

Inteligencia emocional en jóvenes adolescentes de nivel medio superior

Macías Morales Marlen Viridiana, Ramírez Torres Jorge Eduardo, Díaz Gutiérrez Fátima Damarys, Hernández Lugo Josué Valentino, Leal Espitia Leticia Yuliana, Dra. Menchaca Rodríguez Rocío

Escuela de Nivel Medio Superior de Guanajuato, División de Ciencias Económico Administrativas, Universidad de Guanajuato.
mv.maciasmorales@ugto.mx, je.ramireztorres@ugto.mx, fd.diazgutierrez@ugto.mx, jv.hernandezlugo@ugto.mx, ly.lealespita@ugto.mx, r.menchaca@ugto.mx

Resumen

Los jóvenes adolescentes se encuentran en una etapa de conflictos internos y externos, vulnerables a amenazas sociales y a forjar conductas negativas, conforme a esta problemática, el propósito fundamental de esta investigación es concientizar sobre la importancia de la inteligencia emocional del adolescente y dotarlo de herramientas para fortalecer la misma en el entorno personal, social y académico.

En este proyecto se presenta una investigación documental y de campo sobre la Inteligencia Emocional y el contexto social del grupo de estudio, el cual estuvo conformado por jóvenes de nivel medio superior de las Escuelas de Nivel Medio Superior de la Universidad de Guanajuato, entre los 14 y 18 años. Se aplicó una encuesta de 12 preguntas donde se cuestionó sobre datos generales, acciones y manejo de inteligencia emocional, de la cual se lograron 390 respuestas.

Dentro de los resultados obtenidos se resalta que los problemas por los que mayormente atraviesan los encuestados son: estrés, ansiedad, problemas académicos, frustración y soledad, y depresión; donde el encuestado decidía escribir otra opción se rescatan las más impactantes: problemas alimentarios, adicciones, enfermedades mentales y abuso sexual. Posteriormente se cuestionó ¿de qué forma reaccionaban ante estos problemas?, el 49,5% respondió reaccionar con indiferencia lo que proyecta una situación grave frente a la toma de decisiones y acciones sobre propia persona. Más adelante se pide mencionar las actividades que realizan ante los mismos problemas, la respuesta frecuente fue llorar con un 54,6%. Cabe mencionar que el 68.5% sí conocen el término de Inteligencia Emocional.

Conforme a las respuestas obtenidas en la encuesta, se realizó un análisis cualitativo y cuantitativo, partiendo de ello se crearon diversos productos en material digital procedentes de la investigación:

1.- El taller nombrado “Aplicando la Inteligencia Emocional” que aborda los temas de: ¿qué es la Inteligencia emocional? y ¿cuáles son sus características?, ¿soy inteligente emocionalmente, ¿cómo sé si tengo esa cualidad?, ¿cómo puedo potenciar la inteligencia emocional?, ¿cómo aplico la inteligencia emocional en la vida diaria?. Su propósito involucra el conocimiento de información básica sobre el tema e identificar sus características, conocerse así mismo, analizar estrategias y aplicación en situaciones cotidianas.

2.- Video con el proceso, seguimiento y conclusiones investigativas.

3.- Grupo de infografías sobre la importancia de la autorregulación en los jóvenes, las maneras de fortalecer la inteligencia emocional propia, los pasos esenciales para el desarrollo de la inteligencia emocional y la difusión de organizaciones que brindan atención psicoemocional de forma gratuita. Dicho material pretende orientar al grupo de estudio en la práctica de la inteligencia emocional como habilidad social en beneficio de su bienestar integral.

Palabras clave: adolescencia, bienestar, habilidad; herramientas.

Introducción

“Conocerse a uno mismo es la piedra angular de la inteligencia emocional”
-Daniel Goleman

Las habilidades sociales de convivencia son indispensables en la vida del ser humano, dentro de las mismas, se encuentran las del tipo socioemocionales, por lo tanto, la Inteligencia Emocional es una habilidad que permite procesar los sentimientos propios y ajenos, mediante el entendimiento, control y modificación de emociones.

Los jóvenes adolescentes de Nivel Medio Superior se encuentran en una etapa de búsqueda de identidad, problemas sociales y personales, vulnerabilidad ante los riesgos del exterior y un conflicto interno de autoconciencia. “La autoconciencia implica un conocimiento profundo de las debilidades, las capacidades, las limitaciones, las necesidades y los impulsos de uno mismo”. (Goleman, D.)

Es por ello, que los jóvenes adolescentes necesitan una orientación en su formación, requieren comprender el desarrollo de su Inteligencia Emocional ya que, las reacciones, actitudes y control personal detonan o desestabilizan el equilibrio emocional provocando riesgos para sus planes personales, su vida social y su aprovechamiento académico.

Las siguientes preguntas detonadoras, darán sustento a los objetivos que emanan de la investigación, así como proporcionan insumo educativo e informativo con respecto al tema:

¿Los estudiantes de Nivel Medio Superior conocen sobre inteligencia emocional? ¿Qué tanto son saludables emocionalmente? ¿Qué han hecho para ser emocionalmente sanos? ¿Qué herramientas se requieren para fortalecer la salud emocional? ¿Se requiere algún curso para apoyar en el desarrollo o fortalecimiento de la inteligencia emocional? ¿Cuáles son los tipos de inteligencia emocional? ¿En qué podemos colaborar como estudiantes y profesores en este sentido? ¿Se puede coadyuvar con el mejoramiento del proceso enseñanza aprendizaje?

Por lo tanto, el propósito fundamental es concientizar sobre la importancia de la inteligencia emocional del adolescente y dotarlo de herramientas para fortalecer la misma. Se establecen los siguientes objetivos:

Objetivo General. Analizar las reacciones, acciones y actitudes de los jóvenes de nivel medio superior con enfoque en la inteligencia emocional cuya finalidad es brindar orientación para beneficio personal y educativo.

Objetivos específicos:

Conocer el concepto y características de la inteligencia emocional.

Conocer y comprender el contexto de los jóvenes adolescentes de nivel medio superior (problemática personal, familiar, escolar).

Analizar las acciones que realizan los jóvenes poniendo en práctica la inteligencia emocional.

Diseñar un mini taller para fortalecer la inteligencia emocional en los jóvenes.

Antecedentes

El concepto de “Inteligencia emocional” se utilizó por primera vez con Peter Salovey y John Mayer, en un artículo científico publicado con el mismo nombre en el año de 1990, describiéndolo como: la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, así como para generar sentimientos que faciliten la comprensión personal y colectiva.

Posteriormente Daniel Goleman en 1995 en su libro “La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el coeficiente intelectual”, menciona que, la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer las emociones tanto propias como ajenas y de gestionar nuestra respuesta ante ellas, la podemos definir como el conjunto de habilidades que permiten una mayor adaptabilidad de la persona ante los cambios.

