

UNIVERSIDAD PÚBLICA DE EL ALTO

ÁREA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



MONOGRAFÍA

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA

**MONOGRAFÍA PRESENTADA PARA OPTAR
EL GRADO ACADÉMICO DE TÉCNICO
SUPERIOR UNIVERSITARIO EN CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN**

POSTULANTES: Univ. EDITH MAMANI CALLISAYA

TUTOR: LIC FREDDY SAN MARTIN CHOQUEHUANCA HUANCA

EL ALTO-BOLIVIA

2019

DEDICATORIA:

Dedico esta monografía a mi carrera que fue gran apoyo incondicional durante el tiempo que se escribía esta monografía.

A mis padres MARIO MAMANI NINA Y NELLY CALLISAYA ROJAS porque con su apoyo incondicional me ha permitido seguir adelante con todos mis proyectos emprendidos.

A mis docentes por incansable labor que me guiaron la realización de esta monografía.

AGRADECIMIENTOS:

Al creador supremo Dios todo poderoso
Que nos da la fortaleza y las fuerzas Y la
dicha de seguir con mis metas.

Agradezco con mucho cariño afecto y
reconocimiento a mi querido esposo por
su gran apoyo incondicional.

Y gratitud a nuestros familiares por su
Incondicional apoyo paciencia y
comprensión.

También agradezco a mi tutor Lic.
FREDDY SAN MARTIN
CHOQUEHUANCA HUANCA

ÍNDICE GENERAL

| | |
|--|----|
| DEDICATORIA: | i |
| AGRADECIMIENTOS: | ii |
| RESUMEN | v |
| CAPITULO I | |
| 1. INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| 1.1. OBJETIVOS | 3 |
| 1.1.1. Objetivo general..... | 3 |
| 1.1.2. Objetivo específico | 3 |
| 1.2. JUSTIFICACION..... | 4 |
| CAPÍTULO II | |
| 2. LA INTELIGENCIA | 5 |
| 2.1 DEFINICIÓN DE LA INTELIGENCIA | 5 |
| 2.2 APROXIMACION HISTORICA DE LA INTELIGENCIA | 5 |
| 2.3 APROXIMACION HISTORICA DE EMOCION | 6 |
| 2.4 FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES..... | 7 |
| 2.4.1 6 CATEGORÍAS BÁSICAS DE LAS EMOCIONES | 8 |
| 2.5 INTELIGENCIA EMOCIONAL | 9 |
| 2.4.1. ORÍGENES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL | 10 |
| 2.6 HABILIDADES SOCIALES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL..... | 11 |
| 2.6.1 CONCIENCIA EN UNO MISMO..... | 11 |
| 2.6.2 AUTORREGULACIÓN O AUTOCONTROL EMOCIONAL..... | 12 |
| 2.6.3 HABILIDADES SOCIALES O RELACIONES INTERPERSONALES | 13 |
| 2.6.4 EMPATÍA O RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS ... | 13 |
| 2.7 ELEMEMENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL..... | 14 |
| 2.7.1 Autoconciencia..... | 14 |
| 2.7.2 Control de las Emociones | 14 |
| 2.7.3 Motivación..... | 15 |
| 2.7.4. Relaciones y Comunicación | 15 |
| 2.8 INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EDUCACION | 16 |
| 2.8. IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES | 17 |
| 2.9. EL PAPEL DEL DOCENTE EN LA EDUCACIÓN EMOCIONAL..... | 18 |

| | | |
|---------------------|--|----|
| 2.9.1. | EL MAESTRO Y EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. | 20 |
| 2.9.2. | BENEFICIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES | 22 |
| 3 | METODOLOGIA | 25 |
| 3.1 | MÉTODOS..... | 25 |
| 3.2 | TÉCNICA: | 25 |
| CAPITULO III | | |
| | CONCLUSIÓN | 26 |
| | Bibliografía..... | 27 |

RESUMEN

La Inteligencia Emocional en adolescentes de secundaria, es una investigación que nace con el afán de brindar elementos teóricos para la elaboración de propuestas claras para el desarrollo de la Inteligencia Emocional de los adolescentes.

El aporte que se ofrece tiene una importante relevancia teórica, ya que introduce valiosos datos referenciales a cerca del desarrollo de la inteligencia emocional de los adolescentes, las principales emociones y sus mecanismos de control emocional.

Educar la inteligencia emocional de los estudiantes se ha convertido en una tarea necesaria en el ámbito educativo y la mayoría de los docentes consideran primordial el dominio de estas habilidades para el desarrollo evolutivo y socio-emocional de sus alumnos, pues forman parte de una educación integral.

Los datos expresan que los adolescentes tienen pocas habilidades en cuanto inteligencia emocional, experimentan con más frecuencia emociones negativas y ante las mismas más de las veces no poseen recursos adecuados para contenerlas.

El aspecto emocional juega un papel fundamental en el rendimiento escolar, tanto dentro como fuera de clases, ya que de él dependen reacciones necesarias para el estudio.

CAPITULO I

1. INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se aborda el tema de la inteligencia emocional, el cual es una recopilación de datos acerca de la inteligencia emocional y diversos factores que influyen en la misma. La inteligencia emocional es una herramienta inestimable para comprender la productividad.

La Inteligencia Emocional (en adelante, IE), ha producido un gran interés en el ámbito educativo como una vía para mejorar el desarrollo socioemocional. Las primeras publicaciones que aparecieron realizaron multitud de afirmaciones sobre la influencia positiva de la IE en el aula

La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual. (Mayer, 1997) Fueron los pioneros en Inteligencia Emocional, con un artículo en una revista, titulado: "Emotional Intelligence"

Sirven para adaptarnos al entorno que nos rodea. Por otro lado los sentimientos son la toma de conciencia de las emociones que experimentamos. Sirven para expresar, de forma más racional nuestro estado anímico. Que el estudiante conozca sus emociones desde los primeros años de vida, le ofrecerá una oportunidad para conocerse a sí mismo y expresarse. Gracias a esto el estudiante será capaz de guiar sus sentimientos y emociones con la finalidad de conseguir un desarrollo integral en todos sus ámbitos.

La inteligencia es la capacidad para resolver problemas a los estudiantes

El objetivo de la escuela debería ser el de desarrollar la inteligencia emocional y ayudar a la gente a alcanzar los fines vocacionales aficiones que se adecuan a

capacidades de su inteligencia. La gente que recibe apoyo en este sentido se siente, según mi opinión, más aplicada y competente, y por ende más proclive a servir a la sociedad de forma constructiva.

