, responder de manera más adecuada en situaciones sociales, lo que facilita la integración y el trabajo en grupo (López García, 2021).

II.2.6.1 Evolución de la inteligencia emocional en la adolescencia

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo de la inteligencia emocional, ya que se experimentan cambios significativos a nivel físico, psicológico y social que influyen directamente en las habilidades emocionales. Durante este período, el cerebro, especialmente la corteza prefrontal y el sistema límbico, atraviesa un proceso de maduración que afecta la capacidad de reconocer, regular y expresar emociones (González y Gutierrez, 2021).

En las primeras fases de la adolescencia, los jóvenes suelen mostrar una mayor impulsividad y dificultad para manejar sus emociones debido al predominio del sistema límbico sobre la corteza prefrontal, responsable de la autorregulación y la toma de decisiones conscientes. Esto puede generar comportamientos reactivos y conflictos en sus relaciones interpersonales (Martínez y Rojas, 2021). Sin embargo, con el tiempo y la exposición a experiencias sociales y educativas, comienzan a desarrollar mayor autocontrol y empatía.

La evolución de la inteligencia emocional también está influenciada por factores como el entorno familiar, el contexto escolar y la interacción con pares. Los adolescentes que cuentan con modelos emocionales positivos en casa y en la escuela tienden a desarrollar habilidades como la autorregulación, la empatía y la comunicación asertiva con mayor facilidad (Ruiz y García, 2020). Además, las experiencias emocionales vividas durante esta etapa ayudan a fortalecer la autoconciencia, permitiéndoles identificar y comprender sus emociones de forma más precisa.

Es importante destacar que la educación emocional en esta etapa tiene un impacto significativo. Programas psicoeducativos y talleres diseñados específicamente para adolescentes han demostrado ser efectivos para mejorar la regulación emocional, reducir la agresividad y fomentar habilidades sociales como el trabajo en equipo y la resolución de conflictos (M. Fernández y L. Pérez, 2022)

II.3 Adolescencia

La adolescencia según Papalia está dividida en 3 tipos:

Adolescencia temprana: Inicia en la pubertad (entre los 10 y 12 años), se presentan los primeros cambios físicos, e inicia el proceso de maduración psicológica, pasando del pensamiento concreto al pensamiento abstracto, el adolescente trata de crear sus propios criterios, socialmente quiere dejar de relacionarse y de ser relacionado con los niños, pero

aún no es aceptado por los adolescentes, desarrollando en él una desadaptación social, incluso dentro de la familia, lo cual constituye un factor importante, ya que puede causar alteraciones emocionales como depresión y ansiedad, que influyen en la conducta, contribuyendo al aislamiento. Estos cambios se denominan “crisis de entrada en la adolescencia”; agregado a lo anterior se presentan cambios en su medio: escuela, maestros, compañeros, sistema educativo, responsabilidades. La familia (la presencia del padre, madre o tutor) se convierte en un factor importante en cómo el adolescente vive esta etapa ya que el apoyo y la autoridad le ayudarán a estructurar su personalidad y a superar la ansiedad que le provoca enfrentarse al cambio (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et al., 2001).

Adolescencia intermedia: aceptación de sí mismo, se tiene un parcial conocimiento y percepción en cuanto a su potencial, la integración de su grupo le da cierta seguridad y satisfacciones al establecer amistades, empieza a adaptarse a otros adolescentes, integra grupos, lo que resuelve parcialmente el posible rechazo de los padres, por lo que deja de lado la admiración al rol paterno (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et al., 2001).

Adolescencia tardía: Inicia entre los 17 y 18 años. En esta etapa se disminuye la velocidad de crecimiento y empieza a recuperar la armonía en la proporción de los diferentes segmentos corporales; estos cambios van dando seguridad y ayudan a superar su crisis de identidad, se empieza a tener más control de las emociones, tiene más independencia y autonomía.

Existe también un cierto grado de ansiedad, al empezar a percibir las presiones de las responsabilidades, presentes y/o futuras, por iniciativa propia o por el sistema social familiar, para contribuir a la economía, aun cuando no alcanzan la plena madurez, ni tienen los elementos de experiencia para desempeñarlas (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et al., 2001).

II.3.1 Cambios durante la adolescencia

Desarrollo físico: En este punto el adolescente no se da por igual en todos los individuos, por lo cual en muchos casos este desarrollo se inicia tempranamente o tardíamente. Los adolescentes que maduran prematuramente muestran mayor seguridad, son menos dependientes y manifiestan mejores relaciones interpersonales; por el contrario, quienes maduran tardíamente, tienden a poseer un auto-concepto negativo de sí mismos, sentimientos de rechazo, dependencia y rebeldía. De ahí la importancia de sus cambios y aceptación de tales transformaciones para un adecuado ajuste emocional y psicológico (Craig, 1997, Delval, 2000, Papalia et. al, 2001).

Desarrollo Psicológico Los cambios y conflictos que se presentan y experimentan los adolescentes, en el aspecto emocional, tiene relación con el desarrollo psicológico por el cual están atravesando. Estos cambios físicos tienen estrecha relación con los cambios psicológicos, ya sea a nivel cognitivo y comportamental. El inicio del pensamiento abstracto influye directamente en la forma en cómo el adolescente se ve a sí mismo, se vuelve introspectivo, analítico, autocrítico. Adquiere la capacidad de construir sistemas y teorías, además de estar interesado por los problemas inactuales, es decir, que no tienen relación con las realidades vívidas día a día.

Con su inicio, la inteligencia formal, da paso, a que el adolescente tenga una libre actividad de reflexión espontanea, lo cual genera que el adolescente tome una actitud egocéntrica, intelectualmente (Craig & Baucum, 2009, Delval, 1998) En otra investigación realizada por Papalia (2001) menciona que el ser humano al llegar a la adolescencia empieza a analizarse así mismo, a estudiarse así mismo, a preguntarse si es lo que realmente quiere ser, si lo que está haciendo está bien, si le agrada a los demás, si lo que está sintiendo está bien, y por qué lo está sintiendo. A consecuencia de estas interrogantes se generan en ellos bastantes conflictos, ya que a menudo no logran

encontrar las respuestas, lo cual origina una explosión de emociones que generalmente es difícil de manejar.

Desarrollo Emocional: El ser humano al entrar en la etapa de la adolescencia experimenta emociones que no puede ocultar, es donde más se las experimenta y donde más se las va conociendo. El cerebro del adolescente está pasando por un cambio trascendental para su vida futura, él busca saber a dónde pertenece y cuál es su personalidad, en este periodo es ideal brindarles comprensión y apoyo, más que todo para que no sientan que están solos/as en esta etapa de cambios. Durante estos cambios psicológicos y búsqueda de identidad, el adolescente experimentará dificultades emocionales. Conforme el desarrollo cognitivo avanza hacia las operaciones formales, los adolescentes se vuelven capaces de ver las incoherencias y los conflictos entre los roles que ellos realizan y los demás, incluyendo a los padres. Tal como lo indican (Craig & Baucum, 2009, Delval, 1998)

La solución de conflictos ayuda al adolescente a crear su nueva identidad con la que permanecerá el resto de su vida. Su desarrollo emocional, además, está influido por diversos factores que incluyen expectativas sociales, la imagen personal y el afrontamiento al estrés.

Por otro lado, se sostiene, que el adolescente encontrará por sí solo su propia identidad, existe la posibilidad de recibir influencia por parte del contexto que lo rodea, ya sea de la familia y amigos. Pero a pesar de todo, al final del camino es el adolescente el que realiza las elecciones para su vida (Papalia, 2001).

Desarrollo social: En función a la adquisición de actitudes, normas y comportamientos, la sociedad es de gran influencia, este proceso se denomina socialización, el cual pasa por una etapa conflictiva durante la adolescencia (Brukner, 1975). El desarrollo social y las

relaciones de los adolescentes abarcan al menos seis necesidades importantes (Rice, 2000):

- Necesidad de formar relaciones afectivas significativas y satisfactorias.
- Necesidad de ampliar las amistades de la niñez conociendo a personas de diferente condición social, experiencias e ideas.
- Necesidad de encontrar aceptación, reconocimiento y estatus social en los grupos.
- Necesidad de pasar del interés homosocial y de los compañeros de juegos de la niñez mediana a los intereses y las amistades hetero sociales.
- Necesidad de aprender, adoptar y practicar patrones y habilidades en las citas, de forma que contribuyan al desarrollo personal y social, a la selección inteligente de pareja y un matrimonio con éxito.

Por lo tanto, es evidente tomar en cuenta este aspecto como un complemento importante en el aprendizaje de la gestión de emociones, no solo las negativas, pero también aquellas que se consideran positivas.

II.4 Programa psicoeducativo

Un programa psicoeducativo es una intervención estructurada diseñada para promover el desarrollo de habilidades emocionales y sociales en los participantes, buscando mejorar su bienestar psicológico, emocional y social. Estos programas tienen un enfoque preventivo y correctivo, buscando no solo la solución de problemas emocionales existentes, sino también la prevención de futuros trastornos o dificultades emocionales. Según (Rodríguez, 2020), los programas psicoeducativos proporcionan a los participantes

herramientas y conocimientos para comprender y gestionar mejor sus emociones, facilitando una mayor resiliencia ante situaciones de estrés y conflicto.

El diseño de un programa psicoeducativo debe ser cuidadoso y adaptado a las características de la población a la que va dirigido. En el caso de los adolescentes, estos programas se enfocan principalmente en el desarrollo de habilidades emocionales como la autocomprensión, la regulación emocional, la empatía y la gestión de conflictos, ya que en esta etapa de la vida los jóvenes están experimentando cambios emocionales y sociales significativos. Para Gonzales (2019), estos programas deben involucrar dinámicas interactivas, como juegos de rol, ejercicios grupales y discusiones en equipo, lo que permite a los adolescentes aprender de manera práctica y activa.

Los objetivos de un programa psicoeducativo pueden variar según el contexto y las necesidades de la población, pero generalmente buscan promover el bienestar emocional, mejorar las habilidades sociales, reducir el estrés y la ansiedad, y prevenir conductas problemáticas. Para Sainz (2022), es esencial que los programas sean estructurados en módulos o sesiones que aborden temas específicos como el autoconocimiento, la inteligencia emocional, la resolución de conflictos, y el desarrollo de la autoestima. Estos temas se deben trabajar de manera progresiva, lo que permite una asimilación adecuada de los contenidos y la adquisición de competencias emocionales.

El contenido de los programas psicoeducativos puede incluir tanto información teórica como ejercicios prácticos. En el caso de la inteligencia emocional, los programas suelen enseñar a los participantes a identificar y nombrar sus emociones, a comprender cómo estas influyen en sus pensamientos y comportamientos, y a aplicar estrategias para regularlas de manera eficaz. (Goleman, 2018) destaca que un componente clave de estos programas es la autorregulación emocional, que permite a los individuos manejar sus

reacciones emocionales de manera que no interfieran con su bienestar y desempeño en diversos contextos.

Uno de los aspectos más importantes de los programas psicoeducativos es la evaluación. Según Rodríguez (2020), para garantizar que el programa cumpla con sus objetivos, es fundamental implementar un sistema de evaluación que permita medir tanto los avances de los participantes como la efectividad del propio programa. Esto puede hacerse mediante cuestionarios, entrevistas, observaciones directas y autoevaluaciones. Los resultados obtenidos permiten ajustar el enfoque y las actividades para optimizar el impacto del programa.

