

**RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL SEMESTRE  
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA DE LA  
UNIVERSIDAD DE NARIÑO**

**Proyecto de grado presentado como requisito para optar el título de psicóloga**

**ANA GUADALUPE JURADO HERRERA  
MAGDA PATRICIA LOZANO PORTILLA**

**Universidad de Nariño  
Facultad de Ciencias Humanas  
Programa de Psicología  
2010**

**RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL SEMESTRE  
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA DE LA  
UNIVERSIDAD DE NARIÑO.**

**Proyecto de grado presentado como requisito para optar el título de Psicóloga**

**ANA GUADALUPE JURADO HERRERA  
MAGDA PATRICIA LOZANO PORTILLA**

**Asesor  
PS. ÁLVARO H. ÁLVAREZ C.**

**Universidad de Nariño  
Facultad de Ciencias Humanas  
Programa de Psicología  
2010**

Las ideas y conclusiones aportadas en el trabajo son responsabilidad exclusiva de sus autores artículo 1 de acuerdo al número 324 de octubre de 1966 emanada por el honorable consejo directivo de la universidad de Nariño.

Inteligencia emocional en estudiantes de Psicología 4

Nota de aceptación

---

---

---

---

---

---

Presidente de tesis

---

Jurado A

---

Jurado B

**DEDICATORIA**

*Al Tao.*

*A los soles que iluminan mi vida día y noche: Inti y Jarilal.*

*A mi madre y mi padre.*

*A Kvl.*

*Y a todos los maestros, docentes, escritores e investigadores  
quienes nos enseñan el camino a seguir.*

*Ana J.*

## DEDICATORIA

*A Dios por estar siempre a mi lado y ayudarme a vencer todos los obstáculos presentes en el camino, a mi madre quien con su incalculable esfuerzo y desinteresado apoyo sola ha logrado sacar una familia a delante y gracias a quien soy la persona que ahora soy, a mi hermana quien trasnocho a mi lado, a mi hermano, mis tíos, mis primas, mis abuelitos quienes siempre me han apoyado y han estado a mi lado en los momentos más difíciles y en los más importantes de mi vida, a mi flakito precioso amante compañero y amigo y a Deicy la amiga que siempre llevare en mi corazón.*

*Magda L*

## **AGRADECIMIENTOS**

A Yanira Salas, Camila Martínez, Fredy Villalobos y Álvaro Álvarez, asesores de este trabajo.

A los jurados Mauricio Herrera y Edwin Luna por sus observaciones y sugerencias las cuales contribuyeron a enriquecer este estudio.

A los jueces Mar y Sol Narváez, Jesús Redondo, Patricia Gonzáles y Margarita Chávez.

A todo el equipo docente de la Universidad de Nariño quienes desde su epistemología enriquecen el saber de cada estudiante.

A Charito, Sandrita y Magali quienes con su paciencia nos colaboran día a día.

A todos los estudiantes de Psicología.

Y a todos aquellos quienes hicieron posible que este sueño se hiciera realidad.

**TABLA DE CONTENIDO**

RESUMEN .....	16
ABSTRACT .....	17
INTRODUCCIÓN.....	18
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	19
Tema.....	19
Descripción del problema.....	19
Formulación del problema.....	21
Sistematización del problema.....	21
Justificación.....	22
Objetivos .....	24
Objetivo General .....	24
Objetivos Específicos .....	24
MARCO REFERENCIAL .....	25
Marco legal y condiciones éticas.....	25
Marco de Antecedentes .....	27
Marco Teórico .....	32
Evolución del cerebro humano.....	32
El cerebro básico .....	32
El cerebro emocional.....	34
La formación del neocórtex.....	35
Hemisferio derecho .....	36
Hemisferio izquierdo.....	37
Lóbulos prefrontales.....	38
Neuroanatomía de la emoción.....	39
La importancia de la amígdala .....	40
Distinciones conceptuales .....	41
La emoción .....	41
Inteligencia emocional .....	45
El modelo multifactorial de BarOn .....	46
Intrapersonales.....	46



Interpersonales.....	47
Adaptabilidad .....	47
Manejo del Estrés .....	47
Estado de Ánimo y Motivación.....	47
El modelo de las cuatro ramas de Mayer y Salovey.....	48
El modelo por competencias emocionales de Goleman (1995) .....	49
El modelo de competencias emocionales por aptitudes emocionales y aptitudes sociales formulado por Goleman (1998) .....	50
Raíces biológicas y sociales de la inteligencia emocional .....	52
Inteligencia Social (IS).....	54
Conciencia social.....	55
Facilidad social.....	56
Las aptitudes emocionales.....	61
Autoconocimiento .....	62
El timón interior .....	64
“La sabiduría del inconsciente” .....	65
Conciencia emocional .....	66
Autoevaluación precisa .....	67
Confianza en uno mismo.....	68
Autorregulación.....	68
Ira.....	69
Ansiedad .....	70
Melancolía .....	71
Estrés .....	72
Autocontrol.....	73
Confiabilidad .....	74
Escrupulosidad .....	74
Innovación .....	74
Adaptabilidad .....	75
Motivación.....	75
El funcionamiento de la amígdala .....	76

Flujo.....	76
La neuroquímica cerebral.....	77
Afán de triunfo .....	78
Compromiso .....	78
Iniciativa.....	79
Optimismo .....	79
Marco Conceptual .....	79
Actitud.....	80
Aptitud.....	80
Aptitud emocional.....	80
Aptitud social .....	80
Autoconocimiento .....	80
Autorregulación.....	80
Empatía.....	80
Habilidades Sociales.....	80
Inteligencia .....	80
Inteligencia Emocional.....	81
Inteligencia Social .....	81
Motivación.....	81
METODOLOGÍA .....	82
Paradigma.....	82
Tipo de estudio .....	82
Diseño de investigación.....	83
Población .....	83
Definición Operacional de variables .....	83
Inteligencia emocional .....	83
Autoconocimiento .....	84
Autorregulación.....	84
Motivación.....	85
Semestre académico .....	86
Variables de control.....	86

Pérdida de materias .....	86
Retiro y reingreso al programa.....	86
Edad.....	86
Género .....	86
Hipótesis.....	86
Hipótesis de trabajo .....	86
Hipótesis nula .....	86
Hipótesis estadística .....	87
Instrumento.....	87
Cuestionario de Inteligencia emocional (IE5).....	87
Inventario de Inteligencia emocional (IE3).....	87
Procedimiento.....	89
Etapa 1. Aspectos formales .....	89
Etapa 2. Construcción del instrumento.....	89
Validez de constructo. ....	90
Método interprueba. ....	90
Etapa 3. Aplicación. ....	91
Etapa 4. Análisis y construcción de informe final.....	91
RESULTADOS .....	92
Etapa 1. Aspectos formales .....	92
Etapa 2. Diseño y elaboración del instrumento.....	96
Especificaciones de la finalidad de la prueba.....	97
Plan de prueba .....	97
Construcción de reactivos .....	98
Aplicación de la prueba piloto.....	99
Criterios de validez y confiabilidad.....	102
Validez de contenido .....	102
Validez congruente.....	102
Validez factorial .....	102
Validez convergente .....	103
Confiabilidad .....	104

Etapa 3. Aplicación .....	104
INTERPRETACIÓN Y DISCUSIÓN.....	111
CONCLUSIONES.....	117
RECOMENDACIONES .....	120
REFERENCIAS .....	123
ANEXOS.....	125
ANEXO 1 .....	126
ANEXO 2.....	129
ANEXO 3.....	130
ANEXO 4.....	131
ANEXO 5.....	134
ANEXO 6.....	137
ANEXO 7.....	138

**LISTA DE TABLAS**

<i>Tabla 1.</i> Instintos y las conductas asociadas.....	33
<i>Tabla 2.</i> Las inteligencias emocional y social, las competencias y las aptitudes correspondientes.....	51
<i>Tabla 3.</i> Protocolo inicial de la prueba .....	88
<i>Tabla 4.</i> Descripción de participación de estudiantes.....	92
<i>Tabla 5.</i> Distribución de participación por semestre .....	93
<i>Tabla 6.</i> Edad estudiantes Psicología.....	95
<i>Tabla 7.</i> Descripción de los rangos de edad de los estudiantes de Psicología. ....	96
<i>Tabla 8.</i> Plan de prueba.....	97
<i>Tabla 9.</i> Descripción de la evaluación para cada criterio .....	98
<i>Tabla 10.</i> Promedio de calificaciones de los jueces.....	99
<i>Tabla 11.</i> Categorización del atributo.....	101
<i>Tabla 12.</i> Validez congruente .....	102
<i>Tabla 13.</i> Validez factorial.....	103
<i>Tabla 14.</i> Validez convergente .....	103
<i>Tabla 15.</i> Alfa de cronbach para cada una de las escalas .....	104
<i>Tabla 16.</i> Percentiles definidos para la calificación de la prueba .....	105
<i>Tabla 17.</i> Correlación semestre – los componentes del IE3 que tienen una correlación significativa en todos los estudiantes .....	106
<i>Tabla 18.</i> Correlación semestre con todos los componentes del IE3 que tienen una correlación significativa controlando género femenino.....	106
<i>Tabla 19.</i> Correlación edad-todos los componentes del IE3.....	107
<i>Tabla 20.</i> Relación semestre y todos los componentes del IE3 en el género femenino controlando la edad rango de 17 – 20 años. ....	107
<i>Tabla 21.</i> Relación semestre y todos los componentes del IE3 en el género masculino controlando la edad rango de 17 20 años. ....	108
<i>Tabla 22.</i> Relación semestre y todos los componentes del IE3 en estudiantes sin pérdida de materias .....	109
<i>Tabla 23.</i> Relación semestre y todos los componentes del IE3 en todos los estudiantes con pérdida de materias.....	109

*Tabla 24.* Relación semestre y todos los componentes del IE3 controlando cantidad de materias. .... 109

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. <i>Etapas en la construcción de un instrumento</i> .....	88
Figura 2. <i>Porcentaje de materias perdidas</i> .....	94
Figura 3. <i>Distribución de reingresos por semestre</i> .....	94
Figura 4. <i>Porcentaje por género</i> .....	95

## RESUMEN

La inteligencia emocional ha sido uno de los conceptos más estudiados y difundidos en los últimos años, la cual goza de publicaciones, construcción de instrumentos y de programas de desarrollo de la misma. La presente investigación toma como base los más recientes avances en la teoría de la inteligencia emocional y social.

En esta investigación se buscó establecer si existe relación entre la inteligencia emocional y el semestre académico en los estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad de Nariño; el trabajo se desarrolló con el 78% de la población total de estudiantes, a quienes se aplicó un instrumento de medición de inteligencia emocional, el cual fue construido con base en los postulados teóricos de Goleman (1998) y validado para fines del presente estudio.

Los datos arrojaron una correlación significativa entre la variable semestre y la competencia de autorregulación en el género femenino. Se observa que las competencias de autoconocimiento y motivación de la inteligencia emocional no presentan una relación significativa de acuerdo al avance del semestre académico. Además se tomaron en cuenta las variables género, edad, pérdida de materias y retiros del programa académico las cuales no tuvieron una relación significativa con la inteligencia emocional.



### ABSTRACT

Emotional intelligence has been one of the concepts studied and disseminated in recent years, which publications, tools construction and development programs in this area. This research builds on the latest developments in the theory of emotional and social intelligence.

This research sought to establish the correlation between emotional intelligence and academic semester in psychology students in the Nariño University. The work was developed with 78% of the total population of students, who completed a instrument for measuring emotional intelligence, which was built based on the theoretical postulates of Goleman (1998) and validated for purposes of this study.

The data showed a significant correlation between the variable semester and the competence of self-regulation in the female gender. It is noted that the powers of self-knowledge and motivation of emotional intelligence do not show a significant relationship according to the advance of the semester. It also took into account the variables gender, age, lost materials and curriculum withdrawals which were not significantly related to emotional intelligence.

## INTRODUCCIÓN

En el presente estudio se pretende establecer la relación de la inteligencia emocional y el semestre académico en los estudiantes del programa de Psicología de la Universidad de Nariño.

Soto (2001), define la inteligencia emocional como una descripción de las funciones cerebrales y mentales que están directamente relacionadas con las emociones, las cuales pueden llamarse mente emocional, esa que desde la aparición del hombre ha sido descrita dentro de las expresiones de la subjetividad humana. Se observa cómo frente a estímulos internos y externos, cada ser humano activa un sistema de conexiones entre el área emocional o sistema límbico y áreas cerebrales indispensables para la atención, percepción, memoria, lógica, lo que es determinante para expresiones humanas como personalidad, carácter, temperamento, conductas, decisiones e ideas.

Establecer la relación entre el semestre académico y la inteligencia emocional permite evidenciar las diferentes habilidades que se desarrollan a lo largo del proceso académico para la aplicación de las mismas en el contexto profesional de la psicología.

Se desarrollará un instrumento de medición psicológica, tomando como base la postura teórica de Goleman, respecto a las competencias emocionales como son el autoconocimiento, la autorregulación y la motivación, las cuales forman parte fundamental del desarrollo de la inteligencia emocional en las personas. Se ha establecido que quienes desarrollan sus competencias emocionales de forma adecuada pueden ser más funcionales en el ambiente y contribuir al desarrollo personal de quienes los rodean. En este sentido, el desarrollo de la inteligencia emocional se convierte en una habilidad fundamental en el trabajo del psicólogo.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### Tema

Relación de la inteligencia emocional respecto al semestre académico en estudiantes de psicología.

### Descripción del problema

En la historia de la investigación psicológica del ser humano se le ha dado un mayor énfasis de estudio y medición al coeficiente intelectual (CI) siendo este uno de los indicadores de la inteligencia. Gardner en 1993 propone la teoría de las inteligencias múltiples y aclara que utiliza el término inteligencia porque busca “reemplazar la noción actual, por mucho tiempo desacreditada, de la inteligencia como un rasgo singular heredado que se puede evaluar confiablemente por medio de una entrevista que dure una hora o mediante pruebas con papel y lápiz” (p.335). Dentro de la gama propuesta se encuentran dos tipos de inteligencias personales conocidas como intrapersonal e interpersonal, las cuales se han denominado inteligencia emocional (IE) e inteligencia social (IS).

Estas inteligencias han sido estudiadas por varios teóricos desde el campo de la psicología. Goleman, es uno de los más conocidos. En 1995, con base en los estudios neurocientíficos de la época formula la relación entre las emociones y los circuitos de la amígdala, los cuales a su vez son regulados por la corteza prefrontal o centro de decisiones.

Salovey (citado por Goleman, 1995, p. 65) designa a la inteligencia emocional cinco capacidades conocidas como: a) conocimiento de las propias emociones, b) manejo de las emociones, c) la propia motivación, d) el reconocimiento de las emociones en las demás personas y e) el manejo de relaciones. De esta manera se entiende a la IE como el potencial que tiene una persona para aprender y desarrollar estas capacidades.

La formulación de IE dio paso a que otros investigadores interesados en el tema desarrollarán sus propias perspectivas del mismo, por ejemplo: Paz Torradella (1997) proporciona una serie de cuestionarios personales y de ejercicios para realizar una práctica privada de autoconocimiento y mejoramiento de estas capacidades propias de ser humano.

Goleman en 1998 amplía la aplicación de la IE en las empresas y acuña el término “aptitud emocional” y “aptitud social” para designar a la proporción del potencial de inteligencia emocional aplicado mediante las facultades de las personas a sus labores cotidianas, realiza una clasificación de doce aptitudes emocionales y trece aptitudes sociales.

Otro investigador es Eduardo Soto (2001) quien formula la importancia de la inteligencia emocional en las empresas, de esta manera relaciona los factores propios de las personas como personalidad, inteligencia, motivación con los factores propios de las organizaciones como estructura, cultura y clima.

Sin embargo, Goleman (2006), realiza una reconceptualización de la teoría, diferenciando la inteligencia social de la inteligencia emocional, argumentando que “amontonar la inteligencia social dentro de la emocional aborta la posibilidad de pensar sobre la aptitud humana para relacionarse” (p. 127).

Es importante tener en cuenta esta reformulación, porque en ya no se habla entonces de aptitud social si no de capacidades propias de la inteligencia social, las cuales son la conciencia social y facilidad social; basadas en la percepción de las otras personas y los comportamientos desplegados de acuerdo a ese conocimiento.

Es así como actualmente la medición de la inteligencia emocional se compone de tres capacidades: a), el autoconocimiento; b), la autorregulación; y c), la motivación. Éstas son observables y medibles mediante la aptitud emocional.

Las emociones son uno de los procesos más importantes abordados por los psicólogos, si tenemos en cuenta que la psicología es la ciencia que aborda los procesos emocionales, cognitivos y conductuales para lograr el desarrollo de los talentos y las competencias humanas (Ley 1090 de 2006). Los estudiantes de psicología, en su ciclo de formación, deben desarrollar habilidades adecuadas para un correcto ejercicio de esta ciencia en sus diferentes campos de aplicación. El reconocimiento de las emociones propias y de otras personas se vuelve entonces muy importante para el profesional de la psicología.

Por otra parte, el desarrollo de la formación profesional de los estudiantes se traduce a nivel operativo en el avance que tienen de acuerdo al semestre en el que se ubican, de manera que el estudiante en un semestre superior cuenta con mayores conocimientos del

bagaje teórico y conceptual de la psicología, de acuerdo al currículo establecido en el Programa de Psicología de la Universidad de Nariño.

En este sentido, es fundamental que además de los conocimientos académicos, se desarrollen las competencias necesarias para un correcto ejercicio de la psicología, tales como la comprensión adecuada de las emociones de las personas con quienes se trabaja y el control emocional propio. Se observa entonces que los estudiantes de psicología deben fortalecer su competencia emocional en función de un mejor desempeño laboral y personal. Sin embargo no se tiene en la actualidad una medición de la competencia emocional de los estudiantes, lo que imposibilita establecer un grado de diferenciación o de clasificación de los estudiantes enfrentados con el manejo de los procesos emocionales implicados en el ejercicio de la profesión, ya que de acuerdo con Torradella (1997), las competencias emocionales permiten comprender mejor las emociones propias, controlarlas de forma inteligente y comprender mejor a los demás, optimizando los procesos desarrollados dentro del ejercicio de la psicología. Además no se ha especificado si la competencia emocional se relaciona con los conocimientos y la experiencia adquirida por los estudiantes de psicología a lo largo del desarrollo de su carrera, lo que limita el desarrollo de estrategias de formación integral que posibiliten el avance de la formación de las capacidades emocionales en el transcurso de la carrera profesional.

Se propone entonces desarrollar una investigación en la cual se pueda establecer si la inteligencia emocional está relacionada con el semestre académico que se encuentran cursando los estudiantes de psicología.

#### Formulación del problema

¿Cómo se relacionan la inteligencia emocional y el semestre académico que cursan los estudiantes de psicología de la Universidad de Nariño?

#### Sistematización del problema

¿Cómo se relaciona la competencia de autoconocimiento con el semestre que se está cursando?

¿Cómo se relaciona la competencia de autorregulación con el semestre que se está cursando?

¿Cómo se relaciona la competencia de motivación con el semestre de la carrera de psicología que se está cursando?

#### Justificación

La inteligencia emocional es un proceso importante dentro del desarrollo psicológico y social del ser humano. Torrabadella (1997) sostiene que el conocimiento de las propias emociones implica además comprender mejor a los demás y buscar el bienestar personal y social. En este sentido, la psicología como ciencia que aborda el desarrollo emocional debe promover herramientas que permitan potenciar la construcción, adecuación y fortalecimiento de estas capacidades para buscar este bienestar. En este sentido, el presente proyecto es un aporte al desarrollo de la psicología en aspectos teóricos, metodológicos y prácticos, además de contribuir al fortalecimiento de la estructura curricular del Programa de Psicología de la Universidad de Nariño.

Esto se puede corroborar mediante el estudio detallado del Documento de presentación de las condiciones mínimas de calidad presentado por el programa de Psicología de la Universidad de Nariño (UDENAR) en el año 2004, donde se entiende que el profesional de Psicología debe propender por su desarrollo personal ya que “la posibilidad de ayudar a los demás se estructura en la certeza del propio desarrollo personal” (p. 85).

El programa de Psicología de la UDENAR ofrece a sus estudiantes la posibilidad de participar en procesos de autoconocimiento y crecimiento personal mediante los cuales se propende por el desarrollo psicológico, la elaboración de conflictos y dificultades personales con el objetivo de ser mejores profesionales.

De esta manera se entiende el desarrollo personal como una posibilidad de autoevaluación constante que proporcione un mejor desempeño en el ejercicio de la profesión. Esta concepción de desarrollo personal es muy cercana al estudio de la inteligencia emocional, ya que mediante el desarrollo de las competencias y las aptitudes emocionales se origina un desempeño laboral sobresaliente (Goleman, 1998, p. 43).

El abordaje teórico de la inteligencia emocional entrega herramientas de trabajo para la revisión de las pruebas creadas para la medición y evaluación de la misma, teniendo en cuenta que los instrumentos creados hasta el momento abordan atributos de la inteligencia social dentro de su contenido. Aquí se observa la importancia del desarrollo

del presente estudio a nivel metodológico, puesto que se pone en evidencia la necesidad de un nuevo proceso de construcción de instrumentos de medición de la Inteligencia emocional mediante las tres primeras competencias y sus respectivas aptitudes emocionales, teniendo en cuenta los cambios de fondo en la definición propuesta hecha por Goleman, mediante la cual es posible llegar a estimar el potencial de la inteligencia emocional de las personas como una categoría independiente de la inteligencia social. También se posibilita la construcción de nuevas pruebas estandarizadas que sean más precisas a la hora de abordar la medición y evaluación de este atributo. De esta manera, se fortalece además el proceso de construcción, validación y estandarización de pruebas que respondan a las necesidades del contexto y a la construcción continua de la teoría. A nivel práctico, se observa que el abordaje de la inteligencia emocional en estudiantes de psicología es fundamental para el ejercicio profesional de la psicología. De acuerdo con Torradabella (1997), el desarrollo de la inteligencia emocional permite controlar de forma más inteligente los actos de forma que las decisiones a nivel emocional son tomadas con mayores elementos de juicio y conocimiento. Entonces el abordaje de las emociones se transforman en un parámetro el cual permite en primer lugar determinar las capacidades que tienen los estudiantes para desarrollar procesos adecuados en cada uno de los campos de aplicación de la psicología, teniendo en cuenta sus capacidades de identificación, conocimiento y manejo de las emociones propias y de la población que está implicada en las problemáticas que se identifiquen en el contexto donde se ejerza la profesión. Lo anterior también implica que el abordaje de la aptitud emocional en los estudiantes permite establecer la pertinencia de las actividades de formación establecidas a nivel curricular frente al desarrollo de competencias adecuadas para un correcto ejercicio de la psicología en el ámbito profesional. Así se responde también a la necesidad de mejoramiento continuo de la calidad por parte del Programa de Psicología de la Universidad de Nariño.

A nivel curricular se establece que dentro de los objetivos establecidos para el Programa de Psicología de la Universidad de Nariño (PEP, 2004), se contempla la promoción de la formación integral de psicólogos con capacidades para la comprensión e intervención de las necesidades en el medio. La inteligencia emocional con capacidades para abordar el conocimiento, la regulación y la dirección de las emociones

propias para luego comprender y regular las emociones de los demás, permite realizar un acercamiento a la comprensión de las condiciones psicológicas inmersas en las problemáticas de contexto. Esto contribuye al desarrollo curricular del Programa, puesto que se especifica la inteligencia emocional de los estudiantes teniendo en cuenta su proceso de desarrollo académico, lo que permite además establecer una evidencia real que contraste las aptitudes que se buscan desarrollar en los estudiantes de psicología y la situación real de las mismas en su proceso de formación académica.

El presente estudio brinda entonces importantes aportes a nivel del desarrollo de la psicología a nivel científico, profesional y de desarrollo académico.

### Objetivos

#### *Objetivo General*

Establecer la relación existente entre la inteligencia emocional y el semestre académico que cursan los estudiantes de psicología de la Universidad de Nariño.

#### *Objetivos Específicos*

Identificar la relación entre la competencia de autoconocimiento y el semestre académico que están cursando los estudiantes de psicología de la Universidad de Nariño.

Identificar la relación la competencia de autorregulación de los estudiantes del Programa de Psicología con el semestre académico en el que se encuentran.

Identificar la relación entre la competencia de motivación de los estudiantes del programa de psicología en relación con el semestre académico que están cursando.



## MARCO REFERENCIAL

### Marco legal y condiciones éticas

Para el desarrollo del presente proyecto de investigación se tomarán como ejes principales la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de la República de Colombia, por medio de la cual se establecen las normas científicas y éticas para la investigación en salud; y la Ley 1090 de 2006 por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de la psicología y se dicta el Código deontológico y bioético del psicólogo.

De acuerdo a la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de salud, la presente investigación, se deben seguir con detenimiento los siguientes parámetros:

De acuerdo al artículo 5, se debe respetar la dignidad, la protección de los derechos humanos y el bienestar de todos los participantes en investigaciones que tengan seres humanos como objeto de estudio.

En el artículo 6 se establecen los siguientes criterios para la investigación en seres humanos. La investigación se ajustará a los principios éticos y científicos que la justifiquen; se fundamentará en la experimentación previa realizada en animales, en laboratorios o en otros hechos científicos; se realizará solo cuando el conocimiento que se pretende producir no pueda obtenerse por otro medio idóneo; deberá prevalecer la seguridad de los beneficiarios y expresar claramente los riesgos (mínimos), los cuales no deben, en ningún momento, contradecir el artículo 11 de esta resolución, el cual se refiere a los niveles de riesgo de las investigaciones; contará con el Consentimiento Informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal con las excepciones dispuestas en la presente resolución; deberá ser realizada por profesionales con conocimiento y experiencia para cuidar la integridad del ser humano bajo la responsabilidad de una entidad de salud, supervisada por las autoridades de salud, siempre y cuando cuenten con los recursos humanos y materiales necesarios que garanticen el bienestar del sujeto de investigación; se llevará a cabo cuando se obtenga la autorización: del representante legal de la institución investigadora y de la institución donde se realice la investigación; el consentimiento Informado de los participantes; y la aprobación del proyecto por parte del Comité de Ética o en este caso el Comité Curricular.

De acuerdo con el artículo 11 la presente investigación no presenta riesgo para las personas investigadas, en la cual no se realiza ninguna modificación intencionada de conducta.

Considerando el artículo 12, la investigación se suspenderá inmediatamente si con el desarrollo de esta se advierten efectos adversos al ser humano o si él mismo así lo pide.

Finalmente, en correspondencia con los artículos 14, 15 y 16 se aclara la afirmación “Consentimiento Informado” lo cual significa que mediante un informe escrito, los participantes de la investigación o su representante legal entiende: a) la justificación, b) los objetivos, c) los procedimientos, d) los beneficios, e) los riesgos, f) la aclaración de preguntas, g) la libertad de retirarse, h) la certeza de la no identificación y confidencialidad, i) disponibilidad de información durante la investigación, etc.

Con respecto a la Ley 1090 de 2006, se tienen en cuenta las siguientes condiciones éticas:

En el artículo 1 se establecen la definición de la psicología, como una ciencia sustentada en la investigación y una profesión que estudia los procesos de desarrollo cognoscitivo, emocional y social del ser humano, lo cual es coherente con el sentido de la presente investigación, además tiene la finalidad de propiciar el desarrollo del talento y las competencias humanas en los diferentes dominios y contextos sociales tales como: La educación, la salud, el trabajo, la justicia, la protección ambiental, el bienestar y la calidad de la vida. Con base en la investigación científica fundamenta sus conocimientos y los aplica en forma válida, ética y responsable en favor de los individuos, los grupos y las organizaciones, en los distintos ámbitos de la vida individual y social, al aporte de conocimientos, técnicas y procedimientos para crear condiciones que contribuyan al bienestar de los individuos y al desarrollo de la comunidad, de los grupos y las organizaciones para una mejor calidad de vida.

La presente investigación se basa en el principio 9 del artículo 2, el cual hace referencia a la investigación con participantes humanos. La decisión de acometer una investigación descansa sobre el juicio que hace cada psicólogo sobre cómo contribuir mejor al desarrollo de la Psicología y al bienestar humano. Si se tienen en cuenta las condiciones mencionadas frente a la justificación del estudio, se observa la pertinencia e importancia del desarrollo de la investigación. Una vez se toma la decisión de

desarrollarla, se deben considerar las diferentes alternativas hacia las cuales puede dirigir los esfuerzos y los recursos. Sobre la base de esta consideración, el psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos.

La presente investigación hace énfasis en el respeto de la dignidad y el bienestar de las personas que participan en la misma.

Finalmente, se considera que el presente proyecto de investigación está sustentando dentro del que hacer de la psicología, al establecerse en el artículo 3 de la presente reglamentación a la investigación como actividad de enseñanza, aplicación e indicación del conocimiento del psicólogo y sus técnicas específicas.

#### Marco de Antecedentes

El abordaje de la inteligencia emocional puede contextualizarse desde estudios clásicos dentro del desarrollo inicial de la psicología, como los de Binet y Simon (1908), quienes diferenciaron dos tipos de inteligencia: la ideativa, relacionada con las teorías clásicas psicométricas; y la instintiva, la cual es operada mediante los sentimientos, es guiada por la intuición y se manifiesta a través de las emociones pero no hay un vínculo exacto respecto a los procesos cognitivos. Sin embargo desde aquel momento estos psicólogos afirmaron la idea de darle un uso inteligente a los sentimientos (Mestré y Fernández, 2007, p. 48)

Otro precedente se encuentra en 1937 con Robert Thorndike cuando planteó por vez primera la existencia de una inteligencia social, diciendo que esta “es la capacidad para comprender y dirigir a los demás y actuar prudentemente en las relaciones humanas” (citado por Goleman, 1995, p. 63). En esta definición se distingue que para efectuar la inteligencia social se requiere de cierta capacidad cognitiva la cual vincula la habilidad mental “comprender” y la habilidad social de “dirigir”, que genera una consecuencia adaptativa o socialmente deseada como es el actuar con prudencia en las relaciones sociales. Ya en ese entonces Thorndike planteaba que esta era una capacidad diferente a las académicas y que bien podría predecir el éxito de una persona en los aspectos prácticos de la vida.

Con la aparición y el dominio del conductismo se frenó el desarrollo investigativo de procesos no observables de forma directa, de esta manera la emoción y la inteligencia no estuvieron dentro de los objetivos del estudio del comportamiento. Con el paso del tiempo la teoría conductista se debilitó y creció el interés por el estudio de los procesos cognitivos, tras lo cual se desarrolla la epistemología genética de Jean Piaget en el cual plantea el desarrollo intelectual pero no muestra interés por la relación entre el desarrollo de la inteligencia y la emoción (Mestré y Fernández, 2007, p. 49).

Más adelante en las décadas del 40 y del 50, Wechsler (citado por Goleman, 2009) definió a la inteligencia como: “la capacidad agregada o global del individuo de actuar con un propósito, de pensar racionalmente, y de lidiar eficazmente con su entorno”, agregó factores de medición para elementos intelectuales y elementos no intelectuales, sin embargo esta definición y su consecuente operacionalización en las baterías de medición de la inteligencia sustentadas en ella, no abordan las capacidades de la inteligencia emocional y la inteligencia social.

La evaluación de componentes no cognitivos inició en la década de los ochenta con Barón (2005), quien acuña el término cociente emocional (CE) para evaluar la competencia emocional y social. Esta es una de las pocas evaluaciones que está reconocida por el Consorcio para la investigación sobre la inteligencia emocional aplicada a las empresas (The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations), la cual evalúa las emociones, los pensamientos y comportamientos de los líderes, de esta manera entre más alta sea la puntuación mayor será el cociente emocional que posea una persona.

Los resultados de esta evaluación indican que: a), el CE es mayor entre más edad tenga la persona; b), no se encuentran diferencias significativas entre hombres y mujeres de acuerdo al CE total; c), no se encuentran diferencias significativas entre diferentes grupos étnicos; d), existe una relación moderada importante respecto a conciencia emocional, manejo del estrés y optimismo; e), existe una relación moderada importante entre manejar las emociones, alcanzar y lograr resultados y la habilidad para reconocer los sentimientos y pensamientos; f), existe una importante relación entre el CE de los estudiantes y el desarrollo exitoso en sus estudios; g), existe una importante relación entre el CE y el buen desempeño en la labor desarrollada; h), existe una relación

importante entre los líderes más exitosos y el CE; e i), existe una importante relación entre el CE y las personas que buscan su realización personal.