La inteligencia emocional se puede trabajar a partir de diversas actividades. Con este trabajo queremos, que lo que el estudiante conozca sobre inteligencia emocional repercuta de forma directa en su entorno cercano por lo que repercute en la sociedad en general.

CAPITULO 1 Presentación del estudio .trata acerca del tema estudiado donde se presenta la descripción del tema, donde se describe, detalla y analiza los aspectos más importantes del tema de las inteligencias emocionales donde se detallan los objetivos (general y específicos) que orientan a la investigación; la justificación que explica la relevancia del tema .

CAPITULO 2 fundamentación teórica; en este capítulo se describe y se da a conocer todo el conjunto del tema estudiado y bases teóricas que profundizan la temática.

CAPITULO 3 y por ultimo daremos a conocer las conclusiones, referencias bibliográficas y anexos.

1.1. OBJETIVOS

1.1.1. Objetivo general

Describir la importancia de la inteligencia emocional en los estudiantes de secundaria

1.1.2. Objetivo específico

- Conocer que es la inteligencia emocional
- Describir los elementos de la inteligencia emocional
- Establecer la influencia de la inteligencia emocional en la educación.

1.2. JUSTIFICACION

Actualmente, en el ámbito educativo se le da más importancia a que un niño obtenga buenos resultados académicos, No se suele tener en cuenta que su desarrollo integral no solo está basado en los conocimientos sino también en la adquisición de una serie de habilidades en el ámbito emocional al tratarse de un tema importante

La principal función de un profesor es contribuir a la formación de la personalidad del estudiante el propósito es indagar en las características de la inteligencia emocional.

La educación emocional, es un factor esencial para la prevención y el desarrollo personal y social que se pone en práctica con el fin de evitar comportamientos y actitudes negativas como la baja autoestima, depresión, estrés, violencia...

Cuando se habla de inteligencia emocional se refiere específicamente a un buen manejo de las emociones, no todas las personas la desarrollan, ya que muchas veces surgen diferentes emociones que desequilibran al ser humano. Un mal manejo de emociones puede causar crisis emocional y en algunas ocasiones puede llevar a una depresión. Esta es una característica negativa que impide que las personas se desenvuelvan de buena manera y así disfrutar la vida.

Se puede afirmar que muchos de los problemas que afectan a la sociedad actual, tienen un fondo emocional y que se requieren cambios en la respuesta emocional que damos a los acontecimientos para prevenir los comportamientos negativos. Una respuesta a esta problemática puede ser la educación emocional.

CAPÍTULO II

2. LA INTELIGENCIA

2.1 DEFINICIÓN DE LA INTELIGENCIA

La palabra “inteligencia” tiene su origen en la unión de dos vocablos latinos: inter=entre y elegiré =escoger, en su sentido más amplio, significa la capacidad cerebral por la cual conseguimos penetrar en la comprensión de las cosas eligiendo el mejor camino.

“Es evidente que la inteligencia no constituye solo un elemento neurológico aislado, independiente del ambiente”. (antunes, 2006, pág. 10)

Analizando de este modo podríamos decir que la inteligencia es un producto de operación cerebral y nos permite resolver problemas incluso crear productos. De este modo la inteligencia nos sirve para librarnos de algunos “aprietos”. Sugiriendo opciones que en último la inteligencia nos lleva a elegir la mejor solución para cualquier problema.

Por otro lado se podría decir que “La inteligencia es una dimensión que poseen todos los seres humanos en la medida en que manifiestan preocupación por conocer, comprender o reflexionar en cualquier actividad.” (maria elena lopez de bernal, 2003, pág. 12)

Tradicionalmente, la inteligencia ha sido entendida como la capacidad para aprender las funciones como analizar, recordar o concluir o memorizar, pero hoy sabemos que la inteligencia no solo se mide por el desempeño en áreas como las matemáticas o los idiomas sino también en la capacidad para relacionarse con los otros

2.2 APROXIMACION HISTORICA DE LA INTELIGENCIA

Thorndike (1920) introduce por primera vez el concepto de inteligencia social y Guilford (1985) realizó trabajos sobre estructura de la inteligencia, que dieron paso

al estudio de la creatividad y al pensamiento divergente. Todos estos estudios han facilitado la descripción del constructo de inteligencia y sus factores, estando siempre de fondo la forma de medirla y la creación de test de inteligencia, entre los cuales podríamos destacar el de Wechsler (1958).

Sin embargo, como explica Pérez (2006), aún en la actualidad existe controversia en la definición del término inteligencia, considerándola algunos como la capacidad de adaptación y otros como la capacidad de resolver problemas. Lo cierto es que en el concepto de inteligencia que impera en la actualidad, se considera incompleta la definición de la inteligencia psicométrica tradicional, que toma como medida de la inteligencia únicamente el Cociente Intelectual, algo a lo que han contribuido Sternberg y Gardner. (Romero, pág. 41)

2.3 APROXIMACION HISTORICA DE EMOCION

La obra de Descartes (1596-1650) podría considerarse una de las primeras aproximaciones al concepto de Inteligencia Emocional porque considera que el hombre es consciente de las emociones y los estados emocionales y debe controlarlas. Es decir, este filósofo habla de la influencia de la emoción en la razón y viceversa, proponiendo que el individuo puede generar emociones necesarias y funcionales para afrontar una situación mediante el pensamiento.

Hume (1711-1776) contradice la obra de Descartes por considerar que la razón no tiene tanta influencia y que las emociones y los pensamientos se influyen mutuamente. En esta línea, Kant (1724-1804) concluye que el ser humano tiene falta de control sobre las emociones pero éstas son necesarias.

Así, fueron muchos los filósofos que abordaron temas emocionales, como la clasificación de emociones, su relación con las manifestaciones corporales tanto en sus expresiones van desarrollando capacidades involuntarias al querer expresar sus emociones.

En el siglo XIX, Darwin en su obra “La expresión de las emociones en el hombre y los animales”, centra la atención en el estudio de la expresión

emocional a través de gestos faciales y corporales, considerando esta expresividad necesaria para la supervivencia de la especie, ya que la emoción es una forma de prepararse para la acción y una vía de comunicación entre las personas. De este modo, Darwin estudió las emociones para argumentar su teoría de la evolución, intentando encontrar emociones comunes a todas las especies y a todos los hombres independientemente de la edad, raza o contexto, lo que explicaría que el hombre había evolucionado de un antepasado común. En sus investigaciones, Darwin concluyó que las expresiones emocionales son innatas porque aparecen en animales, en niños pequeños antes de que haya tenido lugar aprendizaje alguno, en personas invidentes y en razas y grupos sumamente distintos. (Romero, pág. 48)

Según el autor Darwin citado por Romero nos dice que las emociones se centra en los gestos faciales las personas pueden demostrar sus emociones según a la supervivencia de cada día puede ser inesperado.

