



**Programa de intervención para mejorar los componentes de la inteligencia emocional durante la  
pandemia en estudiantes de Psicología de la Universidad Antonio Nariño**

**Julieth Andrea Charry Alba – Diana Marcela Lozada Loaiza**

20251718159- 20251716477

**Universidad Antonio Nariño**

Programa Psicología

Facultad de Psicología

Ibagué, Colombia

2021

**Programa de intervención para mejorar los componentes de la inteligencia emocional durante la pandemia en estudiantes de Psicología de la Universidad Antonio Nariño**

**Julieth Andrea Charry Alba – Diana Marcela Lozada Loaiza**

Proyecto de grado presentado como requisito parcial para optar al título de:

**Psicólogo (a)**

Línea de Investigación:

Escuela: sistema complejo

Grupo de Investigación:

**Universidad Antonio Nariño**

Programa Psicología

Facultad de Psicología

Ibagué, Colombia

2021

## NOTA DE ACEPTACIÓN

El trabajo de grado titulado

\_\_\_\_\_.

Cumple con los requisitos para optar

Al título de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_

Firma del Tutor

\_\_\_\_\_

Firma Jurado

\_\_\_\_\_

Firma Jurado

Ibagué, 08 de noviembre 2021

*Dedicatoria*

*Este enorme logro en primer lugar se lo debo a Dios porque sin el nada puede ser posible. Aunque muchas veces creí que no lo iba a lograr el me daba las fuerzas necesarias para continuar. A ti mi príncipe, mi Martín, mi regalo de Dios y mi mejor elección, tú eres mi mayor fortaleza, fuiste eres y siempre serás mi motivación diaria, por ti continúe y nunca me di por vencida porque cada sacrificio tuyo y mío valió la pena. Este logro también es para ti, mi compañero de lucha, mi esposo, gracias por tu ayuda, tus palabras de aliento y por soñar junto a mí. A ti madre hermosa porque sin tu colaboración y cuidados para con mi hijo este sueño no se hubiera podido llevar a cabo, a ti padre por enseñarnos desde pequeños a ser trabajadores, guerreros y fuertes. A mis hermanos Juan Andrés, Edgar Fernando y Daniela por todo el apoyo recibido siempre quiero ser ejemplo para ustedes, a mi sobrina hermosa Lucia, y en general gracias a todas las personas que directa o indirectamente ayudaron a forjar mi carrera profesional.*

*Julieth Andrea Charry*

## *Dedicatoria*

*Dedico este trabajo de grado a mi familia, quien ha sido mi guía y apoyo, quienes me han enseñado valores y me brindan fuerzas cada día para cumplir con mis sueños y anhelos. A mi Padre José Lozada, por ser mi motor y ejemplo a seguir, a mi Hermana Edna y mi sobrino Dominic por siempre estar ahí iluminando mi camino, a mi prima Erika por su apoyo incondicional, a mis tías Lidia y Doris por cada palabra de aliento, a mis abuelos por siempre creer en mí, a mi Mamá, que desde el cielo espero esté muy orgullosa. También quiero agradecer a mis compañeras de universidad, gracias por su sororidad y compañerismo, por el apoyo mutuo y las enseñanzas diarias, así mismo, agradezco a mis compañeras de equipo por siempre estar ahí apoyándome y brindándome palabras de aliento, gracias a todas estas personas por creer en mí, sin su apoyo, amor y motivación constante no hubiese sido posible; esto es por y para ustedes.*

*Diana Marcela Lozada.*

## **Agradecimientos**

Agradezco profundamente a cada uno de los docentes de la universidad que aportaron un granito de arena a mi formación profesional como psicóloga, cada una de sus enseñanzas quedarán plasmadas en mí, y será un orgullo replicar los conocimientos adquiridos. Gracias al Dr. Amilkar Calderón, Dr. Helmer Chacón, Dra. Erika Gallego, Dra. Norbelly Cuellar, y a mis compañeras con las que compartimos momentos de alegrías, tristezas aciertos y desaciertos y con quienes hoy culminamos este gran proceso. Especial agradecimiento a mi compañera Diana Lozada, somos un gran equipo.

Julieth Andrea Charry Alba

## **Agradecimientos**

Quiero expresar gratitud a aquellas personas que me acompañaron durante todo mi proceso formativo y de manera directa fueron un gran apoyo para hacer esto posible.

Al Doctor José Amilkar Calderón Chaguala quien como docente y asesor estuvo presente brindándome sus conocimientos en el desarrollo de la presente investigación. A la docente Norbelly Cuellar Colorado quien también estuvo presente durante gran parte de este proceso investigativo y quien de igual manera me brindó sus conocimientos y apoyo durante toda la carrera. A la docente Erika Fernanda Gallego por estar presente durante todo el proceso y el apoyo brindando. Al Coordinador del programa, el Doctor Helmer Chacón, por su colaboración constante, así mismo, a todos los docentes que me acompañaron durante todo el proceso. A mis compañeras Julieth Charry, Paula Reyes, Nasly Rubio, Daniela Galindo y Paula Rodríguez por su apoyo y todas las enseñanzas. A todos ustedes, gracias.

Diana Marcela Lozada.

## Contenido

### Pág.

Resumen	11
Abstract	12
Introducción	13
Planteamiento del problema	15
Objetivo general	17
Objetivos específico	18
Justificación	18
Marco teórico y contextual	20
Método	32
Instrumento	32
Procedimiento	34
Aspectos éticos	36
Análisis de resultados	37
Discusión	45

Conclusiones	49
Recomendaciones	51
Anexos	53
Referencias Bibliográficas	55



## Lista de Figuras

	<b>Pág.</b>
<b>Resumen .....</b>	<b>11</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>12</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>54</b>
<b>Referencias Bibliograficas .....</b>	<b>82</b>

## Lista de tablas

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1:</b> Componente intrapersonal.	36
<b>Tabla 2:</b> Componente interpersonal.	38
<b>Tabla 3:</b> Componente de adaptabilidad.	39
<b>Tabla 4:</b> Manejo del estres.	41
<b>Tabla 5:</b> Estado de animo general.	42

## **Resumen**

El presente trabajo investigativo tiene como objetivo general diseñar un programa de intervención para mejorar los componentes de inteligencia emocional de los estudiantes de psicología de la Universidad Antonio Nariño, para ello se implemento de manera metodológica un enfoque empírico-analítico, con alcance descriptivo. Para obtener los datos necesarios se aplicó el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn en una población de 20 personas, teniendo en cuenta los criterios de inclusión, estos debieron estar entre un rango de edad de 16 a 21 años, además ser estudiantes de la Universidad Antonio Nariño del programa de psicología; después de aplicado este inventario el cual consta de 133 preguntas que evalúan diferentes componentes de la inteligencia emocional y teniendo en cuenta los resultados se pudo evidenciar que los estudiantes presentan una inteligencia emocional promedio, en las subescalas se pueden notar diferencias significativas, en el componente interpersonal y de adaptabilidad, se puede observar que un pequeño porcentaje de la población tiene completamente desarrolladas estas habilidades, sin embargo, también se pudo descubrir ciertas falencias en la mayoría de componentes de la inteligencia emocional, ya que a pesar de que en los cinco componentes se logra obtener puntuaciones referente a bueno, no alcanzan a estar completamente desarrolladas.

Teniendo en cuenta lo anterior, el modelo final predictivo propuesto por BarOn (1988 citado por Ugarriza, 2003) está compuesto por cinco componentes de la inteligencia emocional estos se dividen en el modelo intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo

del estrés, y estado de ánimo en general, debido a estos resultados se puede denotar la falta de un programa de intervención enfocado hacia la inteligencia emocional en los adolescentes, esto con el fin de fortalecer las diferentes habilidades en cada estudiante del programa de psicología.

**Palabras claves:** Inteligencia emocional, programa de intervención, adolescentes, estudiantes, metodología, componentes

### **Abstract**

The general objective of this research paper is to design an intervention program to improve the emotional intelligence components of psychology students at the Antonio Nariño University, an empirical-analytical approach, with descriptive scope, was implemented methodologically to obtain the necessary data by applying the Barón Emotional Intelligence Inventory in a population of 20 people, taking into account the inclusion criteria, these should have been between the age range of 16 to 21 years, in addition to being students of the Antonio Nariño University of the psychology program, after applying this inventory which consists of 133 questions that evaluate different components of emotional intelligence and taking into account the results it was possible to show that the students present an average emotional intelligence, in the subscales significant differences can be noted, in the interpersonal and adaptability component it can be observed that a small percentage of the population has fully developed these skills, however, it was also possible to discover certain shortcomings in most components of

emotional intelligence, because although the five components achieve scores relative to good, they are not fully developed.

Taking into account the above, the final predictive model proposed by Baron (1988 cited by Ugarriza, 2003) is composed of five components of emotional intelligence these are divided into the intrapersonal model, interpersonal, adaptability, stress management, and mood in general, because of these results may denote the lack of an intervention program focused on emotional intelligence in adolescents, this in order to strengthen the different skills in each student of the psychology program.

**Keywords:** Emotional intelligence, intervention program, adolescents, students, methodology, components.

### **Introducción**

Es evidente que la crisis mundial por la que se atraviesa actualmente ha influido en todos los ámbitos de nuestra vida cotidiana, esto ha venido acompañado de emociones encontradas, por tal motivo se han debido realizar diferentes cambios y ajustes, uno de ellos es el modelo educativo, actualmente se ha encontrado en la virtualidad una manera asombrosa de aprender y así mismo de enseñar, este ha sido un proceso valioso para la formación educativa en distintos niveles.

A pesar de que la virtualidad es una modalidad en la que se ha venido trabajando hace varios años, esta situación ha impulsado a que su utilidad sea mayor, así mismo, su proceso tuvo que acelerar casi que, de manera inmediata para suplir con las necesidades de la presencialidad, es satisfactorio evidenciar sus beneficios.

Este nuevo cambio en la forma de educar requiere que los alumnos desplieguen estrategias de adaptabilidad con todas las situaciones que acarrea. En este caso los factores emocionales y la forma en que se responde a los eventos juegan un papel extremadamente importante, pues están directamente relacionados con el rendimiento académico de los estudiantes.

Basados en estos planteamientos el trabajo de investigación que se presenta a continuación tiene por objetivo diseñar un programa de intervención para mejorar los componentes de la inteligencia emocional durante la pandemia en los estudiantes de psicología de la Universidad Antonio Nariño; la característica principal de este tema es la importancia que ha tenido esta inteligencia en diferentes ámbitos de la vida cotidiana.

Para llevar a cabo este proyecto de investigación se tuvo en cuenta la pertinencia del tema, en este caso, es la poca disponibilidad de información sobre el tema. Además, es relevante debido a que con la pandemia por el virus mejor conocido como COVID 19, la educación virtual se han evidenciado notables alteraciones en los aspectos emocionales de los estudiantes, al igual que al retomar la presencialidad siendo preocupante el acoplarse a la nueva situación.

Para obtener estos resultados se hizo uso del inventario emocional de BarOn, se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia y se seleccionó 20 estudiantes de la universidad Antonio Nariño, se tuvo en cuenta los criterios de inclusión, es decir, adolescentes entre 16 y 21 años, este inventario determina un cociente emocional y cinco cocientes emocionales compuestos que se basan en las puntuaciones de quince subcomponentes. En los resultados obtenidos se pudo evidenciar que casi el 85% de la

población tienen un promedio en el manejo de estas habilidades que se encuentra resumidas en 5 componentes (intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés, y estado de ánimo en general), sin embargo, es preocupante que solo un porcentaje pequeño tenga completamente desarrollados estos componentes

### **Planteamiento del problema**

En la etapa escolar los estudiantes se enfrentan a múltiples situaciones, estas pueden ser personales o escolares, el resultado de ello puede involucrar de manera directa su proceso, esto, eventualmente se ve reflejado en la etapa universitaria, teniendo en cuenta que allí se refleja la etapa de la adolescencia y esta es una fase clave en una persona, se presentan diferentes cambios a nivel físico, psicológico, intelectual y social, tal y como lo mencionan Gómez-Fraguela, Fernández, Romero, y Luengo (2008). Estos ayudan a forjar la personalidad del adolescente.