II.4.1 Características de los Programas Psicoeducativos

Los programas psicoeducativos tienen diversas características que los hacen efectivos en la enseñanza de habilidades emocionales y sociales. Primero, deben tener objetivos claros y específicos, tales como el fortalecimiento de habilidades socioemocionales, el manejo del estrés o la mejora de la autoestima (Salguero, 2021). Además, deben incluir un enfoque práctico, donde los participantes no solo aprendan teorías, sino que apliquen lo aprendido a través de actividades, simulaciones o juegos de rol. Esto permite que los estudiantes se involucren activamente en el proceso de aprendizaje.

Otra característica importante es que los programas deben ser adaptativos, es decir, deben considerar las necesidades específicas de los participantes y del contexto en el que se implementan, lo que hace que las intervenciones sean más relevantes y eficaces. Los programas también suelen incluir una evaluación continua, tanto del progreso de los participantes como de la efectividad del propio programa, lo que permite hacer ajustes y mejoras según sea necesario.

Además, los programas psicoeducativos suelen combinar elementos preventivos y correctivos, interviniendo no solo cuando ya existen problemas emocionales, sino también para evitar que estos surjan en el futuro. Finalmente, los programas psicoeducativos son una herramienta valiosa para fortalecer las habilidades emocionales de los participantes, mejorando su bienestar emocional y social, y contribuyendo al desarrollo integral de la persona (Sainz, 2022).

II.4.2 Modelos que fundamentan el programa psicoeducativo

El desarrollo de un programa psicoeducativo se basa en diversos enfoques y modelos que proporcionan una estructura teórica y metodológica para su implementación. Entre los modelos más relevantes para la creación de programas que buscan el desarrollo de la inteligencia emocional se encuentran el modelo de servicios y el modelo de consulta o asesoramiento, ambos fundamentales para guiar las intervenciones psicoeducativas en contextos educativos y comunitarios (Hernandez, 2021).

II.4.2.1 Modelo de Servicios

El modelo de servicios se enfoca en ofrecer un soporte integral y estructurado a los individuos o grupos que participan en el programa. En el contexto de los programas psicoeducativos, este modelo busca proporcionar una intervención sistemática y organizada, garantizando que los participantes reciban el apoyo necesario para el desarrollo de sus competencias emocionales y sociales. Este modelo se basa en la idea de que los individuos deben tener acceso a un conjunto de servicios que incluyen educación, orientación y apoyo emocional, los cuales deben ser impartidos de manera continua y adaptativa, acorde con las necesidades de cada grupo. Hernandez(2021), afirma que los programas psicoeducativos proporcionan a los participantes herramientas y conocimientos para comprender y gestionar mejor sus emociones, facilitando una mayor resiliencia ante situaciones de estrés y conflicto.

Este modelo se caracteriza por ser flexible y accesible, ajustándose a los requerimientos del contexto social y educativo en el que se aplica. En el ámbito psicoeducativo, el modelo de servicios establece un enfoque preventivo y formativo, donde se identifican y abordan de manera temprana las dificultades emocionales de los participantes, promoviendo un desarrollo emocional saludable. Según Sánchez(2020), los programas que siguen este modelo suelen integrar varias fases, como la evaluación inicial del estado emocional de los participantes, el diseño de intervenciones específicas, la aplicación de las actividades psicoeducativas y la evaluación de los resultados.

II.4.2.2 Modelo de Consulta o Asesoramiento

El modelo de consulta o asesoramiento se centra en la intervención a través de la asesoría y orientación profesional, orientada a mejorar la capacidad de los educadores, padres o gestores educativos para apoyar a los estudiantes en su desarrollo emocional. Este modelo no se limita a una intervención directa con los participantes, sino que se extiende a los sistemas que los rodean, como la familia, los profesores y otros agentes educativos, para mejorar el entorno y favorecer el aprendizaje emocional. Este modelo se basa en la colaboración entre el psicólogo o profesional de la salud y las partes interesadas para proporcionar orientación y sugerencias sobre cómo manejar y fomentar el desarrollo emocional en contextos educativos (Gonzales, 2019).

La consulta y asesoramiento pueden incluir la capacitación de los profesores en la gestión emocional, así como la orientación a las familias para que puedan apoyar el proceso de aprendizaje emocional de sus hijos. Además, este modelo permite ajustar las intervenciones en función de las circunstancias particulares de cada estudiante o grupo, lo que lo convierte en un enfoque muy personalizado. Según Gonzáles(2019) el modelo de consulta y asesoramiento en el marco psicoeducativo también pone énfasis en la formación

continúa de los involucrados, promoviendo un entorno de aprendizaje que se ajusta a las necesidades emocionales de los estudiantes a medida que avanzan en su desarrollo.

II.4.3 Evaluación de los resultados como un impacto en el programa

La evaluación de los resultados de un programa psicoeducativo es crucial para medir la efectividad de las intervenciones y ajustar las estrategias aplicadas para lograr el máximo impacto en los participantes. En el caso de programas diseñados para el desarrollo de la inteligencia emocional, la evaluación permite determinar si los objetivos establecidos han sido alcanzados y cómo las intervenciones impactan en las competencias emocionales de los estudiantes (González, 2021)

Para llevar a cabo una evaluación efectiva, es necesario establecer indicadores claros y medibles que permitan monitorear el progreso de los participantes. Estos indicadores pueden incluir cambios en las habilidades de reconocimiento y regulación emocional, en la empatía, la toma de decisiones emocionales, así como en el bienestar general de los estudiantes. Según López (2022), los métodos de evaluación deben ser variados y adaptativos, utilizando tanto herramientas cualitativas como cuantitativas. Las encuestas, entrevistas, pruebas estandarizadas de inteligencia emocional y observación directa son algunas de las estrategias más utilizadas para recolectar datos durante la intervención y al finalizar el programa.

Además, la evaluación de impacto no solo se enfoca en los resultados inmediatos, sino también en los efectos a largo plazo que pueden tener las intervenciones en el desarrollo emocional y social de los participantes. De acuerdo con varias investigaciones (M. Díaz & J. Rodríguez, 2020), es importante realizar un seguimiento posterior a la finalización del programa para evaluar la sostenibilidad de los aprendizajes adquiridos, y la manera en que estos cambios se integran en el comportamiento diario de los estudiantes. La

evaluación de los resultados debe considerar también factores contextuales, como el apoyo familiar y educativo, que pueden influir en la eficacia de la intervención.

En cuanto a la retroalimentación y la mejora continua del programa, la evaluación juega un papel fundamental. Según García y Perez (2021), los resultados obtenidos a través de la evaluación permiten realizar ajustes en la estructura del programa, identificar áreas de oportunidad y fortalecer aquellos aspectos que han mostrado un mayor impacto positivo. Además, esta retroalimentación es esencial para los diseñadores del programa, ya que les proporciona información valiosa sobre qué aspectos deben modificarse o enfatizarse en futuras ediciones del programa psicoeducativo.

CAPÍTULO III

MÉTODO

III.1 Tipo de investigación

Según Tamayo y Tamayo (1997), en su libro *Proceso de Investigación Científica*, la investigación descriptiva “comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o proceso de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre grupo de personas, grupo o cosas, se conduce o funciona en presente”.

En el presente estudio se efectúa una investigación propositiva. Según Trahtemberg, (2018) este tipo de investigación se caracteriza por partir de un diagnóstico y en ese sentido, se fijan o determinan metas y se diseñan estrategias para lograrlas.

III.2 Diseño de investigación

Para el presente estudio el diseño de investigación es no experimental donde plantea que, el diseño no experimental es el estudio que se realiza sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos (Mertens, 2015). Es también, transversal ya que permite recolectar los datos en un único momento, su finalidad es describir las variables y analizar su interrelación en un momento dado. En síntesis, el diseño no experimental es el análisis que se realiza sin manipular variables, donde únicamente se observan los fenómenos para luego ser analizados.

III.3 Participantes

Los participantes tomados en cuenta para la presente propuesta fueron 64 estudiantes del programa de enseñanza de idioma extranjero, de una institución de enseñanza de idioma extranjero en la ciudad de El Alto. Los estudiantes parte de la

investigación comprenden las edades de 14 a 16 años. Según Tamayo y Tamayo, (1997), define a la población como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación” .

III.3.1 Criterios de inclusión

Los criterios de inclusión se destacan a continuación:

- Los participantes seleccionados para la investigación son hombres y mujeres de entre 14 y 16 años de edad, por lo tanto, los estudiantes se encuentran en la etapa de la adolescencia.
- Los estudiantes que participan debían estar inscritos en el instituto donde se trabajara y pasar clases de manera regular.
- Así también los participantes debían contar con previa autorización firmada por los padres de familia.

III.3.2 Criterios de exclusión

Los criterios de exclusión se exponen a continuación:

- Estudiantes menores a 14 años y mayores a 16 años, no son tomados en cuenta para la investigación debido a que no corresponden con el rango de edad que se estableció en el estudio.
- Personas que no estén inscritas en el instituto donde se trabajara y no pasen clases de manera regular.
- Estudiantes menores de edad que no cuenten con previa autorización firmada

por sus padres de familia.

III.4 Muestra

La muestra de la presente investigación consta de 64 estudiantes, vale recalcar que Ñaupas et al., (2011) señalan que la muestra es un subconjunto, o parte de toda la población o universo, el cual esta seleccionado por métodos diversos, pero teniendo en cuenta la representatividad del universo. Por otro lado, el muestreo de esta investigación es por conveniencia, es una técnica comúnmente usada, la cual consiste en seleccionar una muestra de la población por el hecho de que sea accesible. Es decir, los individuos empleados en la investigación se seleccionarán porque están fácilmente disponibles, no porque hayan sido seleccionados por un criterio estadístico (Salkind, 1998).

III.5 Ambiente

El lugar en el que se aplicó la prueba es en un aula de la institución, provista por 24 pupitres, una computadora, además de un pizarrón acrílico de trabajo. El aula es un lugar cerrado y amplio, cuenta con 2 ventanas grandes en un costado del aula, hay una puerta principal que permite la entrada y salida al aula. El aula del establecimiento fue el área principal de trabajo, debido a que las actividades programadas fueron adaptadas para este ambiente.

III.6 Instrumentos

Se utilizó la Escala de test de evaluación de Inteligencia Emocional de (Bar - On, 1997) en su versión traducida, adaptada y validada al castellano por Caballero R. 2023. La prueba consta de 60 ítems, con de cinco componentes: componente intrapersonal, interpersonal, de adaptabilidad, manejo de emociones y el componente de estado de ánimo general. El presente instrumento tiene un Alfa de Cronbach de 0.889. La escala Likert del mismo es de 4 puntos (1 = muy rara vez, 2 = rara vez, 3 = a menudo,

4 = muy a menudo) Se procederá a realizar baremos, tanto a nivel general como por componentes que van desde niveles (bajo, medio y alto) . El porcentaje de 50 a 70 es bajo, de 70 a 90 medio y de 90 a 100 alto.

La prueba fue validada por cinco expertos en el tema, en el medio. En el cual el 90% de los ítems coincidieron con las categorías dispuestas por los autores originales. Del mismo modo los expertos coincidieron en la modificación de la redacción de algunos ítems. Después de las correcciones se procedió a realizar una prueba piloto a estudiantes de 14 a 16 años de un instituto de enseñanza de idioma extranjero en la ciudad de El Alto, en donde se obtuvo datos acerca del tiempo estimado en la realización de la prueba por parte de los estudiantes, así como las dificultades que se presentaban al momento de realizarla.

III.7 Variables

III.7.1 Definición de concepto

La inteligencia emocional según Bar-On (1997) consiste en un grupo de habilidades que se posee tanto para comprender y expresar las propias emociones, así como para entender las del entorno, además de que presentan una influencia para tener éxito al enfrentar las exigencias diarias.