En la década de los noventa, autores como Sternberg y Gardner dieron un “giro de timón” (Mestré y Fernández, 2007) sobre la conceptualización de la inteligencia, la cual es vinculada con otros conceptos y es valorada de forma más realista, se pueden citar las siguientes teorías: inteligencias múltiples (Gardner, 1993), inteligencia exitosa (Sternberg, 1996), inteligencia práctica (Sternberg y Grigorenko, 2000), optimismo inteligente (Aviá y Vázquez, 1998) o inteligencia emocional (Salovey y Mayer, 1990, Mayer y Salovey, 1997).

Gardner (1993), es uno de los líderes del cambio de la concepción sobre la inteligencia. Plantea el modelo de Inteligencias Múltiples el cual es un espectro de mínimo siete inteligencias humanas entre las cuales se distinguen: la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal, asociadas al conocimiento de sí mismo y el talento en el trato de las demás personas.

En 1990 los psicólogos Salovey y Mayer acuñan el término “Inteligencia emocional” (IE) para definir a “la habilidad para regular los sentimientos y las emociones propios de uno y de los otros, discriminar entre ellos y usar esta información para guiar el pensamiento y la acción de uno” (citado por Mestré y Fernández, 2007, p. 32).

En 1995 Goleman escribe *Inteligencia emocional* el libro que revolucionó a nivel mundial el concepto de inteligencia, enlaza los estudios neuropsicológicos acerca del funcionamiento de la amígdala y los circuitos cerebrales, los estudios realizados hasta ese momento sobre inteligencia y emoción y los integra con los estudios realizados por los psicólogos Salovey y Mayer sobre IE, quienes describen cinco capacidades como son: el conocimiento de las propias emociones, el manejo de las emociones, la propia motivación, el reconocimiento de las emociones en los demás y el manejo de las relaciones, lo cual da inicio a una serie de estudios, intervenciones e investigaciones en esta área.

En 1997, después del auge y el boom publicitario que los medios le dieron a la publicación de Goleman, los autores originales del concepto de IE, lo retoman y lo redefinen teniendo en cuenta el aspecto cognitivo de la emoción. Es así como Salovey y Mayer llegan a la siguiente definición de inteligencia emocional:

*La habilidad para percibir y valorar con exactitud la emoción; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando éstos facilitan el pensamiento; la habilidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional, y la habilidad para regular las emociones que promueven el crecimiento emocional e intelectual (citado por Mestré y Fernández, 2007, p. 32).*

De acuerdo con Salovey y Mayer (1997) para que una inteligencia se postule como tal dentro de la Psicología debe cumplir con cuatro características: a) definición, b) desarrollo de un instrumento de medición, c) certificar la independencia parcial o total de las inteligencias conocidas y d) demostrar que predice algún criterio real (citado por Mestré y Fernández, 2007, p. 27).

Partiendo de las premisas anteriores, crean un instrumento de medida válida y confiable denominado Test de Inteligencia emocional de Mayer, Salovey y Caruso (MSCEIT), el cual proporciona validez al constructo y determina la capacidad predictiva del concepto. El instrumento mide las cuatro ramas de la inteligencia emocional, las cuales son: a) el uso de las emociones en el pensamiento, b) la percepción de las emociones, c) el uso de las emociones en el pensamiento y d) la comprensión de las emociones.

Salovey y Mayer (citados por Mestré y Fernández, 2007), aclaran los conceptos de aptitud emocional y competencia emocional, para lo cual especifican que la IE representa la aptitud o la habilidad central para razonar con emociones y la competencia emocional representa el alcance de un logro en un determinado nivel, en pocas palabras “la inteligencia emocional de una persona determina su logro emocional” (p. 37).

En 1998, Goleman escribe otro libro denominado “Inteligencia emocional aplicada a la empresa”, en el cual define las aptitudes emocionales y sociales para las competencias de autoconocimiento, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales, las profundiza y propone su aplicación en el ámbito laboral.

En el año 2000, Petrides y Furnham (citados por Mestre y Fernández, 2007), hacen la distinción entre los constructos IE rasgo, definida como la autoeficacia personal; e IE capacidad, entendida como la capacidad cognitivo-emocional. Siendo estos dos constructos diferentes, su forma de medición también debe adecuarse a las características propias de cada uno, de esta manera la IE rasgo se mide a través del

autoinforme mientras que la IE capacidad se mide a través de test de rendimiento máximo, teniendo en cuenta que “las capacidades cognitivas no pueden ser evaluadas adecuadamente a través de los cuestionarios de autoinforme” (p. 83).

En el 2006 Goleman publica *Inteligencia Social* en el cual plantea que: “el diseño mismo de nuestro cerebro lo hace sociable” (p. 9), Goleman realiza un completo estudio acerca del “cerebro social”, sus implicaciones neurológicas y sociales.

En este estudio Goleman (2006) cita dos test de medición de emociones conocidos como: a) “Herramientas de capacitación de micro- expresiones” diseñado por Paul Ekman (p. 148) mediante el cual las personas pueden mejorar notoriamente su capacidad de detección de emociones a través de la expresión del rostro y b) el “Perfil de sensibilidad no verbal” diseñado por Simon Baron-Cohen, el cual evalúa la empatía mediante la visión de imágenes durante dos segundos de exposición, tiempo suficiente para que sean detectadas y discriminadas por el camino bajo del pensamiento (p. 131).

Es importante agregar que estas pruebas no han sido validadas para los países latinoamericanos, sin embargo es importante apuntar este hecho para futuras investigaciones acerca del tema.

Dentro de las investigaciones a cerca de IE en la Universidad de Nariño se encontró el estudio realizado por Gómez y Rosero (2002), denominado “Inteligencia emocional en los estudiantes de las Facultades de Ingeniería y Artes”, mediante el cual proponen un cuestionario para medir la inteligencia emocional y un programa de educación emocional llamado “Vive plenamente tus emociones”. Este trabajo investigativo revisa los conceptos expuestos por Daniel Goleman acerca de su primera publicación en 1995.

Para terminar este marco de antecedentes, se encontró una investigación total llevada a cabo por Santander y Ureña (2006), estudiantes del Programa de Psicología en la Institución Universitaria CESMAG denominado: “Creación y validación de un test de Inteligencia Emocional” el cual tiene por base el modelo teórico propuesto por Salovey y Mayer, en la cual se creó y validó un instrumento que permita valorar de forma objetiva la IE en personas mayores de 16 años, para lo cual ellas realizaron un muestreo de la población universitaria que incluye: a) estudiantes, b) docentes y c) trabajadores.

Marco Teórico

*Evolución del cerebro humano*

Darwin (citado por Guilera, 2007) argumentaba que tanto el hombre actual como el cuerpo que le sustenta son el resultado de un largo proceso de evolución regulado por la selección natural de las especies a través de varios millones de años.

La teoría de la selección natural de las especies establece que los miembros de la especie poseedores de características que propendan por la adaptación al medio cambiante y las transmitan a su descendientes sobrevivirán con mayor probabilidad que aquellos que no las poseen.

La supervivencia de la especie es un factor determinante en todas las especies, incluida la de los seres humanos, la cual depende del nivel de adaptación de sus miembros y de la transmisión de este rasgo y de los aprendizajes vitales a sus descendientes, las especies que no alcanzan estos objetivos son eliminadas mediante la selección natural.

Guilera (2007) plantea que: “el cerebro es la parte del cuerpo humano que ha sufrido los cambios más espectaculares en la evolución de la especie” (p. 10), asegura que los genes responsables del tamaño y de la complejidad del cerebro evolucionaron más rápido que en otros primates y mamíferos. El género homo aparece hace dos millones de años, el crecimiento del cerebro comenzó hace medio millón de años y la aparición del ser humano tal cual es en la actualidad se remite a 150.000 años.

En el trascurso del crecimiento del cerebro humano se pueden distinguir tres etapas anatómicas de la evolución del mismo, las cuales se pueden identificar de la siguiente manera: a) cerebro básico o reptiliano, b) el sistema límbico o cerebro emocional y c) corteza cerebral, las cuales están relacionadas con funciones claramente diferenciadas primero por la evolución filogenética y segundo por la capacidad de producir fenómenos psicológicos diferentes (Guilera, 2007, p. 15).

*El cerebro básico*

El cerebro básico o reptiliano se encuentra conformado por el cerebelo, los ganglios basales, el bulbo raquídeo y el tallo cerebral, estudios realizados corroboran que esta estructura cerebral es la parte más primitiva del mismo, la cual es compartida con todas las especies, rodea la parte superior de la medula espinal, regula funciones vitales



básicas como la respiración, el metabolismo de los órganos, controla reacciones y respuestas automáticas. De forma básica se puede decir que es un conjunto de reguladores preprogramados que mantiene en pleno funcionamiento al cuerpo asegurando de esta manera la supervivencia (Goleman, 1995, p. 28). Este cerebro está dotado únicamente por las capacidades instintivas.

Se denomina instinto a toda conducta que es común a toda la especie, es de índole adaptativa, compromete a todo el organismo y requiere de una programación compleja para ejecutarse. Guilera (2007) afirma que: “los instintos constituyen la sabiduría básica, innata y natural del cuerpo” (p. 51), por ende se entiende que un instinto es la forma innata y precisa de comportamiento ante un estímulo, entonces ante iguales estímulos, iguales respuestas.

Entre las conductas instintivas básicas que el ser humano comparte con otros vertebrados se encuentran: comer, beber, dormir, orinar, defecar, copular, construir un nido, parir, amamantar (incubar), acicalarse, explorar, luchar, cazar, migrar, hibernar, etc. (Guilera, 2007, p. 51).

Los instintos se encuentran clasificados en tres categorías: a) los instintos de conservación del individuo, b) los instintos de conservación de la especie y c) los instintos de mejora del individuo y de la especie. Las conductas asociadas a estos instintos están representadas en la Tabla 1:

*Tabla 1.* Instintos y las conductas asociadas.

Instintos	Conductas asociadas
Instinto de conservación del individuo	Afección a los padres Preensión Equilibrio Locomoción Territorio Migración Nutrición Temperatura Refugio Curación de las heridas y enfermedades
Instinto de conservación de la especie	Protección de las crías: Construcción de nidos Cuidado de las crías Instinto social:

	Vocalización
	Jerarquías
	Instinto sexual
	Ceremonias nupciales
Instinto de la mejora de la especie	Curiosidad
	Imitación
	Juego

### *El cerebro emocional*

El cerebro emocional está ubicado en la capa intermedia, entre el cerebro básico y el neocórtex, los centros neuronales con funciones particulares, destacados desde el punto de vista anatómico se encuentran: el tálamo, el hipotálamo, el hipocampo, el núcleo amigdaliano, etc.

De acuerdo con las teorías evolucionistas, la vida emocional más primitiva se desarrolla a partir del olfato, Goleman (1995) dice al respecto: “la raíz más primitiva de nuestra vida emocional es el sentido del olfato o, más precisamente, en el lóbulo olfativo, las células que toman y analizan los olores” (p. 29).

En épocas primitivas el olor fue determinante para la supervivencia, ya que en su fase rudimentaria el centro olfativo estaba compuesto por una delgada capa de neuronas reunidas para analizar el olor, las cuales daban una categoría al estímulo en: comestible o tóxico, sexualmente accesible o no, enemigo o alimento. Una segunda capa de células partían señales a todo el sistema nervioso con la orden correspondiente: morder, escupir, perseguir, acercarse, huir.

Por lo cual fueron emergiendo nuevos estratos especializados que posteriormente fueron agrandándose hasta terminar recubriendo por completo la parte superior del tallo encefálico y constituir el sistema límbico, se le denomina así por la palabra latina “limbus” que significa borde. Con la evolución de los mamíferos aparecen también nuevas claves emocionales como el anhelo o la furia, el amor o el temor, se puede decir que cuando una persona suspira por amor, el miedo la hace retroceder o en un ataque de ira hiere a la persona que lo ofende se encuentra bajo la influencia del sistema límbico.

El sistema límbico refinó dos herramientas importantes: aprendizaje y memoria, este avance permite ser más inteligente al momento de tomar decisiones con respecto a la supervivencia, por ejemplo: “si un alimento provocaba enfermedad podía evitarse en la próxima ocasión” (Goleman, 1995, p. 29).

Esto significa el desarrollo del rinencéfalo o cerebro nasal quien se encarga de la distinción y el reconocimiento de los olores, esta permite elegir qué comer al reconocer algo como bueno o malo. Esta función es realizada por el rinencéfalo, una parte del tendido límbico y las primeras bases de lo que es ahora la neocorteza (Goleman, 1995, p. 30).

De esta manera se puede entender que el cerebro instintivo se encarga de generar alertas y provocar cambios corporales que desequilibran la homeostasis del cuerpo. El cerebro emocional percibe estas necesidades y emprende las acciones para devolverle el equilibrio perdido, confrontándolas primero con las experiencias y confirma o modifica las peticiones lanzadas por los instintos. El cerebro racional, en las ocasiones en las cuales es participe de las decisiones, analiza la variedad de alternativas disponibles, elige las más viables a satisfacer las necesidades y confirma o modifica las peticiones ordenadas por los anteriores cerebros (Guilera, 2007, p. 73)

#### *La formación del neocórtex*

Goleman (1995) afirma que: “aproximadamente 100 millones de años, el cerebro de los mamíferos se desarrolló repentinamente” (p.30), sobre la parte superior del sistema límbico y el rinencéfalo encargados hasta ese momento de comprender la percepción, coordinar el movimiento y responder, se añadieron varias capas de células cerebrales que conforman lo que ahora se conoce como neocorteza.

De esta manera, a las capacidades adquiridas por los mamíferos primitivos, los primates añadieron nuevas facultades ubicadas en el neocórtex: destreza en la fabricación de herramientas, la capacidad de comprensión del lenguaje, capacidades intuitivas y deductivas.

Csikszentmihalyi (1998) sustenta que la evolución biológica del sistema nervioso central depara otra característica denominada como conciencia, la cual se compone de tres subsistemas funcionales: a) la atención; b) el conocimiento; y c) la memoria, “estos sistemas permiten a la mente actuar como intermediaria entre las instrucciones genéticas y las culturales por una parte y la conducta por otra” (p. 35).

La neocorteza es el asiento del pensamiento, posee los centros que comparan y comprenden lo que perciben los sentidos, además al sentimiento se suma el pensamiento lo cual permite poseer una idea de lo que se siente y poseer sentimientos a cerca de

ideas, arte, símbolos e imaginación. La neocorteza posee el talento de trazar estrategias, planificar a largo plazo y desarrollar otras artimañas o estratagemas mentales, el triunfo del arte, la civilización y la cultura se derivan del desarrollo de la neocorteza.

El cerebro avanza a medida que el ser humano avanza, la masa misma aumenta conforme a su número de interconexiones posibles, gracias a este aumento el crecimiento es geométrico con respecto a las interconexiones. Cuanto más grande es el número de esas conexiones, más amplia es la gama de respuestas posibles.

Parafraseando a Guilera (2007) se puede decir que el ser humano dispone de un cerebro único, sin embargo la evolución del mismo ha dejado por herencia tres capas anatómicas bien diferenciadas: el cerebro reptiliano, el sistema límbico y la corteza cerebral y cinco formas de funcionamiento, los cuales tienen la capacidad de producir fenómenos psicológicos distintos, a los cuales se los denomina mentes o también inteligencias (p. 15), las cuales se denominan: mente instintiva, mente emocional, mente intuitiva, mente racional y mente planificadora.

La corteza cerebral se compone de una capa de un grosor de 2 a 6 mm, la cual es una superficie irregular que intercala protuberancias y surcos y se divide en dos hemisferios simétricos intercomunicados por el cuerpo calloso.

La diferencia básica entre el funcionamiento de los dos hemisferios radica en que el hemisferio derecho se especializó en la gestión de las situaciones nuevas y el hemisferio izquierdo atiende las situaciones rutinarias y familiares. Sin embargo, la información que se traslada de un hemisferio a otro hace que la misma deje de ser novedosa para convertirse en rutinas. Por ejemplo: el aprendizaje del lenguaje en un principio fue asumido por el hemisferio derecho, una vez adquirido pasó a ser una función del hemisferio izquierdo.

#### *Hemisferio derecho*

Entre las funciones del hemisferio derecho se encuentran: a) es la sede de la mente intuitiva, b) la expresión de las emociones; c) maneja procesos paralelos y múltiples: saltos mentales, comprensión súbita, heurísticas y procesos abiertos; d) la percepción global, artística y gráfica; e) establece relaciones aleatorias, f) la creatividad y g) atiende las situaciones nuevas (Guilera, 2007, p. 121).

Guilera (2007) define a la intuición como: “la capacidad de lograr un conocimiento claro e inmediato sin el uso consciente del razonamiento, sin la formalización explícita de las informaciones disponibles” (p. 122). La intuición se deriva del aprendizaje de las experiencias, lo cual permite la asociación automática e inconsciente del presente con el pasado, la reestructuración de los conceptos y creencias, y la disposición del conocimiento inmediato y anticipatorio del conocimiento racional.

De acuerdo con Guilera (2007) la intuición es mucho más rápida que la mente racional en las situaciones totalmente nuevas, críticas y en procesos de cambio acelerados (p. 125).

El aprendizaje de la lengua materna se realiza por intuición, por ende es utilizada en las relaciones humanas, ya que las personas mediante la percepción directa del lenguaje gestual e involuntario de caras y cuerpos, del olor corporal, las respuestas instintivas y emotivas de sus oyentes, toman las decisiones al respecto de lo que sienten, oyen y ve (Guilera, 2007, p. 129).

#### *Hemisferio izquierdo*

Se le denomina mente analítica, ya que analiza los estímulos y razona sobre los resultados del mismo, Guilera (2007) afirma que: “el resultado del razonamiento es un juicio que se emite para impulsar una nueva acción o inhibir la que se está realizando” (p. 152), de esta manera, también se la denomina mente lógica o mente del juicio.

El desarrollo del neocórtex de acuerdo con las teorías evolucionistas es una innovación para la toma de decisiones, ya que se debían identificar y discriminar las emociones y las posibilidades de acción, de esta manera había que recurrir a un árbitro que determine la mejor opción para la supervivencia y reproducción de la especie y la mejora y el cuidado del individuo (Guilera, 2007, p. 153).

Las capacidades básicas de la mente racional son dos: el análisis y la síntesis, la primera hace referencia al procesamiento intelectual de la conjunción de las partes y el todo, el uso de la lógica, las relaciones causa – efecto, la precisión y el razonamiento hipotético. La síntesis hace referencia a la capacidad de integración del hemisferio izquierdo (Guilera, 2007, p.155).

La mente racional establece conexiones lógicas entre conjuntos de objetos y situaciones, lo cual permite acceder a la solución de problemas de forma deductiva.

### *Lóbulos prefrontales*

Se le denomina también neo – neocórtex, ya que solo aparece en los humanos y en menor medida en los grandes simios, se le confiere la capacidad de planificar y de visionar hechos que no han sucedido.

Se le denomina mente planificadora la cual coordina de acuerdo a unas metas trazadas: los instintos, las emociones, las intuiciones y los razonamientos. De acuerdo con Guilera (2007) la mente ejecutiva: “te hace ser quien eres” (p. 224), es la que define la identidad y la personalidad y se encarga de regular los impulsos y ambiciones.

Se le denomina también mente metacognitiva ya que esta estructura trabaja a partir de la cognición, mediante la cual planifica y gestiona las decisiones de acuerdo a la previsión de las consecuencias de las mismas.

La metacognición alberga varias cualidades las cuales son citadas por Guilera (2007): a) tiene conocimiento del trabajo de los instintos, las emociones, las intuiciones, razonamiento y conocimientos; b) comprende el funcionamiento de todas las capas cerebrales y toma decisiones de acuerdo a unas metas trazadas; c) tiene la facultad de proyectar imágenes de situaciones ideales y d) tiene la capacidad de trabajar con la representación de las cosas, en pro de alcanzar la idealización de las situaciones (p. 225).

En los lóbulos prefrontales se gestionan los propósitos, la toma de decisiones complejas, el liderazgo, la creatividad, la imaginación, la intencionalidad y el conocimiento de las conductas y mentes de otras personas.

De esta manera, Guilera (2007) expone que el funcionamiento del actual cerebro del ser humano posee de capacidades: a) instintivas, b) emocionales, c) intuitivas, d) racionales y e) de planificación.

En conclusión, el cerebro instintivo y el cerebro emocional, fueron primeros en desarrollarse, por este hecho hay cuestiones en las cuales la mente analítica no entra en discusión con los sentimientos o emociones emanados en una determinada situación, por esta razón se afirma que el ser humano posee dos mentes: una con la que piensa y otra con la que se siente, sin embargo se puede coordinar las dos mediante la planificación y la toma de decisiones acertada, es decir aplicar inteligencia a las emociones. Pero antes se estudiará las bases neuroanatómicas de las emociones.

*Neuroanatomía de la emoción*

Goleman (1995) basa sus premisas sobre las relaciones neurales de la amígdala con la corteza prefrontal en dos trabajos, el desarrollado por Kalin (1992), del Departamento de Psicología y Psiquiatría de la Universidad de Wisconsin, el cual se titula “Aspectos de la emoción preservada a través de las especies” y es presentado en noviembre del mismo año en el Encuentro de neurociencia afectiva MacArthur. El otro estudio en del que parte Goleman es el realizado por Schore (1994) titulado “La regulación del afecto y el origen del sí mismo”:

Una observación más atenta de la neuroanatomía muestra cómo los lóbulos frontales actúan como administradores emocionales. La mayoría de las pruebas señalan parte de la corteza prefrontal como un punto en el que se unen casi todos o todos los circuitos corticales implicados en una reacción emocional. En los seres humanos, las conexiones más poderosas entre la neocorteza y la amígdala van hasta el lóbulo prefrontal izquierdo y el lóbulo temporal que se encuentra debajo y al costado del lóbulo frontal (el lóbulo temporal es fundamental para identificar un objeto). Estas conexiones se realizan en una única proyección, surgiendo una vía rápida y poderosa, una verdadera autopista nerviosa. La proyección de la neurona única entre la amígdala y la corteza prefrontal llega hasta una zona llamada corteza orbitofrontal. Es la zona que parece más crítica para evaluar las respuestas emocionales mientras las desarrollamos y hacer conexiones sobre la marcha.

La corteza orbitofrontal recibe señales de la amígdala y también tiene su propia red amplia e intrincada de proyecciones en todo el cerebro límbico. A través de esta red desempeña un papel en la regulación de las respuestas emocionales, incluyendo señales inhibitorias del cerebro límbico mientras alcanzan otras zonas del cerebro atenuando así la urgencia nerviosa de esas señales.

Las conexiones de la corteza orbitofrontal con el cerebro límbico son tan extensas que algunos neuroanatomistas las han denominado como una especie de “corteza límbica”:

*La parte pensante del cerebro emocional (...) No sólo existe un puente estructural entre la amígdala y la corteza prefrontal sino, también, un puente bioquímico: tanto la sección ventromedial de la corteza prefrontal como la amígdala presentan elevadas concentraciones de receptores*

*químicos para la serotonina neurotransmisora. Esta química cerebral parece entre otras cosas, preparar la cooperación; por ejemplo: monos con una densidad sumamente elevada de receptores para la serotonina en el circuito prefrontal- amígdala están “socialmente bien sintonizados”, mientras aquellos que tienen escasas concentraciones son hostiles y antagónicos (p. 358).*

De esta manera Goleman (1998) habla de esta organización neurológica entre el sentimiento y el pensamiento como de una “supercarretera” (p. 43) dentro del cerebro, esto semeja a un haz de neuronas que vinculan al centro ejecutivo establecido en los lóbulos prefrontales con el centro directriz de las emociones: la amígdala.

En este sentido se encuentra que la amígdala adquiere una valía vital dentro de la toma de decisiones respecto a las emociones que se suceden en cada persona, por lo tanto se hace una revisión de esta importancia a continuación.

#### *La importancia de la amígdala*

Goleman (1998) asegura que “la amígdala es el punto donde se almacenan las emociones que evocan una experiencia. Cada experiencia que nos provoque una reacción emotiva es codificada por la amígdala.” (p. 73)

El hipocampo registra y da sentido a las pautas de percepción, es decir su función es guardar con claridad los datos simples y de reconocimiento, la encargada de guardar el clima emocional en los cuales esos datos se desarrollan es la amígdala, es decir, es la encargada de decidir si algo nos gusta o no.

El hipocampo se encarga de los recuerdos narrativos, la neocorteza es el asiento del pensamiento racional y la amígdala entrega la valencia emocional a los recuerdos.

La amígdala es el sistema de alarmas de nuestra mente, cuando este sistema se enciende, los lóbulos prefrontales – aunque informados luego - entran en acción. La neocorteza da una respuesta de acción más refinada. En los lóbulos prefrontales se asienta el núcleo de la planificación y la organización de las acciones dirigidas hacia un objetivo, incluidas las emociones.

En resumen, las personas son vulnerables al llamado de emergencia de la amígdala, ya que el ataque emocional puede ocurrir estando con cualquier persona o situación que ponga en riesgo la vida, la dignidad y la valía, por esta razón es importante conocer las



capacidades propias, fortalecer las aptitudes emocionales, dominar los estados emocionales negativos, eliminar los defectos que causen malestar y aumentar las situaciones positivas.

Una manera de conseguir lo anteriormente dicho se encuentra en el estudio de las inteligencias emocional y social, las cuales son revisadas junto con sus habilidades y aptitudes, sin embargo antes se revisará algunas distinciones de la terminología aplicada a las denominaciones de emoción, sentimiento, estado de ánimo, etc.

### *Distinciones conceptuales*

#### *La emoción*

La palabra emoción proviene de la raíz latina “motere” que significa “mover” y tiene un prefijo “e” el cual significa “alejarse”, el significado implícito de emoción es acción.

Vallés y Vallés (2000) después de una revisión teórica de las definiciones citadas por otros autores refieren ciertas características comunes de la emoción, por ejemplo: a) es un estado complejo; b) es una respuesta somática; c) es una agitación de la mente; d) se compone de sentimiento, pensamiento, estado biológico y estado psicológico; e) tiene tendencia a la acción y f) son reacciones a informaciones o estímulos. Siendo así, los autores concluyen que: “la emoción involucra al pensamiento, al estado psicofisiológico del cuerpo, al afecto y a la acción (reacción) expresiva” (p. 29).

La terminología utilizada para describir las emociones incluye palabras como sentimientos, estados emocionales, estados de ánimo, etc. Para dar luz sobre este tema se citarán las categorías entregadas por diversos autores.

Goleman (1995) diferencia el término emoción de: a) estado de ánimo, b) temperamento y c) trastornos de la emoción. Asegura que la emoción es un sentimiento que va acompañado de pensamientos característicos, de estados psicológicos y biológicos y de una diversidad de tendencias a actuar. El estado de ánimo lo cataloga como el humor que mantiene una persona, el cual es más apagado y de mayor duración. El temperamento, afirma, se encuentra un paso más allá del estado de ánimo y determina la prontitud para evocar una emoción o un estado de ánimo determinado. Y por último, denomina trastorno de la emoción a la situación en la cual una persona se siente constantemente atrapada por un tipo de estado negativo (p. 333).

Marina (citada por Vallés y Vallés, 2000) se refiere a los fenómenos afectivos de una forma más extensa, quien distingue entre:

**Actitudes cognitivas emocionales:** Hace referencia a estados de hipervigilancia en los cuales una persona mantiene un estado reactivo a cierto tipo de emociones, por ejemplo: Ira, tristeza, miedo, etc.

**Alexitimia:** Se conoce como la dificultad que sufren algunas personas para identificar, describir, sentir o vivenciar las emociones.

**Carácter:** Es el elemento aprendido del temperamento.

**Emotividad:** Es la capacidad para emocionarse.

**Estado de humor:** Hace referencia a las actitudes de mayor duración frente a la vida, por ejemplo: la alegría, la melancolía, la irascibilidad, etc.

**Estado de ánimo:** Se cataloga a la cognición que la persona realiza de sus experiencias y de los sucesos que le acontecen, los cuales determinan que el estado de ánimo sea positivo o negativo.

**Estado emotivo:** es una reacción atípica, momentánea, inadecuada y poco usual.

**Metahumor:** es la capacidad que tiene la persona para reconocer lo que siente.

**Sentimiento:** Es la consecuencia directa o el estado anímico que le continua a una emoción.

**Temperamento:** se lo denomina a la tendencia de la persona a evocar una determinada emoción o estado de ánimo.

**Trastornos emocionales:** se le denomina a las alteraciones graves del estado de ánimo, por ejemplo: los trastornos obsesivo-compulsivos, de ansiedad, disociativos, etc.

En cuanto a la gama de las emociones, de acuerdo con Goleman (1995) se pueden clasificar de la siguiente manera:

**Ira:** furia, fastidio, cólera, exasperación, indignación, irritabilidad, hostilidad, y en el extremo odio y violencia patológicos.

**Tristeza:** congoja, pesar, melancolía, soledad, pesimismo, desesperación, pena y en su extremo depresión severa.

**Temor:** ansiedad, nerviosismo, aprensión, inquietud, cautela, miedo, pavor, terror, en el extremo: fobia y pánico.

Placer: felicidad, alegría, deleite, diversión, placer sensual, euforia, éxtasis, en el extremo manía.

Amor: simpatía, devoción, afinidad, ágape (amor espiritual), confianza, amabilidad.

Disgusto: desdén, desprecio, aborrecimiento, aversión, repulsión, disgusto.

Vergüenza: culpabilidad, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y contrición.

De acuerdo con Vallés y Vallés (2000) la emoción posee tres componentes: conductual, psicofisiológico y cognitivo.

El componente conductual de las emociones se puede observar mediante las expresiones faciales de las mismas, “cuando una persona se emociona los neurotransmisores transmiten el mensaje desde el SNC a los músculos faciales (...) estas expresiones están reguladas por neuronas subcorticales pertenecientes al sistema motor extra piramidal” (Vallés y Vallés, 2000).

En sus investigaciones Paul Ekman reconoció que la expresión facial de las emociones como el temor, la ira, la tristeza y el placer “son reconocidas por personas de culturas de todo el mundo” (Goleman, 1995, p. 332).

Ekman diseñó un disco compacto denominado “herramienta de capacitación de micro-expresiones” en el cual el objetivo radica en leer la emoción en la expresión facial presentada en una quinceava parte de un segundo, Ekman observó que “las personas que se han capacitado de esta manera son más expertos en la detección de las micro – expresiones en la vida real (...)” (Goleman, 2006, p. 149)

Además Vallés y Vallés (2000) aseguran que cada emoción da lugar a un tipo de expresión verbal y no verbal, por ejemplo: la ira puede producir locuciones de amenaza, la alegría produce comentarios respecto al buen funcionamiento de las actividades, el miedo puede inhibir la expresión verbal (p. 43).

El componente psicofisiológico de las emociones se caracteriza por respuestas de los diferentes sistemas del cuerpo, entre ellas se puede nombrar: a) cambio en la respiración, b) aumento de la presión sanguínea, c) tensión muscular, d) respuesta galvánica, e) cambios en la distribución de la sangre, f) alteraciones del ritmo cardiaco, g) sudoración, h) vasoconstricción o vasodilatación, g) movimientos gastrointestinales, etc. (Vallés y Vallés, 2000, p. 48).

Vallés y Vallés (2000) afirman que el componente cognitivo de las emociones se distingue por las siguientes características:

La mente le asigna un determinado sentimiento a la emoción.

El lenguaje interpreta la emoción.

Se pueden producir distorsiones cognitivas las cuales pueden aumentar las respuestas psicofisiológicas y conductuales.

El pensamiento evalúa la emoción.

El pensamiento está influido por las experiencias, la cultura, la capacidad intelectual y lingüística, las creencias, los valores y las percepciones de la persona.

