



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



Cúcuta, Diciembre 6 de 2021

Señores

Dirección Trabajo de Grado

Programa de Psicología

Universidad de Pamplona

**ASUNTO: AVAL PARA TRABAJO DE GRADO FINAL**

Cordial saludo;

Me dirijo a ustedes con el fin de notificar la aprobación del trabajo final de grado titulado “Inteligencia Emocional en Adolescentes del Corregimiento del Carmen, Zona Rural del Municipio de Sardinata” realizado por SAMUEL ARTURO HERNÁNDEZ CALDERÓN, CC: 1090179907 y LUIS DIEGO PEÑARANDA PÉREZ, CC: 1091810039; estudiantes de décimo y noveno semestre respectivamente del programa de psicología sede Villa Rosario. Siendo así doy aval para la entrega final y posterior sustentación en el periodo II-2021.

De antemano agradezco la atención prestada.

**Esp. Mg. Lucia Catalina Martínez Ruíz**

**Docente programa psicología**

**SAMUEL ARTURO HERNÁNDEZ CALDERÓN**

**Estudiante**

**LUIS DIEGO PEÑARANDA PÉREZ**

**Estudiante**



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

SC-CER96940

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES DEL CORREGIMIENTO DEL  
CARMEN ZONA RURAL DEL MUNICIPIO DE SARDINATA

Trabajo de Grado

Presentado por:

Samuel Arturo Hernández Calderón

Luis Diego Peñaranda Pérez

Cúcuta, Colombia

2021

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES DEL CORREGIMIENTO DEL  
CARMEN, ZONA RURAL DEL MUNICIPIO DE SARDINATA

Trabajo de Grado

Presentado por:

Samuel Arturo Hernández Calderón

Luis Diego Peñaranda Pérez

Director:

Mag. Lucia Catalina Martínez Ruiz

Cúcuta, Colombia

2021

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

**Tabla de Contenido**

Introducción	9
Problema De Investigación	10
Descripción Del Problema	10
Planteamiento Del Problema	13
Formulación Del Problema	14
Justificación	14
Objetivos	16
General	16
Específicos	16
Estado Del Arte	17
Internacional	17
Nacional	21
Regional	23
Marco Teórico	25
Capítulo I	25
Psicología social	25
Capítulo II	27
Desarrollo Humano	27
Capítulo III	31
Conflicto Interno Armado	31
Capítulo IV	38
Inteligencia Emocional (IE)	38

	4
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES	
Metodología _____	45
Diseño _____	45
Población _____	46
Muestra _____	46
Criterios de inclusión. _____	46
Criterios de exclusión _____	47
Hipótesis _____	47
Variables _____	47
Proceso de Intervención _____	49
Fase 1. Contextualización del problema. _____	49
Fase 2. Acercamiento a la población. _____	49
Fase 3. Aplicación del instrumento. _____	50
Fase 4. Análisis de resultados y discusión. _____	50
Fase 5. Diseño de cartilla psicoeducativa. _____	51
Instrumentos _____	51
Recursos a Utilizar _____	54
Análisis _____	54
Estadísticos Descriptivos de Participantes _____	54
Estadísticos Descriptivos De Datos Cuantitativos _____	56
Frecuencias De Dimensiones _____	56
Estadísticos Por Sexo _____	59
Discusión _____	61
Conclusiones _____	64

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES	5
Recomendaciones _____	64
Cronograma _____	66
Referencias _____	67
Apéndices _____	73

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

**Índice De Tablas**

Tabla 1. Tabla de Variables _____	50
Tabla 2. Ficha Técnica TMMS-24 _____	53
Tabla 3. Sexo _____	54
Tabla 4. Edades _____	55
Tabla 5. Estadísticos Descriptivos _____	56
Tabla 6. Rango Atención Emocional _____	56
Tabla 7. Rango Claridad Emocional _____	57
Tabla 8. Rango Reparación Emocional _____	58
Tabla 9. Tabla Cruzada Rango Atención Emocional*Sexo _____	59
Tabla 10. Tabla Cruzada Rango Claridad Emocional*Sexo _____	59
Tabla 11. Tabla Cruzada Rango Reparación Emocional*Sexo _____	60
Tabla 12. Cronograma de Actividades _____	66

**Índice De Figuras**

Figura 1. Municipios en riesgo por violencia \_\_\_\_\_ 32

Figura 2. Circuito de Papez \_\_\_\_\_ 43



**Apéndices**

Apéndice A. Consentimiento informado _____	73
Apéndice B. Asentimiento informado _____	75
Apéndice C. Escala para la evaluación de la expresión, manejo y reconocimineto de emociones _____	77

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

### **Introducción**

En este trabajo de investigación presenta como tema principal la inteligencia emocional, en la cual se indaga esta habilidad en adolescentes pertenecientes a la población del Carmen corregimiento rural del municipio de Sardinata, Norte de Santander. Teniendo en cuenta el escaso abordaje que se le brinda a este tipo de población desde el área de psicología, y comprendiendo el factor salud mental de las personas que se ven afectadas por la presencia de grupos ilícitos al margen de la ley en Colombia.

Como personas inmersas en el ámbito de salud mental, se comprende la relevancia del cuidado de la misma y como esta se puede ver afectada por diversos factores y no son abordados de manera adecuada y profesional, al ser una población cuya ubicación es distante y de difícil acceso, se hace limitado el acompañamiento del sector salud. Se recomienda a futuros investigadores, tener en cuenta este tipo de poblaciones, lo cual permita un mayor bagaje de información que aporte a la salud mental y física de aquellas personas más vulnerables.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

### **Problema De Investigación**

#### **Descripción Del Problema**

El pueblo colombiano ha mantenido una guerra interna desde hace más de 60 años debido entre otras cosas, a la falta de participación política y exclusión socioeconómica, entre estos, se excluyeron sectores en el ámbito universitario e intelectual y grupos minoritarios (indígenas, afroamericanos y campesinos) ya que existe una diferencia notable al acceso de derechos de propiedad y servicios del estado entre estos grupos y la elite política caracterizados por ser latifundistas y monopolizadores de todos aquellos beneficios; lo cual, generó que algunas personas se organizaran, promoviendo la violencia y levantamientos en armas, lo que años más tarde se vio fortalecido por carteles del narcotráfico el cual desencadenó en un periodo de narcoterrorismo, también debido a la presencia de nuevos actores tanto políticos como armados que se han visto envuelto en este contexto de lucha revolucionaria.

Entre los grupos armados encontramos a las fuerzas armadas revolucionarias de Colombia para el pueblo (FARC-EP) que desde 1964 se originó como autodefensa campesina y cuyo objetivo era representar la población rural y constituir un gobierno que dedicara una correcta redistribución del bienestar. así mismo un año más tarde (1965) surge el ELN el cual quería incidir sobre los poderes locales y de la región para proponer un doble poder como se llevaba a cabo en el Salvador y cuya influencia era proveniente de la revolución cubana y otros tipos de lucha nacionalista, bajo la misma ideología y objetivo 1 año después (1966) nace el EPL quien paso por un proceso de desmovilización de al menos 2000 hombres en el año de 1991 pero que sin embargo existe una disidencia activa. estas dos últimas ejercen una fuerte presencia en Arauca, Cesar, Antioquia, Nariño, Valle del Cauca, Chocó, pero principalmente en la zona del Catatumbo en Norte de Santander, Santander y el sur de Bolívar.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

Estos grupos armados ha traído consigo consecuencias para la población del país, en donde a lo largo de los años se han vulnerado derechos a la población colombiana, directamente a las familias campesinas, donde se han visto obligados a huir, y abandonar su hogar y pertenencias, despojo de tierras, deserción escolar, obligación al trabajo forzado a niños y jóvenes, violaciones a mujeres (jóvenes y niñas) y homicidios. Esta población no solo se ve afectada físicamente, sino también los problemas psicológicos que trae este conflicto a la población.

Las Organización Naciones Unidas (ONU) en cabeza del secretario general , en su publicación del segundo informe sobre la situación de la niñez afectada por el conflicto armado colombiano durante los años 2009 y 2011 regida por la resolución 1612 del consejo de seguridad de las naciones unidas, menciona y reconoce los avances en cuanto a la protección de estos por parte del gobierno de Colombia, pero sin embargo, este enfrenta desafíos y hace un señalamiento en el cuál persisten violaciones e infracciones que son cometidas por fuerzas armadas las cuales hacen utilización de las escuelas y generan violencia sexual a niñas y niños.

A lo largo de los años, niños y jóvenes colombianos son asesinados a raíz del conflicto, otros viven situaciones como secuestro, pérdida de los padres, desplazamiento, atentados contra su integridad física, en la mayoría de los casos genera en ellos una desestabilidad mental y emocional. Estos también son ciudadanos sociales, culturales, diversos, capaces, completos y activos, que al igual que las demás personas están en un proceso de desarrollo; es por esto que el conflicto armado también se ve reflejado en ellos, y al ser más vulnerables los efectos negativos que este conflicto trae en ellos se impacta inmediatamente y altera su proceso de desarrollo normal, afectando así mismo su calidad de vida.

Entre los resultados psicológicos negativos que presentan los niños, niñas y adolescentes, como producto del conflicto armado, se encuentran los problemas de atención, problemas

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

cognitivos con ideas distorsionadas, culpa, vergüenza, inseguridad, indefensión, pérdida de las relaciones interpersonales o pérdida de confianza, desarrollo de conductas agresivas, miedos, ansiedad, depresión, trastornos del sueño, y la habilidad emocional, estos dependen del grado o intensidad de los hechos victimizantes (Cohen, Mannarino, 2008; López- Navarreto, et al., 2007); (Pereda 2012).

Estas afectaciones en la vida de niños, niñas y adolescentes, hoy tienen una representación de más de la tercera parte de la población víctima del país, siendo así un total 2 '237.049 niños, niñas y adolescentes víctimas del conflicto interno armado, según la Unidad de Víctimas el 49% son niñas; cifra de la cual, 406.620 pertenecen a pueblos indígenas, más de 5.000 han sido víctimas del reclutamiento forzado, 864 niños y 245 niñas han sido víctimas de minas antipersona, siendo el departamento de Antioquia con mayor número de víctimas de desplazamiento forzado (Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas, 2014).

Es por esto que por medio de este trabajo buscamos trabajar la inteligencia emocional en adolescentes de zonas rurales en donde se presenta este conflicto; El concepto de inteligencia emocional fue introducido en el año de 1990 a través de dos artículos publicados por Salovey y Mayer, el primer artículo se denominó *Emotional intelligence*, en el cual se define formalmente la I.E (Inteligencia Emocional) “como la habilidad para controlar los sentimientos y emociones en uno mismo y otros, discriminar entre ellos y usar esta información para guiar las acciones y el pensamiento de uno.” Por otro lado, en su segundo artículo quisieron demostrar cómo puede ser evaluada como una habilidad mental la I.E, en el cual demostraban que la emoción y la cognición pueden llegar a realizar procesamientos de información óptimos al ser estas combinadas.

En otras palabras, la inteligencia emocional son aquellos procesos que tienen una implicación en los reconocimientos, usos, comprensión y manejo de los estados emocionales, lo

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

cual es necesario para resolver problemas y regular nuestra conducta. Así de esta manera las personas logran razonar sobre las emociones y por otro lado su proceso de información emocional aumenta su razonamiento. Salovey y Mayer, proponen un modelo de habilidades de la inteligencia emocional en el cual organizan cuatro ramas jerárquicamente establecidas las cuales son percepción y expresión emocional, facilitación emocional, comprensión emocional, regulación emocional, Un adecuado desarrollo de la inteligencia emocional, hace del ser humano una persona segura de sí misma, sociable, con facilidad de comunicar sus necesidades y emociones; además, su proceso de aprendizaje resulta ser más fácil, ya que es una persona que pregunta, explora y es más sensorial.

### **Planteamiento Del Problema**

El conflicto armado colombiano deja un sin número de consecuencias en las personas que viven en zonas rurales las cuales se encuentran indefensas en medio del cruce del fuego entre militares y grupos armados por lo cual suelen sufrir afectaciones de índole psicológico, uno de estos, no reconocer las habilidades para el control de sus emociones.

Además estos municipios no cuentan con la presencia de personal capacitado para abordar estos temas, ya que a lo mucho cuentan con un médico trabajando con instrumentos escasos en los pequeños puestos de salud que por lo general están a larga distancia de sus hogares, por lo que es importante llevar a estos lugares asistencia psicológica, y trabajar con adolescentes temas como la inteligencia emocional ejercitando las habilidades que se puedan tener durante esta etapa de desarrollo lo cual le permitirá el correcto control y expresión de sus emociones en las siguientes etapas frente situaciones que se le presenten en la cotidianidad.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

### **Formulación Del Problema**

¿Cuáles son las características de la inteligencia emocional en adolescentes víctimas del conflicto armado en una zona rural de Colombia?

### **Justificación**

Son escasos los proyectos de investigación que se llevan a cabo con adolescentes de zonas rurales en medio de conflictos armados desde el ámbito de la salud mental y se desconoce las habilidades emocionales que estos poseen, es por esto que esta investigación busca conocer las características que estos tienen a la hora de enfrentar las diversas situaciones y cómo responden emocionalmente, lo cual permitirá a la población conocer sus fortalezas referente a su inteligencia emocional y así mismo poder trabajar en las debilidades que sean encontradas con el fin de mejorarlas, se verá reflejado una mejora en la salud mental de los adolescentes, y permitirá un mejor desarrollo social, el cual es de gran importancia para su vida y así se podrá mejorar la calidad de vida de los menores.

Así mismo, en esta investigación se busca aportar a la psicología educativa, con el fin de recolectar información que permita realizar proyectos de intervención a la población rural en los que se trabajen temas como la identificación de las emociones y el correcto manejo de las mismas frente situaciones en las que se desarrolla el ser humano, de esta manera proporcionar material de trabajo a los docentes para reforzar las habilidades que se vean afectadas al finalizar esta investigación y servir de punto de referencia a próximas investigaciones en el área educativa interesadas en población rural.

Es importante realizar este proyecto desde un enfoque de investigación cuantitativo, ya que la información se llevará a cabo a través de instrumentos de medición como pruebas de habilidad la cual será aplicada a la población que se vaya a tener en cuenta a lo largo de este trabajo los

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

cuales nos darán resultados acerca de si los adolescentes de estas zonas rurales desarrollan las habilidades relacionadas a la inteligencia emocional.



## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

### **Objetivos**

#### **General**

Identificar las características de la inteligencia emocional en adolescentes víctimas del conflicto armado en el corregimiento del Carmen del municipio de Sardinata, zona rural de Colombia, a través del TestTrait Meta-Mood Scale (TMMS-24), para el fortalecimiento de las mismas.

#### **Específicos**

Analizar cuáles son las percepciones, expresiones y comprensión emocional en los adolescentes del corregimiento del Carmen del municipio de Sardinata.

Establecer cuáles son las facilitaciones y regulaciones emocionales de en los adolescentes del corregimiento del Carmen del municipio de Sardinata.

Elaborar una cartilla psicoeducativa orientada al fortalecimiento de la inteligencia emocional en los adolescentes del corregimiento del Carmen del municipio de Sardinata.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

### Estado Del Arte

Dentro de este apartado se encuentran los estudios realizados a nivel Internacional, Nacional y Regional sobre el estudio de la Inteligencia Emocional, que permiten determinar la forma como ha sido tratado el tema en otras investigaciones, además, tienen tendencias al uso de metodologías pertinentes para el desarrollo de la temática o problemática que se aborda y contribuyen a una postura crítica frente a los trabajos realizados, así evitar repetir lo ya estudiado y eludir los errores que ya fueron superados, permitiendo así la contribución a nuevos problemas o hipótesis de investigación, que aporten de forma positiva a este proyecto de investigación.

#### **Internacional**

Castillo, K. & Greco, C. (2014) a través de su estudio Inteligencia emocional: un estudio exploratorio en escolares argentinos de contextos rurales; el cual se desarrolló en una escuela rural ubicada a 44km de la ciudad capital de Mendoza, la cual fue identificada y seleccionando desde la base de datos de la dirección general de escuelas (DGE). En este proceso se realizó una selección de 30 niños de los grados 4to, 5to y 6to grado.

El objetivo de esta investigación consistió en la descripción de las características de las habilidades cognitivas que componen la inteligencia emocional en relación a una emoción positiva (alegría), esta investigación se llevó a cabo a través de una entrevista semiestructurada creada ad hoc, la cual examinó las habilidades en sus aspectos fundamentales, estas con base a instrumentos ya existentes y validados como el Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test.