III.7.2 Definición operacional

La inteligencia emocional es la capacidad de gestionar las emociones propias y ajenas, para un mutuo beneficio. La escala evalúa el nivel de inteligencia emocional en cuanto a una escala Likert de 4 puntos y se puntuará del 1 a 4, dependiendo la respuesta del adolescente, donde la máxima puntuación será de 167 a 209 y se determinará que el estudiante tiene un alto nivel de inteligencia emocional; por otra parte, el bajo nivel de inteligencia emocional se determinaría por el puntaje mínimo de 94 a 145.

III.7.3 Categorización de variable

En la siguiente tabla se muestra la categorización de la variable: inteligencia emocional donde se puede observar las categorías que componen la escala de inteligencia emocional para adolescentes de (Bar - On), en su versión adaptada para adolescentes de 14 a 16 años. Así también se desarrolla el tipo de respuesta de la prueba, así como los ítems que la componen.

Tabla 2. Categorización de variable Inteligencia emocional

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Ítems	Instrumento
Inteligencia Emocional	Bar-On (1997) la IE consiste en un grupo de habilidades que se posee tanto para comprender y expresar las propias emociones, así como para entender las del entorno,	Competencia Intrapersonal	3, 7, 14, 17, 18, 28*, 31, 40, 42, 43, 51, 53, 56, 60	Inventario de I.E. de Bar-On para niños y adolescentes.
		Competencia Interpersonal	2, 5, 8, 10, 20, 24, 36, 41, 45, 55, 59	
		Competencia de Adaptabilidad	12, 16, 22, 25, 30, 33, 34, 38, 44, 48, 57	
		Competencia de Manejo de emociones	6*, 11, 15*, 21*, 26*, 35*, 39, 46*, 49*, 52, 54, 58*	
		Competencia de Estado general de ánimo.	1, 4, 9, 13, 19, 23, 27, 29, 32, 37*, 47, 50	

Fuente: Elaboración propia, 2025.

III.8 Consideraciones éticas

Para la realización y aplicación del presente trabajo, se tomaron en cuenta las siguientes consideraciones éticas:

- Los alumnos fueron libres de participar en la investigación, asimismo los datos brindados por ellos serán tratados de manera confidencial y tan sólo serán utilizados para fines investigativos en beneficio a la problemática social.
- Los estudiantes, padres de familia, profesor y director de la institución tuvieron conocimiento total sobre la duración de la investigación, objetivos, beneficios y modalidad de la misma.
- La aplicación del estudio dentro de la institución se realiza únicamente con el consentimiento de autoridades superiores, profesor, padres de familia y alumnos.

III.9 Análisis de datos

Se realizó un análisis estadístico descriptivo en la aplicación Excel para medir, analizar y cuantificar los niveles de inteligencia emocional de los estudiantes que estudian en un instituto de idiomas radicado en la ciudad de El Alto, La Paz Bolivia a partir de una base de datos elaborada con el objetivo de aplicar los principios del Inventario de Bar-On en niños y adolescentes. El análisis señalado se lo va a realizar por etapas y son las siguientes:

III.10 Procedimiento

Fase de selección de la temática: Por el conocimiento y experiencia respecto a la enseñanza de un idioma extranjero propio del investigador, se vio la dificultad de los estudiantes para tener un buen manejo de sus emociones, en particular negativas, al momento de aprender, ya sea la gramática, vocabulario, y otros aspectos relacionados con

el aprendizaje de un nuevo idioma, en diferentes niveles del programa de enseñanza que ofrece la institución. Esto evidenció un rendimiento menor al esperado, por parte del estudiantado, razón por la cual se decide hacer la propuesta del presente programa.

Fase de selección del instrumento: Después de una revisión sistemática de investigaciones se identificó que para la medición de la inteligencia emocional que presentan los estudiantes, un instrumento válido y confiable es el “Test de inteligencia emocional de Reuven Bar On” diseñado para medir la I.E. en particular en adolescentes. Se debe hacer notar que el instrumento es de aplicación simple, cuenta con 60 ítems, en una escala Likert del uno al cuatro.

Fase de selección de la muestra: Se trabajó con muestra obtenida gracias a un muestreo no probabilístico por conveniencia para un mejor acceso al grupo que forma parte de la presente propuesta, además de la accesibilidad que se tenía a la población en cuestión.

Fase de análisis de datos: Una vez que se obtuvieron los datos, se procedió al análisis de los mismos, mediante el uso de gráficos estadísticos, que mostraron el nivel de I.E de los estudiantes en función a los resultados obtenidos.

Fase de elaboración redacción de conclusiones: Cuando se tuvo los datos analizados, se pudo exponer conclusiones y recomendaciones sobre los mismos, las cuales dieron respuesta a la pregunta de investigación y objetivos.

Fase de Diseño de la propuesta de programa: Finalmente, la propuesta de programa se diseñó viendo las necesidades de la población y relacionando estas necesidades con la teoría investigada.

III.11 Programa

El programa diseñado en función a las características y resultados de la población será detallado a continuación:

III.11.1 Descripción del programa

El programa psicoeducativo es una herramienta útil, además sencilla para el desarrollo de la inteligencia emocional, para gestionar las emociones negativas, las cuales derivan en conductas que afecten la convivencia en sociedad. El programa fue elaborado para personas que comprendan las edades de 14 a 16 años.

III.11.2 Nombre del programa

El nombre del programa “Emocionándonos”, debido a que se identifica primero la importancia de la Inteligencia emocional y a la vez que los estudiantes puedan sentirse motivados a trabajar.

III.11.3 Objetivo del programa

El principal objetivo del programa fue trabajar sobre el conocimiento de la gestión de emociones a partir de actividades que fortalezcan su desarrollo intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de emociones, estado de ánimo general. De esta manera facilitando el desarrollo de la inteligencia emocional en particular en la adolescencia.

III.11.4 Características del programa

Se caracteriza por generalmente por la integración de las habilidades de: lectura de comprensión, escucha activa, escritura, interacción (comunicación verbal) con la integración del pensamiento crítico, en cada una de las habilidades.

El programa fue compuesto por cinco módulos (Dimensión intrapersonal, dimensión interpersonal, dimensión de adaptabilidad, dimensión de manejo de emociones, dimensión de estado de ánimo general) y cada módulo estuvo compuesto por tres actividades.

III.11.5 Duración del programa

La propuesta de programa “Emocionándonos” tendrá una duración de aproximadamente seis semanas. Se realizarán dos sesiones por semana, cada una de, aproximadamente 45 minutos. Siendo flexible a posibles cambios, ya que la institución brinda dos programas de enseñanza, uno regular, el cual tiene una duración de aproximadamente siete semanas, hora y media de clase diarios y el otro es programa acelerado, con una duración de 17 días, tres horas diarias de clase, diarios.

III.11.6 Metodología del programa

El modo de trabajo que se desarrolló para facilitar la mejora del desarrollo de la inteligencia emocional, fue por medio de una miscelánea de trabajos, donde se tomó como punto de partida:

Resolución de problemas: Se desarrolló en el marco de poder brindar a las adolescentes variadas alternativas de resolución de problemas a través de actividades lúdico - creativas, en el aprendizaje de un idioma extranjero. Además, se realizó actividades mediante trabajo grupal, en pares e individual.

Para tal efecto, se utilizó la metodología “Activa” la cual se caracteriza por, destacar el rol del estudiante, (Henao et al., 2020). destaca el rol del estudiante como protagonista del aprendizaje, su implicación directa, participativa, interactiva y crítica- reflexiva en cada una de las etapas del proceso. El autor manifiesta que el conocimiento se adquiere de forma activa desde que nacemos y a lo largo de toda la vida usando distintos procesos a partir de escenarios concretos, que de a poco, han permitido ampliar la información a partir

de procesos inductivos y de las ideas o teorías para contrastarlas en procesos concretos y deductivos.

III.11.7 Actividades del programa

A continuación, se informa cómo se estructura una actividad en sí y qué componentes tiene del programa “Emocionándonos”:

Módulo: Aquí se señala en qué módulo se encuentra la actividad, es así que corresponderá a desarrollo intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general.

- Título: Se nombra el tema a desarrollar
- Objetivos: Se escribe cual es o cuales son los objetivos que se quiere lograr mediante diferentes actividades.
- Materiales: Se enlistan los materiales que se precisan para el desarrollo de la o las actividades. (físicos y/o virtuales)
- Preparación introductoria al tema a desarrollar: Se realiza una breve introducción del tema.
- Introducción del tema y actividad específico a desarrollar, de una manera sencilla y con ejemplos, puede ir acompañada de preguntas que susciten la reflexión, interés y/o curiosidad de los estudiantes. (actividad grupal)
- Desarrollo de la Actividad Primaria: se determina el tipo de actividad, como ser lectura de comprensión, interacción o (comunicación), escucha activa, y escritura; se explica paso a paso cómo realizar la actividad. Se utilizan preguntas, dibujos, videos, audio, y otras ayudas que hagan al estudiante sentirse involucrado en la situación. (las actividades pueden ser grupales, individuales, o en pares)

- Actividad de refuerzo: se desarrolla actividades de refuerzo mediante actividades lúdicas, ya sean grupales, en pares o individuales. (referidas al o los temas avanzados).
- La última secuencia consiste en un cierre de la actividad.

A continuación, se muestra la propuesta de programa y un ejemplo del plan de trabajo para cada sesión

MODULO S	DIMENSIONE S	OBJETIVO S	SESIONE S	METODOLOGI A	MATERIALE S
Modulo 1	Dimension Intrapersonal	Conocer las emociones Identificar mis emociones	Sesiones 2	Trabajo individual y grupal Escritura Comunicación	Material audio visual Material de escritorio
Modulo 2	Dimension Interpersonal	Identificar emociones de otros Aceptar las emociones ajenas	Sesiones 2	Trabajo individual Trabajo en pares Escucha activa Escritura Comunicación	Material audio visual Material de escritorio

Modulo 3	Dimension de adaptabilidad	Gestionar mis emociones Aceptar emociones de mis pares Fortalecer mis emociones	Sesiones 3	Trabajo en pares y grupal Comunicación Escritura Lectura	Tarjetas “Emociones” Posters Material de escritorio
Modulo 4	Dimension de manejo de emociones	Aprendo, que es la emoción Identificar emociones en mi persona Identificar emociones en mis pares	Sesiones 3	Trabajo individual, en pares y grupal Escucha activa Comunicación Escritura	Material audio visual Hojas de cuestionario Material de escritorio
Modulo 5	Dimension de estado de	Aprendo a identificar	Sesiones 2	Trabajo individual y en pares	Hojas de lectura

	ánimo general	mi estado de ánimo Identificar el estado de ánimo de otros		Lectura Comunicación Escucha activa	Material audio visual Material de escritorio
--	------------------	---	--	---	---

Tabla 3. Ejemplificación de plan de trabajo

PLAN DE TRABAJO

Título:
Objetivos:
Materiales:
Introducción verbal del tema:
Preparación introductoria al tema específico:
Actividad primaria (a definir entre): Lectura, Escritura, Escucha activa e Interacción (comunicación)
Actividad de refuerzo:
Actividad de feedback:
Repaso*

III.11.8 Estructura del programa

La siguiente tabla permite visualizar el desarrollo del programa y sus objetivos por módulo.

