

**DESCRIPCIÓN DEL AUTOCONOCIMIENTO, AUTOCONTROL,
AUTOMOTIVACIÓN, HABILIDADES SOCIALES Y EMPATIA, DESDE LA
PERSPECTIVA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS DE SIETE A
ONCE AÑOS DE ESTRATO SOCIOECONOMICO BAJO EN LA CIUDAD DE
BARRANQUILLA**

Maria Bellanira Cardona Castro
Dianny Katherine Garcia Ruiz
Maty Luz Ojeda Romero
Matzula Vivas Berrio

Tutora:
Olga Vargas

UNIVERSIDAD SIMON BOLIVAR
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
BARRANQUILLA
2008

NOTA DE ACEPTACIÓN

Presidente del Jurado

Jurado

Jurado

Barranquilla, Junio de 2008

CONTENIDO

	Pàg
INTRODUCCION.....	5
1. DESCRIPCIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	7
2. OBJETIVOS.....	10
2.1 <i>Objetivo General</i>	10
2.2 <i>Objetivos Específicos</i>	10
3. JUSTIFICACIÓN.....	11
4. MARCO TEÓRICO.....	14
4.1 <i>Inteligencia Emocional</i>	14
4.1.1 <i>Dimensiones de la Inteligencia Emocional</i>	22
4.1.2 <i>Base Biológica de Inteligencia Emocional</i>	32
4.1.3 <i>Ventajas de la Inteligencia Emocional</i>	40
4.1.4 <i>Principios de la Inteligencia Emocional</i>	43
4.1.5 <i>Desarrollo de la Inteligencia Emocional en Niños</i>	43
4.1.6 <i>Características de la Inteligencia Emocional</i>	47
4.1.7 <i>La Inteligencia Emocional Aplicada</i>	47
4.1.8 <i>Investigaciones a Nivel Mundial sobre Inteligencia Emocional en Niños</i>	50
5. VARIABLE DE ESTUDIO.....	53
5.1 <i>Definición Conceptual</i>	53
6. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	54
7. CONTROL DE VARIABLES.....	56
8. METODOLOGÍA.....	57
8.1 <i>Paradigma</i>	57
8.2 <i>Diseño</i>	57
8.3 <i>Tipo de Estudio</i>	57
8.4 <i>Población</i>	58
9. PROCEDIMIENTO.....	59
10. RESULTADOS ESPERADOS.....	63
11. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	75

12. CONCLUSIÓN.....	78
13. SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES.....	80
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	82

INTRODUCCION

A través de los tiempos el ser humano ha enfrentado situaciones de tipo cotidiano la mayoría de ellas generadoras de estrés y ansiedad que se manifiestan muchas veces en malestares que alteran la interacción normal de las personas, por todo esto es necesario que se posean destrezas, habilidades y buenas relaciones interpersonales, que contribuyan al buen manejo de la inteligencia emocional y que ayuden a vencer los obstáculos que día a día se presentan.

Antes de ser personas adultas bien formadas, todos los seres humanos en el transcurso de su desarrollo adquieren capacidades, destrezas y competencias que son fundamentales para la estimulación de las diferentes dimensiones de la inteligencia emocional como lo son: el autoconcepto, automotivación, autocontrol, habilidades sociales y empatía, las cuales permiten establecer una interrelación positiva con los demás, en los distintos contextos de desenvolvimiento, (escuela, familia, amigos etc.), que demandan la utilización de estas dimensiones y proporcionan herramientas para enfrentar y controlar de modo adecuado la exigencia que trae consigo la experiencia de vivir.

Ya en la edad intermedia, los niños y niñas comienzan a estructurar y a tener un pensamiento concreto, que les hace comprender, sentir y expresar sus emociones, facilitándoles la determinación y entendimiento de sus propios sentimientos y los de las demás personas. Pero esto no se da por si solo pues para ello el niño debe contar con muchas actitudes y aptitudes que los impulsan verdaderamente y que no son mas que las dimensiones de la inteligencia emocional, que vienen hacer portadoras de estas características significativas para sobrellevar cada etapa de evolución de la vida y superarlas creciendo como mejores personas.

He aquí la importancia de los adultos y mas aun de los agentes socializadores (padre, madres, abuelos, tíos, docentes etc.) , que están en el deber de colaborarle a los niños y niñas para que desarrollen esas capacidades que les permitan tomar decisiones adecuadas, teniendo en cuenta tanto sus intereses personales como las necesidades y deseos, que estén acorde con lo que ellos piensan y sienten, como una opción de bienestar para mejorar la calidad de vida y mas si se tiene en cuenta que la orientación y los valores influyen decisivamente en las vivencias y autodefinición de cada quien como persona.

Por todas estas razones, es que se debe dar mayor importancia a la estimulación de la inteligencia emocional, para lograr aportar un aspecto positivo a los niños de la sociedad que requieren cada día y con mayor urgencia saber expresar sus emociones y sentimientos, controlar sus impulsos, entender las posturas de los otros, mantener sus emociones y sobre todo adaptarse a los cambios bruscos que trae consigo las experiencias cotidianas.

También es importante que los profesionales encargados de estudiar el comportamiento humano, como lo son los psicólogos, manejen y conozcan mucho sobre el tema de inteligencia emocional ya que esto les permitirá contribuir con las medidas efectivas para la estimulación de dicha inteligencia, fomentando y promocionando la practica de sus dimensiones. Este es uno de los intereses u objeto de la siguiente investigación que se encaminó hacia la descripción del autoconocimiento, autocontrol, auto motivación, habilidades sociales y empatía desde la perspectiva de la inteligencia emocional en niños de siete a once años de estrato socioeconómico bajo de la ciudad de Barranquilla.

1. DESCRIPCIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Anteriormente la inteligencia era valorada como la capacidad que posee el hombre para el desempeño óptimo de aquellas tareas que se presentan en el diario vivir, permitiéndole adquirir nuevos conocimientos y perfeccionar aquellos que ya poseían. Con el paso del tiempo se continuó hablando acerca de esta capacidad, ampliando cada vez más la concepción que sobre ella se tenía y por ende entendiendo con mayor claridad las distintas habilidades que las personas pueden poner en práctica.

El interés por entender todo sobre la inteligencia ha permitido que se desarrollen muchos estudios con el fin de profundizar acerca de lo que implica este concepto. A partir del año 1983 aproximadamente se comenzó a hablar en términos más globales sobre esta de tal manera que ya no se proponía la inteligencia como una única capacidad, sino como las distintas capacidades de la inteligencia o en otras palabras se habla de inteligencias múltiples como lo expresó en sus teorías Howard Gardner (1999).

Con el paso de los años se habla entonces de diferentes tipos de inteligencia basadas o caracterizadas por el modo de comunicarse de aprender, de resolver problemas y de crear entre otros. De tal modo que ya no se incluía solamente las habilidades cognitivas sino también las emocionales y sentimentales que aunque para algunos no era lo primordial para otros como Peter Salovey, Natalia Extremera y Daniel Goleman (1990), si tienen mayor importancia ya que intervienen significativamente en muchas situaciones del ser humano en las que pueden mencionarse las relaciones interpersonales y la forma como se expresan los sentimientos y las emociones.

Por ejemplo Daniel Goleman (2004) incluyendo en ella la capacidad para reconocer los propios sentimientos y la de los demás con la finalidad de utilizarlos como guías de pensamiento y de acción para ser capaz de motivarse

y persistir frente a las decepciones, controlar impulsos, regular el entorno, y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar esperanzas (Gianfranco, 2003).

Partiendo de este planteamiento de la inteligencia emocional podría decirse que las personas entre mas desarrollen estas dimensiones, mayores fortalezas tienen para distinguir el contenido de los comportamientos positivos y negativos tanto propios como de los demás y el modo como estos pueden afectarlos, esto conduce mas directamente a que se entienda por que un niño se hace menos vulnerable a ciertas situaciones negativas y como al estar rodeado de personas que no controlan sus emociones y que por ende no lo logran ser un apoyo, terminan siendo expuestas a fenómenos ante los cuales no van a sentirse preparados y por tanto no responderán adecuadamente .

Por las razones descritas anteriormente es que se pretende contribuir a la estimulación de la inteligencia emocional en los niños de 7 a 11 años por medio de la descripción de las dimensiones de esta, para aportar al desarrollo de sus habilidades emocionales y su preparación como personas que de una u otro modo pueden enfrentarse con los reveses de la vida que generalmente golpean la esfera emocional y que siendo estimulada adecuadamente puede permitir reconocer tales emociones, guiarlas y controlarlas las motivaciones para poder entender la de los otros y expresar de modo adecuada los sentimientos (Goleman, 1998).

En efecto, el hecho de que a un niño se le estimule a reconocer y entender en si mismo sus propias fortalezas, estados de animo , impulsos y emociones, así como el efecto de estos sobre otras personas y sobre las actividades que normalmente realizan en los distintos ambientes de interacción, es un gran paso para ponerle frente a muchas situaciones que la vida acarrea y puede ser la principal herramienta que les ayudara a entender los distintos

cambios que exige el crecer como persona, así como a los riesgos a los cuales podrían enfrentar y como solucionarlos. (Segal, 1997).

Aparte de lo que ya se a escrito es importante resaltar que la inteligencia emocional se comienza a desarrollar desde muy temprana edad y mas cuando los niños son estimulados emocionalmente, lo cual contribuye no solo a la evolución adecuada de cada inteligencia, lo que les facilita el conocimiento de si mismo, el manejo de emociones etc., sino que además les brinda mayor seguridad al momento de poner en practica sus habilidades, manejando adecuadamente las posibles situaciones traumáticas de la vida y disminuyendo por tanto su posible vulnerabilidad .por todo lo que se ha referido y de acuerdo a la inquietud que el tema despierta al grupo de investigación se formula entonces la pregunta problema:

¿Cómo es el autoconocimiento, el autocontrol, la automotivación, las habilidades sociales, la empatía desde la perspectiva de la Inteligencia Emocional en niños de 7 a 11 años de estrato socioeconómico bajo de la ciudad de Barranquilla?

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo General

Describir el autoconocimiento, automotivación, autocontrol, empatía y habilidades sociales desde la perspectiva de la inteligencia emocional en niños de 7 a 11 años de estrato socioeconómicos bajos de la ciudad de Barranquilla.

2.2 Objetivos Específicos

- Describir la dimensión de Autoconocimiento desde la perspectiva de la inteligencia emocional en niños de 7 a 11 años de estrato socioeconómicos bajo de la ciudad de Barranquilla.

- Describir la dimensión de Automotivación desde la perspectiva de la inteligencia emocional en niños de 7 a 11 años de estrato socioeconómicos bajo de la ciudad de Barranquilla.

- Describir la dimensión de Autocontrol desde la perspectiva de la inteligencia emocional en niños de 7 a 11 años de estrato socioeconómicos bajos de la ciudad de Barranquilla.

- Describir la dimensión de Empatía desde la perspectiva de la inteligencia emocional en niños de 7 a 11 años de estrato socioeconómicos bajos de la ciudad de Barranquilla.

- Describir la dimensión de habilidades sociales desde la perspectiva de la inteligencia emocional en niños de 7 a 11 años de estrato socioeconómicos bajos de la ciudad de Barranquilla.

3. JUSTIFICACIÓN

El concepto de inteligencia emocional es uno de los temas de mayor actualidad, en parte por sus connotaciones sobre el manejo de las emociones y su influencia sobre la personalidad y el comportamiento de los individuos, fue utilizado por primera vez en 1940 por Peter Salovey y Jhon Mayer, quienes la consideran como la capacidad de regular y controlar los sentimientos como guía del pensamiento y la acción; pero fue Daniel Goleman (1996) quien la popularizó y la definió como la capacidad del individuo para frenar su impulso emocional, interpretar los sentimientos más íntimos del otro y entablar relaciones de una manera fluida (Salovey y Mayer, 1999).

El tema de la inteligencia emocional representa un salto sumamente significativo en los hábitos de la comprensión de la conducta humana y actualmente es uno de los intereses en la investigación por lo que aportan resultados que enriquecen este campo y amplia los conocimientos acerca del ser humano y su trascendencia a lo largo de la vida. (Shapiro, 1999).

Por otra parte, la inteligencia emocional tiene notable incidencia sobre otras variables del ser humano tales como la personalidad, la motivación, los intereses y los valores. (Goleman, 1996). De igual forma la inteligencia emocional influye de manera directa en el quehacer de las personas, tanto en lo personal y familiar, como en el accionar de las personas en el campo social educativo y laboral (Shapiro, 1999).

De allí se desprende el interés hacia el tema inteligencia emocional, que se considera de aplicabilidad en la vida cotidiana, cuyo desconocimiento podría acarrear, disminución de las oportunidades de las personas para desenvolverse en cada esfera de la vida, además La ciencia va encaminada a buscar y transformar realidades basadas en concepciones humanas poco estudiadas, el descubrimiento de la importancia de la inteligencia emocional abarca un gran

campo para el avance y desarrollo del ser humano lo cual trae consigo nuevas ideas que permiten observar al hombre desde otro ángulo con respecto a la inteligencia que este posee; es así como las investigadoras decidieron que es conveniente realizar una descripción del autoconocimiento, autocontrol, automotivación, habilidades sociales y empatía, desde la perspectiva de la inteligencia emocional en niños de siete a once años de estrato socioeconómico bajo en la ciudad de Barranquilla; para de esta manera crear actividades que de una manera otra estimulen a los niños, contribuyendo a aumentar la calidad de la educación y ofrecer una formación integral.

Si se estimula este tipo de inteligencia en los niños se desarrollarán también sus habilidades en el manejo de las emociones, pudiendo aplicarlas en la vida cotidiana, que es precisamente allí donde interactúan y se desenvuelven. (Shapiro, 1999). Con esto se aporta no solo a la prevención de actos como el abuso sexual infantil, se fomentara el buen trato y se desarrollaran aptitudes y comportamientos adecuados sino que además contribuiría al buen desarrollo de la salud mental.

Se propicia dentro de este proyecto la promoción de programas dirigidos a mejorar la inteligencia emocional en niños de 7 a 11 años ya que las emociones se encuentran en todos los actos que se realizan y el manejo de estas en una forma apropiada ayuda al hombre a mantener un equilibrio de si mismo frente a los demás.

El estudio va dirigido a niños en edades comprendidas entre siete y once años, donde se conocerá como es la inteligencia emocional en estos pequeños y a partir de esto se desarrollaran actividades encaminadas al control de sus emociones, reconocer sus habilidades y esto permitirá adecuadas relaciones interpersonales y un autoconocimiento.

El estudio a realizar reviste de importancia científica, institucional, personal y social. La importancia científica del estudio hace referencia al hecho de que el programa académico de psicología se nutre de información pertinente al tema que luego servirá para otras líneas de investigación con el fin de enriquecer en un área y también previene y prepara a la población para enfrentar muchos de los fenómenos dañinos. De igual forma beneficiara a esta institución desde la cual nace la inquietud de investigar sobre la temática, pues como centro de educación superior extiende su programa de proyección social y a la vez beneficia a otras instituciones vinculadas a ella.