En consecuencia, Goleman (1998) menciona que la inteligencia emocional (IE) es un factor importante para el éxito académico, de igual manera influye en el campo laboral y en la vida cotidiana en general. Así mismo Berrocal y Extremera (2006) refieren que es necesario promover una manera inteligente de sentir, gerenciar las emociones y conjugarlas con la cognición esto ayuda a tener una mejor adaptación al medio. Teniendo en cuenta lo anterior, cabe resaltar que el cociente intelectual (CI) y el cociente emocional (CE), aunque son independientes, brindan una imagen más equilibrada de la inteligencia general (Extremera & Fernández Berrocal, 2004).

Teniendo en cuenta esta información, cabe resaltar que tal y como menciona (Extremera, Fernández & Berrocal, 2004) un estudiante que se destaque por su IE presenta un autoestima mayor, se va a sentir satisfecho, sus redes y apoyo emocional favorecen demasiado, todo ello permite un incremento en su rendimiento escolar al afrontar adecuadamente situaciones de estrés académico, con menor consumo de sustancias adictivas

En el contexto escolar los estudiantes deben hacer uso de diferentes habilidades escolares, están se deben adaptar paulatinamente a los cambios que exija el medio, para que el estudiante logre alcanzar el éxito académico no hace falta solo realizar o complementar su parte académica o CI, también es importante que sus pares se integren de manera activa en su proceso, así mismo, que el estudiante aprenda a hacer un uso adecuado de sus emociones, esto puede influir de manera positiva en su aprendizaje.

La problemática radica cuando los adolescentes no tienen un manejo adecuado de sus emociones, tal y como lo menciona Goleman (1995), debido a ello no se tiene conocimiento de uno mismo, manejo emocional, automotivación, empatía, manejo de las relaciones, habilidades de comunicación y estilo personal, al no utilizar estas estrategias necesarias para enfrentarse a la vida académica se puede llegar a experimentar actitudes negativas hacia esta como pérdida de interés, agotamiento e incluso sentirte frustrado y poco confiado de sus capacidades al no obtener los resultados que probablemente desean.

Diferentes investigaciones relacionadas a la parte anatómica de nuestro cerebro han corroborado que las acciones en la etapa pre-adolescente y adolescente son guiadas más



por la amígdala y menos por la corteza frontal (Davinson, 2012) , esto influye bastante en el momento de tomar decisiones importantes o resolver problemas, se tiende a actuar de manera impulsiva, evitar la regulación emocional e incluso involucrarse en todo tipo de problemáticas a nivel social, escolar y personal (Rodríguez, 2014).

Con base a lo anteriormente expuesto es necesario enfatizar la relevancia en que los adolescentes aprendan a regular sus emociones. Como han demostrado investigaciones anteriores (Bisquerra, 2012), una persona que cuente con competencias emocionales desarrolladas se encuentra mejor preparada no solo para tomar decisiones, también para evitar situaciones de riesgo y, sobre todo, poder desenvolverse en todos los contextos.

Es importante que los docentes y así mismo los estudiantes tengan en cuenta la trascendencia que tienen las emociones en el desempeño académico de cada estudiante y claramente en su aprendizaje, por tal motivo, es necesario que los adolescentes conozcan las dimensiones de su ámbito emocional y cómo pueden tener control de ellas, para que se sientan motivados ya que este aspecto es fundamental a la hora de adquirir conocimientos; esto evidencia la conexión de la IE con el bienestar y los resultados académicos positivos en los estudiantes, algo que infortunadamente no ha obtenido la atención necesaria, se ha evidenciado un vacío regional referente a estudios basados en la Inteligencia emocional, además, se debe tener en cuenta que es un tema muy amplio, por lo tanto es adecuado considerar las diferencias individuales de los adolescentes.

Por lo anterior se hace necesario elaborar un programa de intervención que contribuya a mejorar los niveles de inteligencia emocional en los adolescentes. Por

consiguiente, el presente estudio pretende dar respuesta a la siguiente pregunta de investigación:

¿Que se debería tener en cuenta en un programa de intervención para mejorar los componentes de la inteligencia emocional en los estudiantes de psicología de la Universidad Antonio Nariño?

### **Objetivo general**

Diseñar un programa de intervención para mejorar los componentes de la inteligencia emocional durante la pandemia en estudiantes de Psicología de la Universidad Antonio Nariño.

### **Objetivos específicos**

Determinar el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes mediante la aplicación del inventario emocional de BarOn

Identificar los componentes que requieren mayor atención para el programa de intervención.

Idear estrategias acordes a los aspectos que más influyen en la inteligencia emocional de los estudiantes durante la pandemia

## **Justificación**

Como se planteó anteriormente, la inteligencia emocional ha sido un tema que no se ha tenido mucho en cuenta. Existen diferentes incógnitas tales como: ¿Las investigaciones realizadas hasta el momento, verdaderamente denotan su importancia? ¿Cómo se pueden relacionar este tema con los estudiantes? ¿Actualmente, los adolescentes presentan una inteligencia emocional asertiva?

La inteligencia emocional permite al individuo desarrollar habilidades específicas para reconocer el estado de sus emociones y aprender a gestionarlas en relación con el entorno y en la interacción social con los demás, de allí la importancia de que se establezcan investigaciones y programas encaminados a fortalecer los componentes de la inteligencia emocional como facilitador de bienestar físico, psicológico y social, teniendo en cuenta que la temática ha sido abordada pero en entornos externos al local.

Claramente la adolescencia es una etapa donde predominan muchas conductas, así como es necesario el entrenamiento de habilidades cognitivas, también lo es el entrenamiento de sus emociones, uno de los ámbitos más adecuados para reconocer la inteligencia emocional, sería en el ámbito educativo, ya que no solo se evidencian sus relaciones sociales y capacidades cognitivas, también el manejo de sus emociones y cómo se usan estas en la vida cotidiana, esto, teniendo en cuenta los retos diarios a los que se puede enfrentar cada estudiante.

Teniendo en cuenta lo anterior esta temática adquiere especial relevancia debido a que la mayoría de la población de la universidad son adolescentes, quienes se encuentran afianzando la inteligencia emocional siendo susceptibles a la influencia de estas en sus diferentes ámbitos.

La realización de investigaciones relacionadas a esta temática podrá determinar los componentes de la inteligencia emocional que se encuentren alterados, abordándolos de manera temprana, debido a que, según investigaciones previas, estos no tienen influencia solo en el rendimiento académico a lo largo de la carrera profesional, sino que también están estrechamente relacionados con el éxito y la vida laboral a futuro.

A pesar de que estas competencias no están incluidas en los programas universitarios, se ha podido evidenciar mayor atención en el currículo de enseñanza de educación superior, desde el programa de psicología se puede aportar a estos proyectos abarcando otras carreras.

Esta investigación se realiza con el fin de promover la importancia de la inteligencia emocional, el principal aporte será un programa de intervención que oriente y potencialice la Inteligencia emocional de los adolescentes, pertenece al área ciencias sociales y humanas de la línea de investigación de la Universidad Antonio Nariño, en el grupo escuela: un sistema complejo, cuyo propósito es aportar nuevas ideas que orienten y apoyen el diseño y construcción de diferentes modelos para la escuela, así mismo, es adecuado que los docentes se involucren de manera activa en los diferentes procesos escolares.

## **Marco teórico**

Dentro del ámbito educativo se encuentra una gran vocación por identificar los diferentes factores que ayudan o dificultan el rendimiento escolar en los estudiantes, así mismo de qué manera influyen estos. De ahí la necesidad de estudiar otras variables que aportan más claridad, que identifiquen lo que lleva al fracaso escolar y den cuenta de la desmotivación existente actualmente en las aulas respecto a los aprendizajes (Zuffianò, Alessandri, Gerbino, Luengo, Di Giunta, Milioni, y Caprara, 2013).

Son varios los autores que coinciden en que la inteligencia emocional repercute bastante en el desempeño académico y en los diferentes contextos de la vida, por lo tanto, se considera este tema pertinente y necesario para un desarrollo educativo y psicológico adecuado en los adolescentes ya que pese al vacío regional de información que existe en el departamento del Tolima se ha podido evidenciar en algunas investigaciones nacionales y sobre todo internacionales la relevancia que tiene la inteligencia emocional en la adolescencia.

Goleman (1996) define la Inteligencia Emocional como la capacidad de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas. Esta hace referencia a aptitudes que complementan la inteligencia académica pero no son propias de ellas.

También se han encontrado diferentes aportes donde se demuestra la procedencia de los dos tipos de inteligencia, esto, haciendo énfasis es distintas partes del cerebro, la neocorteza se puede relacionar con el intelecto, esta ha ido evolucionando en los últimos tiempos, por otro lado, se relaciona las funciones de la subcorteza con la IE, estas dos áreas del cerebro suelen trabajar de manera conjunta teniendo como resultado un manejo eficaz de ambas.

Goleman generó gran controversia con su libro, acaparo la atención de diferentes personas y logro comprobar el significado y alcance de la inteligencia emocional, además, se logró reconocer el coeficiente emocional como un abreviado de este tema, así mismo, se relacionó al coeficiente intelectual como un relacional al CE, viendo así que estas actúan de manera paulatina, al mismo nivel y no como una oposición.

BarOn (1998) en su tesis “El desarrollo de un concepto de bienestar psicológico” y gran sustento para la elaboración de su modelo. Dicho modelo toma algunas de las aportaciones de Darwin que habla sobre la importancia de exteriorizar nuestras emociones para adaptarse y manejar eventos del ambiente; también toma las aportaciones de Thorndike (1920) que menciona sobre la Inteligencia social y de Wechsler (1949) sobre los cambios que generan en el comportamiento del individuo, factores que hayan sido causados de origen no cognitivo y evolutivos. Por otro lado, BarOn menciona que la IE social es un conjunto de destrezas, que nos facilita relacionarnos con nuestros pares, además nos ayuda a la resolución de conflictos internos y externos.

El modelo de BarOn está conformado por cinco áreas, dentro de ella se pueden distinguir 15 subescalas que complementan estas áreas:

1.- **Área intrapersonal:** Se identifica por ser la que nos permite entender nuestras emociones y lograr expresarlas de manera adecuada. Dentro de esta área se trabaja lo siguiente:

Comprensión emocional de uno mismo: Nos ayuda a encontrar las diferencias entre nuestras emociones y sentimientos, así mismo argumentar de donde vienen.

**Asertividad:** Nos permite formular nuestras emociones e interceder por nuestros derechos de manera asertiva sin herir a los demás.

Independencia: Lo que nos respalda o ayuda a estar seguros en nuestras actividades, pensamientos y tomar nuestras propias decisiones.

**Autoconcepto:** Modo en el que comprendemos y nos respetamos a nosotros mismos, aceptando nuestras diferentes capacidades tales como, debilidades, fortalezas y limitaciones.