Para comprender el término, es necesario indagar en el origen de las palabras, comenzando por “inteligencia”, la discusión generada por su significado y captando los fundamentos que culminan en la aplicación de la “inteligencia emocional”. La Real Academia Española señala que la palabra “inteligencia” proviene del latín *intelligentia*, y arroja distintos resultados en la búsqueda de su significado: capacidad de entender o comprender; capacidad de resolver problemas; conocimiento, comprensión, acto de entender; sentido en que se puede tomar una proposición, un dicho o una expresión; habilidad, destreza y experiencia. Asimismo, la “inteligencia emocional”, proporciona: capacidad de percibir y controlar los propios sentimientos y saber interpretar los de los demás. De acuerdo con Saiz, Molero & Esteban en *Revisión histórica del concepto de*

inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. En 1905 Alfred Binet mencionó: "El órgano fundamental de la inteligencia es el juicio. En otras palabras, el sentido común, el sentido práctico, la iniciativa, la facultad de adaptarse. Juzgar bien, comprender bien y razonar bien son los resortes esenciales de la inteligencia". No obstante, en la afirmación de Binet "un individuo muestra su valor personal a través de la totalidad; somos un conjunto de tendencias y la resultante de todas ellas es lo que se expresa en nuestros actos y hace que nuestra existencia sea lo que es", comienza la controversia sobre la capacidad de medir la inteligencia de las personas y si ésta se trataba de un factor individual o un conjunto de elementos.

Tomando información de la misma publicación. *En el año 1920 Thorndike publica un artículo titulado: "La inteligencia y sus usos". En dicho artículo Thorndike señala la existencia de tres tipos de inteligencia: la inteligencia abstracta, la inteligencia mecánica y la inteligencia social.* Dijo, "en su carácter más profundo, las formas superiores de funcionamiento intelectual son idénticas a la simple formación de asociación o conexión, dependiendo de las mismas clases de conexiones fisiológicas, pero requiriendo muchas más". [...] "la persona que dispone de un intelecto mayor, superior o mejor que el de otra persona se diferencia de ésta en último análisis en que tiene, no una nueva clase de proceso psicológico, sino simplemente un mayor número de conexiones que la clase ordinaria".

Para 1983, Howard Gardner propone una teoría que revolucionaría las ideas sobre la cognición, la "Teoría de las Inteligencias Múltiples" en los escritos *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, donde se plantea una división de los campos del coeficiente en distintas habilidades y capacidades que se desarrollan de diferente manera en cada persona y a su vez, conforman parte de su personalidad teniendo una inteligencia dominante, además, se involucra en la revisión de los procesos de aprendizaje y el funcionamiento del cerebro humano.

Según con UNIR. 2021. Cinco aprendizajes de Daniel Goleman sobre la Inteligencia Emocional, el objetivo de Howard Gardner con la teoría de las inteligencias múltiples fue convertir la palabra inteligencia en una palabra plural. *No existe una sola manera de ser inteligente ni existe la posibilidad de medir la inteligencia.* Las inteligencias mencionadas son:

- Lingüística. Es la capacidad para usar el lenguaje en todas sus expresiones y manifestaciones.
- Musical. Es la capacidad de percibir y expresarse con formas musicales.
- Lógico-matemática. Es la capacidad de resolver cálculos y poner en práctica un razonamiento.
- Corporal kinestésica. Es la capacidad para expresar ideas y sentimientos con el cuerpo.
- Espacial. Es la capacidad para percibir el entorno para transformarlo.
- Intrapersonal. Es la capacidad para desarrollar un conocimiento profundo de uno mismo.
- Interpersonal. Es la capacidad para relacionarse con los demás, la empatía y la interacción social.
- Naturalista. Es la capacidad de observar y estudiar los elementos que componen la naturaleza.

Entonces, partiendo de la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner, el psicólogo, periodista y escritor estadounidense, Daniel Goleman publicó en 1995 el libro *Emotional Intelligence*. "La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social". (Goleman, D.). Menciona que la inteligencia emocional se compone de cinco elementos, autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. Elaine Houston, investigadora de psicología positiva y especialista en ciencias de la conducta redactó estos elementos de la siguiente forma:

- La autoconciencia es el escalón de donde parte toda la estructura de la inteligencia emocional, se trata de la habilidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones y cómo estas impactan a otros.
- Lo que pudiera ser disruptivo o detrimento es un mal manejo de la emoción, para evitar esto existe la autorregulación. Esta se centra en el desarrollo de la capacidad para manejar sentimientos adversos y adaptarse a cambios. Las personas que dominan la autorregulación son buenas para la resolución de conflictos, la rapidez de reacción y la gestión de responsabilidad o liderazgo.
- La motivación es una pieza clave para alcanzar nuestras metas, con un enfoque a la realización y satisfacción personal, moviendo a un segundo plano la necesidad de reconocimiento o recompensa externa.
- La capacidad de reconocer y entender cómo se sienten otras personas y tomar en cuenta estas emociones antes de continuar una interacción se conoce como empatía.
- Para que la empatía cumpla su propósito es esencial un autoconcepto sólido y positivo, imagen que tenemos de nosotros mismos.

- Las habilidades sociales se conforman de los mecanismos necesarios para entender las emociones de otros, un canal de comunicación interactuar. habilidades como la escucha activa y la comunicación asertiva verbal y no verbal.

Manteniendo esta línea de investigación, se concuerda en que el éxito no depende solo del coeficiente intelectual o de los conocimientos adquiridos de una persona, también se requiere inteligencia emocional, por ello, Prieto, P. B. (2022) explica en *Los 7 tipos de inteligencia emocional*, las características demostradas por la psicología para ser una persona emocionalmente inteligente.

- Inteligencia emocional intrapersonal. Es el tipo de inteligencia emocional que se basa en el conjunto de habilidades para comprender nuestras propias emociones.
 - 1.1. Autoconocimiento emocional
 - 1.2. Autocontrol emocional
 - 1.3. Automotivación
- Inteligencia emocional interpersonal. La inteligencia emocional interpersonal es aquella que está enfocada en los demás, el procesamiento y análisis emocional se realiza en sentimientos ajenos.
 - 2.1. Habilidades de sociabilidad
 - 2.2. Empatía

Con la finalidad de identificar la aplicación de la inteligencia emocional a través del autoconocimiento en beneficio del desarrollo social y la salud mental, BBC News Mundo “4 signos de que tu inteligencia emocional es alta”, propone los siguientes pasos.

1. Pensar en sus reacciones.
2. Ver las situaciones difíciles como un desafío.
3. Modificar sus emociones. Si se es una persona emocionalmente inteligente es probable que cuando se actúe con emociones negativas tenga las habilidades necesarias para controlarse.
4. Ponerse en el lugar del otro.

