

HABILIDADES EMOCIONALES EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA Y PROPUESTA DE TALLERES PARA SU DESARROLLO

MARTHA MONTERO DURÁN*
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA, BOGOTÁ, COLOMBIA

Recibido: 28 de mayo de 2011

Aprobado: 20 de junio de 2012

Resumen

Esta investigación pretendió realizar una exploración sobre las competencias emocionales en estudiantes del Programa de Pedagogía Infantil y Educación Especial de los semestres 2º, 5º y 9º, de la Facultad de Educación, evaluadas a través de un cuestionario que comprende los diversos componentes relativos al CE (coeficiente emocional) y sus competencias inherentes (Cooper & Sawaf, 1997). Consistió en un estudio descriptivo en el que se seleccionaron 80 estudiantes de los semestres mencionados anteriormente como participantes en el proyecto. En la descripción de los resultados se elaboraron gráficas que muestran las distribuciones en porcentajes del desempeño. Se puede concluir, que los estudiantes tienen poco conocimiento sobre sus emociones, sus reacciones ante la ira son inadecuadas y como aspecto favorable reconocen los estados emocionales de los otros, habilidad importante en la formación de formadores. A partir de estos resultados es posible plantear una propuesta para implementar talleres orientados a mejorar las habilidades emocionales.

Palabras clave: inteligencia, emoción, inteligencia emocional

EMOTIONAL SKILLS IN STUDENTS OF AN INSTITUTION UNIVERSITY AND A PROPOSAL WORKSHOP DEVELOPMENT

Abstract

This research aimed at investigating the emotional competences of 2nd, 3rd and 9th semester students registered in the childhood and special education program of the Education Faculty. The competences were evaluated through a questionnaire that includes all the components related to emotional coefficient (EC) and its inherent competences (Cooper & Sawaf, 1997). The research was based on a descriptive study in which 80 students from the previously mentioned semesters were selected as participants of the project. In the result discussion graphs are shown indicating the performance distribution in percentages. It is possible to conclude that the students have little knowledge about their emotions, their reactions towards anger are inappropriate and as a favorable aspect they are able to recognize the emotional stages of other, important ability in the training of trainers. From these results is possible to present a proposal to implement oriented workshops towards the development of emotional skills.

Key words: intelligence, emotions, emotional intelligence

Introducción

El estudio surge como inquietudes en torno al tema de la inteligencia emocional en la materia de desarrollo personal, de la facultad de Educación, abordado como una herramienta para mejorar las reacciones emocionales, aspecto que repercute en el establecimiento de relaciones interpersonales más efectivas.

La pregunta que se planteó fue la siguiente: ¿Cuáles son las habilidades emocionales de los estudiantes de segundo, quinto y noveno semestre de la jornada nocturna de la facultad de Educación?

Según Goleman (1996) el tema del coeficiente emocional se hizo importante con los estudios de Salovey y Mayer (1990), a partir de ese momento este filósofo desarrolla el tema con una visión propia y po-

* Psicóloga Universidad Católica de Colombia. Docente investigadora del grupo Educación y Escenarios de Construcción Pedagógica, en la línea construcción y conocimiento de la Institución Universitaria Iberoamericana.
martagmontero@gmail.com contacto@iberoamericana.edu.co

niéndolo al alcance del público, creando un verdadero impacto intelectual y científico, al generar un planteamiento diferente al convencional sobre el predominio del coeficiente emocional (CE) sobre el coeficiente intelectual (CI).

Para Goleman (1996) el desarrollo de la inteligencia emocional hace parte del currículo académico en las escuelas de Estados Unidos, poniéndose en práctica desde los años preescolares y perdurando en los años posteriores, de modo que los estudiantes que se van formando y desarrollando habilidades emocionales se convierten en los agentes de cambio de los más pequeños.

En el mundo del adulto cuando esta formación en la dimensión emocional no se ha descuidado, se hace necesario retomar el tema para lograr alfabetizar los sentimientos, con el objetivo de crear conciencia y sensibilizar sobre la importancia del manejo adecuado de las emociones, como un punto importante en el éxito personal.

Por esta razón se escogieron los estudiantes que hacen parte de un proceso de formación en Pedagogía Infantil y educadores especiales, para participar en el estudio, con el objetivo de hacer un sondeo sobre su desempeño emocional. Se utilizó el Cuestionario de Coeficiente Emocional de los autores Cooper y Sawaf (1997) y se sustentó teóricamente en los planteamientos Goleman (1996) y Gardner (2001) para el concepto de inteligencia emocional, Sternberg (1985) citado en Feldman (1998) para el concepto de inteligencia general y Ardila (1979) para el desarrollo del concepto de emoción que a continuación se dan a conocer.

Para Sternberg (1985) citado en Papalia (2001) la inteligencia es el producto de aplicar estrategias de pensamiento, manejar los nuevos problemas con creatividad y rapidez y adaptar el contexto al seleccionar y modificar el entorno, además la concibe:

Como el grupo de capacidades mentales necesarias para que los niños o los adultos se adapten a cualquier contexto ambiental, así como para seleccionar y dar forma a los contextos en los cuales. El comportamiento inteligente puede diferir entre una y otra cultura. (p. 343).