La importancia personal y profesional radica en el hecho de que los investigadores además de formarse como futuros profesionales de la psicología; sienten la satisfacción de estar realizando aportes para mejorar la calidad de vida de los que hoy son niños y que en un mañana serán padres y por tanto se sentirán comprometidos para seguir trabajando en pro de erradicar los actos no solo de abuso sexual sino todos aquellos que vayan en contra del bienestar y desarrollo biopsicosocial del menor, que es una de las problemáticas que ha afectado a la humanidad desde hace mucho tiempo sin tener en cuenta ni índole, raza, ni cultura.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 Inteligencia Emocional

La inteligencia ha sido un tema investigado desde hace muchísimos años en la humanidad, este término ha sido objeto de interés controversial para muchos investigadores y las descripciones que se han dado con respecto a estas también son numerosas. El término de inteligencia fue planteado por Spearman en 1927, utilizándola para realizar cualquier prueba mental, más adelante Guilford en 1982, sugirió la existencia de tres categorías básicas o fases del intelecto; la primera eran las operaciones mentales o procesos de pensamientos, la segunda el contenido o lo que se piensa y por último los productos, que son el resultado final de lo que se piensa (Cooper, 1998).

En el año de 1983 Howard Gardner presentó la teoría de las inteligencias múltiples, afirmando que existían por lo menos ocho tipos de inteligencias independientes: la inteligencia musical, lógico matemática, kinestésica-corporal, lingüística, intrapersonal e interpersonal. Estos dos tipos de inteligencia son las que se relacionarían con lo que más adelante se definiría como inteligencia emocional. La cual implica una habilidad necesaria para resolver problemas que son de importancia en un contexto cultural o en una comunidad determinada (Gardner citado por Fernández, 2004).

Peter Salovey y John Mayer en 1990 se interesaron y entendieron a la inteligencia interpersonal como la capacidad de una persona para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas y, consecuentemente, para trabajar de manera efectiva con otros". Y la intrapersonal como la capacidad para comprenderse a uno mismo, de tener un modelo efectivo de trabajo propio incluyendo los propios deseos, miedos y capacidades. De estas definiciones saldría un concepto de inteligencia emocional que tomaría mayor auge gracias a Daniel Goleman (1996).

Sin embargo, la definición de Inteligencia Emocional fue antecedida por el concepto de Inteligencia Social del psicólogo Edward Thorndike (1920) quien la definió como "la habilidad para comprender y dirigir las emociones en las relaciones humanas". Para Thorndike, además de la inteligencia social, existen también otros dos tipos de inteligencias: la abstracta -habilidad para manejar ideas- y la mecánica- habilidad para entender y manejar objetos. Este concepto fue más desarrollado por Peter Salovey, definiéndola como un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias a las de los demás, discriminar entre ellas y usar la información. Para guiar el pensamiento y las acciones de uno (Mayer y Salovey, citado por Goleman, 1993).

Las investigaciones sobre la inteligencia emocional desarrolladas a partir del año 1990 por Peter Salovey y Jhon Mayer, en las cuales buscaban describir las cualidades que tienen importancia para el éxito y su influencias en distintas áreas del desarrollo psicosocial, han dado pautas para que se continúe hablando sobre el tema con el transcurrir de los tiempos, de este modo la inteligencia emocional ha tomado mayor auge. Han sido varios los autores que han aportado sus ideas para dar mayor solidez a las teorías. Algunos de esos autores han sido por ejemplo, Peter Salovey, Jhon Meyer, mencionados anteriormente así como también Daniel Goleman; quienes se preocuparon por explorar, cómo las habilidades mentales ayudan a mejorar el comportamiento y a desarrollar un adecuado aprendizaje emocional. (Goleman, 1998).

Gracias a estas investigaciones se comenzó a percibir la inteligencia emocional como una alternativa para mejorar la calidad de vida, y más si se tiene en cuenta que el ser humano siempre se mantendrá expuesto a distintas experiencias, algunas de las cuales resultarán traumáticas, mientras que las otras le permitirán aportar una parte positiva a un mundo que está desmejorando su conciencia social (Shapiro, 1997).

Daniel Goleman propone un nuevo enfoque sobre el concepto de inteligencia emocional, describiéndola como un conjunto de habilidades propias que le permiten a la persona, ser capaces de motivarse y persistir frente a las decepciones, así como también controlar los impulsos, demorar la gratificación, regular el amor, evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar esperanzas. Unidas a estas características, se encuentra la aptitud emocional, que viene siendo una meta - habilidad que determina lo bien que se podría utilizar cualquier otro talento, incluido el intelecto. (Goleman, 1996).

De igual manera” la inteligencia emocional determina el modo como cada persona se relaciona y se entiende en el mundo , teniendo en cuenta las actitudes y los sentimientos ; engloba habilidades como el control de impulsos la autoconciencia, la empatía, la persistencia, frente a las frustraciones, la practica de la gratificación prolongada. Entonces, es posible que motivando a otros ayudándolos a que se desarrollen, aprovechando sus propios talentos y consiguiendo, su compromiso con respecto a los objetivos e intereses comunes, puede mostrar de una manera clara la existencia de una inteligencia emocional bien pronunciada. (Goleman, 1998).

Según el grupo de investigación Santiago de Chile (2001), Daniel Goleman (1998) sustenta que la inteligencia emocional incluye principalmente dos grandes áreas de competencias: La Personal y la Social. La competencia personal, determina el dominio de uno mismo; mientras que la competencia social, determina el manejo adecuado de las relaciones con los demás, es por eso necesario reconocer los propios sentimientos, de igual forma los de los demás, con la finalidad de utilizarlos como guía del pensamiento y la acción (Goleman, 1996).

Para lograr el dominio se requiere del autoconocimiento, autocontrol y auto motivación; mientras que para relacionarse adecuadamente con los

demás, se requiere de la empatía y las habilidades sociales. Estas son dimensiones que siendo desarrolladas y estimuladas desde temprana edad, seguramente le aportarán a los niños herramientas para afrontar positivamente situaciones que puedan representar una amenaza, como por ejemplo el abuso sexual infantil (Morero, 2000).

Uniendo cada idea dada, se diría entonces que la inteligencia emocional no es más que la capacidad para reconocer las propias emociones, guiarlas, controlar la propia motivación, reconocer las emociones de los demás y manejar las relaciones que determinan la capacidad potencial que dispone cada persona para adquirir ciertas habilidades prácticas denominadas competencias emocionales, las cuales demuestran hasta que punto una persona ha sabido o podido trasladar ese potencial a las acciones en la vida cotidiana (Goleman, 2001).

- **LAS EMOCIONES**

La emoción se define según Goleman (1996) como sentimientos y pensamientos característicos a estados psicológicos y biológicos, una variedad de tendencias a actuar. Esta compuesta su vez por una serie de competencias que determina el modo como nos relacionamos con nosotros mismos, reconocer y entender en uno mismo las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, esta competencia se manifiesta en personas con habilidades para juzgarse así mismas de manera realistas, que son conscientes de sus propias limitaciones y admiten con sinceridad sus errores que son sensible al aprendizaje y que poseen un alto grado de autoconfianza. Es controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, de responsabilizarse de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar los juicios prematuros, las personas que poseen esta competencia son sinceras e integras controlan el estrés y la ansiedad ante situaciones.

Según Peter Salovey (2001) y esto se relaciona con las competencias que Goleman plantea en la definición de las emociones. Las emociones están organizadas en cinco esferas:

Conocer las Propias Emociones: Es la capacidad de controlar sentimientos, de un momento a otro, es fundamental para la penetración psicológica y la comprensión de uno mismo. En este punto los autores coinciden manejando este punto por los demás como autoconocimiento.

La Propia Motivación: Capacidad de ordenar las emociones al servicio de un objeto esencial llamado también motivación.

Reconocer las Emociones de los Demás: Es la autoconciencia de las emociones de los otros, saber que siente el otro, me da la pauta para empezar a pensar en los demás.

Manejar las Relaciones: Es la capacidad de manejar las emociones de los demás. Es la adecuación a nuestro ser social, parte esencial del desarrollo con los demás.

Anatomía de las Respuestas Emocionales: Las respuestas emocionales representativas y fuertes son asaltos nerviosos originado en un centro límbico llamado la amígdala que esta conformada por varias estructuras interconectadas que le sitúan sobre el tronco cerebral. La amígdala es la especialista en asuntos emocionales sin ella el ser humano es incapaz de apreciar el significado de las emociones que se experimentan, esto explica el hecho de por que la amígdala queda separada del cerebro, el individuo experimentara ineptitud en el reconocimiento de la significación o excitación emocional de los sucesos a los que se expone, ya sea eventos perturbadores (que causan ira) o no perturbadores (que provoquen ira). (Ledoux, 1999).

La amígdala juega un papel del contenedor de los recuerdos o de la memoria emocional, su ausencia sería como desvalijar los significados particulares de la persona. El rol fundamental que juega la amígdala con respecto a las emociones de hecho cuando mientras la neo corteza que es la encargada de pensar, decide que hacer ante una situación determinada la amígdala, puede ejercer el control, puede saltar del tálamo a la amígdala evitando la vía mas larga, que estaría comprometida del tálamo a la neo corteza que procesa lo percibido y finalmente lo envía al cerebro límbico y aunque esto es lo que ocurre en condiciones normales, ante una situación percibida como amenazante o urgente la amígdala puede provocar una respuesta emocional rápida pero menos elaborada que dará la neo corteza (Ledoux, 1999).

Dirigir las Emociones: Se ha escuchado muchas veces “controla tus emociones”, y en demasiadas ocasiones se confunde el significado de esta frase ya que en ves de controlar, lo que se hace simplemente “ahogar las emociones” esto es un error por que las emociones no son buenas o malas, lo que esta bien o mal es la forma en la que se da respuesta a la emoción y como se expresa en lo exterior; además las emociones brindan pistas que permitirán conocer y analizar los diversas situaciones y para lograrlo se debe estar a favor de ellas. Así que para tener un buen manejo de la inteligencia emocional se necesita tomar el mando de los pensamientos, canalizar adecuadamente los impulsos y así llegar a un funcionamiento óptimo. (Goleman, 1996).

Las emociones como fuente de motivación: la motivación es la capacidad para enviar energía en una dirección específica con un propósito específico. En el contexto de la inteligencia emocional, significa usar nuestro sistema emocional para canalizar todo el sistema y mantenerlo en funcionamiento entre las principales fuentes de motivación encontramos a la familia, los amigos los cuales son soportes relevantes en el entorno en el que se desarrolla el individuo. (Goleman, 1996).

Las emociones pueden ser inteligentes: en los últimos años, un grupo cada vez más grande de psicólogos ha llegado a conclusiones similares coincidiendo con Gardner (1983) en los antiguos conceptos de C.I. que giraba en torno a una estrecha franja de habilidades lingüísticas, y que desempeñarse bien en las pruebas de C.I. era más directamente un medio para predecir el éxito en el aula o como profesor pero cada vez menos en los caminos de la vida que se apartan de lo académico por tanto los psicólogos Meyer y Salovey (1983) han adoptado que lo que hace falta para alcanzar el éxito en la vida. Y esa línea de investigación nos lleva otra vez a la evaluación de lo importante que es la inteligencia emocional Salovey y Mayer (1990) incluyen además cinco competencias o dimensiones a las cuales le llaman meta habilidades que se categorizan en las siguientes competencia o dimensiones. (Riso, 1999).

Manejar las emociones: manejar los sentimientos para que sean adecuados es una capacidad que se basa en la conciencia de uno mismo. Las personas que carecen de esta capacidad luchan constantemente contra sentimientos de afiliación, mientras aquellas que la tienen desarrollada pueden recuperarse con mayor rapidez del revés y trastornos de la vida. (Goleman, 1999).

Es por ello que algunos autores como Cooper, Robert y Sawaf Ayman (1998) proponen familias básicas de emociones primarias a saber.

Ira: Furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación indignación, aflicción, animosidad fastidio, irritabilidad, hostilidad en casos extremos odio y violencia patológicos.

Tristeza: Congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, desesperación, y en casos patológicos depresión.

Temor: Ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror, en nivel patológico fobia y pánico.

Placer: Felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite, diversión, orgullo, placer sensual, estremecimiento, embeleso, gratificación o satisfacción, euforia, extravagancia, éxtasis y extremo manía.

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

Sorpresa: Conmoción, asombro, desconcierto.

Disgusto: Desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, repulsión.

Vergüenza: Culpabilidad, molestia, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y constricción.

Además la sana vida emocional de las personas también la conforman los estados de ánimo que son mas prolongados en términos de tiempo que una emoción. Por otro lado se encuentra el temperamento que determina la prontitud para evocar una emoción o estado de ánimo lo que hace que la gente sea tímida o alegre. Existe un declive constante en le índice del control racional emocional sobre la mente; cuando mas intenso es el sentimiento, mas dominante se vuelve la mente emocional y mas ineficaz lo racional. (Cooper; Sawaf, 1998).

El manejo de las emociones: Efraín y Spangler (1979) citados por Gil Adi Daniel (2001) en su libro *Inteligencia Emocional en Práctica Manual para el Éxito Personal y Organizacional*, proponen que las personas pueden

relacionarse con sus emociones, estar consciente de lo que está pensando y sintiendo y como poner las emociones a su servicio para que no las dominen, es decir el ser humano establece un contacto permanente con las emociones poniéndolas en juego a cada momento en diversas circunstancias y tomando un control en ellas. De alguna manera se trata de la adopción de decisiones personales, las personas están dotadas de un circuito que les permite reaccionar y actuar frente a estímulos externos o internos, a veces más rápidamente que en los procesos conscientes. Al relacionarse con estos procesos es posible lograr que la reacción consciente se vuelva cada vez más cercana a la acción que está sucediendo y se pueda generar opciones que impidan reacciones automáticas.

De acuerdo a lo anteriormente dicho se puede resumir en cinco dimensiones que de una manera u otra se relaciona con la capacidad de reconocer los propios sentimientos, igualmente que la de los demás con la finalidad de utilizarlos como guía del pensamiento y la acción y que de una manera u otra son las que nos permitirán describir la inteligencia emocional en nuestra población objeto de estudio (Goleman, 1998).

4.1.1 Dimensiones de la Inteligencia Emocional. Según Daniel Goleman (1999) la inteligencia emocional está constituida por ciertos aspectos que permiten entender el sentido e importancia de esta, tales aspectos están denotados como dimensiones, las cuales a nivel individual se refieren a ciertas características de las emociones y conjuntamente constituyen lo que se entiende como Inteligencia emocional. A continuación se hace una descripción de las dimensiones que componen este tipo de inteligencia según el autor mencionado:

- **La Autoconciencia:** Es la capacidad de reconocer las emociones fortalezas, debilidades, estados de ánimo e impulsos y el modo como estas afectan las acciones. Todos los seres humanos tienen la capacidad para

percibir emociones y sentimientos, tienen la voluntad y una herramienta para conocerse así mismos. La conciencia de uno mismo o la autoconciencia permite a las personas recuperarse de los reveses y contratiempos de la vida y disfrutar de lo agradable y gratificantes. Las emociones son muy difíciles de detectar y controlar cuando no existe una conciencia clara de su existencia, ya que ellas permanecen ocultas, y el único que puede conocerlas es quien realmente sabe que las posee. Por ello, la capacidad de tomar conciencia de uno mismo implica una atención continua de los estados de ánimo interior, es decir una autorreflexión para revisar lo que se es, al tiempo que se observan y analizan las vivencias y experiencias. (Goleman, 1999).

