

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA**



**UNS**  
UNIVERSIDAD  
NACIONAL DEL SANTA

---

**“Inteligencia Emocional en los Estudiantes  
de Educación Primaria”**

---

**Trabajo Monográfico para Optar el Título Profesional de  
Licenciada en Educación; Especialidad: Educación Primaria**

**Modalidad: Examen de Suficiencia Profesional**

**Autora:**

**Bach. Dominguez De La Cruz, Jackeline Diana**

**Asesora:**

**Mg. De La Cruz Muñoz, Julissa Olinda  
ORCID: 0000-0002-8347-0053**

**Nuevo Chimbote - Perú  
2022**



**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**HOJA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR**

La presente monografía titulada **Inteligencia emocional en los estudiantes de educación primaria**, se ha efectuado según el reglamento para obtener el título profesional de Licenciado en Educación, mediante la modalidad de Suficiencia Profesional por tal motivo firmo el trabajo monográfico en calidad de asesora.

Nuevo Chimbote, diciembre del 2022

Mg. De La Cruz Muñoz, Julissa Olinda

ASESORA

DNI:32138773

Código ORCID.:0000-0002-8347-0053



**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**HOJA DE CONFORMIDAD DEL JURADO EVALUADOR**

Terminada la sustentación de la monografía titulada **Inteligencia emocional en los estudiantes de educación primaria** se considera aprobado a la Bachiller Jackeline Diana Dominguez De La Cruz, dejando constancia de ello el jurado integrado por:

.....  
Dr. Zavaleta Cabrera, Juan Benito

Presidente

DNI:17913120

Código ORCID.:0000-0002-4528-6407

.....  
Dra. Alegre Jara, Maribel Enaida  
Integrante

DNI:32959163

Código ORCID.:0000-0002-9257-7362

.....  
Mg. De La Cruz Muñoz, Julissa Olinda  
Integrante

DNI:32138773

Código ORCID.:0000-0002-8347-0053



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES**  
**ESCUELA PROFESIONAL EDUCACIÓN PRIMARIA**

**CALIFICACIÓN DEL EXAMEN DE SUFICIENCIA PROFESIONAL**

Siendo las 15:00 pm del día 20 de Diciembre de 2022 se instaló en el Aula Multimedia de la Facultad de Educación y Humanidades, el Jurado Evaluador designado mediante Resolución N° 733-2022-UNS-CFEH, integrado por los docentes:

- Dr. Juan Benito Zavaleta Cabrera..... (Presidente)
- Dra. Maribel Enaida Alegre Jara. .... (Integrante)
- Mg. Julissa Olinda De La Cruz Muñoz..... (Integrante); para procesar el Examen de Suficiencia Profesional del (la) Bachiller en Educación detallado(a) a continuación, con la finalidad de Optar el Título Profesional de Licenciado(a) en Educación, especialidad: Educación Primaria. Terminado el Examen Escrito, el (la) bachiller obtuvo los siguientes resultados:

APELLIDOS Y NOMBRES	NOTA	CONDICIÓN
DOMINGUEZ DE LA CRUZ, JACKELINE DIANA	17	Aprobado

Por lo que según el Art. 62° del Reglamento General para obtener el Grado Académico de Bachiller y el Título Profesional de la UNS (Resolución N° 471-2002-CU-R-UNS), quedó expedito(a) para la sustentación de la Monografía.

Terminada la sustentación de la Monografía el (la) bachiller respondió a las preguntas formuladas por los miembros del Jurado Evaluador, obteniendo la **NOTA Diecisiete**.

Concluido el proceso del Examen de Suficiencia Profesional, se obtuvo el siguiente resultado:

APELLIDOS Y NOMBRES	EXAMEN ESCRITO	SUSTENT. MONOGRAF.	PROM.	CONDICIÓN
DOMINGUEZ DE LA CRUZ, JACKELINE DIANA	17	18	18	Aprobado

Siendo las Dieciocho horas del mismo día, se dio por terminado el proceso del Examen de Suficiencia Profesional, firmando en señal de conformidad el presente jurado.

Nuevo Chimbote, 20 de diciembre del 2022

.....  
**Dr. Juan Benito Zavaleta Cabrera**  
**Presidente**

.....  
**Dra. Maribel Enaida Alegre Jara**  
**Integrante**

.....  
**Mg. Julissa Olinda De La Cruz Muñoz**  
**Integrante**





## ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, De La Cruz Muñoz Julissa Olinda asesor / presidente de la Unidad de Investigación de la

Facultad:	Ciencias		Educación	X	Ingeniería	
Departamento Académico	Educación primaria					
Escuela de Posgrado	Maestría:		Doctorado			

Programa:

De la Universidad Nacional del Santa. Asesor / Unidad de Investigación revisora del trabajo de Investigación intitulado:

### **Inteligencia emocional en los estudiantes de educación primaria**

Del estudiante / docente: Dominguez De La Cruz Jackeline Diana

De la escuela / departamento académico: Educación primaria

Constato que la investigación presentada tiene un porcentaje de similitud del...23 % el cual se verifica con el reporte de originalidad de la aplicación Turnitin adjunto.

Quién suscribe la presente, declaro el haber analizado dicho reporte y concluyo que las coincidencias detectadas no se conforman como plagio. A mi claro saber y entender, la investigación cumple con las normas de citas y referencias establecidas por la Universidad Nacional del Santa.

Nuevo Chimbote, diciembre de 2022

Firma:

Nombres y Apellidos del Asesor/Presidente UI : De La Cruz Muñoz Julissa Olinda

DNI:32138773

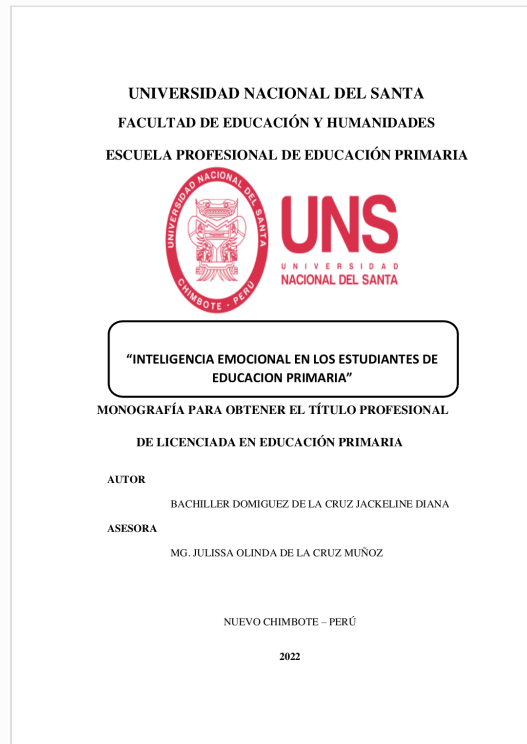


## Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Trabajo de Investigación  
Assignment title: Removing file from Turnitin database is Not Free  
Submission title: DOMIGUEZ DE LA CRUZ JACKELINE DIANA  
File name: DOMIGUEZ\_DE\_LA\_CRUZ\_JACKELINE\_DIANA.docx  
File size: 193.51K  
Page count: 46  
Word count: 9,212  
Character count: 50,066  
Submission date: 24-Dec-2022 12:21PM (UTC-0600)  
Submission ID: 1986427004



## **DEDICATORIAS**

*A mi familia, en especial a mi esposo, quien en todo momento me impulsó y aconsejó de seguir adelante, siempre me acompañó en todo este proceso. A mis hijos que son mi orgullo, para demostrarle que con esfuerzo y dedicación todo es posible. Los amo mucho, todo esto es por ustedes, familia.*

*También a mis padres, personas muy importantes en mi vida, papito sé que estarás muy contento y orgulloso de mi, desde el cielo eres mi guía. A mi madre, por darme la vida y ser mi amiga, apoyándome siempre. Este nuevo paso es por ustedes para que se sientan orgullosos de su hija.*

Jackeline

## **AGRADECIMIENTOS**

*Agradezco en primer lugar a Dios, por darme salud, y no dejarme sola en momentos de angustia y tristeza.*

*A mis profesores Kelly Mas, Juan Benito, Maribel Alegre y en especial a mi asesora Julissa de la Cruz por su asesoría en base a sus conocimientos. Docentes con gran trayectoria que siempre me apoyaron con sus consejos y consideración.*

*A nuestra casa de estudios, por contar con excelentes profesionales, quienes brindan todos sus conocimientos para formar profesionales de éxito y con vocación.*