La teoría del autor citado anteriormente, se denomina triárquica y abarca tres aspectos de la inteligencia, el elemento componencial es el aspecto analítico de la inteligencia, establece qué tan hábiles son las personas para procesar la información. El elemento experiencial es creador; determina cómo las personas abordan las tareas novedosas y el elemento contextual

se refiere a la práctica, estableciendo como las personas se relacionan con su medio (Papalia, 2001).

Por su parte Gardner (2001) define la inteligencia como la capacidad de solucionar problemas o crear productos culturales valiosos. Sostiene que existen por lo menos siete clases de inteligencia, entre ellas, la lingüística, lógica-matemática y espacial han sido medidas por las pruebas convencionales de inteligencia, las otras cuatro referidas a la musical, corporal-cinestésica, interpersonal e intrapersonal no son contempladas dentro de los puntajes de coeficiente intelectual.

La raíz de la palabra emoción viene de la palabra *emotio*, del verbo latino *mover* y el prefijo que implica alejarse. Las emociones son el motor de la acción y pueden ser positivas o negativas y de diferente intensidad. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta (Baena, 2002).

Para Martínez, Cholz y Palmero (2002):

Las emociones se pueden considerar como procesos multidimensionales episódicos por la presencia de algún estímulo o situación interna o externa, que ha sido evaluada y valorada como potencialmente capaz de producir un desequilibrio en el organismo, dan lugar a cambios o respuestas subjetivas, cognitivas, fisiológicas y motor expresivas; estos cambios están íntimamente relacionados con el mantenimiento del equilibrio, esto es: con la adaptación de un organismo a las condiciones específicas del medio ambiente en continuo cambio (p. 57).

En el desarrollo filogenético de la especie humana, la emoción antecedió a la aparición de los procesos mentales superiores, como un mecanismo para preservar la especie en momentos difíciles que demandaban al ser humano en evolución, adaptarse a situaciones ambientales diversas.

Por lo tanto, la emoción tiene una serie de características distintivas (Duffy 1941 citado por Ardila 1979), insistió en que la emoción como experiencia representa una interpretación que el individuo hace de la situación, en términos favorables para él. Este autor plantea tres características de los fenómenos emocionales:

1. Implican niveles de motivación inusualmente altos y bajos y por tanto, niveles de energía inusualmente altos y bajos.
2. Frecuentemente los fenómenos emocionales son desorganizados.
3. Incluyen una clase única de sensación o de cualidad de conciencia, que se relaciona con el carácter placentero-desagradable de toda emoción.

Hasta aquí, se ha tratado de dar una definición y explicación del origen de la emoción, pero es neces-

rio conocer para qué le sirve al ser humano esa gama de reacciones emocionales. En éste sentido, Feldman (1998) dice que la emoción prepara para la acción, pues ella actúa como un nexo entre los sucesos del ambiente externo y las respuestas que presenta un ser humano. Por ejemplo, al ver un perro rabioso que corre en actitud de ataque, la reacción emocional miedo, se asocia con una reacción fisiológica que permite correr y esquivar el peligro.

Por otra parte, la emoción da forma al comportamiento futuro pues sirve para promover el aprendizaje de información que ayudará a elaborar respuestas adecuadas en el futuro. Retomando el ejemplo anterior, cuando se experimenta algo desagradable como la presencia de un perro rabioso, la emoción nos hace evitar en el futuro situaciones similares.

Además la emoción ayuda a regular la interacción social, pues ella se hace evidente a través del comportamiento verbal y no verbal, aspecto que llevará al interlocutor a decidir si responde o no a la comunicación o deseo de acercamiento.

Como se ha planteado, la emoción cumple una función adaptativa en el ser humano, desempeña un papel fundamental en las relaciones interpersonales y genera una serie de respuestas fisiológicas que se deben conocer y regular para poder acercarse a un desempeño emocional adecuado.

Con respecto al componente fisiológico de la emoción Feldman (1998) destaca, que cuando se experimenta una emoción como el miedo o la ira, el ritmo cardíaco y respiratorio se aceleran, el corazón bombea más sangre, las pupilas de los ojos se dilatan, permitiendo mayor entrada de luz con el objetivo de aumentar la sensibilidad visual, el sistema digestivo deja de funcionar, las glándulas sudoríparas aumentan su secreción para liberar el calor corporal, al tiempo que los músculos se contraen y los vellos de la piel se erizan.

Estos cambios fisiológicos ocurren sin tener conciencia de ello, pero al mismo tiempo la experiencia emocional que los acompaña será evidente y permitirá percatarse de la experiencia de miedo o ira.