Recalcando que la Inteligencia Emocional es una habilidad cognitiva que se desarrolla; otorgando así, la posibilidad de mejorar a lo largo de la vida.

Las herramientas que fortalecen la inteligencia emocional en los adolescentes.

La adolescencia es una etapa de crisis por el abandono-pérdida del cuerpo y el lugar de niño y, por la búsqueda de identidad en el mundo adulto (en oposición y conflicto frente al mismo). (Erikson, 1974).

La Organización Mundial de la Salud define la adolescencia como el “periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos.” Debido a esta serie de cambios, las conductas personales y los comportamientos ante la sociedad, generan problemas de distintos ámbitos en el adolescente, por ende, surgen factores de riesgo que afectan directamente en el desarrollo académico del joven estudiante de nivel medio superior.

Castañón, L. (2020) en la Revista Edu; *Las conductas representativas del adolescente*, plantea que: Los jóvenes en edad de bachiller dependiendo del contexto están expuestos a riesgo social, diversidad social y cultural que convergen y divergen con la globalización, la posmodernidad y la pobreza lo que les produce procesos de desintegración social, aunado al efecto de desobjetivación y desafiliación educativa.

Guerrero (2012) menciona: “La experiencia escolar no se restringe a las vivencias de los sujetos como estudiantes, también incluye su experiencia de vida como jóvenes” [...] “establecen relaciones, despliegan estrategias, configuran significaciones a través de las cuales se construyen a sí mismos, desarrollan procesos de subjetivación o individuación, adquieren autonomía y se individualizan”.

De acuerdo con datos de la UNICEF:

La permanencia en la escuela es el principal reto que viven los adolescentes en el ámbito educativo. En México, 3 de cada 10 adolescentes de 15 a 17 años se encuentran fuera de la escuela; principalmente para ayudar a sus familias. Esto sucede más a menudo en los hogares con menos recursos. Sólo 4 de cada 10 adolescentes en situación de pobreza extrema continúan estudiando después de la secundaria.

Adicionalmente, dos problemas que afectan particularmente a este grupo de edad son el embarazo adolescente y el matrimonio temprano. En el país, 77 de cada 1,000 adolescentes son madres; en 48% de los casos, ese embarazo no fue planeado. Al mismo tiempo, en 2014, 1 de cada 10 adolescentes de entre 15

y 17 años se encontraba casada o mantenía informalmente una unión de pareja, situaciones que pueden afectar negativamente su permanencia en la escuela. Un nivel alto de inteligencia emocional nos permite forjar relaciones sanas y equilibradas dentro del núcleo familiar, en la escuela y en el trabajo. También es la herramienta básica para la autocritica positiva, un recurso muy útil para aproximarnos sin juicio a nuestras propias cualidades y áreas de oportunidad con un propósito de mejora. [...] La inteligencia emocional nos da la capacidad de hacer trabajo eficiente y alcanzando mejores niveles de rendimiento, gracias a que toma en consideración las medidas para conocer más sobre nuestra salud mental y física, así como la de otras personas. Tomado de García-Bullé, S. (2021) ¿Qué es la inteligencia emocional? Observatorio TEC| Instituto para el Futuro de la Educación.

Álamos, C. presenta *La inteligencia emocional en los adolescentes* en cuatro dimensiones (percepción, facilitación, comprensión y regulación emocionales) que se posicionan en forma de proceso de aprendizaje, ascendente y continuo. De igual forma, muestra consejos para atravesar cambios emocionales:

- ✓ Permitirse experimentar cada emoción.
- ✓ Reconocer qué emociones tienen más influencia en su persona.
- ✓ Reflexionar sobre qué situaciones detonan las emociones que más alteran su paz.
- ✓ Proponer modos de afrontar esas situaciones y reaccionar de un modo que no sea dañino ni para él ni para alguien más.
- ✓ Practicar con constancia, pero sin agobio, esos nuevos modos de reaccionar.

La Asociación Mentes Abiertas España, en su publicación “Inteligencia Emocional y Habilidades Sociales para Adolescentes”, menciona que: elevar el nivel de competencia emocional y social del joven como una parte de su educación regular sería lo ideal para lograr un desarrollo evolutivo saludable en todos los aspectos de su personalidad. Teniendo como propósitos:

- Desarrollar la toma de conciencia corporal y sensorial.
- Aumentar la confianza en uno/a mismo.
- Aprender a percibir, expresar y saber manejar las emociones. Percatarse de que el sentimiento, el pensamiento y la acción están ligados.
- Desarrollar, desde el respeto a sí mismo y a los demás, habilidades sociales de comunicación y de resolución de conflictos.

La inteligencia emocional es la capacidad de comprender, utilizar y controlar nuestras emociones. La inteligencia emocional a veces se abrevia como CE (o IE). Así como un CI alto puede predecir puntuaciones altas en los exámenes, un CE alto puede predecir el éxito en situaciones sociales y emocionales. La IE nos ayuda a construir relaciones sólidas, tomar buenas decisiones, y hacer frente a situaciones difíciles. - Nemours Kidshealth [Inteligencia emocional (para Adolescentes)]

La inteligencia emocional es una combinación de varias habilidades diferentes:

- ◇ Ser consciente de sus emociones.
- ◇ Cómo entender lo que sienten los demás y por qué.
- ◇ Control de las reacciones emocionales.
- ◇ Elegir tu estado de ánimo.

Algunas de las habilidades que componen la inteligencia emocional se desarrollan antes. Pero la capacidad de controlar las reacciones emocionales y la elección del estado de ánimo puede parecer más difícil de dominar. Esto es debido a que la parte del cerebro que es responsable del autocontrol continúa madurando después de nuestros años de adolescencia. Pero la práctica ayuda a que se desarrollen esas vías cerebrales. - Nemours Kidshealth [Inteligencia emocional (para Adolescentes)]

Por lo tanto, algunas de las herramientas que se pueden utilizar para conseguir aumentar sus destrezas emocionales son:

- Listas con debilidades y fortalezas personales, puntos fuertes y débiles. Esto mejora la capacidad de conocerte y concienciarte de quién eres y porqué.
- Dar importancia a lo positivo para aumentar la motivación y no centrarse en los aspectos dramáticos. Aprender a relativizar y sacar de los problemas aspectos positivos.
- Observar emociones propias para autorregularse y que no influyen en los actos. Analizar sentimientos sin huir de ellos, afrontándolos y buscando recursos.