Es importante aclarar que no todas las personas realizan este proceso de la misma forma, e incluso algunos no llegan nunca a hacerlo. Como lo plantea Mayer hay características que describen estilos de personas en cuanto a la forma de actuar con sus propias emociones (Mayer, 2001).

Las personas conscientes de sí mismas serían aquellas que son conscientes de sus estados de ánimo mientras los están experimentados. Estas personas se caracterizan por una gran claridad emocional, autonomía y seguridad en sí misma, son personas psicológicamente sanas con una visión positiva de la vida, que cuando experimentan estados de ánimo negativo no se sumergen obsesivamente en ellos, sino que intentan superarlo rápidamente.

Las personas atrapadas en sus emociones son aquellas que suelen sentirse desbordadas por sus sentimientos y estados de ánimo, sean positivos o negativos, y la mayoría de las veces, son incapaces de desembarazarse de ellos. Son en general, personas muy volubles y no muy conscientes de sus estados anímicos. Esta falta de conciencia les hace perderse en el tramado de sus emociones y por tanto, les resulta muy difícil controlar su vida emocional.

Las personas que aceptan resignadamente sus emociones. Estas personas, aunque perciben con claridad lo que sienten, tienden a aceptar pasivamente sus emociones como si fuera algo inamovible y predeterminado, y por tanto, no suelen plantearse el modificarlas. En cualquier caso, esta pasividad tampoco implica un control sobre las emociones, sino simplemente una claudicación ante ellas.

El reconocer un sentimiento mientras ocurre, es la clave de la I E, la capacidad de controlar los sentimientos es fundamental para la confrontación de uno mismo. La capacidad de advertir los auténticos sentimientos deja a la persona a merced de los mismos.

Las personas que tienen un mejor conocimiento con respecto a los sentimientos, son mejores guías de sus vidas y tienen una noción más segura de lo que sienten realmente con respecto a las decisiones personales (Goleman, 1998).

El Autocontrol: Es el dominio de las propias emociones y sentimientos, que le permiten a la persona hacerse cargo de las situaciones, pudiendo decidir entre alternativas posibles y reaccionar ante los acontecimientos. El no desarrollarla de acuerdo D. Goleman (1996), hace que las emociones muy intensas o las que se prolongan más de lo necesario, puedan desembocar en verdaderos desequilibrios emocionales, llegando incluso a estados patológicos (como puede ocurrir si se prolonga demasiado un estado de profunda tristeza que desembogue en una depresión crónica).

Tampoco se trata de vivir felices a toda costa, sino de encontrar el equilibrio adecuado entre emociones positivas y negativas, ya que todas enriquecen la inteligencia emocional. Lo verdaderamente importante es intentar reconocer y controlar las negativas para que no desplacen a las positivas.

Según Goleman (2001) si se tiene en las manos el tiempo que permanecerá presente una emoción, de cada quien dependerá que a partir de ese momento se haga más o menos intensa. Hay personas que poseen cierta habilidad para enfrentarse a las tensiones emocionales que provocan las situaciones problemáticas o conflictivas; a otras, sin embargo, les cuesta mucho afrontarlas, lo hacen de forma inadecuada, se escapan o, simplemente, las evitan. Lo cual no permite tomar las dediciones correctas. Existen cuatro tipos de emociones que se deben aprender a controlar para enfrentarse con eficacia a las diversas situaciones que plantea la vida. Estas son: El enfado o irritación, la ansiedad o preocupación, el estrés, y la tristeza o depresión ordinaria.

A pesar de que Daniel Goleman se convirtió en el máximo exponente de la I.E, existen otros autores como Claude Steiner (1998) expresan que este tipo de inteligencia consta de cinco habilidades que vienen siendo las mismas a las que Daniel Goleman (1998) llama dimensiones y que se describen a continuación.

En si, es necesario entender que manejar los sentimientos para que sean adecuados es una capacidad que se basa en la conciencia de uno mismo. las personas que carecen de esta, luchan constantemente contra los sentimientos de aflicciones, mientras que aquellas que la tienen desarrollada, pueden recuperarse con mayor rapidez de los revés y trastornos de la vida.

Automotivación: La palabra "motivación" hace referencia a todos los motivos, móviles o alicientes que mueven a actuar para conseguir un objetivo. Comúnmente también se la conoce como fuerza de voluntad, perseverancia, espíritu de lucha y amor propio. Es importante anotar, que las personas con alta motivación permanecen optimistas, aun cuando la calificación de su desempeño este en su contra (Goleman, 1999). Según este autor, en la medida en que se está motivado por el entusiasmo y el gusto en lo que se hace o

incluso por un grado óptimo de ansiedad se convertirán en excelentes estímulos para el logro.

En el proceso de motivación intervienen factores tanto internos como externos y, a su vez, puede ser auto-regulada o regulada por el ambiente. Por ejemplo, cuando un pianista toca el piano porque le parece divertido, porque le permite practicar ciertas habilidades y porque disfruta haciéndolo, en definitiva por la simple experiencia de realizar la tarea en sí, La motivación surge desde dentro de la persona y se producen los procesos de auto motivación. Por el contrario, si el pianista toca el piano porque es una oportunidad de hacer dinero, de obtener prestigio social o ganar una beca está actuando movido por motivos externos a él, y no relacionados con la tarea en sí.

La motivación guarda una relación con las emociones, y esta relación ha sido uno de los procesos psicológicos que más se ha estudiado e investigado a lo largo de la historia de la Psicología. Emoción y motivación son procesos diferentes pero íntimamente relacionados y ejercen una serie de efectos sorprendentes sobre otras capacidades como la percepción, la atención, el aprendizaje y la memoria. En concreto, en este último caso es interesante la importancia de la motivación y la emoción en el proceso de memorización, ya que las experiencias no se almacena como un hecho aislado, sino en relación con otros muchos elementos que acompañan a la información. De esta forma, los estados de ánimo negativos sesgan los recuerdos en una dirección negativa, y al revés; cuando se mantiene un estado anímico positivo se suelen recordar acontecimientos positivos. (Goleman, 1999).

En general se puede decir que las emociones se relacionan con la motivación de dos formas diferentes: (Goleman, 1999).

- Cuando la emoción se convierte en sí misma en un tipo especial de motivación, en el sentido de que energética y dirige nuestra conducta. Por

ejemplo, el miedo energética a la persona a actuar y dirige la acción hacia una meta, principalmente la de escapar del peligro.

- Una segunda aproximación propone que las emociones son una "lectura" de los estados motivacionales. En donde los motivos se encargan de dirigir muchos de los actos; las emociones son quienes informan de los progresos de estos motivos. Por ejemplo lo que se da en la conducta sexual. La lectura de las emociones positivas como el interés o la alegría facilitan la conducta sexual, mientras que la lectura de emociones negativas como asco, culpabilidad o rabia, inhiben la misma. Acerca de lo planteado es necesario saber que los educadores tienen la oportunidad de desmontar las percepciones negativas en los alumnos con expectativas bajas o no reales y ayudarles a adquirir confianza y a motivarse a si mismos.

De todo lo anterior puede rescatarse entonces que, ordenar las emociones al servicio de un objetivo es esencial para prestar atención, para la motivación, el dominio y para la creatividad. El autodomínio emocional posterga la gratificación y contener la impulsividad, sirve de base a toda clase de logros y se es capaz de internarse en un estado de "fluidez" y permite un desempeño destacado en muchos sentidos. Las personas que tiene esta capacidad suelen ser mucho más productivas y eficaces en cualquier tarea que emprendan (Goleman, 1999).

Empatía: El término empatía deriva del griego *empathia* que significa "sentir dentro" y se utiliza comúnmente para referirse a la capacidad de percibir la experiencia subjetiva de otra persona (Candela, 1997). La empatía aparece en los primeros estadios del desarrollo como una especie de imitación de las emociones ajenas y este proceso de "auto provocación" o vivenciación de las sensaciones ajenas es lo que permite comprenderlas mejor y compartirlas. (Goleman, 1998).

Este proceso de interiorización de las emociones de otras personas se basa en un aspecto fundamental: la conciencia de uno mismo. Es decir, cuanto más conciencia se tenga de las emociones y sentimientos y se sea capaz de reconocer los procesos que anteceden y derivan de los mismos, mayor será la habilidad para detectar y comprender los de, los demás.

Se puede decir que las manifestaciones empáticas aparecen en la más tierna infancia y su desarrollo depende en gran parte de la educación emocional que brinden los padres o personas cercanas al niño, ya sea mediante intervenciones conscientes e intencionadas (toma de conciencia del daño que puede provocar una acción) o inconscientes (aprendizaje vicario). (Goleman, 1998).

Se puede decir que las expresiones emocionales son sumamente importantes en las relaciones sociales y la capacidad de reconocerlas en los demás es una forma de entrar en contacto con ellos, en definitiva, de empatizar. Sin esta capacidad las personas se convierten en socialmente torpes, que interpretan erróneamente los sentimientos de los demás o que lo hacen de forma automática e indiferente haciendo imposibilitando cualquier relación.

El reconocer las emociones en los demás es una de las capacidades que hacen parte de aquellas personas que tienen empatía, las cuales son más sensibles y perciben las sutiles señales sociales, es decir lo que otros necesitan o sienten.

La Empatía en Niños: Según los psicólogos del desarrollo Radke y Arrow (2001), existen dos componentes en la empatía, una reacción emocional hacia los demás que suele desarrollarse en los primeros seis años de vida y una reacción cognoscitiva que determina el grado en que los niños son capaces de percibir el punto de vista de la otra persona.

Radke y Arrow (2001), la empatía en los niños no surge de modo inmediato sino que más bien va seguida del proceso de maduración durante las primeras etapas de desarrollo y se proyecta aun más cuando se está en la etapa de la pre adolescencia. A este proceso ellos lo llaman fases de la empatía y coincide con algunos aspectos mencionados por Goleman (1998).

Fases de la Empatía (Maya, 2003). En el primer año de vida los bebés suelen darse la vuelta para observar a un bebé que llora, posiblemente también se pondrá a llorar él.

- Entre el primer y segundo año de vida, entran en una segunda etapa en la que pueden ver que la congoja de otro no es la suya, tratan de reducir la tristeza del otro.

- A los seis años se inicia la etapa de la empatía cognoscitiva: la capacidad de ver cosas desde la perspectiva de otra persona y actuar en consecuencia. La empatía cognoscitiva no necesita comunicación emocional (por ejemplo el llanto) porque el niño ya tiene un modelo interno, que ha desarrollado, de cómo puede sentirse una persona en una determinada situación.

- A partir de los diez o doce años los niños proyectan su empatía más allá de aquello que le son próximos. Estamos en la etapa de la empatía abstracta.

Cómo desarrollar la Empatía en los Niños. Si los padres quieren que sus hijos sean más empáticos, atentos y responsables deben esperarlos de ellos, estableciendo normas familiares claras y coherentes y no renunciar a ellas. Requerirles que sean responsables, adecuando siempre estas responsabilidades a sus edades y niveles madurativos, por ejemplo con tareas

domésticas que no deben estar sujetas a recompensas, hay que ayudar en casa porque es lo correcto. (Abello, 2006).

Si los padres quieren que sus hijos sean atentos, responsables y considerados lo que hay que hacer es sencillo: aumentarles sus expectativas, ser padres permisivos es sencillo, hacerles la cama, los deberes, etc., pero para que ellos sean más responsables deben serlo aún más sus padres y para ello dejar de lado la idea de qué no es malo malcriarlos, porque sí lo es.

La Verdad, la Sinceridad y la Confianza. Por regla general los padres tratan de proteger a los hijos de los problemas. Podemos ayudarlos aún más si decimos la verdad por muy dolorosa que esta pueda ser. Cuando explicamos la situación y detallamos los hechos, ellos aprenden que tenemos la fuerza emocional para examinar y enfrentarse a las situaciones sea más o menos difícil, aprendiendo así mismo que ellos también lo pueden hacer. Es importante y no debemos olvidar lo siguiente: No ocultar los sentimientos, no ocultar los errores, no temer decirles la verdad (Morero, 2000).

Habilidades Sociales. Las habilidades sociales son comportamientos emocionales o conductuales que se manifiestan en las relaciones interpersonales y que tienen la característica de ser socialmente bien aceptados. La competencia social propicia el desarrollo de otras facetas de la inteligencia emocional como la mayor capacidad de analizar y comprender las relaciones, la mejora en la capacidad de resolver conflictos, la mayor destreza en la comunicación, el aumento de la preocupación y consideración hacia los demás, etc.

La importancia de las habilidades sociales en el desarrollo del funcionamiento interpersonal ha sido ampliamente estudiada desde diferentes disciplinas (Psicología, Pedagogía, Sociología). Universalmente válida Y consensuada. Hay mucha "habilidades sociales" que inciden en una u otra

característica de lo que constituye una conducta socialmente habilidosa, pero son pocas las que de manera general engloban todo el conjunto de habilidades sociales. (Segal, 1997).

En definitiva, la competencia social está relacionada con la capacidad de mantener interacciones sociales, con el desenvolvimiento social sin dificultades y con el control de las reglas del juego social competencias personales y también sociales, es-decir, desplegar una serie de habilidades como: crear un ambiente agradable para la conversación, saber interesar y convencer a los otros, motivarles, moderar los conflictos y reconocer los sistemas de relación e interacción entre las personas.

Sin duda alguna, la clave para el éxito social está en trabajar las relaciones interpersonales. Sin embargo, hay personas que se esfuerzan por cultivar contactos, pero que una y otra vez se encuentran con el rechazo y el aislamiento social. Son, generalmente, personas que resultan "raras", que se ríen cuando está fuera de lugar, que no saben terminar o empezar una conversación, que hablan demasiado o demasiado poco, o que lo hacen casi siempre de si mismos, que se aproximan en exceso al interlocutor ya sea físicamente o con preguntas indiscretas, que evitan el contacto visual, etc.

Ser socialmente competente proporciona gratificaciones personales que pueden venir derivadas de percibir la capacidad para desarrollar determinadas habilidades de manera eficaz (auto eficacia), de considerarnos capaces de dominar nuestros sentimientos (autocontrol) y de desarrollar relaciones fructíferas (empatía). Este auto-reforzamiento o autoafirmación, genera pensamientos positivos que llevan a aumentar la autoestima y que, a su vez, repercute en nuestra competencia social. (Bisguerra, 1997).

Por último cabe resaltar que el manejo de las emociones permite interaccionar en gran medida con la felicidad y de manejar adecuadamente las emociones hacia los demás.

4.1.2 Base Biológica de Inteligencia Emocional. La inteligencia emocional muchas veces es percibida como instantánea y casi refleja, sin embargo, su origen se da en las capas más profundas del cerebro, en la zona que los neurólogos conocen como sistema límbico, compuesto a su vez por la amígdala y el hipocampo. (Maya, 2003).

Este núcleo primitivo está rodeado por el neocortex, asiento del pensamiento y responsable de razonamiento, la reflexión, y la capacidad de prever e imaginar. Allí también se procesan las informaciones que llegan desde los órganos de los sentidos y se producen las percepciones concientes. Normalmente el neocortex, puede prever las reacciones emocionales, elaborarlas, controlarlas y hasta reflexionar sobre ellas, pero existe ciertos circuitos cerebrales, que van directamente de los órganos de los sentidos a la amígdala; “Punteando”, la supervisión racional. Cuando estos recorridos neuronales se encienden, se produce un estallido emocional: entre otras palabras actuamos sin pensar. (Bisguerra, 1997).