Jackeline



# ÍNDICE

Carátula

Contracarátula

Dedicatoria

Agradecimiento

Índice

Introducción ..... 7

**CAPÍTULO I..... 9**

**Conceptos Preliminares..... 9**

1.1. Definición de inteligencia emocional ..... 10

1.2. La inteligencia intrapersonal y la interpersonal ..... 12

1.3. La naturaleza de la inteligencia emocional ..... 13

1.4. Componentes de la inteligencia emocional ..... 16

1.5. Las emociones como artes sociales ..... 21

1.6. La inteligencia interpersonal o emocional ..... 22

1.7. Desarrollo de las emociones en la infancia..... 23

**CAPÍTULO II..... 27**

**Las capacidades y las emociones ..... 27**

2.1. La capacidad del pensamiento ..... 28

2.2. Cambiar la forma de actuar de los niños, cambiando su forma de pensar ..... 28

2.3. La capacidad de resolver problemas ..... 29

2.4. La capacidad social.....	30
2.5. Las competencias emocionales.....	32
2.5.1. La autoconciencia .....	32
2.5.2. La autorregulación, .....	34
2.5.3. La motivación, .....	35
2.5.4. La empatía .....	36
2.5.5. Las destrezas sociales, .....	38
<b>CAPITULO III.....</b>	<b>40</b>
<b>La inteligencia emocional en el aula de primaria .....</b>	<b>40</b>
3.1. La inteligencia emocional en el currículo.....	41
3.2. Importancia de la inteligencia emocional en el aula.....	41
3.3. La inteligencia intrapersonal en el aula .....	43
3.4. La inteligencia interpersonal en el aula .....	44
Conclusiones .....	45
Referencias .....	46

## **RESUMEN**

El siguiente trabajo de investigación monográfica titulado: “Inteligencia emocional en los estudiantes de educación primaria”, tiene como propósito ir más allá de la parte cognitiva de nuestro estudiante, necesitamos conocer sus habilidades afectivas personal y sociales, para que le permita, como individuo, conocerse a si mismo y relacionarse adecuadamente con los demás en un entorno armonioso y empático. En el aula de clases, la inteligencia emocional es esencial, ya que es la clave para la buena convivencia, y no solo del aula sino de todos los miembros de la Institución educativa.

El presente trabajo está dividido en 3 capítulos. En el primer capítulo podremos encontrar los diversos conceptos acerca de la inteligencia emocional (IE), como se fueron sumando más investigadores para lograr tener un concepto más preciso sobre IE, los componentes de IE y la inteligencia intrapersonal e interpersonal. En el segundo capítulo, abordaremos sobre las capacidades del pensamiento y las emociones. Reconoceremos las diversas competencias emocionales que se pueden desarrollar. En el tercer capítulo, tocaremos a la inteligencia emocional desde la perspectiva de un aula de clases del nivel primaria, conoceremos la ley que respalda el enfoque de la educación afectiva y su importancia, como también los tipos de inteligencia que se desarrollan en aula.

Palabras claves: Inteligencia, emociones, convivencia.

## ÍNDICE

Carátula

Contracarátula

Dedicatoria

Agradecimiento

Índice

Introducción ..... 7

**CAPÍTULO I..... 9**

**Conceptos Preliminares..... 9**

1.1. Definición de inteligencia emocional ..... 10

1.2. La inteligencia intrapersonal y la interpersonal ..... 12

1.3. La naturaleza de la inteligencia emocional ..... 13

1.4. Componentes de la inteligencia emocional ..... 16

1.5. Las emociones como artes sociales ..... 21

1.6. La inteligencia interpersonal o emocional ..... 22

1.7. Desarrollo de las emociones en la infancia..... 23

**CAPÍTULO II..... 27**

**Las capacidades y las emociones ..... 27**

2.1. La capacidad del pensamiento ..... 28

2.2. Cambiar la forma de actuar de los niños, cambiando su forma de pensar ..... 28

2.3. La capacidad de resolver problemas ..... 29

2.4. La capacidad social.....	30
2.5. Las competencias emocionales.....	32
2.5.1. La autoconciencia .....	32
2.5.2. La autorregulación, .....	34
2.5.3. La motivación, .....	35
2.5.4. La empatía .....	36
2.5.5. Las destrezas sociales, .....	38
<b>CAPITULO III.....</b>	<b>40</b>
<b>La inteligencia emocional en el aula de primaria .....</b>	<b>40</b>
3.1. La inteligencia emocional en el currículo.....	41
3.2. Importancia de la inteligencia emocional en el aula.....	41
3.3. La inteligencia intrapersonal en el aula .....	43
3.4. La inteligencia interpersonal en el aula .....	44
Conclusiones .....	45
Referencias .....	46

## INTRODUCCIÓN

Cuando nos referimos a inteligencia emocional debemos desmembrar estas palabras y es ahí cuando tenemos que referirnos a Gardner (1987), Estructura de la Mente, La Teoría de la Inteligencia Múltiples, quien nos introduce a la teoría de las inteligencias humanas, este autor nos acerca a la inteligencia emocional cuando se refiere a la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal. Sin embargo, paralelamente Daniel Goleman (1995) es el pionero en profundizar el estudio de las emociones y formula su teoría de la Inteligencia Emocional.

Luego de este acontecimiento se han realizado diversas investigaciones y producto de ello también diversos conceptos. Deseo tomar la definición desde la perspectiva del autor en relación a la Inteligencia Emocional.

Cabe precisar que los estudios tanto de Gardner como de Goleman fueron realizados dentro del ámbito educativo. Al especificar una "escuela centrada en el individuo", ambos se relacionan con los métodos mediante los cuales se evalúa el perfil intelectual de cada niño, cómo encaja el niño en la educación, en específico, en asociación con la forma en que se entrega el programa educativo al niño, y cómo los jóvenes con ciertos perfiles intelectuales pueden afrontar oportunidades educativas fuera del colegio.

La complejidad de la inteligencia emocional, Goleman lo resume en la relación implícita de las emociones y el accionar del sujeto. Como lo veremos ahora, las inteligencias se manifiestan siempre en el contexto de disciplinas, tareas y ámbitos específicos. No presenta la inteligencia espacial "pura": por el contrario, la inteligencia espacial se expresa en la forma en que los niños resuelven acertijos, se orientan, ensamblan construcciones o sobresalen en ciertos deportes de equipo. Por lo tanto, podemos estudiar la inteligencia observando a sujetos que ya están familiarizadas con estas tareas, o introduciendo a algunas personas en



estas áreas y observando cómo afrontan su estado de novatos con o sin ayuda o herramientas especiales.

La presente monografía tiene como objetivo general;

Identificar las principales características sobre inteligencia emocional y su importancia para el trabajo en aula con los estudiantes de primaria.

Los objetivos específicos son:

Conocer los diferentes conceptos sobre la inteligencia emocional.

Identificar la relación entre las capacidades y las emociones.

Conocer la importancia de la inteligencia emocional para el trabajo en aula.

En el desarrollo de la presente monografía se ha considerado tres capítulos:

En el primer capítulo podremos encontrar los diversos conceptos acerca de la inteligencia emocional (IE), los componentes de IE y la inteligencia intrapersonal e interpersonal.

En el segundo capítulo, abordaremos sobre las capacidades del pensamiento y las emociones.

Reconoceremos las diversas capacidades que se pueden desarrollar.

Finalmente, en el tercer capítulo, tocaremos a la inteligencia emocional desde la perspectiva de un aula de clases del nivel primaria, su importancia y los tipos de inteligencia que se desarrollan en aula.

Por ello, veremos que las bases de esta monografía están en el ámbito educativo, específicamente en niños de la educación primaria.

# **CAPÍTULO I**

## **CONCEPTOS PRELIMINARES**

## 1.1. DEFINICIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para entender lo que significa la IE se debe desmembrar su composición, por ello veremos las definiciones de Inteligencia y Emoción, versión de reconocidos investigadores del tema.

### 1.1.1 INTELIGENCIA

Cuando Gardner (2001), trata de explicar sobre la inteligencia en su obra *Estructuras de la mente, teoría de las inteligencias múltiples*, hace una descripción histórica de las fases en que se ha tratado este tema: Teoría de legas, el enfoque psicométrico común, la pluralización y la jerarquización.

La *Teoría de Legas* es el momento en que la humanidad no tenía ningún concepto científico de la inteligencia, sino que las personas tenían conceptos diversos, a tal grado que los calificaban como “brillantes”, “tontos”, “ingeniosos”. Era una época donde o se discutía sobre la inteligencia, a los célebres personajes se les denomina como “sagaces”.

El *Enfoque Psicométrico Común*, es la época cuando se empieza con las primeras búsquedas de delimitar lo que es la inteligencia de forma técnica, originando pruebas que puedan evidenciar su medición. Pues era el evidente progreso de la psicología científica, donde hubo un exceso abuso de las pruebas de Coeficiente intelectual (CI).

La *Pluralización y la jerarquización*, es cuando surgen los primeros psicólogos científicos de la inteligencia, Spearman (1927) y Terman (1975), quienes consideraban que la forma más óptima de juzgar la inteligencia era de considerarla como una capacidad general, que estaba orientada a crear

definiciones y solucionar problemas. Lo que provocó que muchos estudiosos de la psicología sustentaran la existencia de varios elementos de la inteligencia.

### 1.1.2 EMOCIONES

Para Gardner las emociones tienen un vínculo estrecho con la inteligencia interpersonal, porque se origina partiendo de una habilidad para sentir características entre los demás, particularmente en su estado de ánimo, temperamento y sus motivaciones. Goleman, tomando como referente Gardner, pudo distinguir dos tipos de inteligencia emocional: La inteligencia personal y la inteligencia interpersonal. Lo que finalmente hoy conocemos como “inteligencia intrapersonal” y la “inteligencia interpersonal”.