En los resultados que se hallaron en los niños se pudo identificar la emoción en el área interpersonal la cual responde la variable percepción, sin embargo, se encontraron dificultades en la identificación cognitiva por lo que consideraron una redireccionar los pensamientos a los estados positivos. A su vez lograron identificar los motivos de su estado emocional, asociándolos a la

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

interacción social y familiar logrando el uso y estrategias activas y sociales frente a las situaciones mencionadas. Permitiéndonos de este modo ampliar el conocimiento de la inteligencia emocional en escolares del área rural, identificando cuáles son sus relaciones sociales y comportamiento para la reducción de los problemas de impulsividad y ansiedad dentro de la institución educativa.

Ferres, M., Berrocal de Luna, E., & Jiménez Sánchez, M. (2017). En su Estudio sobre la inteligencia emocional y los factores contextuales en estudiantes de cuarto de educación primaria de la provincia de Granada: esta investigación se desarrolló con la participación de 230 estudiantes de 4to primaria de diversas zonas de la provincia. El objetivo de esta investigación es conocer el nivel de inteligencia emocional que poseen los estudiantes y como estos se relacionan con los factores contextuales en los que estos se desenvuelven, como método de apoyo se basa en la técnica de encuesta, de igual forma se implementó una versión validada de la Escala de Clima Familiar (FES) de Moos, Moos y Tricket y la Escala de Inteligencia Emocional validada por Chiriboga y Franco.

Los resultados hallados demuestran la no existencia de un vínculo significativo entre la inteligencia emocional y los factores contextuales entendidos estos como el lugar de residencia. Además, se denotan factores influyentes como la economía familiar, los recursos escolares, y material accesible en el hogar con la inteligencia emocional. Esta investigación nos aporta resultados bajo un contexto de no violencia, el cual nos abre interrogantes hacia nuevas investigaciones dirigidas a un nuevo factor como lo es el conflictito armado dentro del estudio de la inteligencia emocional.

Porcayo Rodríguez B. (2013) en su tesis para grado de la universidad autónoma del estado de México, titulada “Inteligencia Emocional En Niños” realizada en san Mateo Atenco, Estado de México, cuyo objetivo proponía: describir la inteligencia emocional en niños de ambos sexos de

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

la escuela primaria, Guadalupe Victoria, para lo cual aplicaron el instrumento para inteligencia emocional construido por Rodríguez (2006), a 100 niños (54 mujeres y 46 hombres) por medio de este se evalúan cinco factores tales como: expresividad emocional, autocontrol motivación, autoconocimiento y habilidades sociales.

Se evidencio a través de los resultados que los niños presentan puntajes medios en la mayor parte de los factores de la inteligencia emocional a excepción del factor habilidad social, considerando que es el puntaje más bajo, así mismo los niños presentan un puntaje mayor en el factor motivación, por otra parte no se hallaron diferencia en cuanto al sexo pero si en cuestión de edades siendo los niños de 10 años los que obtuvieron resultados más altos entre los factores y los de 12 años los de resultados los resultados más bajos.

Estos resultados permiten concluir que la inteligencia emocional de los niños participantes de esta investigación, se encuentra desarrollada adecuadamente, pero a su vez se deben implementar actividades en donde estos puedan adquirir y desenvolver en habilidades sociales ya que se evidencio un déficit en este factor. Esta investigación nos permite conocer la relación de la inteligencia emocional entre niños y niñas y cuáles son las edades en donde esta se desarrolla de una mejor manera, brindándonos información valiosa a tener en cuenta para el desarrollo de esta tesis.

Heras Sevilla D, Cepa Serrano A. y Lara Ortega F. (2016), en su artículo Desarrollo Emocional En La Infancia. Un Estudio Sobre Las Competencias Emocionales De Niños Y Niñas, investigación realizada en la Castilla y León, España, en la cual participaron 123 niños y niñas de un centro público de educación infantil y educación primaria. Su objetivo fue, analizar las competencias emocionales de niños y niñas de educación infantil y las diferencias posibles en función al sexo. Para esto se utilizó la escala de reconocimiento, regulación, empatía y resolución

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

de problemas (RRER) el cual se mide a través de cuatro factores, como lo son, la conciencia emocional, regulación emocional, competencia social y habilidades de vida.

En sus resultados se obtuvieron diferencias en función al sexo, de manera general de competencias emocionales y en tres de los cuatros factores, notándose que las niñas tienen puntajes más altos que los niños. Esta investigación nos permite inducir la importancia de evaluar las conductas y procesos emocionales para así detectar los factores y dimensiones en las que se presentan fallas y diseñar herramientas que permitan mejorar el desarrollo emocional de las niñas y niños. Haiying Wang, Shuang Wu, Weichen Wang and Chao Wei. (2021) a través de su estudio *Emotional Intelligence and Prosocial Behavior in College Students: A Moderated Mediation Analysis*; el cual se desarrolló en las universidades del noroeste de China, con un total de 742 estudiantes universitarios. Este estudio se aprobó por el Comité de Ética Académica de la Facultad de Psicología de la Northeast Normal University.

El objetivo de esta investigación consistió en el análisis de la relación entre la inteligencia emocional y el comportamiento prosocial de los estudiantes universitarios, esta investigación se realizó por medio de las pruebas: Emotional Intelligence Scale (escala de inteligencia emocional), Prosocial Tendencies Measurement Scale—Chinese Version (escala de medición de tendencias prosociales- versión China), Perceived Social Support Scale (escala de apoyo social percibido), y Self-Esteem Scale (escala de autoestima).

Los resultados demostraron que la autoestima de los estudiantes universitarios es alta, el apoyo social en función del comportamiento prosocial aumenta. Por lo tanto, los resultados sugieren que bajo la influencia de factores tanto internos como externos, existe un efecto indirecto de la inteligencia emocional sobre el comportamiento prosocial. Los investigadores comentan que

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

el hallazgo de la investigación proporciona una base teórica para diseñar cursos de salud mental para los estudiantes universitarios y así cultivar un comportamiento prosocial en la universidad.

María C. Gugliandolo, Sebastián Costa, Francesca Cuzzocrea en su artículo *Trait emotional intelligence and behavioral problems among adolescents: a cross-informant design* examinaron como las valoraciones propias y de los padres del rasgo de inteligencia emocional, se relacionan con las valoraciones propias y parentales de los problemas de internalización y externalización. En este estudio participaron un total de 263 adolescentes con edades comprendidas entre 13 y 17 años y sus padres los cuales diligenciaron dos formularios, el cuestionario *Trait Emotional intelligence* y la *Child Behavior Checklist*.

Entre los resultados se pudo revelar una fuerte correspondencia entre las calificaciones del padre y la madre, especialmente para los problemas de externalización. Un MANOVA doble, con el género como variable entre sujetos, la fuente de calificación, como la variable dentro de los sujetos, y los cuatro factores de IE de rasgo como variables dependientes revelaron un efecto significativo de las calificaciones.

### **Nacional**

Sánchez Pachón, Luisa María (2018). En su estudio de las Experiencias pedagógicas para fortalecer la inteligencia emocional en los niños y las niñas de 4 a 7 años. Realizados en el Liceo Movimientos Mágicos ubicado en el barrio Villa Luz de la localidad 10 de Engativá, en el noroccidente de la capital. En el cual participaron niños y niñas en edades comprendidas entre 4 y 7 años.

El objetivo de esta investigación es promover experiencias pedagógicas que favorezcan el desarrollo de la inteligencia emocional para una sana convivencia en sociedad de los niños y niñas de grado transición. Este proyecto se realizó a través de la investigación cualitativa de corte

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

etnográfico en educación por competencias y las sublineas educación infantil en Colombia, con método de participación activa.

Entre los resultados se mostraron avances significativos en la actitud de los niños con los cuales se llevó a cabo este proyecto por medio de la participación de tres tipos de actividades contempladas como las capacidades de la inteligencia emocional, como lo son el autoconocimiento, la empatía y la resiliencia, permitiendo fortalecer el desarrollo emocional en los niños desde temprana edad. Esta investigación nos permite partir en la realización de una cartilla psicoeducativa, orientada al fortalecimiento de la inteligencia emocional.

Patiño Cárdenas, L. F., Bernal-Vera, M. E., & Castaño-Ramírez, E. (2011). En su artículo de Investigación Caracterización de las dinámicas de la educación rural en sus primeras etapas. Realizado en una vereda rural cafetera colombiana ubicada a 13km de la cabecera municipal en la cual participaron 27 niños de los grados preescolar y primero. A los que se evaluaron tres tipos de inteligencia, emocional, física y natural.

El objetivo de esta investigación fue generar una valoración del impacto que recibe un niño del sector rural en sus inicios escolares y el efecto de pertinencia o no en su entorno, y el equilibrio de estos primeros pasos para su desarrollo cognitivo. Se utilizó una metodología de caso en la que se aplicaron tres tipos de entrevista.

Los resultados obtenidos demostraron una gran riqueza en los tres tipos de inteligencias analizados, pero estas se ven desperdiciadas dentro del proceso pedagógico, debido a las limitadas oportunidades para potencializar dichas habilidades. Esta investigación nos da a conocer la necesidad del fortalecimiento de las inteligencias emocionales en los niños de zonas rurales.

Buitrago Bonilla, R E. (2012). En su trabajo de tesis de grado el Contexto escolar e inteligencia emocional en instituciones educativas públicas del ámbito rural y urbano del

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

departamento de Boyacá (Colombia). En el cual formaron parte del estudio 434 docentes, y 1451 estudiantes de educación básica primaria de tres provincias del departamento de Boyacá. El objetivo principal de la investigación fue describir la situación educativa de las instituciones rurales y urbanas del departamento de Boyacá, mediante el análisis de los contextos escolares y la inteligencia emocional de los estudiantes de 4to y 5to grado de básica primaria.

El tipo de muestreo fue aleatorio por conglomerados, constituyendo cada conglomeración cada uno de los centros o instituciones educativas, rurales y urbanas, de dichas tres provincias. Se implementaron dos instrumentos para la recolección de información, para los docentes se utilizó el Cuestionario sobre la situación educativa actual en los centros de educación en las zonas rurales y urbanas del departamento de Boyacá; y para los estudiantes se implementó el EQi-YV: BarOn Emotional Quotient Inventory: Youth Versión (Bar-On & Parker, 2000).

Se determinó la necesidad de una mejora en el sistema requiriendo la vinculación de elementos como la inteligencia emocional, la inteligencia social, y el aprendizaje social y emocional, sugieren la necesidad de brindar habilidades interpersonales e intrapersonales a los estudiantes que fortalezcan su desarrollo integral y amplíen las posibilidades de un desarrollo humano exitoso y sostenible.

### **Regional**

Quintero & Sánchez, (2019). En su artículo titulado “*Importancia del aprendizaje cooperativo en el desarrollo de las competencias emocionales de los estudiantes de 2° y 3° de la básica primaria del Instituto José Celestino Mutis, De Ocaña, Norte De Santander*”. Esta investigación fue realizada a través de un enfoque cualitativo con metodología descriptiva, en que por medio de la observación directa donde se evidenció el comportamiento diario y académico de



## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

los niños y docentes; así mismo se aplicaron encuestas a los estudiantes y se realizaron entrevistas a dos docentes para así percibir las realidades presentes en el aula.

Su objetivo es determinar la importancia del aprendizaje cooperativo y el impacto que este tiene en el correcto desarrollo de las emociones de los niños, presentando actividades cuyo propósito es conocer el contexto real en el que aprenden los niños y las emociones que estos presentan al enfrentar la realidad de su etapa relacionándose con otros niños. En los resultados se evidencia que los estudiantes al realizar actividades grupales presentan algunas inconformidades en cuanto a las competencias emocionales, ya que no asumen conductas que se pueden evidenciar al encontrarse en articulación con los demás compañeros, esto debido a que los docentes implementan su metodología pedagógica bajo criterios personales y no es de políticas generalizadas. Esta investigación al ser la única relacionada con este estudio dentro del área regional, motiva a fortalecer este campo de acción.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

### **Marco Teórico**

Este apartado se encuentra el análisis amplio de los conceptos esenciales para dar claridad acerca de la temática que se aborda. El Marco Teórico se encuentra dividido en cuatro capítulos los cuales son: Capítulo I- Psicología Social, aquí se describe la rama de la psicología que se implementa en la realización del trabajo, seguidamente en el Capítulo II- Desarrollo Humano, en donde se abordan los teóricos, cuyas investigaciones atribuyen al Desarrollo Humano en sus diferentes etapas, en el Capítulo III-Conflicto Interno Armado, se aborda la historia del conflicto interno armado en Colombia y sus afectaciones a la población, y por último el Capítulo IV-Inteligencia Emocional en adolescentes, se describe la terminología y las cualidades, desde los aportes de algunos de los diferentes autores que contribuyeron a su estudio.

#### **Capítulo I**

##### ***Psicología social***

Después de la primera Guerra Mundial, comienza a abrirse paso la psicología social, hacia la preocupación social que se aborda desde la teoría y la práctica en el desempeño científico. Esta ciencia aplicada a un campo concreto, la cual estudia el conflicto entre el individuo y la sociedad (Moscovici, 1984). El autor G. W. Allport en 1935, define la psicología social como un intento de comprender y explicar cómo el pensamiento, el sentimiento y la conducta de cada individuo resaltan influidas por la presencia real, imaginada o implícita de otros individuos.

El desarrollo de la rama de la psicología social, desde sus orígenes psicológicos y sociológicos, en donde su contradicción al ajustarse al método y al mismo tiempo trabajar sobre un objeto, que en este caso es la conducta social; el comportamiento de los individuos dentro de un grupo. Durante su historia la psicología social, tuvo muchas objeciones como obstáculos casi insuperables, pero gracias a las necesidades de instrumentos, técnicas y estadísticas que

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

permitieran la obtención de medida y de conocimiento sistemático del objeto dentro de los parámetros tradicionales de ciencia (Montero, 1980).

La demanda que se le hace a la psicología social, ante las respuestas oportunas, relevantes, significativas y de alto impacto a las diversas problemáticas psicosociales, es necesario tomar criterio y no responder bajo cualquier planteamiento psicológico. Ya que se da respuesta bajo la implementación de instrumentos técnicos y racionalizado bajo ideologías como respuesta a una demanda social. El compromiso de las ciencias sociales, en el caso de la psicología social, teniendo como base una problemática propia de un país y sus efectos en la subjetividad de la población (Velásquez, 2011).

La psicología social se encuentra ligada a otras ciencias sociales tales como sociología, antropología y economía. Durante muchos años predominó el positivismo en la rama, conduciéndola en la creación de diseños sobre el comportamiento de variables individuales parciales en relación con variables sociales parciales, desde la condición social, racial o cualquier otro caso de estudio, hasta formas más puntuales de influencia social (Rey, 1993). Uno de los principales autores dentro de la rama fue Karl Marx, quien definió la integración de determinantes en la configuración de la esencia humana. Marx no fue psicólogo, pero sus aportes fueron significativos para el desarrollo de un enfoque histórico y sociocultural en la psicología (Ibid, 1993).

El individuo dentro de la psicología social, se convierte en sujeto de estudio cuando este es sometido a la manera de ver y hacer ciencia social. El objeto de estudio son los fenómenos psicológicos asociados a las relaciones con otros, asumiendo las dimensiones individuales y colectivas de estos fenómenos, difícilmente son separables ya que son constitutivas de lo social. Lejos de configurar un campo de estudio unificado, ha demostrado una gran variedad de

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

perspectivas teóricas y metodologías que pretenden dar cuenta de la relación entre la psique y la sociedad. Esto nos refiere a que no es nada fácil definir de manera exacta el gran campo de la psicología social y mucho menos su objeto de estudio (Op. Cit, 2011).

A lo largo de la historia desde sus inicios se ha tratado de dar una definición exacta a la psicología social, pero esta abarca gran variedad de estudios que impide concretar su objetivo general, lo que si podemos concluir es que para abordar un estudio desde esta rama se debe ser conocedor de sus diferentes estudios y partir de cuál es el objetivo propio del estudio a realizar, conociendo esto se podrá hacer una elección acertada al instrumento, técnica o herramienta correcta para abordar y ejecutar el trabajo de campo con la población seleccionada. Se deben tener en cuenta grandes rasgos como la ideología, cultura, raza, sexo, demografía, entre otras; de esta forma se busca una mejor objetividad a la hora de obtener resultados verídicos.