Organizaciones que contribuyen en el desarrollo de la inteligencia emocional en los adolescentes.
"Los jóvenes somos el futuro, pero también el presente. Somos agentes de cambio y por ello nuestras ideas deben ser escuchadas, pero también tomadas en cuenta. Los jóvenes podemos cambiar el mundo."
- Brayan Murillo

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia ha colaborado en el inicio, progreso o control de distintos planes y programas como; Guía para la Protección y Restitución de Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, Panorama educativo de la población indígena y afrodescendiente 2017, Programas de enseñanza en colaboración con la Secretaría de Educación Pública SEP, Sistemas de Alerta Temprana, Plan Nacional de Convivencia Escolar y Escuela de Liderazgo Adolescente; a su vez, construyó una plataforma digital nombrada U-Report presente en 64 países incluido México, con más de 11 millones de usuarios.

U-Report es una plataforma digital de empoderamiento y participación de las y los adolescentes y jóvenes creada para conjuntar sus opiniones sobre los temas que les importan, desde educación hasta discriminación e igualdad de género.

Además, se creó el proyecto "Contacto Joven" que consiste en acompañamiento psicosocial por medio de la aplicación y red social de WhatsApp dirigido a jóvenes.

Tabla 1. Elaboración de autores.

ORGANIZACIONES					
Proyecto Contacto Joven	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) 	Secretaría de Salud  Comisión Nacional Contra las Adicciones (CONADIC)	Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE) 	Centros de Integración Juvenil (CIJ) 	Facultad de Medicina (UNAM) 
	SCOUTS 	Cruz Roja Mexicana 	América Solidaria 	Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE) 	Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA) 
Aliados UNICEF	ONU Mujeres 		Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) 		

- Es de suma importancia mencionar, las **investigaciones previas** relacionadas con el tema abordado en el presente artículo:
- **Libro:** Daniel Goleman. (1995) “La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el coeficiente intelectual”
- **Tesis:** Jorge Arturo Vázquez Rico. (2012) Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes adolescentes. Universidad Pedagógica Nacional Unidad Ajusco.
- **Artículo:** Natalio Extremera Pacheco Y Pablo Fernández-Berrocal. (2013) Inteligencia emocional en Adolescentes. Universidad de Málaga. Laboratorio de Emociones PADRES Y MAESTROS • N.º 352
- **Artículo:** Fernández Berrocal, P., & Cabello, R. (2021). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. Revista Internacional De Educación Emocional Y Bienestar, 1(1), 31–46.

Metodología de investigación

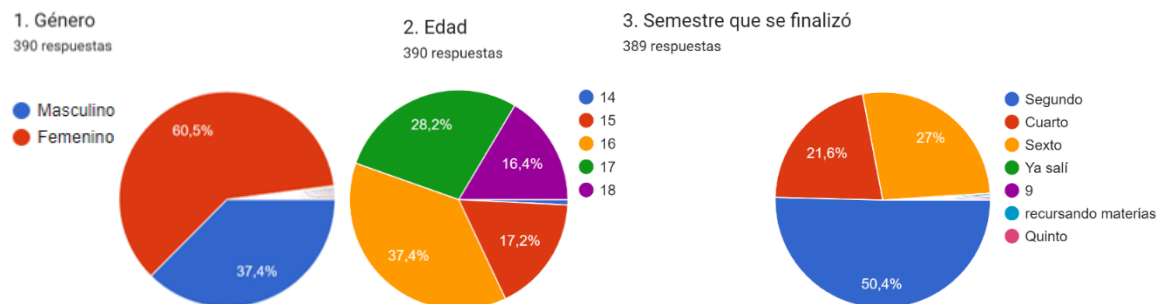
- Investigación documental enfocada a conocer concepto de inteligencia emocional, características, factores, objetivos, entre otros; además de estudios previos a la presente investigación sobre el tema en los jóvenes.
- Investigación de campo con doble finalidad:
 - Conocer el entorno de los jóvenes estudiantes (problemática).
 - Detectar acciones y manejo de emociones de los jóvenes ante su problemática personal. (Instrumento: cuestionario, técnica: encuesta en línea).
- Triangulación de información (documental y de campo).
- Análisis de información teniendo como productos infografías, video y taller de inteligencia emocional.
- Conclusiones particulares.

Análisis de la información

Se diseñó una encuesta y se elaboró el formato en Formularios de Google, se compartió el URL (<https://forms.gle/QJ5rYybsitJ8cfem6>) por redes sociales y se creó un código QR para su aplicación en 10 grupos presentes en cursos de verano la ENMS Guanajuato, tomando en cuenta que la población en la que se enfoca el estudio son los jóvenes de nivel medio superior de las Escuelas de Nivel Medio Superior de la Universidad de Guanajuato, cuyas edades oscilan entre los 14 y 18 años.

Se obtuvieron 390 respuestas, los datos obtenidos de la encuesta se analizaron por medio de gráficas y se identificaron porcentajes a partir de pruebas no paramétricas.

El formulario constó de 12 preguntas divididas en secciones (datos generales, acciones y manejo de inteligencia emocional) donde, 2 de estos cuestionamientos son del tipo “pregunta abierta”, lo que requirió un manejo cualitativo y clasificatorio de los resultados.



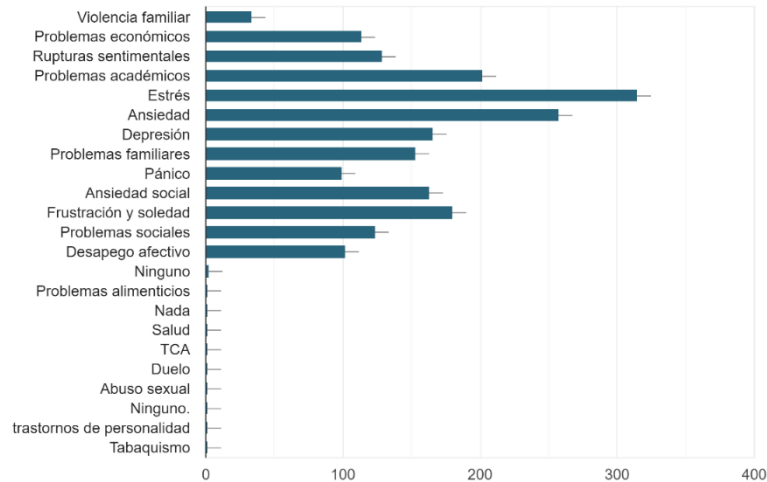
1.- Género.- La mayoría de los adolescentes que contestaron la encuesta son de género femenino (60,5%), la población masculina fue considerablemente menor (37,4%) y el resto se identifica con otro género (2,1%).

2. Edad.- Se contemplaron edades de entre 14 a 18 años ya que este es el periodo de la adolescencia dentro de la población de nivel medio superior en su mayoría. El 37,4% de los encuestados se encuentran en los 16 años y el 28,2% 17 años, seguidos de los de 18 y 15 años, la edad que menos se registró es de 14 años.