Tabla 4. Estructura del programa

Módulo	Dimensión	Objetivos	N.º sesiones	Metodología-Materiales
Módulo 1	Dimensión intrapersonal	Conocer las emociones Identificar mis emociones	Sesiones 2	Película: Intensamente; equipo de video, tarjetas de emociones; hojas de trabajo, lápices, borradores Trabajo individual-grupal; Escritura - Comunicación
Módulo 2	Dimensión interpersonal	Identificar emociones de otros Aceptar emociones ajenas	Sesiones 2	Tarjetas de emociones; hojas de preguntas (sobre la película) hojas de trabajo, lápices, borradores Trabajo individual-pares Escucha activa, comunicación y escritura
Módulo 3	Dimensión de adaptabilidad	Gestionar mis emociones Aceptar emociones de los pares Fortalecer mis emociones	Sesiones 3	Tarjetas de emociones; Hojas de cuestionario; hojas de rol play; Hojas de trabajo de: Estudio y discusión de caso Trabajo en pares-grupal

				Escritura, lectura y comunicación
Módulo 4	Dimensión de manejo de emociones	Sesiones 3	Video clip “estrés”; Hojas de cuestionario; Posters ilustrativo del estrés; Hojas de trabajo, colores o marcadores; Hojas de trabajo de discusión Trabajo individual, grupal y pares Escucha activa, comunicación y escritura	
Módulo 5	Dimensión de estado de ánimo general	Sesiones 2	Aprender sobre las emociones Identificar emociones en mi persona Identificar emociones en mis pares Hojas de estudio e identificación de casos Segmento de película: “Luna de miel en familia”; equipo de video; hojas de trabajo, bolígrafos, Trabajo individual y pares Lectura, comunicación y escucha activa	

Nota: Elaboración propia, 2025

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

IV.1 Resultados generales de la muestra

Al iniciar el proceso de evaluación se obtuvieron datos de 64 estudiantes de un instituto de enseñanza de idioma extranjero, grupo de adolescentes entre 14 y 16 años. A continuación, se presentan los resultados de acuerdo a las 2 variables sociodemográficas (sexo y edad), posterior a esto se observan los resultados del análisis por dimensión y el resultado general de la escala de Inteligencia Emocional de Bar On, y finalmente se podrá observar un análisis descriptivo comparativo de la variable de estudio junto a las variables sociodemográficas.

IV.1.1 Distribución de la muestra en función al sexo

La distribución de estudiantes participantes se puede observar en la siguiente tabla y figura donde el total fue de 64 estudiantes, siendo el 50% de varones y 50% de mujeres. Por lo tanto, se puede afirmar que la población mayoritaria en la encuesta del género fue femenina.

Tabla 5. Distribución en función al sexo de los estudiantes

<u>Categoría</u>		<u>Frecuencia</u>	<u>Porcentaje</u>
Válidos	Mujeres	32	50,0
	Varones	32	50,0
	Total	100	100,0

Nota: Elaboración propia, 2025



Figura 1. Distribución en función al sexo de los estudiantes Nota:

Elaboración propia, 2025.

IV.1.2 Distribución de la muestra en función a la edad

De acuerdo a la edad se dividió la muestra en estudiantes de 14 años con un 30%, con 15 años se tendrá 38% y finalmente con 16 años un 32%. Lo cual indica que la muestra en función de la edad se encontraba con edades similares.

Tabla 6. Distribución en función a la edad de los estudiantes

Categoría Edad		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	14 años	09	14,0
	15 años	27	42,2
	16 años	28	43,8
	<u>Total</u>	<u>64</u>	<u>100,0</u>

Nota: Elaboración propia, 2025.

Figura 2. Distribución en función a la edad de los estudiantes

Nota: Elaboración propia, 2025.

IV.2 Resultado general de la escala de Inteligencia Emocional

Al iniciar el proceso de evaluación se obtuvieron datos de 64 estudiantes de un instituto de enseñanza de idioma extranjero, entre las edades de 14 a 16 años, luego de filtrar los datos en base a los criterios de exclusión. Donde, en la tabla general se observa la existencia de un 21% de capacidad emocional adecuada, en contraste solo se tiene un 15% de capacidad emocional desarrollada y un 64% de capacidad emocional por mejorar.

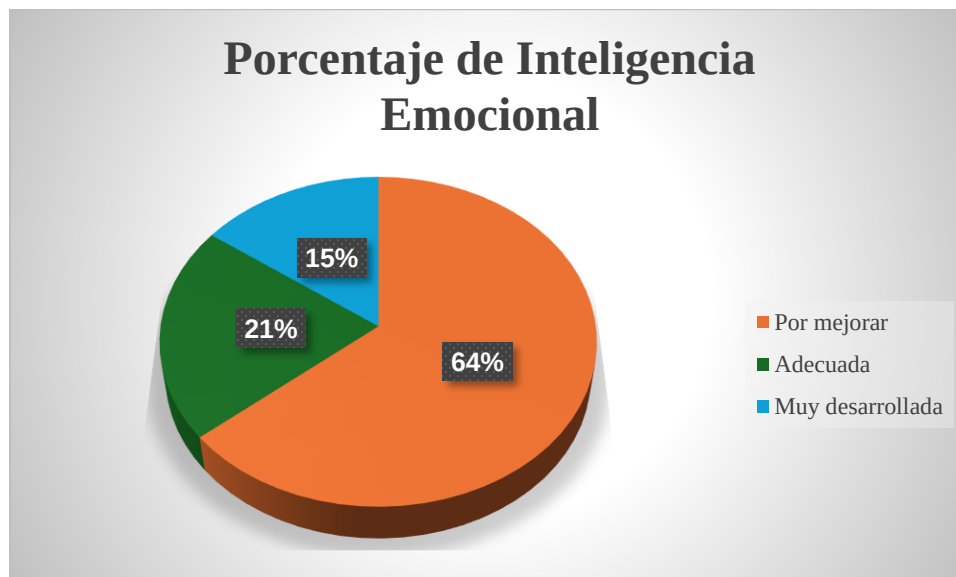
Tabla 7. Resultados de Variable Inteligencia Emocional

Categorías	Porcentaje
Capacidad emocional por mejorar	64%
Capacidad emocional adecuada	21%
Capacidad emocional muy desarrollada	15%
<u>Total, general</u>	<u>100</u>

Nota: Elaboración propia 2025.

Figura 3. Resultados de Variable Inteligencia Emocional

Nota: Elaboración propia 2025.



IV.3 Resultados por dimensiones

A continuación, se presentan los resultados de las dimensiones de inteligencia emocional, presentados sobre un 100 % y distribuidas en tres capacidades: adecuada, muy desarrollada y por mejorar.

IV.3.1 Dimensión de Competencia Intrapersonal

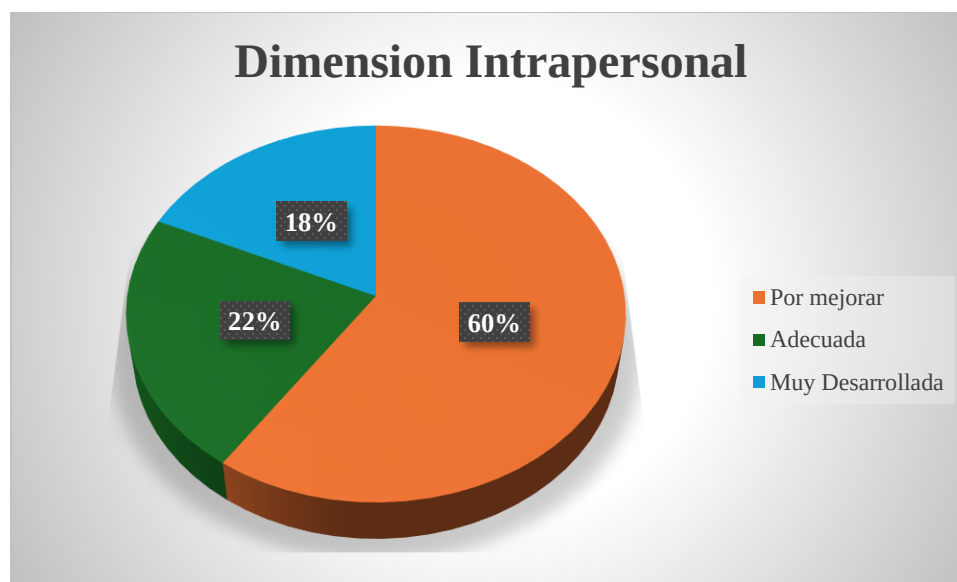
Se puede ver en la tabla que existe una capacidad emocional adecuada del 22%, sin embargo, solo el 18% muestra una capacidad emocional muy desarrollada, por otro lado, el 59% muestra una capacidad emocional por desarrollar. Por los últimos dos datos, se puede asumir que existe una tendencia hacia niveles bajos.

Tabla 8. Resultados de la dimensión Intrapersonal

Resultados Comp. Intrapersonal	Porcentaje
Capacidad emocional adecuada	22
Capacidad emocional muy desarrollada	18
Capacidad emocional por mejorar	59
Total general	100

Nota; Elaboración propia, 2025.

Figura 4. Resultados de la dimensión Intrapersonal



Nota; Elaboración propia, 2025.

IV.3.2. Dimensión de Competencia Interpersonal

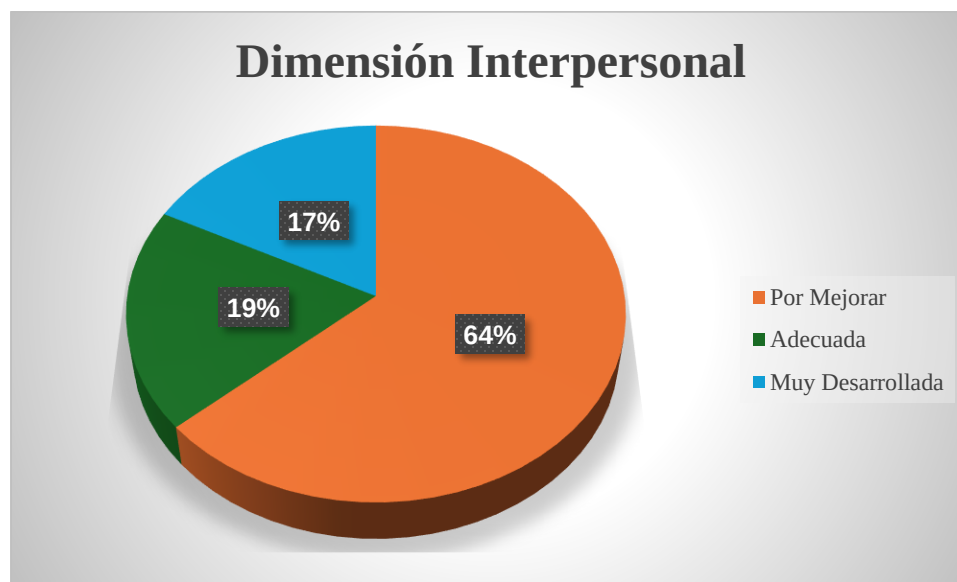
En la tabla se puede ver que existe un valor medio con tendencia a incrementar, de un 19% de capacidad emocional adecuada, sin embargo, la capacidad emocional muy desarrollada muestra un nivel bajo de 17,43% y en cuanto a la capacidad emocional por mejorar muestra un nivel de 63,56%. Dando como resultado un nivel trascendental para mejorar la capacidad emocional

Tabla 9. Resultados de la dimensión Interpersonal

RESULTADOS COMP. INTERPERSONAL	Porcentaje
Capacidad emocional adecuada	19,01
Capacidad emocional muy desarrollada	17,43
Capacidad emocional por mejorar	63,56
Total general	100

Nota: Elaboración propia, 2025.

Figura 5. Resultados de la dimensión Interpersonal



Nota: Elaboración propia, 2025.