Otras veces las emociones perturban y sabotean el funcionamiento del neocortex y no nos permiten pensar correctamente. Algunos pacientes neurológicos que carecen de conexión entre las amígdalas y el neocortex muestran una inteligencia normal y razonan como la gente sana. Sin embargo, su vida es una sucesión de elección desafortunada que los llevan de un fracaso a otro. Para ello los hechos son grises y neutros no están teñidos por las emociones del pasado. En consecuencia carecen de vida de aprendizaje emocional, componentes indispensables para evaluar las circunstancias y tomar las decisiones apropiadas. (Apsique, 2002).

Además de los autores que en algún momento fueron mencionados como exponentes de la Inteligencia Emocional, como lo es el caso de Mayer, Salovey, Extremera, Goleman, entre otros según, también se encuentra Alcázar, que a partir del año 2001 expuso esta temática con el nombre de Educación de la Afectividad.

Según este autor, los afectos constituyen el núcleo más personal y peculiar. Es la inteligencia la que debe encauzar y utilizar la fuerza de los sentimientos. “Si quieres conocer a una persona, no le preguntes lo que piensa, sino lo que ama”. (San Agustín).

Una buena educación sentimental ha de ayudar, entre otras cosas, a aprender, en lo posible, a disfrutar haciendo el bien y sentir disgusto haciendo el mal. Es por ello que José Antonio Alcázar (1999), cuando aborda el desarrollo evolutivo de la afectividad, conceptualiza aún desde el nacimiento del ser humano una serie de factores que sirven para comprender lo que posteriormente sería el desarrollo afectivo y por ende el de la inteligencia emocional, estos son:

- El recién nacido siente malestar o sosiego. Llora o ríe. Y alguien va a entenderle.
- Su mundo es de necesidades, afectos y acciones.
- El primer trato con la realidad es afectivo.
- Ya a los dos meses los ojos de su madre son el centro preferido de su atención.
- Si se satisfacen todos sus antojos, se le impedirá desarrollar su capacidad de resistir el impulso y tolerar la frustración y su carácter se iría volviendo egocéntrico y arrogante.
- Hacia los 18 meses ya se han conectado las estructuras corticales con las profundas del cerebro, lo que permite la aparición de una afectividad inteligente.

- En los primeros años va configurándose el temple básico del niño.
- Hacia el primer año la madre va a enseñando al niño si hay que sentir y qué hay que sentir sobre el entorno.
- La seguridad del afecto de la madre es lo que permite al niño apartarse, explorar, dominar los miedos y los problemas.
- Una correcta educación proporciona la seguridad y el apoyo afectivo necesarios para sus nuevos encuentros.
- El desarrollo de la inteligencia está muy ligado a la educación de los sentimientos.
- Sentirse seguro es sentirse querido.
- En la familia uno es querido radical e incondicionalmente.
- Las experiencias infantiles impregnadas de afecto pasan a formar parte de la personalidad a través de la memoria.
- Aprende a andar y a hablar y su mundo se expande.
- Perturban intencionalmente, se saltan las prohibiciones, tantean... y anticipan el sentimiento de sus madres.
- Hacia los dos años entran en su mundo las miradas ajenas.
- Disfrutan al ser mirados con cariño: ¡mira cómo...!
- A partir de ahora cobra gran fuerza educativa la satisfacción ante el elogio o ante las muestras de aprobación de aquellos a quien él aprecia.
- Hacia los 7 – 8 años nos convertimos en actores y jueces: reflexión y libertad. Y aparecen el orgullo y la vergüenza aunque no haya público.
- Hacia los 10 años pueden integrar sentimientos opuestos.
- Empieza a darse cuenta de que los sentimientos deben controlarse.
- La adolescencia es una etapa decisiva en la historia de toda persona.
- Los sentimientos fluyen con fuerza y variabilidad extraordinarias.
- Es la edad de los grandes ánimos y desánimos.
- Muchos experimentan la rebeldía de no poder controlar sus sentimientos ni comprender su complejidad.

- El descubrimiento de la libertad interior es importante para la maduración del adolescente.
- Al principio pueden identificar obligación con coacción, el deber con la pérdida de libertad.
- Al ir madurando comprende que hay actuaciones que le llevan a un desarrollo más pleno y otras que le alejan.
- Que lo que apetece no siempre conviene.
- Que una libertad sin sentido es una libertad vacía.
- Ha de descubrir que actuar conforme al deber perfecciona y necesita aceptar el deber como una voz amiga, que se puede asumir con cordialidad.

Alcázar realiza un análisis exhaustivo de lo que denomina las competencias emocionales, sin olvidar su cruzada particular a favor de la Inteligencia Emocional como factor clave de éxito en contraposición con el concepto tradicional de Inteligencia racional: "Resulta paradójico que el CI sea tan mal predictor del éxito entre el colectivo de personas lo bastante inteligentes como para desenvolverse bien en los campos cognitivamente más exigentes. (Extremera, 2005)

El concepto de inteligencia emocional como tal presenta una serie de características que no sólo la distinguen de otros conceptos similares, sino que la caracterizan.

- Siguiendo a Daniel Goleman (2004), la mente emocional es infantil, en cuanto a que es categórica, todo es blanco o negro, para ella no existen los grises.
- Todo lo enfoca personalizándolo en una misma.
- Es auto confirmante, ya que obvia y no permite la percepción de todo aquello que socava las propias creencias o sentimientos' y se centra exclusivamente, en lo que los confirma.

- Impone el pasado sobre el presente, lo cual quiere decir que si una situación posee alguna característica o rasgo que se asemeje de alguna forma a un suceso del pasado cargado emocionalmente (esto es, que suscito en nosotras gran emoción), la mente emocional ante cualquier detalle que considere semejante, activa en el presente los sentimientos que acompañaron al suceso en el pasado, con la añadida de que las reacciones emocionales son tan difusas, que no nos apercibimos del hecho de que estamos reaccionando, de una determinada forma, ante una situación que probablemente no comparta más que algunos rasgos, con aquella que desencadeno esa misma reacción en el pasado.

- Se auto justifica en el presente utilizando la mente racional, de forma que sin tener idea de lo que está ocurriendo, tenemos la total convicción de que lo sabemos perfectamente.

- Realidad específica de estado, esta característica se refiere a! hecho de que cada emoción tiene su propio repertorio de pensamientos, sensaciones y recuerdos asociados, que el cerebro percibe y emite automáticamente sin control racional. Así pues la visión de la realidad se modifica en función de la emoción que estemos sintiendo; lo que percibo no es lo mismo si me siento furioso o enamorado.

- La mente emocional también posee el rasgo de la memoria selectiva lo cual implica, que ante una situación emocional determinada, reorganiza los recuerdos y las posibles alternativas de forma que sobresalgan los que considera relevantes.

- Es asociativa, esto es considera los elementos que activan los recuerdos como si fuera la realidad, y ya sabemos que un solo rasgo similar puede evocar la totalidad de los sentimientos asociados, por esto el lenguaje de las artes, metáforas, leyendas, fábulas, le hablan directamente.

- El tiempo no existe para ella y no le importa como son las cosas, sino como se perciben y lo que nos recuerdan.

- Por lo que respecta a las palabras asociadas a este tipo de mente, podemos hablar de rapidez, impaciencia, relacionarse, decisiones a partir de ensayo error, globalizar, orientada a las emociones, sentir, creer, intuir, vincular.

- Es cálida, imprecisa y está orientada básicamente a las relaciones con nosotros mismos y con los demás.

En este mismo sentido bien puede afirmarse que las personas con alta inteligencia emocional se caracterizan por:

- **Independencia.** Cada persona aporta una contribución única al desempeño de su trabajo.

- **Interdependencia.** Cada individuo depende en cierta medida de los demás.

- **Jerarquización.** Las capacidades de la inteligencia emocional se refuerzan mutuamente.

- **Necesidad pero no – Suficiencia.** Poseer las capacidades no garantiza que se acaben desarrollando.

- **Genéricas.** Se puede aplicar por lo general para todos.

La inteligencia emocional como características fundamental de las personas y las organizaciones, tiene diversos campos de aplicación, que para efectos del presente estudio se analiza sus implicaciones en las empresas y en los individuos, tanto en el campo laboral como en el educativo.

Las normas que gobiernan el mundo laboral están cambiando. En la actualidad no sólo se nos juzga por lo más o menos inteligentes que podamos

ser ni por nuestra formación o experiencia, sino también por el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos o con los demás.

Importancia de la Inteligencia Emocional (Goleman, 1998). Las normas que gobiernan el mundo laboral están cambiando. En la actualidad no sólo se nos juzga por lo más o menos inteligentes que podamos ser ni por nuestra formación o experiencia, sino también por el modo en que nos relacionarnos con nosotros mismos o con los demás.

Esta es como ya se ha dicho, la gran cruzada de Goleman: que desde todos los ámbitos posibles se comience a considerar la inteligencia emocional y sus competencias como claves para el éxito personal y profesional. He aquí alguna colección de frases más que ilustran sus planteamientos:

- Los argumentos más convincentes y poderosos se dirigen tanto a la cabeza como al corazón. Y esta estrecha orquestación entre el pensamiento y el sentimiento es posible gracias a algo que podíamos calificar como una especie de autopista cerebral, un conjunto de neuronas que conectan los lóbulos prefrontales; el centro ejecutivo cerebral, situado inmediatamente detrás de la frente y que se ocupa de la toma de decisiones con la región profunda del cerebro que alberga nuestras emociones.

- De este modo, resulta ciertamente paradójico que las habilidades "blandas" tengan una importancia decisiva en el éxito profesional en los dominios más duros.

- La excelencia depende más de las competencias emocionales que de las capacidades cognitivas.

- Incluso en las profesiones técnicas y científicas, el pensamiento analítico ocupa un tercer lugar, después de la capacidad de influir sobre los demás y de la motivación de logro.

- A la hora de tomar una decisión, "el primer paso es siempre muy consciente, deliberado y analítico, pero no debemos desdeñar el aspecto emocional porque ambos son igualmente importantes. Es lo que se denomina corazonada, intuición.

- La capacidad de percibir este tipo de sensaciones subjetivas tienen un origen evolutivo. Las regiones cerebrales implicadas en las sensaciones viscerales son mucho más antiguas que las del centro del pensamiento racional.

- Los circuitos nerviosos ligados a los centros emocionales (la amígdala) nos proporcionan una respuesta somática, una sensación visceral, de la decisión que debemos tomar.

- La expresión clásicamente utilizada para referirse a este tipo de sensibilidad que nos orienta es la de sabiduría.

- La mente de las personas no está organizada como un ordenador que pueda brindarnos una pulcra copia impresa de los argumentos racionales a favor y en contra de una determinada decisión, basándose en todas las ocasiones anteriores en que hayamos tenido que afrontar una situación similar. En lugar de ello, la mente hace algo mucho más elegante, calibrar el proceso emocional que han dejado las experiencias previas y darnos una respuesta en forma de presentimiento o sensación visceral.

- Cuando disponemos de los recursos emocionales adecuados, lo que anteriormente parecía amenazador, podemos terminar abordándolo como un desafío y afrontarlo con energía y hasta con entusiasmo.

4.1.3 Ventajas de la Inteligencia Emocional. Rovira (1998) presenta las ventajas de la inteligencia emocional para el éxito de las personas. Son innumerables, pero generalmente los investigadores como Elías en el (2000) se refieren a unas que parecen acaparar el resto, considera las siguientes: ser capaz de tomar dediciones adecuadas, tener valores alternativos, saber dar y recibir, mantenerse motivado, tener ilusiones, intereses por estas, agudizan su propio instituto, ayudan a controlar sus propias emociones, permite descubrir sus propias actitudes y ponerlas a trabajar (Rovira, citado por Díaz, 2003).

Permiten el reconocimiento de manera continua los propios sentimientos, lo cual es clave para tener sensibilidad ante las emociones de los demás. Si no es capaz de identificar los propios sentimientos, se carecerá de una base que le permita medir de los sentimientos de los demás. Una buena parte de la interpretación de los sentimientos de los demás se realiza por reflexión.

Por ejemplo si se analizan los investigadores emocionales de otra persona (brillo en sus ojos, un temblor en los labios inferior, un enrojecimiento en el rostro) y se recuerda lo que se siente cuando se producen unos indicadores semejantes. Las personas muy sensibles a los sentimientos de los demás no solo recuerdan sus propios sentimientos en ocasiones semejantes si ni que vuelve a vivirlos. (Rovira, 1998, citado por Díaz, 2003).

Ayuda a controlar sus propia emociones: además de hecho de saber asignar un nombre propio a sentimientos le aporta, al menos hasta cierto punto, una sensación de control de su propia vida, aunque usted sea una persona muy emotiva y vulnerable. Por ejemplo si se siente muy angustiado por un problema jurídico o económico puede sentirse algo menos angustiado si dedica el tiempo

necesario y si dispone de la conciencia suficiente para asignar a sus sentimientos la etiqueta de angustia. Al convertirse testigo de su propia emoción se distancia de ella, pues el “testigo” no está angustiado como estaba el “yo” antes de este conocimiento.

También se puede atenuar con esta actitud de testigo con otras emociones negativas como la ira y el sentimiento de fracaso cuando las cosas no salen como lo esperábamos. La conciencia de sí mismo que acompaña la inteligencia emocional le permite controlarlas emociones negativas de una manera más efectiva y volver con mayor rapidez a su yo confiado y triunfado. Esto permite aprovechar el tiempo con mayor productividad y mantener actitudes más alegres. (Glenon, 2002).

Permite descubrir sus propias actitudes y ponerlas a trabajar para usted. El hecho de conocer su propio paisaje emocional que desencadena sus propias emociones, sobre todo las más intensas, cuando se desencadenan estas, que es lo que lo hace sentirse motivado le aporta la visión que necesita para disponer las condiciones de su vida de tal modo que pueda motivarse cuando quiera y que se mantenga motivado todo el tiempo que quiera. Aunque esta función es infalible al cien por ciento, no cabe duda que es superior a la ignorancia emocional.

El conocimiento de lo que hace sentirse bien le ayuda a integrarlo en su trabajo para sentirse más motivado. Por ejemplo, ahora que estoy aquí sentado escribiendo, tengo música suave de fondo y una deliciosa taza de café en la mesa. Además estoy en un entorno donde no puedo molestar las visitas ni el teléfono. Esta soledad me agrada y por eso espero con ganas el momento de ponerme a escribir, pues sé que además disfrutaré de la soledad. (Ledoux, 1999).

También disfruto al relacionarme con las otras personas de tal modo que les pueda resultar útil. Por eso me siento motivado para realizar mi trabajo de consulta. No me gusta la sensación de anunciarme a mi mismo s toque de trompeta; así pues, cuando tengo que proporcionarme, contrato a profesionales si es necesario.

Crea habilidades de dirección superior: Dirigir con éxito a los demás significa saber interpretar sus emociones. Si usted es capaz de hacer esto bien, se ganara la confianza y la lealtad de los demás, y en consecuencia, su devoción. Esta claro que comprender las emociones de los demás. Esto le permite comprender con mayor facilidad que es lo que los inspira para que se mantengan motivados y productivos, para que ellos también estén contentos. Un individuo muy inteligente que careciera por completo de inteligencia emocional seria un director malísimo. (Salovey, 1990).