3.- Semestre.- La mayoría respondió en segundo semestre, aproximadamente la mitad (50,4%). Más de un cuarto de la población (27%) culminó el sexto semestre, un porcentaje menor de los encuestados (21,6%) el cuarto semestre y una considerable minoría está en otros grados o re-cursando algunas materias.

4. ¿Qué problemas enfrentas o has enfrentado respecto a tu salud mental o trato emocional con tu entorno? Puedes seleccionar más de una opción.

390 respuestas

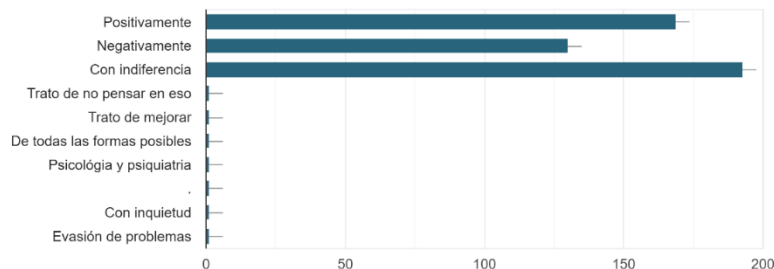


Resaltando las 5 respuestas frecuentes, tenemos en primer lugar Estrés donde 315 de los encuestados seleccionaron esta opción teniendo así un 80,8% de popularidad, seguido de Ansiedad con 66,2%, Problemas Académicos con 51,8%, Frustración y soledad con 46,2%, y Depresión con 42,6%. Además, en las respuestas de la opción "Otro", los encuestados tuvieron la confianza de compartir problemas graves como problemas alimenticios, adicciones, enfermedades mentales y abuso sexual.

Observando estos resultados podemos reafirmar el sentido de la investigación, se comprueba que los jóvenes adolescentes lidian con problemas emocionales y que se ven afectados sus resultados escolares.

5. ¿Cómo has reaccionado a estos problemas? Puedes seleccionar más de una opción.

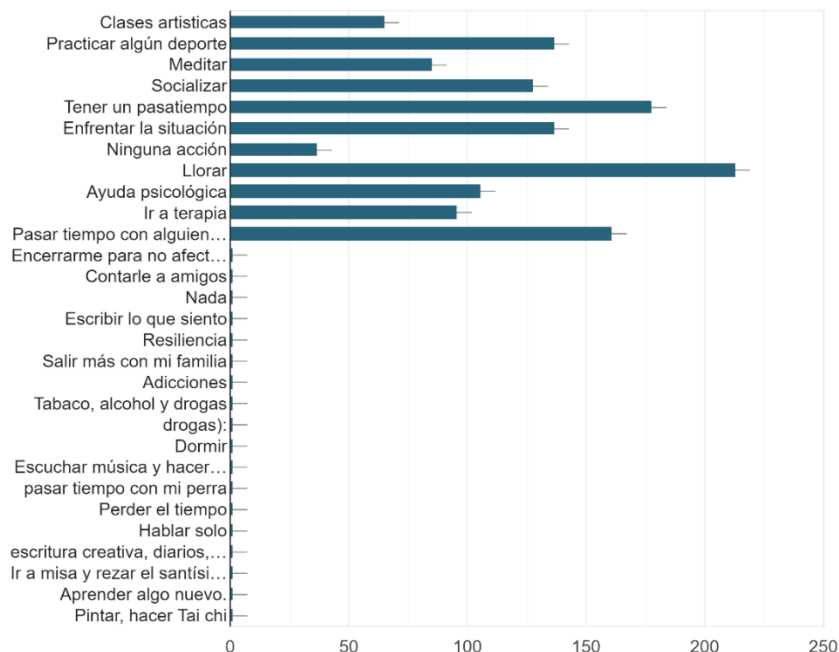
390 respuestas



Un impactante 49,5% respondió reaccionar con indiferencia ante sus problemas, lo que nos demuestra la carencia de búsqueda de soluciones y de una capacidad de respuesta y, por otra parte, el menosprecio del propio estado emocional.

6. ¿Qué acciones has tomado ante las situaciones problemáticas presentadas? Puedes seleccionar más de una opción.

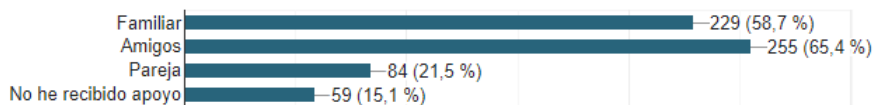
390 respuestas



Para este cuestionamiento, se colocó la opción de "Otro" abriendo la posibilidad a la escritura de una nueva respuesta corta, con el fin de revisar distintas opciones a las sugeridas conociendo el contexto de los jóvenes adolescentes. Dentro de las casillas la más votada es Llorar con un 54,6%, posteriormente se encuentra Tener un pasatiempo con 45,6% y Pasar tiempo con alguien 41,3%. En las respuestas escritas se notan datos fuertes, como Adicciones, Perder el tiempo y Nada.

7. ¿Has recibido apoyo de alguien? Puedes seleccionar más de una opción.

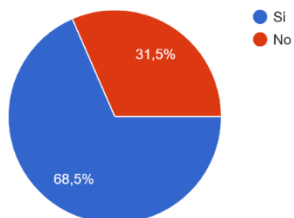
390 respuestas



Los datos de esta pregunta se presentan con un porcentaje respecto al 100% en cada una de las opciones. Las opciones más elegidas rondan a que se recibe atención en su mayoría por parte de amigos (65,4%), superando a los miembros de la familia (58,7%), y por el lado contrario 59 encuestados reconocen que no reciben apoyo de alguien para resolver o llevar en alto algún problema.

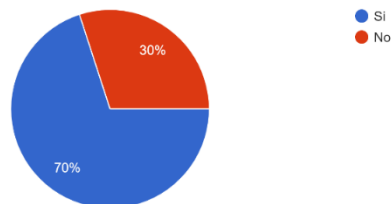
8. ¿Sabes lo que es la inteligencia emocional?

390 respuestas



9. ¿Haz escuchado o te has informado acerca de la inteligencia emocional a lo largo de tu adolescencia?

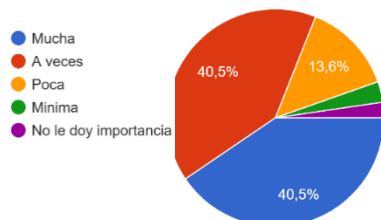
390 respuestas



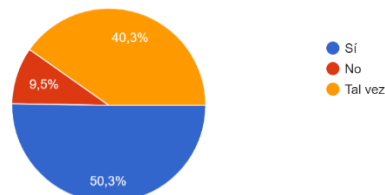
8.- La encuesta arrojó que el 68.5% de los estudiantes encuestados si saben reconocer lo que es la inteligencia emocional lo cual evoca a las características esenciales y en qué consiste.