**Autorrealización:** Capacidad de desarrollarnos y lograr nuestros objetivos

2.- **Área interpersonal:** Capacidad para reconocer las emociones de los demás, poder establecer relaciones interpersonales sanas y estables. Esta área tiene las siguientes subescalas.

**Empatía:** Capacidad de comprender y sentir las emociones de los demás.

**Responsabilidad social:** Nos ayuda a realizar un aporte constructivo a la sociedad.

**Manejo de relaciones interpersonales:** Manera en que conservamos y generamos amistades agradables.

**3.- Área de adaptación:** Habilidad para lograr ajustarnos al ambiente, además, nos ayuda a la resolución de problemas y conocer nuestras emociones, así mismo, manejarlas.

Estas son sus subescalas:

**Solución de problemas:** Reconocimiento e identificación de las problemáticas en la sociedad, así mismo, se atribuye la solución positiva.

**Comprobación de la realidad:** Capacidad para tener en cuenta diferentes circunstancias que abarquen sentimientos y pensamientos, así mismo lo que sucede a nuestro alrededor.

**Flexibilidad:** Manera en que nos adaptamos, transformamos conductas y pensamientos dependiendo lo que sucede a nuestro alrededor.

**4.- Gestión del estrés:** Como manejamos el estrés de manera positiva y logramos un control adecuado en las emociones. Estas son sus subescalas:

**Tolerancia al estrés:** Habilidad para soportar y manejar emociones fuertes en situaciones extremas.



**Control de impulsos:** Nos ayuda a manejar nuestras emociones y hacer buen uso de ellas.

**5.- Estado de ánimo general:** Se encarga de la automotivación, logramos sentir emociones positivas, estas son sus subescalas:

**Felicidad:** Son emociones positivas que nos ayuda a estar bien con nosotros mismos y los demás.

**Optimismo:** Reconocemos de manera positiva las situaciones que suceden, así mismo, buscamos solución inmediata y asertiva a las diferentes problemáticas.

Este modelo ha logrado demostrar la importancia de la IE en las personas, ya que logran desarrollar habilidades en diferentes ámbitos y contextos de su vida cotidiana, esto con el fin de alcanzar el éxito.

Generalmente un individuo suele destacar tanto sus habilidades cognitivas como en las emocionales y sociales. Como refiere Shapiro (1997) una de las distinciones que más resalta entre el CI y el CE es que el segundo no muestra una carga genética fuerte, por tal motivo es una ventaja mayor ya que se puede influir en ella y trabajarla de manera constante para mejorarla, esto depende de su esfuerzo y refuerzo del contexto, básicamente en ello se enfoca el programa de intervención, se demuestra que es posible trabajar sobre las aptitudes emocionales, aprender a manejarlas y en lo posible, modificarlas

Los estudios que se presentan a continuación son diferentes aportes de autores internacionales y así mismo nacionales; estas investigaciones evidencian la importancia de la inteligencia emocional en el ámbito educativo.

Diversos estudios (Enríquez, 2011; Jiménez y López, 2013) han profundizado, específicamente, en la influencia de la variable inteligencia emocional en el éxito académico del alumnado y su adaptación escolar, aun cuando esta misma influya en prácticamente todos los ámbitos del proceso enseñanza aprendizaje.

La investigación realizada por Molero, et al. (2020) en España, titulada “La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis”, tuvo como objetivo la comprobación de fiabilidad, así mismo la utilidad que tienen los programas de intervención de la IE en los estudiantes; para esto se realizó la búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos como, SCOPUS, PubMed y Web of Science, se obtuvo aproximadamente 20 artículos que tienen relación con el tema. El resultado de ello pudo evidenciar que los datos con puntuación más alta se obtiene de programas que han usado instrumentos que evalúan la personalidad y sus rasgos, con esto se logró concluir que los programas ayudan a potenciar la IE de los estudiantes.

También es relevante mencionar la investigación realizada por Kuk, A y Guszowska, M (2019) realizada en Varsovia, Polonia y titulada Changes in emotional intelligence of university students participating in psychological workshops and their predictors. El objetivo de este estudio fue plasmar los cambios presentados en la IE en estudiantes que participaron en talleres orientados a la psicología y sus predictores. Esto se

logró organizar por medio de un diseño cuasi experimental que estimo los valores de la IE pretest-postest. La intervención, que adoptó la forma de talleres psicológicos, tenía como objetivo mejorar la capacidad de controlar los estados emocionales, modificar los patrones cognitivos y ampliar la gama de comportamientos comunicacionales. Se utilizó el el Cuestionario de Salud General, la Escala Emocional Courtauld, el Cuestionario de Competencia Social y el Cuestionario Popular de Inteligencia Emocional.

Como resultado se observó aumentos significativos en la inteligencia emocional en los estudiantes que participaron en los talleres psicológicos, aunque variaron según sus dimensiones. Entre las mediciones se logró encontrar mayor diferencia para la comprensión de emociones siendo la empatía la más baja. Se pueden esperar mayores aumentos en la inteligencia emocional en los estudiantes jóvenes, que están más dispuestos a suprimir la depresión y revelar competencias sociales más bajas y una mayor intensificación de los síntomas de la depresión. Los talleres psicológicos pueden ser un método efectivo para mejorar la inteligencia emocional de los estudiantes universitarios que se preparan para la profesión de un maestro de educación física o un entrenador.

Por otro lado, Supervía y Salavera (2018) en su investigación Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria obligatoria, en Zaragoza, España, analizaron la relación entre la motivación escolar, la inteligencia emocional y el rendimiento académico encontrando que hay relaciones entre las motivaciones escolares y la IE, esto predice en gran medida el rendimiento académico.

También se cuenta con una revisión documental llamada “Tendencias Investigativas en Colombia durante el periodo 2010-2017 en cuanto a las Emociones y la Inteligencia Emocional en el contexto educativo, desde la perspectiva de las publicaciones en revistas académicas” el objetivo principal fue compartir los avances hasta el momento alcanzados de la propuesta investigativa planteada, la cual tiene dentro de sus propósitos analizar la investigación científica en Colombia sobre la inteligencia emocional en la educación, desde la perspectiva de los artículos publicados, a través de una revisión sistemática, para establecer el estado actual de este tema en el país, así como identificar las tendencias en cuanto a las emociones y la inteligencia emocional que viene abordando la investigación en el contexto educativo colombiano.

Significando lo anterior un aspecto importante para la investigación, en este proyecto se implementó una investigación con perspectiva mixta, ya que se combinaron técnicas de investigación, métodos, enfoques y conceptos, así como lenguajes cuantitativos y cualitativos en un solo estudio (Johnson & Onwuegbuzie, 2004). Se analizaron una serie de artículos publicados en diferentes bases de datos durante el periodo 2010-2017, en los que se relacionaron las emociones o la inteligencia emocional con algún contexto educativo en Colombia, a partir de esta exhaustiva búsqueda se logró obtener diferentes conclusiones, entre ellas: El estudio y la aplicabilidad de la inteligencia emocional, representa un hecho significativo para el campo educativo, puesto que a partir del dominio y manejo de las habilidades emocionales se pueden transformar los escenarios educativos y con ellos las realidades sociales.

Es indispensable pensar en la educación como un proceso complejo en el que es fundamental y necesario tanto el desarrollo cognitivo como el emocional, además de reconocer su relación y el diseño e implementación de programas emocionales; por último, en las búsquedas realizadas, no se ha encontrado hasta el momento un estado del arte de la inteligencia emocional en la educación en Colombia.

En otro estudio titulado estrategias de aprendizaje e inteligencia emocional y su relación con el rendimiento académico en inglés en estudiantes universitarios a distancia, realizado por Sarmiento (2017) en Bogotá - Colombia se tuvieron en cuenta dos variables, las estrategias de aprendizaje y la inteligencia emocional, el principal objetivo se basó en la observación de la relación entre IE, rendimiento académico en la asignatura de inglés y estrategias de aprendizaje. Para ello se usó una muestra de 132 estudiantes universitarios a distancia, como instrumentos se usaron el cuestionario CEVEAPEU, esto en relación con las estrategias de aprendizaje, y para la inteligencia emocional se empleó el cuestionario TMMS-24, por otro lado, para el análisis de las variables se usó un diseño no experimental.

Finalmente, en los resultados obtenidos se encontró una asignación entre alta y promedio en las escalas de estrategias de aprendizaje, además, una regulación emocional y adecuada comprensión, todo esto siendo contrario a la percepción emocional que obtuvo un resultado promedio-bajo donde no se encontraron relaciones significativas, sin embargo, se encontraron relaciones positivas débiles entre algunas estrategias y dimensiones de la inteligencia emocional.

Otra investigación titulada “inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios” realizada por Paéz y Castaño (2015) en la ciudad de Manizales - Caldas (Colombia), la cual tuvo como objetivo describir la inteligencia emocional y determinar su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios; en ella participaron 263 estudiantes, a quienes se les aplicaron diversos instrumentos, entre ellos el cuestionario EQ-i de BarOn para medir la inteligencia emocional. Se encontró un promedio de 46,51 en el cociente emocional, además, no hubo diferencias en el género pero si en cada programa.

Así mismo, otros investigadores como Buenrostro, et al (2012) realizaron una investigación en Guadalajara, México; esta se llamó Inteligencia emocional y rendimiento académico en adolescentes, el objetivo principal fue conocer la relación entre el rendimiento académico y la IE en adolescentes que cursan el primer año de secundaria, fundamentado en el modelo de Bar On (1992). Los resultados obtenidos mostraron una relación evidente entre la IE y el rendimiento académico, con esto se logró dar respuesta al objetivo general. Los alumnos que obtuvieron un resultado alto en su rendimiento académico puntuaron más alto en todas las variables del EQi: YV, siendo estas importantes en las variables que tienen que ver con conciencia social, relaciones interpersonales, manejo y regulación del estrés, solución de problemas y adaptación. De igual manera, en el TMMS-24 calificaron más alto en las variables que tienen que ver con expresar adecuadamente las emociones, sentir y regularlas.

Por otro lado, Ferragut y Fierro (2012) realizaron una investigación titulada Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes, esta fue desarrollada en Bogotá - Colombia, tuvo como objetivo analizar la relación entre el bienestar personal y la inteligencia emocional y su posible predicción del rendimiento académico. Los participantes fueron 166 estudiantes de último ciclo de primaria de entre 9 y 12 años. Para evaluar la inteligencia emocional, se empleó el Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) de Salovey y colaboradores (1995), para el bienestar personal se ha aplicado la Escala Eudemon y el Ítem General de Felicidad (Fierro, 2006) y para el rendimiento académico se registraron distintas variables, donde la principal fue la nota media.

El análisis precedente tuvo como resultado denotar que existen relaciones entre inteligencia emocional y bienestar y estas dos relacionadas con el rendimiento académico. Además, el análisis de regresión múltiple muestra una recta de regresión donde el único predictor para la nota media es el bienestar.

### **Marco contextual**

La **Universidad Antonio Nariño (UAN)**, nace el 07 de marzo de 1976 en las antiguas instalaciones de la Escuela de Medicina de la Universidad Javeriana, ubicadas en la Calle 20 Sur No. 13 –61 de la ciudad de Bogotá.

La decisión de iniciar actividades en la zona Sur de Bogotá responde en primer lugar, a la falta de un centro universitario en dicho sector y en segundo término, a que la política de cobertura educativa de entonces, no preveía la ampliación o creación de

universidades estatales y programas de pregrado. Por ende, fueron muchos los jóvenes que no podían ser admitidos, y en su mayoría eran habitantes del sur de la capital.