Algunos teóricos sugieren que existen reacciones corporales específicas que provocan una emoción determinada; por ejemplo se siente miedo porque el corazón late con rapidez. En contraste otros teóricos sugieren que la reacción fisiológica es el resultado de experimentar la emoción, por lo tanto el miedo que se siente provoca que el corazón lata con rapidez.

Las teorías que han explicado estas dos posiciones y que llevan el nombre de sus teóricos, fueron pro-

puestas por James -Lange (1885), Cannon- Bar (1927) (citados por Feldman 1998).

Planteamientos más recientes, como los que se presentan a continuación, abordan las investigaciones sobre el papel del sistema límbico o cerebro emocional y el hipotálamo en la experiencia de las emociones.

Entre ellas encontramos la teoría de Le Doux (1992) citado por Rondero, (2002) quien afirma: "Creo que la emoción es más fuerte que la razón, porque es más fácil para la primera controlar la reflexión, y en cambio es muy difícil que el pensamiento racional controle la emoción" (p. 61).

Goleman (1996), plantea que la teoría de LeDoux (1992) es revolucionaria para la comprensión de la vida emocional, porque es la primera que encuentra vías nerviosas para los sentimientos que evitan el paso por la neocorteza o cerebro superior encargado del raciocinio y la reflexión.

La antigua teoría sobre las vías neuronales de la emoción, sostiene que las señales parten de la neocorteza y llegan al sistema límbico y de allí la respuesta apropiada se difunde al cerebro, pero LeDoux (1992) (citado por Goleman, 1996), descubrió un conjunto pequeño de neuronas, que conduce directamente desde el tálamo hasta la amígdala, es una especie de callejón nervioso que permite la entrada de la información, de los sentidos a la amígdala y comenzar una respuesta antes de que queden registradas en la neocorteza.

Goleman (1996) plantea que:

Las conexiones entre la amígdala, las estructuras límbicas relacionadas y la neocorteza, son el centro de las batallas o los acuerdos cooperativos alcanzados entre cabeza y corazón, pensamiento y sentimiento. Este circuito explica por qué la emoción es tan importante para el pensamiento eficaz, tanto en la toma de decisiones acertadas como en el simple hecho de permitir pensar con claridad (p.47).

El neurocientífico Davidson 2000 (citado en Goleman 2003) en una de sus ponencias planteó lo siguiente:

Los lóbulos frontales no sólo desempeñan un papel muy importante en aquellos aspectos distintivos de la inteligencia humana que occidente denomina inteligencia cognitiva, sino también en lo que ha terminado llamándose inteligencia emocional. Los lóbulos frontales son fundamentales para ambas dimensiones de la inteligencia (p.248).

Los planteamientos de la neurociencia explican que el cerebro tiene estructuras específicas donde se

produce, almacena y controla la respuesta emocional. Los lóbulos frontales son los encargados de regular la expresión de las emociones, de modo que no se desencadenen como reacciones meramente viscerales, sino como reacciones medidas y tamizadas por el proceso reflexivo.

Para lograr una respuesta emocional con dichas características surgen los planteamientos de la inteligencia emocional y la posibilidad de alfabetizar en el campo emocional.

Al respecto Goleman (1996) desarrolla cinco aspectos propuestos por Salovey y Mayer (1990), considerados las habilidades básicas que permiten un buen desarrollo emocional, las cuales se mencionan a continuación:

1. El conocer las propias emociones hace referencia a ese aspecto de la consciencia que permite reconocer los sentimientos y que se convierte en la clave de la inteligencia emocional.
2. Manejar los sentimientos para que sean adecuados por ejemplo, liberarse de la depresión extrema, de la ansiedad e irritabilidad.
3. Desarrollar automotivación, postergando la gratificación inmediata, saber esperar y controlar la impulsividad permite un desempeño adecuado y armónico.
4. Reconocer las emociones en los demás, aspecto denominado empatía, es la habilidad que permite al ser humano entender la realidad del otro para sintonizar sus necesidades y poder responder a las demandas sociales.
5. Manejar las relaciones, esta capacidad se convierte en el arte de manejar las emociones de los demás. Se constituye en las habilidades que generan liderazgo, popularidad y eficacia personal.

Según Goleman (1996), la mente emocional no educada puede ser muy peligrosa. El sistema límbico, región del cerebro que regula las emociones, se dispara para producir una emoción necesaria en el momento preciso, pero nunca controla la dosis adecuada, eso es labor que le corresponde a la mente pensante. Cuando se está asaltado por la ira que es una de las emociones que al no controlarse se puede convertir en un arma de doble filo; lo que se debe hacer es permitir a la mente pensante actuar, dejar que la emoción se filtre hacia lo racional para dar una respuesta adecuada a la situación. No se trata de abolir de la vida emocional la ira o la tristeza, pues son fundamentales para la existencia. Lo que sí se debe lograr, es encontrar el equilibrio adecuado entre ambas mentes,

se debe armonizar cabeza y corazón para actuar con inteligencia emocional.

La única forma de armonizar las dos mentes es a través de la educación emocional o desarrollo de las competencias emocionales, de esta manera se podrán prevenir problemáticas de tipo personal, social, académico y laboral.