### **Capítulo II**

#### ***Desarrollo Humano***

Dentro de la psicología se encuentra una rama la cual es la encargada del estudio de todos los procesos de cambios tanto psicológicos como conductuales del ser humano, los cuales parten desde el momento de la concepción hasta el momento en que se fallece, tratando de este modo de describir y explicar la relación que el sujeto tiene con el ambiente que lo rodea con el único objetivo de predecir todos aquellos comportamientos durante su ciclo vital; autores como Piaget y Papalia dividen este desarrollo en etapas las cuales son marcadas y diferenciadas según edades. El Desarrollo Humano es comprendido como un proceso de cambio que continúa durante toda la vida. Dentro de su estudio científico de los procesos sistemáticos de cambio y estabilidad en las personas. Además, se examinan las formas en que las personas cambian desde la concepción hasta la madurez, así como las características que se mantienen bastante estables (Papalia, 2012).

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

La psicología al ser la disciplina que estudia la conducta humana, a partir de sus diversas corrientes psicológicas, se plantean diversas teorías sobre la psicología del desarrollo, las teorías con más impacto a lo largo del tiempo fueron: *La Teoría del Aprendizaje*, esta explica el desarrollo a través de los principios del aprendizaje; condicionamiento: clásico y operante, por Watson y Skinner; aprendizaje social: imitación y modelamiento, por Bandura. *La teoría Cognitiva*, intenta explicar el desarrollo a partir de los procesos intelectuales o cognitivos; Piaget describe una serie de estadios evolutivos determinados por mecanismos innatos. Por otro lado, Vygotsky ve el desarrollo cognoscitivo como resultado de las interacciones sociales con adultos significativos para el individuo (Pérez y Navarro, 2012).

*La Teoría Humanista*, explica el desarrollo humano desde las cualidades únicas de cada individuo (motivación intrínseca). Autores como Rogers y Maslow, hablan de los procesos psicológicos internos y como estos conformarán la personalidad y la conducta del individuo. La Teoría Evolutiva, esta teoría habla del desarrollo determinado por factores biológicos y genéticos heredados por nuestros antepasados. Basándose en la teoría de la evolución de las especies, de Darwin, en la cual solo sobreviven los individuos y las conductas “aptas” (Op. Cit, 2012).

Dentro de los diferentes estudios sobre del Desarrollo Humano, se han dado catalogado diferentes tipos de clasificaciones a este desarrollo; Papalia brinda una clasificación de tres ámbitos principales: desarrollo físico, este clasifica el crecimiento del cuerpo y el cerebro, las capacidades sensoriales, las habilidades motoras y la salud; dentro del desarrollo cognoscitivo, encontramos el aprendizaje, la atención, la memoria, el lenguaje, el pensamiento, el razonamiento y la creatividad; por último tenemos el desarrollo psicosocial, en el cual encontraremos las emociones, la personalidad y las relaciones sociales. Estos tres ámbitos describen los cambios más

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

importantes que ocurren a lo largo de la vida humana, divide estos cambios en etapas, estas se clasifican en:

*Prenatal* que parte desde la concepción al nacimiento; *La Infancia* (nacimiento hasta los tres años de edad), *La Niñez Temprana* (tres años hasta los seis años de edad), *Niñez Media* (seis años hasta los once años de edad), *Adolescencia* (once años de edad hasta alrededor de los veinte años de edad), *Aduldez Temprana* (veinte años hasta los cuarenta años de edad), *Aduldez Media* (cuarenta años de edad hasta los sesenta y cinco años de edad) y *Aduldez Tardía* (sesenta y cinco años en adelante) (Op. Cit, 2012).

Por otro lado, tenemos la clasificación según Piaget (1969), que, en su teoría constructivista, dice que el desarrollo cognoscitivo es un proceso continuo, en donde se van construyendo esquemas mentales, es un proceso de reconstrucción constante. Este proceso se da durante una serie de etapas o estadios, en los cuales se da una apropiación superior al anterior. Los estadios de desarrollo intelectual según Piaget son: *Sensorio-Motriz* (nacimiento hasta los dos años), *Preoperacional* (dos años hasta los siete años de edad), *Operaciones concretas* (siete años hasta los once años de edad), *Operaciones formales* (once años hasta los quince años de edad) (Saldarriaga; Bravo y Loor, 2016).

Por otra parte, Erik Erikson (1950), introduce la base de la psicología evolutiva, en donde propone 8 estadios psicosociales, en donde argumenta que el hombre en cada uno de estos estadios atraviesa conflictos, los cuales permiten el desarrollo individual, es por esto que él afirma que cuando las personas logran superar esta confrontación, adquieren un crecimiento psicológico, los primeros cuatro estadios se centran en la niñez, mientras que los cuatro siguientes hacen parte de la adolescencia hasta la adultez, estos estadios son:

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

*Confianza vs desconfianza* (nacimiento hasta los dieciocho meses de edad), *Autonomía vs vergüenza y duda* (dieciocho meses hasta los tres años de edad), *Iniciativa vs culpa* (tres años hasta los cinco años de edad), *Laboriosidad vs inferioridad* (cinco años hasta los trece años de edad), *Exploración de la identidad vs difusión de la identidad* (trece años hasta los veintiún años de edad), *Intimidad vs aislamiento* (veintiún años hasta los cuarenta años de edad), *Generatividad vs estancamiento* (cuarenta años hasta los sesenta años de edad), *Integridad del yo vs la desesperación* (a partir de los sesenta años de edad en adelante) (Perona, 2005).

Para uso de este capítulo, se parte de las diferentes clasificaciones ya mencionadas ubicando las edades de doce a diecisiete años de edad (edades pertinentes para la realización de este proyecto). Es relevante destacar la importancia del conocimiento de cada etapa o estadios planteados, de esta manera se podrá identificar bajo qué parámetros clasificamos dentro de lo normal el desarrollo humano de cada individuo.

El desarrollo Físico dentro del desarrollo humano de cada individuo es variante ya que esta medida de que el individuo va creciendo, junto con el aumentarán sus capacidades físicas; durante el desarrollo físico de los niños entre los once y veinte años de edad (adolescencia), su crecimiento físico y otro tipos de cambios son rápidos y profundos, presentan madurez reproductiva, sus principales riesgos de salud parten de los problemas de conducta, trayendo consigo trastornos alimenticios y drogadicción (Op. Cit, 2012).

Dentro del Desarrollo Cognoscitivo, se desarrolla la capacidad del pensamiento abstracto y el pensamiento científico, se presenta inmadurez en el pensamiento en algunas actitudes y conductas, y su educación se enfoca en la preparación universitaria y laboral. Por último, dentro del Desarrollo Psicosocial de cada adolescente, presentan la búsqueda de identidad y sexualidad, estas como su principal objetivo (Op. Cit, 2012).

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

Las capacidades de cada joven adolescente conforme se van desarrollando son variadas en cuanto a los entornos en los que se encuentran cada uno de ellos. Los estudios del desarrollo humano permiten crear un prototipo que encajaría dentro de un desarrollo normal en cada individuo. El conocimiento de las áreas de desarrollo humano, permitirá la adaptación de estrategias que fortalezcan sus habilidades en cuanto a la inteligencia emocional de cada menor acorde a su edad, de esta manera se logra una mejor comprensión de estos nuevos aprendizajes para cada uno de los jóvenes.

### **Capítulo III**

#### ***Conflicto Interno Armado***

Durante los últimos setenta años, Colombia es un país que se ha visto marcado por el conflicto interno armado, a causa de la desigualdad de ideologías, desigualdad territorial, y a la falta de espacios de participación política, dieron apertura a años de violencia y lucha armada en el país. Ahora un país completo se encontraba en medio de una disputa política armada, en busca de una lucha revolucionaria (Ribera, 2017). Los grupos al margen de la ley en Colombia, viéndose en la necesidad de recursos para dar continuidad a su lucha, optan por el narcotráfico como apoyo económico, actividad que se sigue realizando en la actualidad.

El conflicto armado es una realidad que se vive en el pueblo colombiano desde hace más de medio siglo, lo cual ha afectado a las comunidades de todo el territorio Colombiano, es considerable al número de ciudadanos que han sido despojados de sus bienes y obligados al desplazamiento forzado, por los diversos grupos armados al margen de la ley que han surgido durante lo largo de la historia colombiana, y los cuales han sembrado el terror e impartido sin número de abusos y atropellos sobre la población con el propósito de imponer su autoridad y sus ideales de lucha en contra de los gobiernos de turno.

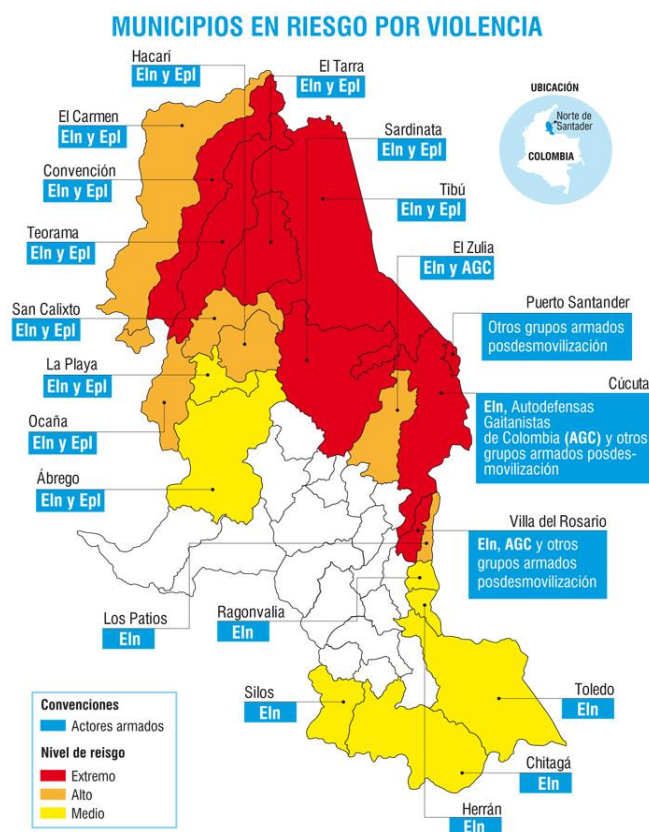


## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

El surgimiento de los diferentes grupos revolucionarios, paramilitares, influenciados por el narcotráfico; se destacan las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia, Ejército del Pueblo (FARC-EP), el Ejército de Liberación Nacional (ELN), el Ejército Popular de Liberación (EPL), y el Movimiento Diecinueve de Abril (M-19), estos grupos son los más destacados de la segunda mitad del siglo XX, cada movimiento cuenta con una concepción política, ideológica y líneas militares (Op. Cit, 2017). Dentro del departamento de Norte de Santander se encuentra la presencia de estos diferentes grupos ya mencionados, en la *figura 1* podemos detallar la ubicación de cada municipio y el grupo o actores armados existente en la zona, además, se logra observar el nivel de riesgo por violencia que presenta cada municipio, demostrando niveles más altos de riesgo de violencia en la zona del Catatumbo.

**Figura 1**

*Municipios en riesgo por violencia*



*Nota.* Fuente: La Opinión, 2018.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

Estos diferentes grupos al margen de la ley, se crearon con objetivos diferentes y se encuentran presentes en diferentes zonas del país, en Norte de Santander se encuentra la presencia del ELN, este ha tenido presencia en la zona del Catatumbo (subregión del departamento Norte de Santander, la cual consta de once municipios), Además también se encuentra presente el EPL, organizaciones residuales de las antiguas FARC, y bandas criminales como lo son: Los Pelusos, Los Rastrojos y Las Águilas Negras .

El Catatumbo está conformado por los municipios de: Abrego, Convención, El Carmen, El Tarra, Hacarí, La Playa, Ocaña, San Calixto, Sardinata, Teorama y Tibú; al ser una zona que abarca una extensión de línea fronteriza entre Colombia y Venezuela, esta se caracteriza por su diversidad natural, de recursos estratégicos y de población, la cual alberga diversas comunidades campesinas, indígenas, mineras y demás grupos sociales los cuales se han visto afectados por el conflicto armado (Quiroz, 2019).

El departamento de Norte de Santander viene sufriendo una serie de conflictos sociales, económicos, ambientales, políticos, y culturales, gracias a que su ubicación geoestratégica y a la escasa intervención del Estado Colombiano, hacen la tarea más fácil para los grupos armados los cuales buscan imponer su orden y control sobre la zona territorial, así haciendo más fácil su tarea de producción de cultivos ilícitos, procesamiento y rutas de tráfico de estupefacientes, armas y contrabando. Este control que ejercen, en su afán del control total sobre el territorio, convirtiendo a la población del departamento en un foco de violencia. (Op. Cit, 2019).

El pueblo colombiano durante años ha afrontado una lucha constante contra los grupos armados. En mayor y menor grado diversas comunidades a lo largo y ancho del país han sido víctimas del abuso de autoridad por parte de estos grupos al margen de la ley. Entre estos abusos directos podemos encontrar: *desplazamiento forzado*, este se presenta cuando un el individuo, en

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

este caso la población campesina y grupos indígenas, se ven obligados a dejar sus lugares de residencia a causa del conflicto, la violencia, las amenazas o simplemente la violación de sus derechos, dirigiéndose a lugares en donde puedan llevar una mejor calidad de vida

Así mismo *reclusión de menores de edad*, se presenta al momento en el que obligan a los niños, niñas y adolescentes a ser partícipes del porte de armas dentro de los grupos armados al margen de la ley; *violaciones*, es aquel forzamiento a tener relaciones sexuales con integrantes de los grupos armados; *obligación al trabajo forzado*, dentro de los grupos armados se encuentran personas que contra su voluntad son obligados a realizar actividades como cargar de un lado a otro o trabajar con lapsos cortos de descanso dentro de los laboratorios de drogas ilícitas; *asesinatos* (homicidios y masacres), esta acción es ejecutada cuando el individuo (víctima) no cumple con las ordenes de los dirigentes de los grupos, además, a gran escala se realizan actos vandálicos como la utilización de explosivos en zonas con un gran número de personas, con el fin de sembrar terror en los habitantes; entre otros.

Todos estos actos mencionados, los cuales afectan directamente la integridad física y psicológica de la población que habita en dichas zonas con la presencia de los grupos armados. De forma indirecta también podemos resaltar el daño psicológico que causa en las personas familiares y amigos de la víctima principal, en los cuales se ven afectados por las desapariciones y muertes de sus seres queridos. Se puede decir que nadie está exento de ser víctima de estos grupos armados. Además, no se podría dejar de lado el miedo constante que en él viven las comunidades en zonas rurales, al ser posibles víctimas de estos abusos.

Dichas zonas rurales las podemos identificar como el campo, cuya población es de escasa cantidad y al presentar grandes terrenos de campo abierto, son ideales para el desarrollo de la economía agropecuaria (agrícola, ganadero y/o pecuario). Estos habitantes de las zonas rurales

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

(Campesinos, indígenas) día a día realizan sus actividades diarias, siempre alertas a posibles encuentros directos con los grupos armados, generando en ellos intranquilidad que afecta directamente su calidad de vida, a falta de apoyo a estas comunidades, ya que no cuentan con el factor económico para reubicarse en una zona más segura, no tiene más opción sino continuar con sus vidas y vivir con esa inseguridad constante.

Así mismo, han sido muchos los intentos por parte de los gobiernos de Colombia, de iniciar y llevar a cabo diálogos donde se les da participación política a estos movimientos y de este modo lograr un proceso de desarme y desmovilización, con el cual se obtenga la paz del pueblo colombiano, en la década de los ochentas los expresidentes, Julio Cesar Turbay, Carlos Lleras Restrepo, Belisario Betancur y el presidente Virgilio Barco, tuvieron varios acercamientos con grupos armados como, las FARC, el ELN y el movimiento del m-19, este último firmaría en el año de 1990 un acuerdo de paz en donde se entregarán las armas y se reintegraron a la vida civil y se convertiría en una fuerza política llamada alianza democrática M-19, y así sería el primer grupo armado en conciliar y fundarse como movimiento político. (Reuters, 2012).