Fue así como la **UAN**, tomó la decisión de liderar el impacto educativo y cultural en dicha área, y estructuró su oferta académica inicialmente con cuatro programas: Administración de Empresas, Contaduría Pública, Licenciaturas en Matemáticas y Física, y Licenciatura en Química y Biología.

En marzo de 1986 inicio labores académicas la Universidad Antonio Nariño sede Ibagué con los programas Tecnología en Sistematización de Datos, Licenciatura en Educación Preescolar en convenio con la Universidad del Quindío, Tecnología en Obras Civiles en convenio con la Universidad del Quindío, Especialización en Computación para la Docencia y Especialización en Auditoria en Sistemas.

La sede estaba ubicada en la calle 14 Número 2-56, plazoleta del Banco de Colombia, en pleno centro de la capital musical de Colombia, los docentes venían desde la ciudad de Bogotá, la biblioteca funcionaba en el Centro Comercial Yulima y los estudiantes asistían a clases en el Colegio José Acevedo y Gómez, en el 3er piso del Banco de Colombia y en una edificación ubicada a una cuadra del hoy Palacio de Justicia y de la Alcaldía de Ibagué.

En el año de 1988 se compró el lote “el madroño” ubicado entre las calles 17 y 19 y entre las carreras 9 y 11, donde queda actualmente la sede. En el año de 1990 se inicia las labores académicas en el actual bloque A. En esta sede se dio comienzo al 2 ciclo en



Ingeniería en Sistemas, En el año de 1996 inicio labores el programa de Psicología y Comercio Internacional en la modalidad a distancia. Los programas presenciales, Odontología, Psicología, Comercio Internacional iniciaron labores en el año de 1997.

Ante la demanda de nuestros programas fueron construidos los bloques B (1994) y bloque C (1997).

El proceso de crecimiento académico de la **Universidad Antonio Nariño**, no sólo se ha complementado con la construcción de instalaciones propias, diseñadas y proyectadas como campus universitario, y la asignación de recursos físicos y financieros necesarios, como son laboratorios, audiovisuales, biblioteca y centros de cómputo.

También ha contribuido la apreciación constante, constructiva y crítica de los propios procesos desde dentro (autoevaluación, autorregulación), y desde fuera (vigilancia por parte del Estado), en la tarea de mejoramiento continuo tanto en aquellos aspectos que constituyen las mayores fortalezas de la Universidad como en aquellos que requieren redirigirse.

**Ubicación:** Cra. 10c #16127, Ibagué, Tolima

## **Método**

**Tipo de investigación:** el paradigma de la presente investigación es empírico-analítico, con alcance descriptivo puesto que, permite analizar de una manera sistemática y

específica la principal variable de la investigación (inteligencia emocional). Se manejó un diseño transversal de tipo descriptivo, puesto que se recolectan datos en un solo momento.

**Población:** La población está conformada por 20 estudiantes de psicología de la Universidad Antonio Nariño

**Muestra:** Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, para ello se seleccionó 20 estudiantes de psicología de la Universidad Antonio Nariño, siguiendo los criterios de inclusión. Este tipo de muestreo se caracteriza por obtener muestras que sean eficaces para la investigación, así mismo se debe tener en cuenta los criterios de inclusión. También se aplica a casos en donde el investigador seleccione directa e intencionadamente los individuos de la población.

**Criterios de Inclusión.** Adolescentes entre 16 y 21 años, que actualmente se encuentren estudiando Psicología en la Universidad Antonio Nariño. La población que no encaje dentro de estos parámetros se consideró como criterio de exclusión.

### **Descripción del Instrumento.**

La estructura del modelo de BarON de inteligencia no cognitiva puede ser vista desde dos perspectivas diferentes, una sistémica y otra topográfica. La visión sistémica es la que ha sido descrita considerando los 05 componentes mayores de la inteligencia emocional y sus respectivos subcomponentes que se relacionan lógicamente y estadísticamente. Por ejemplo: Relaciones Interpersonales, Responsabilidad Social y Empatía, son partes de un grupo común de componentes sistemáticamente relacionados con las habilidades

interpersonales, de allí que se hayan denominado “Componentes Interpersonales”. El inventario de BarOn genera un cociente emocional y cinco cocientes emocionales compuestos basados en las puntuaciones de quince subcomponentes. Las definiciones de los quince factores de la Inteligencia personal, emocional y social ya fueron descritas en el Marco Teórico. El enfoque topográfico organiza los componentes de la inteligencia no cognitiva de acuerdo con un orden de rangos, distinguiendo “Factores Centrales” FC (o primarios) relacionados con “Factores Resultantes” FR (o de más alto orden) y que están conectados por un grupo de “Factores de Soporte” FS (apoyo o secundarios o auxiliares).

Los tres factores centrales más importantes de la Inteligencia Emocional son: La Comprensión de sí mismo (nuestra propia habilidad para reconocer y comprender nuestras propias emociones, estados de ánimo y sentimientos), la Asertividad (nuestra habilidad para expresar las emociones y sentimientos) y la Empatía (nuestra habilidad para reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los otros). Los otros dos factores centrales son: la Prueba de la Realidad y el Control y de los Impulsos. Estos Factores Centrales guían a Factores Resultantes como la solución de problemas, las relaciones interpersonales y la autorrealización, lo que contribuye a la felicidad es decir la habilidad para sentirse contento, satisfecho consigo mismo y con los demás y disfrutar de la vida.

Según Barón, los factores centrales y los resultantes dependen de los factores de soporte. Por ejemplo, el darse cuenta de las emociones depende del autoconcepto que incluye el autorrespeto, la comprensión y aceptación de sí mismo. La asertividad depende del autoconcepto y de la independencia (que incluye la independencia emocional como

también la habilidad para autogobernarse) así es difícil para las personas dependientes y no asertivas expresar sus sentimientos a otros.

El instrumento está conformado por 133 ítems cortos. Emplea respuestas de elección múltiple, tipo Likert. Se considera la auto clasificación de cinco puntos. Requiere aproximadamente entre 30 a 45 minutos para completar la prueba. Se aplica a personas de 16 a más años. Se puede aplicar el I-CE en el ámbito educativo, industrial, clínico y áreas médicas. En los niveles educativos (secundaria, escuelas técnicas, universidades) es de gran ayuda para los psicólogos y los consejeros porque permite identificar la capacidad o inhabilidad de afrontamiento emocional en el área académica y así aplicar terapias remediales a tiempo.

## **Procedimiento**

### **Fases de la investigación**

**Fase I Elaboración teórica:** inicialmente se realizó una revisión bibliográfica a profundidad con el fin de conocer estudios de tipo empírico y teórico que guardan relación con el tema central de esta investigación; esto incluyó artículos científicos, investigaciones de pregrado, maestrías y doctorados, haciendo uso de las siguientes bases de datos: Web of science, ResearchGate, Scielo, Scopus, Revista Electrónica sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación, Scencedirect, Google scholar, Revista de Educación, SpringerLink y Desarrollo Redalyc. Posteriormente se elaboró la introducción y todo lo que metodológicamente debe contener, esto incluye:

planteamiento del problema, pregunta problema, objetivos, justificación, el referente teórico (Antecedentes, marco teórico, marco legal) y la metodología (Diseño, enfoque, tipo, población, muestra, instrumentos).

**Fase II Acercamiento a la población:** una vez identificada la población, se les informó acerca de los pormenores de la investigación, se procedió a recoger la firma del consentimiento informado y recolectar los datos necesarios

**Fase III. Aplicación del instrumento:** en la presente fase se recolectaron los datos acerca de la inteligencia emocional de los adolescentes mediante la aplicación del instrumento Test De Inteligencia Emocional I-Ce BarOn El nombre original de la prueba es EQ – I (BarOn Emotional Quotient Inventory), cuyo autor es Reuven BarOn.

**Fase IV. Análisis de la información y diseño del programa:** en esta fase se revisó la información obtenida para proceder a identificar aquellos aspectos relevantes de la investigación plasmados en los objetivos específicos y se dio respuesta al objetivo general. En esta fase se identificaron los componentes de la inteligencia emocional que requieren más atención, con esta información se elaboró el programa.

**Fase V. Socialización:** se realizó la presentación de los resultados y el programa de intervención, finalmente se presentó la sustentación final del trabajo de grado ante los jurados de la Universidad Antonio Nariño.

## Aspectos éticos

### **Resolución 008430 De 1993**

Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.

*Artículo 5.* En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar.

*Artículo 6.* La investigación que se realice en seres humanos se deberá desarrollar conforme a los siguientes criterios: a. Se ajustará a los principios científicos y éticos que la justifiquen. b. Se fundamentará en la experimentación previa realizada en animales, en laboratorios o en otros hechos científicos. c. Se realizará solo cuando el conocimiento que se pretende producir no pueda obtenerse por otro medio idóneo. d. Deberá prevalecer la seguridad de los beneficiarios y expresar claramente los riesgos (mínimos), los cuales no deben, en ningún momento, contradecir el artículo 11 de esta resolución. e. Contará con el Consentimiento Informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal con las excepciones dispuestas en la presente resolución. f. Deberá ser realizada por profesionales con conocimiento y experiencia para cuidar la integridad del ser humano bajo la responsabilidad de una entidad de salud, supervisada por las autoridades de salud, siempre y cuando cuenten con los recursos humanos y materiales necesarios que garanticen el bienestar del sujeto de investigación. g. Se llevará a cabo cuando se obtenga

la autorización: del representante legal de la institución investigadora y de la institución donde se realice la investigación; el Consentimiento Informado de los participantes; y la aprobación del proyecto por parte del Comité de Ética en Investigación de la institución.

*Artículo 7.* Cuando el diseño experimental de una investigación que se realice en seres humanos incluya varios grupos, se usarán métodos aleatorios de selección, para obtener una asignación imparcial de los participantes en cada grupo, y demás normas técnicas determinadas para este tipo de investigación, y se tomarán las medidas pertinentes para evitar cualquier riesgo o daño a los sujetos de investigación.