2.4 FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES

“En condiciones normales, las emociones tienen una función adaptiva, ya que nos permiten ajustarnos y relacionarnos con nuestro entorno” (...) (GUERRI, 2016, pág. 4)

No existe acción sin pensamiento (aunque este último sea más o menos racional y elaborado), primero viene el pensamiento o idea y luego nuestros actos. Estos dos elementos influyen en los otros dos y viceversa. De esta manera, todo lo que sentimos influye en lo que pensamos y en lo que hacemos.

- **Respecto a las funciones intrapersonales**, las emociones permiten coordinar los sistemas de respuesta; modificar el modo de comportarse, activando conductas que pueden estar inhibidas normalmente (miedo); proveer de un soporte fisiológico para conductas de retirada o lucha; favorecer el procesamiento de la información.

- **En cuanto a las funciones interpersonales**, las emociones permiten comunicar y controlar gestos, voz, cara..., regulando al mismo tiempo la reacción de los demás ante nosotros; facilitan la interacción social y el control de emociones que pueden provocar rechazo. Además, las emociones informan al predecir el efecto de posibles estímulos anticipando sus consecuencias y las necesidades asociadas.

Según (Scherer, 2007). La información que proporcionan permite evaluar las situaciones y estímulos, la autorregulación, preparar la acción y dirigirla, comunicar la reacción e intención conductual, monitorizar el estado interno y la interacción entre organismo-ambiente (Romero, pág. 60)

2.4.1 6 CATEGORÍAS BÁSICAS DE LAS EMOCIONES

| categorías básicas | concepto | funciones |
|---------------------------|---|--|
| MIEDO | Es la anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad | Tendemos hacia la protección. |
| SORPRESA | Es el sobresalto, el asombro, el desconcierto. es una emoción muy transitoria. puede dar una aproximación cognitiva para saber que pasa | Ayuda a orientarnos frente a la nueva situación. |
| AVERSION | es el discurso o el asco ,solemos alejarnos del objeto | Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante. |

| | | |
|-----------------|--|---|
| | que nos produce aversión | |
| IRA | Es la rabia, el enfado, el resentimiento, la furia, la irritabilidad y todo aquello que nos hace sentir enojo. | Nos induce hacia la destrucción. |
| ALEGRIA | Es la diversión, la euforia, lo que nos da una sensación de bienestar y de seguridad. | Nos induce hacia la reproducción(deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien) |
| TRISTEZA | Es sinónimo de pena, sentimiento de soledad y pesimismo. | nos motiva hacia una nueva reintegración personal |

ELABORACION PROPIA

Fuente: (GUERRI, 2016, págs. 4-5)

2.5 INTELIGENCIA EMOCIONAL

“La inteligencia emocional como la capacidad de ser plenamente consciente de las propias emociones, para desarrollar la habilidad de ejercer una constructiva regulación de las mismas. Logrando este conocimiento y autocontrol” (antunes, 2006)

Las emociones son tan importantes que nos indican cuando hablar y cuando permanecer callados. Esto significa que, las emociones son eventos o fenómenos de carácter biológico y cognitivo, que tienen sentido en términos sociales. Se pueden clasificar en positivas cuando van acompañadas de sentimientos

placenteros y significan que la situación es beneficiosa, como lo son la felicidad y el amor; negativas cuando van acompañadas de sentimientos desagradables.

Según Goleman (2008), la inteligencia emocional impulsa la capacidad para llevarse bien con los demás, permite comprender lo que sienten y experimentan, para responder apropiadamente sus necesidades. La inteligencia emocional es el fundamento de la empatía hacia los demás, la conciencia personal y las habilidades sociales. Para Goleman, la inteligencia emocional no es lo opuesto de la inteligencia cognoscitiva, también especula que la inteligencia emocional se desarrolla en gran medida para la adolescencia intermedia, cuando maduran las partes del cerebro que controlan la manera en que la gente se guía por sus emociones.

Los hombres y mujeres suelen tener diferentes fortalezas emocionales que muestra la importancia de los sentimientos en la comprensión del entorno y la convivencia con los demás.

La inteligencia emocional es la forma que tenemos los seres humanos para relacionarnos con nuestro entorno de forma positiva, es decir, controlando nuestras emociones, comunicándonos de forma asertiva y proyectando una actitud optimista ante la vida. También es la capacidad que desarrollamos para solucionar eficazmente problemas que se presentan de vez en cuando. (...) (GUERRI, 2016)

Según el autor Guerri. dice que la Inteligencia Emocional es la capacidad de entender las emociones ajenas, comprender las nuestras propias y gestionar nuestros estados sentimentales. Cualidades como la empatía, el control emocional, la motivación o las habilidades sociales forman parte de un espectro de capacidades comprendidas dentro del nicho de la Inteligencia emocional.

2.4.1. ORÍGENES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

“Uno de los primeros trabajos en los que se aborda el concepto de inteligencia emocional sería el realizado por Leuner, publicado en 1966, en el que planteo

como las mujeres rechazaban nuevos roles sociales a causa de su bajo nivel de inteligencia emocional.” (garcia, 2016, pág. 84)

“En el año 1986, Payme estudio el problema de la emoción y la razón, proponiendo integrar la emoción y la inteligencia de forma que en las escuelas se enseñen respuestas emocionales a los estudiantes”. (garcia, 2016, pág. 84)

Es a partir del momento en que Gardner y Sternberg proponen sus nuevas teorías de la inteligencia, cuándo los psicólogos han podido complementar la clásica concepción de está poniéndola en relación con las emociones, la personalidad y los aspectos sociales, el concepto evoluciona a través de la teoría de las inteligencias múltiples. (garcia, 2016, pág. 86)

Se considera que fue Goleman (1995) quien primero conceptualizo la inteligencia emocional, que es una innata-habilidad que determina el grado de destreza que podemos conseguir en el dominio de nuestras facultades y “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones, además las emociones son vistas como un proceso de adaptación y transformación personal, social y cognitiva y se manifiestan como sentimientos que incluyen reacciones fisiológicas y respuestas cognitivas”.

2.6 HABILIDADES SOCIALES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Quienes poseen las habilidades sociales de manejar las relaciones con los demás, además de saber persuadir e influenciar son excelentes negociadores, por tanto estos individuos tienen una gran capacidad para liderar grupos y para dirigir cambios, y son capaces de trabajar colaborando en un equipo.