La *Teoría de las Emociones de Paul Ekman (1979)*, Ekman es considerado como el precursor del estudio de las emociones, en su libro “El rostro de las emociones” describe seis tipos de emociones básicas o universales: La ira, el asco, el miedo, la alegría, la tristeza y la sorpresa.

La teoría de Ekma define a las emociones como una respuesta física a ciertos estímulos, donde el sistema nervioso autónomo crea respuestas fisiológicas que a partir de las cuales se crea las emociones.

Según Paul Ekman estas emociones básicas se pueden identificar por las expresiones faciales del individuo: como por ejemplo *La ira*: muestra ojos brillantes y frunce el ceño y aprieta los labios, *El asco*: la nariz arrugara y labio superior doblada y así sucesivamente.

Todas estas expresiones faciales denotan un estado emocional que duran en algunos casos pocos segundos. Lo que resalta Ekman (1984) cuando postula su

teoría de las emociones es que éstas tienen un carácter destacadamente biológico y hereditario.

Existen diversas definiciones sobre la Inteligencia Emocional, que están sujetas a diferentes estudios e investigaciones, desde la perspectiva de cada autor. con el transcurrir del tiempo, seguramente tendremos mayores investigaciones y de la mano habrá más conceptos y más definiciones relacionadas directamente con las emociones del individuo.

A continuación, citaré algunos autores y sus definiciones de Inteligencia Emocional:

**Mehrabian (2003)**, define la inteligencia emocional, como habilidades que nos permiten percibir correctamente las emociones personales y al mismo tiempo permite reconocer las emociones de los demás.

**Baron (1997)**, conceptúa la inteligencia emocional como un grupo de capacidades y destrezas personales, sociales y emocionales que impactan en nuestra capacidad para adaptarnos y responder a las demandas y tensiones de nuestro entorno. Por lo tanto, nuestra inteligencia no cognitiva es un componente significativo para determinar nuestro éxito en la vida, lo que afecta de manera directa nuestro bienestar general y nuestra salud emocional.

En palabras de **Daniel Goleman** la inteligencia emocional es un constructo mental fundamentado en la metacognición humana. Y añade: *"El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, constituye la piedra angular de la inteligencia emocional"* (Goleman, 1995, p. 53).

## **1.2. LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL Y LA INTERPERSONAL**

### **1.2.1. LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL**

Según la definición de Gardner la inteligencia intrapersonal es el conjunto de habilidades y capacidades que le permite al individuo crear un modelo preciso de nosotros mismos que permite desenvolvernó en la vida.

### **1.2.1. LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL**

En palabras sencillas es la que nos permite entender a los demás. Tiene tanta importancia y nuestra vida diaria porque de ella depende si es un buen estudiante, para elegir a una pareja, elegir a las amistades y en gran parte influye el éxito laboral.

## **1.3. LA NATURALEZA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Goleman trata de responderse al cuestionamiento ¿Cómo puede una persona con un nivel de inteligencia tan elevado llegar a cometer un acto tan estúpido? Trata de explicar al respecto basado un caso real de un estudiante desaprobado, opta por una conducta violenta, veamos la cita:

Hasta ahora era imposible establecer el motivo puntual que llevó a un talentoso estudiante de secundaria a apuñalar con un cuchillo de cocina a su profesor de física David Pologruto.

Cuando el autor relata el caso, claramente resalta que es un brillante estudiante, quien repetidamente optó por tener una actitud violenta, sin considerar la brillantez del estudiante o guarda ninguna relación con su acto criminal del estudiante.

*Jason H., un estudiante de segundo año de secundaria de Coral Springs,*



*Florida, era un candidato indiscutible a la matrícula de honor de una escuela de medicina prestigiosa como Harvard. Sin embargo, Pologruto le dio una calificación notable alto, una calificación que le hizo renunciar a todos sus sueños, así que armado con un cuchillo de carnicero, fue al laboratorio de física y no dudó en atacar al profesor, apuñalándolo en la clavícula antes de que pudieran reducirlo por la fuerza.*

Si nos fijamos en el relato del hecho, podemos apreciar el estudiante tenía en mente calificar y matricularse en la facultad de medicina de una prestigiosa universidad, lo que cargaba el estudiante era únicamente un deseo obsesionado, que al parecer no era ligera carga.

*El juez declaró inocente a Jason porque, según reza la sentencia — confirmada, por otra parte, por un equipo de psicólogos y psiquiatras— durante el altercado se hallaba claramente sumido en un estado psicótico. El joven, por su parte, declaró que, apenas tuvo conocimiento de la nota, pensó en quitarse la vida pero que, antes de suicidarse, quiso visitar a Pologruto para hacerle saber que la única causa de su muerte sería su baja calificación. La versión de Pologruto, no obstante, fue muy diferente, puesto que, según él, Jason se hallaba tan furioso que «creo que me visitó completamente decidido a atacarme».*

Las pericias psiquiátricas demostraron que el estudiante estado sumergido en un estado sicótico, denotando que no estaba en sus facultades metales cabales, indicando que estuvo a punto de cometer suicidio.

*Jason asistió a una escuela privada y se graduó como el mejor de su clase dos años después. Si hubiera tomado clases regulares, habría obtenido un*

*sobresaliente, sin embargo, decidió tomar algunas materias adicionales para aumentar su nota media, que terminó con matrícula de honor. No obstante, aunque Jason se graduó con honores, Pologruto lamentó que nunca se disculpó ni asumió la responsabilidad de su ataque.*

Nuevamente el autor refiere que el estudiante, logro graduarse con alta calificación y sin tener ningún remordimiento por el violento acto cometido. Ante esta situación Goleman se cuestiona y hace la siguiente reflexión:

*¿Cómo puede una persona con un nivel de inteligencia tan elevado llegar a cometer un acto tan estúpido? La respuesta está en el hecho de que la inteligencia académica tiene que ver poco con la vida emocional. Incluso las personas más brillantes, con el coeficiente intelectual más alto pueden ser malos administradores de sus vidas, zozobrando en la trampa de la pasión desenfrenada y el impulso rebelde (Goleman, 1997, p. 261).*

La interpretación de Goleman está orientada a explicar el motivo interno que el estudiante tenía para atreverse a dicho acto, el principal interés de Goleman está necesariamente basado en las «características» a las que él llama inteligencia emocional, tales como la habilidad de motivarse uno mismo, de la perseverancia en el empeño a pesar de las frustraciones posibles, de gestionar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, finalmente, la habilidad de empatizar y confiar en los demás.

*El Coeficiente Intelectual no basta para explicar los destinos tan diferentes de personas que cuentan con perspectivas, educación y oportunidades similares. Durante la década de los cuarenta, un período en el que —como*

*ocurre actualmente— los estudiantes con un elevado CI se hallaban adscritos a la Ivy League de universidades, (La Ivy League constituye un grupo selecto de ocho universidades privadas de Nueva Inglaterra famosas por su prestigio académico y social.) se llevó a cabo un seguimiento de varios años de duración sobre noventa y cinco estudiantes de Harvard que dejó meridianamente claro que quienes habían obtenido las calificaciones universitarias más elevadas no habían alcanzado un éxito laboral, comparativamente superior a aquellos compañeros suyos que habían alcanzado una calificación inferior. Y también resultó evidente que tampoco habían conseguido una cota superior de felicidad en la vida ni más satisfacción en sus relaciones con los amigos, la familia o la pareja (Goleman, 1997, p. 26).*

#### **1.4. COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

El principal pregonero de la Inteligencia Emocional, el psicólogo estadounidense Daniel Goleman, determina que los factores primordiales que integran la Inteligencia Emocional son los mostrados a continuación.

- **Autoconocimiento emocional (o autoconciencia emocional)**

Este primer factor también se denomina autoconciencia emocional, la capacidad de reconocer y comprender los propios sentimientos y estados mentales. Es un procedimiento intelectual mediante el cual podemos determinar un vínculo entre lo que sentimos, cómo lo expresamos y cómo lo experimentan los demás. Nos dirigimos a nosotros mismos para comprendernos mejor.

Gracias a la autoconciencia emocional, tenemos la facultad de establecer los estados emocionales específicos que experimentamos durante el día para examinar el impacto

de estos estados en el entorno, porque las emociones también perturban los vínculos sociales.

A veces el estado emocional puede afectar nuestro comportamiento, pensamientos y estado mental. Ser conscientes de ello, saber qué nos duele, dónde nos duele y qué nos causa dolor, malestar o conflicto, nos facultará poner en práctica una conveniente regulación emocional y ser más entendidos emocionalmente.

Del mismo modo, la autoconciencia significa la capacidad de reconocer las propias debilidades y fortalezas. Sin embargo, no basta con reconocer en qué somos buenos y en qué no, también se trata de ser feliz con uno mismo pese a los defectos.