9.- El 70 % de los encuestados arrojaron que si han recibido alguna platica o información respecto a este tema durante la adolescencia, este proyecto ofrece la oportunidad de aprender sobre este tema tanto para reforzar lo que ya sabe una parte de los estudiantes o, ayudar a que descubran lo que es la inteligencia emocional a quienes no saben lo que es.

10. ¿Qué grado de importancia le das a tu salud mental?
390 respuestas



11. ¿Consideras que tienes la capacidad de reconocer tus propias emociones en distintas circunstancias?
390 respuestas



10.-El 81% en total de los estudiantes se encuentran en la situación de que le dan mucha o a veces le dan importancia a su salud mental, el otro 19 % restante se encuentran en la posición de nula a no darle importancia, se puede dar por diversas causas como desinterés o depresión.

11.- El 50,3% afirma reconocer sus emociones, solo el 9,5% cree no ser capaz de hacerlo. Esto proyecta que los jóvenes adolescentes conocen lo que están sintiendo, pero el problema surge, al momento de tomar acción. Para llegar al fondo de esta pregunta se les pidió justificar la respuesta de forma abierta.

12.- Justifica tu respuesta anterior.

Los datos se concentraron en una hoja de Excel® y se clasificaron las respuestas.

Identificar lo que siento	135	No admitir	6
Reprimir	15	Consultar con alguien	3
No saber identificar	69	A veces	63
Aceptar mis emociones	21	No tengo acercamiento al tema	9
Reacción tardía	9	Necesito conocerme	6
Herramientas de terapia	24	Otro	30
		TOTAL	390

La mayoría de las respuestas se inclinan a tener la capacidad de identificar emociones y sentimientos, también se identifican 24 jóvenes que acuden o alguna vez asistieron a terapia psicológica, pocos mencionan desconocer los términos, se destaca el no admitir las emociones (6) o reprimirlas (15).

12.- Cuando te enfrentas a algún cambio ¿Qué habilidades o acciones consideran pones en práctica para lograr tu bienestar?

Las respuestas evocan a que los jóvenes para poder adaptarse recurren a sus pasatiempos que ponían en práctica antes del cambio ocurrido, hay ejemplos muy claros como hacer ejercicio, meditar, escuchar música, jugar videojuegos, platicar con personas de confianza, leer, etc., estas respuestas representan el 50 %.

Hay otros casos que refieren a la actitud, conducta y estado mental como: actuar con optimismo al analizar el cambio, basar sus sentimientos en la aceptación y acoplarse al mismo o darse tiempo, esto representa un

bajo porcentaje del 15%. Otros jóvenes dicen intentar cosas nuevas en su vida y otros que no logran o no quieren aceptar el cambio mostrando indiferencia, estas personas representan el restante 35%.

Algunas respuestas importantes al analizar de forma individual son, “aplicar la inteligencia emocional”, e “ir a terapia” o por su contraparte, “ninguna, entrar en estado de shock”.

Conclusiones

Los jóvenes adolescentes de Nivel Medio Superior muestran preocupación por su estado emocional, la necesidad de auto conocerse y la capacidad de expresar sus emociones y sentimientos de forma correcta dentro de su entorno. Algunos jóvenes atraviesan circunstancias de riesgo que afectan su integridad física y su salud mental, y solo pocos de ellos tienen la posibilidad de acceder a atención especializada.





La Inteligencia Emocional es un tema que comenzó a desarrollarse y promoverse desde el siglo pasado, pero, actualmente la difusión es insuficiente y la población desconoce desde el término, la forma de identificarla y claramente, su aplicación.

Las habilidades emocionales influyen en los ámbitos personal, social y escolar, por lo tanto, practicar la identificación de emociones, la aceptación de actitudes y la capacidad de tomar decisiones son la base para saber expresarse y a su vez, estar preparado para observar y comprender las emociones de los demás da paso a manifestar una respuesta empática.

Partiendo de la identificación de estas necesidades, dadas a conocer por la población estudiada en la encuesta que se les fue aplicada, surge la idea de realizar el taller “Aplicando la Inteligencia Emocional”, el cual se dirige a jóvenes adolescentes de Nivel Medio Superior y busca que, todo participante al final de cursar el taller valore la importancia de la Inteligencia Emocional y lo aplique en su vida social, académica y personal.

El Nivel Medio Superior es un escenario donde se despliegan diferencias individuales entre los adolescentes en comportamiento y pensamiento, la aplicación de la Inteligencia Emocional será clave para que el joven adolescente desarrolle una mejor salud y sea capaz de gestionar los problemas que se le presenten, tanto en esa etapa de crecimiento, como en el futuro, porque la construcción de las habilidades emocionales es un proceso constante a lo largo de la vida.

Los productos realizados al culminar este proyecto de investigación son los siguientes.

-  El presente artículo de investigación.
-  Video donde se resume el proyecto.
-  El taller denominado “Aplicando la Inteligencia Emocional”, anexo en la carpeta de resultados.
-  Las infografías sobre inteligencia emocional (algunas se muestran a continuación).

CONTACTO JOVEN

ESTAMOS AQUI PARA TI

¿QUÉ ES?
 Es una iniciativa que busca brindar atención a la salud mental psicoemocional a situaciones de violencia, ofreciendo apoyo intergeneracional y acciones educativas para mejorar la calidad de vida de personas que están pasando por este tipo de situaciones.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?
 Esta atención va dirigida para los adolescentes, jóvenes y también de sus comunidades que estén pasando por momentos difíciles ya sea en casa, trabajo o escuela.

¿COMO SABER SI NECESITAS AYUDA?
 En muchas de las ocasiones no podemos llegar a identificar factores que indiquen que no estamos bien emocional, psicológica ni mentalmente. Es por eso que te presentaremos algunos comportamientos que oíllan a estas situaciones:

- Sentirse triste o ansioso con frecuencia o todo el tiempo.
- No querer realizar actividades que antes eran divertidas.
- Sentirse irritable, frustrado con facilidad o intranquilo.
- Tener dificultad para dormirse o seguir durmiendo.
- Levantarse muy temprano o dormir demasiado.
- Tener dificultad para concentrarse, recordar detalles o tomar decisiones.
- Sentirse cansado, aun después de dormir bien.
- Sentirte culpable, que no vale nada o desamparado.
- Pensar en el suicidio o en hacerse daño.

¿CÓMO MANTENER UNA MENTE SANA?