Posteriormente el presidente Cesar Gaviria inicia conversaciones con las guerrillas FARC y el ELN la cuales se mantienen durante 1 año, hasta que se comete el asesinato de un ex ministro el cual era privado de la libertad por parte de la guerrilla, pero no todo fue malo, en ese mismo año se desmovilizan el ejército popular de liberación, el partido revolucionario de trabajadores y el grupo indigenista quintín lame como frutos positivos de los diálogos de paz, de este mismo modo, durante el mismo gobierno de Gaviria se desintegra el grupo armado renovación socialista, quienes fueran un grupo disidente del Ejército De Liberación Nacional en año de 1993. En el año 1998 el candidato presidencial Andrés Pastrana gana las elecciones bajo la promesa de iniciar diálogos de paz con la guerrilla FARC, para lo cual dentro de su gobierno toma la decisión de establecer una

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

zona desmilitarizada la cual sería ubicada en la región del Caguán con cerca de 42.000 km cuadrados (Op. Cit, 2012).

Se puede decir que fue un grave error, ya que establecida la zona se tomó el control por parte de la guerrilla imponiendo sus ideales y recuperándose militar, económica y financieramente, en general estas conversaciones fueron un caos el cual dieron como resultado el rompimiento de los acuerdos de eventual paz, la recuperación de la zona de distensión y la implementación del plan Colombia que consistió en un acuerdo bilateral entre Colombia y estados unidos con el fin de detener el narcotráfico y establecer la paz y la seguridad del territorio.

Para el año 2002, el expresidente Álvaro Uribe Vélez, inició conversaciones con ayuda del gobierno estadounidense inician diálogos con el ejército de liberación nacional ELN, en cuba, dos años después se permitió que se llevarán a cabo en México y posteriormente en Venezuela, pero una vez más los diálogos fracasaron (Triana, 2020) siguiendo así con este periodo de guerra. Diez años más tarde, el entonces presidente Juan Manuel Santos inicia un nuevo diálogo de paz, con el grupo guerrillero FARC donde inicialmente se reunirían en Oslo pero que luego se trasladaron a cuba.

Estos diálogos se mantuvieron durante 4 años en donde al final existieron dos acuerdos de paz uno el cual fue sometido a referendo en donde el pueblo debía votar por el SI estaban de acuerdo con lo acordado o NO, en donde se dio como resultado en la mayoría de votos a favor del no, por lo que los promotores de esta respuesta iniciaron unas negociaciones con el gobierno y la guerrilla para acordar un nuevo documento que al final se firmó el 24 de noviembre del 2016, dando como resultado la culminación de la guerra de estos dos bandos.

Sin embargo, a pesar de todo lo que ha conllevado el proceso siguen existiendo personas quienes crean nuevos grupos a los que se llaman disidencia, que son grupos quienes no se

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

reintegran a la vida civil, y siguen realizando estos actos de ilegalidad, Velasco Cardozo, C. A. (2020) en su trabajo a grado El DDR En Colombia ¿Desmovilización, desarme y reincidencia? Factores que impulsan o inhiben la reincidencia de actividades ilegales en excombatientes desmovilizados de Grupos Armados Ilegales en Colombia, cita a la Real Academia de la Lengua Española respecto al término reincidir, el cual es definido como “volver a caer o incurrir en un error, falta o delito” (RAE, 2020).

Ahora bien, la Fundación Ideas para la Paz (FIP) en su informe de mayo de 2014 reconoce que “no se conoce con absoluta certeza (más allá de los registros oficiales) el tamaño de la población desmovilizada que ha retornado a la ilegalidad”; y además que se tiene “poca información relacionada con las motivaciones que generan y explican la reincidencia de los excombatientes”. (FIP, 2014, p.4) la FIP en su investigación, destaca su interés por realizar un análisis sistémico en el cual constató de manera absoluta que del total de la población involucrada en procesos de DDR, el 76 % se mantiene en el proceso, mientras que el 24 % restante han reincidido en actividades delincuenciales y/o de violencia (Marín Agudelo, G. 2016).

Esta reincidencias son debidas a diferentes factores, muchas de estas personas no conocen otra vida, más allá de la vida militar, y la vida que estos grupos les han brindado en el monte, otro factor es el factor económico, ya que el ser el narcotráfico uno de los principales fuentes de ingreso de estos grupos su remuneración es alta a un bajo esfuerzo laboral, muchos de estos no tienen estudios lo que puede dificultar establecerse en la vida civil a falta de estos y así se podrían nombrar más factores de tipo socioeconómico, pero así mismo son diversos los factores psicológicos que pueden presentarse para reingresar al mundo de la ilegalidad y la reincidencia.

Así mismo, otros factores importantes para llegar a la reincidencia según el estudio de la FIP son: el tiempo de permanencia en el grupo ilegal, la experiencia en combate y la existencia de

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

cicatrices psicológicas, como el estrés postraumático y la depresión. Este último, que no es poco común, aumenta la probabilidad de que el desmovilizado desee volver a las armas. Marín Agudelo, G. (2016) de este modo hay que comprender que los procesos que llevan a cabo un proceso de paz, de desmovilización y reintegración a la vida civil es un compendio de diversos factores.

Tal como lo dice Natalia Springer (2005, p.248) Es importante subrayar que la reintegración está directamente relacionada con la convivencia pacífica y la reconciliación social, ambos procesos que de ninguna manera pueden ser impuestos, y que se trata de un desarrollo interdependiente y dinámico, que requiere la cooperación de todo el colectivo social para prosperar; todo lo anterior convierte los resultados a largo plazo de la reintegración en el factor más relevante para la estabilidad y la paz. citado de Velasco Cardozo, C. A. (2020).

### **Capítulo IV**

#### ***Inteligencia Emocional (IE)***

Para iniciar con este apartado se debe primero dar definición al término Inteligencia Emocional por separado; La inteligencia se define como el conjunto de habilidades cognitivas dirigidas a la resolución de problemas, pensamientos abstractos y razonamiento, la inteligencia es la capacidad o habilidad que permite comprender ideas complejas, adquirir conocimiento, aprendizaje por experiencia y permite la adaptación a los entornos (Vergara, 2020). Ahora, las Emociones vienen a ser aquellos estados afectivos que experimentamos, estas son subjetivas a cada individuo variando el ambiente, depende el conjunto de cogniciones, las actitudes y las creencias de cada individuo. Al momento de experimentar una emoción esta viene acompañada de cambios orgánicos, fisiológicos y endocrinos, de origen innato (Guerri, 2021).

Es importante entender que cada individuo va a experimentar una emoción de manera diferente, esto varía de las experiencias previas, el aprendizaje adquirido, el carácter y la situación

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

en específico. Las respuestas fisiológicas y el comportamiento emitido son de tipo innato, pero también estas se pueden adquirir. Existen seis tipos de emociones básicas, estas son: *Miedo*, está se anticipa frente a una amenaza o algún peligro, produciendo ansiedad, incertidumbre e inseguridad, esta alerta a buscar protección; *sorpresa*, desconcierto, es transitoria, da orientación frente a una nueva situación; *asco o aversión*, disgusto frente a algo, la cual produce rechazo y se busca alejarse de lo que lo causa; *ira*, rabia, enojo resentimiento, furia o irritabilidad, que induce hacia pensamientos y conductas destructivas; *alegría*, diversión, euforia, gratificación, que genera sensación de bienestar o seguridad, esta crea el deseo de repetir la situación o acción que la produce; *tristeza*, pena, soledad, pesimismo, que motiva a una reintegración personal (Op. Cit, 2020).

Ahora bien, ya teniendo claro estos dos conceptos de inteligencia y emoción, se podrá abarcar el eje central de este capítulo. La inteligencia emocional es aquella capacidad o habilidad que posee el individuo para percibir, asimilar, comprender, y regular sus propias emociones y las de los demás, fomentando su propio crecimiento emocional e intelectual (Salovey & Mayer, 1990).

La inteligencia emocional, permite adquirir cualidades que llevan a un logro personal para cada individuo, estos pueden ser: *La empatía*, esta es aquella afinidad e identificación con otra persona; *la expresión y comprensión de los sentimientos*, identificar y reconocer nuestras emociones; *el control de nuestro genio*, mantener la ira bajo control; *la independencia*, esta es aquella capacidad de actuar bajo nuestra autonomía; *la capacidad de adaptación*, como aquella habilidad para ser flexibles frente a los diversos entornos; *la simpatía*, es aquella forma de ser y de actuar de manera agradable a los demás; *la capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal*, esta capacidad permite el reconocimiento, definición, identificación y soluciones



## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

sobre problemas frente a situaciones sociales; *la persistencia*, tenacidad o fuerza de voluntad; *la cordialidad*, es la característica de sencillez, amabilidad y gentileza; *la amabilidad*, afecto, gentileza, cortesía, entre otras; y *el respeto*, como un valor moral (Shapiro & Tiscornia, 1997).

Los autores Mestre y Fernández-Berrocal (2009) bajo un modelo con visión funcionalista de las emociones, en las que estas ayudan a la solución de problemas, facilitando así la adaptación al medio, para ello seleccionan cuatro habilidades emocionales del Modelo de Mayer y Salovey, quienes afirman que la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción. Las habilidades escogidas fueron: La percepción emocional, la facilitación o asimilación emocional, la comprensión y el conocimiento emocional y la regulación emocional.

*La Percepción emocional*, es aquella que va a identificar y reconocer las señales emocionales como lo son las expresiones faciales, los movimientos corporales y el tono de la voz. Esta habilidad implica la facultad para discriminar la honestidad y sinceridad de las emociones expresadas por los demás. *La facilitación o asimilación emocional*, esta habilidad permite tener en cuenta los sentimientos a la hora de razonar o dar solución a los problemas. Los estados afectivos influyen en la toma de decisiones, modifican los puntos de vista de las problemáticas y pueden mejorar el pensamiento creativo. *La comprensión y el conocimiento emocional*, es la habilidad darle etiquetas a las señales emocionales, esto implica una actividad anticipada y retrospectiva para conocer las diferentes causas que van a generar el estado anímico y las futuras consecuencias de las acciones. Por último, *la regulación emocional*, esta es la capacidad para reflexionar sobre las emociones, para descartar y aprovechar la información que acompaña cada emoción en función de su utilidad. Esto incluye la regulación consciente de las emociones propias y las ajenas, para así poder moderar dichas emociones negativas e intensificar las positivas (Merchán, 2017)

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

Actualmente la idea de un niño inteligente se mide por la cantidad de conocimiento que este adquiere o posee, y no por la forma en la que el niño utiliza su conocimiento para la vida. La inteligencia es innata, esta se desarrolla individualmente, por las capacidades y aptitudes que posee cada persona. Es importante resaltar que no solo se recurre a lo cognitivo, sino además se incluyen las habilidades, las cuales se requieren para el mejoramiento en los aspectos personales, educativos, sociales y ambientales (Porcayo, 2013).

Diversos autores han definido la inteligencia emocional, uno de los más destacados es el autor Daniel Goleman, ya que gracias a este autor y sus obras se hizo conocido el concepto de inteligencia emocional (García-Allen, 2021). Este autor menciona dos tipos de inteligencias diferentes: Inteligencia racional (capacidad de entender, asimilar y elaborar información para utilizarla en la solución de problemas) y la Inteligencia emocional, en donde la vida se determina por ambos.

Además, Goleman en su obra *Inteligencia Emocional* se centra en las características dadas por la inteligencia emocional, las cuales menciona, son: capacidad de motivación propia, perseverancia en el empeño a pesar de las frustraciones, control de los impulsos, diferencia en las graficaciones, regulación del propio estado de ánimo, evitación de la angustia que interfiere en las propias facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás (Goleman, 1996).

Dentro del libro *Inteligencia Emocional* de Goleman, en el capítulo IV- Trauma y reeducación, el autor narra la historia de Patricky Purdy, un estudiante que el 17 de febrero de 1989, durante el recreo con un arma de fuego disparó indiscriminadamente, matando a cinco niños y dejando veintinueve heridos, al final Purdy se suicida con un tiro en la sien. El trastorno de estrés postraumático, es un tipo de trauma el cual es la evocación de un recuerdo obsesivo generado por una acción violenta (experiencia perceptible: visual, auditiva, olfativa...) para el sujeto. Este

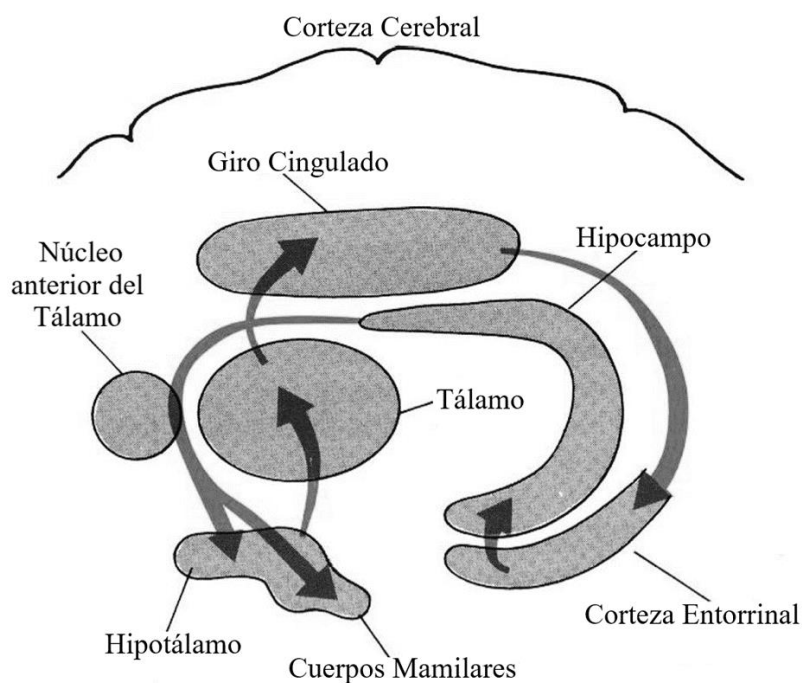
## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

suceso, generó TEPT en algunos niños y docentes de la escuela, en donde asociaban ruidos de metal con los ruidos de las balas, evocaban el recuerdo al escuchar la sirena de la ambulancia, o simplemente evitaban ir al lugar en donde sucedieron los hechos.

El TEPT disminuye el umbral de alarma del sistema nervioso, esto implica una exageración de las respuestas ante las situaciones cotidianas, como si se estuviese viviendo una experiencia peligrosa. Siendo así a la hora de vivir un episodio fuerte único, se hará repetitivo a lo largo de los años, un claro ejemplo es en los casos de los niños que han sufrido abusos sexuales, físicos o emocionales. Esos recuerdos violentos o aterradores vividos por cada individuo, pasan a convertirse en recuerdos grabados en los circuitos emocionales (Op. Cit, 1996).

Este proceso llamado Circuito de Papez (circuitos emocionales), fue propuesto por el neurólogo estadounidense, James Papez en 1937. Es una serie de estructuras del cerebro ubicadas en el sistema límbico, las cuales se relacionan con el procesamiento de las emociones, los recuerdos y el aprendizaje, el cual se puede visualizar en la *figura 2*. Esta estructura comprende: *el hipocampo*, aquí se implica la consolidación de la memoria y el aprendizaje; *el fórnix*, sirve de conector entre la diversas áreas del cerebro (del hipocampo al hipotálamo y de un hemisferio a otro); *cuerpos mamilares*, sirven de conexión entre la amígdala y el hipocampo; *tracto mamilotalámico*, conecta los cuerpos mamilares con los núcleos anteriores del tálamo; *núcleo anterior del tálamo*, reciben fibras de los cuerpos mamilares formando el tracto mamilotalámico; *giro cingulado*, aquí se forman las emociones y el procesamiento de información relativa a la conducta, memoria y aprendizaje; *corteza entorrinal*, implica en funciones de aprendizaje y orientación; *complejo amigdalino*, tiene como funciones el procesamiento y almacenamiento de reacción emocionales, y *la corteza orbitofrontal*, implicada en la toma de decisiones y la formación de expectativas. (Aso Poza, 2021).

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

**Figura 2***Circuito de Papez*

Comprendiendo el funcionamiento del organismo, es importante que cada individuo entienda ampliamente el proceso y los conceptos de sus emociones, entendiendo como estas son parte fundamental de su diario vivir. La inteligencia emocional debe ser comprendida y aplicada por cada individuo de la sociedad, cabe resaltar el buen uso de esta habilidad por parte de padres de familia o adulto tutor o responsable del aprendizaje de los niños y jóvenes, ya que de esta forma a muy temprana edad ellos podrán ir adquiriendo esta habilidad y reforzándola en su día a día, garantizando el éxito de su papel en la sociedad.