Cualquiera que se conoce a sí mismo admite que no es perfecto, aprende de sus errores y trata de mejorar. Además de ser conscientes de nuestros propios sentimientos, fortalezas y debilidades, la autoconciencia también debe hacernos conscientes del impacto que nuestras acciones, sentimientos y emociones tienen en los demás.

- **Autocontrol emocional (o autorregulación)**

El autocontrol emocional nos faculta en pensar y manejar nuestros sentimientos o emociones para que no nos abrumen. Esto incluye la capacidad de saber identificar dinámicas emocionales, saber cuáles son transitorias y cuáles duraderas, y ser consciente de qué aspectos de nuestras emociones y nuestras relaciones con nuestro entorno pueden estar perjudicándonos más de lo habitual

Se ha observado que el autocontrol está íntimamente relacionado con la capacidad de manejar el lenguaje: en muchos sentidos, saber administrarlo pertinentemente en las propias emociones depende de hallar narrativas que faculten en priorizar unos objetivos a largo plazo sobre otros. Relacionado con ceder a los deseos inmediatos.

Esto corresponde a los siguientes hechos: hay muchas cosas comunes en la división de la inteligencia emocional y la inteligencia del habla. Si analiza los resultados de la prueba intelectual de muchas personas, estas dos estructuras psicológicas solapan.

A medida que un infante cuenta con cuatro o cinco años, hay una cosa que le cuesta aprender: el autocontrol. Estará constantemente frustrado, incapaz de retrasar la gratificación u ocultar su ira cuando su hermano toma la pizza más grande o accidentalmente rompe un juguete.

El infante presenta este comportamiento ya que las áreas del cerebro involucradas en la gestión del impulso y las emociones aún no han madurado por completo. Alrededor de los 7 años, este comportamiento empieza a resolverse con solvencia, a no ser que, eso sí, nos enseñen también esta destreza.

Por ello, es fundamental recordar que el autocontrol es uno de los factores más importantes de la inteligencia emocional. La autorregulación, la capacidad de pensar antes de hablar o actuar, reflexionar y gestionar nuestros impulsos son claves para una mayor competencia emocional.

A través del autocontrol, administramos nuestras emociones y respuestas emocionales para responder convenientemente a los eventos de la vida para que podamos adaptarnos mejor a nuestras circunstancias. Este factor se fundamenta en la facultad de controlar con decisión las emociones y los impulsos para no dejarse manipular por los instintos fundamentales.

- **Automotivación**

Enfocar nuestras emociones en las metas nos mantiene motivados y enfocados en las metas en lugar de en los obstáculos. Un cierto nivel de optimismo e iniciativa es fundamental en este factor, por lo que debemos ser conscientes de ser activos y ser

persistentes y proactivos en la atención de las emergencias.

Al ser capaces de motivarnos para lograr objetivos que de manera racional sabemos que son buenos para nosotros, podemos superar obstáculos basados solo en el hábito o el miedo irracional a lo que pueda suceder.

Asimismo, la inteligencia emocional contiene nuestra capacidad para no ceder ante objetivos a corto plazo que pueden eclipsar objetivos a largo plazo, aunque estos últimos serían más significativos que los primeros si también estuvieran a nuestra disposición a corto plazo (proyectos ambiciosos, planificación para ganar mucha experiencia, etc.).

La motivación intrínseca es el mejor motor de la mente y el corazón. Es una fuente de superación personal y positividad que nos anima incluso cuando las cosas que nos rodean o nos suceden no son satisfactorias. Por lo tanto, se refiere al deseo de lograr una meta a pesar de los obstáculos.

A través de él, podemos dirigir nuestras emociones hacia una meta específica. De esta manera, nos anima a recuperarnos de los contratiempos, hallar soluciones y volver al camino de nuestras metas con más persistencia y energía.

Los automotivadores tienden a ver oportunidades que otros no ven y creen que todos los problemas se pueden solucionar. De esta manera, ven los obstáculos como oportunidades de aprendizaje y utilizan estas situaciones a su favor. Del mismo modo, la motivación anima a las personas a superarse cada día, centrarse en lo más importante, utilizar sus recursos y afinar sus emociones para conseguir los objetivos marcados.



- **Reconocimiento de emociones en los demás (o empatía)**

Los vínculos interpersonales se basan en la interpretación adecuada de las señales inconscientes de los demás y, a menudo, se señalan de forma no verbal. Determinar las emociones y sentimientos de estas otras personas a través de señales estrictamente no verbales (gestos, respuestas fisiológicas, tics) puede ayudarnos a formar conexiones más fuertes y duraderas con las personas con las que interactuamos.

Asimismo, reconocer los sentimientos y emociones de los demás es el primer paso con el fin de entender e identificarse con la persona que expresa esos sentimientos y emociones. En general, los sujetos empáticos poseen habilidades mayores y capacidades en términos de inteligencia emocional.

La empatía es el segundo componente más importante de la inteligencia emocional. Es una conexión que potencia nuestras asociaciones con los demás, un canal para comunicarnos con quienes nos preceden, pero nunca dejamos de ser nosotros mismos.

Es fundamental aclarar este último detalle. Aunque suelen decirnos que la empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, debemos recordar que de nada nos sirve esta maravillosa capacidad si nos integramos en los demás, si nos conformamos con ser “esponjas emocionales”.

Hay que saber leer emociones, matices, descifrar gestos, tono de voz, sin embargo, también ser inteligente y decidido a reaccionar en consecuencia, a ser el mejor asistente, el mejor facilitador.

- **Relaciones interpersonales (o habilidades sociales)**

Las buenas relaciones con otras personas son una fuente importante de nuestra

felicidad personal y, en diversos casos, incluso del buen desempeño laboral. Esto se logra sabiendo comportarse y relacionarse con los que son amigos o cercanos y los que vibran mal; una de las claves de la inteligencia emocional.

Es este tipo de inteligencia el que está estrechamente vinculado a la inteligencia verbal, por lo que existe cierta superposición. Esto puede deberse a que parte de cómo experimentamos las emociones está determinada por nuestros vínculos sociales y la forma en que entendemos lo que dicen los demás.

Por eso, gracias a la inteligencia emocional, en lugar de pensar en cómo nos hacen sentir los demás, también tenemos en cuenta el contexto en el que se desarrolla cualquier interacción humana: es posible que si alguien hace un comentario despectivo sobre nosotros, que esté comentando porque sienten celos o porque solo tienes que confiar en tu influencia social en ese comportamiento. En resumen, la inteligencia emocional nos ayuda a pensar en lo que hace que los demás actúen de una manera que nos hace sentir de cierta manera, en lugar de comenzar pensando en cómo nos sentimos y luego decidir cómo responderemos a nuestras emociones es decir lo que otros dicen o hacen.

Las habilidades sociales son el equipo ideal con el fin de nuestro desarrollo personal y profesional. Entonces, una de las metas de esta ciencia particular de la inteligencia emocional es darnos cuenta de que debemos ser nuestra "mejor ayuda" para nosotros mismos, no para nuestros enemigos. Porque sí, a veces lo somos.

Somos nuestros propios enemigos cuando somos inseguros, cuando no sabemos comunicarnos, cuando no nos respetamos, cuando somos impacientes, cuando no somos abiertos, cuando no somos empáticos, cuando no estamos motivados, todos estos y más están contenidos en un conjunto de instrumentos llamados "habilidades

sociales" que todos necesitamos aprender.

Los cinco componentes de la inteligencia emocional, son elementos fundamentales y no pueden ser trabajados de manera diferenciada, es decir que uno es el complemento del otro. Trabajar estos componentes nos va a permitir encontrar el equilibrio ideal en el pensar y actuar. Asimismo, nos va a permitir tener buenas relaciones con los demás.

### **1.5. LAS EMOCIONES COMO ARTES SOCIALES**

Según Goleman, las emociones también son aprendidas a temprana edad, este hecho lo describe cuando detalla las destrezas de un niño de apenas dos años, intentando distraer a su hermano. Buscando desesperadamente el aliento de su hermano, el niño demostró varias tácticas, desde pedir ayuda, tratar de distraer, exigir e incluso amenazar, una verdadera habilidad que había aprendido de los intentos de otras personas. Pero, en cualquier caso, es importante para nosotros enfatizar que inclusive a una edad tan temprana, los niños tienen muchas tácticas a su disposición.

Precisamente con el fin de llegar a dominar estas habilidades, los infantes deben poder dominarse previamente a sí mismos, deben poder controlar sus tensiones y angustias, sus impulsos y su excitación, aunque sea de un manera aleatoria y no frecuente, de este modo poder conectar con los demás es requerido de un mínimo de tranquilidad interna. Es justamente en este período cuando, en lugar de recurrir a la fuerza bruta, se muestran los primeros rasgos distintivos de esa capacidad de controlar sus propias emociones, de esperar sin lloriquear, de razonar o de persuadir. De modo que se puede concluir que las habilidades sociales son aprendidas, como consecuencia de su entorno.