El punto de partida para iniciar el desarrollo emocional es conocerse a sí mismo, este aspecto es la piedra angular de la inteligencia emocional que en resumen, es tener conciencia de sí mismo.

Desarrollar la empatía como ya se mencionó anteriormente, es fundamental para hacer la lectura emocional de los otros y generar relaciones interpersonales efectivas.

El control de los impulsos constituido por el saber esperar, postergar la gratificación y controlar las emociones fuertes mediante el ejercicio de la reflexión es otra de las habilidades fundamentales en el desarrollo de la inteligencia emocional.

Según Cooper y Sawaf (1997), es la inteligencia emocional la que permite tomar conciencia de las emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones de la vida, acentuar la capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática que ayudará a ser más efectivo en las interacciones sociales.

Cuando los seres humanos en general y especialmente los educadores, tienen conciencia de la dimensión emocional y además han hecho un trabajo personal a este nivel en sus vidas, es posible que durante su ejercicio profesional no incurran en errores como los planteados por Baena (2002), quien hace reflexionar acerca de lo que se ha hecho en las escuelas, cuando se soslaya y se menosprecia a un estudiante que no tiene facilidad para hablar o para resolver problemas matemáticos. Agrega la autora, que con ello seguramente se han perdido muchos profesionales que se sintieron desencantados por su falta de aptitud, tal vez había en ellos grandes mecánicos, artistas que se frustraron cuando les costó trabajo el aprendizaje en ciertas áreas.

El papel que desempeña un pedagogo infantil en el desarrollo integral del ser humano en sus primeros años es fundamental. Bien sabemos que durante los primeros 5 años, la plasticidad cerebral hace posible que el niño tenga una capacidad maximizada para asimilar y procesar información. Esto implica que existe un periodo ventana crítico, abierto a la recepción y procesamiento de información, por lo tanto los avances cognitivos, motrices y emocionales logrados du-

rante este periodo de la vida, quedarán impresos en la compleja red de conexiones neuronales como una huella imborrable que será la base para los futuros aprendizajes y desarrollos.

Lo planteado anteriormente, muestra la necesidad de formar pedagogos infantiles, que puedan educar a sus estudiantes integralmente, fomentando y estableciendo las bases de los procesos emocionales, personales, cognitivos y sociales con el suficiente sustento, seguridad y responsabilidad, de modo que garanticen su intervención pedagógica. En referencia a lo anterior y para fortalecer el rol del pedagogo en formación, se hace una propuesta de talleres de inteligencia emocional dirigidos a desarrollar conocimientos y habilidades con respecto a los siguientes aspectos:

1. Conocimiento de las emociones. Este taller desarrollará el concepto de emoción, clasificación, sus componentes fisiológicos y cognitivos, así como su función en el comportamiento humano.
2. Concepto de inteligencia emocional. El tema se desarrollará a partir de los planteamientos de Salovey (1990) (citado en Goleman 1996) para explicar las habilidades que constituyen la inteligencia emocional: (a) el conocer las propias emociones, hace referencia a ese aspecto de la consciencia que permite reconocer los sentimientos y que se convierte en la clave de la inteligencia emocional; (b) manejar los sentimientos para que sean adecuados, por ejemplo, liberarse de la depresión extrema, de la ansiedad e irritabilidad; (c) desarrollar automotivación postergando la gratificación inmediata, saber esperar y controlar la impulsividad permite un desempeño adecuado y armónico; (d) reconocer las emociones en los demás aspecto denominado empatía, es la habilidad que permite al ser humano entender la realidad del otro. Se proyectará el video, sobre inteligencia emocional de Daniel Goleman. Se implementarán actividades para desarrollar dichas habilidades, como técnicas de relajación para el manejo del estrés, apreciar cómo la gente siente de diferente manera respecto a las cosas, así como el desarrollo de estrategias para el manejo del conflicto; (e) Manejar las relaciones interpersonales
3. Manejo de la ira. Se explicará el concepto de dicha emoción y su componente neurológico. Se proyectarán videos sobre la expresión de la ira y su control y se desarrollarán actividades orientadas a controlarla.
4. Desarrollo de la actitud asertiva. Ésta se entiende como el acto de expresar los derechos y sentimien-

tos personales y se constituye en el fundamento de las relaciones interpersonales. Se utilizarán diapositivas para explicar el concepto de la actitud asertiva y se realizarán juegos de roles, para desarrollar casos que ejemplifican la diferencia entre comportamientos asertivos, pasivos y agresivos.

Método

Tipo de Estudio

El estudio fue de tipo descriptivo. Méndez (2006) establece que en un estudio de esta naturaleza, “se identifican características del universo de investigación, se señalan conductas y actitudes de la población investigada, se establecen comportamientos y se descubre y comprueba la asociación entre variables de investigación” (p. 231).