IV.3.3. Dimensión de adaptabilidad

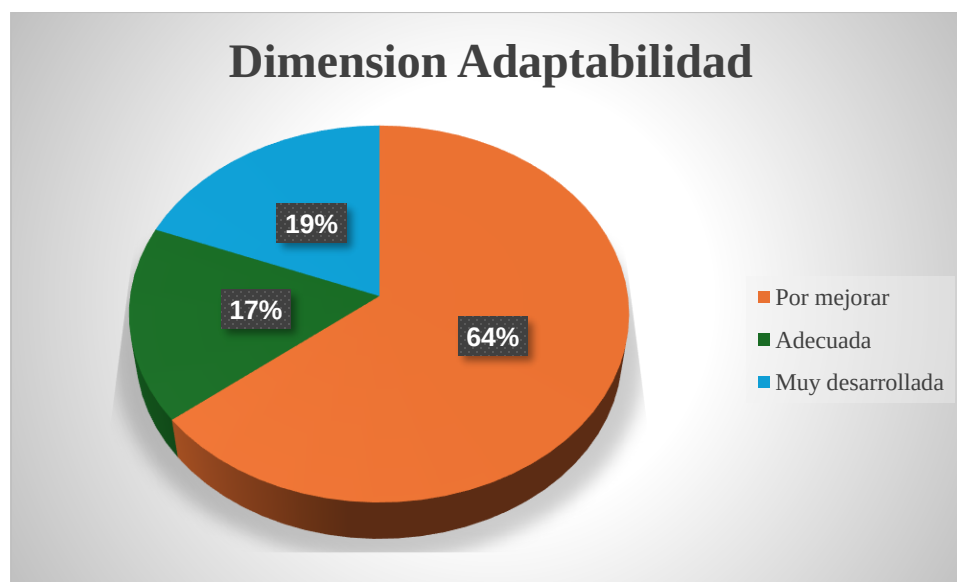
Se puede percibir en la tabla que existe un valor de 16,7 % de capacidad emocional adecuada, pero solo el 19% muestra capacidad emocional muy desarrollada, en contraste el 64,3% muestra capacidad emocional por desarrollar. Sin embargo, aún se observa que se tiene un 68% de capacidad emocional que mejorar, en esta dimensión.

Tabla 10. Resultados de la dimensión Adaptabilidad

RESULTADOS ADAPTABILIDAD	Porcentaje
Capacidad emocional adecuada	16,7
Capacidad emocional muy desarrollada	19
Capacidad emocional por mejorar	64,3
Total general	100

Nota: Elaboración propia, 2025.

Figura 6. Resultados de la dimensión Adaptabilidad



Nota: Elaboración propia, 2025.

IV.3.4 Dimensión de Manejo de emociones

Se observa en la tabla que existe un valor de medio, de un 18% de capacidad emocional adecuada, con un 12 % de capacidad emocional muy desarrollada, sumado a este, se puede ver un dato significativo del 70% de capacidad emocional por mejorar. Dando como resultado, un indicador importante para trabajar en esta dimensión.

Tabla 11. Resultados de la dimensión Manejo de Emociones

RESULTADOS MANEJO DE EMOCIONES	Porcentaje
Capacidad emocional adecuada	18
Capacidad emocional muy desarrollada	12
<u>Capacidad emocional por mejorar</u>	<u>70</u>
<u>Total general</u>	<u>100</u>

Nota: Elaboración propia, 2025.

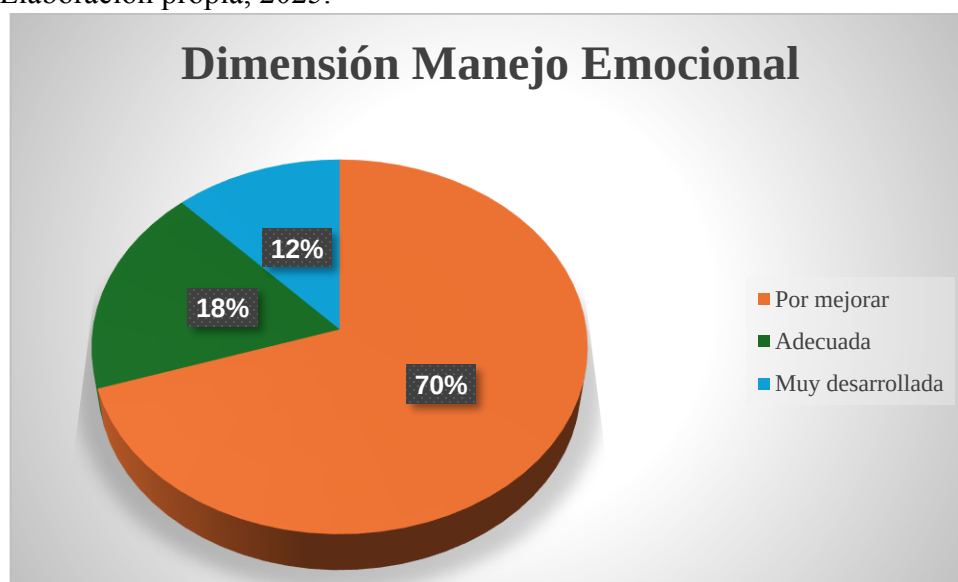


Figura 7. Resultado de la dimensión manejo de emociones Nota:
Elaboración propia, 2025.

IV.3.5 Dimensión de estado de ánimo

Se puede ver en la tabla que existe un valor del 25 % de capacidad emocional adecuada, y un valor bajo, con un 10 % de capacidad emocional muy desarrollada, sumado y un valor de 65% de capacidad emocional por mejorar. A pesar de evidenciar un porcentaje positivo, también se observa un indicador importante a mejorar en esta dimensión.

Tabla 12. Resultados de la dimensión estado de ánimo general

RESULTADOS DEL ESTADO DE ÁNIMO GENERAL Porcentaje	
Capacidad emocional adecuada	25
Capacidad emocional muy desarrollada	10
Capacidad emocional por mejorar	65
Total general	100

Nota: Elaboración propia. 2025.

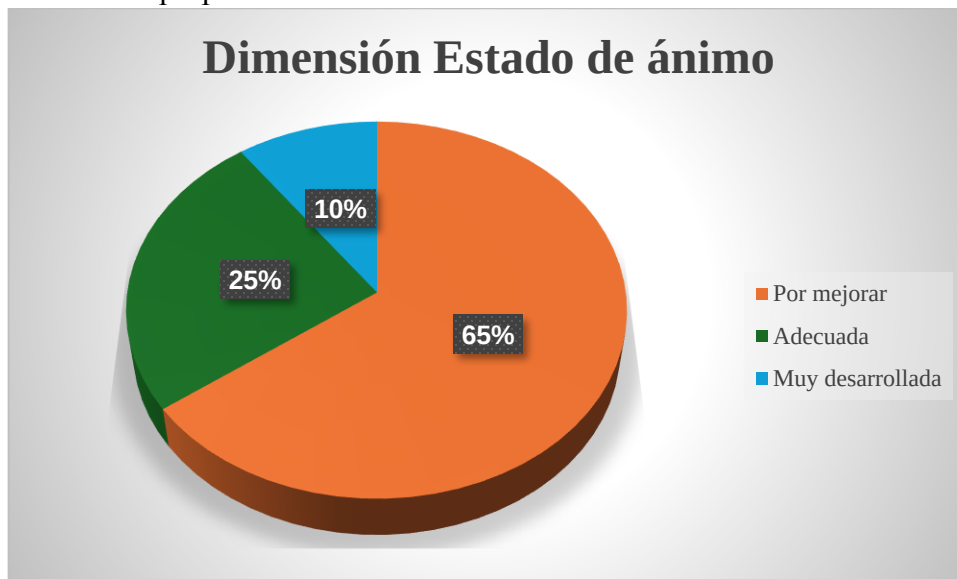


Figura 8. Resultado de la dimensión estado de ánimo general Nota:

Elaboración propia. 2025.

IV.4 Resultados descriptivos comparativos

En este apartado se dan a conocer los resultados de las escalas, pero analizando y comparando los mismos con las variables sociodemográficas de la investigación (sexo, edad y las capacidades emocionales) con el propósito de determinar si existe una significativa relación entre ellas, por medio de tablas y gráficos estadísticos.

IV.4.1 Resultado descriptivo Comparativo entre la variable Inteligencia Emocional y Sexo

Como resultado comparativo de la inteligencia emocional por sexo, en la tabla siguiente se muestra que el grupo femenino y masculino, muestran un resultado casi paralelo, en cuanto respecta a la capacidad emocional por mejorar el grupo masculino presenta un nivel de (63%) más bajo que el grupo femenino (64%). En cuanto la inteligencia emocional

adecuada se observa, (femenino 64% y masculino 25%) sin embargo se presenta un porcentaje muy bajo en cuanto a la capacidad emocional muy desarrollada, con el (13% en el grupo femenino y un 11% en el grupo masculino). Dando como resultado un porcentaje importante para ocuparse de esta área.

Tabla 13. Resultado Descriptivo Comparativo entre Sexo e Inteligencia Emocional

RESULTADOS INTELIGENCIA EMOCIONAL	Sexo	
	Femenino	Masculino
Capacidad emocional adecuada		
Capacidad emocional muy desarrollada		
Capacidad emocional por mejorar		
Total general	100	100

Nota: Elaboración propia, 2025.

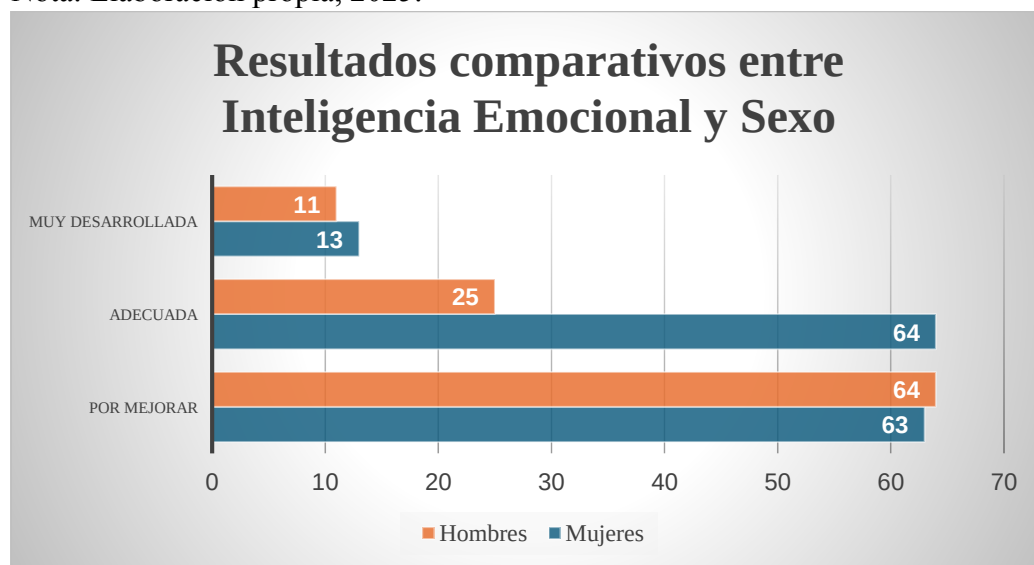


Figura 9. Resultado Descriptivo Comparativo entre Sexo e Inteligencia Emocional

Nota: Elaboración propia, 2025.

IV.4.2 Resultado descriptivo Comparativo entre la variable Inteligencia Emocional y Edad

En cuanto al resultado descriptivo comparativo entre la variable inteligencia emocional y edad, por mejorar, se puede evidenciar en la tabla que el grupo de 14 años presenta capacidad de un 65%; 15 años 62% y de 16 años un 64%. En cuanto a la capacidad emocional adecuada, el grupo de 14 años muestra un 23%; de 15 años un 27%; y de 16 años un 24%, siendo estos resultados bajos en este aspecto. Por otro lado, la capacidad

emocional muy desarrollada muestra un 12% para el grupo de 14 años; 11% para el grupo de 15 años y 12% para el grupo de 16 años. En este resultado descriptivo comparativo también se observa un dato significativo a ser tratado en cuanto al desarrollo y mejora de la capacidad emocional.