### **Análisis de resultados**

A continuación, se presentan los resultados obtenidos tras la aplicación del inventario emocional de BarOn; aquí se puede evidenciar los balances individuales de cada componente

**Tabla 1**

*Componente intrapersonal*

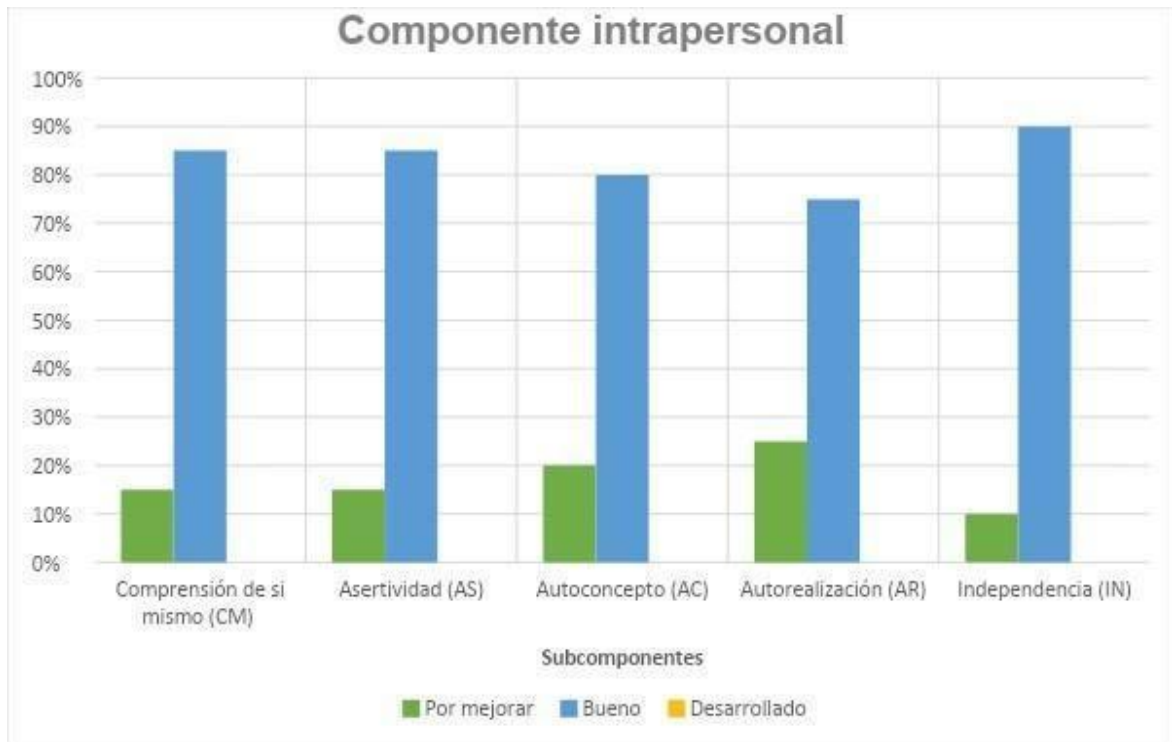
<b>Subcomponentes</b>	<b>Por mejorar</b>	<b>Bueno</b>	<b>Desarrollado</b>
Comprensión de si mismo (CM)	15%	85%	0%
Asertividad (AS)	15%	85%	0%
Autoconcepto (AC)	20%	80%	0%
Autorealización (AR)	25%	75%	0%

Independencia (IN)    10%    90%    0%

---

**Figura 1**

*Componente intrapersonal*



El componente intrapersonal (CIA) tiene diferentes subcomponentes como comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorrealización e independencia, todo esto hace referencia a la identificación de la persona en sí y su capacidad para tener una imagen favorable, también la capacidad de ver con realismo y veracidad de lo que se es y se quiere, enalteciendo prioridades y anhelos personales para actuar en consecuencia.

Teniendo en cuenta la gráfica anterior, se puede evidenciar que la mayor parte de la población tiene desarrollada esta habilidad, es decir, son personas con un autoconcepto



favorable, sin embargo, es importante resaltar que la mayoría de población no ha desarrollado esta habilidad.

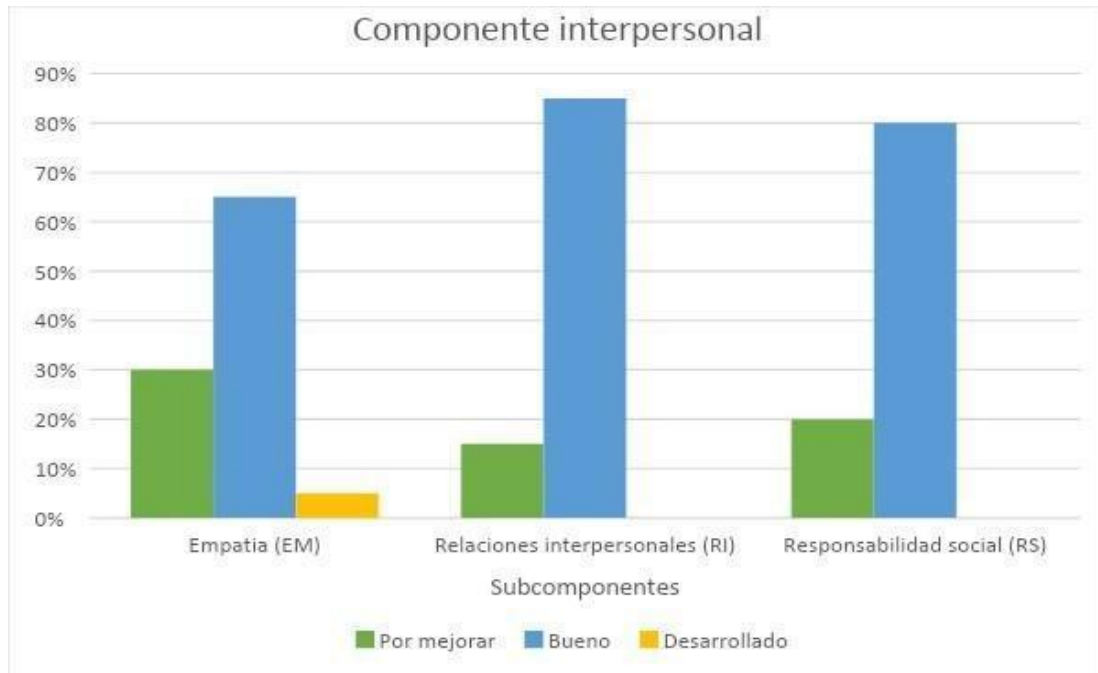
**Tabla 2.**

*Componente interpersonal*

<b>Subcomponentes</b>	<b>Por mejorar</b>	<b>Bueno</b>	<b>Desarrollado</b>
Empatía (EM)	30%	65%	5%
Relaciones interpersonales (RI)	15%	85%	0%
Responsabilidad social (RS)	20%	80%	0%

**Figura 2**

*Componente interpersonal*



Este componente se conoce como la capacidad que tiene una persona de relacionarse, comunicarse e interactuar con los demás, un buen desarrollo de esta habilidad permite entender e interpretar las intenciones de quienes nos rodean, en este caso, se puede evidenciar que más de la mitad de la población referencia bueno, esto quiere decir que poseen la capacidad de escuchar, ser empáticos, reconocer las emociones de los demás entre otras ; sin embargo, también es importante mencionar los resultados restantes, aunque el resultado demuestra que son pocas las personas que aún no tienen desarrollada esta habilidad es relevante mencionarlo, así mismo, como se puede evidenciar en la gráfica son muy pocas las personas que cuenta con esta habilidad completamente desarrollada, es decir, cuenta con una capacidad amplia en el aspecto social

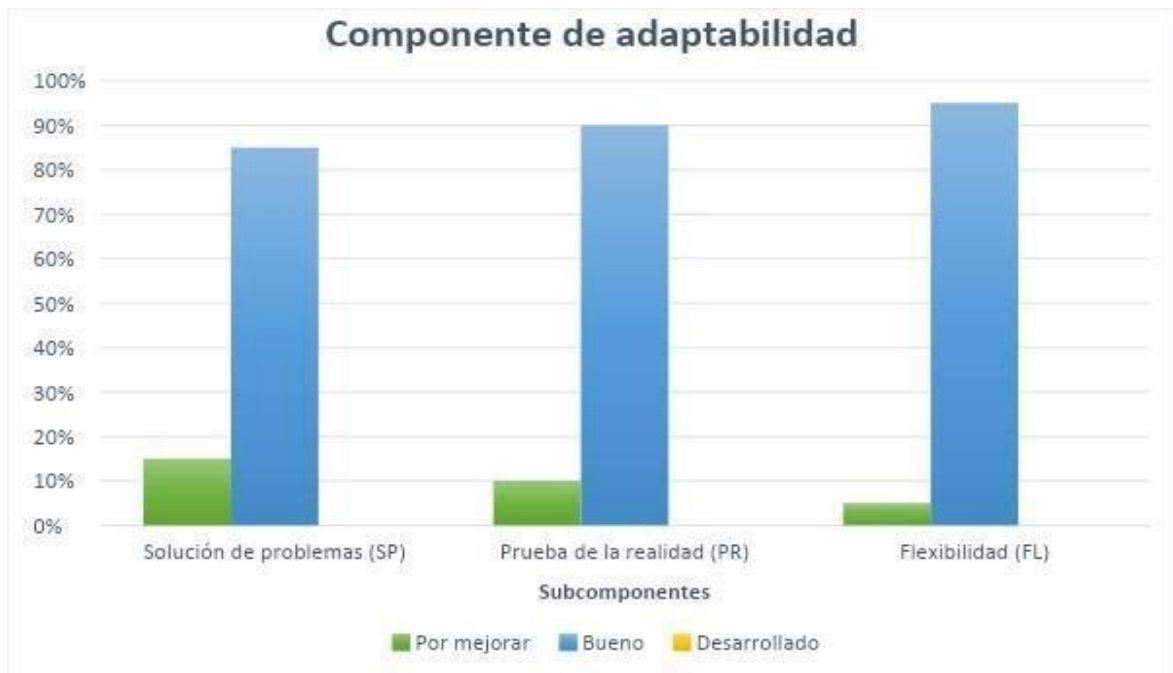
**Tabla 3**

*Componente de adaptabilidad*

<b>Subcomponentes</b>	<b>Por mejorar</b>	<b>Bueno</b>	<b>Desarrollado</b>
Solución de problemas (SP)	15%	85%	0%
Prueba de la realidad (PR)	10%	90%	0%
Flexibilidad (FL)	5%	95%	0%

**Figura 3**

*Componente de adaptabilidad*



Esta comprende la habilidad de una persona para tener una resolución adecuada a las situaciones problemas, como se puede notar en la tabla nº 3, en la población elegida se puede evidenciar que ninguna persona cuenta con esta habilidad completamente desarrollada, en contraste con ello, se percibe que más de la mitad posee una buena capacidad de adaptabilidad, es decir, logran responder adecuadamente a las exigencias de su entorno y logran regular su comportamiento para obtener un balance en la situación. Seguido a ello, la mayor parte de la población aun no han desarrollado completamente estas habilidades, por lo tanto, se hace importante trabajar en ellas.

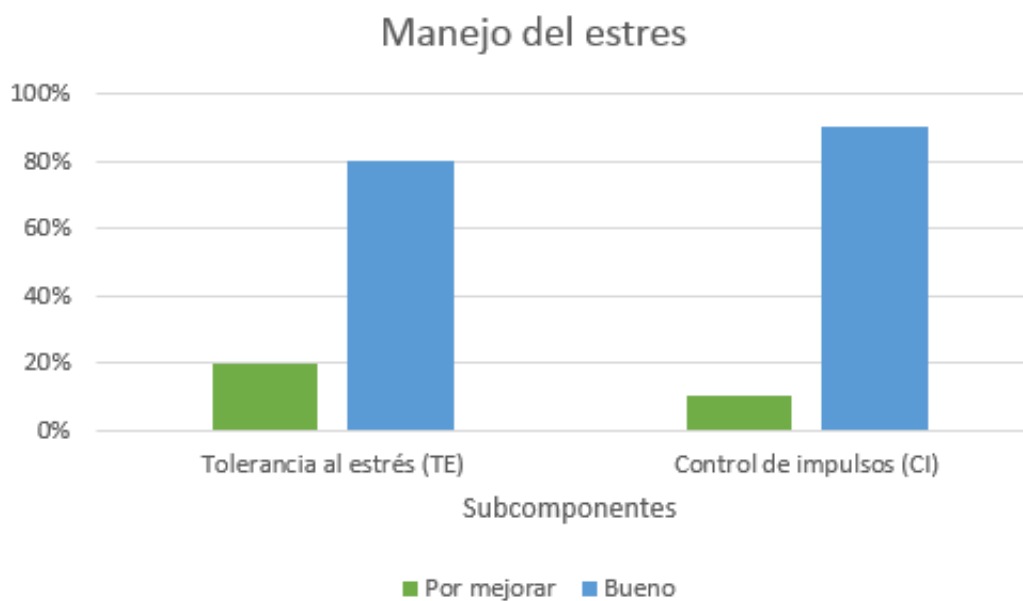
**Tabla 4.**

*Manejo del estrés*

Manejo del estrés			
Subcomponentes	Por mejorar	Bueno	Desarrollado
Tolerancia al estrés (TE)	20%	80%	0%
Control de impulsos (CI)	10%	90%	0%

**Figura 4**

*Manejo del estrés*



Esta hace referencia a la habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes y emociones fuertes, todo esto con una actitud un tanto positiva según lo referenciado anteriormente se puede denotar que la mayoría de la población presenta un buen manejo

frente al componente de estrés, es decir, presentan la habilidad para responder de manera asertiva a eventos hostiles, amenazas o alteraciones, afrontando el estrés de forma activa y positiva, así mismo, se pudo determinar que la mayor parte de la población no tienen completamente desarrollada esta habilidad, lo cual suele ser un poco preocupante debido a que no cuentan con las habilidades necesarias para afrontar este tipo de problemáticas.