Participantes

Los participantes inicialmente fueron 80 estudiantes de segundo, quinto y noveno semestre de las Facultades de Pedagogía Infantil y Educación Especial, de la jornada nocturna de una institución universitaria, de los cuales finalmente sólo participaron 67 en el estudio completo.

Se especifican estos criterios de selección en primer lugar, porque el cuestionario de coeficiente emocional, incluye una escala de vida laboral, por lo tanto, los estudiantes de la jornada nocturna al ser en su mayoría trabajadores permiten cubrir este aspecto. Con respecto a la elección de diferentes semestres como segundo criterio de selección, cabe anotar que es importante para esta investigación poder establecer una comparación, entre nivel de formación académico y el coeficiente emocional.

Instrumento

Se aplicó el cuestionario de Coeficiente Emocional y Perfil Individual Integrados de los autores Cooper y Sawaf (1997).

El cuadro de CE (Coeficiente Emocional), sirve de guía de exploración de la inteligencia emocional, conformado por 21 escalas que exploran el desempeño frente a los sucesos de la vida, presiones en el trabajo y a nivel personal, conciencia emocional de sí mismo, expresión emocional, conciencia emocional de otros, impulso, creatividad, flexibilidad en el comportamiento,

conexiones interpersonales, asertividad, empatía, perspectiva, intuición, radio de confianza (autoestima), poder personal (motivación), integridad, somatización (estrés), síntomas conductuales y emocionales, calidad de vida, cociente de relaciones (socialización) y óptimo rendimiento. Estas escalas se miden de acuerdo con los criterios óptimo, diestro, vulnerable y cautela. Estas escalas a su vez se organizan entorno a 5 pilares: ambiente general, conocimiento, competencias, valores y actitudes (Prieto & Pirela, 2005).

Procedimiento

El procedimiento se centro en la selección de los participantes y la correspondiente aplicación del cuestionario de CE.

Resultados

A continuación se presentan los resultados del desempeño, de los estudiantes en cuatro figuras que muestran los porcentajes obtenidos en cada escala, según los cuatro rangos especificados en el cuestionario.

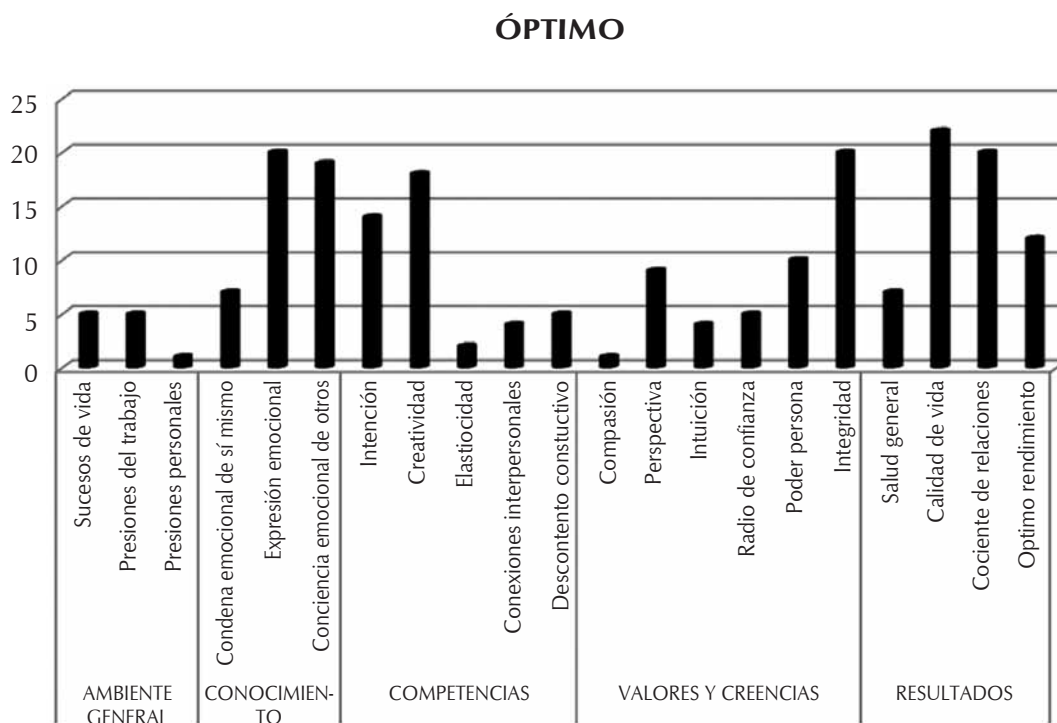


Figura1. Distribución de los porcentajes en el rango óptimo.

En la figura1 se observa que las escalas que puntuaron en el rango óptimo fueron: expresión emocional, conciencia emocional de otros, creatividad, integridad, calidad de vida y cociente de relaciones. Este resultado evidencia que los estudiantes expresan sus

emociones sin dificultad, pueden entender el mundo emocional del otro, así como situarse en su lugar, son propositivos y generan ideas novedosas, se sienten conformes con su calidad de vida y se desenvuelven óptimamente en sus relaciones interpersonales.