Si un individuo no tiene la habilidad para manejar sus emociones, este vivirá en conflicto consigo mismo y con los demás, por otro lado, aquellos jóvenes en su proceso de desarrollo al encontrarse expuestos a aquellas conductas en donde no hay un manejo de las emociones y se ve reflejado en su comportamiento, el menor tomará esta conducta como normal y replicará la misma

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

conducta. La educación no solo se trata de aprender a leer, escribir o manejar números, la educación también es adquirir o reforzar habilidades para la vida, en donde a los adolescentes en desarrollo se les vayan inculcando aquellas habilidades como la empatía, el manejo de emociones y sentimientos, el manejo de tensiones y estrés, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, manejo de problemas y resolución de conflictos, autoconocimiento, toma de decisiones, pensamiento creativo y crítico.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

### **Metodología**

En este apartado se especifica la metodología a emplear, para la obtención de la información necesaria para el desarrollo de la investigación. Se especifica claramente los elementos como lo son recursos humanos y recursos materiales, necesarios a utilizar para la elaboración del trabajo y cumplimiento de los objetivos planteados anteriormente. Con los siguientes métodos y recursos a utilizar se pretende dar continuación al desarrollo de la investigación, estos elementos reunidos son los más pertinente para la obtención de los datos y/o resultados que aportaran a la investigación, para así lograr con el objetivo del proyecto en desarrollo.

### **Diseño**

La metodología de este trabajo de investigación es de tipo cuantitativo, este método se basa en el uso de técnicas estadísticas, con el fin de dar obtener datos de interés sobre el grupo que se estudia. Para el desarrollo de toma una parte representativa de toda la población (muestra), esto consiste en un cierto número de individuos de la población, haciendo una idea de cómo es la población en conjunto. La muestra se elige de manera aleatoria, para así dar resultados generalizables a toda la población (González, Cascant & Josep, 2012).

El diseño del estudio es de tipo descriptivo, el cual tiene como objetivo especificar aquellas características, propiedades y rasgos del fenómeno a analizar. Permite analizar, medir, evaluar y recolectar datos característicos del fenómeno en estudio. Además, se enfoca en mediciones o recolecciones de datos, de manera independiente o conjunta sobre conceptos o variables. En el proceso del estudio descriptivo pueden surgir nuevas ideas, de las cuales se debe recolectar información, este proceso se da especialmente en estudios cualitativos (Rusu, 2011).

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

### **Población**

El grupo poblacional de esta investigación se enfoca en los adolescentes habitantes de las zonas rurales afectadas por el conflicto armado interno. La población participante son los estudiantes de la Institución Educativa CER Nuestra Señora del Carmen, ubicada en el corregimiento del Carmen, perteneciente al municipio de Sardinata, Norte de Santander. Esta institución cuenta con 3 maestros y un total de 60 estudiantes comprendidos entre los cursos de primero primaria y séptimo de secundaria.

### **Muestra**

El tipo de muestra seleccionada para esta investigación es la muestra por conveniencia, la cual es una técnica de muestreo no probabilístico y no aleatorio, De acuerdo con Tamayo, G (s.f), el muestreo por conveniencia “es aquel con el cual se seleccionan las unidades muestrales de acuerdo a la conveniencia o accesibilidad del investigador, se puede utilizar en los casos en que se desea obtener información de la población, de manera rápida y económica” por lo tanto el optar por la aplicación de este tipo de muestra permite obtener muestras de acuerdo a la facilidad de acceso y disponibilidad de la población a hacer parte de la muestra. La muestra seleccionada es alrededor de 9 mujeres y 5 hombres, en edades comprendidas entre los 12 a 17 años, pertenecientes a la Institución Educativa CER Nuestra Señora del Carmen. Para un total de 14 estudiantes participantes.

### **Criterios de inclusión.**

Para la participación de esta investigación la población debe ser adolescentes en edades comprendidas de los 12 a 17 años, quienes asistan a la institución educativa CER nuestra señora del Carmen, y residan en el corregimiento del Carmen municipio de Sardinata, con capacidad de lectura y escritura para la fácil solución del test.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

### **Criterios de exclusión**

De esta investigación no pueden ser partícipes jóvenes menores de 17 años y personas mayores de 12 años, que no residan en el corregimiento del Carmen municipio de Sardinata ni personas analfabetas. Adolescentes que no tengan consentimiento informado firmado por sus acudientes, personas en condición de discapacidad.

### **Hipótesis**

Para responder a la pregunta problema de ¿Cuáles son las características de la inteligencia emocional en adolescente víctimas del conflicto armado en zona rural de Colombia? Se plantean las siguientes hipótesis:

H1: El 80% adolescentes del municipio de sardinata quienes hacen parte de la muestra presentan un nivel moderado de inteligencia emocional.

H0: El 100% adolescentes de municiones sardinata quienes hacen parte de la muestra presentan un alto nivel de inteligencia emocional.

### **Variables**

Inteligencia Emocional: Es definida por Goleman (1995), como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones, por otra parte Mayer y Salovey (1997), definen la inteligencia emocional como la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones,

Así mismo, Merchán (2017) en su tesis doctoral aborda la inteligencia emocional cómo el todo de la suma de las variables de competencia emocional como lo son: Percepción emocional, identifica las emociones en él mismo y en los demás. Facilitación emocional, se comporta en



## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

función de lo que siente. Comprensión emocional: comprende el cambio de emociones según la situación que vive o que percibe, Regulación emocional controla sus emociones sin minimizarlas o exagerarlas; para usos de esta investigación se asumen las variables descritas en la escala TMMSS-24 la que a su vez asume el enfoque de Mestre y Barrocal, la cual definen como un conjunto de 4 habilidades:

La percepción de emociones es la habilidad para captar e identificar las emociones propias y ajenas. En el caso de las emociones propias, la percepción se relaciona con una mayor consciencia emocional (Lane, Quinlan, Schwartz, Walker y Zeitlin, 1990), una menor alexitimia (Apfel y Sifneos, 1979) y una menor ambivalencia sobre la expresividad emocional (King, 1998; King y Emmons, 1990). En lo que se refiere a las emociones ajenas, la percepción incluye la sensibilidad afectiva (Campbell, Kagan y Krathwohl, 1971), la habilidad para recibir afecto (Buck, 1976) y la sensibilidad no verbal (Rosenthal, Hall, DiMatteo, Rogers y Archer, 1979). Además, se refiere a la percepción de emociones en objetos, arte, historias, música y otros estímulos

La utilización de las emociones consiste en el uso de las mismas para tareas como la resolución de problemas, la toma de decisiones, la comunicación, la focalización de la atención y el pensamiento creativo. Por tanto, se trata del uso de las emociones para el pensamiento como, por ejemplo, el pensamiento creativo (Averill, 1999, 2002; Averill y Nunley, 1992).

La comprensión de emociones implica el conocimiento de las emociones, su combinación o progresión, y las transiciones entre unas emociones y otras. Nos permite comprender la información emocional, cómo las emociones se combinan y progresan a través del tiempo y saber apreciar los significados emocionales. En esta habilidad podemos encontrar diferencias entre los sujetos entre los que son más hábiles en la comprensión de emociones y poseen un vocabulario emocional rico y los que no. Los primeros son más sensibles a cómo se organiza el lenguaje para

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

expresar emociones e identifican mejor el significado de las experiencias emocionales propias y ajenas. Esta habilidad se ha relacionado con la activación de sistemas de neuronas espejo, las cuales se activan cuando un individuo realiza una acción, así como cuando observa una acción en otro individuo. Según algunos autores, este sistema sería fundamental para la empatía emocional y la comprensión del significado de las acciones ajenas (Rizzolatti y Sinigaglia, 2006).

la regulación de emociones es la habilidad para modificar los estados emocionales y la evaluación que hacemos de las estrategias para modificarlos. Se trata de una habilidad para estar abierto a los sentimientos, modular los propios y los de los demás, así como promover la comprensión y el crecimiento personales. Para manejar las propias emociones es preciso ser capaz de observar, distinguir y etiquetar las emociones con precisión, creer que se pueden modificar, poner en marcha las estrategias más eficaces para modificar las emociones negativas y, finalmente, evaluar todo el proceso. La investigación también ha demostrado que hay diferencias interindividuales en esta habilidad para la regulación emocional, tanto en lo que se refiere a la autoeficacia percibida (Cataranzo y Greenwood, 1994; Salovey et al., 1995), como en el manejo de las emociones de otros (por ejemplo, Wasielewski, 1985).

### **Proceso de Intervención**

#### ***Fase 1. Contextualización del problema.***

En esta fase se realizó la contextualización de la investigación estableciendo la temática central de la misma, los diferentes autores quienes apoyan la temática y la selección de la población en dónde se realizará ya mencionada investigación.

#### ***Fase 2. Acercamiento a la población.***

En esta fase se llevó a cabo el acercamiento a la población por parte de los psicólogos en formación, quienes dialogaron y solicitaron el permiso para llevar a cabo la investigación con el

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

coordinador de la institución educativa CER Nuestra Señora del Carmen quien aprobó la ejecución de la investigación en dicha institución perteneciente al municipio de Sardinata Norte de Santander.

### ***Fase 3. Aplicación del instrumento.***

Para la aplicación de la prueba a utilizar, se requiere la aprobación del tutor legal y del menor de edad que va a realizar la prueba. Para dar aprobación por escrito se entregarán dos formatos, un consentimiento informado (*Apéndice A*) para el tutor legal del menor, y un asentimiento informado (*Apéndice B*) para el menor de edad, dichos formatos explican de manera detallada el objetivo de la prueba y la información pertinente a conocer del mismo.

En esta fase se llevará a cabo la aplicación del instrumento *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS-24) (*Apéndice C*) a la muestra seleccionada la cual proporcionará la información pertinente para satisfacer el planteamiento inicial del problema de la investigación.

### ***Fase 4. Análisis de resultados y discusión.***

Esta fase se caracteriza por la obtención de los resultados recolectados en la fase anterior y se generará la discusión a partir de ellos con base a las hipótesis planteadas en el desarrollo de la investigación. Para el procesamiento de los datos y análisis de datos estadísticos se utilizará la herramienta *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*, en su versión 26.0 en la que se tendrán en cuenta las siguientes variables

***Tabla 1***

*Tabla de variables*

<b>Variable</b>	<b>Descripción</b>	<b>Composición</b>
<b>Atención Emocional</b>	Se refiere a la percepción a las propias emociones, es decir, a la	Está compuesta por 8 ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6,7 ,8.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

	capacidad para sentir y expresar las emociones de forma adecuada.	
<b>Claridad Emocional</b>	Esta dimensión evalúa la percepción que se tiene sobre la comprensión de los propios estados emocionales.	Está compuesta por 8 ítems: 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16.
<b>Reparación Emocional</b>	Mide la capacidad percibida para regular los propios estados emocionales de forma correcta.	Está compuesta por 8 ítems: 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24.

---

***Fase 5. Diseño de cartilla psicoeducativa.***

Esta fase proporcionará una cartilla psicoeducativa que apoyará el proceso de desarrollo de habilidades emocionales en la institución educativa CER Nuestra Señora del Carmen la cual será otorgada a los docentes para su ejecución

**Instrumentos**

La Escala de Inteligencia Emocional TMMS-24, está basada en Trait Meta-Mood Scale (TMMS), del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La prueba original es una escala de rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems.

En el estudio de Validez y Confiabilidad se realizó en un estudio con enfoque cuantitativo, cuya muestra estuvo conformada por 235 docentes universitarios, de los cuales 102 fueron hombres y 133 mujeres, en edades comprendidas entre los 23 y 78 años, adscritos a 12 instituciones de educación superior privadas de la ciudad de Bucaramanga, Colombia. En la revisión de validez

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

de contenido, la prueba fue revisada por 5 expertos en el área de psicología. El tratamiento de los datos y los análisis estadísticos respectivos, se realizaron a través de sistema estadístico SPSS versión 24 (Statistical Package for the Social Sciences), en donde se realizaron los análisis descriptivos y análisis más específicos para la obtención de pruebas de fiabilidad como el coeficiente Alfa de Cronbach y el programa FACTOR para análisis de validez de constructo por medio de análisis factoriales exploratorios (Angulo & Albarracín, 2018).

En los resultados de validez exponen: Análisis factorial exploratorio (AFE), iniciando con la extracción de la matriz Coeficiente de Pearson, la cual evidenció correlaciones moderadas alrededor de .30 entre los ítems de las tres dimensiones. Igualmente, se calcularon las pruebas KMO (.867) y esfericidad de Bartlett ( $\chi^2 = 2459.4, p < .001$ ), indicando viabilidad para realizar el análisis factorial de la escala. El análisis AFE por el método de Análisis Paralelo (AP) mostró una estructura de tres dimensiones de la escala TMMS con autovalores por encima de 1.5 que explican el 60% de la varianza total. El análisis de consistencia interna empleado para la escala TMMS fue el coeficiente alfa de Cronbach, el cual evidenció valores entre .85 y .88 para las diferentes dimensiones de la escala, mostrando una excelente consistencia y fiabilidad de la prueba en la medición de la inteligencia emocional.

Esta escala sirve para evaluar la inteligencia emocional percibida. El TMMS-24 (Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale) es una escala rasgo de metaconocimiento emocional. En concreto, mide las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como de nuestra capacidad para regularlas. Su validación puede encontrarse en Fernández. Bemocal et al. (2004).

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

Como su nombre indica, la escala se compone de 24 ítems que deben ser puntuados con una escala tipo Likert de cinco puntos (desde 1- Nada de acuerdo, hasta 5- Totalmente de acuerdo) las cuales se agrupan en las siguientes dimensiones:

**Atención emocional:** Se refiere a la percepción de las propias emociones, es decir, a la capacidad para sentir y expresar las emociones de forma adecuada. Está compuesta por ocho ítems (por ejemplo: "Presto mucha atención a los sentimientos"); el coeficiente de fiabilidad, alfa de Cronbach, encontrado por Fernández-Berrocal et al. (2004) fue de .90. En el presente estudio el coeficiente de fiabilidad encontrado fue de .89.

**Claridad emocional:** Esta dimensión evalúa la percepción que se tiene sobre la comprensión de los propios estados emocionales. Incluye ocho ítems (por ejemplo: "Puedo llegar a comprender mis sentimientos"); el coeficiente de fiabilidad encontrado por los autores es de .90. En este estudio se encontró un alfa de Cronbach de .89.

**Reparación emocional:** Mide la capacidad percibida para regular los propios estados emocionales de forma correcta, Se compone de ocho ítems (por ejemplo: "Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida"); el coeficiente de fiabilidad según los autores es de .86. en este estudio se obtuvo un alfa de Cronbach de .85.

**Tabla 2***Ficha Técnica TMMS-24*

<b>Ficha Técnica</b>	
<b>Nombre original</b>	El TMMS-24 (Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale)
<b>Autor:</b>	Adaptación de Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004) del Trait

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

Meta-Mood Scale (TMMS-48) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995)

<b>Administración</b>	Individual y colectiva
<b>Tipo de preguntas</b>	Likert
<b>Duración</b>	Unos 5 minutos
<b>Aplicación</b>	12 a 17 años
<b>Materiales</b>	Manual, escala y baremos.
<b>Finalidad</b>	Evaluar la inteligencia emocional intrapersonal percibida (atención a las emociones, claridad emocional y reparación emocional)

---

**Recursos a Utilizar**

Lapiceros, hojas de papel, test TMMS-24 y transporte.

**Análisis**

Los resultados y análisis de los mismos se llevaron a cabo teniendo en cuenta las respuestas a las variables atención emocional, claridad emocional, y reparación emocional, presentes en el test TMMS-24, el cual, aplicaron 14 adolescentes en edades comprendidas de los 12 a los 17 años, tal como se muestra a continuación:

***Estadísticos Descriptivos de Participantes******Tabla 3***

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

*Sexo*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	F	9	64,3	64,3	64,3
Válido	M	5	35,7	35,7	100,0
	Total	14	100,0	100,0	

La tabla número 3 representa la muestra según su sexo participante de la investigación, en donde se evidencia que la mayor parte de los adolescentes quienes participaron son mujeres al ser estas el 64.3% de la muestra, por otra parte, la muestra masculina representa la minoría con el 35.7% para así cumplir con el 100% de la muestra las cuales fueron 14 adolescentes estudiantes matriculados en la institución educativa nuestra señora del Carmen CER del municipio de Sardinata.