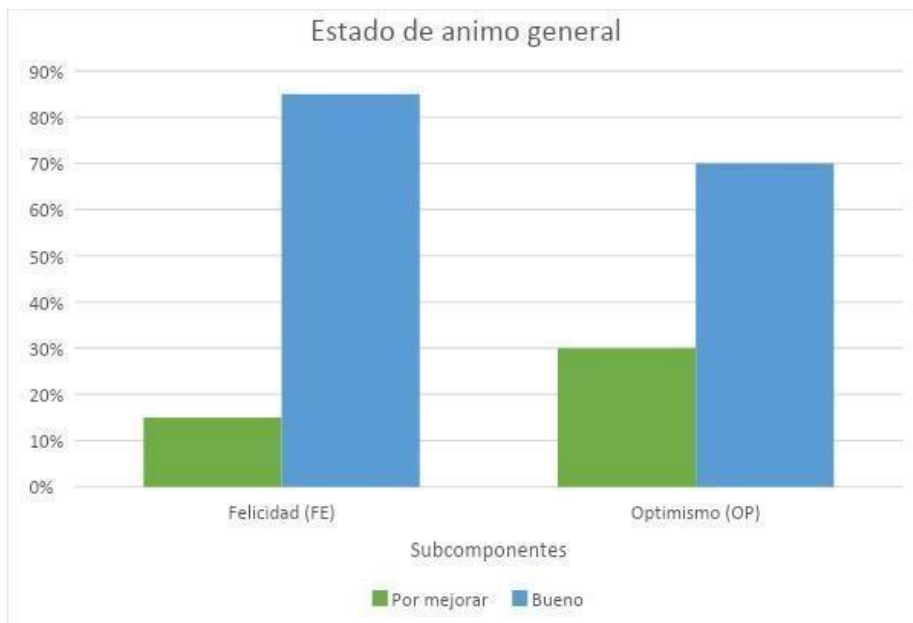
**Tabla 5.**

*Estado de ánimo general*

Subcomponentes	Por mejorar	Bueno	Desarrollado
Felicidad (FE)	15%	85%	0%
Optimismo (OP)	30%	70%	0%

**Figura 5**

*Estado de ánimo general*



Este componente consiste en la habilidad para sentirse satisfecho consigo mismo y la vida, así como expresar sentimientos positivos, lograr ver el aspecto más brillante de la vida a pesar de la adversidad. Según lo anterior, la mayoría de la población logra manejar este aspecto, el porcentaje se caracteriza por hacer uso de estas habilidades, también es relevante tener en cuenta que gran parte de la población falta por mejorar estas habilidades.

Teniendo en cuenta todo lo anterior es importante mencionar que a pesar de que la mayoría de la población se encuentra con un puntaje bueno frente a cada componente, sin embargo, ningún participante logro obtener un resultado de desarrollado, es decir, no poseen una capacidad completa frente a cada componente.

### **Discusión**

La emergencia ocasionada por el COVID-19 ha traído retos en relación a la salud mental, esto ha traído consecuencias a corto y largo plazo. Es evidente que frente a una situación de esta magnitud se debe contar con la colaboración del gobierno, instituciones médicas y así mismo, con el actuar de los mismos ciudadanos para disminuir el riesgo. Es importante implementar diferentes medidas para mitigar el peligro, así mismo, un manejo psicosocial adecuado.

La aparición de estrés postraumático da cuenta que los efectos de las cuarentenas pueden ser visibles en el corto, mediano y largo plazo, la necesidad de aislar al ser humano quien es sociable por naturaleza causó gran impacto psicológico.

La pandemia y el confinamiento obligatorio trajo consigo la necesidad de implementar técnicas de virtualidad con el fin de mitigar la transmisibilidad de este mortal virus, aplicadas a la índole sanitaria y en todo lo que a este respecta, pero también al aspecto educativo, con la implementación de clases virtuales que pusieron en jaque todas las estrategias de afrontamiento de los colombianos.

Y es que implementar educación virtual en un país con tanta desigualdad de oportunidades económicas y sociales realmente se convirtió en un reto. Acceder a la educación virtual expuso ante la sociedad la crítica situación del país, pues en pleno año 2021 en Colombia hay áreas rurales donde ni siquiera hay conectividad a internet, sin acceso a computadores y en casos más desalentadores grupos familiares que cuentan con un dispositivo móvil que se deben turnar entre 3 o 4 miembros para poder acceder a una clase virtual.

El aislamiento social y la educación virtual hizo que el ámbito educativo se revolucionara requiriendo que el alumno sea autodidacta, despliegue estrategias de aprendizaje y participe más en el proceso educativo. Ahora, combinar un estado emocional saludable con factores psicosociales y económicos tan devastados más temprano que tarde muestra implicaciones en la formación académica de los estudiantes.

En este sentido y contextualizando lo previamente mencionado, el presente trabajo investigativo se realizó con el fin de detectar la influencia de los factores emocionales en los adolescentes, teniendo en cuenta el alto impacto psicosocial que acarreo consigo la pandemia, el aislamiento social y la educación virtual obligada;

esto debido a la necesidad de integrar todos los aspectos óptimos que debe mantener el adolescente para poder mostrar resultados satisfactorios dentro del ámbito educativo.

El ser humano requiere estabilidad en todos los aspectos de su vida, emocional psicológica física y socialmente, con el fin de lograr un equilibrio o homeostasis, concluyéndose que el aspecto emocional, puede influir positiva o negativamente en el desarrollo y cumplimiento de sus actividades educativas y académicas, es allí donde desde el ámbito psicológico se habla de la inteligencia emocional, esto concuerda con la afirmación de Extremera, Fernández & Berrocal (2004), quienes manifestaron que los alumnos emocionalmente inteligentes y con bienestar psicológico tienden a desarrollar un adecuado rendimiento académico.

En la educación actual, se busca detectar las potencialidades del individuo y la forma más acorde para adquirir y procesar el aprendizaje de acuerdo con Gardner (1983) de las inteligencias múltiples, es decir no se impone la forma de aprendizaje, además de que se motiva a que los alumnos sean autodidactas; cuando se logra este cometido se podría decir que es un punto a favor de la educación virtual.

Salovey y Mayer (1990) describieron como la habilidad para manejar los sentimientos y utilizar estos conocimientos para guiar sus acciones y pensamientos, con base a ello, se discrepa con el concepto emitido por Goleman, 1996, quien limita la definición de inteligencia emocional a un conjunto de rasgos de personalidad, sin poner a colación otros factores que influyen en el desarrollo de las mismas como el entorno psicosocial y económico del individuo como por ejemplo



la revolución de la educación a causa de la pandemia, que causó gran impacto en toda la población.

Gracias a estas definiciones acerca de la inteligencia emocional, se han podido llevar a cabo diferentes investigaciones en el contexto educativo, así mismo en este proceso investigativo se buscaron programas de intervención destinados a fortalecer los componentes de la inteligencia emocional.

En la actualidad las necesidades escolares han tenido un cambio notorio y es importante contribuir al desarrollo integral de la personalidad del alumnado es decir se debe desarrollar al máximo las capacidades y habilidades de los estudiantes.

A raíz de este concepto y de nuevas investigaciones, se han implementado programas de intervención destinados a fortalecer la inteligencia emocional, que a su vez han puesto en evidencia la capacidad que tienen los estudiantes para integrar aspectos cognitivos y emocionales, que fortalecen o debilitan su desempeño en el área académica.

Visto lo anterior, se distingue la importancia del programa desarrollado desde la perspectiva teórica al analizar el posible impacto que genere en los estudiantes el hecho de replicar una herramienta práctica que permita estimular y fortalecer los diferentes componentes que integran la inteligencia emocional cuya finalidad es afianzar el buen rendimiento académico de los estudiantes.

Por lo tanto, en dicho programa se abordaron los principales componentes de la inteligencia emocional concurridos en los diferentes programas ya

estructurados tales como, componente intra e interpersonal, manejo del estrés, adaptabilidad, entre otros.

En relación con las posibles limitaciones del presente trabajo investigativo se evidencia que la prueba del pretest se debe aplicar de manera virtual, es un cuestionario dispendioso que requiere la mayor motivación y voluntad posible del alumno para el diligenciamiento. Esto hace que muchas veces las respuestas emitidas sean producto del afán por terminar y no de la verdadera realidad.

Ahora para finalizar, es ineludible aclarar que, aunque existen posibles limitantes que enmarcan el proyecto como los mencionados anteriormente, también se destaca que, al desarrollarse como un programa con temáticas puntuales, claras y de gran impacto, además de que se planteó con actividades dinámicas, lúdicas, acordes para el grupo poblacional hace que se motive al alumnado a participar en él.

### **Conclusiones**

Eventos como la pandemia por coronavirus pusieron a colación la necesidad de adaptación de la población a los nuevos aspectos de la vida, entre ellos la educación que debió reinventarse llegando así la educación netamente virtual.

Estos cambios abruptos han afectado en gran medida la estabilidad emocional y psicológica a la gran mayoría de la población, considerándose problemáticas de salud pública de gran relevancia, sin embargo, actualmente, son poco los estudios que se han registrado frente a la temática, incluso la mayoría de estos están desarrollados en contextos externos o nacionales; muy pocos en el ámbito local.

Con la aplicación del cuestionario de BarOn se pudo evidenciar las falencias o deficiencias que había dentro de esta población a través de la evaluación de diferentes componentes de la inteligencia emocional, pues si bien es cierto que los resultados no se mostraron pesimistas, la mayoría de la población tiene componentes emocionales disminuidos y no desarrollados. Es decir, casi todos los evaluados no alcanzaron la puntuación máxima para definir el desarrollo completo en los componentes que integran la inteligencia emocional.

Estos dieron pie para la creación de el programa de intervención basado en la aplicación de actividades lúdicas y dinámicas con el fin de mantener la motivación en los participantes; se busca abordar los factores que se detectaron como disminuidos o no desarrollados, los mismos que potencializándolos favorecerían el notable mejoramiento del rendimiento académico de la población intervenida.

Los diferentes autores concuerdan en la gran importancia y la influencia de los factores emocionales en este caso la inteligencia emocional en el desempeño educativo de los seres humanos, específicamente de los alumnos universitarios.

Sin duda alguna no se pueden dejar de lado factores sistémicos y del entorno del individuo que motivan estas deficiencias. Una vez detectadas yace la importancia desde disciplinas con índole social y científico como la psicología que nos compete, de aplicar intervenciones grupales o individuales que sirvan como aporte al desarrollo integral de la población local.

Con la aplicación del programa de intervención se busca alcanzar el principal objetivo que es potenciar la inteligencia emocional en los estudiantes de la universidad

Antonio Nariño, que a su vez contribuirá al desarrollo personal de los miembros de la población académica evaluada, pero también a la exaltación del nombre y el prestigio del claustro educativo por la formación de profesionales íntegros emocional, física y socialmente.