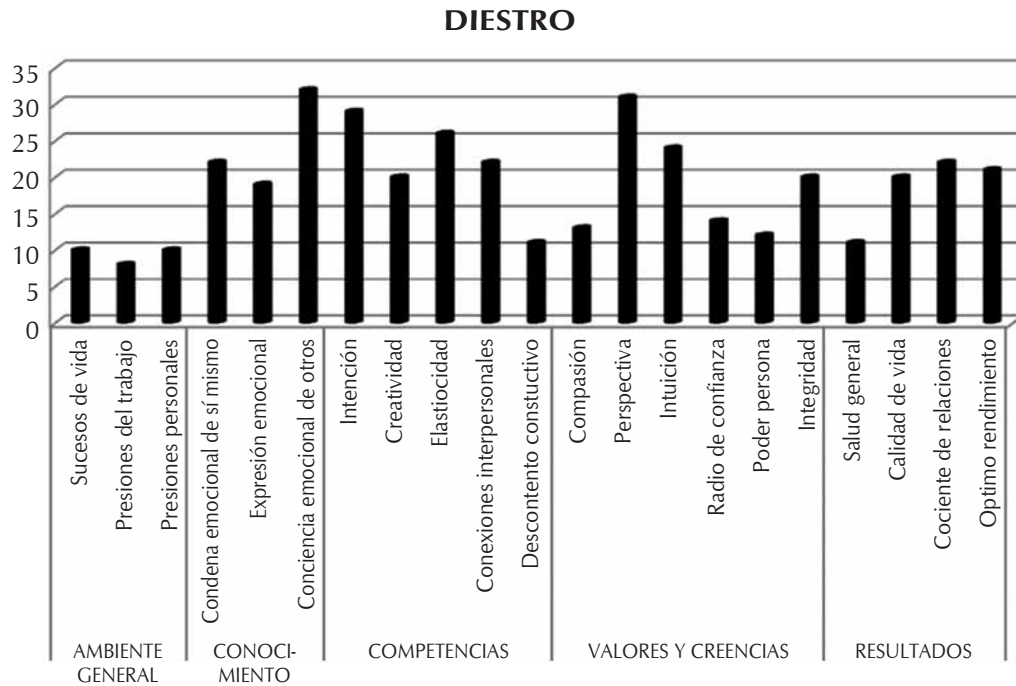


Figura 2. Distribución de los porcentajes en el rango diestro.

Se observa en la figura 2 que las escalas que puntuaron más alto en el rango diestro fueron: conciencia emocional de otros, intención y perspectiva. Estos resultados muestran que los estudiantes se reafirman en

el conocimiento del mundo emocional de los otros, son capaces de auto-motivarse y tienen una visión positiva de sus vidas.

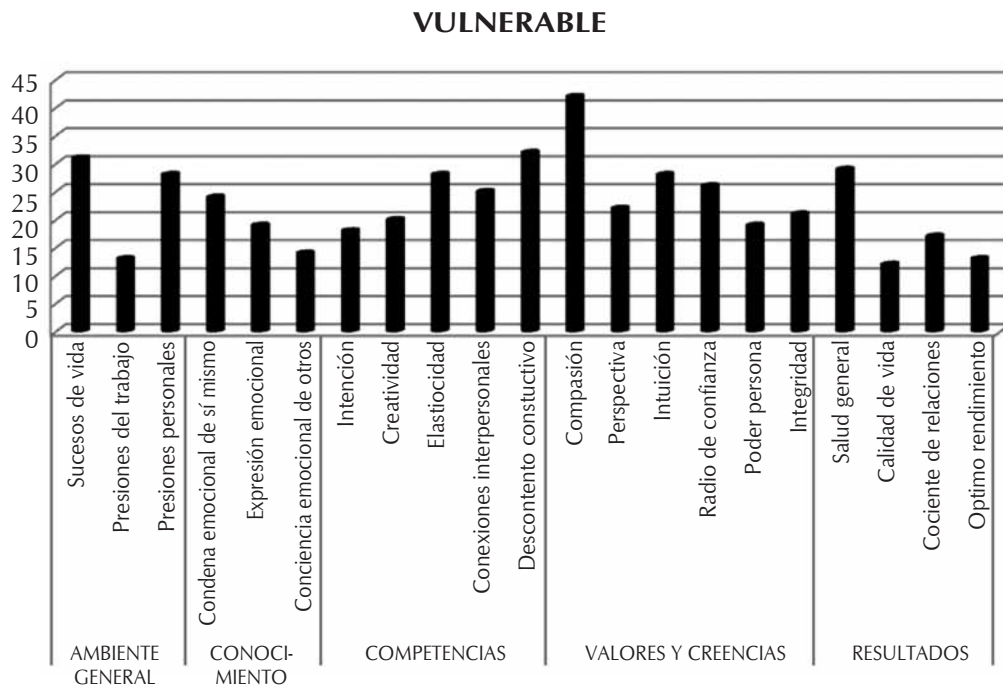


Figura 3. Distribución de los porcentajes en el rango vulnerable.