2.6.1 CONCIENCIA EN UNO MISMO

La acción educativa debe contribuir a que el individuo descubra el estado en el que se encuentra y relacionarlo con la calidad de vida personal. Ser consiente

del placer de una situación positiva a incrementarla el goce de vivir y prepare para nuevas emociones. (eva adam, 2003)

Con esto podemos decir que tenemos que tener claras nuestras prioridades en cada momento porque a veces un estado de ánimo puede cambiar nuestra conducta.

Respecto a situaciones emocionales que consideramos inconvenientes, la educación debe explicitar las disfunciones personales y sociales que comportan pero, en lugar de eliminarlas, debe procurar reorientarlas e integrarlas positivamente en el conjunto de la persona. (eva adam, 2003)

La mayoría de nosotros estamos tan ocupados con la rutina diaria, que rara vez nos paramos a pensar en cómo estamos respondiendo a las situaciones y cómo nos encontramos. La otra forma de conciencia de uno mismo es el reconocer las emociones de los demás hacia nosotros.

2.6.2 AUTORREGULACIÓN O AUTOCONTROL EMOCIONAL

En la escuela se detecta con frecuencia el efecto de la falta de control de las emociones sobre el rendimiento escolar. El sentimiento de inseguridad ante una materia, la preocupación por una situación familiar vivida de forma conflictiva. (eva adam, 2003)

La autogestión es la capacidad de controlar nuestras emociones. Este componente también incluye transparencia emocional, capacidad de adaptación, logro y optimismo.

Las personas con un buen nivel de autorregulación tienden a ser flexibles y adaptarse bien a los cambios. También son buenas en la gestión de conflictos y la difusión de situaciones tensas o difíciles

2.6.3 HABILIDADES SOCIALES O RELACIONES INTERPERSONALES

Se trata de ser capaz de interactuar correctamente con quienes nos rodean, independientemente del lugar y la situación. La verdadera comprensión emocional implica algo más que la comprensión de nuestras propias emociones y los sentimientos de los demás, también tiene que ver con ser capaz de poner en práctica esta información en nuestras interacciones y comunicaciones diarias.

En el entorno educativo, las personas con buenas habilidades sociales son capaces de construir buenas relaciones y conexiones con los compañeros, saben desarrollar una fuerte relación con líderes, iguales y subordinados. Algunas habilidades sociales importantes incluyen la escucha activa, habilidades de comunicación verbal, habilidades de comunicación no verbal, liderazgo y capacidad de persuasión

2.6.4 EMPATÍA O RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS

La influencia de las emociones en la relación con otros también es un aspecto bastante conocido .mis emociones provocan reacciones emotivas o negativas. (eva adam, 2003)

Si percibimos empáticamente que alguien se siente triste o desesperanzado, seremos más capaces de influir en la forma de responder a sus emociones. Podremos mostrar nuestra preocupación y haremos un esfuerzo para mantener ayudarle a sentirse mejor en estos momentos.

Ser empático también permite a la gente entender la dinámica de poder que a menudo influyen en las relaciones sociales,

La consciente de uno mismo y el conocimiento de las propias emociones es la base para la comprensión de las emociones y sentimientos de los otros, en la relación interpersonal, los individuos manifestamos nuestros sentimientos y estados de ánimo. (eva adam, 2003)

2.7 ELEMENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es un conglomerado de cuatro factores esenciales los cuales están estrechamente entrelazados. Ellos son autoconciencia, control de las emociones, motivación y relaciones con una comunicación eficiente.

El reconocimiento de estos factores o elementos y la habilidad en su uso permite la construcción de un estilo de vida sensible, beneficioso y productivo en cada esfera de las relaciones de una persona y en cualquier grupo social.

2.7.1 Autoconciencia

La autoconciencia se trata de Comprender las propias emociones

El elemento fundamental de la inteligencia emocional consiste en el conocimiento de sí mismo y de la consciencia de la vida emocional de las propias fortalezas debilidades, necesidades e impulsos. El conocimiento de sí mismo es la base del sentido de identidad, ayuda a conocerse. (Jimenez A. , 2007, pág. 23)

La autoconciencia puede ser definida como la habilidad del hombre en interpretar los mecanismos físicos, mentales y emocionales que operan en la vida diaria dentro de él y de sus pares.

2.7.1.1 Los componentes de la autoconciencia son:

- Capacidad para asociar signos físicos con emociones.
- Detección de pensamiento negativo.
- Correcta evaluación de reacciones, habilidad para hacer una distinción clara entre ellas.
- Eficiencia en manejar y dirigir el pensamiento, sentimiento y conducta como un valor personal.

2.7.2 Control de las Emociones

Autorregulación o control de sí mismo es la habilidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, de responsabilizarse de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar los juicios prematuros.

Las personas que poseen esta competencia son sinceras e íntegras, controlan el estrés y la ansiedad ante situaciones comprometidas y son flexibles ante los cambios o las nuevas ideas.

El control de la emocional de ninguna manera equivale a la inhibición o represión del poderoso dinamismo que brota de las emociones, sino al encauzamiento de esas energías poderosas para alcanzar metas valiosas y benéficas para la persona y la sociedad. (Jimenez A. , 2007, pág. 26)

2.7.2.1 El control de las emociones comprende:

- Habilidad para calmarse en tiempos de estrés, furia y aprensión.
- Habilidad para derivar ideas negativas y destructivas a canales más positivos.
- Detección de los estados de ánimo que nos afectan en cualquier momento.
- Identificación de cambios de humor
- Reconocimiento de situaciones que requieren defensa o ataque
- Comprensión del efecto de nuestro ánimo y conducta sobre otros

2.7.3 Motivación

Es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones. Esta competencia se manifiesta en las personas que muestran un gran entusiasmo por su trabajo o tarea y por el logro de las metas por encima de la simple recompensa económica o académica traducida en notas altas, además de un alto grado de iniciativa y compromiso, y con gran capacidad optimista en la consecución de sus objetivos.

2.7.4. Relaciones y Comunicación

La capacidad de comprender, respetar y adaptarse a las emociones ajenas forma el núcleo del arte de las relaciones humanas, es un arte que requiere la madurez en las habilidades emocionales. (Jimenez A. , 2007, pág. 29)

La transferencia de atención hacia otro, con amor, capacidad para comprender y escuchar, la inteligencia emocional se puede expresar durante nuestras relaciones con los otros, si tenemos lo siguiente:

- Habilidad para dar mensajes verbales o no verbales (pensamientos, sentimientos) eficiente, clara, y creíblemente.
- Disposición para entender e interpretar mensajes emocionales con empatía y fuerza.