### **Recomendaciones**

A partir de los resultados de la presente investigación, se plantean las siguientes recomendaciones con el fin de reforzar este tipo de temática:

- Aplicar las actividades como se plantearon en el programa de intervención, además evaluar posterior a la finalización del total de las actividades con el fin de evidenciar la efectividad del programa de intervención.
- Realizar futuras investigaciones con un número de población pacientes más amplio en distintas universidades de la ciudad, para lograr una evaluación exhaustiva, teniendo en cuenta que la implementación del programa de intervención sería mucho más efectiva y le daría validez.
- No generalizar los datos obtenidos con la población evaluada.
- Es importante recomendar que el programa de intervención para fortalecer la inteligencia emocional sea aplicado a una gran parte de la población universitaria con el fin de fortalecer la inteligencia emocional de la población estudiantil.
- Implementar y generar programas de intervención basados en los resultados de la aplicación de nuevas pruebas para evaluar inteligencia emocional en la población estudiantil de la universidad.

- Seguir realizando y trabajando con este tipo de población, para obtener estudios significativos y aportar al mejoramiento continuo de la salud mental en la población estudiantil, teniendo en cuenta que son los futuros profesionales del país.
- Continuar con el tema investigativo agregando un grupo control y que los tiempos entre el pretest y el pos-test sean más extensos, para lograr una mayor efectividad del Programa de intervención.
- Buscar vincular el componente sistémico al programa de intervención, con el fin de aportar estrategias de intervención a nivel afectivo y social, además de identificar qué tanto puede influir o afectar los microsistemas en la inteligencia emocional, de los alumnos de la universidad

## **Anexos**

### **1. Ficha técnica**

Nombre original: EQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory.

Autor: Reuven BarOn.

Procedencia: Toronto-Canadá.

Adaptación peruana: Nelly Ugarriza.

Administración: Individual o colectiva. Tipo cuadernillo.

Duración: Sin límite de tiempo. Aproximadamente de 30 a 40 minutos.

Aplicación: Sujetos de 15 años y más. Nivel lector de sexto grado de primaria.

Puntuación: Calificación manual o computarizada

Significación: Estructura factorial: 1 CE-T-5. Factores componentes: 15 subcomponentes.

Tipificación: Baremos peruanos

**Usos:** Educativo, clínico, jurídico, médico, laboral y en la investigación. Son potenciales usuarios aquellos profesionales que se desempeñan como consultores de desarrollo organizacional, psicólogos, psiquiatras, médicos, trabajadores sociales, consejeros y orientadores vocacionales.

**Materiales:** Cuestionario que contiene los ítems del I-CE, hoja de respuestas, plantilla de corrección, hoja de resultados y de perfiles (A, B). En el anexo se presenta el inventario de inteligencia emocional bajo un formato de escala de respuesta tipo Likert, de autoclasificación de cinco puntos:

a) rara vez o nunca es mi caso; b) pocas veces es mi caso; c) a veces es mi caso; d) muchas veces es mi caso; y e) con mucha frecuencia o siempre es mi caso.

## **Apéndice**

# Programa de intervención para fortalecer la inteligencia emocional





# Programa de intervención para fortalecer la inteligencia emocional

## **Realizado por**

Julieth Andrea Charry  
Diana Marcela Lozada

## **Docente asesor**

Dr. José Amilkar Calderón

Universidad Antonio Nariño  
2021



# Contenido

Presentación.....	4
Programa de intervención.....	6
Objetivos.....	8
Metodología.....	9
Actividades.....	11
¿Quién soy?.....	11
Me gusta/no me gusta.....	13
Autobiografía anónima.....	15
Se dice de mí.....	17
Consultoría.....	20
Adopta un compañero.....	22
Hoy decido.....	24
Evaluación.....	25
Referencias.....	27



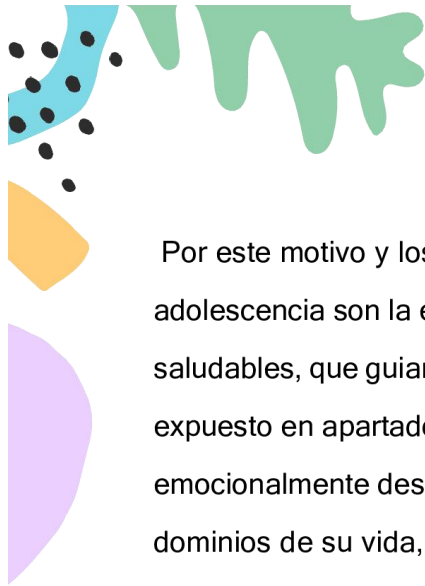


## *Presentación*

La finalidad de la educación es promover el desarrollo de los seres humanos (Guil y Gil-Olarte, 2007), constituyéndose como un ámbito fundamental en la adaptación psicosocial de las personas, y las emociones y los sentimientos tienen su importancia en el desarrollo armónico de los alumnos por ser fundamentales para las competencias sociales y emocionales (Grennberg et al., 2003).

Para poder conseguir una educación integral es clave educar en la dimensión emocional dotando a los alumnos de conocimientos, de la conciencia y la capacidad para poder gestionar y controlar sus propias emociones y sentimientos. (Soriano y Osorio, 2008). Con todo esto se puede afirmar que la inteligencia emocional es un factor igual de importante que el cociente intelectual.





Por este motivo y los anteriormente expuestos la infancia y la adolescencia son la etapa de adquisición de hábitos emocionales saludables, que guiarán al adulto. Existe evidencia, como se ha expuesto en apartados anteriores, de que las personas emocionalmente desarrolladas disfrutan de ventaja en todos los dominios de su vida, todo lo contrario, a aquellos que poseen una inmadurez emocional.

A su vez, como demuestran diversos estudios y focalizando en el tema a tratar, desde la rama de la psicología educativa es un factor importante para poder prevenir e intervenir en casos de acoso y violencia escolar, de allí la importancia de crear programas de intervención que fortalezcan la inteligencia emocional como factor influyente de gran importancia en el rendimiento académico.

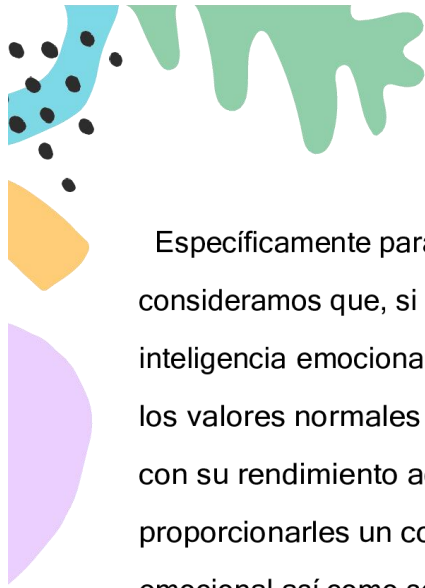


## *Programa de intervención*

El programa de intervención para fortalecer la inteligencia emocional propuesto a continuación tiene como finalidad aplicarse en la universidad Antonio Nariño sede de la ciudad de Ibagué enfocado en los alumnos del programa de psicología debido a que la inteligencia emocional está estrechamente ligada al ámbito y rendimiento académico, así como a la salud.

Partiendo de la idea de que el aprendizaje es afectado en gran manera por las emociones, implementar un programa de intervención para el continuo desarrollo y mejora emocional resulta de gran importancia para cualquier individuo.





Específicamente para los sujetos de la muestra seleccionada consideramos que, si bien los resultados obtenidos al evaluar su inteligencia emocional no revelan puntajes extremadamente fuera de los valores normales o problemas específicos a tratar relacionados con su rendimiento académico es de suma importancia y utilidad proporcionarles un conjunto de estrategias de autorregulación emocional así como socio-afectivas, dirigidas a potenciar su inteligencia emocional en aras no sólo de mejorar sus resultados en el aula sino también de desarrollar habilidades que les permitan en un futuro ejercer como profesionales holística y eficientemente.

En el marco de estas ideas, a continuación, se proponen diferentes actividades para la mejora de la inteligencia interpersonal e intrapersonal de los estudiantes.



# Objetivos

## *Objetivo general:*

Enseñar estrategias que fortalezcan la inteligencia emocional en los alumnos de psicología de la universidad Antonio Nariño

## *Objetivos específicos:*

- · Motivar en los adolescentes el reconocimiento de las propias emociones y las de los demás.
- · Enseñarles la manera de Expresar asertiva de las emociones
- · Adquirir estrategias de regulación emocional
- · Estimular, potenciar y mejorar la inteligencia interpersonal e intrapersonal de los sujetos participantes en el estudio.





## Metodología

A través de diálogos organizados en clase y de folletos con informaciones específicas, se dará a conocer el programa de intervención y mejora de la inteligencia emocional a los sujetos que participaron en el estudio, quienes cursan el programa de psicología en la universidad Antonio Nariño sede Ibagué.

El programa de intervención dirigido a estos estudiantes universitarios tendrá una duración de 8 semanas, con una intensidad horaria de media hora por sesión y se realizará los días lunes de cada semana (previo acuerdo con los profesores de la asignatura) en cada jornada (mañana - noche). Este programa será aplicado por las personas que consideren dar continuidad al mismo.





Con el objeto de promover, potenciar y mejorar la inteligencia emocional, se desarrollarán actividades lúdicas específicas destinadas a fortalecer las siguientes aptitudes propias de las inteligencias intrapersonal e interpersonal: autopercepción, conciencia emocional, manejo de las emociones, autorregulación emocional, aprovechamiento productivo de las emociones, toma de decisiones, empatía y trabajo en equipo.

Las actividades mencionadas se describirán a continuación en el siguiente apartado.



## Actividades

### *¿Quién soy yo?*



Individualmente, cada estudiante escribirá aquellos rasgos, emociones, capacidades o conocimientos que lo identifican y lo representan frente a sí mismo y frente a los demás. Luego de ello se auto designará un apodo que le resulte grato, con el que él pueda identificarse.

### *Aptitudes emocionales trabajadas*



**Autopercepción**  
**Conciencia emocional**





## Objetivos

- Despertar interés por el autoconocimiento y reconocimiento de las particularidades que lo representan.
- Diferenciación de sí con respecto a los otros.
- Reconocer sus emociones, capacidades y conocimientos.

## Inteligencia a fortalecer



## Duración

La duración de esta actividad es de aproximadamente 30 minutos.



## *Me gusta/no me gusta*

Tras un breve momento de reflexión individual, cada estudiante escribirá una lista espontánea de las cosas que más le gustan y las que menos le gustan de sí mismo. A continuación, definirá un día de la semana en la que practicará de manera estratégica lo que más le gusta y otro día en el que eliminará durante el día lo que menos le gusta. Luego de ello, registrará las percepciones o sentimientos de la experiencia.

(Es importante resaltar la identificación de lo que les gusta y no de lo que les gustaría).



## *Aptitudes emocionales trabajadas*

- Auto percepción.
- Conciencia
- emocional.
- Toma de decisiones.



## Objetivos

- Reconocimiento de intereses y gustos personales.
- Afianzar la capacidad para entender las causas y las consecuencias de los sentimientos hacia los gustos y disgustos propios.

## Inteligencia a fortalecer

Intrapersonal



## Duración

La duración de esta actividad es de aproximadamente 30 minutos.