## **1.6. LA INTELIGENCIA INTERPERSONAL O EMOCIONAL**

Cuando Gardner nos introduce a las inteligencias múltiples nos define como el conjunto de todas estas habilidades constituyen la materia prima de la inteligencia interpersonal, como el ingrediente fundamental del encanto, del éxito social e incluso del carisma. Sin duda las personas socialmente inteligentes pueden conectar sin dificultad con los demás, son sagaces en reconocer sus reacciones y sus sentimientos, pero también pueden conducir, organizar y resolver los conflictos que aparecen en cualquier interacción humana. Estos líderes naturales, son personas que saben expresar los sentimientos colectivos y articularlos para guiar a un grupo hacia sus objetivos.

Son el tipo de personas con quienes a los demás les gusta estar porque son emocionalmente nutritivos, dejan en los demás un buen humor y avivan el comentario de que «es un placer estar con alguien así».

Es así como esta habilidad interpersonal se constituye en el ingrediente primordial que propicia el desarrollo de otras facetas de la inteligencia emocional. Las personas que causan una excelente impresión social, por ejemplo, son expertas en controlar la expresión de sus emociones, son especialmente diestras en captar la forma en que reaccionan los demás y son capaces de mantenerse continuamente en contacto con su actividad social y lo más importante consigue ajustarlas para conseguir el efecto deseado.

## **1.7. DESARROLLO DE LAS EMOCIONES EN LA INFANCIA**

La Inteligencia Emocional en la infancia, como la mayoría de las conductas, es transmitida de padres a hijos, según lo menciona la Genética Cultural, el 50% de las conductas del niño son heredados, y el restante son aprendidas según el entorno en que

se desarrolla, sobre todo partiendo de los modelos que el infante adopta de sus progenitores.

Luego de muchas investigaciones se ha podido comprobar que los infantes son capaces de absorber el estado de ánimo de los adultos, en un estudio se halló que los recién nacidos son capaces de experimentar una clase de angustia empática, inclusive antes de ser completamente conscientes de su existencia. Para muchos autores el conocimiento afectivo está muy afín con la madurez general, la competencia social del sujeto, autonomía, en este caso del niño.

Estudiar las emociones de los infantes es dificultoso, ya que la adquisición de información acerca del aspecto subjetivo de las emociones exclusivamente puede proceder de un análisis introspectivo del sujeto, una metodología que los infantes no pueden manipular con éxito a medida que aún son pequeños.

Opuestamente, el rol que desempeñan las emociones en la vida del infante es significativo, no es sorprendente que algunas culturas las creencias tradicionales acerca de las emociones recién surjan durante el curso de los niños más grandes.

Es así, que hay una creencia muy aceptada de que algunos individuos al nacer son más emotivos que otros. Por lo tanto, aceptamos que esta propiedad no se puede cambiar. A pesar del potencial bien reconocido de las diferencias genéticas en el estado de ánimo, la investigación sugiere que las condiciones ambientales son en gran parte responsables de las discrepancias en el estado de ánimo de los recién nacidos y que estas pueden estar relacionadas con las distintas resistencias emocionales que enfrentan las madres durante el embarazo.

También existe evidencias de que los infantes que se forman en un ambiente excitante o

están supeditados a presiones frecuentes para responder a las expectativas exorbitantemente altas de los progenitores o maestros de escuela, pueden convertirse en personas tensas, exacerbadas y muy emotivas. Siempre considerando su contexto cultural.

Los recién nacidos tienen la capacidad de reaccionar emocionalmente. El primer signo de comportamiento emocional es la excitación general debido a la estimulación intensa. Esta tensión general se refleja en la alta actividad del recién nacido. Al nacer, el pequeño no mostró una reacción clara que pudiera identificarse como un estado emocional específico. Por ejemplo: podemos notar que cuando los padres discuten en casa, los niños se inquietan e incluso pierden los estribos sin explicación.

El patrón general de las emociones no sólo sigue un curso predecible, sino que también pronosticable, de forma análoga, el patrón que pertenece a cada emoción específica. Así, por ejemplo, los "*pataleos*" o "*berrinches*" llegan a su punto culminante entre los niños de dos a cuatro años de edad y se ven reemplazados por otros patrones más maduros de expresiones de ira, terquedad y la indiferencia.

En cuanto al patrón de desarrollo emocional es predecible, hay variaciones de frecuencia, intensidad y duración de las diferentes emociones conforme avanzan en edad y todas estas emociones se manifiestan menos violentamente a medida que la edad de los niños incrementa, debido al hecho de que aprenden cuáles son los sentimientos de las personas y toman control de las expresiones emocionales violentas, inclusive las de alegría y otras de placer. Reconociéndolas como saludables para la interacción social.

En gran parte, los estados físicos de los niños reflejan sus estados emocionales, en parte, a las condiciones ambientales. están influenciados por la respuesta social al comportamiento emocional. Cuando estos vínculos sociales son desfavorables, como

en situaciones de sospecha o enojo, las emociones ocurren con menos periodicidad y se controlan mejor que cuando las reacciones sociales son más favorables; Los cambios de humor antes mencionados.

Como grupo social, los niños manifiestan emociones que se hallan adecuadas para su género, como la ira, con mayor periodicidad e intensidad que las emociones que se hallan más adecuadas para las niñas, como el miedo, la ansiedad y el afecto.

Los celos y las rabietas son más frecuentes en las familias numerosas, mientras que los celos son más comunes en las familias pequeñas. Por esta razón, cabe resaltar que existe una diferenciación entre el género de los niños al momento de asimilar sus emociones

# **CAPÍTULO II**

## **LAS CAPACIDADES Y LAS EMOCIONES**



## **2.1. LA CAPACIDAD DEL PENSAMIENTO**

A diferencia de cualquier otra especie de animales, los seres humanos tenemos la capacidad de inventar y controlar sus emociones sencillamente a través del pensamiento. Según Shapiro (1997), el desarrollo de la neocorteza, la parte del cerebro que controla el lenguaje y el pensamiento lógico, nos permite tener pensamientos sobre nuestros sentimientos, e incluso modificar los sentimientos. Si un estudiante percibe que está angustiado antes de una prueba, puede pensar en diferentes formas de calmarse. Si un deportista de carreras siente cierta apatía y falta de motivación, tiene la capacidad de concentrarse y acelerar el tiempo de reacción antes de salir disparado del punto de partida. Esto nos indica que con determinados pensamientos podemos cambiar estados de ánimo, en la psicología moderna se considera mucho esta tendencia de controlar las emociones a partir de los pensamientos.

## **2.2. CAMBIAR LA FORMA DE ACTUAR DE LOS NIÑOS, CAMBIANDO SU FORMA DE PENSAR.**

En investigaciones recientes hechas por el psiquiatra John March en la Universidad de Duke, les piden a los niños que desarrollen un juego de herramientas de estrategias que, donde según explican los investigadores, estas herramientas la llevarán siempre consigo en sus mentes, las mismas que son utilizadas en el momento que enfrentan problemas o situaciones que ameriten. Al examinar los resultados notaron que las capacidades cognitivas o de pensamiento ha probado ser efectiva en los niños, porque lograron superar las dificultades. Donde el asunto es definir un problema como el “enemigo”.

Por ejemplo, a la edad de cinco años, Josh poseía diversas fobias, tal como, miedo a los ascensores, la oscuridad, las escaleras mecánicas, los túneles, los puentes, los ruidos fuertes, etc. Su terapeuta señaló cómo todos estos miedos

hacían muy difícil la vida de Josh y casi fue "atacado" por el miedo (*Shapiro, 1997, p. 69*).

Como el experto en desarrollo infantil Kohlberg, L. manifiesta que los infantes atraviesan cinco etapas en el empleo del lenguaje para conversarse a sí mismos. En la primera etapa, su diálogo interno puede delimitarse como una manera de autoentretenimiento a medida que se repiten. En la segunda etapa, el habla es extrovertida y con frecuencia se escucha a los infantes pequeños describir sus acciones y observarse a sí mismos como si estuvieran hablando con otro individuo. El autor también refiere que los niños entre la edad de cinco y siete años, en su mayoría elaboran un discurso de autoorientación, donde se les puede escuchar haciéndose preguntas y guiándose por medio de un curso de acción. En la cuarta etapa de su desarrollo verbal, la autoorientación empieza a volverse en una idea internalizada y se puede observar a los infantes murmurando sus pensamientos para sí mismos sin emitir ningún sonido. En la quinta etapa, el diálogo interno del infante es completamente silencioso, aunque los estudios muestran que el niño continúa haciendo movimientos silenciosos con la lengua mientras piensa. Por eso es importante involucrar el pensamiento del niño.

### **2.3. LA CAPACIDAD DE RESOLVER PROBLEMAS**

Si bien es cierto que para los adultos es difícil resolver algunos problemas, también en los niños, el autor cita varios ejemplos en la que los niños resuelven algunos problemas de su entorno. Los infantes pueden solucionar problemas bastante complejos si se enmarcan familiar y concretamente, aunque no podrían resolver los mismos problemas si se presentaran de forma abstracta, objetivamente imprecisa o hipotética.