Es así que las emociones juegan un papel muy importante en nuestros estudios y nuestro aprendizaje, en todas las etapas de la vida la escolar, la universitaria, la familiar. Lo mismo puede ocurrir ante un examen, o ante una presentación en público, o ante la elaboración un informe, etc. La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades ya mencionadas junto con el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc.

Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.

2.8 INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EDUCACION

La inteligencia emocional parte de convicción de que la escuela debería promover situaciones que posibiliten el desarrollo de la sensibilidad y el carácter de los alumnos, sobre la base de que en el quehacer educativo se involucre tanto el ser físico como el mental, el afectivo y el social, en un todo.

En la escuela se ha vivido desde siempre esta relación, a través de valoraciones positivas y negativas de los impulsos y las emociones en el comportamiento de los niños y jóvenes. Alumnos que se animan con facilidad ante las propuestas de trabajo o a quienes se les ve desmotivados: alumnos que se relacionan espontáneamente con el resto del grupo, o que

se mantienen aislados o solitarios: alumnos que responden con agresividad, o que son conciliadores (...) (eva adam, 2003, pág. 11)

La experiencia muestra que para facilitar el aprendizaje y la creatividad, es fundamental el desarrollo de la vida intelectual tanto como de la emocional, porque no es suficiente contar con las máquinas más modernas y las mejores instalaciones, si faltan la motivación, el compromiso y el espíritu de cooperación. El desarrollo de la inteligencia está muy ligado a la educación de los sentimientos, porque cuando la educación no los incluye, no pasa de ser una simple instrucción. Por lo que, en el mundo de la ciencia, en el ámbito empresarial y en la educación con más razón se está empezando a tener en cuenta y a valorar, cada vez más, la denominada "INTELIGENCIA EMOCIONAL"

2.8. IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES

Salovey y Mayer (1990) “iniciaron el estudio del papel de las habilidades emocionales en el aprendizaje, proponiendo una teoría de la inteligencia emocional en la literatura académica con la esperanza de integrar la literatura emocional en los currículos escolares”. (Jimenez M. Z., 2001, pág. 71)

Por lo anteriormente expresado, la inteligencia emocional se convierte en un factor muy importante para predecir el éxito de la persona en diferentes aspectos, laboral, personal, académica y social y la escuela puede ser un espacio que favorezca su desarrollo

Goleman (1995) afirma que en todos existe una mezcla de cociente intelectual e inteligencia emocional en diversos grados. Pero la inteligencia académica no ofrece ninguna preparación para enfrentar los problemas de la vida cotidiana. Siendo la inteligencia emocional la más importante, ya que el conocimiento y manejo de las emociones permitirán una mejor adaptación al medio en el que se desenvuelve cada persona.

Acosta, Bisquerra y Yus, (2008) “señalaron que “se pueden fomentar las habilidades de inteligencia emocional mediante programas de educación

emocional que se integrarían en los currículos, mejorando igualmente aspectos esenciales de convivencia en las aulas". (Jimenez M. Z., 2001, pág. 71)

El Planteamiento de la inteligencia emocional es tan importante como para que deban enseñarse en la escuela las habilidades relacionadas con ella. Despierta inquietudes entre algunos educadores, quienes señalan que el cultivo de la inteligencia emocional debe dejarse en manos de las familias de los estudiantes, sobre todo porque no hay conjunto de criterios debidamente específicos sobre lo que constituye la inteligencia emocional (Glennon, 2002)

2.9. EL PAPEL DEL DOCENTE EN LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Si se considera que el aprendizaje escolar es una actividad social constructiva que realiza el o la estudiante, particularmente junto con sus pares y el maestro o maestra, para lograr conocer y asimilar un objeto de conocimiento, determinado por los contenidos escolares mediante una permanente interacción con los mismos, de manera tal que pueda descubrir sus diferentes características, hasta lograr darles el significado que se les atribuye culturalmente (García, Escalante, Fernández, Escandón, Mustri, & Puga, 2000), promoviendo con ello un cambio adaptativo es claro que el papel del docente es clave, máxime si a través del aprendizaje se procura el promover habilidades cognitivas y las capacidades emocionales, que le permitan un aprendizaje autónomo y permanente que puedan utilizarlo en situaciones y problemas más generales y significativos y no solo en el ámbito escolar (retana, pág. 13)

Pero esto solo es posible si se toma en cuenta que la intervención del o la docente es una ayuda insustituible en el proceso de construcción de conocimientos por parte del o la educando, de manera tal que sin la ayuda de este es muy probable que los alumnos y las alumnas no alcancen determinados objetivos educativos (García et al., 2000), por cuanto el maestro o maestra no enseña en abstracto, dejando de lado sus propias emociones y sentimientos sino que, ya sea de

manera explícita o implícita, transmite los mismos en cada acto pedagógico que desarrolla. Así, ante un mismo evento y en un mismo momento, la interpretación que haga el profesor o profesora, dependerá del estado de consciencia que haya logrado desarrollar (Casassus, 2006), de manera tal que la percepción que este o esta construya del alumno o alumna, estará ligada a las informaciones cognitivas y emocionales que posea del o el educando. (retana, pág. 14)

De ahí que el ejemplo de los educadores y educadoras se constituye en un elemento recurrente por parte de los y las educandos, donde en muchos casos se aprecia como un modelo a imitar. Es conocido que los y las estudiantes tienden en muchas ocasiones a realizar y reproducir lo que dicen y hacen sus maestros y maestras, incluyendo los comportamientos producto de sus emociones, ya sea ante el dominio de conocimiento de imparten o enseñan, o ante las actitudes que asumen frente a la vida,

La capacidad de identificar, comprender y regular las emociones es fundamental por parte de los y las profesores, debido a que tales habilidades influyen en los procesos de aprendizaje, en la salud física, mental y emocional de los y las educandos y son determinantes para establecer relaciones interpersonales positivas y constructivas con estos, posibilitando una elevación en su rendimiento académico (Cabello, Ruiz & Fernández, 2010), ya que, cuando el profesorado inspira confianza y seguridad, e instruye con dominio y confianza, es posible que los y las estudiantes asuman una actitud más empática hacia él o la docente y hacia la disciplina que este o esta imparte. (casassus, 2006)

El propio convencimiento del profesorado en lo que hace, es un poderoso recurso para ganar la actitud de los y las educandos, de manera tal que, si el maestro o maestra persigue realmente incidir de manera positiva en sus educandos debe procurar ganar de manera simultánea tanto la “razón” como el “corazón” de estos, de lo contrario sus esfuerzos estarán propensos al fracaso.