Los autores citan los estudios de Nolen- Hoeksema y Morrow (1991) para explicar que en las emociones negativas se presenta la rumiación, es decir pensamientos reiterativos y monográficos de la emoción negativa, los cuales centran la atención de la persona en el sí mismo, en las causas y las consecuencias de tal estado.

Además las emociones tienen un componente primordial: son sociales, por ende los seres humanos son susceptibles al contagio emocional, de esta manera lo asegura Goleman (2006) cuando define a la economía emocional como una transacción de sentimientos en cada encuentro humano sin importar la cuestión por la cual se tenga dicho encuentro (p. 37), de lo cual se puede afirmar que la gestión de las emociones proporcionadas por otras personas posee también una forma de comprensión conocida como inteligencia social.

En resumen, se puede decir que el ser humano posee escaso control en el momento en que se ve sometido al surgimiento de las emociones, las cuales poseen carácter impredecible, por lo cual, se puede decir que las emociones siempre toman por sorpresa a las personas. Esto sucede porque el sistema límbico es informado en primera instancia, de tal manera que las decisiones son asumidas por el cerebro emocional con base en los recuerdos e impresiones albergadas en las memorias emocionales. Luego es informado el neocórtex o cerebro racional, el cual toma cierto tipo de control respecto a la toma de decisiones de acuerdo a las situaciones presentes.

La duración de una emoción es la variable mediante la cual se puede efectuar control, siendo así se puede esperar que: a) la emoción no se apodere del estado de ánimo, b) que

la duración se efectúe dentro de lo estrictamente imprescindible y c) que no impida reaccionar de manera natural frente a las circunstancias de la vida.

Goleman (1998) asegura que: “las personas que logran colocar cierto orden en su vida emocional libran menos batallas interiores que saboteen su capacidad de concentración y pensamiento y pueden realizar con claridad su trabajo” (p. 57), a este conjunto de capacidades se lo conoce como inteligencia emocional (IE) y la destreza en el manejo de las relaciones conocida como Inteligencia Social (IS) (Goleman, 2006) determina la clase de personas elegidas para convivir, trabajar e intimar, de qué manera y bajo qué parámetros las personas establecen las relaciones con las demás.

En este orden de ideas, se revisará la teoría existente a cerca de la inteligencia emocional y en un capítulo aparte se revisará la concepción de la inteligenciad social.

### *Inteligencia emocional*

El desarrollo de la teoría de la inteligencia emocional contiene varias formulaciones en el tiempo y tiende a confundirse fácilmente con la inteligencia social, por lo tanto la siguiente sección se estudia sus orígenes, la evolución y la distinción entre las dos.

En los años veinte del siglo XX Thorndike (citado por Goleman, 1995) teorizo sobre la inteligencia “social” como “la capacidad para comprender a los demás y actuar prudentemente en las relaciones humanas” (p. 63), el cual debía ser evaluado y tenido en cuenta en la calificación del coeficiente intelectual (CI).

Entre las conceptualizaciones sobre inteligencia humana se encuentra la teoría de las inteligencias múltiples formulada por Gardner en el libro Estructuras de la mente (1993) quien asegura que: “los individuos tienen una serie de dominios posibles de competencia intelectual que pueden desarrollarse, si son normales y si están disponibles los factores estimulantes apropiados” (p. 335), en su formulación se distinguen siete clases de competencias o inteligencias: a) lingüística, b) musical, c) lógico - matemática, d) espacial, f) cinestésicocorporal y g) dos personales: una intrapsíquica y otra interpersonal. A este modelo se lo conoce como inteligencias múltiples (p. 96). Respecto de las dos últimas, Gardner dice textualmente:

“La inteligencia interpersonal es la capacidad para comprender a los demás: qué los motiva, cómo operan, cómo trabajar cooperativamente con ellos. (...) La inteligencia intrapersonal... es una capacidad correlativa, vuelta hacia el interior. Es la capacidad de

formar un modelo preciso y realista de uno mismo y ser capaz de usar ese modelo para operar eficazmente en la vida” (p. 9).

En una primera definición de estas capacidades, Gardner (1993) distingue a la inteligencia intrapersonal como la capacidad para discriminar entre los sentimientos que emergen de un momento a otro, clasificarlos en códigos simbólicos, comprender y guiar mediante ellos las acciones propias y la inteligencia interpersonal definida como la habilidad para “leer las intenciones y deseos – incluso aunque se hayan escondido – de muchos otros individuos dispares para que se comporten según un lineamiento deseado” (p.288).

Sin embargo la definición de inteligencia emocional tal como se la conoce en la actualidad devine de tres modelos claramente definidos: El modelo multifactorial de Reuven BarOn (1985), el modelo de las cuatro ramas de Salovey y Mayer (1997) y el modelo por competencias emocionales de Goleman (1995). Además Goleman plantea el modelo de la competencia emocional en aptitudes emocionales y aptitudes sociales (1998) y la extracción de la inteligencia social de la inteligencia emocional (2006).

#### *El modelo multifactorial de BarOn*

El modelo multifactorial de Reuven BarOn (citado por Madrid, 2000) trata a cerca de las inteligencias no cognitivas, el cual se fundamenta en las competencias que dispone la persona para relacionarse con otras y con su medio ambiente, de tal manera que la inteligencia emocional y la social son factores que se interrelacionan y determinan la habilidad para adaptarse de forma activa ante las presiones y los cambios del ambiente. Este modelo se conforma por los siguientes factores: a) intrapersonales, b) interpersonales, c) adaptabilidad, d) manejo del estrés y manejo del ánimo y del estrés.

#### *Intrapersonales*

*Autoconcepto.* Es la habilidad de ser consciente de sí mismo, respetarse y aceptarse tal cual es con los defectos y virtudes.

*Autoconciencia Emocional.* Es la habilidad de conocer los propios sentimientos y determinar las causas de su emergencia.

*Asertividad.* Es la habilidad de expresarse libremente y defender las posiciones personales sin demostrar agresividad ni pasividad.

*Independencia.* Es la habilidad de controlar la acción y el pensamiento propio, de acuerdo a los razonamientos propios y de los de otras personas.

*Autoactualización.* Es la habilidad para lograr el potencial propio y alcanzar la satisfacción de una vida plena, de acuerdo al alcance de los objetivos y metas propuestas.

#### *Interpersonales*

*Empatía.* Es la habilidad de reconocer las emociones en las otras personas, comprenderlas y mostrar interés.

*Responsabilidad social.* Es la habilidad de asumir un rol constructivo dentro de un grupo social, por ende, mantener las reglas sociales y ser confiable.

*Relaciones Interpersonales.* Es la habilidad de establecer y mantener relaciones identificadas por el intercambio emocional positivo y por el tono amistoso.

#### *Adaptabilidad*

*Prueba de realidad.* Es la habilidad de identificar y discriminar la diferencia entre lo que se experimenta emocionalmente y lo que ocurre objetivamente, para de esta manera tener una certeza de la realidad.

*Flexibilidad.* Es la habilidad de adaptar los comportamientos y pensamientos al entorno cambiante.

*Solución de problemas.* Es la habilidad para identificar y delimitar problemas así como concebir y realizar soluciones efectivas.

#### *Manejo del Estrés*

*Tolerancia al estrés.* Es la capacidad de tolerar y enfrentar eventos estresantes y emociones negativas mediante prácticas de afrontamiento del estrés, de optimismo, de resolución de problemas y de acción en el cambio de las situaciones.

*Control de impulsos.* Es la habilidad de retardar los impulsos emanados por las emociones con el objetivo de alcanzar un fin de mayor valía.

#### *Estado de Ánimo y Motivación*

*Optimismo.* Es la habilidad para mantener una actitud positiva y optimista ante los reveses de la vida encontrándole el lado positivo a las situaciones.

*Felicidad.* Es la habilidad de expresar emociones y sentimientos positivos, de sentir alegría y disfrutar de uno mismo, de los otros y de la vida misma.

*El modelo de las cuatro ramas de Mayer y Salovey*

Salovey y Mayer (1997) (citado por Mestré y Fernández, 2007) definieron a la IE como la habilidad para percibir, pensar, regular y generar las emociones. De tal manera que la IE puede ser desarrollada a través del tiempo, desde los procesos psicológicos más básicos hasta los más elevados o integrados, de esta forma se describen cuatro ramas de la IE como son: a) percepción, valoración y expresión de la emoción; b) facilitación emocional del pensamiento; c) comprensión y análisis de las emociones empleando el conocimiento emocional y d) regulación reflexiva de las emociones para promover el crecimiento intelectual y emocional.

*Percepción, valoración y expresión de las emociones.* Es la capacidad de identificar las emociones en uno mismo y en las demás personas, a través de rostros, imágenes y lenguaje verbal y no verbal, por lo cual las personas son capaces de expresar sentimientos o necesidades por medio de los mismos.

*Facilitación emocional del pensamiento.* Es la capacidad de aprovechar las emociones para dirigir los razonamientos, es decir, la forma en la cual las emociones permiten dirigir el pensamiento, moldearlo y mejorarlo, también es importante recalcar la contribución de la generación de emociones para determinadas situaciones como por ejemplo: calmarse ante una entrevista de trabajo o frente a una discusión.

*Comprender y analizar las emociones: empleando el conocimiento emocional.* Es la capacidad de comprender la información emocional que deviene de las relaciones, de los cambios de una emoción a otra y la información lingüística acerca de las mismas, de esta manera “razonar sobre la progresión de los sentimientos en las relaciones interpersonales es clave para la IE” (Salovey y Mayer, 1997) (citado por Mestré y Fernández, 2007, p. 36).

*Regulación reflexiva de las emociones para promover el crecimiento intelectual y emocional.* Es la capacidad para controlar o regular las emociones propias y ajenas en pro del crecimiento emocional e intelectual, de esta manera, se entiende que las emociones deben ser atendidas en función del aprendizaje que se puede generar a partir de ellas. Se entiende por la consciencia del propio humor como una metaexperiencia la cual se divide en dos partes: metaevaluación y metarregulación, de esta manera la evaluación incluye la atención prestada a los estados de humor y la forma en que estos



influyen en las actividades; la regulación hace referencia a la forma en la cual se trata de mejorar, reprimir o dejarlo tal cual está el estado de humor. De acuerdo con Salovey y Mayer las leyes de la metaexperiencia aún no están definidas de forma clara, sin embargo se recalca la importancia de que las emociones deben ser entendidas sin exagerar o minimizar su importancia.

*El modelo por competencias emocionales de Goleman (1995)*

Goleman (1995) define a la inteligencia emocional como el conocimiento y el manejo de los propios sentimientos y la interpretación y confrontación adecuada de los sentimientos de las demás personas.

Goleman (1995) Propone el modelo por competencias emocionales, las cuales se clasifican de la siguiente manera:

*Autoconocimiento o conocer las propias emociones.* La clave de la inteligencia emocional se encuentra en saber reconocer un sentimiento mientras ocurre, es decir tener conciencia de sí mismo. Este es el fundamento de la comprensión de uno mismo y para la introspección psicológica, las personas que desarrollan esta aptitud se convierten en mejores líderes de su vida.

*Autocontrol o manejar las emociones.* Una vez adquirida la conciencia de uno mismo y el reconocimiento de los sentimientos en cada situación, el siguiente paso a dar se encuentra en manejar la emoción y la situación bajo la cual se atraviesa. Es la capacidad para serenarse y recuperarse de reveses y trastornos de la vida.

*Motivación.* Luego de adquirir el autodomínio personal, es decir cuando la persona posterga la gratificación inmediata y contiene el impulso, puede dar el siguiente paso: ordenar las emociones al servicio de un objetivo, lograr el estado de “fluidez”, el cual depara el mayor desempeño en cualquier actividad que se desarrolle.

*Empatía o reconocer las emociones en los demás.* Al reconocer en el yo las señales de las emociones es más fácil reconocerlas en los demás, a esta capacidad se la conoce como empatía, la cual abre la puerta hacia las sutiles señales sociales que indican lo que otros quieren o necesitan.

*Habilidades sociales o manejo de las relaciones.* También conocida como el arte de las relaciones la cual equivale a decir que es el manejo o dominio de las emociones de

los demás. Cualidades como la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal son determinadas por esta aptitud.

*El modelo de competencias emocionales por aptitudes emocionales y aptitudes sociales formulado por Goleman (1998)*

La vida emocional adquiere importancia en el transcurso de nuestro diario acontecer, en el trabajo y en el desarrollo de cualquier actividad, igual que en otras áreas, el manejo de las emociones requiere también de cierta destreza, a este aspecto se lo conoce como aptitud emocional (AE).

Goleman (1995) se refiere a la AE como “una meta- habilidad y determina lo bien que podemos utilizar cualquier otro talento, incluido el intelecto puro” (p.56).

Tres años después (1998) designa a la AE la calidad de “una capacidad aprendida, basada en la inteligencia emocional, que origina un desempeño laboral sobresaliente” (p. 43).

Sin embargo Goleman (1998) antes de enunciar su teoría, basó sus investigaciones en los trabajos de Mc Clelland desarrollados en 1973, quien en su estudio: “Medir la aptitud antes que la inteligencia” (p. 33), cambió los términos al debate sobre la medición de qué era realmente necesario para triunfar en la vida, si la eficiencia taylorista, el CI, la personalidad o las tipologías, todos ellos estudios que habían medido y estimado la capacidad de triunfo en una persona.

Goleman (1998) cita las palabras de Mc Clelland quien aseguraba que: “la aptitud académica tradicional, las calificaciones escolares y las credenciales avanzadas no servían, sencillamente, para prever el desempeño de una persona en determinado puesto ni su éxito en la vida” (p. 33). Él observaba que para alcanzar el éxito muchas personas lo habían conseguido mediante la autodisciplina, la iniciativa y la empatía, aptitudes especiales que requieren de un alto grado de Inteligencia emocional y social.

Según Mc Clelland (citado por Goleman, 1998) una aptitud se define como “una característica de personalidad o un conjunto de hábitos que llevan a un desempeño laboral superior o más efectivo; en otras palabras: una habilidad que agrega obvio valor económico a los esfuerzos de una persona en su trabajo” (p. 34).

Para lograr la excelencia según Mc Clelland se requiere tres dominios (citado por Goleman, 1998, p.36):

1. El puntaje del CI: el cual solo es una cualidad de ingreso, se necesita las credenciales para dar a entender que se tienen los conocimientos necesarios para desarrollar la tarea en cuestión.

2. La pericia: es el autentico saber hacer de un oficio o profesión logrado a través de la experiencia, es la combinación del sentido común con el conocimiento especializado el cual es adquirido con la práctica diaria.

3. La inteligencia emocional: las facultades de la inteligencia emocional son sinérgicas con las cognitivas, las personas encaminadas hacia la excelencia utilizan las dos.

Goleman (1998) explica las facultades de la inteligencia emocional las cuales son: a) “independientes”: cada una entrega una contribución importante al desempeño; b) “interdependientes”: cada una requiere de un mínimo de acción de otras aptitudes emocionales para su pleno desarrollo; c) “jerárquicas”: cada aptitud emocional sirve de base para el desarrollo de la siguiente; d) “necesarias pero no suficientes”: la posesión de una aptitud emocional no garantiza el desempeño magistral de las demás y f) “genéricas”: el número total de aptitudes puede aplicarse a todos los trabajos, sin embargo para cada trabajo se requiere el dominio de diferentes aptitudes emocionales (p. 45).

La clasificación de las inteligencias emocional y social, sus competencias y AE respectivas de acuerdo con el modelo propuesto por Goleman se ilustran mediante la Tabla 2:

*Tabla 2.* Las inteligencias emocional y social, las competencias y las aptitudes correspondientes.

Clase de inteligencia	Competencias	Aptitudes
EMOCIONAL	Autoconocimiento	Conciencia emocional
		Autoevaluación precisa
	Autorregulación	Confianza en uno mismo
		Autocontrol
		Confiabilidad
		Escrupulosidad
		Adaptabilidad
		Innovación
	Motivación	Afán de triunfo

Clase de inteligencia	Competencias	Aptitudes
SOCIAL	Empatía	Compromiso
		Iniciativa
	Habilidades sociales	Optimismo
		Comprender a los demás
		Ayudar a los demás a desarrollarse
		Orientación hacia el servicio
		Aprovechar la diversidad
		Conciencia política
		Influencia
		Comunicación
		Manejo de conflictos
		Liderazgo
		Catalizador del cambio
		Establecer vínculos
Colaboración y cooperación		
Habilidades de equipo		

#### *Raíces biológicas y sociales de la inteligencia emocional*

Las investigaciones del funcionamiento cerebral mediante las resonancias magnéticas y tomografías axiales computarizadas (TAC) han arrojado luz en la forma mediante la cual operan los centros nerviosos en medio de la emoción.

Goleman (1995) fundamenta la formulación de la teoría de la inteligencia emocional mediante estudios neuropsicológicos, retoma los estudios de LeDoux quien mediante sus investigaciones establece que en la estructura del cerebro la amígdala se ubica en un lugar privilegiado dotada de la capacidad de priorizar demandas emocionales por encima de las operaciones racionales. Goleman cita los resultados de la investigación de LeDoux la cual:

“Ha demostrado que las señales sensoriales del ojo y el oído viajan primero en el cerebro al tálamo y luego –mediante una única sinapsis- a la amígdala; una segunda señal del tálamo se dirige a la neocorteza, el cerebro pensante” (p. 37).

La investigación de LeDoux revolucionó la comprensión de la vida emocional porque es la primera en encontrar la ruta nerviosa de los sentimientos, la cual esquiva la neocorteza, la antigua teoría sostenía que a partir de la neocorteza son enviadas las

señales al sistema límbico y de allí se difundía las respuestas por todo el cerebro y a todo el cuerpo.

De acuerdo a los estudios realizados se entiende que el regulador del cerebro para los avisos de la amígdala se encuentra en los lóbulos prefrontales los cuales entran en acción con el fin de darles una respuesta o solución de una manera eficaz de acuerdo a las circunstancias en las cuales se presente (Galvis, 1999, p.29)

De igual forma es importante tener en cuenta que la inteligencia emocional no es un atributo heredado como el CI, el cual mediante los estudios realizados por A. R. Jensen y H.J. Eysenck a finales de la década de los sesenta, lograron demostrar que el atributo dependía en un ochenta por ciento de la carga genética.

El desarrollo emocional de una persona debe ser entendido en medio del mundo de sus interacciones sociales, Galvis (1999) afirma: “un niño nace y crece en un grupo social, asimila y se acoge a los valores que lo rigen; y si rechaza o infringe alguno, debe atenerse a las consecuencias que el grupo a determinado para tal evento”, por lo tanto hay una retroalimentación del grupo hacia el niño y el niño hace una re - interpretación de sus acciones.

En estudios realizados por Goleman (2006) sobre la empatía establece que los niños aprenden lecciones sociales como: la distinción de sí mismo, sus pensamientos y sus objetivos de los pensamientos y objetivos de las otras personas, explica que gracias a esta madurez los niños establecen una clara diferencia entre su imaginación y lo que la realidad les presenta (p. 335).

Los niños aprenden estas lecciones sociales a través de la interacción social, la cual tiene su lugar durante el juego. Morris (1968) hace referencia al juego social durante la infancia, plantea que los niños primero lo dirigen hacia sus padres y a medida que crecen lo giran hacia los compañeros de su edad y asegura que “el niño que se haya visto severamente privado de contacto social, como miembro de un grupo de juego, se hallará siempre en situación de grave inferioridad en sus interacciones como adulto” (p. 92).

Esta inferioridad no es determinante puesto que el ser humano está en la libertad de enmendar, corregir o redireccionar sus comportamientos en función del conocimiento de los errores y la búsqueda propia de cambio, esta característica puede desarrollarse mediante el conocimiento de sí mismo y del mundo social en el cuál se desempeña, estas

capacidades se conocen en la actualidad como inteligencia emocional e inteligencia social. Así como también las personas responsables de la crianza y educación de los niños deben obtener este conocimiento para dirigirlos en el camino hacia la satisfacción con su vida, con sus metas y sueños. Es así como ahora se habla de Inteligencia social como la forma de aplicar inteligencia en las relaciones humanas en función del efecto, bien sea positivo o negativo, que se puede ejercer en las vidas, cerebros y cuerpos de las personas. Este tema se estudiará a continuación.

### *Inteligencia Social (IS)*

En el 2006 Goleman publica *Inteligencia Social* (2006) en el cual plantea a partir de los descubrimientos neurocientíficos sobre el funcionamiento del cerebro humano y dice que: “el diseño mismo de nuestro cerebro lo hace sociable, inexorablemente atraído a un íntimo enlace cerebro a cerebro cada vez que nos relacionamos con otra persona” (p. 9).

Se entiende por “cerebro social” como “una suma de mecanismos nerviosos que instrumentan nuestras interacciones además de nuestros pensamientos y sentimientos sobre las personas y nuestras relaciones”, esto da entender el desarrollo de un sistema biológico propio del ser humano que permite la vigilancia, la sintonización y el contagio emocional con las personas que se tiene trato (Goleman, 2006, p.17).

El cerebro puede ser esculpido en forma, tamaño, cantidad de neuronas y conexiones sinápticas por medio de la “neuroplasticidad” una propiedad adquirida a través de las experiencias repetidas en las interacciones sociales (Goleman, 2006, p. 18).

Algunas de las interacciones sociales relevantes de una persona se hallan en pares como: madre – hijo, esposo – esposa o jefe – empleado, estas relaciones pueden desarrollarse de forma positiva - nutritiva o negativa - tóxica.

Un ejemplo del efecto de las relaciones nutritivas se encuentra en las personas que aumentan la complejidad de su mundo social, lo cual favorece la neurogénesis, es decir al estimular nuevos aprendizajes sociales se incrementa la fabricación diaria de nuevas neuronas (Goleman, p. 343).

Por el contrario cuando las relaciones tóxicas han logrado mantenerse a través del tiempo se encuentra mayor cantidad de estrés biológico, conocido como “carga alostática”, el cual está asociado con enfermedades cardíacas.

Así se plantea que la interacción social en sí misma moldea el cerebro y el cuerpo de las personas mediante la economía emocional, entendida como la transacción establecida por medio de la habilidad de cambiar el estado de ánimo propio y el de los demás (Goleman, 2006, p. 24).

El contagio emocional es tramitado por una red de circuitos neurológicos que trabajan de forma automática, fuera de la conciencia y a gran velocidad, el cual ha sido denominado como camino bajo (CB). Por el contrario se cataloga como camino alto (CA) a la red neurológica mediante la cual se ejerce control de la voluntad, se mueve un poco más despacio ya que requiere de una intención consiente (Goleman, 2006, p. 453).

Las relación entre codificación de estímulos y respuesta por corteza orbitofrontal - amígdala - hipocampo - corteza prefrontal se estudió en la teoría de la inteligencia emocional (1995 - 1998), de lo cual se puede entender que las emociones son tramitadas en el camino bajo de la consciencia mientras que para darles un nombre y tomar una decisión sobre ellas deben ser tramitadas por el centro de la toma de decisiones ubicado en la corteza prefrontal, conocido como camino alto, sin embargo la amígdala no tiene conexiones con los centros del habla por lo tanto se puede decir de forma literal que la amígdala es muda (Goleman, 2006, p. 26).

Goleman explica que este sistema está bien para las dos capacidades de la inteligencia emocional entendidas como el autoconocimiento y la autorregulación. Sin embargo la aptitud para relacionarse con otras personas, conocida como inteligencia social, debe ser entendida ante la luz de recientes estudios neurocientíficos en los cuales se encuentra un red de neuronas especialmente desarrolladas para este fin (p. 127).

Se entiende por inteligencia social como la forma de aplicar inteligencia en las relaciones sociales, teniendo en cuenta que se puede ejercer un efecto positivo o negativo en las vidas, cerebros y cuerpos de las otras personas y viceversa. Se distinguen dos capacidades conocidas como: conciencia social y facilidad social cada una con su grupo de aptitudes las cuales se estudiarán a continuación.

#### *Conciencia social*

La conciencia social es la percepción que las personas tienen de otras, las aptitudes sociales de esta capacidad se conocen como: a) empatía primaria, b) armonización, c) precisión empática y d) conocimiento social.

*Empatía primaria.* Es la capacidad de entender las situaciones por las cuales atraviesan otras personas se encuentra en la sintonización del propio cuerpo con el del otro.

*Sintonización.* Es la capacidad de comprensión de los estados de ánimo y las circunstancias de las otras personas la cual requiere de la capacidad para escuchar sus argumentos.

*Precisión empática.* Es la capacidad mediante la cual logra realizar la discriminación de las emociones y la escucha completa de necesidades da paso a la comprensión consciente de lo que esa persona siente y piensa.

*Conocimiento social.* El conocimiento social es la capacidad de comprender las redes sociales y sus normas de comportamiento.

*Facilidad social.*

La facilidad social se refiere a la toma de decisiones respecto a las percepciones a partir de la conciencia social. Las aptitudes sociales de esta capacidad se conocen como: sincronía, autopresentación, influencia y preocupación.

*Sincronía.* La sincronía se refiere al ritmo o coordinación mediante el cual dos personas se comunican a través de movimientos corporales y mensajes no verbales (Goleman, 2006, p. 47).

*Autopresentación.* La autopresentación es la habilidad de manejar la primera impresión en las otras personas.

*Influencia.* La influencia combina las habilidades para el tacto y el autocontrol. Por tacto se entiende al balance en la expresividad propia en las diferentes situaciones sociales. Se entiende por autocontrol a la capacidad de modular las reacciones emocionales mediante el autoconocimiento y la lectura de las necesidades e impulsos de las otras personas (Goleman, 2006, p. 144).

*Preocupación.* Goleman (2006) afirma que “la preocupación es la capacidad de compasión de una persona” (p. 146), de acuerdo a lo anterior se puede decir que las personas poseen la capacidad de tener misericordia con un par humano, algunas lo utilizan más que otras.



El desarrollo de la inteligencia social va de la mano con el desarrollo biológico y social del infante. De esta manera se relacionan los principales hitos en el desarrollo neurofisiológico del cerebro de un niño de acuerdo a relaciones nutritivas.

En la relación madre – bebe se encuentra los inicios de la comunicación humana en su estado más básico la cual se ha denominado protoconversación (P.55).

Esta protoconversación se realiza mediante la mirada, el tacto y el tono de la voz, los cuales le dan la sensación de calidez y bienestar al bebe mediante la sincronización de las emociones transmitidas por la madre.

La sincronía es una cualidad de la naturaleza, de hecho el ser humano posee sistemas neurológicos denominados osciladores mediante los cuales coordina las acciones a realizar de acuerdo a la frecuencia y al periodo de una señal entrante (P. 53). Un ejemplo modelo de la sincronía cerebral se encuentra en un concierto en el cual los músicos están embelesados en la melodía siguiendo el ritmo de la composición, todos ellos por medio de sus cerebros, la actividad sináptica entre dos ejecutantes de un mismo instrumento es muy similar en sus hemisferios derechos.

Un hito crucial en el crecimiento del cerebro de un niño se encuentra en el establecimiento de senderos neurológicos constantes, estos se logran con la repetición de secuencias, las conexiones más utilizadas se mantienen, las que no son eliminadas (p. 224).

La relación con otras personas ayuda a configurar el cerebro al guiar el sendero de la posición de las neuronas generadas. La neurogénesis se propicia en dos lugares a saber en el hipocampo y en la espina dorsal.

La generación realizada a nivel de espina dorsal se realiza al ritmo de miles por día, la cual alcanza su máxima expresión durante al infancia.

Las nuevas neuronas creadas bien sea en el hipocampo o en la espina dorsal migran a su posición en el cerebro, en el lapso de un mes poseen cerca de 10.000 conexiones con otras neuronas, las cuales son refinadas durante cuatro meses más. Los senderos determinados por estas conexiones sinápticas mediante la repetición se fijan, lo que puede convertirse en senderos estables (P. 225).

El hipocampo es el órgano central en el aprendizaje, por medio de él se almacena, reconfigura y rescata la información a largo plazo. Los nuevos aprendizajes son adquiridos, transformados y adaptados por medio del aprendizaje antes adquirido.

La función del hipocampo se ve afectada por un incremento sostenido de cortisol en situaciones de estrés continuo, traumas o depresión severa (P. 388), la función del cortisol es la continua estimulación de la amígdala mediante la cual la persona afectada por las situaciones mantiene en alerta constante, a su vez es inhibida la función de la corteza prefrontal por lo cual la capacidad para pensar y tomar decisiones también se debilita (p. 322).

Se puede decir que la plasticidad del cerebro es mayor en la infancia y que la forma de reaccionar ante las situaciones se aprende a través de la observación del afrontamiento de las mismas por parte de los adultos guías, “el cerebro de un niño se adapta a su ecología social, particularmente al clima emocional que presentan las personas más importantes en su vida” (p. 218)

Una forma mediante la cual el cerebro humano se relaciona y aprende de otras personas se encuentra en el mecanismo de las neuronas espejo, como su nombre lo indica, son espejos neurológicos, ellas reflejan dentro del cerebro la visión sobre las acciones de otra persona y envían señales para imitar esas operaciones (Goleman, 2006, p. 62).

Estas neuronas están ubicadas en la corteza premotora, la cual regula funciones como el habla, el movimiento y la intencionalidad de una acción, es decir la activación de estas neuronas permite preparar la acción solo con verla hacer a otras personas.

Las funciones de estas neuronas se pueden clasificar en: la detección de las emociones, el desciframiento de la verdad y la mentira, la lectura de la intención de otras personas y el aprendizaje por imitación.

Las neuronas espejo son importantes en la detección de las emociones de las personas, ayuda a las personas a ubicarse en el sentir de los demás desde una mirada interna, es decir el reflejo del otro dentro de sí mismo.

Goleman (2006) afirma que: “el cerebro humano alberga múltiples sistemas de neuronas espejo, no sólo para imitar acciones sino también para leer intenciones, extraer las implicaciones sociales de lo que alguien hace y leer las emociones” (p. 64).

La función de las neuronas espejo puede explicar el mecanismo por el cual se da el aprendizaje por imitación y el por qué los niños aprenden tan fácilmente solo observando (Goleman, 2006, p. 65).

Goleman (2006) explica que este sistema puede ser comprobado de una manera muy sencilla: cuando una persona sonríe a otra, la respuesta de la otra es devolver automáticamente la sonrisa. Este mecanismo se explica porque de entre todas las expresiones faciales el cerebro prefiere la sonrisa, la reconoce más pronto y le es mucho más agradable, este efecto se lo conoce como “la ventaja del rostro feliz” (p. 68) mediante el cual, se rige por la directriz del positivismo del quehacer cotidiano.

Las neuronas espejo intervienen también cuando se realiza una lista mental de tareas, el repaso de las acciones prepara a la mente para llevarlas a cabo, esta guía en la elaboración de la rutina diaria procura la facilidad en la realización sin que se tenga que hacer grandes esfuerzos mentales (p. 71).

A los dos años los niños desarrollan el lenguaje hablado y la propiedad de conversar consigo mismos conocida como pensamiento.

La protoconversación, la sintonía y el sentido básico de seguridad brindado por los padres a los hijos ofrecen las bases del conocimiento social, por ejemplo la forma en que se atiende a una persona, el ritmo de una conversación, el guardar silencio en determinados momentos, la comprensión del sentimiento de otra persona y la regulación del propio en las interacciones sociales (p. 235)

Esta base segura permite que el niño se sienta estimado y protegido lo que alienta al cerebro a secretar neurotransmisores como la oxitocina la cual se encarga de generar una sensación de satisfacción y relajación, y la endorfina sustancia que produce mucho placer en el cuerpo, estas sustancias permiten que los niños bien cuidados y queridos sientan dentro de sí mismos la seguridad de que todo está bien (p. 236).

La interacción positiva de los padres permite además el adecuado desarrollo de la corteza orbitofrontal (COF) la cual conecta las principales zonas del cerebro: la corteza, la amígdala y el tallo cerebral, esta conexión posibilita la coordinación entre pensamiento, sentimiento y acción respecto a una situación dada. (Goleman, 2006, p. 98).

En pocas palabras en la COF se discrimina lo que la otra persona siente, lo que hace sentir y la acción que debe emprenderse de acuerdo a esas sensaciones, de esta discriminación parte el por qué ciertas personas son estimadas, otras detestadas, otras divertidas y otras irritantes.