Como se observa en la figura 3 las escalas que puntúan más alto en el rango de vulnerabilidad fueron: descontento constructivo, compasión y salud general. Estos resultados se interpretan teniendo en cuenta que el rango de vulnerabilidad sitúa a la persona en una situación de bajo desempeño, esto significa que en la escala de descontento constructivo los estudiantes tienen dificultad para decir no cuando la situación lo

requiere por lo tanto su nivel de conducta asertiva es bajo. En cuanto a la compasión los datos no son compatibles con los de la escala conciencia emocional de otros, se espera que exista una correlación, por lo contrario esto no se observa e indica que los estudiantes tienen dificultad para experimentar y sentir las necesidades emocionales de los otros. Finalmente los estudiantes muestran que su salud general es vulnerable.

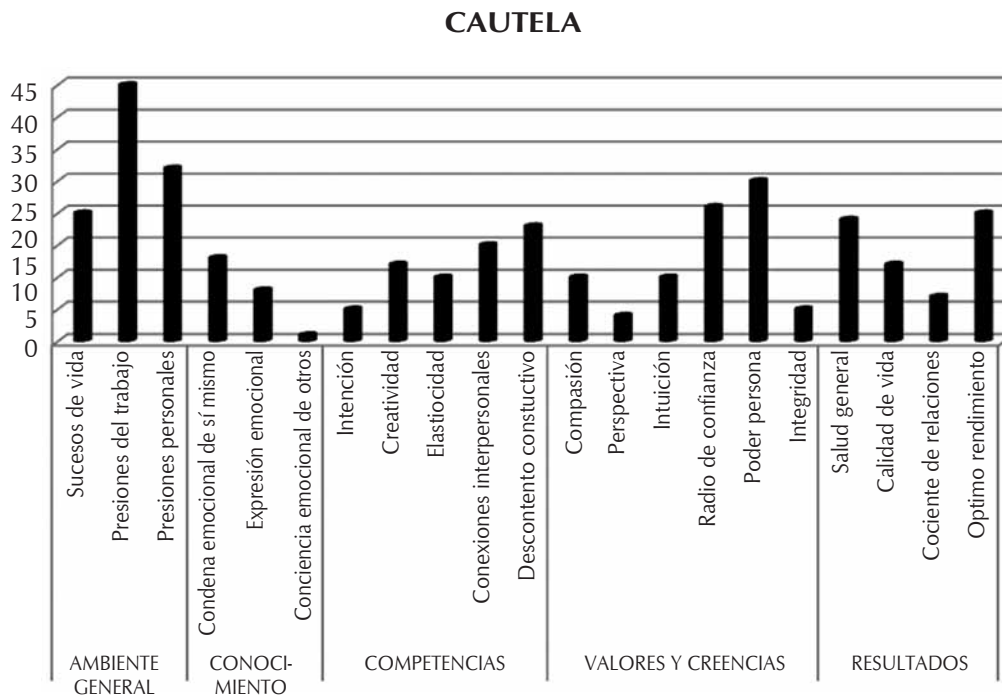


Figura 4. Distribución de los porcentajes en el rango cautela.

El rango de cautela es el más bajo de los cuatro criterios y se observa que los porcentajes de las escalas que se encuentran más altos son presiones del trabajo y presiones personales. Estos resultados evidencian que los estudiantes son poco hábiles en el manejo de las situaciones conflictivas, en el ámbito laboral y personal dejándose dominar por dichas presiones ver figura 4.

Esta investigación indagó sobre las competencias emocionales de los estudiantes de la Facultad de Educación de una institución universitaria, para lo cual se plantearon las siguientes preguntas que es importante recordar:

¿Cuáles son las habilidades emocionales de los estudiantes de la facultad de educación? ¿Qué conocimiento tienen los estudiantes sobre la emoción?

¿Cómo expresan los estudiantes la emoción? ¿Qué conocimiento tienen los estudiantes sobre su emoción? ¿Cómo experimentan y canalizan una emoción fuerte como la ira?

Los resultados muestran que: en los aspectos referidos al ambiente general que engloba las habilidades para enfrentar las presiones laborales, personales y los sucesos de la vida, la mayoría del grupo se encuentra en los rangos de vulnerabilidad y cautela, aspecto que indica una baja habilidad en el control de los sentimientos, que corresponde a una de las habilidades básicas planteadas por Goleman (1996), quien afirma, que cuando las personas carecen de esta capacidad, luchan contra sentimientos de aflicción que no les permite recuperarse con facilidad de las presiones que influyen sus vidas.

En cuanto a la conciencia emocional de sí mismo se encontró que: la mayoría del grupo tiene baja conciencia de sus emociones, factor que en la teoría de la inteligencia emocional, se considera de gran importancia ya que es uno de los pilares para su desarrollo como lo plantea Cooper y Sawaf (1997) "ser honesto emocionalmente requiere escuchar los sentimientos de la verdad interna, que provienen en su mayor parte de la inteligencia emocional, vinculada con la intuición y la conciencia" (p. 4).