Aunque estuviera muy motivado y realizara su propio trabajo con eficiencia tendería a criticar el trabajo de los demás en vez de animarlos o ayudarlo, y es probable que se sintiera incomodo ala hora de relacionarse con los demás para todo lo que no fuera darle instrucciones de una manera fría. Esta persona puede parecer a los otros un sujeto apático y tal vez tienda a evitarlo. Pueden asignarle todo tipo de calificativos negativos.: manipulador, egoísta, estirado, fulto de interés por los demás, y reservado. Se trata simplemente de que esa persona carece de inteligencia emocional. De esta forma se pude decir que en todos los ámbitos es importante resaltar la importancia que tiene el poseer una adecuada inteligencia emocional, el ser humano debería lograr desarrollar este tipo de inteligencia lo cual pude resultar complejo en la medida en que se comience, pero los logros personales que deja poseer este tipo de inteligencia valen la pena. Pero entonces como se podría aplicar y capacitar este tipo de inteligencia. (Rovira, 1998, citado por Díaz, 2003).

4.1.4 Principios de la Inteligencia Emocional. Los expertos plantean que la inteligencia emocional es una de las principales fuentes del desarrollo de la personalidad, la cual se ve influenciada por el proceso de socialización, en la que el niño, que asimila las actitudes, valores y costumbres de la sociedad. Estos aspectos están íntimamente ligados a los principios que dan razón de cómo se está estructurando dicha inteligencia y la manera como se manifiesta en los distintos ambientes de desenvolvimiento de los infantes, en especial en la interacción con los agentes socializadores compuestos por la familia y la escuela, que en la segunda infancia, son sumamente importantes (Shapiro, 1997). A continuación se presentan los principios de la inteligencia emocional.

- **Recepción.** Cualquier cosa que se incorpore por cualquiera de los sentidos.

- **Retención.** Corresponde a la memoria, que incluye la retentiva (o capacidad de almacenar información) y el recuerdo, la capacidad de acceder a esa información almacenada.

- **Análisis.** Función que incluye el reconocimiento de pautas y el procesamiento de la información.

- **Emisión.** Cualquier forma de comunicación o acto creativo, incluso del pensamiento.

- **Control.** Función requerida a la totalidad de las funciones mentales y físicas. (Shapiro, 1997).

4.1.5 Desarrollo de la Inteligencia Emocional en Niños. La inteligencia emocional, o CE, no se basa en el grado de inteligencia de un niño, sino más bien en lo que alguna vez fue llamado características de la personalidad o simplemente “carácter”. Ciertos estudios están descubriendo ahora que estas capacidades sociales y emocionales pueden ser a unos más fundamentales para el éxito en la vida que para la capacidad intelectual. En otras palabras, tener un CE. (Segal, 1997).

El término de inteligencia emocional se empleó para descubrir las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito, estas pueden incluir: la empatía, la expresión y comprensión de los sentimientos, el control del genio, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal, la persistencia, la amabilidad, el respeto. (Shapiro, 1997).

El entusiasmo respecto del concepto de inteligencia emocional comienza a partir de sus consecuencias para la crianza y educación de los niños, pero se extiende al lugar de trabajo y prácticamente a todas las relaciones y los procedimientos humanos. Los estudios muestran que las mismas capacidades del CE que dan como resultado que su niño sea considerado como un estudiante entusiasta por su maestra o sea apreciado por sus amigos en el patio de recreo, también lo ayudaran dentro de 20 años en su trabajo o matrimonio. (Segal, 1997).

En los últimos cincuenta años se han llevado a cabo miles de estudios relacionados con el desarrollo de las capacidades de CE en los niños, lamentablemente, solo unos pocos lograron encontrar una aplicación concreta debido en general a un cisma entre el mundo académico de paradigmas estadísticos cuidadosamente planificados y el mundo del docente y el profesional de la salud mental directamente enfrentados a los problemas cotidianos, tal como ocurre en medicina o en otras ciencias “difíciles” se debe

recurrir para la crianza de los hijos a un cuerpo de conocimientos para tomar decisiones bien informadas que afectaran el bienestar cotidiano de los hijos.

También se puede recurrir a las escuelas para obtener una información práctica acerca de la efectividad de la enseñanza relacionada con temas de inteligencia social y emocional. Aunque existe una controversia entre los educadores en cuanto al valor de introducir temas de salud mental en la educación pública.

Se observa una empatía emocional en la mayoría de los niños pequeños a lo largo de su primer año de vida. Los bebés suelen darse vuelta para observar a otro niño llorar y frecuentemente se pondrán a llorar también. El psicólogo del desarrollo Mart Hoffman (1993) citado por Segal (1997), la denomina “empatía global” debido a la incapacidad del niño para distinguir entre el mismo y su mundo, interpretando la aflicción de cualquier otro bebé como propia.

Entre la edad de uno y dos años, los niños ingresan en una segunda etapa de empatía en la que pueden ver claramente que la congoja de otra persona no es la propia. La mayoría de los niños de esa edad tratan en forma intuitiva de reducir la congoja del otro.; sin embargo, debido a su desarrollo cognoscitivo inmaduro, no están seguros de lo que deberían hacer exactamente, adquiriendo un estado de confusión empática. A medida que sus capacidades perceptiva y cognoscitiva maduran, los niños aprenden cada vez más a reconocer los diferentes signos de la congoja emocional del otro, y son capaces de combinar su preocupación con conductas adecuadas.

A los seis años comienza la etapa de la empatía cognoscitiva, que viene siendo la capacidad de ver las cosas desde la perspectiva de otra persona y actuar en consecuencia. Las capacidades relacionadas con la adopción de una perspectiva le permiten a un niño saber cuando acercarse a un amigo desdichado y cuando dejarlo tranquilo. La empatía cognoscitiva no requiere de

comunicación emocional (tal como el llanto), por que un niño ya ha desarrollado entonces un punto de referencia o modelo interno respecto de cómo puede sentirse una persona en una situación de congoja, ya sea que lo demuestre o no.

Hacia el final de la niñez entre los diez y los doce años, los niños expanden su empatía más allá de aquellos a los que conocen u observan directamente, para incluir a grupos de gente que no conocieron nunca. En esta etapa, denominada empatía abstracta, los niños expresan su preocupación por la gente que tienen menos ventajas que ellos ya sea que convivan en otra manzana o en otro país. Cuando los niños hacen algo acerca de estas diferencias percibidas a través de actos caritativos y altruistas, podemos suponer que han adquirido en forma completa la capacidad de empatía del CE (Hoffman (1993) citado por Segal, 1997).

- **Como trasladar la Inteligencia Emocional a la Crianza Diaria.**

Que se trata es de ayudar a padres y madres a comprender por qué la inteligencia emocional es tan importante en lo que concierne en la crianza de cada día y a crear paz y armonía en una casa. Una educación emocionalmente inteligente, debe mostrar respeto hacia las personas diarias que esa crianza conlleva y tratar el tiempo de forma realista. Los hábitos de enseñanza deben estar encaminados a desarrollar la capacidad de reconocer los sentimientos y expresarles capacidad de empatía, sinceridad, de resolver problemas, capacidad de persistencia capacidad de amabilidad de sentido de humor. la parte de enseñanza por parte de los padres orientan al desarrollo de la comunicación como los primeros guías hacia el proceso de socialización (Glenon, 2002).

La educación emocionalmente inteligente, utiliza técnicas específicas, simples e importantes que pueden ofrecer una gran contribución a la paz y armonía del hogar. Todas estas técnicas se han desarrollado a partir del trabajo

de los progenitores, familias y escuelas; se basa en que los padres y madres trabajan con sus propias emociones y la de sus hijos de una forma inteligente. La crianza emocionalmente inteligente es tanto un nuevo enfoque realista y práctico. Una parte importante de educación emocionalmente inteligente es la de reducir un poco el estrés y aumentar la recreación en la familia y la relación con sus hijos. (Matrices; Steven; Friedlander, 1999).

4.1.6 Características de la Inteligencia Emocional. El desarrollo y estimulación de la inteligencia emocional, contiene en si misma una serie de particularidades que son las que dan una noción mas clara de que tanto se tiene manejo adecuado de esta inteligencia o que tantas debilidades deben superarse para poder expresar las emociones de una manera tal que les permita a las personas ser mas afectivas en la relaciones interpersonales. (Segal 1997) los principales aspectos a resaltar sobre este tipo de inteligencia son los siguientes:

- **Independencia:** Cada persona aporta una contribución única al desempeño de su trabajo.
- **Interdependencia:** Cada individuo depende en cierta medida de los demás.
- **Jerarquización:** Las capacidades de la inteligencia emocional se refuerzan mutuamente.
- **Necesidad pero No - Suficiente:** Poseer las capacidades no garantiza que se acaben desarrollando.
- **Genéricas:** Se puede aplicar por lo general para todos.

4.1.7 La Inteligencia Emocional Aplicada. Capacitar en la inteligencia emocional significa orientar transformaciones individuales libremente consentidas (voluntarias) y por ciclos, de modo unipersonal o grupal. Nadie puede imponer a otros cambios de esta naturaleza. Se requiere un trabajo consciente y permanentemente sostenido. La transformación surge por necesidad inferior, difícilmente puede ser impuesta por que esencialmente no proviene de afuera, ni es mágica, menos inmediata. No existen artificios ni paliativos si realmente se busca mejorar, desarrollar o superar talentos, facultades o habilidades de la competencia emocional, con el objeto de generar o mejorar estados emocionales específicos, relacionados con competencias, talentos y habilidades de orden personal como social. (Rovira, 1998, citado por Weisinger, 2002).

La capacitación emocional comienza con el conocimiento de los elementos básicos de los postulados básicos de la teoría, luego con nociones de medicina y psicología, prosigue con la sensibilización implementada con medios personalizados, continua con la ejercitación directa real y asistida, mediante técnicas específicas y concluye con las respectivas evaluaciones del correspondiente ciclo. Un dolor emocional previamente insospechado, al ser evocado en la conciencia puede generar una importante negación en la persona. Al no tratarse el trabajo de concientización emocional de una terapia psicológica convencional, es la persona la única que puede determinar que tanto asume de su propia realidad. Se podría hacer una analogía con el proceso, por ejemplo, de las personas que padecen bulimia, anorexia las células generalmente manifiestan una imagen distorsionada de si misma viéndose permanentemente” gordas” aun en los casos de delgadez extrema consunción. (Rovira, 1998, citado por Díaz, 2003).

Los campos de aplicación de la inteligencia emocional: como característica fundamental de las personas y las organizaciones tiene diversos campos de aplicación, que para efectos del presente estudio se analiza sus

implicaciones en las empresas y en los individuos tanto en el campo laboral como en el educativo Salovey y Meyer (1997).

La inteligencia emocional en el ámbito organizacional: las normas que gobiernan el mundo laboral están combinando en la actividad no solo se juzga por lo más o menos inteligentes que podemos ser ni por nuestra formación o experiencia, si no también por el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos o con los demás. Dentro de la empresa se observa la necesidad de dos habilidades para tener éxito en las empresas: la formación de equipos y la capacidad de adaptarse a los cambios. Daniel Goleman (1998).

Las competencias emocionales más relevantes para el éxito dentro de los tres grupos siguientes son:

- a. Iniciativa, motivación de logro y adaptabilidad.
- b. Influencia, capacidad para liderar equipos y conciencia política.
- c. Empatía, confianza en uno mismo y capacidad de alentar el desarrollo de los demás.

- **Inteligencia Emocional en el Ámbito Educativo:** La experiencia profesional de más de 18 años en el ramo educativo por parte de Cooper Smith (1998) ha llegado a comprobar lo importante que es la inteligencia emocional en la educación. Por eso implemento un programa para buscar en los muchachos un programa de asesoría que busca lograr la autoestima y auto concepto positivo por ello define estos dos conceptos, según Smith la autoestima es la abstracción que la persona hace desarrollar acerca de sus atributos, capacidades, objetos y actividades que posee o persigue; esta abstracción es presentada por el símbolo *mi* que consiste en la idea que la persona posee de sí misma el auto concepto, según Tamayo lo concibe como un proceso psicológico cuyos contenidos y dinamismo son determinados socialmente y que le permiten comprender el conjunto de

percepciones, sentimientos, auto atribuciones y juicios de valor referente a uno mismo.

- **La Inteligencia Emocional en el Trabajo:** Daniel Goleman (1998) autor de la inteligencia emocional determina que las condiciones intelectuales no son la única garantía de éxito en el ámbito profesional del trabajo, si no tan solo un factor, que unido a las necesidades emocionales cubiertas del personal como equipo, desarrollara el desempeño y los resultados de todo líder y trabajador motivándolo emocionalmente a ser productivo. Una vez que una persona entra a una organización para que pueda dar lo mejor de si, hacer bien su trabajo, que no solo de sus talento sino que además lo haga con entusiasmos y compromiso, se necesita primero que tenga sus útiles de trabajo y que sepa que es lo que tiene que hacer. Segundo, que sepa como hacerlo. Tercero que sienta que lo que esta haciendo tiene un valor significativo que el esta contribuyendo y que se le reconozca por ello afectivamente.

4.1.8 Investigaciones a Nivel Mundial sobre Inteligencia Emocional en Niños. Las investigaciones sobre la inteligencia emocional que se han desarrollado, han permitido el surgimiento de una gran cantidad de información con respecto al rol que juegan las emociones en el diario vivir, y es así como surge el concepto de inteligencia emocional para graficar lo esencial que estas resultan ser. Hasta hace poco se valoraba a las personas en general por su coeficiente intelectual, pero desde hace un tiempo la inteligencia emocional se ha insertado en los diferentes aspectos de la vida diaria, como es el caso de su influencia en las organizaciones (Davies, 1998).

Greenspan y Thorndike (1997) investigaron las posibles etapas del desarrollo emocional, demostrando que en los primeros meses de vida el niño es capaz de reconocer emociones bien positivas bien negativas. Incluso al poco tiempo de nacer los niños son capaces de reconocer las emociones de los que

les rodean, aunque no se sabe a ciencia cierta si lo hacen por pura imitación. Pronto, después del nacimiento, los bebés muestran signos de interés, angustia y disgusto; y en los siguientes meses, estas emociones se diferencian en alegría, furia, sorpresa, tristeza, timidez y miedo: Llanto, primera comunicación, para llamar la atención.

La Sonrisa: Desde el nacimiento muestran expresiones faciales Alegría, cólera (ira), sorpresa y tristeza (2^o-4^o mes) , Miedo (5^o mes). (Berastegi, 2007).

Según el Instituto de Infancia y Estimulación Temprana, en Madrid, uno de los pioneros en hablar sobre inteligencia emocional en niños, fue el experto norteamericano en terapias infantiles Lawrence E. Shapiro en su libro "La inteligencia emocional de los niños (1999) destaca la necesidad de reforzar determinadas capacidades emocionales en los menores. Los niños no siempre desarrollan de forma espontánea las cualidades emocionales y capacidades sociales que los convertirán el día de mañana en adultos responsables, apreciados y felices.