Este tipo de discriminación social es realizado a nivel neurológico por unas células conocidas como fusiformes, las cuales son ricas en receptores para la dopamina, la vasopresina y la serotonina, se tiene en cuenta que estas sustancias juegan su papel relevante en situaciones como el amor, el placer y el buen o mal estado de ánimo.

De acuerdo a los estudios realizados se encontró que la mayor cantidad de neuronas fusiformes se encuentra en la corteza cingulada anterior (CCA), la cual se encuentra en la parte superior del sistema límbico, la cual es activada cuando se siente emociones intensas o en el reconocimiento de la expresión facial de un rostro, la interacción de esta información con la que tenemos almacenada en la amígdala podría explicar la causa del agrado o el desagrado que se siente por una persona (p.102).

Mediante la COF se regula las llamadas de emergencia que hace la amígdala a través del circuito de neuronas inhibitoras del impulso límbico, lo cual se ejemplifica diciendo que mientras el circuito neurológico primitivo emite señales de llanto o huida, la COF los evalúa de acuerdo a la comprensión del lugar y las personas presentes, por decir algo frente al jefe y entrega una respuesta apropiada refrenando el impulso emocional (P. 98).

El buen funcionamiento de la COF tiene como antecedente el aprendizaje pasivo mediante la observación de la forma en la cual los adultos lidian con las dificultades, este aprendizaje se refuerza cuando un adulto le enseña a un niño a discriminar y lidiar con las propias sensaciones, este aprendizaje sobre la regulación se fortalece con el paso del tiempo (P. 250)

En personas que han vivido un constante abuso, crueldad y abandono por parte de sus padres, el funcionamiento de la amígdala se encuentra exacerbado sobreponiéndose a las funciones de la COF y por ende de la corteza cerebral (p. 246) por lo cual viven en constante estado de alarma lo cual no permite una buena toma de decisiones ni el despliegue de un pensamiento claro.

Los dos procesos anteriormente descritos ejemplifican la neuroplasticidad mediante la cual se moldean los caminos neurológicos y por ende las respuestas a los estímulos.

De esta manera se puede entender la inteligencia social a la luz de los mecanismos cerebral y su moldeamiento a través de las relaciones sociales tanto nutritivas como tóxicas, se puede decir que para desarrollar de manera óptima la capacidad neurológica de las personas se debe tener en cuenta: la riqueza en las interacciones sociales, la búsqueda del bienestar de los niños, el uso de la habilidad de amar y la oportunidad de mejorar la salud propia y la de los demás.

Es así como Goleman (2006) define a la IS como la inteligencia que se aplica en las relaciones, diferente a la inteligencia sobre las relaciones (p. 19), es decir se puede ser un erudito en los temas de la sociedad pero si no se agudiza los sentidos con respecto al efecto de las relaciones sobre la vida y la salud propia y ajena, se entiende que la persona está perdida dentro de un mundo de relaciones desconocidas de poder, subordinación, respeto, discriminación, ética, amor, compasión y perdón.

Se entiende de esta manera que el ser humano dispone de la capacidad para conocerse, conocer a otras personas y tomar decisiones con base en este tipo de conocimiento.

Sin embargo de acuerdo con la conceptualización de Goleman en 1995 y 1998, él define las competencias emocionales propias de la inteligencia social como son la empatía y las habilidades sociales, este es un punto crucial del desarrollo teórico de la inteligencia emocional, ya que, es aquí donde el mismo Goleman en el 2006 hace la separación de de la inteligencia social y la inteligencia emocional, de esta manera teniendo en cuenta que son varios los instrumentos de medición creados de acuerdo a esta categorización a continuación se describirá únicamente las aptitudes emocionales destinadas a la clasificación de las competencias de la inteligencia emocional.

#### *Las aptitudes emocionales*

De esta manera la inteligencia emocional es la capacidad natural del ser humano para gestionar las emociones a fin de adaptarse a las circunstancias del entorno, la cual puede ser perfeccionada mediante la introspección y la práctica.

El grado de destreza para alcanzar el dominio de las facultades afectivas se denomina competencia emocional, la cual se compone de tres categorías: a) autoconocimiento, b) autorregulación y c) motivación, estas competencias pueden ser evaluadas mediante las

aptitudes emocionales propias de cada categoría, se entiende por aptitud emocional al conjunto de hábitos que llevan a un desempeño profesional sobresaliente.

En consecuencia al desarrollo de la investigación se pasa a estudiar las tres competencias de la IE, las cuales son el autoconocimiento, la autorregulación y la motivación con sus respectivas AE.

#### *Autoconocimiento*

En los estudios de Csikszentmihalyi (1998) él utiliza el término self para denominar al tipo de reconocimiento que hace la conciencia de sí misma y describe a los procesos de la conciencia como: a) el pensamiento o cognición, b) el sentimiento o emoción y c) la conación o volición, por lo cual el pensamiento hace referencia al procesamiento, reconocimiento y asociación de información, la emoción delimita la actitud adoptada ante cualquier situación en términos de gusto y disgusto y la volición es el proceso mediante el cual la atención mantiene centrada en un determinado estímulo.

Por ende Csikszentmihalyi (1998) afirma que en algún momento de la ontogénesis de los individuos estos empiezan a reconocer su poder para dirigir la atención, pensar, sentir, desear y recordar, y de esta manera actuar de acuerdo a decisiones propias y no depender del requerimiento del instinto (p. 35).

Goleman (1995) revisa términos como la metacognición y el metahumor, es decir una conciencia del propio pensamiento y la conciencia de las propias emociones. A su vez él designa su propio concepto: la conciencia de uno mismo (self-awareness) lo cual significa “una atención progresiva a los estados internos.” (p. 67)

Esta definición se asemeja a lo que Freud (citado por Goleman, 1995, p. 68) designó como atención libre flotante. Este procedimiento se realiza a través de un enfoque sofisticado de la atención al dejar transcurrir todo lo que pasa por la conciencia de una forma imparcial como un testigo que observa pero no reacciona.

Otros psicoanalistas también lo designan como ego observador, es decir, la capacidad de la conciencia de uno mismo que le permite al analista dominar sus emociones ante el discurso del analizado. (p. 68)

Goleman (1995) asegura que la auto observación permite en el ser humano una “conciencia ecuánime de sentimientos apasionados o turbulentos” (p. 68). Esta

conciencia de las emociones es piedra angular de todas las capacidades emocionales y de las sociales.

La conciencia de uno mismo significa ser consciente del propio humor y de las propias ideas respecto a él. En realidad a todas las personas les sucede tener un interlocutor interno, el cual mantiene un continuo dialogo con ellos mismos. Esta relación de cada persona con su interlocutor interno es diferente en cada caso. Bodian (2006) afirma que cuando las personas dirigen la atención hacia adentro lo primero que encontrarán es el incesante parloteo de la mente y recuerda que “los budistas comparan a la mente con un mono ruidoso que se columpia incontrolablemente de una rama a otra sin quedarse quieto nunca” (p. 90).

Goleman revisa los estudios de John Mayer, psicólogo de la Universidad de New Hampshire quien formuló junto con Peter Salovey, la teoría de la inteligencia emocional la cual refiere que las personas reaccionan de tres maneras diferentes ante sus emociones (p. 69):

1. Consciente de sí mismo: poseen buena salud psicológica, tienen una visión positiva de la vida, superan con facilidad estados de mal humor, son independientes y conocedores de sus propios límites.
2. Sumergido: o inmersos en un caudal de emociones, se dejan sobrellevar fácilmente por las emociones y el mal humor, son volubles, no son conscientes de las emociones ni de las acciones y palabras que devienen de ellas. En resumen, sienten que no controlan su vida emocional.
3. Aceptador: saben lo que sienten sin embargo no hacen nada para cambiar su humor.

Es posible agregar otro tipo de personas para quienes desconocen el significado de las emociones, estas personas son denominadas como alexitímicos. De acuerdo con Goleman (1995) la palabra alexitimia proviene del prefijo, raíz y sufijo griegos “a” = “carencia de”, “lexis” = palabra y “thymos” = emoción, esto entraña la existencia de personas que no poseen la capacidad de articular con palabras lo que sienten, en otras palabras la alexitimia es: “la incapacidad para expresar emociones más que a una ausencia de las mismas” (p.72).

Entre las características de los alexitímicos se encuentran: la dificultad para describir sus sentimientos y los ajenos, el vocabulario es sumamente limitado, dificultad para distinguir entre una emoción y otra, entre emoción y sensación física, carecen absolutamente de la conciencia de sí mismo, “cuando sienten algo, esos sentimientos les parecen un trastorno desconcertante” (p. 73).

Hasta el momento se desconoce la causa que provoca la alexitimia, el Dr. Sifneos psiquiatra de Harvard, citado por Goleman (1995) esboza: “la posibilidad de una desconexión entre el sistema límbico y la neocorteza” (p. 73), exactamente con los centros verbales; este planteamiento se ajusta a la teoría de la IE, es decir los circuitos del cerebro pueden decodificar la realidad exterior, sin embargo la realidad interior queda mutilada al no haber la conexión con el lenguaje capaz de expresar los sentimientos.

Esto es importante en la medida en que las personas logren comprender la posición en la cual se ubican al momento de emocionarse, sus pensamientos, sentimientos y decisiones que se desprenden de ello, por esta razón la presente investigación prioriza el conocimiento de uno mismo como el baluarte directriz del desarrollo de las personas.

#### *El timón interior*

En nuestro diario acontecer, cada decisión se toma mediante la razón y la corazonada. Goleman (2006) denomina “camino alto” (CA) al recorrido de la razón el cual pasa por la neocorteza y “camino bajo” (CB) al recorrido de la intuición o corazonada, el cual utiliza uno más bajo y profundo (p.27).

Goleman (1998) asegura que el palpito es una “función de los centros emocionales que rodean al tronco cerebral, en lo alto de la médula espinal; más especial, de una estructura en forma de almendra denominada amígdala y su circuito neural conexo” (p. 73).

La amígdala es el punto donde se almacenan las emociones que evocan una experiencia, hay un circuito nervioso entre ella y las vísceras, esto significa que se puede sentir la reacción somática ante las opciones, decisiones, caminos o rutas que tenemos en el frente.



Es importante darle la categoría de sabiduría al fortalecimiento de esta sensibilidad orientadora, la intuición se dirige a través del “olor”, una cualidad característica propia del rinencéfalo, o cerebro nasal, que se puede percibir en cada situación.

Lo anterior concuerda con la revisión que realiza Goleman (1998) de un estudio de Harvard realizado en 1993 denominado: “Medio minuto: predicciones maestras desde las cortas y escasas evaluaciones sobre los comportamientos no verbales y físicos atractivos” (p. 76) en el cual se señala que las personas evalúan en los primeros 30 segundos de un encuentro la impresión básica que tendrán del otro pasados días, semanas y hasta meses después.

La intuición y las corazonadas dejan ver la facultad humana de percibir los mensajes del repertorio de la memoria emocional, la sabiduría y el buen juicio respecto a los acontecimientos diarios.

Se puede inferir que la vida en su totalidad transcurre espontáneamente sin que por ello los seres humanos noten los cambios continuos dentro de sí, en los demás o en el orbe, es decir, aunque las personas no sean conscientes de sí mismos se puede decir que esta consciencia sí se la puede desarrollar, a continuación se hará mención de ello.

#### *“La sabiduría del inconsciente”*

Goleman (1995) referencia la clara posición de Freud: “gran parte de la vida emocional es inconsciente” (p. 76), se entiende que no todo lo que ocurre en la mente sale a la luz de la conciencia; años después el autor (1998) diría: “el torrente de sentimientos corre perfectamente paralelo al torrente de nuestros pensamientos” (p. 79), se puede decir entonces que se desconoce la mayor parte de la vida psíquica, sin embargo se puede lograr el autoconocimiento fundamental para la introspección psicológica - al indagar la transmisión de mensajes por parte del interlocutor interno personal, popularmente conocido como “la voz de la conciencia”.

Algunas personas comprenden con mayor facilidad la significación de las metáforas, los símiles, el lenguaje del corazón, los símbolos, los sueños, los mitos, las melodías, las fábulas y hasta el uso y la práctica de refranes o dichos. Estos ejemplos son detectados y respondidos por la mente emocional quien está a la vanguardia de las motivaciones personales, ella es quien mejor conoce el gusto o el disgusto con respecto a cualquiera de los anteriores enunciados.

Goleman (1995) asegura que las personas que tienen la capacidad de estar en sintonía con sus corrientes emocionales son más seguros en la transmisión y en la interpretación de mensajes y coloca por ejemplo modelo de la teoría de la inteligencia intrapsíquica de Howard Gardner a Sigmund Freud como “el gran cartografista de la dinámica secreta de la mente” (p. 76).

Goleman (1995) augura que el ser consciente de las propias emociones, de la corazonada y de la intuición da lugar al siguiente paso en la inteligencia emocional: “ser capaz de superar el mal humor” (p. 77)

Sin embargo para dar este gran paso las personas deben autoconocerse, este proceso es posible mediante el desarrollo de las AE, las cuales son: a) conciencia emocional, b) autoevaluación precisa, c) confianza en uno mismo y d) autoeficacia.

#### *Conciencia emocional*

La conciencia emocional es la habilidad de reconocer las propias emociones y sus consecuencias. El desarrollo de esta condición comienza con la sintonización del torrente de sentimientos que circula y se mantiene en el interior de la persona, reconociendo el efecto de esas emociones sobre lo que se percibe, se piensa y se realiza, a partir de esta conciencia surge otra, el conocimiento de cómo las propias emociones afectan las relaciones con las personas.

Al decir que: “el torrente de sentimientos corre perfectamente paralelo al torrente de nuestros pensamientos” (p. 79), se entiende que este murmullo inconsciente del humor se mantiene veinticuatro horas al día puesto que ni cuando el cuerpo duerme la mente descansa.

El horario habitual de la gran mayoría de las personas encuadra con miles de asuntos por resolver, de esta manera las emociones y sentimientos pasan a un segundo, tercer o cuarto plano de intereses por resolver, quedando sumergidos en la inconsciencia, es necesario darle una pausa mental para captar un nivel superior de conciencia qué es aquello que tanto se evade y tanto molesta en la rutina diaria.

Un momento de calma, de reflexión, de meditación diaria, es abrir un espacio a un “no hacer nada” con el objetivo de abrir la mente hacia una sensibilidad más serena, profunda y enriquecedora de la vida misma. La meditación es, de acuerdo con Bodian

(2006), simplemente sentarse, permanecer en silencio, dirigir la atención hacia el interior y concentrarse (p. 15).

Los beneficios de la meditación se observan a nivel fisiológico y psicológico. En el primer nivel se enumeran los siguientes: a) disminución del ritmo cardíaco, b) reducción de la hipertensión, c) facilidad de recuperación del estrés, d) aumento de los ritmos alfa, relacionadas con la relajación, e) sincronización de los hemisferios cerebrales, la cual se relaciona con la creatividad, f) reducción de los niveles de colesterol, g) respiración más profunda y lenta, h) relajación muscular y i) reducción de la intensidad del dolor. Los beneficios encontrados a nivel psicológico son: a) mayor felicidad y paz mental, b) menos emociones negativas, c) menos cambios drásticos de humor, d) crecimiento de la empatía, e) aumento de la creatividad, f) disminución de los niveles de ansiedad y g) complemento de la psicoterapia en los tratamientos de adicciones (Bodian, 2006, p. 47).

El conocimiento de sí mismo brinda a la persona un instrumento de medición sobre sus valores y sus acciones, es decir, ¿vale realmente la pena hacer esto o aquello?, los sentimientos guían el camino elegido, señalizan el sendero a seguir, es importante trazar un plan para el futuro bajo la dirección del verdadero deseo de actuar.

Goleman (1998) cita las características de las personas que poseen esta aptitud, las cuales son: a) saben qué emociones experimentan y su causa; b) perciben el vínculo entre el sentimiento, el pensamiento, palabra y acción; c) reconocen el efecto de las sensaciones sobre el desempeño y d) conocen y se guían por sus valores y metas (p. 77).

#### *Autoevaluación precisa*

La autoevaluación precisa es el conocimiento de las propias tácticas, habilidades y límites. Goleman (1998) dice que las personas que poseen esta habilidad se caracterizan por: a) el conocimiento de sus puntos fuertes y débiles, b) ser reflexivos, c) poseer una mente abierta a la crítica y d) son capaces de mostrar su sentido del humor (p. 86).

El desarrollo de esta AE, de acuerdo con Goleman (1998) requiere antes de identificar las fortalezas y las debilidades, la necesidad de mejorar el desempeño y de corregir los errores o puntos ciegos. Un punto ciego es un error consistente en el manejo de una circunstancia dada, Robert E. Kaplan (citado por Goleman, 1998) menciona algunos puntos ciegos que los administrativos tienden a tener: a) ambición ciega, b) metas no realistas, c) implacable en el esfuerzo, d) abuso de otros, e) sed de poder, etc.

La persona que busca un mayor desempeño en su trabajo busca intencionalmente la crítica constructiva la cual permite conocer aspectos de sí misma que no quería reconocer o que no sabía que existieran, evaluadas en su naturaleza y consecuencias, esa crítica puede ser colocada en una lista de cambios a realizar, se puede decir que si prevalece el desconocimiento de los efectos de las conductas dañinas no hay razón para cambiarlas.

#### *Confianza en uno mismo*

La confianza en uno mismo entraña el sentimiento de la valencia y de la capacidad propia, esta confianza es la base de la seguridad para aceptar retos, para seguir adelante en un proyecto determinado o para asumir el liderazgo, es vital cuando la persona busca maximizar sus habilidades.

Goleman (1998) afirma que las personas que poseen esta AE gozan de las siguientes características: a) se muestran seguras de sí mismas; b) expresan opiniones que pueden generar rechazo y arriesgarse por acciones correctas y c) son decididas, toman decisiones firmes independientemente de la incertidumbre y las presiones (p.93).

La confianza en uno mismo se relaciona con el término autoeficacia que es la consideración positiva de la propia capacidad de desempeño. Cada persona tiene un mapa interior de sus capacidades, tendencias y deficiencias, las personas auto eficaces aceptan los desafíos con el ánimo de superarlos por el mero hecho de ser un reto, las personas que no la poseen ni siquiera lo intentan, en principio rechazan toda oferta sin pensar en un posible desempeño satisfactorio.

Otra característica de las personas que confían en sí mismas se muestra en la confianza que muestran al creer que pueden cambiar las reglas y tener la valentía de hacerlo. Esta característica es muy importante si se tiene en cuenta el concepto de control de las propias emociones.

#### *Autorregulación*

Son varias las palabras que devienen del lenguaje empleado en el desarrollo de las ciencias del ordenador, las cuales tienen repercusión en las ciencias sociales y humanas, por ejemplo: Wiener (1948) (citado por Vega, 1994, p. 29) al diseñar el proyectil con capacidad de autocorregir su trayectoria en función de la posición cambiante del blanco, formuló la noción de retroalimentación (feedback) la cual describe un proceso de

autorregulación y control, la cual dio lugar a la nueva disciplina denominada cibernética la cual trata sobre los sistemas de control.

La autorregulación emocional se encuentra dentro de los procesos de autorregulación psicológicos los cuales propenden por mantener una cierta estabilidad psicológica en el ser humano, Madrid (2000) afirma que: “para ello necesita de un sistema de feedback de control que le permita mantener el estatus en relación a una señal de control” (p. 2).

En este sentido, Vallés y Vallés (2003) señalan que puesto que las emociones tienen tres niveles de expresión: a) conductual, b) cognitivo y c) psicofisiológico, la regulación de la emoción afecta a estos tres sistemas de respuesta.

De acuerdo con Goleman (1995) la autorregulación es la capacidad para moderar los estados internos, los impulsos y las inquietudes, el objetivo es equilibrar los sentimientos cuando estos hacen su aparición, cada sensación tiene su valor y su significado, por esta razón la supresión no es aconsejable, los altos y los bajos de la vida otorgan experiencia a cada persona (p. 78).

Para el transcurso de la vida y el desarrollo de todas las actividades es de vital importancia adquirir el arte de la serenidad, los niños dice Goleman (1995) por ejemplo, aprenden de las personas encargadas de su cuidado la forma de serenarse, cuando este aprendizaje es incorrecto, la persona adulta es dominada por estados de ánimo como la tristeza, la preocupación y la ira, los cuales en ocasiones pueden convertirse en estados patológicos como la ansiedad crónica, depresión o ira incontrolable (p. 80).

La ira, la ansiedad, la melancolía y el estrés son diferentes en su causa, su desarrollo y su consecuencia, por tal motivo distinguir las características es importante para su prevención, comprensión y supresión, estas características son estudiadas a continuación.

### *Ira*

Goleman (1995) cita al psicólogo Dolf Zillmann, de la Universidad de Alabama, quien argumenta que el principal disparador de la ira es “la sensación de encontrarse en peligro” (p. 82), este peligro puede traducirse a un daño a la integridad física, una amenaza a la autoestima y la dignidad o la posibilidad de frustrar la consecución de un objetivo importante.

Goleman (1998) informa que cualquiera de estas situaciones desencadenan dos procesos en el cerebro humano: a) primero otorgan la clave para la liberación de catecolaminas del sistema límbico, las cuales generan un aumento de energía el cual preparan el camino para una respuesta de ataque o fuga y b) inmediatamente después la amígdala a través de la rama adrenocortical del sistema nervioso crea “un fondo tónico general de disposición para la acción” (p. 82), este estímulo adrenocortical generalizado puede durar horas, a veces hasta días, lo cual proporciona la facilidad de respuesta ante estímulos semejantes.

Se puede decir entonces que la ira se construye sobre la ira, y a estas excitaciones químicas se suma el monólogo interior, el cual nos da cada vez más argumentos para dar rienda suelta a nuestro malestar.

El bálsamo para la ira no es precisamente desencadenarla, ya que esto solo hace que el estado se prolongue. Zillmann (citado por Goleman, 1995, p. 84) propone varias formas para apaciguar la ira: a) aprovechar y desafiar los pensamientos que la desencadenan para revalorizar las causas y los acontecimientos que la causan; b) liberarse del contrincante durante un tiempo, es decir, estar a solas; c) caminar o ejercitarse ayuda a evacuar la excitación y canalizar la energía negativa; d) respirar profundamente, apretar y relajar todos los músculos y e) dar lugar a un tiempo de reflexión en el cual se detenga el continuo mascullo de pensamientos incitadores de la ira.

### *Ansiedad*

En resumen Goleman (1995) informa que la ansiedad se presenta por las situaciones que no han sucedido, también se la conoce como preocupación, indica la previsión, el ensayo de lo que podría salir mal y la forma de enfrentarse a aquello que mortifica, se puede decir que es la anticipación de los acontecimientos y su solución positiva a los mismos antes de que ocurran (p. 88).

La preocupación se vuelve crónica cuando esta ilación de ideas es repetitiva y no conduce a nada, en el extremo esta puede convertirse en fobia, obsesión o ataques de pánico, el factor común de estas patologías se encuentra en un continua preocupación propiciatoria de estragos.

Las consecuencias comunes a la preocupación son el insomnio, la ilación en palabras del motivo en cuestión y la adicción mental. La preocupación alivia en parte la ansiedad pero nunca resuelve nada.

Las estrategias para controlar este estado de ánimo son: a) utilizar el conocimiento de uno mismo para detectar inmediatamente la aparición de las imágenes o ideas disparadoras de la ansiedad, b) utilizar métodos de relajación en el momento y seleccionar una determinada hora al día para realizarlo, c) desafiar los pensamientos inquietantes y d) asumir una postura crítica frente a estos episodios. En casos patológicos se debe consultar un especialista.

### *Melancolía*

Se la puede comparar con un abatimiento el cual las personas pueden manejar por su cuenta si poseen las herramientas apropiadas para lograrlo. Independientemente de la causa que propicia la tristeza, en ocasiones esta puede traer beneficios como el retiro a la reflexión, la reacomodación psicológica y la proyección al futuro.

Sin embargo el extremo de la melancolía es la depresión, de acuerdo con las referencias de Goleman (1995) cita algunas características como: a) la cavilación ininterrumpida de pensamientos lúgubres, b) la sensación de temor, c) la confusión, d) la desconcentración, e) la falla de la memoria, f) el odio hacia sí mismo, g) el desapego a toda actividad placentera, etc. (p. 94).

En pocas palabras en la persona que atraviesa una depresión su vida queda paralizada y no surgen nuevos caminos, cuando la tristeza sobreviene la característica principal es el aislamiento social, donde cualquier clase de pensamiento puede sobrevenir, Richard Wenzlaff, psicólogo de la Universidad de Texas, citado por Goleman (1995) dice: “los pensamientos se asocian en la mente no sólo por el contenido, sino también por el estado de ánimo” (p. 97).

Entre las técnicas más efectivas para disipar la tristeza mencionadas por Diane Tice (citada por Goleman, 1995, p. 97), se encuentran: a) la terapia cognitiva, en la cual los pensamientos son desafiados en medio de la cavilación, se cuestiona su validez y se dan alternativas más positivas, además se programa actividades que sirvan como distracción; b) practicar un ejercicio aeróbico, esto funciona para las personas que no acostumbran a realizarlo; c) aplicar técnicas de relajación; d) realizar una lista de actividades pequeñas

que siempre se hayan querido realizar, la consecución de pequeños logros mejora nuestro sentido de valía; e) mejorar la imagen; f) ayudar a otras personas con sus problemas y g) rezar, el encuentro con el Ente Superior ayuda a mejorar cualquier estado de ánimo.

### *Estrés*

Para el cuerpo no existe división alguna entre el hogar, el estudio, la calle o el trabajo, las tensiones se agregan una a otra independientemente de su fuente, a esta continua tensión se le denomina estrés.

Goleman (1998) asegura que hay dos tipos de estrés, uno bueno y otro malo, los dos sistemas de funcionamiento son diferentes: el estrés bueno aparece cuando hay un nivel alto de energía, buen humor y requiere del máximo esfuerzo de la persona al realizar una actividad, la bioquímica generada por el sistema nervioso simpático y las suprarrenales segregan elementos químicos llamados catecolaminas, entre ellas la adrenalina y la noradrenalina, las cuales despiertan a la acción de una manera productiva. Así se puede decir que el ser humano trabaja en condiciones óptimas cuando en la excitación cerebral solo participa el sistema de catecolaminas (p. 144).

El estrés malo ocurre cuando la persona se ve enfrentada a situaciones de miedo, fracaso o frustración, entonces la amígdala enciende su circuito de alarma en el cerebro, el cual inmediatamente inicia la producción de una hormona conocida como CRF, la cual empieza a segregar gran cantidad de hormonas de estrés, principalmente cortisol (p. 144).

El perjuicio del desencadenamiento de este tipo de estrés lo podemos encontrar en el flujo sanguíneo, los niveles de azúcar suben y bajan, el cortisol roba recursos energéticos a la memoria operativa (el intelecto) ubicada en la zona prefrontal y los desvía hacia los sentidos, si la cantidad de cortisol aumenta hasta alcanzar niveles tóxicos puede envenenar y matar neuronas (p.104).

La zona prefrontal es la sede de la memoria operativa la cual tiene la capacidad de prestar atención y registrar cualquier información importante, es vital para el entendimiento, la planificación, la toma de decisiones, el razonamiento, el aprendizaje y funciona en excelentes condiciones cuando la mente está se encuentra tranquila.



Lo importante es que el cerebro funciona mediante el diseño básico de oposición, mientras unas neuronas inician la acción, otras la inhiben. Así, la amígdala tiene la facultad de imponerse en una fracción de segundos, sin embargo, la zona prefrontal tiene neuronas inhibitoras capaces de invalidar la llamada de urgencia de la amígdala. Todo esto avizora la importancia del dominio de los pensamientos emocionalmente impulsados, para mantener la atención en su respectivo lugar.

Estas habilidades, así como el manejo de los impulsos y de las inquietudes, reposan en cinco aptitudes emocionales, las cuales son: a) autocontrol, b) confiabilidad, c) escrupulosidad, d) adaptabilidad e (e) innovación.

#### *Autocontrol*

De acuerdo con Bodian (2006) el autocontrol: “es la cualidad de la mente que le impide a uno actuar según cada impulso o deseo que le pasa por el cerebro, y que lo ayuda a discriminar entre un comportamiento útil y positivo de otro superfluo y perjudicial” (p. 179). También denominado autodominio, el objetivo de esta AE es mantener bajo control las emociones y los impulsos perjudiciales, la persona que posee esta aptitud se muestra impasible y serena ante situaciones o personas estresantes, se concentran, piensan con claridad, se mantienen compuestas, positivas e imperturbables en todo momento y respetan el horario de trabajo impuesto (Goleman, 1998, p. 111).

Retener o hacer a un lado las sensaciones de malestar no es lo adecuado, ya que las personas que lo hacen pueden sufrir de una implosión emocional, esto se traduce a un mayor consumo de cigarrillo o bebidas alcohólicas, desconcentración o mal humor.

Una forma alternativa de relacionarse con las emociones, explica Bodian (2006) es experimentarlas mediante un juego de pensamientos, sensaciones e imágenes, se puede concentrar en aquellas que representen puntos álgidos o sean retadoras y a través de la meditación desarrollar una “comprensión penetrante” de la razón de la experiencia (p. 222).

Además de la práctica del autoconocimiento y el método de meditación, Goleman (1998) recalca la importancia de llevar un diario, escribir durante veinte minutos las experiencias, sueños, proyectos, estados anímicos, sensaciones, emociones y sentimientos hacia otras personas y lo que esas personas traen a nosotros. El uso de estas

prácticas permite a las personas alcanzar el estado de “claridad emocional” (p. 116) mediante el cual es más fácil recobrase de los estados de ánimo negativos.

#### *Confiabilidad*

Es la habilidad de mantener la rectitud, la honradez y la ética personal por encima de todo reproche, las personas que actúan bajo esta aptitud inspiran confianza, admiten sus errores, enfrentan a otras personas en su falta de ética y defienden sus principios y valores.

Goleman (1998) afirma que: “la credibilidad surge de la integridad” (p. 120), los trabajadores íntegros son sinceros, reconocen sus sentimientos, son auténticos, hacen y piden hacer lo correcto.

Para el desarrollo de esta aptitud es importante que las personas conozcan y sepan cuáles son sus principios y valores por los cuales rigen su vida.

#### *Escrupulosidad*

La escrupulosidad se relaciona con la responsabilidad del desempeño personal, las personas que se rigen bajo esta AE cumplen sus compromisos y sus promesas, se responsabilizan con la satisfacción de los objetivos personales y los trazados por la empresa, son organizados y cuidadosos en el trabajo.

En resumen el trabajador escrupuloso es el empleado modelo que toda organización busca tener, este tipo de personas resplandecen en el trabajo, los jefes los destacan y tienen un prejuicio positivo hacia ellos (p. 125).

#### *Innovación*

Goleman (1998) expone que la característica principal de esta AE radica en estar abierto a ideas y enfoques novedosos, las personas innovadoras buscan y generan ideas nuevas de muchas fuentes distintas, hallan soluciones originales para los problemas y acogen perspectivas novedosas y aceptan riesgos, el innovador encuentra placer en la originalidad, posee un espíritu emprendedor y está en constante búsqueda de posibilidades nuevas (p. 126).

Los innovadores son personas que buscan hacer realidad sus ideas, quienes deseen llevar al éxito una idea saben venderla, buscan apoyo y aliados, saben que para hacerla realidad es tan perjudicial la voz de la duda como la voz de la indiferencia.

### *Adaptabilidad*

Andrew S. Grove presidente de Intel (citado por Goleman, 1998) al analizar los actuales escenarios afirma: “la única constante en el trabajo es el cambio” (p. 130), de esta manera se puede recalcar la importancia de la flexibilidad de las personas y las organizaciones ante los cambios y su visión de los hechos, el manejo de múltiples exigencias, prioridades y mudanzas, la adaptación de sus tácticas y reacciones a las circunstancias cambiantes.

La adaptabilidad es vital tanto para la dirección como para los equipos de trabajo que la siguen, esta habilidad incorpora en la cultura de la organización una forma de evitar la crisis y si esta ya está en curso, la forma de superarla.