- Medita
- Realiza ejercicio físico
- Sigue una dieta variada y equilibrada
- Realiza actividades donde desarrolles creatividad y destreza
- Mantén tu higiene salubre
- Mantén comunicación activa con personas que te hagan sentir cómoda/o

¿QUIENES SOMOS?
 El Instituto Mexicano de la Juventud lleva a cabo este esfuerzo conjunto con la secretaria de Salud a través de Servicios de Atención Psiquiátrica, la Comisión Nacional contra las Adicciones y los Centros de Integración Juvenil, las Becas del Bienestar Benito Juárez, la Asociación Nacional de Profesionistas en Salud Pública, UNICEF México, además de facultades y universidades a lo largo y ancho del País

CONTACTO JOVEN
 ¿Estás pasando por algún problema?
 ¿En algún momento complicado?
 ¿Necesitas apoyo?
 Estamos aquí para ayudarte, comunícate al:
5572112009
 Con un mensaje vía WhatsApp
 Una persona joven capacitada se comunicará para acompañarte

Recuperado de:
 Integrantes:
 Fátima Damarys Díaz Gutiérrez.
 Jorge Eduardo Ramírez Torres.
 Marlen Viridiana Macías Morales.
 Leticia Yuliana Leal Espitia.
 Josue Valentino Hernández Lugo

Gestión. (2022a, junio 30). ¿Qué es la inteligencia emocional y cuáles son sus características? Gestión.
 UreportMéxico (2020, julio 27). Contacto Joven. YouTube.

Infografía "Contacto Joven"

MANERAS DE FORTALECER TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

Crecimiento personal

Integrantes
 Fátima Damarys Díaz Gutiérrez.
 Jorge Eduardo Ramírez Torres.
 Marlen Viridiana Macías Morales.
 Leticia Yuliana Leal Espitia.
 Josué Valentino Hernández Lugo.

1) Listas con puntos fuertes y débiles.
 Esto mejora la capacidad de conocerte y concienciarte de quién eres y por qué.

2) Observar emociones propias para autorregularse
 Analizar sentimientos sin huir de ellos, afrontándolos y buscando recursos.

3) Crear empatía con tu entorno y los que te rodean.
 En el ámbito social es muy común que se presenten ciertos desacuerdos, a lo cual se debe utilizar la empatía para tratar o entender al ponerse en los zapatos de los demás, pueden ayudarnos tanto a tener más puntos de vista como opciones o consejos y poder interactuar con las personas de una manera más fluida.

4) Fíjate y organiza tus palabras.
 Muchas personas, cuando se enojan, suelen a decir cosas sin sentido o solo por hablar, el que tú o esa persona no sepa manejar su vocabulario, indica una inteligencia emocional nula, se tiene que hablar de manera concisa y calmada, expresar bien tus ideas y no ser agresivo e imprudente.

5) Aprende a aceptar la crítica.
 Una persona que es inteligente emocionalmente, identificara primera mente si es una critica constructiva o no y después comprenderá el objetivo de esta crítica y usará eso como punto para mejorar como persona o como trabajador.

Recuperado de:
 Torres, J. E. M. (2022). Maneras de fortalecer tu inteligencia emocional.

Infografía "Fortalecer tu IE"

DESARROLLAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

Pasos esenciales

Realizado por:
Fátima Damary Díaz
Alicia Álvarez,
Jorge Eduardo Ramos
Toryssa
Marlen Verónica Macías
Mónica
Leticia Yuliana Leal
Espino,
José Valentín
Hernández Lugo.

1) Detecta la emoción que hay detrás de tus actos

No puedes eliminar tus emociones, pero debes ser capaz de conectar con ellas y entender cómo influyen sobre ti. Cuando algo te haga actuar o sentirte de una determinada forma, párate un segundo, reflexiona sobre la emoción que hay detrás, y encuentra su origen.

2) Amplia tu vocabulario (emocional)

Cuando intentes reconocer tus emociones no te quedes solo con ellas. No basta con decir "Vale, he identificado mi emoción y es la tristeza". ¡No! Debes ser lo más específico posible.

No digas "Estoy triste" si las palabras que mejor describirían tu estado emocional serían decepcionados, compungido, melancólico o herido. Sé concreto.

3) No te dejes engañar por las apariencias emocionales

Muchas veces las emociones primarias desencadenan otras emociones, y eso nos lleva al error de creer que lo que realmente estamos sintiendo es la emoción secundaria.

4) No juzgues la forma en que te sientes

Las emociones tienen una única función: darte información sobre lo que está ocurriendo. Si pudieras reprimirlas estarías a ciegas y no sabrías cómo reaccionar.

Las emociones negativas te previenen. No luches contra ellas. Debes entenderlas y obtener toda la información posible para enfrentarte al reto del que te están alertando.

5) Descubre el mensaje oculto de tu lenguaje corporal

Si te cuesta identificar tus emociones, fijarte en tu lenguaje corporal te dará muchas pistas de lo que está ocurriendo en tu interior.

Por ejemplo, hay gente que al inicio de un enfado se cruza de brazos porque empieza a sentirse agredido. Si relacionas este tipo de cambios en el lenguaje corporal con tus emociones, serás capaz de detectarlas mucho antes.

SECRET

Recuperado de:
Navarro, P. F. (2019, mayo 15). 10 Pasos Esenciales Para Desarrollar tu Inteligencia Emocional. Habilidad Social. <https://habilidadsocial.com/como-desarrollar-la-inteligencia-emocional/>

Infografía "Desarrollo" Parte 1

DESARROLLAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

Pasos esenciales

Realizado por:
Fátima Damary Díaz
Alicia Álvarez,
Jorge Eduardo Ramos
Toryssa
Marlen Verónica Macías
Mónica
Leticia Yuliana Leal
Espino,
José Valentín
Hernández Lugo.

6) Controla lo que piensas para controlar cómo te comportas

Los sentimientos son el resultado de la emoción y de lo que piensas sobre esa emoción. No puedes evitar la emoción, pero sí que puedes modificar tus pensamientos al respecto.

7) Busca el porqué de los demás

Acostúmbrate a pensar en qué sentimientos puede haber detrás de esa reacción. ¿Qué emociones y pensamientos puede estar experimentando esa persona? Si te está insultando, ¿es posible que te tenga miedo y crea que la mejor forma de defenderse sea altarándote? Buscando el porqué de las reacciones conseguirás entender a las personas.

8) Lleva un diario emocionales

Los escáneres cerebrales han demostrado que escribir tus emociones en una libreta reduce la actividad de la amígdala, responsable de la intensidad emocional.

Este beneficio fue especialmente evidente en el género masculino, y todavía más cuando fueron escritas a mano en lugar de tecleadas en un ordenador.