Tabla 14. Resultado descriptivo Comparativo entre Edad e Inteligencia Emocional

Inteligencia Emocional y Edad			
Categorías	14 años	15 años	16 años
Capacidad emocional adecuada			
Capacidad emocional muy desarrollada			
Capacidad emocional por mejorar			
Total general			

Nota: Elaboración propia, 2025.

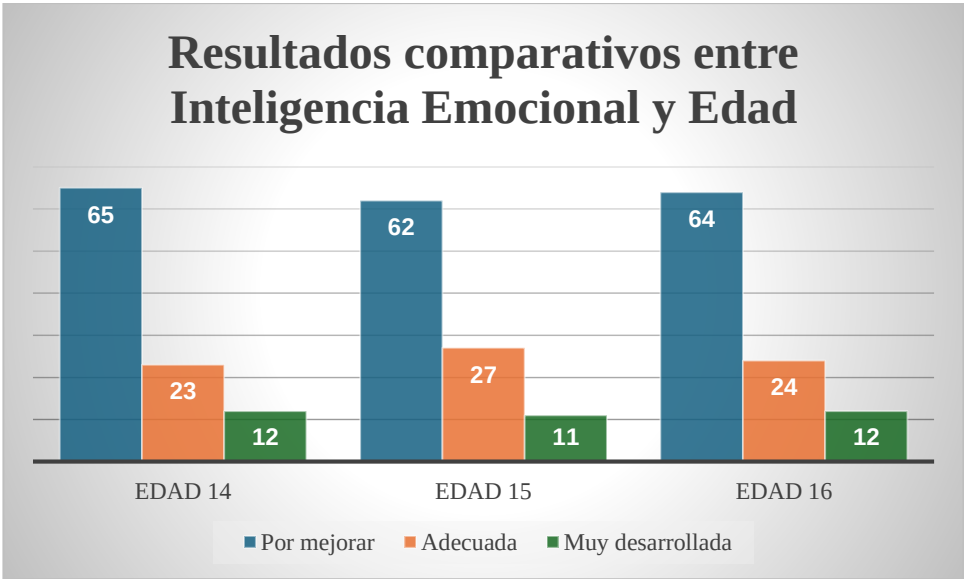


Figura 10. Resultado descriptivo Comparativo entre Edad e Inteligencia Emocional Nota: Elaboración propia, 2025

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES

V.1 Discusión

En esta sección se interpretan y contrastan los resultados obtenidos en el estudio con investigaciones previas, considerando el contexto de los adolescentes participantes y los objetivos planteados.

En función a la muestra obtenida se pudo revisar que la mayor parte de la población de los 64 adolescentes encuestados presentan una capacidad de Inteligencia Emocional por mejorar con un 62 % lo que indica que se puede desarrollar más.

En función a las variables sociodemográficas sexo y edad, se vieron diferencias significativas ya que los resultados varían en particular en las dimensiones de inteligencia emocional, adecuada y muy desarrollada, por otro lado, tanto hombres como mujeres presentan una capacidad emocional por mejorar casi paralelo.

De igual manera se debe destacar en función a la edad los adolescentes tanto de 14,15, y 16 años de edad presentan un porcentaje bajo, casi paralelo en cuanto al manejo de la inteligencia emocional.

En función a la dimensión de manejo de emociones, mostró ser una de las más influyentes en la inteligencia emocional total, lo que coincide con lo planteado por Salovey y Mayer (1990), quienes destacaron que la capacidad para manejar emociones en situaciones adversas es clave para el bienestar emocional y la efectividad en las relaciones interpersonales.

Asimismo, la dimensión de adaptabilidad presentó relaciones significativas con otras

competencias, lo que respalda estudios como el de Schutte et al. (1998), quienes subrayaron que la flexibilidad cognitiva y emocional es un indicador esencial de la inteligencia emocional, especialmente en contextos cambiantes como la adolescencia.

Los hallazgos destacan la necesidad de incorporar programas que fortalezcan habilidades como el manejo de emociones y la adaptabilidad en el ámbito educativo. Los adolescentes enfrentan múltiples desafíos sociales, académicos y familiares que demandan estas competencias.

Los resultados observados, entre edad y sexo de los participantes, sugieren mejorar y/o promover estados emocionales positivos para potenciar habilidades emocionales

. Esto refuerza la importancia de actividades recreativas, talleres y estrategias de fortalecimiento emocional en escuelas y comunidades.

Aunque los resultados son consistentes con investigaciones internacionales, es importante reconocer que factores culturales y sociales pueden influir en cómo los adolescentes desarrollan y utilizan la inteligencia emocional. El contexto del presente estudio, realizado en un entorno local específico, podría reflejar necesidades particulares no necesariamente abordadas en estudios globales.

V.2 Conclusiones

El presente estudio se enfocó en analizar las dimensiones de la inteligencia emocional en adolescentes, evaluando sus relaciones y su influencia en el desarrollo integral de este grupo poblacional. Los resultados obtenidos permiten extraer conclusiones significativas que enriquecen la comprensión teórica y práctica de este constructo, destacando su relevancia en contextos educativos y sociales.

Las dimensiones evaluadas (competencia intrapersonal, interpersonal, manejo de emociones, adaptabilidad y estado de ánimo general) información significativa en cuanto a su manejo integral además indican que estas competencias funcionan de manera

integrada y se potencian mutuamente. En particular, el manejo de emociones y la adaptabilidad emergen como habilidades centrales para fortalecer la inteligencia emocional.

Los adolescentes enfrentan múltiples desafíos que pueden influir en su desarrollo emocional. Este estudio resalta la necesidad de un entorno educativo que fomente habilidades emocionales a través de estrategias pedagógicas, talleres y programas de apoyo que respondan a las necesidades particulares del contexto.

V.3 Limitaciones y Retos

- **Tamaño de Muestra:** Aunque el tamaño de muestra no fue suficiente para obtener un estudio definitivo, un estudio con una población más grande podría ofrecer resultados más firmes y generalizables.
- **Instrumentos de Medición** El uso de herramientas estandarizadas: permite comparaciones globales, pero puede no capturar matices culturales específicos del entorno estudiado.
- **Naturaleza Transversal del Estudio** Los resultados reflejan relaciones en un momento específico, pero un diseño longitudinal permitiría explorar cómo evolucionan estas dimensiones a lo largo del tiempo.

Este estudio aporta información valiosa sobre las dinámicas emocionales de los adolescentes en un entorno cultural y social específico, lo que podría guiar políticas educativas y de salud mental.

La inteligencia emocional es un constructo multidimensional que integra habilidades personales y sociales, las cuales están profundamente interrelacionadas. Los resultados obtenidos confirman y enriquecen la literatura existente, destacando la importancia de fortalecer competencias emocionales clave como el manejo de emociones y la adaptabilidad en adolescentes. Estos hallazgos subrayan la relevancia de intervenciones

psicoeducativas contextualizadas, que no solo promuevan el desarrollo individual, sino que también respondan a las necesidades específicas del entorno.

V.5 Recomendaciones

- Se recomienda diseñar programas específicos que fortalezcan habilidades emocionales como el manejo del estrés, la adaptabilidad y la regulación emocional, integrándolos en las currículas educativas.
- Ampliar el alcance de los estudios sobre inteligencia emocional en adolescentes, incluyendo poblaciones más grandes y variadas, y empleando métodos mixtos (cuantitativos y cualitativos) para una comprensión más profunda.
- Implementar políticas públicas que promuevan la educación emocional como una prioridad en el sistema educativo, considerando las particularidades socioculturales de cada región.
- Se recomienda aplicar el programa diseñado ya que el mismo fortalece los siguientes puntos.
 - A la Teoría de la Inteligencia Emocional. Este estudio aporta evidencia empírica sobre las relaciones entre las dimensiones de la inteligencia emocional en adolescentes, destacando el papel central del manejo de emociones y la adaptabilidad.
 - A la Práctica Psicoeducativa. Los resultados ofrecen una base sólida para diseñar programas enfocados en fortalecer competencias emocionales específicas, adaptados a las necesidades de los adolescentes locales.

CAPÍTULO VI

REFERENCIAS

- A. López & J. Garcia. (2021). *El Papel Emocional*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Alonso, J. (2012). *Psicología*. [Psychology]. México: McGRAW-HILL.
Recuperado de <https://acortar.link/ieIZNN> [Links]
- A. Pérez, J. Martinez & L. Rojas. (2020). *Desarrollo de habilidades sociales en contextos educativos*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria.f
- Arcela-Soto, S., López-Pérez, P. S., & Mendez-Vergaray, J. (2022). Educación emocional en un aprendizaje a distancia. Revisión teórica. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 4(2), 230-245. <https://n9.cl/uejql> [Links]
- Bar-On, R. (1997). The Emotional Intelligence Inventory (EQi): Technical manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. (2020). *Inteligencia Emocional*. New York: Psychology Press.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Praxis.
- Barragán, A., Molero, M., Pérez, M., Oropesa, N., Martos, Á., Simón, M., & Vázquez Linares, J. (2021). Interpersonal support, emotional intelligence and family function in adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph18105145>
- Broc, M. (2019) Inteligencia emocional y rendimiento académico en alumnos de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista española de orientación y psicopedagogía*.

Caballero, R. (2023). Inteligencia emocional en estudiantes de secundaria de un colegio estatal femenino de Cercado de Lima [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio <https://hdl.handle.net/20.500.13084/6677> Institucional UNFV

Canestrari, J. (2017). La Influencia de las emociones en la toma de decisiones. Buenos Aires: Editorial Novedades Educativas.

Cisneros Benites, J. L. (2017). CISNEROS BENITES, J. L. (2018). Inteligencia emocional y rendimiento académico en la I.E.

Craig, G. J., & Baucun, D. (2009). Desarrollo Psicológico. México: PEARSON.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres y Maestros*, 352, 34-39.

Fierro, S.; Almagro, B. J. & Sáenz, B. P. (2019). Psychological needs, motivation and emotional intelligence in Physical Education. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 22 (2). doi: <https://doi.org/10.6018/reifop.22.2.345241>

Flores, M. (2020). Inteligencia Emocional en el Contexto Latinoamericano. México: *Revista Mexicana de Psicología*. (Arcela-Soto, Educación emocional en un aprendizaje a distancia, 2022)

Gallardo, X (2002). La inteligencia emocional en el campo educativo en adolescentes de 12 a 13 años. Trabajo dirigido para la obtención del Grado académico de Licenciatura en Psicología. La Paz: Universidad Católica Boliviana.

García-Ancira, C (2020). La inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria

académica del universitario. Revista cubana de educación superior, 39(2).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=s-ci_arttx&pid=S0257-43142020000200015&LNG=es&tlng

García, R., Traver, J., & Candela, I., (2012- 2019). Aprendizaje cooperativo. Madrid, España. Editorial CCS.

<https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/>

Gardner, H. (1983). Frames of mind. New York: Basic Books.

Goleman, D. (2011). La inteligencia emocional. Ediciones B, S.A.

Goleman, D. (2012). El cerebro y la inteligencia emocional. Ediciones B, S.A.

Goleman, D. (2018). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Editorial Kairós.

González, A. (2021). Evaluación de los programas psicoeducativos en el desarrollo de la inteligencia emocional en adolescentes. *Revista Mexicana de Psicología Educativa*, 44-56.