**Tabla 4***Edades*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	12	4	28,6	28,6	28,6
	13	3	21,4	21,4	50,0
	14	2	14,3	14,3	64,3
Válido	15	2	14,3	14,3	78,6
	16	1	7,1	7,1	85,7
	17	2	14,3	14,3	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

La tabla número 4 nos representa las edades de los adolescentes a quienes se les aplicó el test en donde se evidencia una variedad en las edades al haber de todas las edades presentes en esta etapa del desarrollo humano de la adolescencia, se percibe a su vez una mayoría en la edad de los 12 años al participar 4 adolescentes por otra parte la edad menos participante es la de 16 años al solo participar 1 adolescente, esta variedad en las edades permite hacer una recolección.

### *Estadísticos Descriptivos De Datos Cuantitativos*

**Tabla 5**

#### *Estadísticos Descriptivos*

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Atención Emocional	14	22	38	27,93	5,091
Claridad Emocional	14	15	40	26,21	6,624
Reparación Emocional	14	24	40	31,50	5,034
N válido (por lista)	14				

La tabla número 5 nos muestra las diferentes medias y desviaciones presentes en la población que participó en la investigación, así mismo, nos representa los puntajes mínimos y máximos arrojados en los resultados el cual, se evidencia que el rango que menos puntaje llegó a alcanzar fue el rango de claridad emocional con un puntaje de 15 y un máximo de 40 lo que como resultado se obtiene la media más baja siendo esta de 26.21 y la desviación más alejada al obtener el 6.624 lo que permite inferir que la población abordada debe mejorar en la capacidad de poder reconocer y comprender sus emociones.

### *Frecuencias De Dimensiones*

**Tabla 6**

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

*Rango Atención Emocional*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Adecuada	10	71,4	71,4
	Demasiada atención	3	21,4	92,9
	Debe Mejorar	1	7,1	100,0
	Total	14	100,0	100,0

Con base a la tabla 6 se puede observar que el 71.4% de la muestra presenta una adecuada atención emocional, lo cual hace referencia a que 10 adolescentes cuentan con la habilidad de atender acertadamente a sus emociones, lo que es positivo ya que la mayor parte de la población logra hacer consciente sus emociones y así mismo cuentan con una capacidad idónea de saber lo que significa cada una de ellas.

Por otra parte se evidencia que el la población restante es decir el 28.5 debe mejorar este rasgo ya que 3 de ellos presentan demasiada atención a sus emociones lo que puede llegar a desencadenar crisis y terminaría afectando su calidad de vida al darle excesiva relevancia a sus pensamientos y sentimientos por lo contrario 1 adolescente presenta déficits para reconocer sus emociones lo que terminaría afectando darle significado a las diferentes sensaciones que surgen luego de distintas situaciones de su cotidianidad.

**Tabla 7***Rango Claridad Emocional*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Excelente	1	7,1	7,1

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

Adecuada	8	57,1	57,1	64,3
Debe mejorar	5	35,7	35,7	100,0
Total	14	100,0	100,0	

La tabla 7 permite que el 64.3% de la muestra se destaca por tener una adecuada y excelente claridad emocional, lo cual les permite a esos 9 adolescentes a distinguir cada una de sus emociones reconociendo y discriminando una de otra llegando a evolucionar dichos sentimientos y emociones con los pensamientos que se efectúan durante los sucesos que desencadenan dichas emociones

Por lo contrario, el 35.7% de la población debe de mejorar su habilidad para distinguir dichas emociones que se presenten, lo que lleva a que estos 5 adolescentes presenten problemas para reconocer una emoción de tristeza a una de enfado, o una de alegría con satisfacción o un placer efímero lo cual llevaría a que actuaran de una manera inadecuada.

**Tabla 8***Rango Reparación Emocional*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Excelente	3	21,4	21,4	21,4
Válido Adecuada	11	78,6	78,6	100,0
Total	14	100,0	100,0	

Teniendo en cuenta la tabla 8 se observa que el 100% de la muestra presenta una adecuada y excelente reparación emocional, lo que permite dar una idea acerca de que los 14 adolescentes a pesar de presentar algunas falencias en los dos rasgos anteriores logran regular y controlar sus

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

emociones ya sean estas positivas o negativas, lo que les permite afrontar de manera acertada los diversos episodios que viven cada uno de ellos en su medio.

*Estadísticos Por Sexo***Tabla 9***Tabla Cruzada Rango Atención Emocional\*Sexo*

		SEXO		Total
		F	M	
RANGO ATENCION EMOCIONAL	Adecuada	5	5	10
	Demasiada atención	3	0	3
	Debe Mejorar	1	0	1
Total		9	5	14

La tabla 9 nos presenta una comparación con base a el rasgo de atención emocional según los sexos de la población en donde se puede observar que en ese rasgo los hombres destacan ya que su mayoría es decir 5 de los 5 participantes masculinos obtuvieron un puntaje adecuado. Por otra parte, la muestra femenina presenta variaciones en sus resultados siendo estas 5 mujeres logran tener una adecuada claridad emocional y 4 de ellas presentan algunas falencias que las puede llevar a la hipervigilancia de sus emociones o por el contrario no le dan la atención que se merece.

**Tabla 10***Tabla cruzada Rango Claridad Emocional\*Sexo*

		SEXO		Total
		F	M	
RANGO CLARIDAD	Excelente	1	0	1
EMOCIONAL	Adecuada	6	2	8

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

	Debe mejorar	2	3	5
Total		9	5	14

En cuanto a la tabla 10 se logra evidenciar que las mujeres de la muestra logran tener una mejor claridad emocional sobre los hombres, es decir que, las mujeres logran reconocer y hacer comprensión de sus emociones adecuadamente al posicionarse 8 de ellas en las casillas de excelente y adecuado y solo 2 de ellas con características por mejorar, por lo contrario el sexo masculino presenta más falencias en este rango estando 3 de los 5 adolescentes con resultados por mejorar y solo dos de ellos con condiciones adecuadas de claridad emocional.

**Tabla 11***Tabla Cruzada Rango Reparación Emocional\*Sexo*

		SEXO		Total
		F	M	
RANGO REPARACION	Excelente	2	1	3
EMOCIONAL	Adecuada	7	4	11
Total		9	5	14

Por último la tabla número 11 muestra una similitud en este rasgo ya que tanto hombres como mujeres se ubicaron en su mayoría en la casilla adecuado lo cual representa que 7 mujeres de 9 y 4 hombres de 5 cuentan con las habilidades necesarias para relacionar sus emociones con su modo de expresarlas en distintas situaciones así mismo las dos adolescentes y el adolescente restante demostraron tener excelentes condiciones y características de reparación emocional las cuales ponen en práctica en su cotidianidad.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

### **Discusión**

El objetivo de esta investigación estuvo orientado en la identificación de las características de la inteligencia emocional en adolescentes víctimas del conflicto armado en el corregimiento del Carmen del municipio de Sardinata, zona rural de Colombia, en donde, por medio de la escala para la evaluación de la expresión, manejo y reconocimiento de emociones: Trait Meta Mood Scale (TMMS-24), Los datos obtenidos refieren que la población evaluada mantiene un adecuado manejo de destrezas que les permiten ser conscientes de sus propias emociones. Esto quiere decir, que manejan de manera adecuada los procesos implicados en el reconocimiento, el uso, la comprensión y el manejo de los estados emocionales de uno mismo y de los demás, para dar soluciones a los problemas y regular la conducta (Fernández-Berrocal, 2004).

Dentro del primer objetivo específico, se establece un análisis de las percepciones, expresiones y comprensión emocional; para ello, la prueba aplicada evalúa estas tres habilidades que se presentan dentro de la inteligencia emocional, en donde se encontró una media de atención emocional del 27,93 la cual infiere en un adecuado manejo de la atención y percepción de las emociones propias y ajenas. La percepción incluye la sensibilidad afectiva, la habilidad para recibir afecto y la sensibilidad no verbal. Además, hace referencia a la percepción de emociones en objetos, arte, historias, música y otros estímulos (Op. Cit, 2004).

En cuanto a la claridad emocional se muestra una media del 26,21 siendo esta una adecuada claridad emocional, demostrando una comprensión de emociones y como estas se combinan y progresan a través del tiempo. La comprensión de emociones podemos encontrarla en individuos con más habilidad en su comprensión emocional, los cuales poseen un vocabulario emocional que les permite expresar de una mejor forma sus emociones e identificarlas mejor tanto las propias

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

como las ajenas. por otro lado, están los que no poseen una buena comprensión y tienen un escaso vocabulario, siendo todo lo contrario al que sí (Op. Cit, 2004)

Por último, la reparación emocional arroja una media de 31,50 siendo así una adecuada recuperación de las emociones, esto quiere decir que los adolescentes poseen la habilidad de modificar los estados emocionales y la evaluación de estrategias para modificarlas. La expresión emocional trata de la habilidad para estar abierto a los sentimientos, modulando los propios y los de los demás, promoviendo la comprensión y el crecimiento emocional (Op. Cit. 2004).

Como segundo objetivo específico se establece cuáles son las facilitaciones y regulaciones emocionales en los adolescentes, estas se establecen y/o determinan partiendo de los resultados mencionados anteriormente. Al momento de percibir y expresar emociones con precisión estas pasan a ser utilizadas como facilitadoras de la actividad cognitiva, esta facilitación implica la habilidad para tener presente los sentimientos a la hora de hacer uso de razón o dar solución a algún problema; esto quiere decir que los adolescentes que poseen claridad emocional, realizan el proceso de facilitación para así mantener una adecuada reparación emocional. Por otro lado, el completo dominio de estas habilidades como lo son las percepciones emocionales, las expresiones emocionales, la comprensión emocional y la facilitación emocional, conllevan a gestión de la habilidad más compleja de la inteligencia emocional como lo es la regulación emocional, esta dimensión es la capacidad de estar abierto a los sentimientos (negativos y positivos) y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información de su utilidad (Fernández & Extremera, 2005).

Otro estudio realizado en la ciudad de Bogotá, el cual empleó la TMMS-24, ha mostrado que la población adolescente residente en la ciudad, muestra una calificación adecuada en los diferentes componentes de la evaluación (Atención emocional, claridad emocional y reparación

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

emocional) (Cerón, Pérez & Ibáñez, 2011). Cuyos resultados están a la par con los obtenidos en esta investigación. Esto demuestra, que a pesar de que la población se encuentra ubicada en una zona de conflicto su inteligencia emocional no refleja las condiciones socioambientales a la que se encuentran expuestos a comparación con la investigación realizada en la ciudad de Bogotá; la población rural al estar en condición de exposición a la violencia, puede que este sea un factor el cual fortalezcan sus habilidades y estén mejor capacitados y/o preparados, contando con las habilidades sociales necesarias para poder regular, comprender y exponer de una mejor manera sus emociones.

Como tercer y último objetivo específico se determina la realización de una cartilla psicoeducativa orientada al fortalecimiento de la inteligencia emocional en los adolescentes, en donde se muestran términos relevantes para una mejor comprensión de la inteligencia emocional. Se establecen actividades y/o técnicas las cuales permitirán un fortalecimiento de las habilidades de la inteligencia emocional, las cuales permitirán una mejor regulación y gestión de las mismas. El conocimiento de aquellos procesos que facilitan el desarrollo de las habilidades como el procesar y regular emociones en cada individuo, es de gran importancia ya que configura en cada uno destrezas que al poner en práctica con ayuda de ejercicios que fomenten el desarrollo de habilidades adaptativas concretas (Op. Cit, 2005).



## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

### **Conclusiones**

De acuerdo con los resultados hallados durante todo el proceso de investigación, se puede observar que los adolescentes de la institución educativa el Carmen CER perteneciente al corregimiento el Carmen del municipio de Sardinata cuentan con características favorables según los tres rasgos que evalúa el test sobre inteligencia emocional, sin embargo se demuestra que se debe mejorar en el rasgo de claridad emocional puesto que se obtuvo un puntaje inferior en comparación a el rasgo de atención y recuperación emocional

Lo que permite inferir que a pesar de estar en medio del conflicto y en condiciones socioeconómicas regulares, estos adolescentes han desarrollado adecuadamente esta habilidad de la inteligencia emocional, lo cual les ayuda a afrontar de manera óptima los sucesos y vivencias del día a día. Esto dando como cumplimiento a los objetivos planteados los cuales permitieron conocer y analizar las diferentes características de comprensión, expresión, facilitación y regulación emocional que estuvieron allí presentes y así mismo sentaron las bases e ideales de la construcción de una cartilla para el fortalecimiento de este tipo de inteligencia.

Así mismo se observa que en la población se deben de manejar diferentes temas desde el área psicológica, ya que se observó que carecen de habilidades sociales, pautas de crianza, comunicación familiar, identidad, trabajo en equipo, entre otras que permitan tener una mejor salud mental a la muestra y población en general. Esto debido a la poca intervención gubernamental en estos sectores del país, y de investigación que permita dar información y eliminar prejuicios y estereotipos en relación a la psicología y a su población de estudio.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

### **Recomendaciones**

Se recomienda para futuras investigaciones abordar temas relacionadas con habilidades sociales, patrones de crianza, dinámica familiar en habitantes ubicados en zona rural, para que logren generar en este tipo de población un bienestar psicológico óptimo, ya que se pudo evidenciar que existen falencias en cuanto este tipo de temáticas así mismo, se recomienda que dichas investigaciones sean acompañadas de planes de intervención que permitan llegar a más población.

Por otra parte, se propone como idea de investigaciones futuras una correlación de la muestra de adolescentes de zonas rurales con adolescentes de zonas urbanas, lo cual permitirían conocer si existen diferencias notables acerca de la inteligencia emocional y diferentes temáticas entre este tipo de poblaciones.

A los docentes de investigación y docentes en general se recomienda motivar a los psicólogos en formación a realizar investigaciones con poblaciones rurales, ya que es una población de la que se tiene poca información debido a las diversas dificultades en cuanto a movilidad y acceso a los diferentes municipios, corregimientos y veredas a nivel departamental y nacional.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

## Cronograma

Tabla 12

Cronograma de actividades

CRONOGRAMA																		
FASE	TRABAJO REALIZADO	MES	AÑO															
			2020				2021											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
I	Acercamiento al tema de investigación		X															
	Elección de la temática a investigar			X														
	Planteamiento del problema de investigación			X														
	Justificación				X													
	Selección del instrumento				X													
	Planteamiento de objetivos, delimitación de la población, limitaciones y colaboradores				X													
	Estado del arte						X	X	X									
	Marco teórico								X	X	X							
	Metodología										X							
II	Selección de la muestra										X							
	Acercamiento con la población											X						
	Consentimiento informado de participación a la investigación											X						
III	Aplicación de test THInEmE												X					
IV	Análisis de datos suministrados en el test												X	X				
V	Resultados de la investigación														X	X		
	Comparación de resultados con la hipótesis planteada															X		
VI	Diseño cartilla psicoeducativa de inteligencia emocional en niños de zona rural															X		
	Culminación de proyecto investigativo															X	X	

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

**Referencias**

- Agudelo, G. (2016) *Desmovilización y reincidencia en el posconflicto la reciente experiencia colombiana*.
- Angulo, R., y Albarracín, A. P. (2018). Validez y confiabilidad de la escala rasgo de metaconocimiento emocional (TMMS-24) en profesores universitarios. *Revista Lebre*, 10, 61-72 ▪ ISSN Versión impresa: 2145-5996 ▪ ISSN Versión Web on line: 2357-5468 ▪ <https://doi.org/10.15332/rl.v0i10.2197>
- Aso Poza, U. A. (2021, 10 abril). *Circuito de Papez: qué es y qué estructuras cerebrales incluye*. *Psicología y Mente*. <https://psicologiymente.com/neurociencias/circuito-de-papez>
- Cerón P., Diana M., Pérez-Olmos, Isabel, & Ibáñez P., Milciades. (2011). *Inteligencia emocional en adolescentes de dos colegios de Bogotá\**. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 40(1), 49-64. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-74502011000100006&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502011000100006&lng=en&tlng=es).
- CIDOB (2017). *CIDOB Conflicto en Colombia: antecedentes históricos y actores*. [https://www.cidob.org/publicaciones/documentacion/dossiers/dossier\\_proceso\\_de\\_paz\\_en\\_colombia/dossier\\_proceso\\_de\\_paz\\_en\\_colombia/conflicto\\_en\\_colombia\\_antecedentes\\_historicos\\_y\\_actores](https://www.cidob.org/publicaciones/documentacion/dossiers/dossier_proceso_de_paz_en_colombia/dossier_proceso_de_paz_en_colombia/conflicto_en_colombia_antecedentes_historicos_y_actores)
- Edex. (2021). *Habilidades para la Vida*. *Habilidades Para La Vida*. <https://www.habilidadesparalavida.net/habilidades.php>
- Erikson, E. (2008). La infancia y la niñez en el sentido de identidad. Comentarios en torno a las etapas de la vida de Erik Erikson. *Revista Mexicana de Pediatría*, 75(1), 29–34.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

Fernández Berrocal, P. F. (2017, 7 julio). El desarrollo de la inteligencia emocional en los niños.