9) Expresa tus emociones de forma asertiva

La fórmula general es "Me siento X (emoción) cuando haces Y (conducta) en la situación Z"

10) ¡Conviértelo todo en conductas prácticas!

Imagínate, por ejemplo, que sientes que no te dedicas toda tu atención a la gente. Una conducta emocionalmente inteligente sería convertir tu intento de prestar más atención en algo práctico. Por ejemplo, apagando tu móvil y dejando de lado tus preocupaciones cada vez que te relacionas con alguien.

Maneras de reforzar la práctica:

- Repitiendo la nueva conducta
- Visualización la conducta.

Recuperado de:
Navarro, P. F. (2019, mayo 15). 10 Pasos Esenciales Para Desarrollar tu Inteligencia Emocional. Habilidad Social. <https://habilidadsocial.com/como-desarrollar-la-inteligencia-emocional/>

Infografía "Desarrollo" Parte 2

Referencias

- Álamos, C. (s. f.). La inteligencia emocional en los adolescentes. Iter.Edu.Mx. <https://www.iter.edu.mx/alamos/blog/la-inteligencia-emocional-en-los-adolescentes>
- Anónimo. (s. f.). Inteligencia emocional (para Adolescentes) - Nemours Kidshealth. Nemours Kidshealth. Recuperado de <https://kidshealth.org/es/teens/eq.html>
- Asale, R. (s. f.). inteligencia | Diccionario de la lengua española. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/inteligencia>
- Asociación Mentes Abiertas España. (s. f.). Inteligencia Emocional y Habilidades Sociales para Adolescentes. Asociación Mentes Abiertas. <https://www.mentesabiertas.org/presentacion/principal/cursos-de-formacion/inteligencia-emocional-y-habilidades-sociales-para-adolescentes>
- Ayala, S. (2021, 5 abril). Características del estudiante en Bachillerato | Asociación Mexicana de Psicoterapia y Educación. Asociación Mexicana de Psicoterapia y Educación | Formación profesional en Psicología, Psicoterapia y Educación. <https://www.psicoedu.org/caracteristicas-estudiante-bachillerato/?v=55f82ff37b55>
- BBC News Mundo. (2019, 29 julio). 4 signos de que tú inteligencia emocional es alta. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-49151963>
- Bello, E. (2021, 3 diciembre). La inteligencia emocional de Daniel Goleman: qué es y cómo desarrollarla. Thinking for Innovation. <https://www.iebschool.com/blog/liderazgo-inteligencia-emocional-coach-management/#:%7E:text=Habilidades%20sociales-,%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20inteligencia%20emocional%20seg%C3%BAAn%20Daniel%20Goleman%3F,la%20persona%20ante%20los%20cambios.>
- Berrocal, P. F. & Universidad Iberoamericana. (2021, 9 junio). *La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional* | *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*. [rieib.iberomx.com. https://rieib.iberomx.com/index.php/rieib/article/view/5](https://rieib.iberomx.com/index.php/rieib/article/view/5)
- Castañón, L. (2020, 30 diciembre). Las conductas representativas del adolescente. [revista.edu.mx. https://revista.universidadabierta.edu.mx/2020/12/30/las-conductas-representativas-del-adolescente/](https://revista.universidadabierta.edu.mx/2020/12/30/las-conductas-representativas-del-adolescente/)
- Gabriela Paoli. (s. f.). ¿Para qué nos sirve ser emocionalmente inteligentes? | Gabriela Paoli. #GabrielaPaoli. Recuperado de <https://www.gabrielapaoli.com/nos-sirve-emocionalmente-inteligentes/>
- García-Bullé, S. (2021, 16 julio). ¿Qué es la inteligencia emocional? Observatorio TEC| Instituto para el Futuro de la Educación. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional>
- Gestión, R. (2022, 30 junio). ¿Qué es la inteligencia emocional y cuáles son sus características? [gestion.pe. https://gestion.pe/tendencias/inteligencia-emocional-caracteristicas-tipos-ejemplos-test-medicion-nnda-nnlt-249127-noticia/?ref=gesr](https://gestion.pe/tendencias/inteligencia-emocional-caracteristicas-tipos-ejemplos-test-medicion-nnda-nnlt-249127-noticia/?ref=gesr)
- Inteligencia Emocional - Concepto, surgimiento y ventajas. Equipo editorial, Etecé. (2021, 6 agosto). Inteligencia Emocional - Concepto, surgimiento y ventajas. Concepto. <https://concepto.de/inteligencia-emocional/>
- López, A. (2017, 25 abril). Las cuatro señales de que tienes una alta inteligencia emocional. [elconfidencial.com. https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2017-04-25/senales-de-que-tienes-inteligencia-emocional-alta_1372043/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2017-04-25/senales-de-que-tienes-inteligencia-emocional-alta_1372043/)
- Navarro, P. F. (2019, mayo 15). 10 Pasos Esenciales Para Desarrollar tu Inteligencia Emocional. Habilidad Social. <https://habilidadesocial.com/como-desarrollar-la-inteligencia-emocional/>

- Pico, I. (2021, 19 marzo). *¿Qué es la inteligencia emocional? Definición histórica*. PsicoPico.
<https://psicopico.com/la-inteligencia-emocional-definicion-historica/>
- Prieto, P. B. (2022, 6 julio). Los 7 tipos de inteligencia emocional (y sus características). medicoplus.com.
<https://medicoplus.com/psicologia/tipos-inteligencia-emocional>
- Saiz, Enrique, & Molero, Carmen, & Esteban, Cristina (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 30(1), 11-30. ISSN: 0120-0534. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80530101>
- Saporito, Anne. La Inteligencia Emocional como un componente del liderazgo. *Revista UtecNoticias | N.º 49 | (infografía)* Recuperado de: <https://www.frbb.utn.edu.ar/utec/49/la-inteligencia-emocional-como-componente-del-liderazgo.html>
- Unade, U. (2020, 27 noviembre). Teoría de las Inteligencias múltiples. Universidad Americana de Europa.
<https://unade.edu.mx/teoria-de-las-inteligencias-multiples/#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20de%20las%20inteligencias%20m%C3%BAltiples%20es%20un%20modelo%20de,autor%20Howard%20Gardner%20en%201983.>
- UNICEF. (s. f.). Adolescencia. unicef.org. <https://www.unicef.org/mexico/adolescencia>
- UNIR México. (2022, 26 enero). Howard Gardner y las inteligencias múltiples. mexico.unir.net.
<https://mexico.unir.net/educacion/noticias/howard-gardner-inteligencias-multiples-creatividad/>
- UNIR. 2021. *Cinco aprendizajes de Daniel Goleman sobre la Inteligencia Emocional*.
<https://www.unir.net/empresa/revista/cinco-aprendizajes-de-daniel-goleman-sobre-la-inteligencia-emocional/>