En el año 2006 el centro de psicología Sabadell de Barcelona presentó algunos planteamientos que permiten mejorar la inteligencia en los niños. Según este instituto, lo primero que se debe considerar es la edad que tiene el niño, pero sobre todo, su estado evolutivo. Ya que, no se consigue nada adelantando su aprendizaje enseñándole algo, o dándole por ejemplo un juguete si aún no ha superado una etapa evolutiva anterior, solamente se aburrirá. Y por el contrario, un niño con unos juguetes que ya tiene dominados tampoco se siente estimulado en su investigación, también se aburre.

Es fundamental el fomento de una buena autoestima, debido a que los niños necesitan del apoyo emocional de sus padres. No solamente se trata de un elogio por una buena calificación en la escuela, es necesaria una participación activa, dedicarles un tiempo. Elogiarles y apoyarles en las

conductas adecuadas diarias, pero no de forma gratuita como una adulación, sino que hay que reconocer su esfuerzo que llega a buen fin de forma concreta, por ejemplo, no se debe decir: “que listo eres, eres el mejor” porque suena a adulación y el niño lo percibe, sino que hay que decirle de forma concreta: “María, que bien has ordenado los juguetes”.

También es justo apoyarles cuando fracasan de forma sincera, demostrando interés por lo que está haciendo, pero sin intentar controlarlo ni entrometerse, ya que para que desarrolle una buena autoestima el niño necesita sentirse respetado. Es bueno observarlo y dejarle que se equivoque, que rectifique porque es así como se aprende. (Urbano, 2006).

En el año de 1989 el Centro de Investigación de la Universidad Loyola en Chicago realizó un estudio en el que examinaron los estados emocionales que, durante el día, manifestaban niños entre 9 y 15 años de edad, en orden a valorar la teoría de que el comienzo de la adolescencia está asociado al aumento de la volubilidad emocional. Entre el grupo de chicos no se encontró la esperada correlación entre la edad y volubilidad emocional cotidiana. Entre las chicas fue pequeña. Hubo, sin embargo, una relación lineal entre la edad y el término medio de los estados de humor. Respecto de ésta, los participantes de más edad manifestaron más estados medios, en especial manifestaron más estados levemente negativos. (Argullós, 2000).

5. VARIABLE DE ESTUDIO

5.1 Definición Conceptual

El término de *Inteligencia Emocional* se refiere a la capacidad humana, de sentir, entender, controlar y modificar, estados emocionales en uno mismo y en los demás, dirigiéndolas y equilibrándolas de modo que se pueda acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento. (Salovey y Mayer, 1997).

La inteligencia emocional está vinculada a actividades tales como la Percepción, comprensión, el dominio y control de los estados de ánimo, las emociones positivas y negativas, las tensiones y la motivación, todas; estos aspectos trabajan de modo conjunto, empleando la energía inteligente de las emociones que ayuda a entender las distintas vivencias y a mantener la suficiente fuerza de voluntad, confianza y creatividad para sentirse a gusto consigo mismo y ser mejores personas cada día. (Goleman, 1998).

De igual modo, la inteligencia emocional viene a relacionarse con la capacidad de sentir e interpretar eso que se siente, por medio de la sensibilidad y la conciencia de uno mismo e igualmente de los demás con la finalidad de poder utilizar tales sentimientos como guía del pensamiento y la acción.

6. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	INDICE
	Autoconocimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Percibir emociones y sentimientos. - Comprender el estado de ánimo. - Tener control de las emociones. - Tomar conciencia de uno mismo. - Ser conciente de nuestro humor y también sobre nuestras ideas de ese humor. - Capacidad para conocerse a si mismo. 	Actividades y talleres relacionados con las dimensiones de inteligencia emocional.
	Autocontrol	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio de las emociones y sentimientos positivos y negativos - Habilidad para enfrentar tensiones emocionales. - Capacidad de aliviar la propia ira y aflicción, sus impulsos y excitación. - Facilidad para recuperarse ante las dificultades de la vida. 	
	Automotivación	<ul style="list-style-type: none"> - Fuerza de voluntad. - Estado anímico positivo. - Confianza en si mismo. - iniciativa para la realización de actividades - Pensamiento positivo (optimismo), disposición o tendencia a mirar el mas favorable de los acontecimientos y esperar el resultado optimo. - Utiliza la creatividad como medio de productividad. - Capacidad par motivarse a si mismo. 	

Inteligencia Emocional en Niños 55

	Habilidades Sociales	<ul style="list-style-type: none">- Capacidad de analizar y comprender las relaciones.- Mejora en la capacidad de resolver conflictos,- Mayor destreza en la comunicación.- Percibir y transmitir emociones, para buenas relaciones no siendo arrogantes, desagradables o insensibles.- Capacidad para relacionarse con los demás.	
	Empatía	<ul style="list-style-type: none">- Habilidades para percibir e interpretar mensajes no verbales.- Sensibilidad para apreciar las diferencias del otro.- Conciencia de uno mismo, de nuestras emociones, para interpretar los sentimientos de los demás.- Reconocer las señales sociales externas.	

7. CONTROL DE VARIABLES

QUÉ	CÓMO	PORQUÉ
EN EL SUJETO		
EDAD	Esta variable se ve controlada, ya que se selecciona solo los niños/as en edades comprendidas entre 7 y 11 años de estrato socioeconómico bajo.	Esta variables se debe controlar, ya que es una característica de la población.
POBLACIÓN	en esta variable se escogerá la población de niños/as en edades de 7 a 11 años a quienes se les aplicará la prueba piloto.	Porque que esta es una característica población de la investigación.
EN EL AMBIENTE		
LUGAR	Se tendrá en cuenta la valoración, la cual se realizará en los en un espacio amplio donde los niños se sientan cómodos.	Porque se necesita tener un lugar apto y adecuado para que no interfiera factores externos en la investigación.
EN LOS INVESTIGADORES		
QUÉ	CÓMO	PORQUÉ
Aplicación del instrumento	Esta variable controlará de la siguiente manera - El manejo y el conocimiento de la investigación respecto al instrumento. - <input type="checkbox"/> Se realiza una instrucción adecuada con el objeto de lograr un mayor entendimiento del test por parte de la población.	Porque permite una mayor confiabilidad y validez del test para obtener resultados objetivos

8. METODOLOGÍA

8.1 Paradigma

El paradigma que sustenta el estudio es empírico analítico. Este paradigma intenta entender toda situación total en términos de sus componentes, intenta descubrir los elementos que componen cada una de sus partes (Cerdeira 2002). En este mismo sentido el paradigma empírico analítico se fundamenta en la cuantificación de hechos que pueden ser demostrados desde el punto de vista estadístico. (Vasco, 1999, citado por Hernández, 1998).

8.2 Diseño

Desde el punto de vista del diseño metodológico, este estudio es transeccional descriptivo, puesto que tiene como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población; y así proporcionar su descripción. En este caso el auto conocimiento, autocontrol, auto motivación, empatía y habilidades sociales en niños de 7 a 11 años de estrato socioeconómico bajo. De esta manera se pretende describir las características de personalidad de los niños, relacionadas con las dimensiones de la inteligencia emocional. (Gambara, 2002).

8.3 Tipo de Estudio

La investigación es de tipo descriptivo, puesto que busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. La investigación descriptiva mide o evalúa diversos aspectos, dimensiones o componentes de un fenómeno en particular (Danke, 1989, citado por Hernández, 1998).

En este caso la descripción de la auto motivación, autocontrol, auto conocimiento, empatía y habilidades sociales, desde la perspectiva de la inteligencia emocional en niños de estrato socio económico bajo.

8.4 Población

La muestra con la que se trabajó en esta investigación estuvo conformada por 30 niños y niñas de estrato socioeconómico bajo, seleccionadas intencionalmente por su disponibilidad en el momento de realizar el estudio y su aceptación de participar en el mismo. Sus edades oscilaban entre los 7 y 11 años; debido a que el desarrollo de las actividades incluyó a la totalidad de la población y teniendo en cuenta que fue el interés del grupo de de las investigación, no se hizo necesaria la utilización de la técnica de muestreo.

8.5 Muestreo

El muestreo utilizado en esta investigación fue el opinático o intencional, que es el que permite seleccionar la muestra procurando que esta sea representativa, que es lo que se buscó al intentar describir el autoconocimiento, autocontrol, la automotivación, empatía y habilidades sociales desde la perspectiva de la inteligencia emocional en 30 niños con edades comprendidas entre los siete y once años de estrato socioeconómico en la ciudad de Barranquilla. Esta modalidad de muestreo se caracteriza porque la representatividad depende de su intención u opinión, y la evaluación de la representatividad es subjetiva. (Gambara, 2002).

9. PROCEDIMIENTO

El presente estudio se refiere a la descripción del autoconocimiento, automotivación, autocontrol, empatía y habilidades sociales desde la perspectiva de la inteligencia emocional en niños de siete a once años de estrato socioeconómico bajo de la ciudad de Barranquilla.

Para llevar a cabo este estudio se realizó una serie de etapas dentro del proceso de investigación, siendo la primera de ellas la escogencia de la temática, luego de esto se realizaron las revisiones respectivas y correspondientes a cualquier investigación.

Después de contar con la orientación suficiente y tener buenos conocimientos sobre el tema, se pasa a establecer la parte que corresponde a la metodología que guía la investigación y que contribuye notablemente a este estudio, que está guiada por el paradigma empírico analítico, que intenta entender toda situación total en términos de sus componentes para descubrir los elementos que los componen. El diseño de tipo transeccional descriptivo que indaga sobre la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población; y el tipo de estudio descriptivo para lograr especificar las propiedades, las características y los perfiles de las personas que se someta a análisis. Todo esto dio mayor credibilidad a la formulación del problema, los objetivos, y la definición conceptual de las variables.

Ya teniendo este avance en la investigación se empieza la elaboración de las actividades que pretenden dar por cumplidos los objetivos de la investigación, para tal elaboración se le dio mayor relevancia a aspectos relacionados con la edad de los niños que fue entre 7 y 11 años, su nivel educativo en el que se encuentran, que oscila entre segundo año de educación básica primaria y sexto de educación secundaria aproximadamente. Así como también el género sexual, escogiendo de esta forma tanto niños como niñas

Con base en las características anteriormente descritas se trabaja para perfeccionar algunos aspectos relacionados con las actividades de la prueba piloto, como por ejemplo lo relacionado al esquema de las preguntas que se les realizaron a los niños. Se escogió el lugar para la aplicación de la prueba piloto, que contaba con buena ventilación, con espacio adecuado para desplazarse durante el desarrollo de ésta. Se estipuló la fecha y la hora para llevar a cabo la prueba piloto, la forma de distribución de las funciones que liderarían esta prueba, los distintos elementos que se deberían utilizar en cada actividad y quien se responsabilizaría por cada una de ésta.

El desarrollo de las actividades se llevo a cabo de la siguiente manera: después de haber convocado el número de niños, se hizo la presentación de las personas encargadas de dirigir y acompañar a los niños durante el transcurso de las actividades explicando los beneficios que se obtendría con esta y los objetivos que se deseaban alcanzar. A continuación se realizaron actividades de conocimiento y socialización, ya que no todos los niños habían interactuado y lo ideal era que lo hicieran antes de la realización de la prueba.

Seguidamente se iniciaron las actividades con la dimensión de autoconocimiento, con la intención de contribuirles a los con el fomento en los de la estimulación dicha dimensión, por medio de acciones que resalten sus propias cualidades. La actividad consistía en que cada niño dibujaría en una hoja de bloc un árbol con sus respectivas partes; estas últimas les servirían para colocar sus cualidades y capacidades. Cada dibujo debía tener la identificación de quien lo realizara para que al momento de compartirlo con otros niños se notara la creatividad individual. Para lograr una mayor concentración de los participantes, se colocaba música de fondo.

Además de la actividad antes mencionada se llevó a cabo, la correspondiente a la dimensión de la empatía basada en el juego de los sentimientos, en la cual se busca estimular la inteligencia emocional por medio

de la identificación de sus propias emociones y la de los demás niños. En esta se le cuenta a los niños una historia sobre un rumor que se corrió en la escuela donde ellos estudian, acerca de que al terminar las clases habría una pelea en la que participarían sus mejores amigos. Después se formularia la siguiente pregunta: ¿qué pensarían ustedes al oír esto?. Al final se entrega una hoja que contiene una lista de sentimientos que se manifiestan ante esta situación y ellos colorean el sentimiento correspondiente a su reacción.

También se realizaron las actividades correspondientes de autocontrol, automotivación y habilidades sociales. Partiendo con dinámicas de socialización y sensibilización que ayudarán a interiorizar mejor el contenido de las actividades correspondientes a las dimensiones antes mencionadas: el orden fue el siguiente: primero se llevan a cabo los ejercicios correspondientes a el autocontrol, referidos a una narración “la agresión de Juan”; con la que se buscaba identificar el control que los niños poseían sobre sus emociones. En esta se le plantea al grupo, esta historia: Juan está jugando en el patio con una pelota y pedro lo empuja, lo hace caer en el suelo, Juan intenta levantarse pero Pedro lo empuja de nuevo y Pedro vuelve a caer ¿qué sentirían ustedes ante esta situación?; seguidamente se invita a los niños a formar grupos de 5 integrantes para que representaran la forma como ellos reaccionarían ante la situación de manera creativa; realizaron socio dramas dando respuesta a la pregunta realizada.

Se continuó las actividades correspondientes a la dimensión de automotivación, con el fin de estimular la automotivación en los niños de 7 a 11 años, por medio de actividades lúdicas que inciten a la práctica de ésta, dicha actividad consistió en encontrar un tesoro escondido, para esto se organizaban en grupos de 5 niños incluyendo niñas, para encontrar el tesoro los niños deberán cumplir con penitencias, dentro de las cuales tendrán la posibilidad de escoger el premio final; para poder llegar a la meta final los niños, deben

cumplir todas las penitencias, de lo contrario no podrán obtener el premio mayor que es la meta.

Por ultimo se realizó la actividad correspondiente a la dimensión de habilidades sociales, la cual se titula Dibujando; se trata de estimular la capacidad de escucha y mostrar la importancia de la comunicación. En esta se escogen dos niños los cuales cada uno de ellos le presentaran un dibujo a su compañero y se prepara de forma distinta para describir el dibujo a sus compañeros. Luego se entrega una hoja, lápiz, colores a cada uno de los participantes para proceder con la actividad en la cual cada una de los niños que hacían el papel de observador debía dibujar lo que sus compañeros le describían; y al final los dibujos realizados por ellos fueron recogidos en su totalidad.

Cabe anotar que la población con la que se desarrollan las actividades de las cinco dimensiones de la inteligencia emocional, fue en su totalidad. La recopilación de la información se llevo a cabo con la reunión de cada de las evidencias resultantes de las actividades y que a su vez eran utilizadas por los participantes, como por ejemplo las respuestas dadas por los niñ@s a los interrogantes presentados en cada actividad, la evaluación de cada una de estas actividades, así como también la comparación del as mismas con respecto a lo que se espera de ellos de alguna manera por las investigaciones.

Después de haber culminado la etapa que tiene que ver con el desarrollo de las actividades, anteriormente descritas y la organización de las evidencias que permitirían obtener los resultados finales, se prosigue con la tabulación de cada uno de los ítems que evaluaban dimensión por dimensión, de la inteligencia emocional. Para esto fue necesario revisar paso a paso cada una de los soportes de los cuales se hizo referencia con anterioridad .Se tuvo en cuenta el mayor numero de respuestas, las respuestas mas comunes y las menos comunes y se cuantificaron para tener así el resultado expuesto.