### *Motivación*

¿Qué es lo que mueve al ser humano a realizar sus actividades?

En la investigación de las raíces latinas de “emoción” y “motivo” se encuentra que las dos palabras poseen la misma raíz: “motere” que significa “mover”, en razón a su mismo origen se puede decir que aquello que mueve al ser humano a realizar sus tareas tiene una causa más íntima, relacionada con la construcción de su propia existencia, la solución de sus incógnitas, necesidades e ideales.

La sensación, emoción o sentimiento que fundamenta cada una de estas actividades propicia el ambiente psicológico ideal para motivar la búsqueda de su realización, este es el motivo base para asegurar que es más fácil y grato trabajar en aquello que gusta, cuando el trabajo se realiza de esta manera la persona entra fácilmente en estado de flujo, lo cual significa que todas las habilidades están en pleno funcionamiento, trabajar es un placer en sí.

El término flujo fue acuñado por Csikszentmihalyi (1998) al describir a la motivación autotélica en la cual la principal recompensa se encuentra en el desarrollo de la experiencia misma, el flujo y su permanencia depende de la complejidad de la actividad la cual debe equilibrar el desarrollo de nuevas habilidades y la adopción de nuevos desafíos.

Desde otra perspectiva se puede decir que la motivación involucra la combinación de tres factores a saber: a) el funcionamiento de la amígdala, b) el estado de flujo y c) la neuroquímica cerebral. Estos elementos serán explicados a continuación.

### *El funcionamiento de la amígdala*

Ya en páginas anteriores se ha afirmado la importancia de la amígdala en cuestiones tales como la decisión entre las cosas que nos gustan o no, puesto que gracias a ella y sus conexiones son almacenadas y codificadas todas las experiencias con su tono emocional, este reservorio de recuerdos determina la decisión entre las actividades de agrado y desagrado.

Las personas que por algún trastorno o accidente son privados del funcionamiento de la amígdala poseen problemas en la distinción de sus intereses, para ellos todo tiene igual valor emocional y no se inclinan por ningún camino.

La amígdala ordena las preferencias, pero todo se realiza en conexión con los lóbulos prefrontales, centro ejecutivo del cerebro, quien evalúa el contexto y la situación para llevar a cabo las peticiones pasionales de la misma. En otras palabras cuando el sentimiento va en consonancia con la razón se dice que entramos en estado de flujo, ítem que se estudia a continuación.

### *Flujo*

El término flujo fue acuñado por Csikszentmihalyi (1998) para denominar de una forma técnica al estado óptimo de experiencia. Para que este estado se presente en la persona cuando desempeña una actividad debe cumplir con algunas características como: a) que la actividad posea unos objetivos claros, b) que el feedback sea rápido y sin ambigüedades, c) que se establezca la concentración lo cual vuelca toda la atención en la actividad desarrollada, d) haya una relatividad del tiempo, entendida como la absorción en el transcurso de la actividad la cual se ejecuta en un tiempo diferente al tiempo cronológico y por último f) debe presentarse la trascendencia del self, término empleado para describir el estado en el cual la persona al ejecutar la actividad no es consciente de sí mismo por lo cual destina toda la atención al desarrollo de la misma (p. 46).

En resumen, la experiencia de flujo es un estado negentrópico de conciencia, de alta concentración e implicación, de metas bien definidas, con feedback y con motivación intrínseca el cual se presenta cuando hay un equilibrio entre la percepción del desafío y las capacidades personales.

Cuando todas estas cualidades se presentan, dice Csikszentmihalyi (1998): “la conciencia está en armonía y el self, invisible durante la experiencia de flujo, emerge fortalecido. La cualidad negentrópica de la experiencia de flujo la convierte en *autotélica*, o intrínsecamente motivante” (p. 47).

Al hablar de flujo Goleman (1998) explica que este estado presenta una paradoja neural, aunque se esté concentrado en la realización de una tarea muy exigente “el cerebro opera con un mínimo de actividad y gasto de energía” porque los impulsos nerviosos exhiben un guía eficiente y exacta, “el resultado es una disminución general de la excitación, cortical, aun cuando la persona esté dedicada a una tarea sumamente compleja” (p. 140).

El estado de flujo se presenta en una persona cuando su potencial intelectual y emocional se dispone en su totalidad para la realización de aquello que determina su existencia.

Toda persona busca automáticamente aquello que es de su interés, su atención selecciona de entre la gama de posibilidades aquellos estímulos que le proporcionen satisfacción; los retos y desafíos asumidos por esta atención selectiva generan estrés positivo el cual se estudiará en el siguiente ítem.

#### *La neuroquímica cerebral*

Cuando se hace referencia a la excitación cerebral causada ante un desafío o un reto guiado por las preferencias personales, Goleman (1998) dice que: “el cerebro se remoja en un baño de catecolaminas y otras sustancias, activadas por el sistema suprarrenal” (p. 144) las cuales energizan y mantienen al cerebro atento, interesado, fascinado ante un esfuerzo sostenido.

Las personas que actúan bajo el afán de éxito producen catecolaminas, aquellas que actúan bajo la presión del fracaso se llenan de cortisol. Mientras unos buscan la excelencia por beneficio propio, para otros es un imperativo a obedecer.

Goleman (1998) cita una encuesta realizada a hombres y mujeres sexagenarios al punto de finalizar una carrera profesional o ejecutiva exitosa en la cual se les realizó la siguiente pregunta: “¿cuáles son las fuentes últimas de satisfacción?” (p. 139), la jerarquía entregada fue la siguiente: a) el orgullo de cumplir, b) hacer amistades en el trabajo y c) ayudar o enseñar a otras personas.

En consonancia a todo lo anteriormente expuesto, las AE que representan la actitud hacia la excelencia son cuatro: a) afán de triunfo, b) compromiso, c) iniciativa y d) optimismo, las cuales se explican a continuación.

#### *Afán de triunfo*

El afán de triunfo se distingue por el interés en la realización de las actividades bajo normas de excelencia, la persona que se guía por esta aptitud aprende a mejorar su desempeño, orienta su desempeño hacia los resultados, el alcance de objetivos, se fija metas difíciles, busca información para disminuir el riesgo y la incertidumbre.

Los ejecutivos estelares hacen de esta aptitud una norma de distinción, la implican dentro de los valores de la organización que lideran, calculan el riesgo de sus acciones antes de iniciar cualquier proceso, están siempre en proceso de mejorar su desempeño y de medir su rendimiento sea a través de la crítica constructiva o bien de la autocrítica, aman el conocimiento por el conocimiento mismo, es decir, buscan la información como el medio por medio del cual se mantienen actualizados de la dinámica de los procesos dentro y fuera de la organización.

#### *Compromiso*

El compromiso significa aliar los objetivos personales con los de la organización. Esta AE es clave para muchas organizaciones para el alcance de las metas y objetivos planteados por medio de su estrategia, es vital que el equipo de trabajo aúne sus esfuerzos en pro del beneficio común.

De acuerdo con las características emuladas por Goleman (1998) las personas comprometidas con la organización se sienten útiles, capaces y colaboran activamente con la consecución de la misión, muestran disposición incondicional en esfuerzo para el logro de un objetivo común y se apoyan en los valores de la organización o del equipo de trabajo para tomar decisiones (p. 153).

El compromiso de las personas moviliza la organización, así mismo es compromiso de la organización con sus empleados tratarlos con justicia, respeto y brindarles la oportunidad de desarrollarse a sí mismos, de esta forma la lealtad se equilibra desde los dos polos.

### *Iniciativa*

Esta AE se distingue por la búsqueda y el aprovechamiento constante de las oportunidades. Goleman (1998) dice que las personas que poseen iniciativa evitan la pérdida de tiempo, constantemente actúan sin ser forzados a hacerlo, contagian a los demás con su dinamismo, prescinden de la burocracia en situaciones donde es oportuno actuar en pro del cumplimiento del trabajo (p. 157).

Para las personas emprendedoras la proactividad les brinda beneficios y ventajas al encontrarse en alerta constante sobre la manera de aprovechar las oportunidades.

### *Optimismo*

El optimismo se encuentra dentro de la familia de la esperanza. La persona optimista hace gala de perseverancia y persistencia en el logro de sus objetivos e ideales independientemente de los obstáculos y contratiempos los cuales los considera como una variable de las circunstancias, es decir se guía por la búsqueda del éxito de sus metas.

Goleman (1998) dice que el optimismo “se articula sobre nuestra manera de interpretar los contratiempos” (p. 163), es decir la característica primordial en esta aptitud emocional es conservar la calma, reaccionando ante los reveses de la vida como una oportunidad de la cual se puede aprender, aprovechar positivamente los contratiempos y evitándolos en el futuro.

Hasta el momento se ha hecho un resumen con las principales ideas de la IE, sus habilidades y aptitudes, esta sabiduría se enfatiza en el conocimiento, regulación y superación del sí mismo.

Ahora bien, el ser humano, a excepción de algunos ermitaños, vive en medio de una sociedad, donde a diario se encuentra, se relaciona y convive con otras personas. La forma en que las personas se relacionan y el efecto de esta interacción, impacta el estilo de vida de cada ser humano positiva o negativamente.

De esta manera entra en juego la forma inteligente de elaborar las relaciones para beneficio de todos, de lo cual se pueden aseverar dos capacidades de este talento: la empatía y las habilidades sociales, las cuales serán abordadas a continuación.

### Marco Conceptual

A continuación se presenta las definiciones de algunos conceptos utilizados en el trabajo, estas tienen como base los textos de Goleman (1995, 1998, 2006).

*Actitud.*

(De acto) Es la manera en la cual una persona dispone su ánimo y lo manifiesta hacia las personas, actividades y situaciones de acuerdo a la circunstancia imperante.

*Aptitud*

Es la capacidad natural para ejercer una o varias actividades. Idoneidad, suficiencia para desempeñar un cargo o empleo.

*Aptitud emocional.*

Es una meta-habilidad de la inteligencia emocional, la cual determina un mejor desempeño en cualquier actividad.

*Aptitud social*

Son aptitudes no cognitivas, las cuales operan en un nivel de registro diferente de los circuitos nerviosos de la conciencia. Se divide en dos categorías: la conciencia social conocida como la percepción que se tiene de otras personas y la facilidad social como los comportamientos desplegados en consecuencia a esa percepción.

*Autoconocimiento*

Es la capacidad humana individual de encontrar a sí mismo.

*Autorregulación*

Es la capacidad de mantener en equilibrio nuestro sentir, pensar, actuar y hablar frente a situaciones extraordinarias.

*Empatía*

Es la capacidad emocional de captar y comprender los sentimientos y circunstancias de otras personas.

*Habilidades Sociales*

Son las destrezas que una persona domina para inducir respuestas deseables en los otros. Entre las habilidades se encuentran las siguientes: influencia, liderazgo, comunicación, manejo de conflictos, la colaboración y la cooperación.

*Inteligencia*

Es un atributo de la mente, se evidencia en el ser humano por medio de varias operaciones como el pensamiento o razonamiento abstracto, la capacidad para adquirir conocimiento, la habilidad para solucionar problemas, la adaptación al ambiente, la competencia lingüística, la competencia matemática, la memoria, la motivación al logro,



la dirección hacia las metas y la agudeza sensorial. Autores como Gardner involucra dentro del espectro de inteligencias el talento musical, la capacidad visoespacial, el conocimiento de sí mismo y la capacidad de entender y liderar en otras personas.

*Inteligencia Emocional*

Es el potencial que dispone cada persona para desarrollar y mantener las capacidades prácticas dirigidas hacia sí mismo como el conocimiento de uno mismo, la autorregulación y la motivación.

*Inteligencia Social*

Es el potencial que dispone cada persona para desarrollar y mantener las capacidades prácticas hacia las demás personas como la empatía y las habilidades sociales.

*Motivación*

Es un estado interno que inicia, dirige y mantiene una conducta. Hay tantas motivaciones como estados internos que las produzcan. Sin embargo, a priori, se distinguen dos: una motivación intrínseca cuando surge de una simpatía al cometido de la labor, cuando hay una tendencia natural a buscar y superar desafíos y cuando la actividad en sí misma entraña el valor de realizarla y llevarla a cabo; y una motivación extrínseca cuando surge de factores externos como los beneficios y recompensas, los castigos, la presión social, etc. La persona realiza la actividad no por la actividad en sí, sino por lo que esta representa para la persona.

## METODOLOGÍA

### Paradigma

El presente estudio se enmarca dentro de los principios fundamentales de la investigación cuantitativa, a partir del método hipotético deductivo. De acuerdo con Popper (2001), un estudio con estas características debe derivarse de deducciones lógicas, las cuales se utilizan para identificar elementos y encontrar relaciones entre ellos en el contexto real de un problema. Las hipótesis son entonces, el cuerpo fundamental de la construcción de conocimiento, ya que son formuladas a partir del método científico para elaborar predicciones sobre los fenómenos.

El abordaje de la relación de las aptitudes emocionales y el semestre académico se ha desarrollado desde esta perspectiva, puesto que se parte de los postulados del método científico y se formulan hipótesis respecto al comportamiento de las variables especificadas en el estudio, como una forma de aproximación al conocimiento de las mismas. Dichas hipótesis se someterán a prueba a partir del método de recolección y análisis de la información, el cual permitirá establecer el tipo de relación que presentan las aptitudes emocionales y el semestre académico.

### Tipo de estudio

El presente estudio es de tipo correlacional, de acuerdo a la clasificación realizada por Hernández, Fernández y Baptista (1998). Este tipo de estudios se caracterizan por indagar el comportamiento de un concepto o variable de acuerdo a la relación que tiene con otras. Este tipo de estudio evalúa el grado de relación entre dos variables y con ello se aproxima al conocimiento de las mismas.

Para Callejas, (sin dato), los estudios correlacionales implican un proceso de selección de variables en el cual existe un nivel indirecto de manipulación de variables, cuestión que lo diferencia de los estudios experimentales, en los cuales si existe manipulación directa de variables. Una correlación es una medida del grado en que dos variables se encuentran relacionadas. Las relaciones de las variables pueden ser directas o inversas, es decir, que se pueden establecer situaciones en las cuales los valores de las variables aumentan proporcionalmente, cuando uno de los valores aumenta, el otro disminuye. Las medidas por la cual se puede establecer este tipo de relación entre variables son los coeficientes de correlación.

El presente estudio es de tipo correlacional, puesto que el propósito de la investigación es establecer el tipo de relación existente entre las aptitudes emocionales y el semestre académico que cursan los estudiantes de psicología de la Universidad de Nariño. Estas dos variables se han operacionalizado de manera que se puede establecer, por medio de coeficientes de correlación, si están relacionadas, y la forma como se presenta dicha relación.

Al establecer si existe entre las dos variables especificadas existe una correlación directa o inversa, o si no existe relación entre ellas, se prueban o refutan las hipótesis desarrolladas, de manera que se puede asegurar cómo se comportan las variables de acuerdo a su relación (propósito de la investigación de tipo correlacional). También se incrementa el conocimiento del problema y se abre la posibilidad de manipulación directa de las variables, de forma que incidan en la generación de situaciones de bienestar para la comunidad.

#### Diseño de investigación

El presente estudio es de tipo no experimental, de acuerdo a la clasificación de Briones (1998), puesto que no existe una manipulación directa de las variables. De igual manera, de acuerdo con Arias (1999), es una investigación de campo, puesto que los datos se recolectan directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipulación o control alguno de variables. También es de tipo transaccional, puesto que los datos se recolectan en un momento específico de la realidad.

#### Población

Para el desarrollo del presente estudio se trabajó con los estudiantes del programa de Psicología de la Universidad de Nariño, matriculados para el semestre A de 2010. Se contó con la participación del 78% teniendo un 22% de casos perdidos respecto a la población total. Las características de los participantes se especifican en los resultados de la primera fase de investigación.

#### Definición Operacional de variables

##### *Inteligencia emocional*

Capacidad del ser humano para gestionar las emociones a fin de adaptarse a las circunstancias del entorno, se operacionaliza a través de la evaluación de las

competencias emocionales entendidas como autoconocimiento, autorregulación y motivación en el Inventario de Inteligencia emocional (IE3).

#### *Autoconocimiento*

Reconocimiento de las propias emociones y pensamientos que se tienen sobre ellas. Elemento importante en la toma de decisiones. El autoconocimiento se operacionaliza a través de la medición de las aptitudes emocionales entendidas como: a) la conciencia emocional, b) la autoevaluación precisa y c) confianza en uno mismo, las cuales se evalúan desde el ítem 1 hasta el ítem 23.

*Conciencia emocional.* Es la habilidad de identificar: a) las propias emociones, las causas y los efectos, b) el vínculo entre sentimiento, pensamiento y acción, y c) conocer y ser guiado a través de las metas propias, esta aptitud emocional se operacionaliza a través del ítem 1 hasta el ítem 7.

*Autoevaluación precisa.* Es la habilidad de: a) identificar las propias fortalezas, habilidades y límites, b) ser reflexivos, c) poseer una mente abierta a la crítica y d) ser capaces de mostrar su sentido del humor ante situaciones conflictivas, esta aptitud emocional se operacionaliza a través del ítem 8 hasta el ítem 15.

*Confianza en uno mismo.* Es un fuerte sentido del valor y de las capacidades propias, el cual es vital cuando la persona busca maximizar sus habilidades, esta aptitud emocional se operacionaliza a través del ítem 16 hasta el ítem 23.

#### *Autorregulación*

Control de las emociones, estados de ánimo y sentimientos frente a situaciones ambientales con el fin lograr una recuperación rápida del estrés emocional. La autorregulación se operacionaliza a través de la medición de las aptitudes emocionales entendidas como: a) autocontrol, b) confiabilidad, c) escrupulosidad, d) adaptabilidad y e) innovación, las cuales se evalúan desde el ítem 24 hasta el ítem 55.

*Autocontrol.* Es la habilidad de mantener: a) control sobre las emociones perturbadoras y los impulsos perjudiciales, b) la serenidad y la impassibilidad ante situaciones o personas estresantes, c) la concentración y el pensamiento claro, d) la compostura y el positivismo, y e) un horario de trabajo o estudio fijo. Esta aptitud emocional se operacionaliza a través del ítem 24 hasta el ítem 31.

*Confiabilidad.* Es la habilidad para: a) mantener estándares adecuados de honestidad, integridad y ética personal, b) admitir los errores y c) defender los principios propios. Esta aptitud emocional se operacionaliza a través del ítem 32 hasta el ítem 37.

*Escrupulosidad.* Es la habilidad para: a) asumir las responsabilidades del propio desempeño profesional y la satisfacción de los objetivos personales, b) cumplir con los compromisos y las promesas y c) ser organizados y meticulosos con las obligaciones. Esta aptitud emocional se operacionaliza a través del ítem 38 hasta el ítem 44.

*Adaptabilidad.* Es la habilidad para ser flexible y adaptarse mediante las tácticas y reacciones propias a las situaciones de cambio. Esta aptitud emocional se operacionaliza a través del ítem 45 hasta el ítem 48.

*Innovación.* Es la habilidad de: a) estar abierto a ideas y enfoques novedosos, b) sentirse cómodo con la nueva información, ideas y situaciones, c) buscar ideas nuevas de fuentes distintas y d) poseer un espíritu emprendedor. Esta aptitud emocional se operacionaliza a través del ítem 49 hasta el ítem 55.

#### *Motivación*

Es un estado interno que inicia, dirige y mantiene una conducta. Puede ser intrínseca cuando proviene del propio sujeto y extrínseca cuando surge de factores externos como los beneficios y recompensas. La motivación se operacionaliza a través de la medición de las aptitudes emocionales entendidas como: a) afán de triunfo, b) compromiso, c) iniciativa y d) optimismo, las cuales se evalúan desde el ítem 56 hasta el ítem 80.

*Afán de triunfo.* Es la habilidad de mantener el interés en la realización de las actividades de acuerdo a unos estándares de excelencia, lo cual posibilita un mejor desempeño y el alcance de objetivos. Esta aptitud emocional se operacionaliza a través del ítem 56 hasta el ítem 62.

*Compromiso.* Es la habilidad de: a) aliar los objetivos personales y b) colaborar activamente con las metas del grupo, curso o institución en la que se encuentra. Esta aptitud emocional se operacionaliza a través del ítem 63 hasta el ítem 68.

*Iniciativa.* Es la habilidad para: a) disponer y aprovechar las oportunidades, b) evitar la pérdida de tiempo y c) actuar de forma autónoma y práctica. Esta aptitud emocional se operacionaliza a través del ítem 69 hasta el ítem 75.

*Optimismo.* Es la habilidad para persistir y perseverar en la persecución de los objetivos a pesar de los obstáculos y retrocesos que puedan presentarse. Esta aptitud emocional se operacionaliza a través del ítem 76 hasta el ítem 80.

#### *Semestre académico*

Se entiende como el grado de conocimiento lineal y acumulativo en el proceso de formación del pregrado en Psicología. Se operacionaliza a través del número de periodos académicos que ha cursado el estudiante para ser ubicado en un curso específico por el sistema de Registro y Control de la Universidad.

#### *VARIABLES DE CONTROL*

##### *Pérdida de materias*

Cantidad de materias pertenecientes al currículo del programa de psicología, de las cuales no se ha obtenido el puntaje mínimo establecido como criterio de aprobación por la Oficina de Registro y Control de la Universidad.

##### *Retiro y reingreso al programa*

Definido como el retirarse del curso regular del pensum del programa de Psicología y el reingreso por medio de la matrícula académica y administrativa para volver a cursarlo.

##### *Edad*

Tiempo que ha vivido una persona. Se operacionaliza a partir del número de años que tiene cada estudiante. Para el presente estudio se han establecido los siguientes rangos: de 17 a 20 años; de 21 a 25 años y de 26 a 30 años.

##### *Género*

Diferencia a nivel biológico y de roles entre los hombres y las mujeres.

#### *Hipótesis*

##### *Hipótesis de trabajo*

H.1: El autoconocimiento, la autorregulación y la motivación tienen una correlación positiva con el semestre académico en los estudiantes de psicología de la Universidad de Nariño.

H.2: El autoconocimiento, la autorregulación y la motivación tienen una correlación negativa con el semestre académico en los estudiantes de psicología de la Universidad de Nariño.

##### *Hipótesis nula*

H<sub>0</sub>: El autoconocimiento, la autorregulación y la motivación no se relacionan con el semestre académico en los estudiantes de psicología de la Universidad de Nariño.

*Hipótesis estadística*

He<sub>1</sub>: el coeficiente de correlación de la variable autoconocimiento, autorregulación y motivación con la variable semestre es significativo.

He<sub>2</sub>: El coeficiente de correlación de la variable autoconocimiento, autorregulación y motivación con la variable semestre es inversamente significativo.

He<sub>3</sub>: El coeficiente de correlación de la variable autoconocimiento, autorregulación y motivación con la variable semestre no es significativo.

Instrumento

Para la recolección de información pertinente para el proceso investigativo se procedió a la construcción de un instrumento denominado Inventario de Inteligencia emocional (IE3). Para el proceso de validación de este instrumento se usó además el Cuestionario de Inteligencia emocional (IE5), creado por Gómez y Rosero (2002). A continuación se hace una descripción detallada de estos dos instrumentos.

*Cuestionario de Inteligencia emocional (IE5)*

Es una prueba que se fundamenta en conceptualización hecha por Goleman acerca de la inteligencia emocional en el año 1995. Esta es una prueba de ejecución típica, que consta de 25 ítems organizados de acuerdo a las habilidades emocionales, con tipo de respuesta dicotómica, dirigida a hombres y mujeres con un rango de edad entre 16 y 35 años, que estén o hayan cursado una carrera universitaria.

Cuestionario que según las autoras puede ser utilizado en las áreas clínica, comunitaria y educativa, para investigar como es la inteligencia emocional en sus cinco habilidades: conocer las propias emociones, manejar nuestras emociones, reconocer emociones en los demás, utilizar el potencial existente y la interactividad emocional.

*Inventario de Inteligencia emocional (IE3)*

Se desarrolló un instrumento de medición psicológica para establecer el valor de cada una de las aptitudes emocionales de las competencias de la inteligencia emocional. El procedimiento de creación del instrumento se estructuró teniendo en cuenta los pasos establecidos por Thornidke (1995) y por Brown (2000):

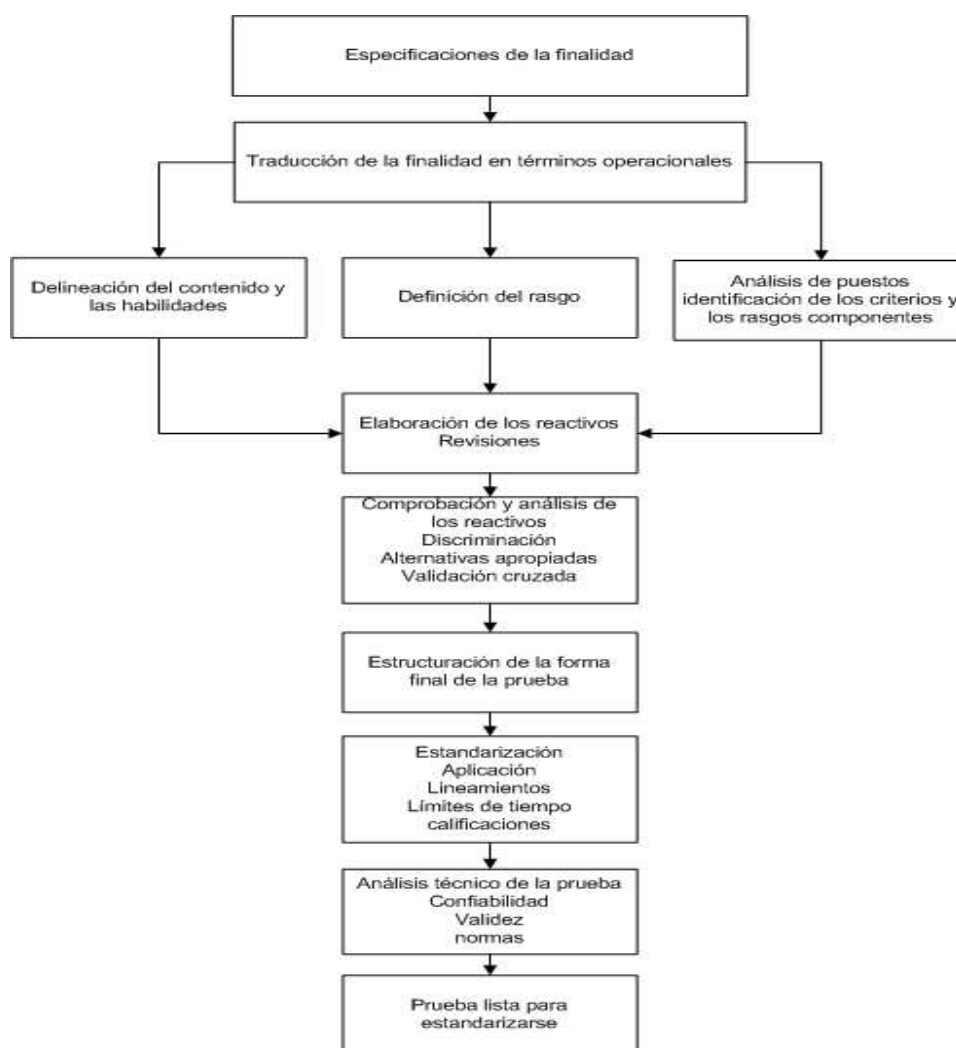


Figura 1. *Etapas en la construcción de un instrumento*

El procedimiento para la construcción del instrumento se desarrolló teniendo en cuenta los planteamientos de Thorndike (1995), bajo los cuales se establece el protocolo de la prueba. Este se especifica en la tabla 3:

Tabla 3. Protocolo inicial de la prueba

Objeto o atributo
Aptitud emocional
Contenido
Autoconocimiento
Autocontrol
Motivación



Enfoque
Inteligencia emocional
Uso
clasificadorio
Interpretación
Referida a la norma
Tarea del individuo
Ejecución típica
Población objetivo
Estudiantes de pregrado del Programa de Psicología
Universidad de Nariño, semestre A de 2010
Forma de pregunta
Politómicas
Tipo de instrumento
Cuestionario tipo Likert
Forma de aplicación
Papel y lápiz

El procedimiento de construcción total se amplía en los resultados del presente estudio.

#### Procedimiento

La investigación se desarrolló en un proceso de cuatro fases. Debe aclararse que durante todo el desarrollo del proceso se tuvo en cuenta las condiciones éticas especificadas en el marco legal y ético, como el consentimiento informado tanto en la prueba piloto del instrumento, como en la aplicación del mismo a la muestra definida.

##### *Etapa 1. Aspectos formales*

En esta etapa se desarrolló la revisión bibliográfica pertinente para la sustentación teórica del proyecto y la construcción del instrumento de medición. De igual manera se realizó la identificación de la población objeto de estudio y se definió a los participantes.

##### *Etapa 2. Construcción del instrumento*

En esta etapa se procede a la construcción del instrumento, el proceso de validación, la aplicación de la prueba piloto y la preparación de la versión final del instrumento.

La validación del instrumento se estima mediante el método intraprueba e interprueba de la validez de constructo (Brown, 1980). Del primer método se realiza la validez de contenido, y del segundo método se realiza la validez congruente, factorial y convergente. De esta forma se obtiene:

*Validez de constructo.*

Se denomina validez de constructo a la evaluación de una prueba psicológica a la luz de la construcción específica (Brown, 1980), se aplica a las pruebas que evalúan algún tipo de atributo (constructo) que posean las personas.

Este tipo de validez se realiza mediante la acumulación de evidencia, los métodos utilizados para determinarla son: a) métodos intrapruebas, b) métodos interpruebas, c) estudios relacionados con los criterios, d) manipulación experimental y e) estudios de capacidad de generalización.

*Método intraprueba.*

Los métodos intrapruebas consisten en analizar la estructura interna de las pruebas psicológicas (Brown, 1980), entre los métodos se encuentran: a) validez de contenido, b) análisis de procesos y c) homogeneidad. Por fines operativos de la presente investigación se utilizó el método de validez de contenido.

*Validez de contenido.* De acuerdo con los postulados de Brown (1980) la validez de contenido se define como: “la comparación sistemática de los reactivos de la prueba con el dominio de contenido postulado” (p. 154), esta relación es valorada por jueces expertos en el tema y en psicometría.

*Método interprueba.*

El método de validación por interprueba considera las relaciones recíprocas entre dos o más pruebas de forma simultánea, de tal manera que analiza y evalúa aspectos en común y si miden o no la misma construcción. Entre los métodos se encuentran: a) validez congruente, b) análisis factorial y c) validez convergente y validez discriminante (Brown, 1980, p. 164).

*Validez congruente.* Brown (1980) define la validez congruente como: “la correlación de las calificaciones de una nueva prueba con las obtenidas en otra ya establecida”. De esta forma, en la presente investigación se aplica de forma simultánea el Inventario de Inteligencia emocional (IE3) y el Cuestionario de IE (IE5) de Gómez y Rosero (2002) (ver anexo 6).

*Validez factorial.* Este proceso estadístico consiste en determinar la cantidad de factores o construcciones que son necesarias para explicar las intercorrelaciones entre dos o más pruebas (Brown, 1980).

*Validez convergente y validez discriminante.* En la validez convergente se trata de establecer como dos instrumentos miden un mismo factor, al contrario de este postulado, la validez discriminante trata de establecer la independencia de la prueba de otras construcciones establecidas (Brown, 1980, p. 165).

*Etapa 3. Aplicación.*

Una vez terminada la construcción del instrumento se procedió a su aplicación en la población especificada en la etapa 1. Esta aplicación se desarrolló de forma grupal, en cada uno de los cursos en los que tienen clases los estudiantes de Psicología.

*Etapa 4. Análisis y construcción de informe final*

Con la información recolectada, se procedió a realizar el análisis estadístico, en el cual se usó estadística descriptiva e inferencial. Como herramientas en esta etapa se utilizó el paquete estadístico de Microsoft Excel 2007®, además del programa estadístico SPSS.

Posteriormente se procedió a la interpretación de la información y a la elaboración del informe final de investigación.