2.9.1. EL MAESTRO Y EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Los profesores que saben ponerse en el lugar de sus alumnos, y les salen al paso con respeto, contribuyen a que la jornada escolar esté menos marcada por la rabia, el miedo y la frustración.

El ambiente, en general, es menos agresivo haciéndose el trato más humano. Por el contrario, los profesores que se enfrentan con regularidad a sus alumnos con desprecio, no deben sorprenderse de que sus discípulos pisoteen sin consideración alguna las emociones de sus compañeros más débiles; pues los niños aprenden a expresar sus emociones observando como lo hacen los adultos más cercanos y significativos (padres y educadores). Por tanto la competencia cognitiva afectiva de nosotros los profesores influirá en el crecimiento intelectual y emocional de nuestros alumnos. Por ejemplo, cuando el profesor posee un bajo Concepto del alumno, éste lo intuye, y se sitúa en clara desventaja frente a la opinión del profesor, experto y dotado de reconocimiento oficial. Con el tiempo, el alumno acaba aceptando la opinión negativa del profesor y se comporta como un mal alumno. El problema se agrava si consideramos que, por una parte, el profesor no puede cambiar si no ve resultados positivos en el alumno, y por otra, que éste no va a mejorar si el profesor no le señala sus limitaciones y no le ayuda. Esta enfermedad educativa se expande: y los profesores que tienen un bajo concepto de sus alumnos, acaban despreciándolos, se distancian de ellos, y éstos a su vez pueden intentar cambiar de curso o nivel, pero con el tiempo, los profesores se sienten insatisfechos como educadores y, finalmente, sus juicios de valor peyorativos sobre los alumnos revierten en autovaloraciones negativas como docentes. (Gamarra, págs. 10-11)

Es así que los profesores pueden y deben ser, en todo momento, fundamentalmente educadores, en el más amplio sentido de la palabra, no jueces ni miembros de un tribunal calificador. Su acción no tendría que limitarse a sancionar conductas inadecuadas o a evaluar fríamente los conocimientos del

alumno, el diálogo profesor-alumno y alumno-profesor es esencial. Entender al alumno como persona, que tiene una dimensión superior al de mero estudiante, es imprescindible para comprender sus problemas y poder Ayudarlo a resolverlos.

Es así que los profesores pueden y deben ser, en todo momento, fundamentalmente educadores, en el más amplio sentido de la palabra, no jueces ni miembros de un tribunal calificador. Su acción no tendría que limitarse a sancionar conductas inadecuadas o a evaluar fríamente el conocimiento del alumno, el diálogo profesor-alumno y alumno-profesor es esencial. Entender al alumno como persona, que tiene una dimensión superior al de mero estudiante, es imprescindible para comprender sus problemas y poder ayudarlo a resolverlos. (Gamarra, pág. 11)

Los profesores, con la enseñanza, evaluación y valoración de los resultados de los alumnos, somos también responsables del nivel de autoestima académica de nuestros alumnos. Si además, en algunos casos, realizamos interpretaciones negativas de sus intenciones y capacidades, podríamos llegar a obligar a que éstos se desprecien también a sí mismos.

Finalmente, los alumnos que tienen profesores inteligentes, desde el punto de vista emocional, disfrutan más asistiendo a la escuela, aprenden sin pasar miedo alguno y van edificando una sana autoestima. Pero, sobre todo, la postura humana del profesor trasciende a ellos, pues los profesores son un modelo adulto a seguir por sus alumnos en tanto son la figura que posee el conocimiento, pero también la forma ideal de ver, razonar y reaccionar ante la vida. El profesor, sobre todo llega a asumir para el alumno el rol de padre/madre y será un modelo de inteligencia emocional insustituible. Junto con la enseñanza de conocimientos teóricos y valores, a los profesores nos corresponde otra faceta igual de importante que es la de moldear y ajustar en clase el perfil afectivo y emocional de nuestros. (Gamarra, págs. 11-12)

2.9.2. BENEFICIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES

Ramos, citado por (Jimenez A. , 2007), comenta que las emociones suponen la valoración de uno mismo, de los otros y de la realidad, impulsando por ello a una determinada acción por parte del sujeto.

Por lo tanto, concluye que la educación emocional implica la integración del pensamiento, sentimiento y acción. Lo divide de la siguiente forma:

- **Componente cognitivo:** está formado por un conjunto organizado de creencias, valores, conocimientos, expectativas, etc. Representa lo que una persona suele considerar verdadero o falso, bueno o malo, deseable o no deseable.
- **Componente conativo:** es una tendencia a responder de un modo determinado, aunque no exista una implicación directa entre actitud y conducta.
- **Componente afectivo:** es una predisposición favorable o desfavorable por componente afectivo o emocional. Sentimientos positivos o negativos, de agrado o desagrado, etc.

Si las actitudes tienen un objetivo al que se dirigen, la valoración que se haga del objeto, dependerá del contenido de cada una de las materias (componente cognitivo), de las relaciones afectivas y emocionales que existan dentro del grupo (componente afectivo), y tercero el poder del dicho objetivo para suscitar en el sujeto una disponibilidad para llevar a cabo una serie de acciones (componente conativo).

Según (Lopez, 2003) , una educación basada en inteligencia emocional permite:

- Estimular en los alumnos una actitud social y positiva.
- Ayudar a consolidar una vida en armonía y paz.
- Posibilita que los niños y adolescentes crezcan en entorno positivo, educativo y rico en oportunidades.
- Aumenta la diversión.

- Genera sensibles mejoras en el hogar.
- Prepara a los alumnos para la autonomía e independencia responsable

2.9.3. LA FUNCIÓN DEL MAESTRO

La enseñanza es una profesión cargada de emociones, mientras que para enseñar matemática o geografía el profesor debe poseer conocimientos y actitudes hacia la enseñanza de esas materias, las habilidades emocionales, afectivas y sociales que el profesor debe incentivar en el alumnado también deberían ser enseñadas por un equipo docente que domine dichas capacidades. Para conseguir esto se hace necesaria la figura de un nuevo maestro que aborde el proceso de manera eficaz para sí y para sus alumnos. Para ello es necesario que él mismo se convierta en modelo de equilibrio de afrontamiento emocional, de habilidades empáticas y de resolución serena, reflexiva y justa de los conflictos interpersonales, como fuente de aprendizaje para sus alumnos. Este nuevo maestro debe saber transmitir modelos de afrontamiento emocional adecuados a las diferentes interacciones que los alumnos tienen entre sí. Por tanto, no se busca sólo a un profesor que tenga conocimientos óptimos de la materia a impartir, sino que además sea capaz de transmitir una serie de valores a sus alumnos, desarrollando una nueva competencia profesional. Para que el alumno aprenda y desarrolle las habilidades emocionales y afectivas relacionadas con el uso inteligente de sus emociones necesitará entonces de un "educador emocional", por lo que los docentes, lo queramos o no, seremos un agente activo de desarrollo afectivo. Dada esta nueva exigencia de la educación al maestro, tendremos que desarrollar las siguientes funciones: (Gamarra, pág. 12)

- Ayudar a los alumnos a establecerse objetivos personales.
- Establecer un clima emocional positivo, ofreciendo apoyo personal y social para aumentar la auto confianza de los alumnos.
- Aprender a ser buenos oyentes.
- Pedir a los alumnos que expresen sus sentimientos y expresarlos ellos, siendo modeladores de sus emociones.