De hecho, inclusive los adultos tienen dificultades para solucionar problemas lógicos sin

usar conocimientos previos o creencias sobre el mundo real. Esto tiene sentido cuando consideramos hasta qué punto la familiaridad mejora nuestra capacidad de juzgar. No es lo mismo tener que decirle a alguien cómo llegar a un lugar determinado en tu ciudad natal que decirle a esa misma persona que vaya a algún lugar en una ciudad en la que solo has estado una o dos veces. Desde un punto de vista cognitivo, ambos problemas son iguales, no obstante, en uno de los dos casos se necesita de datos y experiencia con el fin de solucionar el problema.

*Un infante de cinco años que vio el momento en que su padre resultó herido con una motosierra entró corriendo a la casa para llamar a una ambulancia. Una niña de 7 años, harta de que su padre la recogiera tarde todas las semanas, le compró un despertador para su cumpleaños que sonó una hora antes de la hora de recogida de su padre. Un niño de 10 años, angustiado porque su primo resultó herido en un tiroteo cercano, escribió al alcalde y al jefe de policía para expresar su preocupación y pedir que se enviara más policía al lugar. Luego recibió una carta del alcalde prometiendo escuchar su solicitud.*

Es el caso que los niños si tienen la capacidad de solucionar o proponer problemas lógicos complejos.

#### **2.4. LA CAPACIDAD SOCIALES**

Para que un niño logra desarrollar esta capacidad, nos referimos a las capacidades sociales, que implica llevarse bien con los demás, que potencialmente ayudará de manera significativa a su sentido de éxito y de satisfacción en la vida. Puesto que el proceso de socialización se da inicio con una mezcla del temperamento heredado y su reacción ante él. Por lo general, los adultos desconocemos el comienzo del desarrollo social o el momento en que se vuelven socialmente consientes y sensibles a los matices

sociales.

#### **2.4.1. LA CAPACIDAD DE CONVERSAR**

Muchos niños tienen dificultades para socializar con otros, simplemente porque carecen de la capacidad de conversar de manera adecuada para su edad. Principalmente enfrentan problemas al momento de transmitir sus necesidades a los demás y al mismo tiempo presentan dificultades para entender las necesidades y deseos de otros.

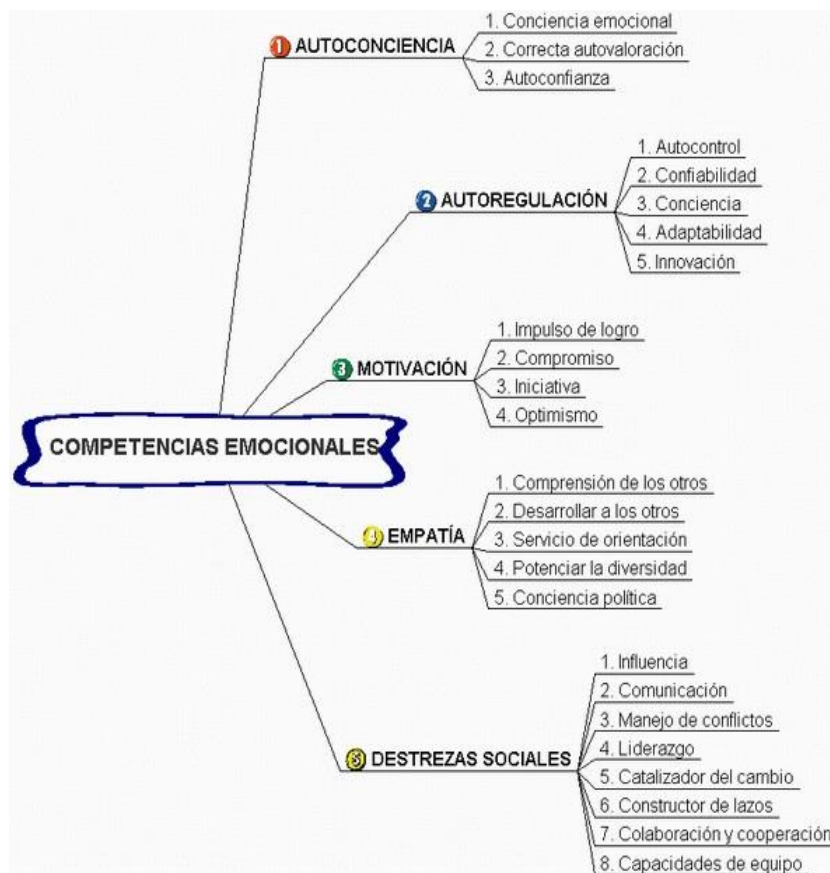
Según el psicólogo David Guevremont, luego de observar, en su trabajo con niños, sobre déficit de atención, encontró que los niños que tienen cierta locuacidad enfrentan dificultades para iniciar interacciones verbales con sus pares. Esta situación, de deficiencia en la capacidad de conversación, afecta a un 50 al 60 por ciento de los niños. Esta carencia resulta muy evidente cuando los niños tratan de hacerse de nuevos amigos.

#### **2.4.2. LA CAPACIDAD DE HACER AMIGOS**

Harry S. Sullivan, puso de relieve el valor de los vínculos sociales en los infantes para su desarrollo de su personalidad. Sullivan sustentaba que la personalidad del infante era igual a la suma de todos sus vínculos interpersonales, considerando en ello, la relación con sus padres y sus pares. En el estadio en que un infante tiene siete u ocho años, empieza a dissociarse de la influencia de sus padres, para poder integrarse a sus compañeros de clases. Sigue afirmando que la amistad entre los infantes graba hábitos de por vida en la relación con los demás.

Según el psicólogo David Guevremont, luego de observar, en su trabajo con niños, sobre déficit de atención, encontró que los niños que tienen cierta locuacidad enfrentan dificultades para iniciar interacciones verbales con sus pares. Esta situación, de deficiencia en la capacidad de conversación, afecta a un 50 al 60 por ciento de los niños. Esta carencia resulta muy evidente cuando los niños tratan de hacerse de nuevos amigos.

## 2.5. LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES



### 2.5.1. LA AUTOCONCIENCIA

Esta competencia consiste en reconocer nuestros propios estados de ánimo, sea como por ejemplo las **intuiciones**. *“Sólo quien sabe por qué se siente como siente puede manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente”* (Martin, 2001; Doris, 2001; Boeck Karin, 2001).

El hecho de conocer y gestionar nuestras emociones es indispensable para poder llevar una vida placentera. Por otro lado, es inviable tomar una decisión o las decisiones son inadecuadas, sin sentir emociones.

En este contexto, lo recomendable primero es reconocerlas, en otras palabras, debemos fijarnos de que cosas estamos sintiendo. En concreto, la inteligencia emocional se fundamenta en la habilidad de reconocer nuestras emociones. Aunque puede parecer fácil, es complicado hacer un seguimiento de cómo nos sentimos.

Revisemos en esta parte las actividades para aprender a notar nuestras emociones:

- Con el fin de reconocer nuestras emociones debemos **prestarle atención** a las sensaciones físicas que inducen dichas emociones. Porque ellas se constituyen en el punto de confluencia entre mente y cuerpo, estos dos elementos experimentan físicamente, como el resultado de una actividad mental.
- El segundo paso es aprender a **identificar y distinguir** los tipos de emociones, saber diferenciarlos unas de otras. Cuando percibimos que sentimos algo y además lo identificamos lo podemos expresar. Si aprendemos a distinguirlos podremos hablar de nuestras emociones lo que nos ayudará a actuar sobre ellas. Definitivamente manifestar tus emociones es el primer paso para aprender a actuar sobre ellas.
- El tercer paso es aprender a medir tu intensidad. Si solo notamos las emociones cuando son muy fuertes, estamos a su merced. Siempre es más fácil y menos intenso controlar las emociones, por lo que se trata de aprender

a notar las primeras señales de las emociones en lugar de esperar a que nos abrumen.

### **2.5.2. LA AUTORREGULACIÓN**

Esta competencia se refiere a operar los propios estados de ánimo, impulsos y recursos. Tener un Equilibrio Emocional. Quizás el individuo no pueda controlar el sentir una emoción, pero la manera de reaccionar ante ella. *"No podemos elegir nuestras emociones... Pero está en nuestro poder conducir nuestras reacciones emocionales y completar o sustituir el programa de comportamiento congénito primario... Lo que hagamos con nuestras emociones, el hecho de manejarlas de forma inteligente, depende de la Inteligencia Emocional".*

Los autores dicen que una vez que aprendemos a descubrir nuestros sentimientos podemos aprender a gestionarlos. Hay personas que tienen la habilidad de percibir sus sentimientos con gran claridad, pero no es capaz de gestionarlos, sino que los sentimientos les llega a dominar.

Todo sujeto en algún momento ha sido presa de la ira, la tristeza o la alegría. Pero no todos se ven atraídos por el mismo ciclo de emociones.

Tomar el control de estos sentimientos significa poder pensar en ellos. Pensar en nuestros sentimientos no es lo mismo que hacer juicios de valor sobre si nuestros sentimientos son buenos o malos, deseables o indeseables. Para ello se deben considerar los siguientes puntos: Identificar la causa, identificar las alternativas, finalmente la acción.