## RESULTADOS

### Etapa 1. Aspectos formales

En esta fase se procedió a especificar la población participante en el estudio. Además de las variables establecidas previamente para el desarrollo del proceso se recolectó información frente a género, edad, materias perdidas, retiros y reingresos, la cual se tendrá en cuenta a la hora de analizar los datos recolectados.

De acuerdo con el reporte de la Oficina de Registro y Control de la Universidad de Nariño, para el semestre académico A 2010, son 238 los estudiantes que se encuentran matriculados en el programa de psicología.

De la población determinada, se contó con la participación de 185 estudiantes, quienes representan el 78% de la población total. La discriminación de participación por semestre académico puede observarse en la tabla 4:

*Tabla 4.* Descripción de participación de estudiantes

Semestre	Matriculados	%	Participantes	%	Casos perdidos	%
2°	47	20	42	18	5	2
4°	42	18	40	17	2	1
6°	40	17	37	16	3	1
8°	43	18	31	13	12	5
10°	66	28	35	15	31	13
TOTAL	238	100	185	78	53	22

Se estableció que el porcentaje más alto de estudiantes se encuentran matriculados en décimo semestre (28%), seguido por los estudiantes matriculados en segundo semestre (20%). Existe similitud entre los porcentajes de matriculados en cuarto, sexto y octavo semestre, los cuales se encuentran entre el 17% y 18% en cada curso.

Frente a la participación en el estudio, se presentó un 22% de casos perdidos respecto a la población total. Se observa un porcentaje similar de casos perdidos (entre el 1% y el 5%) distribuidos por semestre académico, sin embargo hubo una pérdida del 13% de los estudiantes matriculados en décimo semestre. Al analizar estas cifras, se afirma que se contó con la participación de la mayoría de los estudiantes de psicología de la Universidad de Nariño.

A continuación se presentan las características de la población participante en el estudio.

*Tabla 5.* Distribución de participación por semestre

Semestre	Participantes	%
2	42	23
4	40	22
6	37	20
8	31	17
10	35	19
Total	185	100

La tabla 5 muestra la participación por semestre académico. Se observa que hubo mayor participación de segundo semestre, mientras que la menor participación es de octavo semestre. Si se compara esta información con las características generales de toda la población, esta situación es coherente con el porcentaje de matriculados por semestre, ya que octavo es el segundo grupo con menor número de estudiantes matriculados.

Con respecto a la pérdida de materias se observa que el 64% de la población no ha perdido ninguna materia, mientras que el 36% restante han perdido una, dos, tres o cuatro materias. Del total de la población, la pérdida que más se repite es la de una materia con el 17%, seguida de dos materias con el 14%, tres materias con el 3% y cuatro materias con el 2%. Estos resultados se pueden observar en la figura 2.

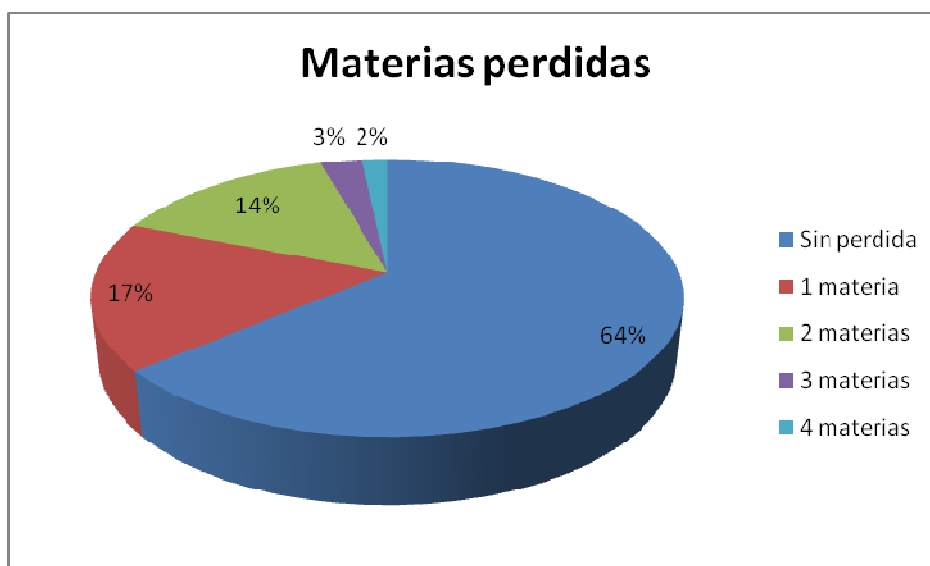


Figura 2. *Porcentaje de materias perdidas*

Al abordar los retiros y los reingresos al programa de psicología, se observa que un 8% de los participantes han interrumpido por lo menos una vez su proceso de formación, mientras que el 92% restante llevan un proceso continuo. La distribución del porcentaje de reingresos se observa en la figura 3:

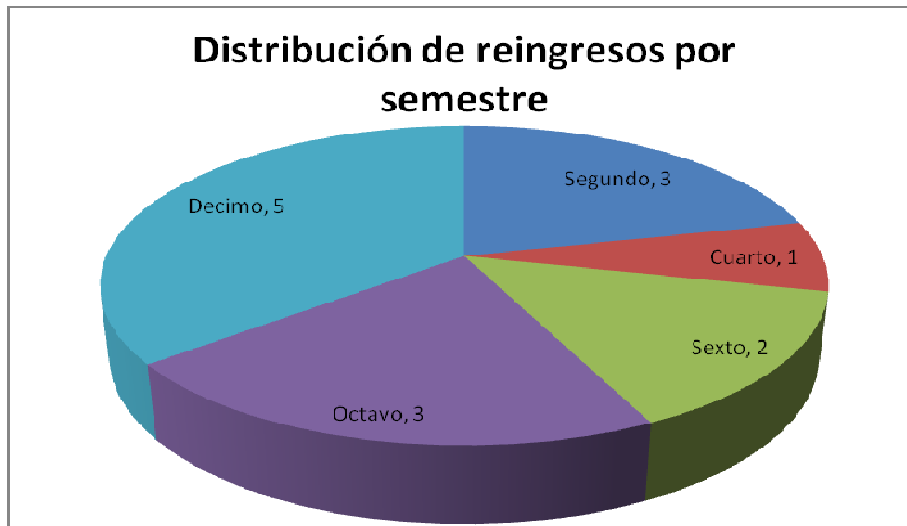


Figura 3. *Distribución de reingresos por semestre*

Al abordar la información recolectada respecto a pérdida de materias y retiros y reingresos en el Programa de Psicología, se puede inferir que la mayor parte de la población ha seguido un proceso académico regular, de acuerdo con los lineamientos establecidos por el currículo del Programa de Psicología.

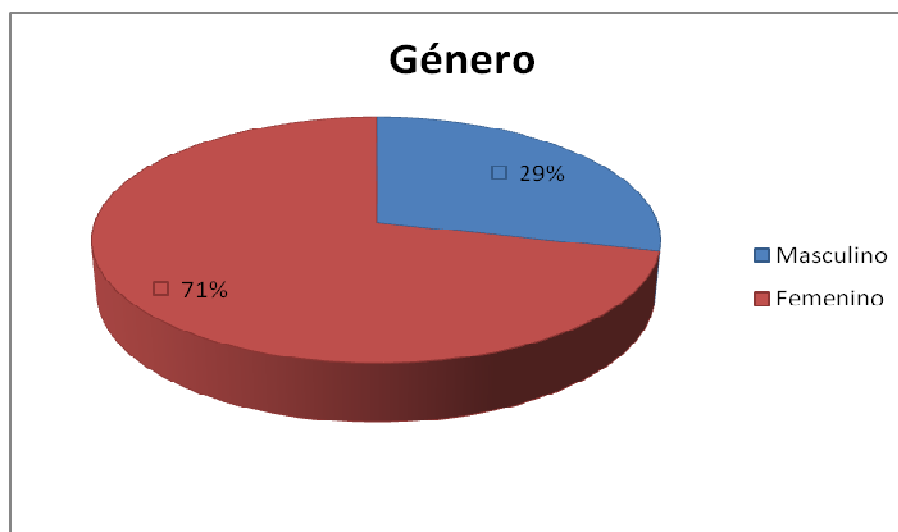


Figura 4. *Porcentaje por género*

Frente al género, se pudo establecer que el 71% de los estudiantes pertenece al género femenino y el 29% pertenece al género masculino, como se puede observar en la Figura 4.

El rango de edad en la cual se encuentran los estudiantes de Psicología va desde los 17 a los 30 años, presentándose una media y una mediana de 21, lo que implica que más de la mitad de los estudiantes es mayor que esta edad. Estos resultados se observan en la tabla 6.

Tabla 6. *Edad estudiantes Psicología*

Media	21
Moda	19
Desv. Est.	2.94
Mediana	21

Estos resultados son coherentes con la caracterización poblacional desarrollada por el Centro de Proyección Social del Departamento de Psicología (2007), en la cual se establece que la media de edad de los estudiantes es de 20 años y que la mayor parte corresponden al género femenino.

Se construyeron rangos de edad para poder desarrollar un posterior análisis respecto a los resultados de la prueba de inteligencia emocional utilizando la edad como variable de control. Para hacer esta división se tiene en cuenta la Psicología del desarrollo, la cual

establece diferencias generales de acuerdo a la edad en la que se encuentra el individuo (Papalia y et. Al., 2007). Estos rangos se observan en la tabla 7.

*Tabla 7.* Descripción de los rangos de edad de los estudiantes de Psicología.

Rango de edad	Frecuencia	Porcentaje
17-20	91	49%
21-25	81	44%
26-30	13	7%
Total:	185	100%

#### Etapa 2. Diseño y elaboración del instrumento

Una vez definida la población y después de la revisión bibliográfica, se procede a la construcción de un instrumento de medición psicológica que permita recolectar información acerca del nivel de inteligencia emocional que presentan los estudiantes de psicología de la Universidad de Nariño.

A partir de la revisión bibliográfica, se considera muy importante el desarrollo de un instrumento que permita medir la inteligencia emocional como rasgo, de acuerdo con la clasificación establecida por Petrides y Furnham (citados por Mestré y Fernández, 2007). Es importante mencionar que al hacer esta consideración, la construcción de los ítems que constituyen la prueba debe basarse en comportamientos cotidianos, los cuales permitan establecer un nivel de ejecución típica por parte de los participantes en el estudio. Es así como el tipo de instrumento escogido para el presente estudio es un inventario de autoinforme, siguiendo los lineamientos de Brown (1980) para la construcción de instrumentos de medición de este tipo.

De igual manera, se utiliza una combinación del método de enlaces lógicos y de enlaces empíricos como estrategia de construcción del inventario (Brown, 1980), puesto que se parte de la construcción de reactivos sobre las bases teóricas revisadas en la primera fase del proceso investigativo (ver anexo 1). Partiendo de esta construcción se procedió a revisarla por medio de jueces expertos en el tema, estrategia propia del método de enlaces empíricos. El proceso de construcción se especifica con mayor detalle a continuación.



*Especificaciones de la finalidad de la prueba*

Puesto que uno de los objetivos de formación dentro del Programa de Psicología de la Universidad de Nariño se centra en la posibilidad de ayudar a otros partiendo de la certeza del propio desarrollo personal, el currículo del Programa de Psicología ha sido diseñado para formar en las áreas clínica, social-comunitaria, educativa, investigativa y de desarrollo personal, las cuales son evaluadas de acuerdo a ciertos parámetros establecidos y estudiadas a lo largo de la carrera universitaria.

Dentro del área de desarrollo personal el programa de Psicología de la Universidad de Nariño ofrece a sus estudiantes la posibilidad de participar en procesos de autoconocimiento y crecimiento personal mediante los cuales se propende por el desarrollo psicológico, la elaboración de conflictos y dificultades personales con el objetivo de ser mejores profesionales.

Teniendo en cuenta este contexto, el instrumento desarrollado tiene como finalidad medir el nivel de inteligencia emocional que presentan los estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad de Nariño.

*Plan de prueba*

En el presente plan de prueba se identifican las competencias que componen la inteligencia emocional y las aptitudes emocionales propias de cada una de ellas. Así mismo se establece el número de ítems que debe ir relacionado con cada aptitud y el porcentaje que le corresponde respecto a la prueba completa. Esta información se presenta en la tabla 8.

*Tabla 8.* Plan de prueba

Inteligencia emocional	Competencias	Aptitudes emocionales	Habilidad	Porcentaje
33,3%	Autoconocimiento	Conciencia emocional	9	11,1%
		Autoevaluación precisa	9	11,1%
		Confianza en uno mismo	9	11,1%
33,3%	Autorregulación	Autocontrol	5	6,6%
		Confiabilidad	5	6,6%
		Escrupulosidad	5	6,6%

Inteligencia emocional	Competencias	Aptitudes emocionales	Habilidad	Porcentaje
		Adaptabilidad	5	6,6%
		Innovación	5	6,6%
	Motivación 33,3%	Afán de triunfo	7	8,3%
		Compromiso	7	8,3%
		Iniciativa	7	8,3%
		Optimismo	7	8,3%
Total			80	100%

#### *Construcción de reactivos*

En un primer momento se creó una batería de 120 ítems, los cuales estaban separados de acuerdo a las categorías correspondientes. Estos ítems fueron revisados por cuatro jueces expertos en las áreas de psicología, psicometría y estadística. Los criterios de evaluación para cada uno de los ítems fueron los siguientes:

*Pertinencia.* Hace referencia a si el ítem pertenece a la aptitud emocional establecida de antemano.

*Relevancia.* Se refiere a qué tan importante es el ítem para medir la aptitud emocional.

*Claridad.* Este criterio se basa en la forma como el ítem logra ser entendido por la población a la cual se aplicará el instrumento, es decir, qué tan claro es cuando es leído.

*Unidimensionalidad.* Se refiere a que el ítem mida la categoría específica que busca medir y no otra, es decir, que no sea ambiguo en cuanto a la categorización de la prueba.

*Aspectos formales.* Hace referencia a la redacción y sentido, en los cuales el ítem pueda dar información adecuada respecto a la información que se busca.

*Suficiencia.* Se refiere al grado en que los ítems propuestos abarcan la totalidad de la aptitud y de la competencia emocional que se está midiendo.

La tabla 9 muestra la forma como fue calificado cada criterio establecido para los ítems:

*Tabla 9.* Descripción de la evaluación para cada criterio

Calificación	Valoración
2	Cumple con la cualidad evaluada
1	Necesita corrección

0	No cumple con la cualidad evaluada
---	------------------------------------

Una vez realizada la revisión de los jueces se procedió a determinar la cantidad de ítems que pasaron con una calificación total mínima de 1,75 y determinar la cantidad de ítems para completar el número prefijado de acuerdo al plan de prueba, proceso en el que se determinó la construcción de 16 nuevos ítems.

De esta forma en la segunda revisión se llegó a la construcción de una batería de 80 ítems aprobados por todos los jueces, discriminados de acuerdo a las características de cada subcategoría para la versión final del Inventario de Inteligencia Emocional (IE3). El formato usado en el proceso de validación de la prueba puede ser observado en el Anexo 2.

Las puntuaciones que la prueba recibió se describen en la Tabla 10.

*Tabla 10.* Promedio de calificaciones de los jueces.

Juez	Calificación
1	96
2	91
3	90
4	88
Promedio	91,3

#### *Aplicación de la prueba piloto*

Una vez finalizado el proceso de construcción del instrumento, se realiza la aplicación de la prueba piloto, la cual tiene como objetivos: a) observar la reacción de los participantes ante los reactivos de la prueba y b) establecer las condiciones generales para la aplicación del instrumento de medición desarrollado.

Este procedimiento se hizo posible con la participación de los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, CEAD Pasto, quienes comparten características generales con la población objeto de estudio. La aplicación se hizo en una sesión en la cual se observó las condiciones generales de aplicación para realizar las respectivas modificaciones para la aplicación final de la prueba. Es importante mencionar que los participantes de la prueba piloto accedieron

voluntariamente a responder el cuestionario en una sesión, firmando el respectivo consentimiento informado (ver anexo 3)

Del análisis del pilotaje de la prueba se concreta que el rango de tiempo adecuado para la aplicación de la misma se encuentra entre quince y veinte minutos.

De los participantes ninguno manifiesta dificultades en cuanto a la redacción y comprensión de los ítems. Esto permite afirmar que los ítems son adecuados para la población.

Tras la aplicación se pudo detectar un inconveniente en el diligenciamiento del formato de respuesta (anexo 4). Aunque el 87% de la población no manifestó dificultades respecto al formato, el 13% restante mostraron confusión en este apartado. Por esta razón se decidió cambiar la forma de presentación de las respuestas a los ítems, incluyendo además un ejemplo de la forma cómo se debe contestar la prueba.

Finalmente, se puede observar mediante la aplicación de la prueba piloto que el inventario no muestra mayores inconvenientes.

Posterior a la revisión de las condiciones identificadas en la prueba piloto, se procede a diseñar la versión final y el protocolo de aplicación de la prueba de inteligencia emocional.

El formato final de la muestra se especifica en el Anexo 5. El protocolo de aplicación se muestra a continuación:

*Objeto o atributo.* Aptitud emocional.

*Contenido.* Autoconocimiento, autocontrol y motivación.

*Enfoque.* Inteligencia emocional.

*Uso.* Clasificadorio.

*Interpretación.* Referida a la norma.

*Tarea del individuo.* Ejecución típica.

*Población objetivo.* Estudiantes de pregrado del Programa de Psicología Universidad de Nariño.

*Categorización del atributo.* Para la categorización del atributo se parte de la definición operacional y el contenido del mismo (ver definición operacional de variables).

Tabla 11. Categorización del atributo

Atributo	Categorías	Sub categorías
Inteligencia emocional	Autoconocimiento	Conciencia emocional
		Autoevaluación precisa
		Confianza en uno mismo
	Autorregulación	Autocontrol
		Confiabilidad
		Escrupulosidad
		Adaptabilidad
		Innovación
	Motivación	Afán de triunfo
		Compromiso
		Iniciativa
		Optimismo

*Restricciones.* Los participantes deben ser estudiantes de psicología debidamente matriculados y previa firma de consentimiento informado.

La prueba es anónima.

La participación en la aplicación es de tipo voluntario.

No se puede presentar la prueba en estado bajo el efecto de sustancias psicoactivas.

La aplicación puede realizarse de forma individual o en sesión grupal.

*Forma de pregunta.* Politómicas

*Tipo de instrumento.* Cuestionario tipo Likert

*Forma de aplicación.* Papel y lápiz

*Tiempo de aplicación.* De 15 a 20 minutos

*Instrucciones.* Inicialmente se explica a los participantes que se necesita solamente lápiz y borrador. Se reparte el consentimiento informado. Se da lectura a la finalidad del instrumento. Se procede a dar lectura al consentimiento informado, especificando todas las condiciones éticas y formales de la aplicación. Una vez se ha firmado el consentimiento se procede a la repartición de los cuestionarios, teniendo cuidado de que las personas que no acceden a participar abandonen el salón de aplicación y aclarando a los participantes que no se puede iniciar con el cuestionario hasta que se dé la orden de hacerlo. A continuación se procede a leer las instrucciones del cuestionario. Se aclara el tiempo que tienen para dar respuesta a los ítems y se procede a arrancar con la

aplicación de la prueba. Quienes terminan el cuestionario deben levantar su mano y uno de los aplicadores recoge el formato.

#### Criterios de validez y confiabilidad

La validación del instrumento se realizó por medio del método intraprueba e interprueba. En el primero se realizó validez de contenido, y en el segundo validez congruente, factorial y convergente. A continuación se muestran los resultados de este proceso.

#### *Validez de contenido*

La validación del inventario de IE3 por los jueces expertos se describe en la Tabla 10 (véase Tabla diez).

#### *Validez congruente*

La correlación de los datos arrojados tras la aplicación de los instrumentos de medición IE3 y IE5 es de 0,403 la cual está representada en la Tabla 12.

De acuerdo con la clasificación realizada por Kerlinger (2002) esta es una correlación positiva, lo cual indica que tiene relación con el constructo teórico sin embargo esta relación es débil, esta situación puede ser explicada mediante otros métodos que se observarán a continuación.

Tabla 12. Validez congruente

Correlaciones		IE3	IE5
IE3	Correlación de Pearson	1	,403(**)
	Sig. (bilateral)		,000
	N	187	185
IE5	Correlación de Pearson	,403(**)	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	185	185

\*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

#### *Validez factorial*

El análisis factorial se realiza entre las calificaciones estándar de cada factor evaluado en los instrumentos IE3 y IE5 los resultados de este análisis se pueden observar en la Tabla 13 (véase Tabla 13).

De acuerdo con los resultados observados se puede afirmar que el componente 1 se encuentra conformado por las tres categorías establecidas por el Inventario de IE3, las cuales son: a) autoconocimiento = ,814; b) autorregulación = ,883; y c) motivación = ,887; estos datos indican una correlación positiva considerable respecto al componente que las conforma. De la misma forma el componente 2 se encuentra conformado por las cinco categorías del Cuestionario de IE5, los cuales son: a) reconocer las propias emociones = ,483; b) manejar las emociones = ,680; c) reconocer las emociones en los demás = ,651; d) utilizar el potencial existente = ,600; y e) interactividad emocional = ,739; estos datos indican una correlación positiva débil para la primera categoría y positiva media para las cuatro restantes respecto al componente que las conforma.

Tabla 13. Validez factorial

Instrumento	Categoría	Componente	
		1	2
IE3	Autoconocimiento	,814	,193
	Autorregulación	,883	,228
	Motivación	,887	,121
IE5	Reconocer propias emociones	,207	,483
	Manejar las emociones	,136	,680
	Reconocer las emociones en los demás	,092	,651
	Utilizar el potencial existente	,188	,600
	Interactividad emocional	,067	,739

Método de extracción: Análisis de componentes principales.

Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.

La rotación ha convergido en 2 iteraciones.

#### *Validez convergente*

Para establecer este tipo de validez convergente se realiza la correlación entre los diferentes factores de los instrumentos IE3 y IE5, las cuales se describen mediante la Tabla 14.

Tabla 14. Validez convergente

	Inventario de Inteligencia Emocional (IE3)			
	Correlaciones	Autoconocimiento	Autorregulación	Motivación
Cuestionario de Inteligencia emocional (IE5)	Reconocer propias emociones	,219(**)	,199(**)	,268(**)
	Manejar las emociones	,249(**)	,268(**)	,190(**)
	Reconocer las emociones en los demás	,203(**)	,255(**)	,187(*)
	Utilizar el potencial existente	,287(**)	,301(**)	,176(*)
	Interactividad emocional	,185(*)	,260(**)	,197(**)
	** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).			
* La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).				

De esta forma se puede observar que existe una correlación positiva significativa entre las categorías de los dos instrumentos, tras lo cual se establece que existe validez convergente puesto que se logra demostrar como los dos instrumentos miden un mismo factor.

#### *Confiabilidad*

Para determinar la confiabilidad se procedió a aplicar la prueba del alfa de Cronbach para cada una de las escalas que componen la prueba. La tabla muestra los valores obtenidos:

*Tabla 15.* Alfa de cronbach para cada una de las escalas

VARIABLES	Ítems	Alpha de cronbach
Autoconocimiento	27	0.826
Autorregulación	25	0.829
Motivación	28	0.810

Se puede observar que el instrumento tiene una alta confiabilidad en sus las escalas que lo componen, observándose puntuaciones de más de 0.8 en todo el instrumento.

#### Etapa 3. Aplicación

Se procedió a realizar la aplicación del instrumento de medición desarrollado, denominado Inventario de IE3 versión final (véase Anexo Tabla 5). Se realizó una



aplicación grupal con cada uno de los semestres académicos que se están programados en el periodo A 2010. No se presentaron dificultades para la aplicación del instrumento.

Para analizar la información recolectada con él se procede a la normalización de los puntajes por medio del establecimiento de percentiles de acuerdo con las categorías definidas para su construcción. La tabla 16 muestra los percentiles definidos para cada una de las categorías que componen la prueba completa.

Tabla 16. Percentiles definidos para la calificación de la prueba

Categoría	Min	Max	Media	Desv. Est	Percentiles			
					20	40	60	80
Autoconocimiento	72	126	96.9	10.5	88	94	100	105
Autorregulación	86	154	123.0	12.0	114	121	126	133
Motivación	68	139	101.6	11.4	92.6	99.2	105	110.4

A partir de esta identificación se establecen tanto para la prueba completa como para las categorías abordadas que puntajes por debajo del percentil 20 son considerados bajos; entre los percentiles 21 y 40 medio bajo; entre 41 y 60 medio; entre 61 y 80 medio alto; y de 81 a 100 se consideran altos.

A continuación se procede a correlacionar las variables especificadas en el estudio.

Como se había mencionado en la metodología, se realiza la correlación del puntaje total de la prueba con el semestre académico. De igual manera, se establecieron como variables de control la edad, el género y la pérdida de materias y reingresos al programa. Para observar el nivel de relación de las variables se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman, puesto que la variable semestre es de tipo ordinal. Para el cálculo de la correlación se establecieron niveles de significancia de 0,01 y 0,05, lo que implica un porcentaje de generalización de resultados de 99% para el primero y 95% para el segundo nivel. La tabla 17 muestra los coeficientes de correlación más significativos entre todos los componentes del inventario de inteligencia emocional (IE3) con el semestre académico de toda la población.

*Tabla 17.* Correlación semestre – los componentes del IE3 que tienen una correlación significativa en todos los estudiantes

Variables	rho	Significancia	N
Semestre - autorregulación	0,20*	,176	185
Semestre - escrupulosidad	0,17*	,020	185
Semestre - adaptabilidad	0,14*	,047	185

\* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Se observa coeficientes de correlación entre las variables: a) semestre y la competencia de autorregulación de 0,20, b) semestre y la aptitud emocional escrupulosidad de 0,17 y c) semestre y la aptitud emocional adaptabilidad de 0,14, las cuales son estadísticamente significativas en un nivel de significancia de 0.05.

Se procede entonces a realizar la correlación de todos los componentes del IE3 teniendo en cuenta las variables de control, de esta forma el proceso comienza controlando la variable género.

En la tabla 18 se muestra las correlaciones significativas entre la variable semestre y todos los componentes del IE3 controlando la variable género femenino.

*Tabla 18.* Correlación semestre con todos los componentes del IE3 que tienen una correlación significativa controlando género femenino

Variables	rho	Significancia	N
Semestre - autoconocimiento	0.17*	,047	132
Semestre – autorregulación	0.22**	,010	132
Semestre - autocontrol	0.17*	,044	132
Semestre - confiabilidad	0.17*	,048	132
Semestre - adaptabilidad	0.17*	,042	132

\* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

\*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Se observa coeficientes de correlación entre las variables: a) semestre y competencia de autoconocimiento de 0.17, b) semestre y la aptitud emocional autocontrol de 0.17, c) semestre y la aptitud emocional confiabilidad de 0.17 y d) semestre y la aptitud

emocional adaptabilidad de 0.17, las cuales son estadísticamente significativas en un nivel de significancia de 0.05; la correlación entre la variable semestre y la competencia de autorregulación es estadísticamente significativa en un nivel de significancia de 0,01.

El control de la variable género masculino no arroja datos significativos.

A continuación se procede a correlacionar la variable edad y todos los componentes del IE3 con todos los participantes. Los datos más significativos se encuentran relacionados en la tabla 19.

*Tabla 19.* Correlación edad-todos los componentes del IE3

Variables	rho	Significancia	N
Edad - Autocontrol	,149*	,043	185
Edad - Confiabilidad	,150*	,041	185
Edad - Innovación	,152*	,038	185
Edad - Autorregulación	,207**	,005	185
Edad - Iniciativa	,178*	,015	185
Edad - Puntaje total de IE3	,165*	,025	185

\* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

\*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Se observa coeficientes de correlación entre las variables: a) edad y la aptitud emocional autocontrol de 0,149, b) edad y la aptitud emocional confiabilidad de 0.150, c) edad y la aptitud emocional innovación de 0.152 y d) edad y la aptitud emocional iniciativa, las cuales son estadísticamente significativas en un nivel de significancia de 0.05; la correlación entre la variable edad y la competencia de autorregulación de ,207, es estadísticamente significativa en un nivel de significancia de 0,01.

De esta forma se procede a correlacionar la variable semestre y todos los componentes del IE3 controlando la variable género y la variable edad por rangos. En la tabla 20 se describen las correlaciones significativas entre semestre y los componentes del IE3 controlando la variable género femenino y edad.

*Tabla 20.* Relación semestre y todos los componentes del IE3 en el género femenino controlando la edad rango de 17 – 20 años.

Variables	rho	Significancia	N
Semestre - autorregulación	0.24*	,045	66
Semestre - autocontrol	0.25*	,040	66
Semestre - adaptabilidad	0.28*	,019	66

\* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Se observa coeficientes de correlación entre las variables: a) semestre y la aptitud emocional autocontrol de 0,25, b) semestre y la aptitud emocional adaptabilidad de 0.28 y c) semestre y la competencia emocional autorregulación de 0.24, las cuales son estadísticamente significativas en un nivel de significancia de 0.05.

No se encuentran relaciones significativas en los rangos de edad de 21 – 25 y de 26 – 30 en el género femenino.

A continuación se procede a correlacionar la variable semestre y todos los componentes del IE3 controlando la variable género masculino y la variable edad por rangos. En la tabla 21 se describen las correlaciones significativas entre semestre y los componentes del IE3 controlando la variable género masculino y rangos de edad de 17-20 y 21-25.

*Tabla 21.* Relación semestre y todos los componentes del IE3 en el género masculino controlando la edad rango de 17 20 años.

Variabes	Edad	rho	Significancia	N
Semestre – Confianza en uno mismo	17 -20	-0,42*	,040	24
Semestre – Autoevaluación precisa	21-25	-0,47*	,028	21
Semestre - Optimismo	21-25	-0,44*	,045	21

\* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Se observa coeficientes de correlación entre las variables: a) semestre y la aptitud emocional confianza en uno mismo en el rango de 17 – 20 años de 0,42; b) semestre y la aptitud emocional autoevaluación precisa en el rango de edad de 21 – 25 de 0,47 y c) semestre y la aptitud emocional optimismo de 0.44, las cuales son estadísticamente significativas en un nivel de significancia de 0.05.

No se encuentran relaciones significativas en los rangos de edad de 26-30 en el género masculino.

El siguiente procedimiento se centra en el control de las variables pérdida de materias. En la tabla 22 se muestra la correlación del semestre académico y la puntuación completa de nivel de inteligencia emocional en estudiantes con un proceso académico regular, es decir, quienes no han perdido asignaturas.

*Tabla 22.* Relación semestre y todos los componentes del IE3 en estudiantes sin pérdida de materias

Variables	Edad	Rho	N
Semestre – autorregulación	0,18*	,045	118
Semestre – confiabilidad	0,18*	,189	118

\* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Se observa coeficientes de correlación entre las variables: a) semestre y la competencia emocional de 0,18 y b) semestre y la aptitud emocional confiabilidad de 0,18, las cuales son estadísticamente significativas en un nivel de significancia de 0.05.

Se procede a realizar el control de la variable pérdida de materias, en la tabla 23 se muestra la correlación del semestre académico y los componentes del IE3 con pérdida de materias.

*Tabla 23.* Relación semestre y todos los componentes del IE3 en todos los estudiantes con pérdida de materias

Variables	rho	Significancia	N
Semestre – innovación	0.312*	,010	67

\* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

De la relación entre semestre y los componentes del IE3 se realiza el control de la variable pérdida de materias discriminada por cantidad de materias, en la tabla 24 se describen los coeficientes de correlación más significativos.

*Tabla 24.* Relación semestre y todos los componentes del IE3 controlando cantidad de materias.

Variables	Materias perdidas	rho	Significancia	N
Semestre - autoevaluación precisa	1	0.359*	,044	32
Semestre - Confiabilidad	4	1.0**	.	3
Semestre - Escrupulosidad	4	1.0**	.	3
Semestre – Innovación	4	1.0**	.	3

\* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

\*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Se observa coeficientes de correlación significativos entre las variables: a) semestre y la aptitud emocional autoevaluación precisa de 0,359 en estudiantes que llevan pérdida una sola materia, la cual es estadísticamente significativa en un nivel de significancia de 0.05; y b) semestre y las aptitudes emocionales de confiabilidad, escrupulosidad e innovación respectivamente de 1,0 en estudiantes que llevan cuatro materias pérdidas, las cuales son estadísticamente significativas en un nivel de significancia de 0.01.