- Ser pacientes y positivos.
- Aprovechar las situaciones de la vida ordinaria del aula para modelar los sentimientos.
- Potenciar la confrontación de opiniones en el aula en un ambiente de reflexión y libertad, contribuyendo a la mejora del juicio moral.
- Aceptar los sentimientos de los niños, no mostrar indiferencia por sus emociones para que no se inhiban de expresar lo que sienten.
- Capacidad de ponernos en el lugar de los alumnos y comprender sus motivos, necesidades e intereses.

3 METODOLOGIA

3.1 MÉTODOS

La presente investigación a realizarse es un estudio descriptivo pues se recolectaran datos o componentes sobre diferentes aspectos.

“La investigación descriptiva busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice” (hernandez, fernandez y baptista, 2003, p.119)

La investigación de este tipo es no experimental, porque no se pueden manipular las variables, se describirá los hechos de la realidad para analizarlos a través de fuentes primarias y secundarias.

Investigación no experimental: es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Se basa fundamentalmente en la observación de fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para analizarlos con posterioridad. En este tipo de investigación no hay condiciones ni estímulos a los cuales se expongan los sujetos del estudio. Los sujetos son observados en su ambiente natural. (Hernández Sampier, 2004, pág. 1)

3.2 TÉCNICA:

Las técnicas más utilizadas: son la lectura, el subrayado, fichaje de la bibliografía textual.

CAPITULO III

CONCLUSIÓN

En conclusión de esta investigación fue conocer la inteligencia emocional en los estudiantes de secundaria, la cual nos permite desarrollar las habilidades que cada uno poseemos.

Como se observa la inteligencia emocional consiste en controlar las emociones y saber la causa que genera los diferentes sentimientos como la ansiedad, la ira, la tristeza, entre otros, así como asumir las consecuencias de nuestras decisiones y actuaciones con la finalidad de buscar soluciones y mejorar de esta manera las relaciones sociales.

También como conclusión La inteligencia emocional es importante en la vida de las personas, ser equilibrado en una reacción emocional, saber controlar las emociones y los sentimientos, conocerse y auto-motivarse.

Bibliografía

(s.f.). Obtenido de

https://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_64862_64862.pdf

(s.f.). Obtenido de

http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lad/blanco_s_nl/capitulo3.pdf

antunes, c. a. (2006). *estimulas las inteligencias multiples*. madrid.españa: narcea,s.a.de ediciones.

cañas, e. f. (1991). *el camino cerebral de la emocion* . madrid .

casassus, j. (2006). *la educacion del ser emocional*. Monterrey, Mexico: castillo.

eva adam, j. c. (2003). *emociones y educacion* . Barcelona: laboratorio educativo .

Gamarra, J. E. (s.f.). *la inteligencia emocional en el aula*. Obtenido de chrome:

https://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_64862_64862.pdf

garcia, r. m. (2016). *la inteligencia emocional en adultos con transtorno por deficit de atencion con hiperactividad y la relacion con su calidad de vida*. madrid .

Glennon, W. (2002). *La inteligencia emocional de los niños:claves para abrir el corazon y la mente de tu hijo* . España.

GUERRI, M. (2016). *INTELIGENCIA EMOCIONAL:una guia util para mejorar tu vida*. mestas ediciones .

Jimenez, A. (2007). *Quiero y puedo acrecentar mi inteligencia emocional* . Colombia: Paulinas.

Jimenez, M. Z. (2001). *actitudes sociales y adaptacion social en adolescentes españoles:el papl de la emocional percibida*.

la inteligencia emocional en el aula. (s.f.). Obtenido de

https://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_64862_64862.pdf

Lopez, e. y. (2003). *INTELIGENCIA EMOCIONAL* . España: Gamma matematica.

maria elena lopez de bernal, m. f. (2003). *inteligencia emocional*. colombia: gamma.

Mayer, S. y. (1997). "EmotionalIntelligence.

retana, j. a. (s.f.). la educacion emocional,du importanccia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación 36(1), 97-109, ISSN: 0379-7082*.

Romero, I. M. (s.f.). Obtenido de

http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/6195/TDUEX_2017_Merchan_Romero.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS



Figura 1.
Las habilidades sociales de la inteligencia emocional

<http://www.enees.edu.mx/single-post/2016/05/04/Ideas-breves-sobre-inteligencia-emocional>

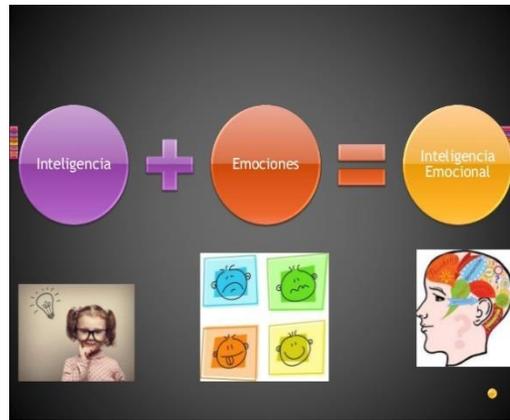


Figura 2.
Tener un manejo adecuado de la inteligencia emocional

<https://www.slideshare.net/retr34/inteligencia-emocional-en-estudiantes-de-medicina>



Figura 3. El cambio inesperado de nuestras emociones

<https://noticias.universia.es/cultura/noticia/2015/05/19/1125311/5-maneras-aumentar-inteligencia-emocional.html>

Test de Inteligencia Emocional

Las preguntas que encontrarás en este TEST se refieren a la manera habitual que tienes de actuar con las personas con quienes te relacionas. No existen respuestas buenas ni malas, sino respuestas sinceras que deben reflejar tu estilo, tu modo habitual de pensar, hacer y sentir. La manera de responder es la siguiente. De acuerdo a cada comportamiento (pregunta) que tengas, colocarás una cruz en la casilla correspondiente.