Identificar la causa, debido a que emociones como la ira periódicamente es una

reacción secundaria a otra emoción más profunda ¿me enfado porque tengo miedo, porque me siento inseguro, o porque me siento confuso? Distintas causas necesitarán distintas respuestas, y el puro hecho de reflexionar sobre el origen de mi reacción ayudará a controlarla.

Finalmente, elegir una manera de actuar. Realmente no hay reglas que digan que es lo que hay que hacer. Tan dañino puede ser intentar no sentir una emoción como sumergirse en ella. Comprende las siguientes sub-competencias también ayuda a elegir la manera de actuar: El **autocontrol** que implica mantener vigiladas las emociones perturbadoras y los impulsos. La **confiabilidad** que es mantener patrones adecuados de honestidad e integridad. La **conciencia** donde se debe asumir las responsabilidades del propio desempeño laboral, por ejemplo. La **adaptabilidad** comprende en la flexibilidad en el manejo de situaciones de cambio. **Innovación** permite sentirse cómodo con la nueva información, las nuevas ideas y las nuevas situaciones.

### 2.5.3. LA MOTIVACIÓN,

Esta competencia se refiere a las tendencias emocionales que rigen o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas. Parte de *la premisa "...Los verdaderos buenos resultados requieren cualidades como perseverancia, disfrutar aprendiendo, tener confianza en uno mismo y ser capaz de sobreponerse a las derrotas"*.

Esta actitud es sinérgica, por lo cual, en la labor en equipo, motiva a los demás a perseverar con optimismo el cumplimiento de objetivos propuestos.



La automotivación es lo que nos permite hacer un esfuerzo, físico o mental, no porque nos obligue nadie, sino porque queremos hacerlo. Muchas veces no sabemos bien lo que queremos, o sabemos muy bien lo que no queremos. Aprender a plantear objetivos y saber qué es lo que de verdad queremos es, por tanto, el primer paso.

Saber los pasos a dar incluye conocer nuestros puntos fuertes y débiles, saber cuándo necesitamos ayuda y cuando no, en suma, formar un modelo mental verídico de uno mismo. Entender las siguientes subcompetencias ayudara al sujeto tener una buena motivación: El **Impulso de logro**: esfuerzo por alcanzar un estándar de excelencia académica. El **Compromiso**: identificarse con las metas del grupo. La **Iniciativa**: tener una inmediata disponibilidad para reaccionar ante las oportunidades. El **Optimismo**: persistencia en la búsqueda de los objetivos, a pesar de los obstáculos que se puedan presentar.

#### 2.5.4. LA EMPATÍA

La empatía consiste en tener **conciencia** de los sentimientos, preocupaciones y necesidades de los demás, lo que producen sentimientos de simpatía, comprensión y afecto.

Se puede definir como el grupo de habilidades que permite reconocer y comprender las emociones de otras personas, sus motivaciones y, lo más importante, entender los motivos que explican su conducta.

Es entrar en el mundo del otro y poder ver las cosas desde su perspectiva del otro sujeto, sentir sus sentimientos. Es la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona, pero esto no significa que estemos de acuerdo con su punto de

vista o su forma de interpretar la realidad. Esta competencia tampoco significa simpatía. En consecuencia, la empatía implica suspender temporalmente el mundo propio y la forma de ver las cosas.

Una de las habilidades básicas para comprender a otra persona es saber escuchar. La mayor parte de nosotros prestamos más atención a nuestras reacciones cuando hablamos con los demás que a lo que nos dicen, escuchamos y pensamos en qué decir a continuación, o pensamos en lo que podemos convertir en un hábito. La habilidad de saber escuchar significa centrar toda nuestra atención en la otra persona y dejar de pensar en lo que estamos tratando de decir o lo que queremos hacer.

Los sujetos con fuerte empatía tienen la capacidad de sincronizar su lenguaje no verbal con sus interlocutores. No solo eso, sino que también son capaces de "leer" las señales no verbales que reciben unos de otros con gran precisión. Los cambios en el tono de voz, los movimientos, las acciones que realizamos transmiten mucha información. De la misma forma la empatía comprende otras subcompetencias: La **Comprensión de los otros**: darse cuenta de los sentimientos y opinión de los compañeros de estudio. El **Desarrollar a los otros**: estar al tanto de las necesidades de desarrollo del resto y reforzar sus destrezas. El **Servicio de orientación**: anticipar, reconocer y satisfacer las necesidades reales de los demás. El **Potenciar la diversidad**: cultivar las oportunidades académicas del currículo por medio de diferentes tipos de personas. La **Conciencia política**: ser capaz de leer las corrientes emocionales del grupo, así como el poder interpretar los vínculos entre sus miembros.

### 2.5.5. LAS DESTREZAS SOCIALES

Esta competencia implica ser un experto para inducir respuestas deseadas en los otros. Son el fundamento para el desarrollo de las "habilidades interpersonales". Por ejemplo, el autocontrol, saber controlarse y la empatía. Se debe partir del punto de vista de que el aprendizaje y desarrollo del carácter tiene lugar en la infancia, lo que se manifiesta en la plasticidad emocional del niño, la imitación motriz y el saber reconocer e intuir las expresiones ajenas, que también procesa. La habilidad de originar diversas respuestas está vinculada con la capacidad de aprender a ver las cosas desde diversas perspectivas. Como manifiesta uno de los principios básicos de la Programación Neurolingüística: *"si siempre haces lo mismo, siempre tendrás los mismos resultados"* y, lo que es lo mismo, si siempre ves las cosas desde el mismo ángulo, siempre pensarás de la misma manera. La empatía y la capacidad de trato con las personas son cualidades esenciales en el aula, por lo que no es de extrañar que la docencia sea una de las profesiones donde se encuentran con mayor frecuencia las habilidades interpersonales.

También comprende las siguientes subcompetencias: La **Influencia:** idear efectivas tácticas de persuasión. La **Comunicación:** saber escuchar de manera abierta al resto y elaborar mensajes convincentes. El **Manejo de conflictos:** saber tratar y resolver las diferencias que se muestren dentro del equipo de trabajo. El **Liderazgo:** capacidad de guiar e inspirar a los individuos y al grupo en su conjunto. El **Catalizador del cambio:** guía de las situaciones nuevas. El **Constructor de lazos:** reforzar y alimentar los vínculos interpersonales dentro del equipo de trabajo. La **Colaboración y cooperación:** trabajar con otros con

el fin de conseguir metas compartidas. Las **Capacidades de equipo**: ser capaz de originar dinamismo para el logro de metas colectivas.

# **CAPITULO III**

## **LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA DE PRIMARIA**

### 3.1. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL CURRÍCULO

Deseo partir de la premisa:

*“Es necesario que el maestro trate de identificar estas competencias generales de la Inteligencia Emocional, para así definir lineamientos estratégicos de trabajo en el aula”.*

En este contexto el gobierno desde el 2018 viene trabajado en la LEY 3523, Ley Que Declara La Necesidad de necesidad Publica Y de Preferente Interés nacional La Incorporación del *Enfoque de Educación Emocional y Social en los Contenidos Curriculares De La Educación Básica Regular.*

Se debe tener en cuenta, que una propuesta curricular debe estar siempre elaborada para un contexto concreto, pero, sobre todo, bajo las indicaciones que marcan las diferentes leyes, decretos y órdenes vigentes sobre educación, ya que es en ellas donde se nos marca aquello que debemos enseñar. Por ello, tiene una importancia vital la revisión de la legislación, con cual analizaremos la manera y la importancia que la normativa le concede dentro del sistema educativo a la inteligencia emocional.

Es decir, para crear individuos completos, no solo debemos preocuparnos de ofrecerle una calidad en cuanto a contenidos académicos se refiere, es necesario ayudarlo a desarrollar competencias y aptitudes que le permitan alcanzar un desarrollo integral. Una de las habilidades que componen la inteligencia emocional, son las capacidades interpersonales. Trabajar estas capacidades les va a permitir establecer una correcta interacción con el resto de la ciudadanía y la adquisición de unas competencias sociales y cívicas.

### 3.2. IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA

Existen diversos estudios de la inteligencia emocional en las instituciones educativas, donde se revela la importancia de su tratamiento. Especialmente en los niños de educación primaria de Educación Básica Regular.

Si bien la inteligencia emocional no tiene un rol u otra área en el currículo nacional, aunque es transversal y contextual, el sistema educativo debe trabajar más allá de las habilidades cognitivas, porque vivimos una sociedad muy compleja, que está plácidamente complementada con la diversidad cultural. Esta es la razón más importante por la que los problemas emocionales deben abordarse en el aula. No obstante, esto no es solo porque la ley requiere trabajar con habilidades emocionales, sino porque es importante. Los educandos se enfrentan cada día a contextos en los que tienen que aplicar esta sabiduría no sólo en asociación con los demás, sino también consigo mismos, adaptándose así a las distintas condiciones de vida.