Es importante aclarar que solamente se presentaron reingresos en estudiantes que han perdido materias, por lo tanto solamente se realiza el análisis teniendo en cuenta la variable pérdida de materias.

## INTERPRETACIÓN Y DISCUSIÓN

A partir de los resultados obtenidos tanto de la aplicación de la prueba, como de la relación encontrada entre las variables establecidas para el presente estudio, se realiza la revisión teórica respectiva, llegando a la presente interpretación.

Con respecto a los resultados descriptivos de la población, se observa que se mantienen estables las características que se habían identificado en la caracterización desarrollada en el 2006 por SINAPSIS (2006). Se observa como la mayor parte de los estudiantes del Programa son mujeres, evidenciándose mayor tendencia en el género femenino hacia el estudio de la psicología en el contexto nariñense. De igual manera, es importante observar el número de estudiantes matriculados en décimo semestre.

Este fenómeno se explica porque en el periodo B de 2004 el Programa de Psicología abrió tres grupos de primer semestre: dos en Pasto y uno en Ipiales, con el propósito de responder a la demanda que existía en ese momento en el contexto frente a la carrera de psicología, en especial en la ciudad de Ipiales. Debe aclararse que la apertura de los tres grupos se realizó solamente una vez, es decir, que para el semestre B 2005 nuevamente se abrió inscripciones a primer semestre solamente con un grupo. Como se pasó de un solo grupo a tres en ese periodo académico, la mayor parte de estos estudiantes se encuentran realizando su práctica profesional, es por ello que existe un volumen importante de estudiantes que están matriculados en décimo semestre.

Teniendo en cuenta las características propias del proceso de formación académica en el Programa de Psicología, se observa que el número de casos perdidos dentro del estudio es menor. Esta pérdida del 22% se explica a partir de la ausencia de los estudiantes por su participación en actividades formativas que se desarrollan por fuera del campus universitario, razón por la cual no fue posible su participación en el estudio. Sin embargo, si se observan los porcentajes de participación en la caracterización de estudiantes (2006), existe una participación más alta por parte de los estudiantes regulares en el presente estudio, por lo cual se tiene un criterio más amplio para poder hacer generalización de los resultados.

Al abordar la variable pérdida de materias, se observa que un porcentaje importante de estudiantes del Programa mantiene un proceso regular, es decir, que no presentan pérdida de ninguna materia. De igual manera, se observa que solamente se presentan

retiros y reingresos en estudiantes que han perdido materias en su proceso académico, lo que implica que existen dificultades anteriores al proceso de retiro y reingreso en la formación de estos estudiantes. También es importante tener en cuenta que existe un porcentaje de 2% de estudiantes que han perdido hasta cuatro materias. El Programa, como parte de su proceso de acreditación de alta calidad, debe desarrollar estrategias de seguimiento a dichos estudiantes, para optimizar su proceso académico. En este sentido, se observa también que la mayor frecuencia de reingresos se produjo en decimo semestre, situación que se explicaría también teniendo en cuenta el número de estudiantes que ingresaron a la Universidad en el periodo B 2004, lo cual se abordó anteriormente.

La mayor parte de los estudiantes de Psicología tiene un promedio de 21 años, siendo la edad máxima de 30 años. El porcentaje de estudiantes mayores de 25 años es bajo. Esto implica que los estudiantes del Programa se encuentran en la adultez temprana e intermedia, teniendo en cuenta la clasificación de Papalia et, al (2007). Esta población se caracteriza por estar en un periodo de definición de las expectativas con respecto a lo que será el proceso de independencia económica y social respecto al grupo primario de apoyo. En otras palabras, se está construyendo lo que serán las relaciones más significativas y estables de la vida, al igual que el proyecto de vida a mediano y largo plazo.

Es importante observar cuales son las implicaciones emocionales de este proceso, puesto que se generan expectativas respecto a lo que será la construcción de la vida en esta etapa, y ello implica un nivel de desgaste emocional importante. La inteligencia emocional se convierte entonces en una herramienta muy importante para el curso adecuado de ésta etapa de la vida, es especial si se tiene en cuenta el papel del psicólogo dentro de la sociedad. Es fundamental entonces el desarrollo de las aptitudes emocionales en el proceso de formación del psicólogo, como una herramienta tanto para su desarrollo personal, como para el ejercicio de su profesión en el contexto.

Frente a la correlación de las variables se observa que a nivel general existe una correlación muy débil, es decir, no significativa de la inteligencia emocional y el semestre académico. Sin embargo se observa que ésta correlación, aunque débil, tiene una tendencia positiva, lo que implicaría que a mayor avance en el proceso formativo,



mayor inteligencia emocional. Aparentemente no existe una correlación significativa entre las variables, sin embargo, es importante tener en cuenta por qué se presenta una débil correlación. Es así como se procede a realizar un análisis teniendo en cuenta además de las variables especificadas, unas variables de control que puedan estar influyendo dentro del proceso de desarrollo de la inteligencia emocional en el proceso de formación del psicólogo en la Universidad de Nariño.

Se procede a estudiar más a fondo la inteligencia emocional y el desarrollo del proceso académico de forma regular, es decir, sin pérdida de materias. No se observó un cambio significativo en las correlaciones entre inteligencia emocional y semestre entre estudiantes con dificultades en su proceso y estudiantes regulares. Esto implica que la pérdida de asignaturas no tiene una relación directa con el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes de psicología. Goleman (2009) explica este punto argumentando que la inteligencia emocional tiene un proceso completamente diferente al de las funciones intelectuales abordadas dentro del estudio clásico de la inteligencia.

Gardner (1993) hace la clasificación de diversos tipos de inteligencias, haciendo énfasis en las diferencias entre el desarrollo intelectual y el desarrollo emocional. En el presente estudio se encuentra evidencia empírica que sustenta esta afirmación, puesto que no se observa relación entre los niveles de inteligencia emocional de los estudiantes con un proceso regular y los estudiantes que presentan dificultades en su desarrollo académico. De igual manera, no se hallan relaciones significativas cuando se comparan las correlaciones de la población discriminando el rendimiento académico.

Cuando se realiza la correlación de las variables teniendo en cuenta los rangos de edad, se observa que el coeficiente de correlación tampoco es significativo para ninguno de los rangos determinados. En este sentido es importante mencionar que tampoco existieron diferencias cuando se introdujo la variable de pérdida de materias, lo que es coherente con los postulados teóricos de Goleman (1995) y Gardner (1993), en el sentido la independencia de la inteligencia emocional respecto al desarrollo de otro tipo de procesos intelectuales.

Podría pensarse entonces que las variables inteligencia emocional y semestre académico son completamente independientes en el proceso de formación del psicólogo. Sin embargo, al realizar un análisis más profundo, se pudo establecer que existe una

relación significativa entre la competencia de autorregulación y el semestre académico en mujeres y se encuentra una relación significativa entre la competencia de autorregulación y el semestre académico en toda la población. Es importante destacar que esta última relación tiene un nivel de significancia de 0,01, es decir, que existe un porcentaje del 99% de que la relación sea verdadera. Esto implica a nivel empírico que la relación existe en una proporción de 99. Si tenemos en cuenta que la autorregulación, después de realizar la respectiva revisión bibliográfica, puede entenderse como la competencia que permite al ser humano moderar sus estados internos, equilibrando los sentimientos y las sensaciones para poder tener un control adecuado sobre la emoción, esta competencia guarda estrecha relación con la formación personal que tiene el estudiante de psicología. En este sentido pueden establecerse dos relaciones: a) lo que espera el contexto del psicólogo en formación; y b) la influencia del eje de formación personal que recibe el estudiante en su proceso en el Programa de Psicología.

Frente a la primera relación, se observa como el estudio de la Psicología genera expectativas tanto en el contexto inmediato del estudiante, como en su propia percepción del papel que va a ejercer en la sociedad. Para el análisis de lo que espera el contexto del psicólogo, o en este caso, del estudiante de psicología, es importante tener en cuenta los planteamientos de Kimble, Hirt, Díaz-Loving, Hosch, Lucker y Zárate (2002) frente al fenómeno de facilitación social, el cual consiste en los efectos que tiene la presencia de otros sobre las respuestas del individuo en un espacio social. Cuando hay presencia de otras personas, el individuo tiende a emitir la respuesta dominante dentro de su jerarquía, es decir, la que mejora sus respuestas sociales favorables aprendidas. Existe una creencia social frente al rol del psicólogo, la cual implica que éste presente cierto tipo de comportamiento deseable a nivel social.

Este fenómeno tiene una influencia marcada frente al control emocional que desarrollan los estudiantes de psicología frente a la regulación de sus emociones. Este fenómeno es coherente con los postulados de Bodian (2006) respecto al autocontrol, puesto que el ceder a cierto tipo de impulsos puede generar perjuicios para el estudiante a nivel social. Aquí es importante tener en cuenta, además de la inteligencia emocional, algunos aspectos respecto a la inteligencia social, como el hecho de que mantener una

buena imagen frente a los demás implica también que existan mejores relaciones sociales.

Con respecto a la segunda relación, es pertinente tener en cuenta que el proceso de formación personal que ofrece el Programa de Psicología brinda explícitamente las herramientas necesarias para que el estudiante desarrolle capacidades de autoconocimiento y crecimiento personal. De acuerdo con el Proyecto Educativo del Programa de Psicología (2005), el área de desarrollo personal “permite formar competencias actitudinales, referidas a la forma de ver y asumir el entorno, entendido el entorno como el natural y el social (familia, pareja, académico, laboral); competencias axiológicas, en relación con los valores éticos, de género y políticos; y competencias de autogestión, que comprenden la capacidad del estudiante de “darse cuenta”, para asumirse como sujeto con vacíos y potencialidades, lo que permite manejar la carga tensional generada por eventos externos” (p. 130).

Debe observarse entonces como las actividades curriculares dentro del área de desarrollo personal se enfocan específicamente en desarrollar áreas que inciden específicamente en la autorregulación del estudiante. Esto se comprueba también cuando se observa la relación específica de las capacidades que componen dicha competencia. Frente a este punto se profundizará más adelante. En síntesis, se puede observar cómo, tanto las expectativas personales respecto a su rol en la formación, como las estrategias curriculares desarrolladas por el Programa de Psicología, guardan relación en el desarrollo de la competencia de autorregulación dentro del desarrollo de la inteligencia emocional.

Otro fenómeno importante a tener en cuenta es el hecho de que al abordar la competencia de autorregulación, se profundizó frente a qué aptitudes específicas son las que guardan mayor relación con el avance en el proceso académico, discriminando la variable género, encontrándose que la relación es significativa en mujeres, mientras que en hombres no se presenta. Este es un punto importante de discusión, puesto que inicialmente podría pensarse que esta situación se presenta por el número de estudiantes mujeres frente al número de estudiante hombres, lo que afectaría el número de datos necesarios para establecer una correlación. Sin embargo, es pertinente desarrollar un estudio con mayor profundidad al respecto.

Retomando el estudio de las aptitudes específicas, se estableció de las cinco aptitudes que componen la competencia de autorregulación, se encuentra una correlación significativa entre el autocontrol, la confiabilidad y la innovación. No se pudo establecer una correlación significativa con la escrupulosidad y la adaptabilidad. Esta relación también puede abordarse a partir del análisis de la estructura del área de desarrollo personal del Programa de Psicología, puesto que estas tres aptitudes forman parte explícita del contenido de las diversas actividades desarrolladas a nivel curricular en esta área.

Al igual que en otras investigaciones realizadas respecto a la medición de la inteligencia emocional se han encontrado diferencias significativas entre las puntuaciones entre hombres y mujeres, lo cual se puede argumentar desde el punto de vista de Mestre y Fernández (2007) quienes proponen que las mujeres desarrollan una IE más alta por las tempranas interacciones con sus padres. Se entiende de esta manera que los métodos de crianza para hombres y mujeres son diferentes de tal manera que el espectro de emociones socialmente permitidas y la forma de reaccionar ante ellas son diferentes para cada género.

Finalmente, es importante señalar que si se toma el valor total de la escala, la inteligencia emocional y el semestre académico son variables independientes, sin embargo, al presentarse una débil relación, es importante determinar qué componentes de la variable están causando que se establezca esa relación, por lo que se procedió a realizar el análisis por cada una de las competencias que componen la inteligencia emocional. En este sentido se encuentra que si se mide la competencia de autorregulación como variable independiente de las otras componentes de la inteligencia emocional, se puede establecer una clara relación entre ésta con el avance en el proceso de formación en el Programa de Psicología de la Universidad de Nariño.

Se puede argumentar desde el criterio de Mestre y Fernández (2007) que se podría esperar un mayor desarrollo de IE acorde al semestre académico si los estudiantes fuesen entrenados en dichas competencias mediante programas basados en IE.

## CONCLUSIONES

Después de realizar todo el proceso investigativo se llega a las siguientes conclusiones.

Al analizar la correlación entre el nivel de inteligencia emocional y la variable semestre, se acepta la hipótesis de trabajo 1 de forma parcial, puesto que para las competencias de autoconocimiento y de autorregulación si existe una relación significativa respecto al semestre, sin embargo, al realizar el análisis se encuentra que para la competencia de motivación los coeficientes de correlación son cercanos a cero respecto al semestre por lo tanto se acepta a su vez de forma parcial la hipótesis nula.

De igual manera, se acepta la hipótesis de trabajo 2 de forma parcial ya que se encontraron coeficientes de correlación negativos en dos de las aptitudes emocionales como son: autoevaluación precisa y confianza en uno mismo de la competencia emocional autoconocimiento y una aptitud emocional como es optimismo en la competencia de motivación.

Se acepta la hipótesis estadística 1 de forma parcial al encontrarse coeficientes de correlación significativos entre el semestre y las competencias emocionales de autoconocimiento y autorregulación, a su vez se acepta la hipótesis estadística 2 de forma parcial al encontrar relación negativas en tres de las aptitudes emocionales: autoevaluación precisa y confianza en uno mismo de la competencia autoconocimiento y la aptitud emocional optimismo de la competencia motivación respecto al semestre.

Se acepta a su vez de forma parcial la hipótesis de trabajo 3 ya que no se encontró correlación significativa entre la competencia motivación y la aptitud emocional afán de triunfo de esta competencia y la aptitud conciencia emocional de la competencia emocional autoconocimiento.

Es importante agregar que se ha cumplido con cada uno de los objetivos específicos propuestos, puesto que se ha determinado el nivel de relación de las competencias de la inteligencia emocional y el semestre académico. La relación hallada se especifica a continuación: frente a la relación entre motivación y semestre académico, se concluye que no existe una relación entre estas competencia y el avance lineal en el proceso académico curricular establecido por el Programa de Psicología.

Sin embargo se puede decir que la ausencia de correlación de estas competencia emocional es un indicador mediante el cual se especifica que las habilidades emocionales deben aprender a manejarse con igual o mayor destreza que las habilidades académicas, ya que el desarrollo de la aptitud emocional proporciona una mejor disposición para todo tipo de actividades.

Con respecto a la autorregulación se concluye que existe una relación positiva entre ésta y el proceso académico que llevan las estudiantes mujeres. Esto implica que a mayor avance en el proceso de formación como psicólogos, mayor será el nivel de autorregulación en las estudiantes. No se pudo establecer una relación entre la autorregulación y el semestre académico para los estudiantes hombres. Esta relación puede presentarse debido al bajo número de estudiantes de género masculino matriculados en el programa de psicología. Sin embargo es necesario desarrollar más estudios al respecto.

Se establece que las aptitudes que más se desarrollan en el proceso formativo del psicólogo en la Universidad de Nariño son el autocontrol, es decir, poder controlar los estados de ánimo y las reacciones emocionales; la confiabilidad, es decir, la forma como se mantienen estándares de honestidad y ética personal; la adaptabilidad, es decir, la habilidad para ser flexible y adaptarse a las situaciones cambiantes mediante las propias tácticas y recursos; y la innovación, es decir, el reconocimiento y aplicación de enfoques novedosos frente a la solución de problemas.

Por otra parte, se observa que la estructura curricular del Programa de Psicología de la Universidad de Nariño se relaciona con el desarrollo de la competencia de autorregulación en los estudiantes.

De igual manera, se observan diferencias entre hombres y mujeres respecto a la inteligencia emocional, las cuales se evidencian en la relación positiva que presentan las mujeres con los componentes de la IE y en la relación negativa que presentan los hombres con algunos componentes de la IE.

Por lo tanto, se concluye que se cumple el objetivo general del estudio, al poder establecer la naturaleza de la relación entre semestre académico y la inteligencia emocional.

En este sentido se observa que la inteligencia emocional, con todas sus competencias, presenta un proceso de estructuración independiente de lo académico, lo que avala los postulados teóricos de Gardner, Goleman y Mestre y Fernández respecto a la independencia de la inteligencia emocional frente a otro tipo de inteligencias que desarrollan los seres humanos.

Se observa una relación moderada entre la IE y el avance en el proceso curricular, relación que se puede explicar a partir de las relaciones significativas existentes con las competencias emocionales autoconocimiento y autorregulación.

Con respecto a la creación del instrumento de medición psicológica, se concluye que cumple con los estándares de validez y confiabilidad para ser utilizado en población universitaria.

## RECOMENDACIONES

En búsqueda del continuo mejoramiento del Programa de Psicología de la Universidad de Nariño, es importante el desarrollo de estudios longitudinales que permitan determinar, la relación entre las diferentes inteligencias como son: la emocional, la social y las académicas, de tal forma que permitan contrastar y complementar el desarrollo personal de los estudiantes, lo cual a futuro se podría generalizar hacia otros programas y dependencias de la Universidad. El abordaje de los procesos de educación superior, y concretamente, en la formación de profesionales de la salud y las ciencias humanas, implica además del conocimiento de múltiples referentes teóricos, el desarrollo de procesos de interacción social en los cuales se busca contribuir en el estado de salud mental integral, que implica no solo la ausencia de enfermedad, sino que se entiende como un estado de bienestar tanto físico como mental.

Para el abordaje de diferentes contextos en los cuales interaccionan los profesionales de la salud y las ciencias humanas, se recomienda el desarrollo tanto de la inteligencia emocional como de la inteligencia social, puesto que ellas brindan las herramientas necesarias para poder generar una relación adecuada entre los miembros de los grupos sociales y las personas o entidades que generan y lideran procesos de intervención psicosocial o de salud mental comunitaria.

Es de vital importancia entonces que los planes y programas encaminados a la acción social contemplen dentro de sus estrategias aquellas que propendan por mejorar las habilidades de reconocimiento y manejo de las emociones.

También es importante resaltar que los profesionales de Psicología deben estar en constante autoobservación y autoevaluación, por ende se entiende que lo ideal sería que tuvieran un nivel significativo en las competencias emocionales y por ende en las aptitudes emocionales. De lo anterior se desprende la idea de una constante labor de autoconocimiento, autorregulación y motivación, lo cual puede ser instituido dentro de los planes de desarrollo personal que posee el Programa de Psicología. Un seguimiento adecuado al nivel de desarrollo de la inteligencia emocional proporciona la posibilidad de desarrollo de procesos de formación más centrados en las problemáticas emocionales, las cuales forman parte del quehacer diario del psicólogo.



Es así como el reconocimiento y manejo de las propias emociones por parte de los profesionales de la Psicología, les brinda además una forma de prevención de estados patológicos relacionados con el contexto laboral actual, tales como el burn out, el trastorno por estrés traumático secundario, tensión arterial alta, niveles de azúcar elevados, consumo de sustancias psicoactivas, entre otros (Goleman 1995, 1998 y 2006). Se observa como el componente emocional asociado a la presencia de estos estados patológicos es determinante a la hora de su prevención, atención y abordaje.

En el contexto de la formación del psicólogo, deben facilitarse las herramientas pertinentes para que el futuro profesional de la psicología tenga desde el inicio de su formación las herramientas necesarias para hacer prevención con estos tipos de patologías, para lo cual se recomienda la práctica de la inteligencia emocional la cual es una herramienta fundamental dentro de estos procesos de prevención.

Se argumenta además la necesidad de estudiar y profundizar en los estudios de la inteligencia social, para lo cual es necesario validar o construir instrumentos de medición, implementar estrategias de desarrollo y extender estos estudios hacia los demás campos de conocimiento y de profesionalización.

Es importante además profundizar en la relación existente entre las diferentes inteligencias que posee el ser humano. Los procesos educativos formales no pueden centrarse únicamente en el desarrollo de las capacidades intelectuales, también deben fortalecer el reconocimiento y fortalecimiento de otro tipo de habilidades fundamentales en la interacción humana, tales como las inteligencias múltiples abordadas desde diferentes campos de investigación.

De igual manera, la generalización del abordaje de la inteligencia emocional provee a los seres humanos de importantes herramientas que permitan mejorar la calidad de las interacciones que se dan a diario en los contextos cotidianos como el laboral, educativo, las instituciones médicas, entre otros.

En este sentido, el desarrollo de la inteligencia emocional se transforma en una herramienta eficaz frente a las problemáticas sociales presentes actuales. Solo cuando los seres humanos desarrollen su capacidad de gestionar emociones se podrá avanzar en la búsqueda de una convivencia adecuada, basada en el respeto por la diferencia y en la responsabilidad social.

De esta forma también se hace evidente la necesidad de abordar no solamente la inteligencia emocional sino que además deben fomentarse procesos que contengan herramientas de tipo social, propias del campo de la inteligencia social. Esto implica la integración de estos conceptos en función de lograr una mejor comprensión de los fenómenos sociales. Sin embargo, para llegar a la integración de los dos conceptos en la práctica, se necesitan procesos investigativos que permitan el desarrollo teórico de la inteligencia social, como concepto independiente de la inteligencia emocional, pero complementario a la hora de entender las interacciones humanas.

Y para complementar, se recomienda utilizar esta investigación como un punto de partida para futuros estudios que garanticen un desarrollo integral de las futuras generaciones en el momento de ejercer su profesión.

## REFERENCIAS

- BarOn, R. (2005). *Instrumento EQ – I. Información y estadísticas para la valoración del instrumento EQ – I*. Recuperado de: [http://k.b5z.net/i/u/2176192/f/instrumento\\_Eq-i.pdf](http://k.b5z.net/i/u/2176192/f/instrumento_Eq-i.pdf) [2 de marzo de 2010]
- Bodian, S. (2006). *Meditación para dummies*. Editorial Norma. Bogotá.
- Brown, F. (1980). *Principios de la medición en Psicología y educación*. México. Manual Moderno.
- Callejas-Aguilera, J. E., y Martos, R. (2007). *Análisis asociativo e inductivo del fenómeno de reevaluación retrospectiva*. Investigación en psicología.
- Csikszentmihalyi, M. y Csikszentmihalyi, I. (1998). *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Editorial Desclée de Brouwer. Bilbao.
- Centro de Proyección Social del Programa de Psicología SINAPSIS (2006). Caracterización de los estudiantes del Programa de Psicología periodo B 2005 y A 2006. En Centro de Proyección Social del Programa de Psicología SINAPSIS (2006). *Proyecto de práctica profesional periodo B 2005-A 2006*. San Juan de Pasto. Universidad de Nariño. Manuscrito no publicado
- Congreso de Colombia (2006). Ley 1090 de 2006 por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de la psicología, se dicta el código deontológico y bioético y otras disposiciones.
- Diccionario enciclopédico básico*; (1981). Salvat Eds. S. A, Barcelona, España.
- Galvis, P. (1999). *Inteligencia emocional. Punto de partida*. Universidad Pedagógica Nacional. Taller gráfico Crear Arte.
- Departamento de Psicología. (2004). *Documento de presentación de las condiciones mínimas de calidad*. Universidad de Nariño.
- Gardner, H. (1993). *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. (2ª Ed.). México: Fondo de Cultura Económica.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Javier Vergara Ed. Colombia
- Goleman, D. (1998). *La inteligencia emocional en la empresa*. Javier Vergara Ed. Grupo Zeta, Buenos Aires.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia Social*. Ed. Planeta, Bogotá.

- Goleman, D. (2009). *Inteligencia emocional*. Recuperado de: <http://www.12manage.com/> [mayo, 2 de 2009].
- Gomez Mera, V. y Rosero Rodriguez, L. D. (2002). *Inteligencia emocional en los estudiantes de las Facultades de Ingeniería y Artes*. Programa de Psicología. Universidad de Nariño.
- Guilera, LL. (2007). *Más allá de la inteligencia emocional*. Editorial Thomson. Madrid.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista. P. (1998). *Metodología de investigación*. México: Editorial Trillas
- Madrid, N. (2000). *La autorregulación emocional como elemento central de la Inteligencia emocional*. Recuperado de: <http://www.psicología-online.com/colaboradores/nacho/emocional/shtml> [1 de marzo del 2010].
- Mestre Navas, J.L y Fernández Berrocal, P. (2007). *Manual de Inteligencia emocional*. Ediciones Pirámide. Madrid.
- Ministerio de Salud (1993). Resolución 8430 de 1993 por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.
- Papalia, D & Wendkos, S (2007). *Psicología del desarrollo*. Mc. Graw Hill. Buenos Aires
- Popper, K. (1934). *Lógica de la investigación científica*. En Mardónez (2001). *Filosofía de las ciencias humanas y sociales*. Barcelona. Antropos.
- Real Academia española, (1994). *Diccionario de la Lengua española*., 21 ed. Editorial Espasa. Madrid.
- Santander, A. C. y Ureña, Y. E. (2006). *Creación y Validación de un test de Inteligencia emocional*. Programa de Psicología, Institución Universitaria Centro de Estudios Superiores María Goretti.
- Soto, E. (2001). *Comportamiento organizacional. Impacto de las emociones*. Editorial Thomson.
- Torrabadella, P. (1997). *Cómo desarrollar la inteligencia emocional*. Editorial Integral.
- Thorndike, R. (1995). *Psicometría aplicada*. México. Limusa Noriega Editores.
- Vallés, A. y Vallés C. (2000). *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Editorial Eos. Madrid.
- Vega, M. de (1994). *Introducción a la psicología cognitiva*. Editorial Alianza. Madrid.

ANEXOS

ANEXO 1

MÉTODO DE ENLACES LÓGICOS: RELACIÓN ENTRE LAS CARACTERÍSTICAS DE LAS CATEGORÍAS Y SUBCATEGORÍAS DE LA IE CON RESPECTO A LOS ÍTEMS.

Competencias y aptitudes emocionales			
1	<b>Autoconocimiento</b>		
1.1	<b>Conciencia emocional</b>		<b>Prom</b>
1.1.1	Identificar las propias emociones, las causas y los efectos	1. Sé reconocer las causas de las emociones que siento.	1,92
		2. Cuando estoy triste reconozco la causa de mi tristeza.	1,96
		3. Reconozco a las personas que me generan emociones negativas.	1,84
1.1.2	Identificar el vínculo entre sentimiento, pensamiento y acción	1. Identifico el efecto de mis sentimientos sobre mis pensamientos y mis acciones.	1,84
		2. Cuando la situación se pone tensa entre un profesor y yo me es difícil saber si lo que siento es miedo.	1,52
1.1.3	Conocer y ser guiado a través de las metas propias	1. Guío mis actividades de acuerdo a las metas que me he propuesto.	1,64
		2. Sé cuales son las metas que me he propuesto.	1,88
1.2	<b>Autoevaluación precisa</b>		
1.2.1	Identificar las propias fortalezas, habilidades y límites	1. Soy capaz de reconocer mis fortalezas y debilidades.	1,88
1.2.2	Ser reflexivos	1. Durante el día reflexiono sobre las situaciones que me han pasado.	1,84
		2. Me esfuerzo por analizar mis problemas.	1,92
1.2.3	Poseer una mente abierta a la crítica	1. Utilizo las críticas que otros me hacen para reflexionar sobre mis acciones.	1,96
		2. Cuando alguien me critica me siento amenazado.	2
		3. No me importa lo que las personas piensan de mí.	1,92
1.3	<b>Confianza en uno mismo</b>		
1.3.1	Es un fuerte sentido del valor y de las capacidades propias, el cual es vital cuando las personas buscan maximizar sus habilidades.	1. Confío en mis habilidades.	2
		2. Tomo decisiones firmes independientemente de las presiones.	1,84
		3. Dudo mucho para tomar una decisión.	1,96
		4. Cuando no estoy de acuerdo con los demás me abstengo de expresar mis opiniones.	1,88
		5. Confío más en las opiniones de las demás personas que en la mía.	2
		6. Evito situaciones que impliquen desafío.	1,92
		7. Acepto los retos porque tengo la capacidad de superarlos.	2
		8. Considero que tengo la capacidad de mejorar constantemente.	2
		9. Cuando estoy en desacuerdo con una persona que no comparte mi opinión, escucho sus ideas pero reafirmo las mías.	1,52
2.	<b>Autoregulación</b>		
2.1	<b>Autocontrol</b>		
2.1.1	Mantener bajo control las emociones perturbadoras y los impulsos perjudiciales.	1. Descuido mi aspecto personal cuando estoy emocionalmente mal.	1,96
		2. Si algo me disgusta lo expreso de manera agresiva.	2
2.1.2	Mantener la serenidad y la impasibilidad ante situaciones o personas estresantes.	1. Conservo la calma ante las adversidades de la vida.	1,92
		2. Cuando me siento ofuscado me tomo un tiempo para relajarme antes de tomar una decisión.	1,92
2.1.3	Mantener la concentración y el pensamiento claro.	1. Pienso antes de actuar.	2
2.1.4	Mantener la compostura y el positivismo.	1. Soy capaz de mantener un buen ánimo a pesar de las dificultades.	2
2.1.5	Mantener un horario de trabajo o estudio fijo.	1. Si atravieso por situaciones negativas descuido mis responsabilidades.	2
2.2	<b>Confiabilidad</b>		

## Inteligencia emocional en estudiantes de Psicología 127

2.2.1	Mantener los estándares adecuados de honestidad, integridad y ética personal.	1. Soy capaz de mantener los acuerdos que establezco. => Mantengo los acuerdos que establezco de forma honesta e integra.	2
		2. Conozco los principios y valores que rigen mi vida. => Conozco y aplico los principios y valores que rigen mi vida.	2
		3. No hay problema en mentir siempre y cuando los demás no lo sepan.	1,72
		4. Mi palabra tiene peso y poder por eso soy muy cuidadoso en las expresiones que utilizo.	1,8
2.2.2	Admitir los errores	1. Admito cuando me equivoco.	1,8
2.2.3	Defender los principios propios.	1. Me abstengo de participar en actividades que estén en contra de mis principios.	1,52
<b>2.3</b>	<b>Escrupulosidad</b>		
2.3.1	Asumir las responsabilidades del propio desempeño profesional y la satisfacción de los objetivos personales.	1. Cuando me comprometo con una tarea hago todo lo posible por terminarla.	2
		2. Me es difícil cumplir con las metas que me trazo.	1,96
		3. Asumo las consecuencias de mis actos en el desarrollo de mi trabajo.	1,84
2.3.2	Cumplir con los compromisos y las promesas.	1. Hago más de lo que me piden para cumplir con los objetivos trazados.	1,96
		2. Cumpro lo que prometo.	1,92
2.3.3	Ser organizados y meticulosos en el trabajo.	1. Cumpro con todos los pasos que tengo que seguir para lograr una meta.	2
		2. Desarrollo mis labores de forma metódica.	1,96
<b>2.4</b>	<b>Adaptabilidad</b>		
2.4.1	Ser flexible	1. Me considero flexible ante los cambios en el trabajo.	1,88
		2. Las cosas deben hacerse siempre como yo digo.	2
		3. Puedo cambiar de opinión si encuentro nuevos argumentos que me convenzan.	2
2.4.2	Adaptarse mediante las tácticas y reacciones propias a las situaciones de cambio.	1. Me cuesta mucho adaptarme a nuevas situaciones.	2
		2. Soy una persona abierta al cambio.	1,84
		3. Puedo articular mis ideas con las ideas de los demás en función de llegar a una meta común.	1,88
<b>2.5</b>	<b>Innovación</b>		
2.5.1	Estar abierto a ideas y enfoques novedosos.	1. Me gusta que las cosas sigan como están.	1,92
		2. Considero que soy incapaz de presentar ideas novedosas.	2
2.5.2	Sentirse cómodo con la nueva información, ideas y situaciones.	1. Le temo a emprender nuevas tareas.	
2.5.3	Buscar ideas nuevas de fuentes distintas	1. Encuentro la forma de gestionar soluciones a través de las habilidades de las personas.	2
2.5.4	Poseer un espíritu emprendedor.	1. Busco hacer realidad las nuevas ideas.	2
		2. Soy una persona emprendedora.	2
<b>3.</b>	<b>Motivación</b>		
<b>3.1</b>	<b>Afán de triunfo</b>		
3.1.1	Mantener el interés en la realización de las actividades de acuerdo a unos estándares de excelencia	1. Me destaco en lo que hago.	1,92
		2. En mis tareas busco obtener excelentes resultados.	2
		3. Sé lo que quiero y soy perseverante en conseguirlo.	1,52
		4. Cada día busco alcanzar mis objetivos.	1,6
		5. Me esfuerzo al máximo para conseguir lo que quiero.	1,6
		6. Tengo la habilidad de conseguir lo que quiero.	1,6
<b>3.2</b>	<b>Compromiso</b>		
3.2.1	Aliar los objetivos personales con los de un grupo	1. Estoy comprometido con los estándares de calidad de la Institución educativa a la cual pertenezco.	1,76
		2. Mi familia siempre puede contar conmigo.	1,6
		3. En muchas ocasiones no siento un compromiso real con las cosas que hago.	1,6
3.2.2	Colaborar activamente con las metas del grupo	1. Establezco compromisos que sé que puedo cumplir.	1,6
		2. Me siento incapaz de colaborar activamente en una discusión familiar cuando hay que tomar una decisión importante.	1,6
<b>3.3</b>	<b>Iniciativa</b>		
3.3.1	Disponer y aprovechar las oportunidades.	1. Soy una persona con iniciativa.	1,96
		2. Me siento más cómodo cuando otras personas toman la iniciativa en las actividades.	2

## Inteligencia emocional en estudiantes de Psicología 128

		3. Estoy a la expectativa de nuevas oportunidades.	2
		4. Aprovecho las oportunidades que se me presentan.	2
3.3.2	Evitar la pérdida de tiempo.	1. Evito perder el tiempo en cosas que no me sirven.	1,8
3.3.3	Actuar de forma autónoma y práctica.	1. Tengo autonomía en la toma de decisiones importantes para mi vida.	1,96
		2. Me ocupo de mis problemas de acuerdo a como se vayan presentando.	2
3.4	<b>Optimismo</b>		
3.4.1	Persistir y perseverar en la persecución de los objetivos a pesar de los obstáculos y retrocesos que puedan presentarse.	1. Veo los problemas como oportunidades para mejorar.	1,96
		2. La experiencia me ha enseñado que existen muchas formas de solucionar un problema.	1,84
		3. En las tareas difíciles soy perseverante hasta culminarlas.	2
		4. Amo mi vida a pesar de los problemas que tengo.	2
		5. Soy capaz de animar a los demás cuando se sienten tristes.	1,96
		6. Evito los contratiempos que se han presentado antes.	1,76



ANEXO 2

FORMATO DE VALIDACIÓN DE PRUEBAS PSICOLÓGICAS

UNIVERSIDAD DE NARIÑO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

*Tabla de evaluación para el juez*

**Título:** Validación de un inventario de Inteligencia emocional en estudiantes de Psicología de la Universidad de Nariño.