| COMPORTAMIENTO | NUNCA | ALGUNAS VECES | SIEMPRE |
|---|-------|------------------|---------|
| Me conozco a mí mismo, sé lo que pienso, lo que siento y lo que hago. | | | |
| Soy capaz de auto motivarme para aprender, estudiar, aprobar, conseguir algo. | | | |
| Cuando las cosas me van mal, mi estado de ánimo aguanta hasta que las cosas vayan mejor. | | | |
| Llego a acuerdos razonables con otras personas cuando tenemos posturas enfrentadas. | | | |
| Sé qué cosas me ponen alegre y qué cosas me ponen triste. | | | |
| Sé lo que es más importante en cada momento. | | | |
| Cuando hago las cosas bien me felicito a mí mismo. | | | |
| Cuando los demás me provocan intencionadamente soy capaz de no responder. | | | |
| Mi fijo en el lado positivo de las cosas, soy optimista. | | | |
| Controlo mis pensamientos, pienso lo que de verdad me interesa. | | | |
| Hablo conmigo mismo, en voz baja claro. | | | |
| Cuando me piden que diga o haga algo que me parece inaceptable me niego a hacerlo. | | | |
| Cuando alguien me critica injustamente me defiendo adecuadamente con el diálogo. | | | |
| Cuando me critican por algo que es justo lo acepto porque tienen razón. | | | |
| Soy capaz de quitarme de la mente las preocupaciones que me obsesionan. | | | |
| Me doy cuenta de lo que dicen, piensan y sienten las personas más cercanas a mí (amigos, compañeros, familiares...) | | | |
| Valoro las cosas buenas que hago. | | | |
| Soy capaz de divertirme y pasármelo bien allí donde esté. | | | |
| Hay cosas que no me gusta hacer pero sé que hay que hacerlas y las hago. | | | |
| Soy capaz de sonreír. | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| Tengo confianza en mí mismo, en lo que soy capaz de hacer, pensar y sentir. | | | |
| Soy una persona activa, me gusta hacer cosas. | | | |
| Comprendo los sentimientos de los demás. | | | |
| Mantengo conversaciones con la gente. | | | |
| Tengo buen sentido del humor. | | | |
| Aprendo de los errores que cometo. | | | |
| En momentos de tensión y ansiedad soy capaz de relajarme y tranquilizarme para no perder el control y actuar apresuradamente. | | | |
| Soy una persona realista, con los ofrecimientos que hago, sabiendo qué cosa puedo cumplir y qué no me será posible hacer. | | | |
| Cuando alguien se muestra muy nervioso/a o exaltado/a lo calmo y tranquilizo. | | | |
| Tengo las ideas muy claras sobre lo que quiero. | | | |
| Controlo bien mis miedos y temores. | | | |
| Si he de estar solo no me agobio por eso. | | | |
| Formo parte algún grupo o equipo de deporte o de ocio para compartir intereses o aficiones. | | | |
| Sé cuáles son mis defectos y cómo cambiarlos. | | | |
| Soy creativo, tengo ideas originales y las desarrollo. | | | |
| Sé qué pensamientos son capaces de hacerme sentir feliz, triste, enfadado, altruista, angustiado. | | | |
| Soy capaz de aguantar bien la frustración cuando no consigo lo que me propongo. | | | |
| Me comunico bien con la gente con la que me relaciono. | | | |
| Soy capaz de comprender el punto vista de los demás. | | | |
| Identifico las emociones que expresa la gente a mi alrededor. | | | |
| Soy capaz de verme a mí mismo desde la perspectiva de los otros. | | | |
| Me responsabilizo de las cosas que hago. | | | |
| Me adapto a las nuevas situaciones, aunque me cuesten algún cambio en mi manera de sentir las cosas. | | | |
| Creo que soy una persona equilibrada emocionalmente. | | | |
| Tomo decisiones sin dudar ni titubear demasiado. | | | |

Resultados

A las respuestas NUNCA le corresponden 0 puntos

A las respuestas ALGUNAS VECES le corresponden 1 punto

A las respuestas SIEMPRE le corresponden 2 puntos

Puntuaciones

Entre 0 y 20 puntos: MUY BAJO

Entre 21 y 35 puntos: BAJO

Entre 36 y 45 puntos: MEDIO-BAJO

Entre 46 y 79 puntos: MEDIO-ALTO

Entre 80 y 90 puntos: MUY ALTO EL SIGNIFICADO DE LAS PUNTUACIONES

MUY BAJO

Con esta puntuación debes saber que todavía no conoces suficientemente qué emociones son las que vives, no valoras adecuadamente tus capacidades, que seguramente tienes. Son muchas las habilidades que no pones en práctica, y son necesarias para que te sientas más a gusto contigo mismo y para que las relaciones con la gente sean satisfactorias. BAJO Con esta puntuación tus habilidades emocionales son todavía escasas. Necesitas conocerte un poco mejor y valorar más lo que tú puedes ser capaz de hacer. Saber qué emociones experimentas, cómo las controlas, cómo las expresas y como las identificas en los demás es fundamental para que te puedas sentir bien, y desarrollar toda tu personalidad de una manera eficaz.

MEDIO-BAJO

Casi lo conseguiste. Con esta puntuación te encuentras rayando lo deseable para tus habilidades emocionales. Ya conoces muchas cosas de lo que piensas, haces y sientes y, posiblemente, de cómo manejar tus emociones y comunicarte con eficacia con los demás. No obstante, no te conformes con este puntaje conseguido.

MEDIO-ALTO

No está nada mal la puntuación que has obtenido. Indica que sabes quién eres, cómo te emocionas, cómo manejas tus sentimientos y cómo descubres todo esto en los demás. Tus relaciones con la gente las llevas bajo control, empleando para ello tus habilidades para saber cómo te sientes tú, cómo debes expresarlo y también conociendo cómo se sienten los demás, y qué debes hacer para mantener relaciones satisfactorias con otras personas.

MUY ALTO

Eres un superhéroe de la emoción y su control. Se diría que eres número 1 en eso de la INTELIGENCIA EMOCIONAL. Tus habilidades te permiten ser consciente de quién eres, qué objetivos pretendes, qué emociones vives, sabes valorarte como te mereces, manejas bien tus estados emocionales y, además, con más mérito todavía, eres capaz de comunicarte eficazmente con quienes te rodean, y también eres único/a para solucionar posconflictos interpersonales que cada día acontecen.