**Merchán, Bermejo y González (2019)** en su investigación Eficacia de un programa de educación emocional en Educación Primaria, concluyen que “los conocimientos y competencias emocionales no se adquieren si no se trabajan directamente en el aula mediante actividades programadas con dicho objetivo” (p. 96). En este estudio, los autores también confirmaron que la formación en este tema acrecentó la inteligencia emocional de los estudiantes y mejoró sus relaciones. Todo esto apoya la creencia de que la inteligencia emocional debe desarrollarse claramente en el aula por medio de la secuenciación y el tiempo de las actividades.

Otro tema que hace que el estudio de la inteligencia emocional sea importante en el aula es que, inversamente a la creencia popular, un coeficiente intelectual alto no significa necesariamente una inteligencia emocional alta, no obstante, sí que hay asociación entre

un inteligencia emocional y rendimiento académico (Pena y Repetto, 2008).

### **3.3. LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL EN EL AULA**

La inteligencia intrapersonal determina en gran proporción el éxito o el fracaso de nuestros alumnos. Desde la perspectiva del **docente** también es muy importante, ya que de ello depende que terminemos el curso de buen o mal **estado** de ánimo. Esto es importante para los estudiantes, ya que sin la capacidad de automotivarse es imposible un adecuado desempeño escolar.

Todo aprendizaje supone un esfuerzo. Y el mayor esfuerzo para ello es el control de las emociones es trascendental no sólo durante una evaluación, sino en el día a día, porque tiene que tomar decisiones. Aprender a aprender algo nuevo significa que inevitablemente experimentará períodos de confusión, frustración y ansiedad. Los educandos que no pueden lidiar con estos sentimientos a menudo se resisten a nuevas actividades por miedo al fracaso. Y lo que significa ello, que podría vulnerar su autoestima.

Desde la óptica de los educadores no debemos olvidar que en distintos países la docencia es una de las profesiones con mayor índice de enfermedades mentales como la depresión, el estrés, insomnio entre otras. Si nuestros alumnos están experimentando períodos de frustración y estrés, ¿qué podemos decir de los docentes?

Pese a la importancia de la inteligencia intrapersonal, poco se está haciendo por estas condiciones psicológica de los estudiantes, está totalmente dejada de lado en nuestro sistema educativo. La inteligencia intrapersonal, como todas las demás inteligencias es, también, educable. O sea, se puede aprender.

### **3.4. LA INTELIGENCIA INTERPERSONAL EN EL AULA**



Esta otra cara de la intrapersonal se denomina inteligencia interpersonal también es muy importante para cualquier educando, ya que es la que le faculta hacer amigos, trabajar en equipos, u obtener ayuda cuando la requiere. O debemos olvidar que el aprendizaje es una acción social en gran medida.

La inteligencia interpersonal desde la óptica del docente se constituye todavía más importante, ya que sin ella no podrían entender a sus educandos, sus necesidades y sus motivaciones.

En este sentido, la empatía no sólo me permite entender al otro, cuando el individuo se pone en el lugar del otro, entre otras cosas, la impresión que se causa es crucial para un profesor, porque es lo que le permite ir adaptando la forma de explicar hasta encontrar la más adecuada tal que el estudiante o grupo de estudiantes puedan entenderlos.

Cada uno de los docentes tienen grupos de alumnos con los que nos es más fácil desarrollar el trabajo de enseñanza. Las mismas pautas de conducta de los grandes comunicadores nos pueden ayudar a extender nuestro campo de acción.

Finalmente, la característica relevante de un docente es tener la agudeza de poder identificar las emociones de los estudiantes con la finalidad de no llegar a consecuencias no deseables, sino por contrario orientarlas a un mejor aprovechamiento de su aprendizaje formativo. Si los educandos comienzan a moverse en sus sillas o a repartir papeles, puede ser hora de cambiar el ritmo o las actividades de alguna forma con el fin de recuperar su atención.

## CONCLUSIONES

- La inteligencia emocional es la capacidad de comprender, utilizar y controlar nuestras emociones. Así como un CI alto tiene la facultad de predecir puntuaciones altas en las evaluaciones, un IE alta tiene la facultad de predecir el éxito en contextos sociales y emocionales. La IE nos ayuda a elaborar relaciones sólidas, tomar buenas decisiones, y hacer frente a contextos difíciles.
- La inteligencia emocional es la capacidad de comprender, utilizar y controlar nuestras emociones. Así como un CI alto tiene la facultad de predecir puntuaciones altas en las evaluaciones, un IE alta tiene la facultad de predecir el éxito en contextos sociales y emocionales. La IE nos ayuda a elaborar relaciones sólidas, tomar buenas decisiones, y hacer frente a contextos difíciles.
- En el currículo nacional la inteligencia emocional no tiene el peso ni el tratamiento que tienen otras áreas, aunque sea de una forma transversal y en un segundo plano, el sistema educativo tiene la necesidad de trabajar capacidades más allá de las cognitivas, porque vivimos una sociedad muy compleja, que está plácidamente complementada con la diversidad cultural.
- Finalmente, la característica relevante de un docente es tener la agudeza de poder identificar las emociones de los estudiantes con la finalidad de no llegar a consecuencias no deseables, sino por contrario orientarlas a un mejor aprovechamiento de su aprendizaje formativo y la buena convivencia en aula.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barón, R. (1997). *Desarrollo del baron eq-i: una medida de inteligencia emocional y social*.

105ª Convención Anual de la Asociación Americana de Psicología en Chicago.

Gardner, H. (2001) *Estructuras de la mente la teoría de las inteligencias múltiples*. FCE-VI

Ed. Colombia.

Goleman, D (1996) *Inteligencia emocional*, Kairós.

Hernández, M. (2016) *La inteligencia emocional en el aula de primaria*, Universidad de

Valladolid-España.

Paz, C. (2017) “*Inteligencia emocional en estudiantes de educación primaria*” en la ciudad

de BADAJOZ – ESPAÑA.

Salovey, P. y Mayer, J. (1990). *Inteligencia emocional. imaginación, cognición y*

*personalidad*, 9, 185-211

Shapiro, L. (1997) *La inteligencia emocional de los niños*, México, Vergara Editor.

# DOMIGUEZ DE LA CRUZ JACKELINE DIANA

*by Trabajo de Investigación*

---

**Submission date:** 24-Dec-2022 12:21PM (UTC-0600)

**Submission ID:** 1986427004

**File name:** DOMIGUEZ\_DE\_LA\_CRUZ\_JACKELINE\_DIANA.docx (193.51K)

**Word count:** 9212

**Character count:** 50066

# DOMIGUEZ DE LA CRUZ JACKELINE DIANA

## ORIGINALITY REPORT

23%

SIMILARITY INDEX

22%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

16%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="#">idoc.pub</a> Internet Source	4%
2	<a href="#">repositorio.undac.edu.pe</a> Internet Source	4%
3	<a href="#">Submitted to Universidad Estatal de Milagro</a> Student Paper	2%
4	<a href="#">uvadoc.uva.es</a> Internet Source	1%
5	<a href="#">Submitted to Universidad de Granada</a> Student Paper	1%
6	<a href="#">lamenteesmaravillosa.com</a> Internet Source	1%
7	<a href="#">Submitted to Universidad Tecnológica Indoamerica</a> Student Paper	1%
8	<a href="#">e-spacio.uned.es</a> Internet Source	1%
9	<a href="#">cascadadepoesia.blogspot.com</a> Internet Source	1%

10	<a href="http://www.clubensayos.com">www.clubensayos.com</a> Internet Source	1 %
11	<a href="http://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Internet Source	1 %
12	<a href="http://documents.mx">documents.mx</a> Internet Source	1 %
13	<a href="http://dspace.unach.edu.ec">dspace.unach.edu.ec</a> Internet Source	<1 %
14	<a href="http://repositorio.ug.edu.ec">repositorio.ug.edu.ec</a> Internet Source	<1 %
15	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Internet Source	<1 %
16	<a href="http://kidshealth.org">kidshealth.org</a> Internet Source	<1 %
17	<a href="http://repositorio.une.edu.pe">repositorio.une.edu.pe</a> Internet Source	<1 %
18	Submitted to ESIC Business & Marketing School Student Paper	<1 %
19	Submitted to Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO Student Paper	<1 %
20	Submitted to Universidad Cooperativa de Colombia Student Paper	<1 %

21	Submitted to Pontificia Universidad Catolica de Puerto Rico Student Paper	<1 %
22	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
23	Submitted to Universidad de La Laguna Student Paper	<1 %
24	dspace.unl.edu.ec Internet Source	<1 %
25	prezi.com Internet Source	<1 %
26	Submitted to Universidad Nacional de Colombia Student Paper	<1 %
27	wwsinapsis7.blogspot.com Internet Source	<1 %
28	dspace.ucuenca.edu.ec Internet Source	<1 %
29	www.movilizacioneducativa.net Internet Source	<1 %
30	paleodiversitas.org Internet Source	<1 %
31	repositorio.uns.edu.pe Internet Source	<1 %

---

Exclude quotes      On

Exclude matches      < 15 words

Exclude bibliography      On