Con respecto a la habilidad para expresar las emociones que corresponde a una de las preguntas de sistematización de la investigación, el grupo tiene la habilidad para desempeñarse adecuadamente, aspecto significativo, pero que contrasta con la baja conciencia que tiene sobre sus emociones. Además el grupo se destaca en el reconocimiento de la emoción de los otros, lo que indica que hay un grado de empatía en las relaciones, que permite sintonizar con el mundo emocional de los demás y se observa que ésta habilidad correlaciona con la de la integridad, es decir, el aspecto ético del comportamiento pues según lo planteado por Goleman (1996), cuando el nivel de empatía es alto la conciencia moral que guía los actos para reconocer lo bueno y lo malo también aumenta.

Desde los planteamientos de Cooper y Sawaf (1997) el segundo pilar en importancia, lo constituyen las competencias que engloban las habilidades de intención, relaciones interpersonales, elasticidad, creatividad y descontento constructivo. Los resultados a este nivel, mostraron que: la habilidad que se destaca en el grupo de participantes, es la creatividad lo que indica facilidad para proponer nuevas ideas, hacer cambios e innovar.

Se observa también que los resultados muestran una tendencia en el grupo a establecer buenas relaciones interpersonales, pero a desconfiar un poco del ambiente que los rodea.

La perspectiva es una de las habilidades que puntuó más alto en el grupo, lo que indica que los participantes se han propuesto metas orientadas a construir un proyecto de vida.

Con respecto a la intuición, entendida como el modo interior de conocer y ser sensible en la percepción de las situaciones y considerada también como la facultad de comprender instantáneamente y sin razonamiento las situaciones, se observa cómo el grupo en su mayoría tiene puntajes bajos, aspecto que no favorece el desempeño emocional.

Para los autores Cooper y Sawaf (1997), ésta habilidad es una dimensión superior de la inteligencia emocional ya que hace parte del perfil de un líder, es una dimensión clave en el proceso creativo, la solución de problemas y la toma de decisiones.

Las últimas habilidades del cuestionario se refieren a los resultados, que son el producto de la puesta en práctica de las habilidades anteriores.

Al respecto se encontró que la salud general de los participantes se encuentra bastante afectada, esto puede indicar que la baja habilidad para enfrentar las presiones del trabajo, esté generando situaciones de estrés y éste a su vez afecte directamente el sistema inmunológico lo que hace al organismo más propenso a adquirir enfermedades y a disminuir la sensación de bienestar físico.

Frente al manejo de la ira, se encontró que los participantes tienen reacciones verbales agresivas que no favorecen la solución del conflicto emocional en el marco de las buenas relaciones, es posible que desencadenen con ellas, reacciones fuertes e inadecuadas en el otro, con lo cual sólo se logrará aumentar el conflicto.

Como conclusión final, se plantea que este estudio fue significativo pues permitió crear un perfil de los estudiantes en ésta dimensión del ser humano tan importante en su desarrollo, pero a la vez tan poco valorada u olvidada en los procesos académicos.

A partir de los resultados se proyecta realizar una investigación que permita implementar talleres con el objetivo de crear conciencia en los estudiantes sobre la importancia de las emociones, sus implicaciones en el desempeño social, así como facilitar el desarrollo de las habilidades que constituyen la inteligencia emocional.

Referencias

- Ardila, R. (1979). *Psicología fisiológica*. México: Trillas.
- Baena, G. (2002). *Cómo se Desarrolla la Inteligencia Emocional Infantil guía para padres y maestros*. México: Trillas.
- Cooper, R., & Sawaf, A. (1997) *La Inteligencia Emocional Aplicada al Liderazgo y a las Organizaciones*. Bogotá: Norma.
- Feldman, R. (1998). *Psicología con aplicaciones a los países de habla hispana*. México: McGraw-Hill.
- Gardner, H. (2001). *Inteligencias múltiples- La Teoría en Práctica*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia Emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara.

- Goleman, D. (2003). *Emociones destructivas*. Buenos Aires: Javier Vergara.
- Martínez, F, Choliz, M., & Palmero, F. (2002). *Psicología de la Motivación y la Emoción*. Madrid: McGraw-Hill.
- Méndez, C. (2006). *Diseño y Desarrollo del Proceso de Investigación con énfasis en ciencias empresariales* (4ª ed.). Bogotá: Limusa.
- Papalia, D. (2001). *Desarrollo Humano*. Bogotá: McGraw-Hill.
- Prieto, L., & Pirela, L. (2005). *La inteligencia Emocional en el Docente Investigador de La Luz*. Recuperado en <http://serbi.luz.edu.ve/scielo.php>
- Rondero, J. (2002). Inteligencia Emocional. *Umbral Científico*, 1, 60-63.