Querétaro. <http://www.eluniversalqueretaro.mx/content/el-desarrollo-de-la-inteligencia-emocional-en-los-ninos>

Fernández Berrocal, Pablo Y Extremera Pacheco, Natalio (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63-93. [Fecha de Consulta 11 de Noviembre de 2020]. ISSN: 0213-8646. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=274/27>

Fernández-Berrocal, P., & Pacheco, N. E. (2002). *La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela*. *Revista Iberoamericana de educación*, 29(1), 1-6.

García-Allen, J. (2021, 3 mayo). *Daniel Goleman: biografía del autor de la Inteligencia Emocional*. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/biografias/daniel-goleman#:~:text=Daniel%20Goleman%3A%20biograf%C3%ADa%20del%20autor%20de%20la%20Inteligencia%20Emocional>

Goleman, D. G. (1996). *Inteligencia Emocional* [Libro electrónico]. Editorial Kairós. <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Inteligencia%20Emocional%20%20Daniel%20Goleman.pdf>

Guerri, M. (2021, 1 mayo). *Las Emociones ▷ Definición, Tipos y Expresiones Faciales*. *PsicoActiva.com*: Psicología, test y ocio Inteligente. <https://www.psicoactiva.com/blog/que-son-las-emociones/>

Gugliandolo, MC, Costa, S., Cuzzocrea, F., Larcan, R. y Petrides, KV (2015). Rasgo de inteligencia emocional y problemas de comportamiento en adolescentes: un diseño de

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

informantes cruzados. *Personalidad y diferencias individuales* , 74 , 16-21.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886914005340>

Hewitt Ramírez, Nohelia, & Gantiva Díaz, Carlos Andrés, & Vera Maldonado, Anderssen, & Cuervo Rodríguez, Mónica Paulina, & Hernández Olaya, Nelly Liliam, & Juárez, Fernandoos, & Paruro Baños, 2014. *Afectaciones Psicológicas De Niños Y Adolescentes Expuestos Al Conflicto Armado En Una Zona Rural De Colombia*. *Acta Colombiana De Psicología*, 17 (1), 79-89. Issn: 0123-9155. Disponible En:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=798/79831197009>

Hueso González, A.; Cascant I Sempere, MJ. (2012). *Metodología y técnicas cuantitativas de investigación*. Editorial Universitat Politècnica de València.

<http://hdl.handle.net/10251/17004>

Marín Agudelo, G. (2016) *Desmovilización y reincidencia en el posconflicto la reciente experiencia colombiana*.

Moscovici, S. (1984). *El campo de la psicología social*. Moscovici S. *La psicología social I*. Barcelona, España: Paidós.

[https://www.academia.edu/download/46291240/MOSCOVICI\\_SERGE\\_-\\_El\\_Campo\\_De\\_La\\_Psicologia\\_Social\\_Control1.pdf](https://www.academia.edu/download/46291240/MOSCOVICI_SERGE_-_El_Campo_De_La_Psicologia_Social_Control1.pdf)

Papalia, DE, Feldman RD, O. S. (2012). *Papalia | Feldman*. In *Desarrollo Humano*.

Pérez Politécnica, N., & Navarro Soria, I. (2012). *Psicología del Desarrollo del Nacimiento a la vejez*. Editorial Club Universitario, 292.

Perona, U. (2005). *El 'desarrollo psicosocial' de los niños y los adultos según Erik Erikson*. Sapos y Princesas. <https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/psicologia-infantil/desarrollo-psicosocial-erikson/0>

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

Quiroz, N. Q. (2019). *Norte de Santander, el ocaso entre la guerra asimétrica y los albores de la guerra irrestricta*. Revista Fueszas Armadas, 64–75.

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64394926/8.Norte.pdf?1599677911=&responsecontentdisposition=inline%3B+filename%3DNorte de Santander en el ocaso entre la.pdf&Expires=1619710560&Signature=WwmZMQYuqPq4cRFgvpKuwm013x0dIbDpH67Mz6ZNnd6glfgU67zb34UFNumgZ5w5OUtwy2T5ldvlgbKa9yXWzJZt8Z1IkBPwCKMBrPc7LOFvBPoEiC6CT8JsujG6NR4bMR3qqPMUyxykud658TTxKOP6OHaHPZXVdFgbIhWSTcsjACUNqoMaXDO~omKx8JNrEHIEE7VNHcpB3LoBgU0ahOa80p6izedFhI3n5~RtzFHgMDt6O~UXCVshYKBFQyEYY9e69X5w3AC3B8EBj9XncY3vVRzyu~S6MKyq0qYTWyI3nR~OCAHOq66e0Tf736BoAMuwy7-z9znccUR8KQ\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64394926/8.Norte.pdf?1599677911=&responsecontentdisposition=inline%3B+filename%3DNorte+de+Santander+en+el+ocaso+entre+la.pdf&Expires=1619710560&Signature=WwmZMQYuqPq4cRFgvpKuwm013x0dIbDpH67Mz6ZNnd6glfgU67zb34UFNumgZ5w5OUtwy2T5ldvlgbKa9yXWzJZt8Z1IkBPwCKMBrPc7LOFvBPoEiC6CT8JsujG6NR4bMR3qqPMUyxykud658TTxKOP6OHaHPZXVdFgbIhWSTcsjACUNqoMaXDO~omKx8JNrEHIEE7VNHcpB3LoBgU0ahOa80p6izedFhI3n5~RtzFHgMDt6O~UXCVshYKBFQyEYY9e69X5w3AC3B8EBj9XncY3vVRzyu~S6MKyq0qYTWyI3nR~OCAHOq66e0Tf736BoAMuwy7-z9znccUR8KQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

Regader Bertrand (s.f) *La Teoría Del Desarrollo Psicosocial De Erik Erikson*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-del-desarrollo-psicosocial-erikson>

Reuters. (2012, 14 octubre). *La cronología de los procesos de paz en Colombia*. AméricaEconomía | AméricaEconomía. <https://www.americaeconomia.com/politica-sociedad/politica/la-cronologia-de-los-procesos-de-paz-en-colombia>

Rey, F. G. (1993). *Psicología social, teoría marxista y el aporte de Vigotsky*. Revista cubana de psicología, 10(2), 164-169. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v10n2-3/10.pdf>

Ribera, J. R. (2017). *Conflicto en Colombia: Antecedentes históricos y actores*. CIDOB- Barcelona Center For International Affairs. [https://www.cidob.org/publicaciones/documentacion/dossiers/dossier\\_proceso\\_de\\_paz\\_e](https://www.cidob.org/publicaciones/documentacion/dossiers/dossier_proceso_de_paz_e)

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

[n\\_colombia/dossier\\_proceso\\_de\\_paz\\_en\\_colombia/conflicto\\_en\\_colombia\\_antecedentes\\_historicos\\_y\\_actores](#)

Rusu, C. (2011). Metodología de la Investigación. Universidad Cesar Vallejo.

[http://www.formaciondocente.com.mx/06\\_RinconInvestigacion/01\\_Documentos/El%20Alcance%20de%20la%20Investigacion.pdf](http://www.formaciondocente.com.mx/06_RinconInvestigacion/01_Documentos/El%20Alcance%20de%20la%20Investigacion.pdf)

Saldarriaga-Zambrano, P., Bravo-Cedeño, G., & Loor-Rivadeneira, M. (2016). La teoría constructivista de Jean Piaget y su significación para la pedagogía contemporánea.

Dominio de las Ciencias, 2(3 Especial), 127-137. doi: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v2i3Especial.298>

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211.

Shapiro, L. E., & Tiscornia, A. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Buenos Aires:

Javier

Vergara.

[https://www.academia.edu/download/52762157/Inteligencia\\_emocional\\_de\\_los\\_ninos.pdf](https://www.academia.edu/download/52762157/Inteligencia_emocional_de_los_ninos.pdf)

Spinoza, L. (2007). *Definición de Psicología social*.

<https://www.academia.edu/download/33101960/o0.pdf>

Tamayo, G. (s.f). *Diseños Muestrales en la Investigación*. *Revista semestre económico*.vol. 4 (7).

[https://repository.udem.edu.co/bitstream/handle/11407/1981/Semestre\\_Economico\\_159.pdf?isAllowed=y&sequence=2](https://repository.udem.edu.co/bitstream/handle/11407/1981/Semestre_Economico_159.pdf?isAllowed=y&sequence=2)

UNICEF. (2015, 5 mayo). *Informe sobre niñez afectada por conflicto armado colombiano*.

<https://www.unicef.org/colombia/comunicados-prensa/informe-sobre-ninez-afectada-por-conflicto-armado-colombiano>



## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

Universidad de Málaga. (2008). Inteligencia Emocional. [emotional.intelligence.](http://emotional.intelligence.uma.es)

<https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf78.pdf>

Velásquez, N. R. P. (2011). Lo ideológico en la psicología social y en la guerra en Colombia.

Revista de Psicología GEPU, 2(2), 138-157.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3810259.pdf>

Velasco Cardozo, C. A. (2020). " El DDR en Colombia Desmovilización, Desarme y

Reincidencia?" Factores que impulsan o inhiben la reincidencia de actividades ilegales en excombatientes desmovilizados de grupos armados ilegales en Colombia.

Vergara, C. (2020, 4 agosto). *¿Qué es la inteligencia? Definición y teorías en psicología.*

Actualidad en Psicología. <https://www.actualidadenpsicologia.com/que-es-la-inteligencia/>

Wang, H., Wu, S., Wang, W., & Wei, C. (2021). Emotional Intelligence and Prosocial Behavior

in College Students: A Moderated Mediation Analysis. *Frontiers.*

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.713227/full>

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

**Apéndices***Apéndice A***CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Título de la investigación: Inteligencia Emocional En Adolescentes Del Corregimiento Del Carmen Zona Rural Del Municipio De Sardinata.

Investigadores: Samuel Arturo Hernández Calderón – Luis Diego Peñaranda Pérez

Director: Mag. Lucía Catalina Martínez Ruiz

Facultad: Psicología

Somos estudiantes de psicología de Decimo semestre de la Universidad de Pamplona y llevamos a cabo el presente proyecto de grado el cual tiene como objetivo principal identificar las características de la inteligencia emocional en adolescentes en zona rural de Colombia, a través del test de habilidad de inteligencia emocional “TMMS-24 (Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale)”. Es por esta razón que su hijo (a) ha sido seleccionado para ser participe de esta investigación, la cual consiste en diligenciar el test de habilidades de inteligencia emocional que está compuesto por 24 ítems tipo Likert de cinco puntos (desde 1- Nada de acuerdo, hasta 5- Totalmente de acuerdo).

Así mismo, se especifica que la información obtenida a través de este proyecto será mantenida bajo estricta confidencialidad y sus datos personales no serán publicados ni utilizados por personas ajenas al proyecto en cuestión, por otro lado, este estudio no conlleva ningún riesgo hacia su hijo (a) ni hacia usted, no recibirán ninguna retribución, ni compensación por la participación, ya que esta es completamente voluntaria.

Además, se puede negar a la participación o retirarse del proyecto en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa y sin que esto implique alguna consecuencia negativa.

Si tiene alguna duda o pregunta sobre el proceso que se va a llevar en esta investigación, sobre sus derechos o resultados puede comunicarse con los investigadores a cargo, los cuales

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

muy amablemente resolverán cada una de sus preguntas dejándole todo muy claro. Puede llamar a los siguientes teléfonos: 3117384860 - 3132480287

Yo \_\_\_\_\_ identificado con numero de cedula \_\_\_\_\_ expedido en \_\_\_\_\_ confirmo que he leído y entendido claramente lo anteriormente dicho, y voluntariamente doy mi consentimiento para que mi hijo (a) \_\_\_\_\_ participe en el proyecto de investigación "Inteligencia emocional en adolescentes del corregimiento del Carmen zona rural del municipio de Sardinata" además he recibido toda la información necesaria dada por los investigadores y recibo copia de este consentimiento.

Samuel Hernández C.

Firma del Investigador

Samuel Hernández Calderón

C.C

Luis Diego Peñaranda.

Firma del Investigador

Luis Diego Peñaranda Pérez

C.C

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

### *Apéndice B*

#### **ASENTIMIENTO INFORMADO**

Título de la investigación: Inteligencia Emocional En Adolescentes Del Corregimiento Del Carmen Zona Rural Del Municipio De Sardinata.

Investigadores: Samuel Arturo Hernández Calderón – Luis Diego Peñaranda Pérez

Director: Mag. Lucia Catalina Martínez Ruiz

Facultad: Psicología

Somos estudiantes de psicología de Decimo semestre de la Universidad de Pamplona y llevamos a cabo el presente proyecto de grado el cual tiene como objetivo principal identificar las características de la inteligencia emocional en adolescentes en zona rural de Colombia, a través del test de habilidad de inteligencia emocional “TMMS-24 (Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale)”.

Tu participación en este proyecto consistirá en responder un Test de habilidades de inteligencia emocional, solo necesitaras un lápiz y la hoja que se te facilitará, por otro lado, tu participación es completamente voluntaria, es decir, aun cuando tu papá o mamá hayan dado su consentimiento, tu puedes decidir si participar o si por el contrario no quieres, puedes decir que no. También es importante que sepas que, si en algún momento ya no quieres continuar en este proyecto, no hay ningún problema.

Todo lo que respondas y realices será completamente confidencial, lo cual significa que no se le dirá a nadie tus respuestas, solo las conocerán las personas que están a cargo del proyecto.

Si aceptas participar en este proyecto, colocaras un ( ✓ ) en el cuadro que dice: Deseo participar, y escribirás tu nombre y apellido. Si, por el contrario, no deseas participar, no responderás a nada.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

Deseo participar

---

Nombre y Apellido.

*Samuel Hernández C.*

---

Firma del Investigador

Samuel Hernández Calderón

C.C

*Luis Diego Peñaranda.*

---

Firma del Investigador

Luis Diego Peñaranda Pérez

C.C

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

## Apéndice C

**ESCALA PARA LA EVALUACIÓN DE LA EXPRESIÓN, MANEJO Y RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES**

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

Edad: \_\_\_\_\_

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y luego indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con un círculo la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

		Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22	Me esfuerzo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24	Cuando estoy enfadado intento que se me pase.	1	2	3	4	5



CARTILLA



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE  
*¡Seguimos avanzando!*

FORTALECIENDO NUESTRAS HABILIDADES

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

Formando **líderes** para la  
construcción de un nuevo  
**país en paz**



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE  
*¡Seguimos avanzando!*

## Fortaleciendo Nuestras Habilidades: Inteligencia Emocional

Autores:

Samuel Arturo Hernández Calderón

Luis Diego Peñaranda Pérez

Departamento de Psicología, Facultad de Salud, Universidad de Pamplona

Mag. Lucia Catalina Martínez Ruiz

2021

Formando **líderes** para la  
construcción de un nuevo  
**país en paz**



## TABLA DE CONTENIDO

1. Presentación .....	4
2. Generalidades .....	5
3. Emociones Básicas .....	6
4. Emociones Secundarias .....	7
5. Inteligencia Emocional .....	8
6. Percepción Emocional .....	9
7. Facilitación Emocional .....	10
8. Comprensión Emocional .....	11
9. Regulación Emocional .....	12
10. Técnicas para el Control de las Emociones.....	13
11. Detección del Pensamiento (DP).....	14
12. Respiración Profunda 4-7-8 .....	15
13. Relajación Muscular.....	16
14. Ensayo Mental .....	17
15. Regulación del Pensamiento .....	18
16. Razonamiento Lógico .....	19
17. Distracción .....	20
18. Autoregulación .....	21
19. Preguntas Orientadoras.....	22
20. Referencias .....	23
21. Anexos.....	24

## PRESENTACIÓN

Las habilidades que nos permiten regular y gestionar las emociones propias y las de los demás, promoviendo el crecimiento emocional e intelectual, guiando así el pensamiento y la conducta (Salovey & Mayer, 1990). la necesidad de educar a los adolescentes en aspectos emocionales y sociales para facilitar su adaptación global como ciudadanos en un medio social cambiante, con diversos desafíos en ella (Fernández & Extremera, 2005).