Gonzales, L. (2019). *la inteligencia emocional en el contexto latinoamericano*. Mexico : REvista Mexicana de Psicología.

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005> Hernandez, R. (2021). Modelo de servicios en programas psicopedagogicos. *Revista Latinoamericana de Psicología Educativa*, 45-56.

Henao, H., Chávez, A., Pizarro, C., García, C., e Ibáñez, J. (2020). Innovación basada en metodologías activas para el aprendizaje en la asignatura Pirometalurgia de la

Universidad Técnica Federico Santa María, Chile. RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, vol. 10, no 20. https://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v10n20/2007-7467_ride-10-20-e029.pdf

IZCARAY, Fausto. INTELUGENCIA EMOCIONAL. Y LA PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA. Artículo Publicado. (2020) (Recuperado 15 de octubre 2020)

J. Martinez & L. Rojas. (2021). *Habiliadadaes emocionales de la educación* . Buenos Aires: Editorial Paidós.

J. Mayer, D. Paruso & P. Salovey. (2021). *Inetligencia Emocional*. New York: Editorial Psychologist.

J.D. Mayer, P. Salovey & D.R. Caruso. (2020). Emotional intelligence. *Psychological Inquiry*, 218-232.

K. V. Petrides & A. Furnham. (2020). El rol de la personalidad en inteligencia emcocional. *Journal of Personality and Social Psychology*, 964-978.

K. V. Petrides & A. Furnham. (2020). The role pernonality in emotional intelligence. *Journal of Personality and Psychology*, 964-978.

López, F. (2022). Métodos de Evaluación en programas psicoeducativos para el desarrollo emocional. *Revista de Psicología y Educación* , 78-89.

Locke, E.A. (2005) Porque la inteligencia emocional es un concepto invalido. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 425-431. <https://pdx.pressbooks.pub/humanrelations/chapter/chapter-1/>

Matovelle Guamán, Y. C. (2022). La inteligencia emocional para un favorable

rendimiento académico en adolescentes entre 15 a 17 años mediante una revisión bibliográfica en el periodo 2011-2021. Tesis de Grado: Universidad Politécnica Salesiana, Ecuador. Obtenido de <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/23139>

Machaca Quispe, M. (1 de noviembre de 2016). Educación Socioemocional: Desarrollando Empatía. El Diario.

METZ, G. D., WACHHOLZ, N. R. e CANAN, S. R. Currículo escolar, BNCC e formação integral. Revista Cocar, 14(30), pp.1-16. 2020.

M. Diaz & J. Rodriguez. (2020). Evaluacion del impacto y sostenibilidad en programas psicoeducativos. Revista Chilena de Psicología, 112-126.

Martínez, R. F. (2012). Pautas para la intervención psicopedagógica. Sucre: Gaviota del sur

Mertens, D. M. (2015). Research and evaluation in education and psychology. Sage [4.a ed.]

M. Fernández & L. Pérez. (2022). Inteligencia Emocional y su impacto en el Aprendizaje de idiomas en adolescentes. Madrid: Editorial Académica.

M. Gonzáles & L. Gutierrez. (2021). Mindfulness y regulacion emocional. Madrid: Ediciones Pirámide.

Mora, F. (2017). Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama. Madrid: Alianza Editorial

Morillo y Guerrero, I.J. (2022) Inteligencia emocional y rendimiento académico: Un enfoque correlacional. RECIE. Revista Caribeña de Investigación Educativa, 6(1), 73-90 <https://doi.org/10.3251/recie.2022.v6i1pp73-90>

Ñaupas, H. & Mejía, E. (2011). Metodología de la Investigación Científica y Asesoramiento de Tesis. (2º Edición). Lima: Centro de Producción Editorial.

Organización Mundial de la Salud. (17 de noviembre de 2021). Salud mental del adolescente. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

OATLEY, K.; JOHNSON-LAIRD, P. N. (2013). "Cognitive approaches to emotions", Trends in Cognitive Sciences, vol.18, n.º 3. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2023.2.004>.

PAPALIA, D. (2001) "Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia". México: 3ra Edición. Editorial Mc Graw Hill.

PÉREZ-ESCODA, N.; PELLICER, I. (2009) "Necesidad de desarrollo emocional en la adolescencia.". I Jornades de Tutoria a l'ESO al segle XXI. Barcelona, ICE.

PIEB (2008) Una apuesta por la ley Avelino Siñani y Elizardo Pérez. Periódico digital del PIEB. 17 de marzo. www.pieb.com.bo

R. García & L. Perez. (2021). La importancia de la retroalimentación en programas psicoeducativos. *Psicología Escolar y Educacional*, 202-213.

Redalyc. Reseña de: "Métodos de investigación" de J. Neil Salkind. <https://www.redalyc.org/pdf/316/31681512.pdf>

Rodriguez, C. (2020). Inteligencia Emocional en la educación y trabajo. *Revista Chilena de Psicología*, 31,233-245.

Roque, J. (2012). La inteligencia emocional en adolescentes del segundo curso de secundaria de la Unidad Educativa "Germán Busch". *Revista de Investigación*

Psicológica, (8), 57-73. Recuperado
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S222330322012000200004&lng=es&tlng=es. De

Rice, Philip. (2000). *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura*. Madrid: Prentice Hall.

S. Ruiz & M. garcia. (2020). *desarrollo de habilidadea sociales en contextos educativos*. Mexico: Editorial Trillas.

Sainz, M. (2022). La Inteligencia emocional en la gestión organizacional. *Revista Argentina de Psicología Organizacional*, 16,77-88.

Salguero, A. (2021). El impacto de la inteligencia emocional en el bienestar juvenil. *Psicología Educativa y Social*, 29,209-325.

Salkind, N. (1998). *Métodos de investigación*. México: Prentice Hall Hispanoamericana, S. A.

Sánchez, P. (2020). El enfoque psicoeducativo y su aplicación en el desarrollo emocional en adolescentes. *Revista Española de Psicología Escolar*, 102-114.

SILVA, Estela Rossetti Teixeira e SILVA, Everaldo. Inteligência emocional e sua influência em práticas educativas. *Cadernos Zygmunt Bauman*, 11(26). 2021.

Tamayo y Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica* (4ta ed.). México. F. Editorial Limusa S.A.

Trahtemberg, L. (2018). “Los textos escolares actuales no desarrollan el pensamiento crítico”. Publicación hecha en el Diario Publimero.

Tume, K. (2022). Inteligencia emocional y su influencia en el aprendizaje significativo de los estudiantes de una institución educativa La Unión, 2021. 0-2. Recuperado en <https://hdl.handle.net/20.500.12692/77850>

UNESCO. (2021). Educación Postpandemia: Salud mental y prevención de la violencia con la comunidad educativa. [https:// es.unesco.org/sites/default/files/doc-memoria-foro-educacion-post-pandemia.pdf](https://es.unesco.org/sites/default/files/doc-memoria-foro-educacion-post-pandemia.pdf)

Wang, Y., Hawk, S., Tang, Y., Schlegel, K., & Zou, H. (2019). Characteristics of Emotion Recognition Ability among Primary School Children: Relationships with Peer Status and Friendship Quality. *Child Indicators Research*, 12(4), 1369-1388. <https://doi.org/10.1007/s12187-018-9590-z>

ANEXOS

Anexo 1. Validación de expertos

La Paz, 27 de agosto del 2024

Señora
Lic. Silvana Calla
Docente
Universidad La Salle
Presente.-

Ref. Validación test de inteligencia emocional de Reuven Bar On

Reciba un cordial saludo:

El motivo de la presente, es para solicitar su colaboración como experto para validar la escala de test de inteligencia emocional elaborada por EQi Bar On Emotional Quotient Inventory de Reuven, el cual comprende 60 ítems, cuyo propósito es medir la inteligencia emocional en adolescentes de 14 a 16 años

Este instrumento es parte esencial para la investigación, y que forma parte de la materia de Tesis II que tiene el nombre de **“Programa psicoeducativo para desarrollar la inteligencia emocional en estudiantes de 14 a 16 años de un instituto de idiomas de la ciudad de El Alto del departamento de La Paz”**, el presente trabajo tiene la finalidad principal, de medir la inteligencia emocional en el grupo mencionado. En este documento encontrará el instrumento mencionado.

Agradeciendo encarecidamente su colaboración, Atentamente

CRISTINA FLORES
Nombres
C.I 2079819 L.P.

Adj. Formulario de validación
Validación de expertos I
Validación de expertos II
Instrumento

N°	ITEM	Intrapersonal	Interpersonal	Adaptabilidad	Manejo de estrés	Estado de ánimo general	¿Considera usted pertinente la pregunta para medir la inteligencia emocional?		Observaciones
							Si	No	
56.	Me gusta mi apariencia física.	✓					✓		
57.	Aun cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido (a)			✓			✓		
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.				✓		✓		
59.	Se cuando la gente está molesta aun cuando no dicen nada.		✓				✓		
60.	Me gusta la forma como me veo.	✓					✓		

Sugerencias:

Utilizar el mismo tipo de letra y tamaño al dar la validación

Nombre: Silvana Soledad Calle
Lovera

La Paz, 10 de junio de 2024

Señora
Lic. Dulce Paz
Docente
Universidad La Salle
Presente.-

Ref. Validación test de inteligencia emocional de Reuven Bar On

Reciba un cordial saludo:

El motivo de la presente, es para solicitar su colaboración como experto para validar la escala de test de inteligencia emocional elaborada por EQi Bar On Emotional Quotient Inventory de Reuven, el cual comprende 60 ítems, cuyo propósito es medir la inteligencia emocional en adolescentes de 14 a 16 años

Este instrumento es parte esencial para la investigación, y que forma parte de la materia de Tesis II que tiene el nombre de **“Programa psicoeducativo para desarrollar la inteligencia emocional en estudiantes de 14 a 16 años de un instituto de idiomas de la ciudad de El Alto del departamento de La Paz”**, el presente trabajo tiene la finalidad principal, de medir la inteligencia emocional en el grupo mencionado. En este documento encontrará el instrumento mencionado.

Agradeciendo encarecidamente su colaboración, Atentamente

____ CRISTINA FLORES _____

Nombres

C.I 2079819 L.P.

Formulario de validación
ación de expertos I
ación de expertos II
umento

Nº	ITEM	Introversión	Inseguridad	Incapacidad	de estrés	animo general	pregunta para medir la inteligencia emocional?	
							Sí	No
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.		X				X	
56.	Me gusta mi apariencia física.	X					X	
57.	Aun cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido (a)					X	X	
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.				X		X	
59.	Se cuando la gente está molesta aun cuando no dicen nada.		X				X	
60.	Me gusta la forma como me veo.	X					X	

Sugerencias:

Nombre: DULCE PAZ

La Paz, 07 de junio de 2024

Señora
Lic. Ximena Borda
Docente
Universidad La Salle
Presente.-

Ref. Validación test de inteligencia emocional de Reuven Bar On

Reciba un cordial saludo:

El motivo de la presente, es para solicitar su colaboración como experto para validar la escala de test de inteligencia emocional elaborada por EQi Bar On Emotional Quotient Inventory de Reuven, el cual comprende 60 ítems, cuyo propósito es medir la inteligencia emocional en adolescentes de 14 a 16 años

Este instrumento es parte esencial para la investigación, y que forma parte de la materia de Tesis II que tiene el nombre de **“Programa psicoeducativo para desarrollar la inteligencia emocional en estudiantes de 14 a 16 años de un instituto de idiomas de la ciudad de El Alto del departamento de La Paz”**, el presente trabajo tiene la finalidad principal, de medir la inteligencia emocional en el grupo mencionado. En este documento encontrara el instrumento mencionado.