Nota: Es importante resaltar que al terminar cada una de las actividades anteriormente descritas se realizaba una retroalimentación de la importancia de la realización de esta actividad y a su vez de la dimensión a la cual cada una correspondía y además se evaluaba el desempeño de los niños en la actividad y la actividad misma.

10. RESULTADOS

Los resultados se presentan organizados en dos tipos de figuras: en primera instancia las tablas con las respuestas mas comunes encontradas a partir de la realización de las actividades y seguidamente, las figuras en gráficos de dichas respuestas para mirar el nivel de los porcentajes desde los mas altos hasta los mas bajos o menos comunes.

- **Autoconocimiento**

Teniendo en cuenta lo observado durante la tabulación de los resultados, se puede decir que de los treinta (30) niños evaluados, la mayoría, es decir, el equivalente al 46.66% se definen como unos niños alegres; con un 33% respectivamente le siguen los que se definen como amigables y respetuosos; con el 23.3% los niños juiciosos.

En las puntuaciones bajas se encuentran lo correspondiente a la sinceridad con un porcentaje de 6.66%, puntuación que se repite en cuanto al sentimiento de tristeza. A nivel general la puntuación mas baja es lo referente a los sentimientos de amor y diversión con un puntaje de 3.33%.

Cabe anotar que un equivalente de 10%, no respondió a la prueba que se realizó.

Respuestas en la dimensión del autoconocimiento	%
ALEGRES	46,66%
AMIGABLES	33%
RESPETUOSOS	33%
JUICIOSOS	23,30%
SINCEROS	6,66%
TRISTES	6,66%
AMOROSOS	3,33%
DIVERTIDOS	3,33%
TOTAL	30

Tabla 1

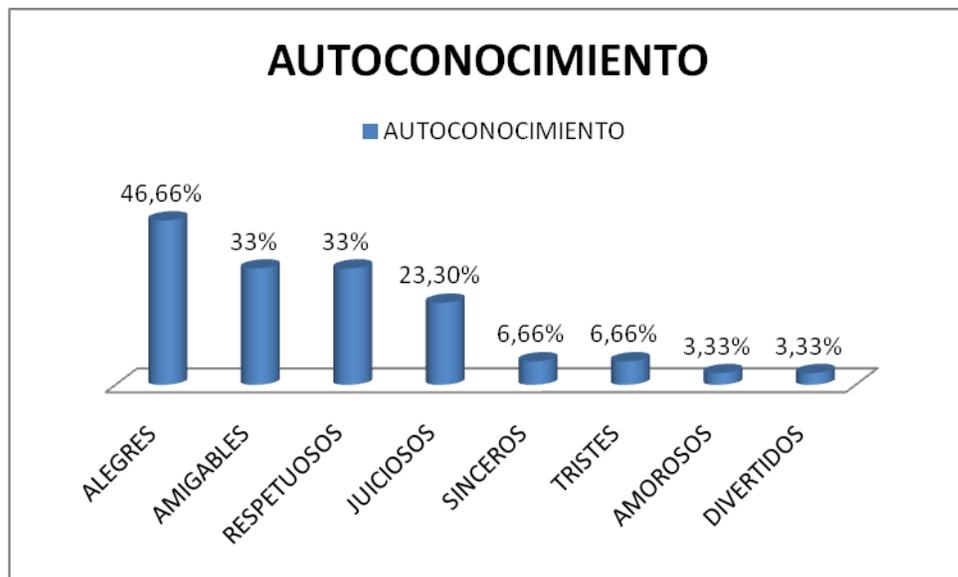


Fig. 1

- **Autocontrol**

Antes de referirse a los resultados, arrojados en esta dimensión se debe tener en cuenta que esta dimensión determina el dominio de las propias emociones y sentimientos, lo cual permite a las personas hacerse cargo de la situaciones y decidir alternativas posibles. Partiendo de lo anterior y teniendo en cuenta las alternativas propuestas por los niños durante el desarrollo de la actividad se puede observar que el mayor porcentaje está en la características de deseo de ayuda hacia los demás con un 43%, luego los que no actúan impulsivamente con 24.70%, mientras que el 18.30% se inclinan por la actitud de perdón hacia las demás personas que los molestan. Por ultimo están aquellos que actúan sin tener en cuenta las consecuencias con un 14%.

Respuestas en la dimensión de Autocontrol	%
DESEAN LA AYUDA DE LOS DEMAS	43%
NO ACTUAN IMPULSIVAMENTE	24,70%
PERDONAN A LAS PERSONAS QUE LOS MOLESTAN	18,30%
ACTUAN SIN MEDIR LAS CONSECUENCIAS	14%
TOTAL	100%

Tabla 2

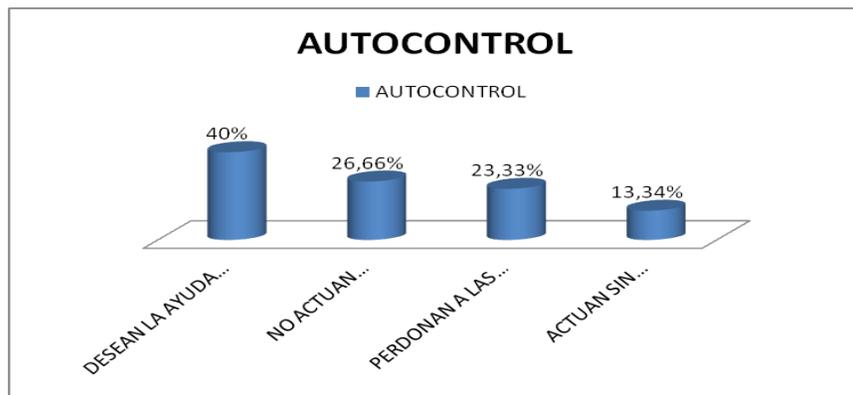


Fig. 2

- **Habilidades Sociales**

Las habilidades sociales son comportamientos emocionales o conductuales que se manifiestan en las relaciones interpersonales y que tienen las características de ser socialmente aceptadas. Dentro de esta habilidad se encuentra una adecuada comunicación, buena capacidad de escucha, saber motivar a los otros entre otros.

Partiendo de lo anterior y de acuerdo a los resultados arrojados en el desarrollo de la actividad correspondiente a esta dimensión, se observa que un 43.33%, posee una adecuada capacidad de escucha, mientras que el 26.66% le falta desarrollar esta capacidad. Un porcentaje mas bajo se encuentra en los que presentan habilidades para la comunicación que es de un 20%.

Respuestas en la dimensión de habilidades sociales	%
ADECUADA CAPACIDAD DE ESCUCHA	43,33%
FALTA DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE ESCUCHA	26,66%
PRESENTAN HABILIDADES PARA LA COMUNICACIÓN	20%
TOTAL	100%

Tabla 3.

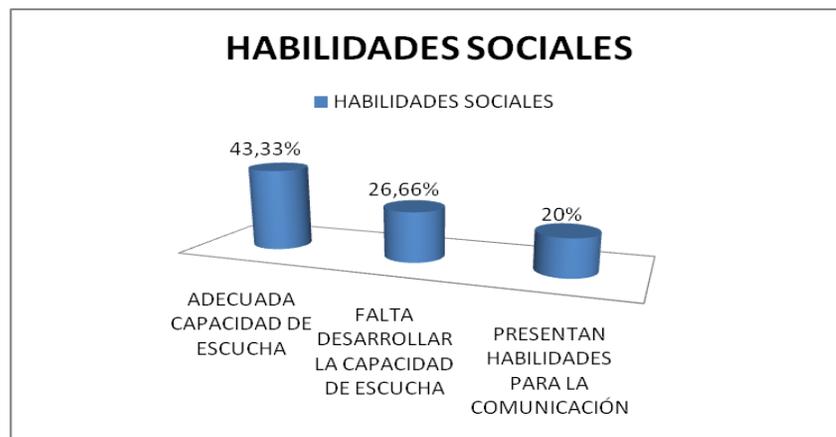


Fig. 3

- **Empatía**

Empatía de acuerdo con lo arrojado en la actividad correspondiente a la dimensión de empatía, el 60% de los niños, manifiestan buena capacidad para ponerse en el lugar de los otros; mientras que un 30%, presentan temor a ser lastimados si intervienen en los problemas de los demás. Con un 53.33%, están los que les gusta defender a los otros. Por otro lado están los que le es indiferente los problemas de los demás el 26.66%. También con el 16.66%, están los que no les gusta enfrentar situaciones problemáticas, cabe anotar que 6.66% no respondió durante la prueba.

Respuestas en la dimensión de Empatía	%
CAPACIDAD PARA PONERSE EN EL LUGAR DE OTROS	30%
PRESENTAN TEMOR DE SER LASTIMADOS	53,33%
SON INDIFERENTES A LOS PROBLEMAS DE LOS DEMAS	26,66%
NO LES GUSTA ENFRENTAR SITUACIONES PROBLEMAS	16,66%
TOTAL	30%

Tabla 4

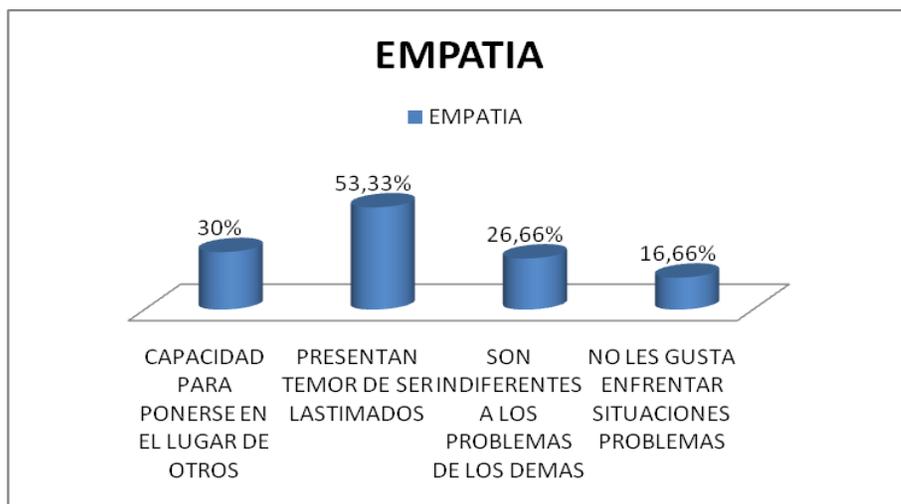


Fig. 4

- **Automotivación**

Esta dimensión de la inteligencia emocional se refiere a los móviles o alicientes que te mueven a lograr un objetivo, es decir la fuerza interna que nos impulsa para lograr nuestras metas siempre y cuando estén claramente definidas.

En el análisis de los resultados de la actividad correspondiente a esta dimensión podemos observar que los niños en un 97% se ven en un futuro como unos profesionales; seguidos con un 90% por los que van a trabajar en equipo para alcanzar las metas que se propusieron; luego en un porcentaje muy bajo 6.66% están algunos que desean salir adelante pero que no especifican de que manera.

Respuestas en la dimensión de Automotivación	%
SER UN PROFESIONAL	97%
ALCANZAR METAS	23%
FUERZA Y ANIMO	16,66%
TRABAJAR EN EQUIPO PARA ALCANZAR LAS METAS	90%
SALIR ADELANTE	6,66%
SABER QUE QUIERO HACER CUANDO SEA GRANDE	6,66%
SER LIBRE	6,66%
VIAJAR	6,66%
TRABAJAR EN EQUIPO PARA ALCANZAR LAS METAS	0
ABANDONARIA EL JUEGO	6,66%
FORMAR UN HOGAR	3,33%
TOTAL	100%

Tabla 5

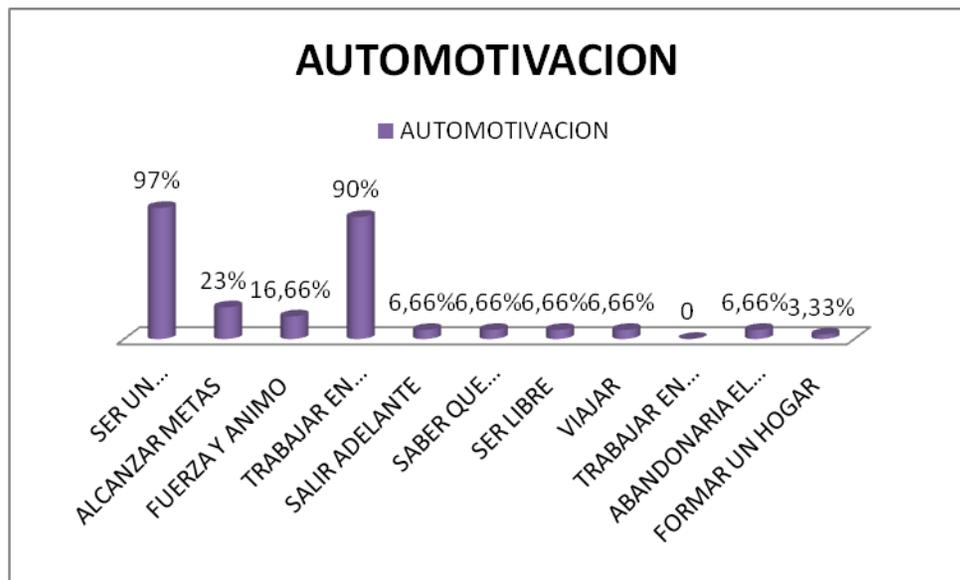


Fig. 5

11. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Entendiendo la inteligencia emocional como el conjunto de habilidades propias que les permite a las personas ser capaces de motivarse y persistir frente a las emociones para controlar los impulsos, mantener vivas sus motivaciones siendo persistentes a pesar de las dificultades (Goleman 2001). Así mismo que tal conjunto influye tanto a nivel personal como social, que esta se desarrolla desde una edad muy temprana y que su evolución va de acuerdo a las etapas y/o edad del niño (a) y teniendo en cuenta que los niños participantes en este estudio se encuentran en la segunda infancia, edades que generalmente oscilan entre los siete y once años y que se caracteriza por la presencia continua de actividades escolares y de grupos de amigos.

Puede resaltarse que en esta etapa el desempeño escolar del niño (a) tiene gran importancia y se relaciona profundamente con su esfera emocional y con los diversos aspectos de su personalidad, es decir que no están separados sino que interactúan e influyen entre sí. Lo cual tiene una gran relación con la opinión de los participantes de las actividades, quienes tendían a resaltar la parte académica sin que se les hablara de esta. Sin embargo más evidente es lo relacionado con las diferentes dimensiones de la inteligencia emocional, autoconocimiento, autocontrol, automotivación, habilidades sociales y empatía, que se encuentran presentes en ellos, algunas más marcadas que otras pero todas manifiestas de uno u otro modo.

Por ejemplo la empatía en esta etapa se manifiesta como la capacidad para imaginar como se siente otra persona, es una destreza cognoscitiva que no necesariamente está cargada de comunicación emocional, debido a que los niños, ya tienen una amplia noción de cómo pueden sentirse los demás frente a una situación. Esta habilidad cognoscitiva les ayuda a los niños a entender y sacar provecho de sus relaciones con los demás, y a tener mayor afinidad con ellos (Shapiro, 1999).