**Autores:** Magda Patricia Lozano

Ana Guadalupe Jurado

Crterios de evaluación	Escala de calificación	Puntaje mínimo	Puntuación
<b>Contenido</b>			
Alcance de la finalidad del test de acuerdo a la definición operacional.	20	13	
Formato de prueba.	10	6	
Importancia de establecer el grado de Inteligencia emocional en estudiantes de Psicología de acuerdo al semestre cursado.	10	6	
<b>Total</b>	40	25	
<b>Validación</b>			
Pertinencia	8	5	
Relevancia	8	5	
Claridad	8	5	
Unidimensionalidad	8	5	
Aspectos formales	8	5	
Suficiencia	8	5	
<b>Total</b>	48	30	
<b>Presentación del manual y el cuadernillo de aplicación</b>			
Diseño de letra y manejo de espacios	4	3	
Organización	4	3	
Presentación general	4	3	
<b>Total</b>	12	9	
<b>Calificación total</b>	100	64	

**OBSERVACIONES:**

---



---



---

\_\_\_\_\_  
Firma del Juez

ANEXO 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS**  
**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Teniendo en cuenta las disposiciones legales vigentes, se ha diseñado el presente CONSENTIMIENTO INFORMADO para la participación de seres humanos en procesos investigativos.

Usted, como estudiante del programa de psicología, ha sido invitado a participar en el desarrollo del presente estudio.

La presente investigación se denomina “Relación entre la inteligencia emocional y el semestre académico en estudiantes de Psicología de la Universidad de Nariño”, la cual está siendo desarrollada por las estudiantes Magda Patricia Lozano y Ana Guadalupe Jurado, y bajo la asesoría del Psicólogo Álvaro H. Álvarez. El propósito del presente cuestionario es recolectar información acerca de aspectos relacionados con la inteligencia emocional en estudiantes de pregrado de la Universidad de Nariño.

Su participación es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez extractados los datos de las encuestas éstas se destruirán.

Su participación en la investigación no conlleva ningún beneficio académico o económico adicional, solamente su colaboración activa en el avance de la investigación en el Programa de Psicología.

Se aclara que el proceso de investigación cumple con todas las normas éticas y legales que están enmarcadas dentro de las leyes Colombianas para el ejercicio de la psicología en Colombia y las normas éticas y legales para la investigación en salud. (Ley 1090 del 2006, y Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud)

Si usted acepta participar en este estudio, se le pedirá responder las preguntas de un cuestionario diseñado bajo las normas científicas para el diseño y estandarización de pruebas psicológicas. Esto le tomará aproximadamente 15 minutos de su tiempo.

Si tiene alguna duda, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Igualmente, puede retirarse de la aplicación del cuestionario en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador.

Finalmente, como participante, usted tiene derecho a estar enterado del curso y los resultados de la investigación.

En caso de alguna duda, puede comunicarse con Álvaro H. Álvarez, asesor del proyecto, al correo electrónico [alvarezcordoba@gmail.com](mailto:alvarezcordoba@gmail.com)

Desde ya le agradecemos su colaboración y su tiempo.

Marque con una X en el espacio respectivo, si acepta o no acepta participar en esta investigación respondiendo el cuestionario siguiente.

ACEPTO\_\_\_\_\_

NO ACEPTO\_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

ANEXO 4  
PRUEBA PILOTO

Universidad de Nariño  
Facultad de Ciencias Humanas  
Programa de Psicología

INVENTARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Datos de identificación

Sexo: Hombre \_\_\_\_ Mujer \_\_\_\_ Edad \_\_\_\_ Semestre: \_\_\_\_ Consecutivo \_\_\_\_

INSTRUCCIONES

Buen día. El presente cuestionario tiene como objetivo abordar aspectos relevantes sobre como las personas reconocen y manejan las emociones propias y de quienes les rodean. La información recolectada es anónima, confidencial y no se publicarán en ningún momento datos individuales.

A continuación usted encontrará una serie de afirmaciones las cuales hacen referencia a aspectos de su cotidianidad. Por favor lea detenidamente cada una de las frases y conteste de acuerdo con su experiencia, marcando la respuesta que mejor describa o refleje su propia vivencia, teniendo en cuenta el siguiente criterio:

- A: Nunca
- B: De vez en cuando
- C: Frecuentemente
- D: Todo el tiempo

Responda escribiendo la letra correspondiente a su experiencia en la casilla de respuesta que se encuentra al lado derecho de cada afirmación.

Recuerde que NO hay respuestas correctas o incorrectas, por lo que su respuesta debe ser lo más honesta posible. Le sugerimos responder la totalidad de la prueba, aunque usted es libre de retirarse en cualquier momento.

	Afirmación	Respuesta
1	Sé reconocer las causas de las emociones que siento.	
2	Cuando estoy triste reconozco la causa de mi tristeza.	
3	Reconozco a las personas que me generan emociones negativas.	
4	Identifico el efecto de mis sentimientos sobre mis pensamientos y mis acciones.	
5	Cuando la situación se pone tensa entre un profesor y yo me es difícil saber si lo que siento es miedo.	
6	Guío mis actividades de acuerdo a las metas que me he propuesto.	
7	Sé cuáles son las metas que me he propuesto.	
8	Soy capaz de reconocer mis fortalezas y debilidades.	
9	Durante el día reflexiono sobre las situaciones que me han pasado.	
10	Me esfuerzo por analizar mis problemas.	
11	Utilizo las críticas que otros me hacen para reflexionar sobre mis acciones.	
12	Cuando alguien me critica me siento amenazado.	
13	No me importa lo que las personas piensan de mí.	
14	Puedo encontrarle el lado gracioso a las situaciones conflictivas.	
15	Puedo reírme de las cosas que me pasan.	
16	Confío en mis habilidades.	
17	Dudo mucho para tomar una decisión.	
18	Cuando no estoy de acuerdo con los demás me abstengo de expresar mis opiniones.	
19	Confío más en las opiniones de las demás personas que en la mía.	

## Inteligencia emocional en estudiantes de Psicología 132

	<b>Afirmación</b>	<b>Respuesta</b>
20	Evito situaciones que impliquen desafío.	
21	Acepto los retos porque tengo la capacidad de superarlos.	
22	Considero que tengo la capacidad de mejorar constantemente.	
23	Cuando estoy en desacuerdo con una persona que no comparte mi opinión, escucho sus ideas pero reafirmo las mías.	
24	Descuido mi aspecto personal cuando estoy emocionalmente mal.	
25	Si algo me disgusta lo expreso de manera agresiva.	
26	Conservo la calma ante las adversidades de la vida.	
27	Tomo decisiones firmes independientemente de las presiones.	
28	Cuando me siento ofuscado me tomo un tiempo para relajarme antes de tomar una decisión.	
29	Pienso antes de actuar.	
30	Soy capaz de mantener un buen ánimo a pesar de las dificultades.	
31	Si atravieso por situaciones negativas descuido mis responsabilidades.	
32	Mantengo los acuerdos que establezco de forma honesta e íntegra.	
33	Conozco y aplico los principios y valores que rigen mi vida.	
34	No hay problema en mentir siempre y cuando los demás no lo sepan.	
35	Mi palabra tiene peso y poder por eso soy muy cuidadoso en las expresiones que utilizo.	
36	Admito cuando me equivoco.	
37	Me abstengo de participar en actividades que estén en contra de mis principios.	
38	Cuando me comprometo con una tarea hago todo lo posible por terminarla.	
39	Me es difícil cumplir con las metas que me trazo.	
40	Asumo las consecuencias de mis actos en el desarrollo de mi trabajo.	
41	Hago más de lo que me piden para cumplir puntualmente con los objetivos trazados.	
42	Cumplo lo que prometo.	
43	Cumplo con todos los pasos que tengo que seguir para lograr una meta.	
44	Desarrollo mis labores de forma metódica.	
45	Me considero flexible ante los cambios en el trabajo.	
46	Las cosas deben hacerse siempre como yo digo.	
47	Puedo cambiar de opinión si encuentro nuevos argumentos que me convenzan.	
48	Me cuesta mucho adaptarme a nuevas situaciones.	
49	Me gusta que las cosas sigan como están.	
50	Soy una persona abierta al cambio.	
51	Considero que soy incapaz de presentar ideas novedosas.	
52	Encuentro la forma de gestionar soluciones a través de las habilidades de las personas.	
53	La experiencia me ha enseñado que existen muchas formas de solucionar un problema.	
54	Busco hacer realidad las nuevas ideas.	
55	Soy una persona emprendedora.	
56	Me destaco en lo que hago.	
57	En mis tareas busco obtener excelentes resultados.	
58	Amo lo que estudio por la satisfacción que me brinda hacerlo.	
59	Sé lo que quiero y soy perseverante en conseguirlo.	
60	Cada día busco alcanzar mis objetivos.	
61	Me esfuerzo al máximo para conseguir lo que quiero.	
62	Tengo la habilidad de conseguir lo que quiero.	
63	Estoy comprometido con los estándares de calidad de la Institución educativa a la cual pertenezco.	
64	Puedo articular mis ideas con las ideas de los demás en función de llegar a una meta común.	
65	Mi familia siempre puede contar conmigo.	
66	En muchas ocasiones no siento un compromiso real con las cosas que hago.	
67	Establezco compromisos que sé que puedo cumplir.	
68	Me siento incapaz de colaborar activamente en una discusión familiar cuando hay que tomar una decisión importante.	
69	Soy una persona con iniciativa.	
70	Me siento más cómodo cuando otras personas toman la iniciativa en las actividades.	

## Inteligencia emocional en estudiantes de Psicología 133

	<b>Afirmación</b>	<b>Respuesta</b>
71	Estoy a la expectativa de nuevas oportunidades.	
72	Aprovecho las oportunidades que se me presentan.	
73	Evito perder el tiempo en cosas que no me sirven.	
74	Tengo autonomía en la toma de decisiones importantes para mi vida.	
75	Me ocupo de mis problemas de acuerdo a como se vayan presentando.	
76	Veo los problemas como oportunidades para mejorar.	
77	En las tareas difíciles soy perseverante hasta culminarlas.	
78	Amo mi vida a pesar de los problemas que tengo.	
79	Soy capaz de animar a los demás cuando se sienten tristes.	
80	Evito los contratiempos que se han presentado antes.	

### FIN DEL CUESTIONARIO

¿Tuvo dificultad para responder algunas de las afirmaciones? , en caso afirmativo, ¿cuáles en específico?

---

---

---

---

---

---

¿Cómo podría usted mejorar las afirmaciones en las que tuvo dificultades?

---

---

---

---

---

---

Agradecemos su colaboración.

ANEXO 5  
PRUEBA VERSIÓN FINAL

Universidad de Nariño  
Facultad de Ciencias Humanas  
Programa de Psicología

INVENTARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE3)  
INSTRUCCIONES

Buen día. El presente cuestionario tiene como objetivo abordar aspectos relevantes sobre como las personas reconocen y manejan las emociones propias y de quienes les rodean. La información recolectada es anónima, confidencial y no se publicarán en ningún momento datos individuales, puesto que se manejan datos grupales y con fines netamente investigativos.

A continuación usted encontrará una serie de afirmaciones las cuales hacen referencia a aspectos de su cotidianidad. Por favor lea detenidamente cada una de las frases y conteste de acuerdo con su experiencia, marcando la respuesta que mejor describa o refleje su propia vivencia, teniendo en cuenta el siguiente criterio:

- Nunca
- Rara vez
- De vez en cuando
- Frecuentemente
- Siempre

Responda marcando con una X la casilla correspondiente a su experiencia en las columnas que se encuentran al lado derecho de cada afirmación, tal como se observa en el siguiente ejemplo:

Afirmación	Respuestas				
	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	<del>Frecuentemente</del>	Siempre
1 Soy muy cumplido en la entrega de mis trabajos.				X	

Recuerde que NO hay respuestas correctas o incorrectas, por lo que su respuesta debe ser lo más honesta posible. Le sugerimos responder la totalidad de la prueba, aunque usted es libre de retirarse en cualquier momento. Agradecemos su participación.

Género: Hombre\_\_\_ Mujer\_\_\_ Edad: \_\_\_ Semestre: \_\_\_

¿En el transcurso de su carrera, ha perdido alguna materia o curso de formación humanística? Si\_\_ No\_\_  
Si su respuesta es afirmativa, ¿Cuál o cuáles?

---



---

¿Alguna vez se ha retirado y ha realizado reingreso dentro del Programa de Psicología? Si\_\_ No\_\_

Afirmación	Respuestas				
	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
1 Sé reconocer las causas de las emociones que siento.					
2 Cuando estoy triste reconozco la causa de mi tristeza.					
3 Reconozco a las personas que me generan emociones negativas.					
4 Identifico el efecto de mis sentimientos sobre mis pensamientos y mis acciones.					
5 Cuando la situación se pone tensa entre un profesor y yo me es difícil saber si lo que siento es miedo.					

## Inteligencia emocional en estudiantes de Psicología 135

Afirmación		Respuestas				
6	Guio mis actividades de acuerdo a las metas que me he propuesto.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
7	Sé cuáles son las metas que me he propuesto.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
8	Soy capaz de reconocer mis fortalezas y debilidades.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
9	Durante el día reflexiono sobre las situaciones que me han pasado.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
10	Me esfuerzo por analizar mis problemas.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
11	Utilizo las críticas que otros me hacen para reflexionar sobre mis acciones.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
12	Cuando alguien me critica me siento amenazado.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
13	No me importa lo que las personas piensan de mí.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
14	Puedo encontrarle el lado gracioso a las situaciones conflictivas.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
15	Puedo reírme de las cosas que me pasan.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
16	Confío en mis habilidades.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
17	Dudo mucho para tomar una decisión.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
18	Cuando no estoy de acuerdo con los demás me abstengo de expresar mis opiniones.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
19	Confío más en las opiniones de las demás personas que en la mía.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
20	Evito situaciones que impliquen desafío.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
21	Acepto los retos porque tengo la capacidad de superarlos.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
22	Considero que tengo la capacidad de mejorar constantemente.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
23	Cuando estoy en desacuerdo con una persona que no comparte mi opinión, escucho sus ideas pero reafirmo las mías.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
24	Descuido mi aspecto personal cuando estoy emocionalmente mal.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
25	Si algo me disgusta lo expreso de manera agresiva.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
26	Conservo la calma ante las adversidades de la vida.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
27	Tomo decisiones firmes independientemente de las presiones.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
28	Cuando me siento ofuscado me tomo un tiempo para relajarme antes de tomar una decisión.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
29	Pienso antes de actuar.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
30	Soy capaz de mantener un buen ánimo a pesar de las dificultades.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
31	Si atravieso por situaciones negativas descuido mis responsabilidades.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
32	Mantengo los acuerdos que establezco de forma honesta e íntegra.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
33	Conozco y aplico los principios y valores que rigen mi vida.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
34	No hay problema en mentir siempre y cuando los demás no lo sepan.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
35	Mi palabra tiene peso y poder por eso soy muy cuidadoso en las expresiones que utilizo.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
36	Admito cuando me equivoco.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
37	Me abstengo de participar en actividades que estén en contra de mis principios.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
38	Cuando me comprometo con una tarea hago todo lo posible por terminarla.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
39	Me es difícil cumplir con las metas que me trazo.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
40	Asumo las consecuencias de mis actos en el desarrollo de mi trabajo.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
41	Hago más de lo que me piden para cumplir puntualmente con los objetivos trazados.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
42	Cumplo lo que prometo.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
43	Cumplo con todos los pasos que tengo que seguir para lograr una meta.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
44	Desarrollo mis labores de forma metódica.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
45	Me considero flexible ante los cambios en el trabajo.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
46	Las cosas deben hacerse siempre como yo digo.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre

## Inteligencia emocional en estudiantes de Psicología 136

Afirmación		Respuestas				
47	Puedo cambiar de opinión si encuentro nuevos argumentos que me convenzan.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
48	Me cuesta mucho adaptarme a nuevas situaciones.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
49	Me gusta que las cosas sigan como están.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
50	Soy una persona abierta al cambio.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
51	Considero que soy incapaz de presentar ideas novedosas.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
52	Encuentro la forma de gestionar soluciones a través de las habilidades de las personas.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
53	La experiencia me ha enseñado que existen muchas formas de solucionar un problema.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
54	Busco hacer realidad las nuevas ideas.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
55	Soy una persona emprendedora.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
56	Me destaco en lo que hago.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
57	En mis tareas busco obtener excelentes resultados.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
58	Amo lo que estudio por la satisfacción que me brinda hacerlo.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
59	Sé lo que quiero y soy perseverante en conseguirlo.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
60	Cada día busco alcanzar mis objetivos.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
61	Me esfuerzo al máximo para conseguir lo que quiero.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
62	Tengo la habilidad de conseguir lo que quiero.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
63	Estoy comprometido con los estándares de calidad de la Institución educativa a la cual pertenezco.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
64	Puedo articular mis ideas con las ideas de los demás en función de llegar a una meta común.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
65	Mi familia siempre puede contar conmigo.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
66	En muchas ocasiones no siento un compromiso real con las cosas que hago.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
67	Establezco compromisos que sé que puedo cumplir.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
68	Me siento incapaz de colaborar activamente en una discusión familiar cuando hay que tomar una decisión importante.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
69	Soy una persona con iniciativa.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
70	Me siento más cómodo cuando otras personas toman la iniciativa en las actividades.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
71	Estoy a la expectativa de nuevas oportunidades.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
72	Aprovecho las oportunidades que se me presentan.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
73	Evito perder el tiempo en cosas que no me sirven.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
74	Tengo autonomía en la toma de decisiones importantes para mi vida.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
75	Me ocupo de mis problemas de acuerdo a como se vayan presentando.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
76	Veo los problemas como oportunidades para mejorar.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
77	En las tareas difíciles soy perseverante hasta culminarlas.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
78	Amo mi vida a pesar de los problemas que tengo.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
79	Soy capaz de animar a los demás cuando se sienten tristes.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre
80	Evito los contratiempos que se han presentado antes.	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Siempre

Fin del cuestionario

GRACIAS.



ANEXO 6

Cuestionario de Inteligencia emocional de Gómez y Rosero (2002)

CUESTIONARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

PROGRAMA: \_\_\_\_\_ SEMESTRE: \_\_\_\_\_ GENERO: M\_\_ F\_\_

PROCEDENCIA: \_\_\_\_\_

En este cuestionario usted dará a conocer cuáles son sus emociones y el manejo que hace de ellas en su vida diaria. Para ello usted deberá marcar con una x en una de las dos opciones de respuesta que tiene cada frase en la margen derecha. Tenga en cuenta que por cada frase usted deberá seleccionar una sola respuesta y que esta debe ir sobre la opción que este mas en concordancia con su opinión.

Este no es un examen donde lo que usted diga está bien o mal, solo nos interesa que responda de acuerdo a su propia forma de ser. Por favor conteste de la manera más sincera posible.

HABILIDAD: RECONOCER LAS PROPIAS EMOCIONES.

1. Se me dificulta decir cuando estoy triste.
2. En varias ocasiones desconozco que estoy enfadado (a)
3. Cuando estoy cerca de la persona que amo, el corazón se me acelera.
4. Puedo reaccionar después de haberme sentido desilusionado.
5. Se me dificulta reconocer lo que estoy sintiendo cuando alguien me lo pregunta.

SI	NO
SI	NO
SI	NO
SI	NO
SI	NO

HABILIDAD: MANEJAR LAS EMOCIONES.

6. Expreso mis emociones aún cuando sean negativas
7. Casi siempre me guardo mis sentimientos para mí solo.
8. Me es fácil decir lo que siento a una persona que me hace daño.
9. Cuando estoy de mal humor puedo superarlo hablando.
10. Me desagrada ponerle chiste a las situaciones.

SI	NO
SI	NO
SI	NO
SI	NO
SI	NO

HABILIDAD: RECONOCER LAS EMOCIONES EN LOS DEMÁS.

11. Al tratar a los demás puedo percibir como se sienten.
12. Me es imposible descubrir los sentimientos de una persona, hasta que los expresa con palabras.
13. Me gusta cuando alguien se acerca a mí demostrando sus sentimientos.
14. Me agrada que otras personas expresen sus sentimientos.
15. Casi siempre me es difícil saber lo que otra persona esta sintiendo.

SI	NO
SI	NO
SI	NO
SI	NO
SI	NO

HABILIDAD: UTILIZAR EL POTENCIAL EXISTENTE.

16. Considero que es una vergüenza haber fracasado en cosas importantes en la vida.
17. Me da rabia cuando me critican.
18. Tengo la habilidad de conseguir lo que quiero.
19. Temo ensayar otra vez una cosa que ya me ha fallado antes.
20. Amo mi vida a pesar de todos los problemas.

SI	NO
SI	NO
SI	NO
SI	NO
SI	NO

HABILIDAD: INTERACTIVIDAD EMOCIONAL.

21. Prefiero alejarme de las personas sensibles.
22. Considero que soy capaz de proporcionar tranquilidad en situaciones fuertemente angustiantes.
23. Me gusta compartir con mi familia ya que con ellos se expresan y comparten alegrías y tristezas.
24. En mi familia casi nunca cuentan conmigo en momentos tristes, pues prefiero evitarlos.
25. Prefiero expresar lo que siento en una discusión.

SI	NO
SI	NO
SI	NO
SI	NO
SI	NO

## ANEXO 7

INVENTARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL IE3  
FORMATO DE CALIFICACIÓN

	Afirmación	Respuestas				
		1	2	3	4	5
1	Sé reconocer las causas de las emociones que siento.	1	2	3	4	5
2	Cuando estoy triste reconozco la causa de mi tristeza.	1	2	3	4	5
3	Reconozco a las personas que me generan emociones negativas.	1	2	3	4	5
4	Identifico el efecto de mis sentimientos sobre mis pensamientos y mis acciones.	1	2	3	4	5
5	Cuando la situación se pone tensa entre un profesor y yo me es difícil saber si lo que siento es miedo.	5	4	3	2	1
6	Guio mis actividades de acuerdo a las metas que me he propuesto.	1	2	3	4	5
7	Sé cuáles son las metas que me he propuesto.	1	2	3	4	5
8	Soy capaz de reconocer mis fortalezas y debilidades.	1	2	3	4	5
9	Durante el día reflexiono sobre las situaciones que me han pasado.	1	2	3	4	5
10	Me esfuerzo por analizar mis problemas.	1	2	3	4	5
11	Utilizo las críticas que otros me hacen para reflexionar sobre mis acciones.	1	2	3	4	5
12	Cuando alguien me critica me siento amenazado.	5	4	3	2	1
13	No me importa lo que las personas piensan de mí.	5	4	3	2	1
14	Puedo encontrarle el lado gracioso a las situaciones conflictivas.	1	2	3	4	5
15	Puedo reírme de las cosas que me pasan.	1	2	3	4	5
16	Confío en mis habilidades.	1	2	3	4	5
17	Dudo mucho para tomar una decisión.	5	4	3	2	1
18	Cuando no estoy de acuerdo con los demás me abstengo de expresar mis opiniones.	5	4	3	2	1
19	Confío más en las opiniones de las demás personas que en la mía.	5	4	3	2	1
20	Evito situaciones que impliquen desafío.	5	4	3	2	1
21	Acepto los retos porque tengo la capacidad de superarlos.	1	2	3	4	5
22	Considero que tengo la capacidad de mejorar constantemente.	1	2	3	4	5
23	Cuando estoy en desacuerdo con una persona que no comparte mi opinión, escucho sus ideas pero reafirmo las mías.	1	2	3	4	5
24	Descuido mi aspecto personal cuando estoy emocionalmente mal.	5	4	3	2	1
25	Si algo me disgusta lo expreso de manera agresiva.	5	4	3	2	1

	Afirmación	Respuestas				
		1	2	3	4	5
26	Conservo la calma ante las adversidades de la vida.	1	2	3	4	5
27	Tomo decisiones firmes independientemente de las presiones.	1	2	3	4	5
28	Cuando me siento ofuscado me tomo un tiempo para relajarme antes de tomar una decisión.	1	2	3	4	5
29	Pienso antes de actuar.	1	2	3	4	5
30	Soy capaz de mantener un buen ánimo a pesar de las dificultades.	1	2	3	4	5
31	Si atravieso por situaciones negativas descuido mis responsabilidades.	5	4	3	2	1
32	Mantengo los acuerdos que establezco de forma honesta e íntegra.	1	2	3	4	5
33	Conozco y aplico los principios y valores que rigen mi vida.	1	2	3	4	5
34	No hay problema en mentir siempre y cuando los demás no lo sepan.	5	4	3	2	1
35	Mi palabra tiene peso y poder por eso soy muy cuidadoso en las expresiones que utilizo.	1	2	3	4	5
36	Admito cuando me equivoco.	1	2	3	4	5
37	Me abstengo de participar en actividades que estén en contra de mis principios.	1	2	3	4	5
38	Cuando me comprometo con una tarea hago todo lo posible por terminarla.	1	2	3	4	5
39	Me es difícil cumplir con las metas que me trazo.	5	4	3	2	1
40	Asumo las consecuencias de mis actos en el desarrollo de mi trabajo.	1	2	3	4	5
41	Hago más de lo que me piden para cumplir puntualmente con los objetivos trazados.	1	2	3	4	5
42	Cumplo lo que prometo.	1	2	3	4	5
43	Cumplo con todos los pasos que tengo que seguir para lograr una meta.	1	2	3	4	5
44	Desarrollo mis labores de forma metódica.	1	2	3	4	5
45	Me considero flexible ante los cambios en el trabajo.	1	2	3	4	5
46	Las cosas deben hacerse siempre como yo digo.	5	4	3	2	1
47	Puedo cambiar de opinión si encuentro nuevos argumentos que me convengan.	1	2	3	4	5
48	Me cuesta mucho adaptarme a nuevas situaciones.	5	4	3	2	1
49	Me gusta que las cosas sigan como están.	5	4	3	2	1
50	Soy una persona abierta al cambio.	1	2	3	4	5
51	Considero que soy incapaz de presentar ideas novedosas.	5	4	3	2	1
52	Encuentro la forma de gestionar soluciones a través de las habilidades de las personas.	1	2	3	4	5
53	La experiencia me ha enseñado que existen muchas formas de solucionar un problema.	1	2	3	4	5

	Afirmación	Respuestas				
		1	2	3	4	5
54	Busco hacer realidad las nuevas ideas.	1	2	3	4	5
55	Soy una persona emprendedora.	1	2	3	4	5
56	Me destaco en lo que hago.	1	2	3	4	5
57	En mis tareas busco obtener excelentes resultados.	1	2	3	4	5
58	Amo lo que estudio por la satisfacción que me brinda hacerlo.	1	2	3	4	5
59	Sé lo que quiero y soy perseverante en conseguirlo.	1	2	3	4	5
60	Cada día busco alcanzar mis objetivos.	1	2	3	4	5
61	Me esfuerzo al máximo para conseguir lo que quiero.	1	2	3	4	5
62	Tengo la habilidad de conseguir lo que quiero.	1	2	3	4	5
63	Estoy comprometido con los estándares de calidad de la Institución educativa a la cual pertenezco.	1	2	3	4	5
64	Puedo articular mis ideas con las ideas de los demás en función de llegar a una meta común.	1	2	3	4	5
65	Mi familia siempre puede contar conmigo.	1	2	3	4	5
66	En muchas ocasiones no siento un compromiso real con las cosas que hago.	5	4	3	2	1
67	Establezco compromisos que sé que puedo cumplir.	1	2	3	4	5
68	Me siento incapaz de colaborar activamente en una discusión familiar cuando hay que tomar una decisión importante.	5	4	3	2	1
69	Soy una persona con iniciativa.	1	2	3	4	5
70	Me siento más cómodo cuando otras personas toman la iniciativa en las actividades.	5	4	3	2	1
71	Estoy a la expectativa de nuevas oportunidades.	1	2	3	4	5
72	Aprovecho las oportunidades que se me presentan.	1	2	3	4	5
73	Evito perder el tiempo en cosas que no me sirven.	1	2	3	4	5
74	Tengo autonomía en la toma de decisiones importantes para mi vida.	1	2	3	4	5
75	Me ocupo de mis problemas de acuerdo a como se vayan presentando.	1	2	3	4	5
76	Veo los problemas como oportunidades para mejorar.	1	2	3	4	5
77	En las tareas difíciles soy perseverante hasta culminarlas.	1	2	3	4	5
78	Amo mi vida a pesar de los problemas que tengo.	1	2	3	4	5
79	Soy capaz de animar a los demás cuando se sienten tristes.	1	2	3	4	5
80	Evito los contratiempos que se han presentado antes.	1	2	3	4	5