Agradeciendo encarecidamente su colaboración, Atentamente

CRISTINA FLORES

Nombres

C.I 2079819 L.P.

Adj. Formulario de validación
Validación de expertos I
Validación de expertos II
Instrumento

							general	pregunta para medir la inteligencia emocional?	
								Sí	No
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.		x					x	
56.	Me gusta mi apariencia física.						x	x	
57.	Aun cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido (a)			x				x	
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.				x			x	
59.	Se cuando la gente está molesta aun cuando no dicen nada.		x					x	
60.	Me gusta la forma como me veo.						x	x	

Sugerencias:

Nombre: Ximena Borda

La Paz, 02 de septiembre de 2024

Señora
Msc. Valentina Lang
Docente
Universidad La Salle
Presente.-

Ref. Validación test de inteligencia emocional de Reuven Bar On

Reciba un cordial saludo:

El motivo de la presente, es para solicitar su colaboración como experto para validar la escala de test de inteligencia emocional elaborada por EQi Bar On Emotional Quotient Inventory de Reuven, el cual comprende 60 ítems, cuyo propósito es medir la inteligencia emocional en adolescentes de 14 a 16 años

Este instrumento es parte esencial para la investigación, y que forma parte de la materia de Tesis II que tiene el nombre de **“Programa psicoeducativo para desarrollar la inteligencia emocional en estudiantes de 14 a 16 años de un instituto de idiomas de la ciudad de El Alto del departamento de La Paz”**, el presente trabajo tiene la finalidad principal, de medir la inteligencia emocional en el grupo mencionado. En este documento encontrara el instrumento mencionado.

Agradeciendo encarecidamente su colaboración, Atentamente

CRISTINA FLORES

Nombres

C.I 2079819 L.P.

Adj. Formulario de validación
Validación de expertos I
Validación de expertos II
Instrumento

Nombre: _____ Valentina Lang Peñaloza _____

La Paz, 07 de junio de 2024

Señora
Lic. Andrea Borelli
Docente
Universidad La Salle
Presente.-

Ref. Validación test de inteligencia emocional de Reuven Bar On

Reciba un cordial saludo:

El motivo de la presente, es para solicitar su colaboración como experto para validar la escala de test de inteligencia emocional elaborada por EQi Bar On Emotional Quotient Inventory de Reuven, el cual comprende 60 ítems, cuyo propósito es medir la inteligencia emocional en adolescentes de 14 a 16 años

Este instrumento es parte esencial para la investigación, y que forma parte de la materia de Tesis II que tiene el nombre de “**Programa psicoeducativo para desarrollar la inteligencia emocional en estudiantes de 14 a 16 años de un instituto de idiomas de la ciudad de El Alto del departamento de La Paz**”, el presente trabajo tiene la finalidad principal, de medir la inteligencia emocional en el grupo mencionado. En este documento encontrara el instrumento mencionado.

Agradeciendo encarecidamente su colaboración, Atentamente

_____**CRISTINA FLORES**_____

Nombres

C.I 2079819 L.P.

Adj. Formulario de validación
Validación de expertos I
Validación de expertos II
Instrumento

Nº	ITEM	Intrapers onal	Interpers onal	Adaptabi lidad	Manejo de estrés	Estado de ánimo general	¿Considera usted pertinente la pregunta para medir la inteligencia emocional?		Observaciones
							Sí	No	
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.		X				X		
56.	Me gusta mi apariencia física.	X					X		
57.	Aun cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido				X		X		
	(a)								
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.				X		X		
59.	Se cuando la gente está molesta aun cuando no dicen nada.		X				X		
60.	Me gusta la forma como me veo.	X					X		

Sugerencias: Revisar las observaciones

Nombre: Lic. Andrea Borelli Kostic

La Paz, 12 de septiembre, del 2024



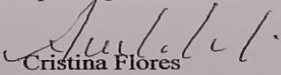
Señor(a):
Lic. Soledad Arias

Cargo: Directora Académica
Presente. -

REF: PERMISO PARA APLICACIÓN DE PRUEBA: "Test de evaluación de inteligencia emocional de Bar On".

De mi mayor consideración:
Mediante la presente me dirijo a su distinguida autoridad con el motivo de solicitar su permiso para llevar a cabo la aplicación de dos cuestionarios a la población estudiantil, los mismos se encuentran adjuntos.
Las pruebas mencionadas son parte del trabajo de investigación de Tesis titulada "PROGRAMA PSICOEDUCATIVO PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE 14 A 16 AÑOS DE UN INSTITUTO DE ENSEÑANZA DE IDIOMA EXTRANJERO DE LA CIUDAD DE EL ALTO" cuyo objetivo es Incrementar el desarrollo de la inteligencia emocional en la población adolescente de 14 a 16 años de un Instituto de enseñanza de idiomas, de la ciudad de El Alto mediante la aplicación del programa psicoeducativo "Emocionándonos",
Dicha investigación es llevada a cabo por mi persona Ana Cristina Flore Ali, estudiante de último semestre de la carrera de psicología de la Universidad La Salle de La ciudad de La Paz. La propuesta del programa consta de 12 sesiones, dos sesiones por semana y cada una con un tiempo estimado de 30 a 45 minutos, para realizar las actividades planificadas.
Es importante mencionar que los datos proporcionados por su Institución se manejarán de manera anónima y confidencial debido a que únicamente serán utilizados con fines investigativos y ninguna persona podrá identificar a su institución o a las personas que respondan los cuestionarios. Así también si lo requiere los resultados y conclusiones pueden ser explicados ante su autoridad.
En espera de su gentil respuesta, me despido agradeciendo de antemano su colaboración.

Atentamente.


Cristina Flores
CI.2079819 L.P.
Cel: 70582529

Adjunto cuestionarios de aplicación

14-09-24
Recibido x Soledad A

Anexo 3. Ejemplo de sesión**MODULO #1****DIMENSION INTRAPERSONAL**

Tema: 1 Conociendo Mis Emociones

Objetivo: Conocer y reconocer las emociones; Reflexionar sobre emociones propias

Materiales: Película “Intensamente”; posters de emociones; Hojas de trabajo; canción “You’ve got a friend” Hojas de colores; lápices, borradores (ambiente de trabajo: aula de la institucion)

Introducción verbal al tema:

Preguntar a los estudiantes: ¿Saben que son las emociones? Mostrar algunas tarjetas de emociones. (para ayudar con el vocabulario)

Aceptar posibles respuestas y escribirlas en la pizarra. (trabajo de clase 3 a 5 minutos)

Introducción y preparación del tema específico:

Mostrar algunas escenas de la película Intensamente, preguntar a los estudiantes (¿Qué emociones pueden reconocer en los personajes de la película? (trabajo en pares;3 minutos)

Aceptar posibles respuestas.

Escribir la palabra EMOCION en la pizarra y preguntar: ¿Que emociones pueden reconocer?

Aceptar posibles respuestas, y luego brindar más información del tema

Enseñar y /o repasar vocabulario de emociones: mostrar cuadros 3 – 5 minutos

Las emociones son experiencias, vivencias que tienen rostro, es algo con lo que nacemos, son parte de un programa biológico de nacimiento, lo traemos al nacer. Las emociones básicas son: el miedo, ira, alegría, tristeza, asco y la sorpresa. Las características de las emociones son, intensas, tienen repercusión física, por ejemplo, el corazón late mas rápido, algo pasa en el sistema digestivo, se le enfría las manos, el tercer punto es que duran poco tiempo, unos minutos u horas, pero no más.

Mientras se brinda teoría, mostrar posters de emociones. 5 minutos

Actividad primaria:

Escucha activa:

Distribuir hojas de trabajo, con dos tipos de ejercicios, preguntas generales sobre la película y preguntas para respuestas específicas.

A) Los estudiantes miran la película y responden las preguntas.

1. ¿Cuándo se inician las emociones?
2. ¿Cuántas emociones se visualizan en el personaje? (Raily)
3. ¿Cuáles son las características de cada emoción?
4. ¿Cómo intervienen estas emociones en el entorno familiar de Raily?

(Trabajo individual 4-6 minutos)

Los estudiantes comparan su trabajo y luego leen las respuestas.

B) Los estudiantes miran el resto de la película y responde Falso o Verdadero

1. La alegría es la emoción que domina en la vida de Raily.
2. El enojo hace que Raily llame la atención de sus padres.
3. El miedo hace que Raily se mantenga alejada de ciertos peligros.

4. La tristeza tiene su lado positivo.
5. Las emociones tienen un rol importante en el desarrollo de la persona
6. Las emociones influyen en la toma de decisiones de la persona.

(Trabajo individual 5-7 minutos)

Se pide voluntarios para leer las repuestas.

Los estudiantes miran la película Intensamente, y completan los ejercicios en las hojas de trabajo. (20 minutos)

Actividad de refuerzo:

Distribuir hojas de trabajo con ejercicios de reconocimiento de vocabulario, sobre emociones. Hacer lista de emociones y poner al lado posibles situaciones que las pueden ocasionar. (sugerencia: dibujar las emociones) (Trabajo individual 5 -8 minutos)

Escritura:

Los estudiantes escriben una composición sobre las emociones que sienten en diferentes situaciones. Escribir título en la pizarra. “Ahora conozco mis emociones”

Trabajo individual 7-10 minutos

Interacción: los estudiantes comparten las emociones que sienten en diferentes situaciones y expresan que hacen en ese momento. Trabajo grupal 5-8 minutos

Los estudiantes reportan el intercambio de información sobre emociones. (se pide voluntarios)

Escucha activa:

Distribuir hojas de trabajo. Los estudiantes escuchan la canción “You’ve got a friend” Los estudiantes completan los espacios en blanco, luego comparan para leer las respuestas. Luego responden preguntas sobre como se siente el protagonista de la canción.

(Trabajo individual 10 minutos)

Se pide voluntarios para leer su trabajo (o escoger por números, colores, fruta favorita, y otros)

Actividad de refuerzo:

Los estudiantes extraen ejemplos de diferentes películas, donde los actores expresan variadas emociones. Escriben oraciones acompañadas de cuadros o dibujos.

Ejemplo:

En la película “El perro rojo” los niños expresan tristeza porque no pueden llevar el perro a su nuevo hogar, ya que los padres de familia no aceptan al perro.

El hijo menor se muestra enojado porque no puede convencer a sus padres, de llevar el perro.

(trabajo individual y en casa.)

Al día siguiente los estudiantes comparten su trabajo en grupos, luego comparten alguno de sus trabajos con todos (toda el aula)

Actividad de feedback:

Se realiza una clase sobre el proceso de aprendizaje respecto a la emoción, indicar a los estudiantes los aspectos positivos y negativos que se observó (enfaticando el lado positivo de lo negativo).

Preguntar a los estudiantes:

¿Como se sintieron durante este primer módulo?

¿Qué te pareció interesante del tema?

¿Es necesario conocer y reconocer nuestras emociones? ¿Por qué?

¿Ahora puedes identificar mejor tus emociones?

¿Recomendarías que la población juvenil, como la tuya aprenda a conocer y reconocer las emociones que tenemos? ¿Por qué?

Los estudiantes responden las preguntas. (trabajo individual 5 – 8 minutos)

Los estudiantes comparten sus respuestas en grupo (5-7minutos)

Luego se realiza una breve discusión sobre las preguntas (trabajo de clase 7-10 minutos)

Repaso:

Presentación del tema por parte de los estudiantes Ejemplo:

Asignar tres tipos de emociones a cada grupo

Cada grupo presenta su trabajo de repaso, ya sea con juegos, teatro, power point, u otras ideas que los estudiantes pudieran tener. (urgencia: cada grupo prepara una dinámica para todo el curso)