## *Autobiografía anónima*

Cada alumno elaborará en casa una breve autobiografía enfocándose en los aspectos emocionales que lo identifiquen y a la que sacará un número de copias equivalente al número de compañeros en clase. El moderador de la actividad recogerá las copias y las repartirá entre los estudiantes a fin de que cada uno tenga una compilación de biografías de sus compañeros. Tras recibirlas deberá adivinar el nombre del compañero al que pertenece cada biografía

## *Aptitudes emocionales trabajadas*

- Autopercepción.
- Conciencia emocional





## *Objetivos*

Reconocimiento y designación de las emociones propias y de los otros.

## *Inteligencia a fortalecer*

Intrapersonal

## *Duración*

La duración de esta actividad es de aproximadamente 30 minutos.



## *Se dice de mí*

Marcar una hoja con el nombre en la que otro compañero escribirá en diez líneas todo lo que piense de él. Tras recibir la opinión anónima por escrito, cada estudiante deberá registrar lo que sintió al leer la opinión de su compañero y redactar una pequeña nota agradeciendo los defectos mencionados por su compañero. En la siguiente sesión cada uno deberá socializar frente al grupo las impresiones sobre la actividad.



## *Aptitudes emocionales trabajadas*

- Autopercepción.
- Conciencia emocional.
- Manejo de las emociones.
- Autorregulación emocional.
- Toma de decisiones





## Objetivos

- Analizar con equilibrio lo que otros opinan de él.
- Motivar la tolerancia a la frustración y el control del enojo.
- Expresar sus sentimientos sin exaltarse.



## Inteligencia a fortalecer

Intrapersonal

## Duración

La duración de esta actividad es de aproximadamente 30 minutos.



## *Definir metas*

Tras un pequeño periodo de reflexión, el alumno escribirá las tres metas principales de su vida y las tres metas principales a lograr con los estudios que cursa actualmente.

## *Aptitudes emocionales trabajadas*

- Autopercepción Autorregulación
- emocional
- Aprovechamiento productivo de las emociones



## *Objetivos*

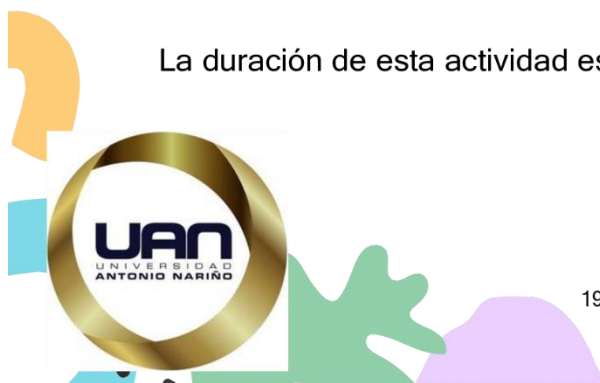
- Aprender a definir metas.
- Fortalecimiento de autoestima.

## *Inteligencia a fortalecer*

Intrapersonal

## *Duración*

La duración de esta actividad es de aproximadamente 30 minutos.



## *Consultoría*

En la cartelera del aula de clase, cada estudiante publicará un anuncio ofreciendo servicios de consultoría en aquel aspecto que mejor se le da en la asignatura y/o en la vida en general. En las siguientes sesiones dará 30 minutos de consultoría a los compañeros que lo necesiten.



## *Aptitudes emocionales trabajadas*

- Conciencia emocional.
- Aprovechamiento productivo de las emociones.
- Trabajo en equipo





## Objetivos

- Reconocimiento de fortalezas propias.
- Fortalecimiento de la autoestima.
- Promover la cooperación.

## Inteligencia a fortalecer

Intrapersonal e interpersonal



## Duración

La duración de esta actividad es de aproximadamente 30 minutos.



### *Adopta un compañero*

Cada estudiante deberá “adoptar” un compañero a quien le ayudará en la mejora de algún aspecto académico o personal que se le dificulte, desarrollando e implementando por el resto del periodo tres estrategias puntuales de mejora.

Cada estudiante deberá implementar sus propias fortalezas y en la última semana de clase, presentará un informe escrito (medio folio) describiendo las mejoras percibidas en su compañero y en él mismo tras la implementación de esta actividad.



### *Aptitudes emocionales trabajadas*

- Aprovechamiento productivo de las emociones
- Trabajo en equipo
- Empatía



## Objetivos

- Atender las necesidades de las personas que tenemos cerca.
- Promover la consideración, confianza y generosidad.
- Estimular las conductas prosociales y armoniosas en grupo.
- Promover la cooperación.

## Inteligencia a fortalecer

Intrapersonal



## Duración

La duración de esta actividad es de aproximadamente 30 minutos.



## *Hoy decido...*

Cada alumno escribirá tres aprendizajes concretos que recibió tras realizar las actividades del programa de intervención para la inteligencia emocional. Luego de ello, escribirá una resolución concreta en beneficio de su proceso de aprendizaje para el próximo periodo académico y la socializa con la clase publicándose en la cartelera del aula.

## *Actitudes emocionales trabajadas*

- Toma de decisiones
- Aprovechamiento productivo de las emociones

## *Objetivos*

Favorece la toma de decisiones en beneficio del proceso de aprendizaje propio.

## *Inteligencia a fortalecer*

Intrapersonal, interpersonal



## *Evaluación*

Tras completar el tiempo previsto para la implementación del programa, se volverá a evaluar la inteligencia emocional de los sujetos que participaron en el estudio con la misma prueba neuropsicológica utilizada para evaluarlos previamente (inventario de BarOn) con el fin de comprobar la efectividad del programa de intervención, se compararán las puntuaciones pre y post del cuestionario. La evidencia de diferencias estadísticamente significativas entre la evaluación pre y post intervención, será lo que determine los criterios de mejora en los sujetos a quienes se dirigió el programa.

Por último, luego de culminar la etapa de intervención se propondrá socializar en el aula de clase los cambios percibidos por los estudiantes en su propio ejercicio de aprendizaje después de la experiencia y se registrarán en un informe escrito que sirva en un futuro para modificar y mejorar próximos programas de intervención que puedan ser implementados en beneficio de las instituciones de educación superior del país.





## Referencias

Mayer D. J. y Salovey P. (1993). The Intelligence of Emotional Intelligence. *Intelligence, a multidisciplinary journal*, 17(4). Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298. Mayer, J.D. y Salovey, P (1997). «What is Emotional Intelligence?», en P. Salovey y D. J. Sluyter: *Emotional Development and Emotional Intelligence*. New York, EEUU: BasicBook.



## Referencias Bibliograficas

- Arias, S (2017). Tendencias Investigativas en Colombia Durante el Periodo 2010-2017 en cuanto a las Emociones y la Inteligencia Emocional en el Contexto Educativo, Desde la Perspectiva de las Publicaciones en Revistas Académicas, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia Grupo de Investigación Cacaenta, línea de investigación Emociones y Educación
- Buenrostro, A., Valadez, M., Soltero, R., Nava, B., Cano, S., y Jiménez, Z (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. Revista Logos, Ciencia & Tecnología, 4 (1), 58-67. [Fecha de Consulta 3 de Octubre de 2020]. ISSN: 2145-549X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=5177/517751763003>
- Carmona, C., Sánchez, P., & Bakieva, M. (2011). Actividades extraescolares y rendimiento académico: diferencias en autoconcepto y género. Revista de Investigación Educativa, 29(2), 447-465.
- Cassinda, V., María, D., Chingombe, A., Angulo, G., Lisandra, G., Vivian M.,(2017) Inteligencia emocional: Su relación con el rendimiento académico en preadolescentes de la Escuela 4 de Abril, de Io ciclo, Angola Educación, vol. 41, núm. 2. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44051357011> DOI: <http://dx.doi.org/10.15517/revedu.v41i2.22713>

- Edel Navarro, Rubén (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 1 (2), 0. ISSN:. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55110208>
- Extremera, N & Fernández, P. (2004) El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. Revista Electrónica de Investigación Educativa. Vol. 6, No. 2, 2004
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula. Revista de educación, 332, 97-116.
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2004). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. Revista Iberoamericana de Educación, 33, 1-10.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., Maestre, J. & Guil, R. (2004). Medidas de evaluación de la Inteligencia emocional. Revista Latinoamericana de Psicología, 36(2), 209-228.
- Ferragut, Marta y Fierro, Alfredo (2012). Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. Revista Latinoamericana de Psicología, 44 (3), 95-104. [Fecha de Consulta 18 de Abril de 2021]. ISSN: 0120-0534.  
Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80525022008>

- G., Zambrano-Guzmán, R., & y García-García, A. (2012). Inteligencia emocional y rendimiento académico en adolescentes. *Revista de Educación y Desarrollo*, 20, 29-37.
- Jiménez Morales, María Isabel y López-Zafra, Esther (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41 (1), 69-79. [Fecha de Consulta 8 de Noviembre de 2021]. ISSN: 0120-0534. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80511492005>
- Kuk1, A. Guskowska, M & Kwiatkowska1, A (2019) Changes in emotional intelligence of university students participating in psychological workshops and their predictors
- Landy, FJ (2005), Algunas cuestiones históricas y científicas relacionadas con la investigación sobre inteligencia emocional. *J. Organiz. Behav.*, 26: 411-424. <https://doi.org/10.1002/job.317>
- Morales, MIJ y López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: Estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41 (1), 69–79.
- Ocampo Botello, F., De Luna Caballero, R., & Pérez Vera, M. G. (2018). Factores de relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en estudiantes de la ESCOM del IPN / Factors of relationship between emotional intelligence and academic performance in ESCOM students of the IPN. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos Y Grupos De Investigación*, 5(10). Recuperado a partir de <https://www.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/185>

Páez Cala, Martha Luz y Castaño Castrillón, José Jaime. (2015). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 32 (2), 268-285. Obtenido el 4 de abril de 2021 de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-417X2015000200006&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2015000200006&lng=en&tlng=es).

Páez, M & Castaño, J. (2015) Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicología desde el caribe issn 2011-7485 (on line)*. Vol. 32, n.º 2, mayo-agosto 2015

Puertas Molero, P., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Ramírez-Granizo, I., & González Valero, G. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 36(1), 84–91. <https://doi.org/10.6018/analesps.345901>

Pulido Acosta, Federico, & Herrera Clavero, Francisco. (2017). La influencia de las emociones sobre el rendimiento académico. *Ciencias Psicológicas*, 11(1), 29-39. <https://dx.doi.org/10.22235/cp.v11i2.1344>

Sarmiento, A (2017). Estrategias de aprendizaje e inteligencia emocional y su relación con el rendimiento académico en inglés en estudiantes universitarios a distancia, URI: <https://reunir.unir.net/handle/123456789/4730>

Thorndike, R. L., & Stein, S. (1937). An evaluation of the attempts to measure social intelligence. *Psychological Bulletin*, 34(5), 275–285. <https://doi.org/10.1037/h0053850>

- Usán Supervía, Pablo y Salavera Bordás, Carlos. (2018). Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria obligatoria. *Actualidades en Psicología*, 32 (125), 95-112.  
<https://dx.doi.org/10.15517/ap.v32i125.32123>
- Usán Supervía, Pablo, & Salavera Bordás, Carlos. (2018). School Motivation, Emotional Intelligence and Academic Performance in Students of Secondary Education. *Actualidades en Psicología*, 32(125), 95-112. <https://dx.doi.org/10.15517/ap.v32i125.32123>
- García, M., Hurtado, P., Quintero, D., Rivera, D & Ureña, Y. (2018). La gestión de las emociones, una necesidad en el contexto educativo y en la formación profesional. *Vol. 39 (Nº 49) Año 2018*.  
<https://www.revistaespacios.com/a18v39n49/a18v39n49p08.pdf>