En la niñez intermedia los niños pueden entender mejor sus propias emociones junto con las de otras personas. Este progreso emocional va paralelo a su cambio cognoscitivo: desde verse a sí mismos en una sola dimensión hasta llegar a una representación del yo con múltiples dimensiones. Entre los siete y los ocho años, los niños interiorizan emociones complejas como vergüenza y orgullo. El grado de orgullo o vergüenza que sienten de sí mismos afecta la opinión que tienen de ellos. (Glenon, 2002).

La motivación para la etapa correspondiente a la niñez intermedia depende del estilo de dirección que utilicen los padres para con los hijos (El sistema de premiación por sus habilidades). Dentro de los estilos de dirección de los padres están los Democráticos; los que animan a los niños a desarrollar su propia motivación intrínseca (interna) premiándolos por su habilidad y esfuerzo. Los padres animan a los hijos y los premian, dándoles mayor autonomía. Los muchachos demuestran curiosidad e interés en aprender, y se les facilita la resolución de problemas, presentan una mayor habilidad al respecto. (Maya, 2003).

En cuanto al autoconcepto, se encuentra que, su desarrollo se da de manera continua desde la infancia y se reafirma con el crecimiento cognoscitivo que se logra durante la niñez intermedia, donde los pequeños pueden desarrollar conceptos más realistas tanto de sí mismos, como de lo que necesitan para sobrevivir y tener éxito en su cultura.

En lo concerniente a la automotivación y según lo planteado por autores como Shapiro, Wendkos, Glenon y Goleman, la automotivación como parte de la inteligencia emocional está determinada en gran parte por el estilo de dirección y de crianza que utilizan los padres para con los hijos el cual debe ser democrático, para estimular en ellos una mayor autonomía premiándolos por su habilidad y esfuerzo; esta habilidad en es manifestada por la fuerza que los

orienta hacia ser unos futuros profesionales y de este modo alcanzar muchas de las metas que ya tienen claramente definidas. (Segal, 1999).

Por lo anterior y en comparación de los resultados arrojados en el desarrollo de las distintas actividades, se puede decir que los 30 niños (as) evaluados cuentan con un adecuado desarrollo emocional correspondiente a la etapa en la que se encuentran, la de "niñez intermedia". Poseen el conocimiento básico acerca de sí mismos el cual, si se sigue estimulando adecuadamente, servirá como guía para decidir que hacer en el futuro.

En estos niños (as) se muestra, la sensibilidad que aunque en su porcentaje no es muy alto, está determinada por la capacidad para imaginar como se siente otra persona y como de algún modo presentan un temor de ser lastimados, lo cual es normal, ya que durante este momento de la evolución el estrés y el miedo, toman muchas formas y pueden afectar el desarrollo emocional. (Iguarán, 2006).

Algunos niños son más adaptativos que otros y tienen una mayor capacidad para superar el estrés, lo cual se debe en gran parte a los factores relacionados con la personalidad, la familia, la experiencia y el grado de riesgo se asocian con esta capacidad para superar circunstancias infortunadas. Con base en esto podría decirse que la mayoría de los niños(as) objeto de este estudio no actúan de una forma impulsiva, así como hay otros que desean la ayuda de las demás personas.

En cuanto a las habilidades sociales propias de esta etapa y lo que arrojaron los niños(as), en esta los comportamientos y conductas deben ser socialmente aceptados y ellos presentan una mayor habilidad en los relacionado con la capacidad de escucha y la mejora en las relaciones con los demás.

12. CONCLUSIÓN

A partir de la realización de esta investigación sobre la descripción de autoconocimiento, autocontrol, auto motivación, habilidades sociales y empatía desde la perspectiva de la inteligencia emocional en niños de siete a once años de estrato socioeconómicos bajos de la ciudad de Barranquilla se pudo concluir que:

La inteligencia emocional, como la capacidad para conocer las emociones propias y la de los demás, controlar las motivaciones y entender las relaciones y sentimientos Goleman (1998), puede ser estimulada desde muy temprana edad tanto en niño como en niñas, para que puedan desarrollar las habilidades propias que les permita ser capaces de motivarse y persistir frente a las decepciones, controlar sus impulsos, regular el amor y evitar que las dificultades disminuyan su capacidad de pensar.

Para esto deben de escribirse y tenerse en claro que la inteligencia emocional no funciona como algo único, si no que la compone un conjunto de capacidades, que se identifican con sus dimensiones y que se dirigen hacia diferentes aspectos de la esfera emocional de la siguiente manera:

La autoconciencia hacia lo que es el reconocimiento de las emociones, el autocontrol que se refiere al dominio de esta, la auto motivación que se refiere a actuar para conseguir un objetivo, las habilidades sociales que hace alusión a todos los comportamientos emocionales que se manifiestan en las relaciones emocionales y por ultimo la empatía que es la capacidad de percibir la experiencia subjetiva de otra persona.

Las dimensiones anteriormente descritas hacen referencia a aquellos aspectos que caracteriza a cada persona y que siendo puesto en practica de un modo adecuado dirigen mas positivamente los comportamientos de cada quien.

De igual manera, por medio de la descripción de tales dimensiones se puede identificar en niños en los que sus edades oscilan entre los siete y once años todas aquellas características emocionales que son adecuadas, para fortalecerlas y las inadecuadas para aprender a mejorarla y aportar al desarrollo de sus competencias sociales, sus capacidades de mantener sus interacciones grupales y en si en todo aquello que sea útil para ser mejores personas cada día; solo resta por decir que, la experiencia de haber investigado sobre la a inteligencia emocional fue realmente significativa para las investigadoras hasta tal punto que permitió ir más allá de una simple recorrida de contenido bibliográfico, para llegar a experimentar con las actividades realizadas en la prueba piloto, la alegría de poder contribuir en el mejoramiento de la calidad de vida de la infancia, por lo menos en lo referente a su desarrollo emocional.

13. SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES

Al examinar los resultados obtenidos se considera que son niños con altas capacidades de visionarse hacia el futuro, reconocer sus emociones, pero sin embargo, es importante continuar reforzando el autoconocimiento en los niños para que continúen siendo alegres, pero también es necesario generar estrategias para manejar su nivel de sinceridad y el sentimiento de tristeza, se hace necesario desarrollar programas, en los que se ofrezcan estrategias, habilidades o herramientas que les ayuden a mejorar su capacidad para la creatividad, controlar sus emociones pues a pesar de que las reconocen es importante manejarlas debido a que estos programas no son tan constantes y que es difícil que se vuelva a trabajar con estos niños.

El hecho de continuar trabajando con estos niños permite obtener más información sobre las características de la inteligencia emocional, debido a esto se sugiere extender esta investigación a grupos mas grandes, para así recoger información sobre algunos aspectos no establecidos como el apoyo que dan los padres a sus hijos en la formación de la inteligencia emocional , cuales son las dimensiones que requieren de mayor estimulación y que otras requieren de estrategias para mejorar la educación del joven del mañana.

Es necesario continuar con programas educativos, que fomenten el buen trato relacionándolo de una manera u otra con la inteligencia emocional para una estimulación adecuada, sobre todo a niños de estrato socioeconómico bajo quienes tienen menor acceso a la educación.

La inteligencia emocional permite al ser humano automotivarse, conocerse a si mismo pero el ser humano por el poco conocimiento de sus habilidades no lo hacen de manera adecuada, optan por ser impulsivos, no controlar su frustración, he aquí la importancia de fomentar proyectos encaminados a la autorreflexión y autoconocimiento de lo que soy, seré y cómo voy a dirigirme hacia los demás.

Se recomienda crear e implementar programas para los docentes que ayuden a fortalecer las diferentes dimensiones que hacen parte de la inteligencia emocional para que así el desempeño de los niños sea óptimo.

Por otro lado se deberían ampliar más las actividades para nuevas investigaciones, con el objetivo de recoger más informaciones de los niños en su nivel de inteligencia emocional, logrando así estudios más completos y estructurados.

Estos resultados son evidencia de la importancia que tiene el desarrollar en los niños las habilidades emocionales, que les permitan tener mayor conocimiento sobre su propio sentir y el de los demás ya que esto les será útil en muchos de los contextos donde normalmente se desenvuelven, de este modo los niños podrán encontrar el camino para tomar sus propias decisiones y de una manera u otra lograr el éxito.

Para efectos de futuras investigaciones relacionadas con esta línea, se recomienda, la implementación de un programa de intervención que ayude a mantener o aumentar, los niveles de inteligencia emocional de los niños de estrato socioeconómico bajo talleres centrados en el manejo de destrezas y competencias en inteligencia emocional como la asertividad, las frustraciones, manejo de conflictos personales, autonomía y así lograr una adecuada autorrealización.

Finalmente es importante hacer parte de estos programas educativos a los padres de familia que son un ente socializador primario, pues los hábitos de enseñanza deben estar encaminados a desarrollar la capacidad de reconocer los sentimientos y expresarlos, es convertir la infancia en una oportunidad crucial para modelar las tendencias emocionales de toda la vida, la educación se halla mejor durante la infancia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abello Iguaran, Catherine; González Galindo, Abel; Gimenez Morales, Candida; Mendoza Maldonado, Karina. (2006). *Características de Inteligencia Emocional en los niños/as con edades comprendidas entre 8 y 11 años que asisten al Colegio Metropolitano de Soledad 2000 - Atlántico*. Universidad Simón Bolívar Programa de Psicología.
- Apsique en representación de los autores. (2002). *Revista Electrónica de Inteligencia Emocional en la Empresa*. Psicología en la Universidad de Concepción.
- Barret, L.F. y Gross, J.J. (2001). *Emotional Intelligence*. A process model of emotion representation and regulation. En T. J. Mayne y G.A. Bonano (Eds.). *Emotions. Current issues and future directions*. New York: The Guilford Press.
- Bizguerra, Rafael. (1997). *Educación Emocional y Bienestar*. Editorial Praxis Barcelona.
- Candela Aguillo, Carlos y otros. (1997). *Inteligencia Emocional y la Variable de Género*. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. Volumen 5, Número 10.
- Cooper, Roberto. (1998). *Inteligencia Emocional aplicada al Liderazgo y a las Organizaciones*. Editorial Norma. Barcelona.
- Davies Stankov, L.; Roberts. (1998.). *Emotional Intelligence in search of an elusive construc*. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Díaz, E.; Cols. (2003). *La Inteligencia Emocional en la Organización*. Disponible en: <http://www.inteligenciaemocional.com>

Diane E., Papalia. (1999). *Psicología del Desarrollo*. Sally Wendkos Olds. McGraw Hill. 7ª edición.

Elias, M. J.; Tobias, S. E.; Friedlander, B. S. (2000). *Educación con Inteligencia Emocional*. Barcelona: Plaza & Janes.

Extremera, N.; Fernández, P. (2005). *Investigando la Inteligencia Emocional*. Disponible en: <http://campusvirtual.uma.es/intem/htm>

Fernández, Pablo. (2004). *La Inteligencia Emocional: Métodos de Evaluación en el Aula*. En Revista Iberoamericana de Educación Málaga. Universidad de Málaga.

Gardner, Howard. (1999). *Inteligencia Reformulada*. Barcelona: Paidós.

Gianfranco, Arid. (2003). *Inteligencia Emocional: Teoría y Praxis en Educación*. *Revista Iberoamericana de Educación*. Disponible en: <http://www.rieoei.or/de los lectores/ 527ariol.pdf>.

Gil Andi, Daniel. (2001). *Inteligencia Emocional en Prácticas*. Manual para el Éxito Personal y Organizacional. Editorial McGraw Hill. Colombia.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

Goleman, Daniel. (1998). *La Inteligencia Emocional en la Empresa*. Vergara, Argentina.

Gambara, H. (2002). *Métodos de Investigación en Psicología y Educación*. Cuaderno de Prácticas. Madrid: Mc Graw-Hill.

Goleman, Daniel. (1998). *La Inteligencia Emocional*. Editorial Río de la Plata. Buenos Aires.

Goleman, Daniel. (1996). *Inteligencia Emocional*. Editorial Paídos. Barcelona.

Goleman, Daniel. (1999). *La Inteligencia Emocional*. Editorial Javier Vergara. Buenos Aires.

Goleman, Daniel. (2001). *La Inteligencia Emocional en la Empresa*. Kapeluz. Barcelona.

Glenon, Will. (2002). *La Inteligencia Emocional de los Niños claves para abrir el Corazón y la Mente de tu Hijo*. Ediciones Oniro S.A.

Hernández Sampieri, Roberto. (1998). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.

Hoffman, L.; Paris, S.; Hall, E. (1995). *Psicología del Desarrollo Hoy*. Madrid: McGraw – Hill.

<http://www.angelfire.com/pe/actualidadpsi/actualidadpsi@hotmail.com>

<http://www.inteligencia-emocional.org>.

Hulley. (2002). *Instituto de Ciencias del Mar*. minnie. Disponible en: <http://www.uab.es/~veteri/21216/TiposMuestreo1.pdf> . Barcelona - España.

Ledoux, Joseph. (1999). *Sensory Systems and Emotion*.

- Liliana. (2003). *Inteligencia Emocional de los Docentes del Programa de Trabajo Social de la Corporación Educativa Mayor del Desarrollo Simón Bolívar*. Barranquilla.
- Maya Betancourt, Pavajeau, D. Nohora. (2003). *Inteligencia Emocional y Educación*. Editorial Retina. Bogotá - Colombia.
- Mayer, Jhon. (2001). *Definition of Emocional Intelligence*. Article. Of Emocional Intelligence. Disponible en: <http://www.grupoice.com/esp/cencon/pdfdesarrollo/inteligencia-emocional>
- Mayer, Meter; Mayer, Jhon. (1993). *Emotional Intelligence*. Cognition and Personality.
- Morero Saiz, Esteban. (2000). *Revisión Histórica del Concepto de Inteligencia Emocional*. Editorial Latinoamérica de Psicología Santa Fé de Bogotá.
- Romero, Leonardo S. (2006). *Construyendo Buen Trato*. Herramienta para Facilitar el Cambio. Edit. Centro de Asesoría y Consultoría. Barranquilla.
- Romero, Leonardo. (2000). *Prevención del Buen Trato para prevenir el Mal Trato*. Cambio. Edict. Centro de Asesoría y Consultoría. Barranquilla.
- Salovey, J. D. (1990). *Emocional Intelligence*. Publicado e Imagination. Cognition and Personality.
- Salovey, Meter; Mayer, Jhon. (1996). *Emocional Inteligencia*. Imaginación Cognición. Editorial Paidós. Barcelona.
- Segal, Jeanne. (1997). *Su Inteligencia Emocional*. Aprenda a incrementarla y a usarla. Editorial Grijalbo. Mondadori Edición Uno. Barcelona.

Shapiro, Lawrence. (1999). *La Inteligencia Emocional de los Niños*. Buenos Aires. Editorial Javier Vergara.

Steiner, Claude; Perry, Paúl. (1998). *La Educación Emocional*. Editorial Javier Vergara. Buenos Aires.

Vallés, A.; Vallés, C. (2003). *Psicopedagogía de la Inteligencia Emocional*. Valencia: Promolibro.

Risso, Walter. (1999). *De Regreso a Casa*. Editorial Norma. Santa Fe de Bogotá.

Weisinger, Hendiré. (2002). *La Inteligencia Emocional en el Trabajo*. Punto de Lectura. Madrid.