Esta cartilla tiene el objetivo de proporcionar información pertinente, que permita entender mejor los complejos procesos cognitivos que se involucran en la inteligencia emocional; además brindar estrategias y/o técnicas que favorecen la configuración de los pensamientos y conductas, y así poder fortalecer las habilidades adaptativas concretas al entorno.

## GENERALIDADES

### INTELIGENCIA

Capacidad de entender o comprender y resolver problemas.

### EMOCIONES

Las Emociones vienen a ser aquellos estados afectivos que experimentamos, estas son subjetivas a cada individuo variando el ambiente, depende el conjunto de cogniciones, las actitudes y las creencias de cada individuo.



Son aquellas que responden a nuestros instintos y se tienen desde que nacemos.

## Miedo

Está se anticipa frente a una amenaza o algún peligro, produciendo ansiedad, incertidumbre e inseguridad, esta alerta a buscar protección.



## Asco

Disgusto frente a algo, la cual produce rechazo y se busca alejarse de lo que lo causa.



## Sorpresa

Desconcierto, es transitoria, da orientación frente a una nueva situación.



## Ira

Rabia, enojo resentimiento, furia o irritabilidad, que induce hacia pensamientos y conductas destructivas.

## Alegría

Diversión, euforia, gratificación, que genera sensación de bienestar o seguridad, esta crea el deseo de repetir la situación o acción que la produce.



## Tristeza

Pena, soledad, pesimismo, que motiva a una reintegración personal.



Surgen a raíz de la combinación de las emociones primarias y se aprenden con el tiempo en función de la cultura y el contexto en el que nos encontramos.

### Vergüenza:

Se trata de una sensación de malestar por no ser aceptado/a por los demás y un temor a quedar en ridículo. Esto hace que las personas transformen su manera de ser, eviten ciertas situaciones y hagan todo lo posible por no cometer ningún error frente a los demás.



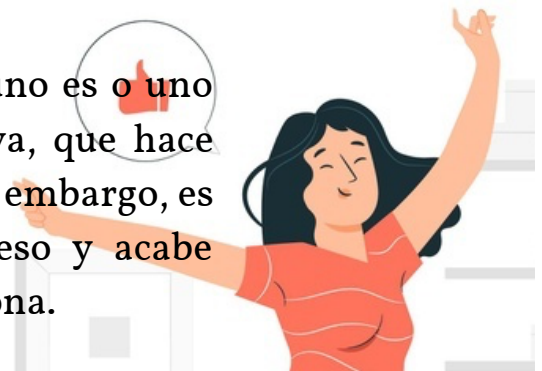
### Culpa:

Es una sensación de un gran malestar. Quien lo sufre considera que ha cometido un terrible error y se siente merecedor de algún tipo de castigo. Se podría decir que es una de las emociones más dolorosas.



### Orgullo:

Es una sensación positiva acerca de lo que uno es o uno hace. Es una emoción, en general adaptativa, que hace referencia a un alto grado de satisfacción. Sin embargo, es posible que esta emoción se tenga en exceso y acabe produciendo un aislamiento social de la persona.



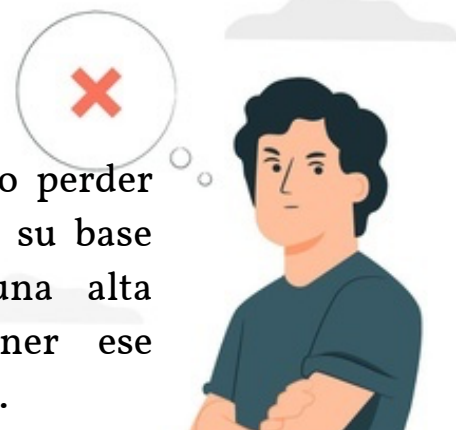
### Placer:

Es una emoción muy positiva y forma parte de los procesos de motivación. Si algo produce placer, nos motiva a continuar haciéndolo. Esta emoción puede darse en cualquier ámbito. En algunos casos, se puede llegar a ver distorsionada.



### Celos:

Es un sentimiento de posesión y lucha por no perder aquello que consideramos como propio. Tiene su base biológica adaptativa. Sin embargo, tiene una alta tendencia a volverse desadaptativa al tener ese sentimiento en situaciones que no corresponden.



## INTELIGENCIA EMOCIONAL

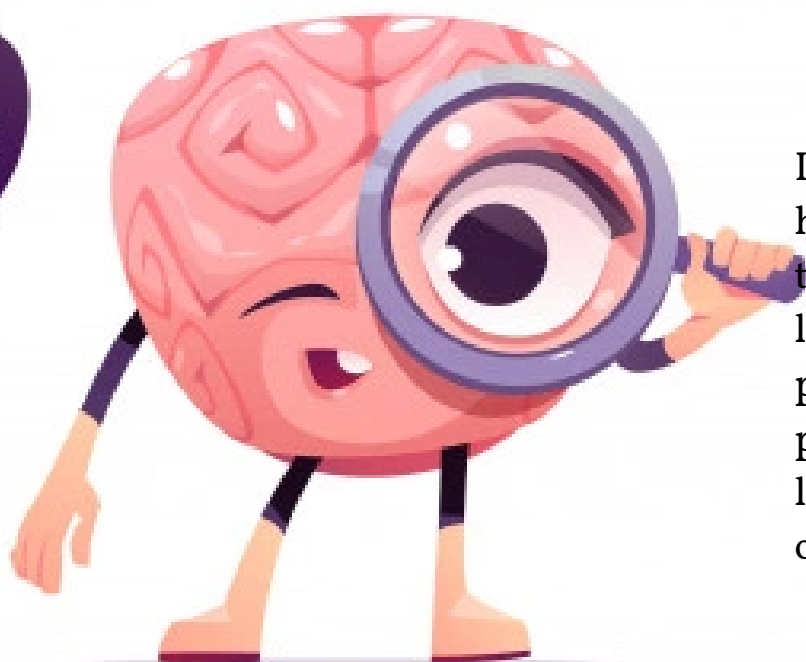
Es la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. De esta manera se puede usar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento (Salovey & Mayer, 1990).



Los autores Mayer y Salovey del modelo de IE (1997) conceptualizan la inteligencia Emocional a través de cuatro habilidades básicas, que son: “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.



## PERCEPCIÓN EMOCIONAL

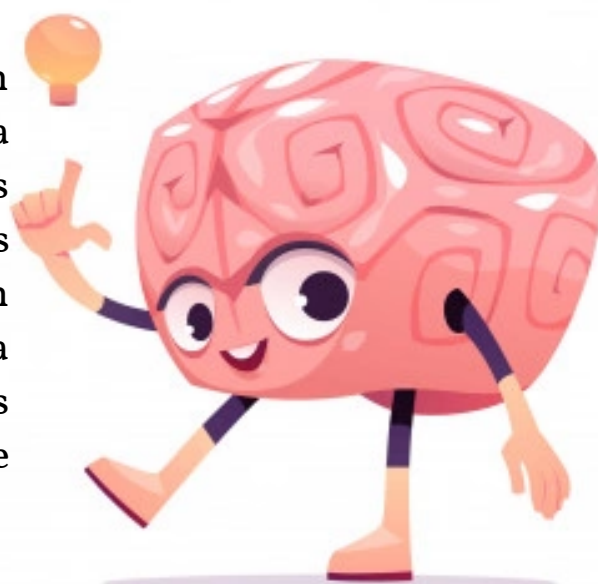


La percepción emocional es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean. Implica prestar atención y descodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz.

Esta habilidad se refiere al grado en el que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que éstas conllevan. Por último, esta habilidad implicaría la facultad para discriminar acertadamente la honestidad y sinceridad de las emociones expresadas por los demás (Berrocal, 2005).

## FACILITACIÓN EMOCIONAL

La facilitación o asimilación emocional implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas. Esta habilidad se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones.



También ayudan a priorizar nuestros procesos cognitivos básicos, focalizando nuestra atención en lo que es realmente importante. En función de los estados emocionales, los puntos de vista de los problemas cambian, incluso mejorando nuestro pensamiento creativo. Es decir, esta habilidad plantea que nuestras emociones actúan de forma positiva sobre nuestro razonamiento y nuestra forma de procesar la información (Berrocal, 2005).



## COMPRENSIÓN EMOCIONAL

La comprensión emocional implica la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos. Además, implica un actividad tanto anticipatoria como retrospectiva para conocer las causas generadoras del estado anímico y las futuras consecuencias de nuestras acciones.

La comprensión emocional supone conocer cómo se combinan los diferentes estados emocionales dando lugar a las conocidas emociones secundarias (i.e., los celos pueden considerarse una combinación de admiración y amor hacia alguien junto con un matiz de ansiedad por miedo a perderla debido a otra persona) (Berrocal, 2005).



## REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es la habilidad más compleja de la IE. Esta dimensión incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad.

Es la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas. Abarca pues el manejo de nuestro mundo intrapersonal y también el interpersonal, esto es, la capacidad para regular las emociones de los demás, poniendo en práctica diversas estrategias de regulación emocional que modifican tanto nuestros sentimientos como los de los demás (Berrocal, 2005).



## TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LAS EMOCIONES



## Detención del pensamiento (DP)

Esta técnica puede utilizarse también antes, durante o después de la situación que nos causa problemas.

Esta estrategia se centra en el control del pensamiento. Para ponerla en práctica debes seguir los siguientes pasos:

1. Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.)
2. Di para ti mismo “¡Basta!”
3. Sustituye esos pensamientos por otros más positivos.



## RESPIRACIÓN PROFUNDA 4-7-8

Esta técnica de control emocional es muy fácil de aplicar y, además, resulta muy útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas.

1. Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4
2. Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 7
3. Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8
4. Repite el proceso anterior

De lo que se trata es de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que haces la respiración correctamente puedes poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. Estarás haciendo correctamente la respiración cuando sólo se te mueva la mano del abdomen al respirar (algunos le llaman también respiración abdominal).



## RELAJACIÓN MUSCULAR

Esta **técnica** también sirve para aplicar antes, durante y después de la situación, pero para su empleo eficaz requiere entrenamiento previo. Para su práctica sigue los siguientes pasos:

1. Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.
2. Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
3. Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, tumbado en el pasto). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado.
4. Imagínate en ese lugar lo más claramente posible. Practica este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión.

Si te ha convencido la utilidad del ejercicio, recuerda que debes practicarlo para llegar a automatiza el proceso y conseguir relajarte en unos pocos segundos.



## ENSAYO MENTAL

Esta técnica de control emocional está pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros. Consiste simplemente en imaginarte que estás en esa situación (por ejemplo, pidiéndole a alguien que salga contigo) y que lo estás haciendo bien, a la vez que te sientes totalmente relajado y seguro.

Debes practicar mentalmente lo que vas a decir y hacer. Repite esto varias veces, hasta que empieces a sentirte más relajado y seguro de ti mismo.



## REGULACIÓN DEL PENSAMIENTO

Cuando estamos ante un momento de malestar mental y no sabemos cómo gestionar nuestras emociones, solemos experimentar algo conocido como "tormenta de pensamientos". Muchas veces, estos pensamientos incontrolados son negativos y no nos dejan buscar una solución a la situación estresante.

Por esa misma razón, regular el pensamiento puede ser una eficaz técnica de control emocional. ¿Cómo podemos hacerlo?

El primer paso será detectar el tormenta de pensamientos e ir identificando qué tipo de ideas acuden a nuestra cabeza. A continuación, podemos probar de apuntarlas en una libreta si estamos solos para luego trabajar sobre esas afirmaciones.





## RAZONAMIENTO LÓGICO

Muy ligada a la anterior técnica de regulación del pensamiento, el razonamiento lógico consiste en analizar uno a uno los pensamientos que nos producen malestar emocional y razonarlos de manera lógica, por ejemplo:

Pensamiento: "soy un inútil y no sirvo para nada"

Emoción: tristeza y llanto

Razonamiento lógico: "¿hasta qué punto es cierta esa afirmación? ¿de qué me sirve pensar eso de mí? ¿qué puedo hacer para cambiar ese pensamiento?" (*Anexo 1*).



## DISTRACCIÓN

Esta técnica se recomienda hacer en momentos de emergencia, cuando no podemos controlar los sentimientos de otra forma. Cuando nos sentimos desbordados por nuestras emociones, podemos intentar distraernos con algún estímulo que nos reconforte como una canción, un libro, una película o salir a jugar.



## AUTORREGULACIÓN

La autorregulación emocional es una técnica que requiere algo de práctica. Sin embargo es muy eficaz. Para lograr autorregularnos, debemos seguir los siguientes pasos:

1. Detectar y apuntar los momentos en los que perdemos el control
2. Cuando estemos calmados, pensar en los desencadenantes de la situación (qué estábamos pensando cuando perdimos el control de nuestras emociones)
3. Identificar los pensamientos desencadenantes antes de que deriven en emociones incontrolables
4. Aprender a regular nuestras emociones durante momentos de crisis ayudándonos de otras técnicas de relajación. (*Anexo 2*)



## PREGUNTAS ORIENTADORAS

Las siguientes preguntas se responden en base al contenido establecido en la cartilla, dichas preguntas tienen como objetivo evaluar los conocimientos adquiridos.

1. ¿Comprendo con claridad las emociones?
2. ¿Tengo claro qué es la inteligencia emocional?
3. ¿Logro reconocer mis propias emociones?
4. ¿Logro reconocer y entender las emociones en los demás?
5. ¿Tengo en cuenta mis emociones a la hora de actuar?
6. ¿Comprendo con claridad las emociones secundarias?
7. ¿Logro expresar de forma correcta mis emociones?



## REFERENCIAS

Berrocal, P. F., & Pacheco, N. E. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19(3), 63-93.

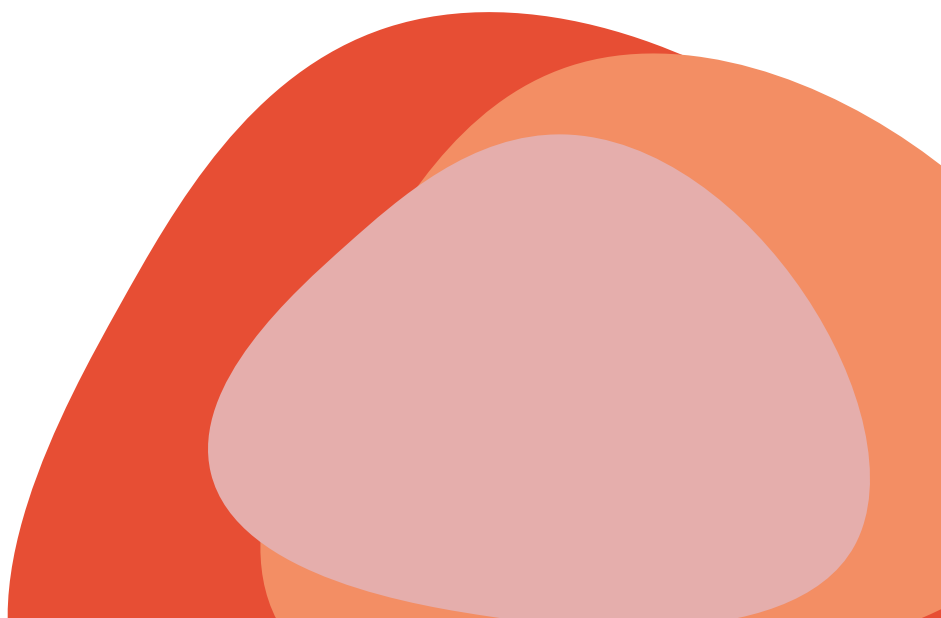
Gallardo, C. P. (2019, 3 abril). 12 Técnicas de Control Emocional. *psicologia-online.com*. <https://www.psicologia-online.com/12-tecnicas-de-control-emocional-2324.html>

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.4 en línea]. <<https://dle.rae.es>>

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211.

Silgado, S. (2021, 9 marzo). Emociones secundarias: cuáles son, características y ejemplos. *psicologia-online.com*. <https://www.psicologia-online.com/emociones-secundarias-cuales-son-caracteristicas-y-ejemplos-5517.html>

**ANEXOS**



PENSAMIENTO	EMOCIÓN	RAZONAMIENTO

FECHA (Momento del suceso)	SITUACIÓN (¿Qué pasó?)	PENSAMIENTO (¿Qué se me vino a la mente?)	EMOCIÓN (¿Qué sentí?)	CONDUCTA (¿Cómo reaccioné?)