



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE GUAYAQUIL

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**PSICOEDUCACIÓN PARA EL MANEJO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN
LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD
EDUCATIVA SANTA MARÍA DE LOS ÁNGELES.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título de **Licenciada en Psicología**

AUTORAS:

QUIROZ ALVEAR MAYERLI ROMINA

RODRÍGUEZ MERINO CENIA BELÉN

TUTOR:

MGTR. CL. HIDALGO SOTOMAYOR DARWIN ANDRES, PH.D

Guayaquil-Ecuador

2025

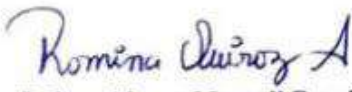
CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Nosotras, **Quiroz Alvear Mayerli Romina** con documento de identificación **No. 0940640915** y **Rodríguez Merino Cenia Belén** con documento de identificación **No. 0943337170**; manifestamos que:

Somos las autoras y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Guayaquil, 21 de febrero del año 2025

Atentamente,


Quiroz Alvear Mayerli Romina

0940640915


Rodríguez Merino Cenia Belén

0943337170

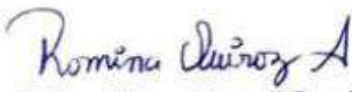
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotras, **Quiroz Alvear Mayerli Romina** con documento de identificación No. **0940640915** y **Rodríguez Merino Cenia Belén** con documento de identificación No. **0943337170**, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la **Universidad Politécnica Salesiana** la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autoras de la **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: “Psicoeducación para el manejo de la inteligencia emocional en los estudiantes de Primer año de Bachillerato de la Unidad Educativa Santa María de los Ángeles”**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciada en Psicología**, en la **Universidad Politécnica Salesiana**, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la **Universidad Politécnica Salesiana**.

Guayaquil, 21 de febrero del año 2025

Atentamente,


Quiroz Alvear Mayerli Romina

0940640915


Rodríguez Merino Cenia Belén

0943337170

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Hidalgo Sotomayor Darwin Andrés** con documento de identificación N° **1205707894** docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **PSICOEDUCACIÓN PARA EL MANEJO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA MARÍA DE LOS ÁNGELES**, realizado por **Quiroz Alvear Mayerli Romina** con documento de identificación No. **0940640915** y por **Rodríguez Merino Cenia Belén** con documento de identificación No. **0943337170**, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la **Universidad Politécnica Salesiana**.

Guayaquil, 21 de febrero del año 2025

Atentamente,



Mgtr. Hidalgo Sotomayor Darwin Andrés, Ph.D

1205707894

Guayaquil, 11 de Diciembre del 2024

RECTORA UNIDAD EDUCATIVA
Hermana Gloria María Orellana Redrován

Ciudad. -

De mis consideraciones:

Por medio de la presente informo a usted que la **Señorita Mayerli Romina Quiroz Alvear** con número de cédula **0940640915**, estudiante de la Carrera de Psicología, se encuentra realizando su proyecto y/o práctica en su **UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR SANTA MARÍA DE LOS ÁNGELES**

De igual forma quiero informarle que en calidad de Director de Carrera de Psicología solicito a usted la autorización para el desarrollo del proyecto, el uso de la información y publicación del trabajo de titulación: **PSICOEDUCACIÓN PARA EL MANEJO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA MARÍA DE LOS ÁNGELES**

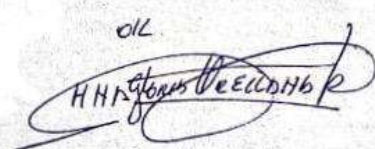
En espera de una respuesta afirmativa, extendiendo mis agradecimientos y sin otro particular me despido.

Atentamente,




Psic. Cl. Orlando Bustamante Ruiz,
Mgtr.
Director de Carrera de Psicología
Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil
Teléfono: 0997177821
Correo institucional: obustamante@ups.edu.ec

cc. Mayerli Quiroz, Estudiante
cc. Darwin Hidalgo, Coordinador UTA


H. N. Torres

Guayaquil, 11 de Diciembre del 2024

RECTORA UNIDAD EDUCATIVA
Hermana Gloria María Orellana Redrován

Ciudad. -

De mis consideraciones:

Por medio de la presente informo a usted que la **Señorita Cenía Belén Rodríguez Merino** con número de cédula **0943337170**, estudiante de la Carrera de Psicología, se encuentra realizando su proyecto y/o práctica en su **UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR SANTA MARÍA DE LOS ÁNGELES**

De igual forma quiero informarle que en calidad de Director de Carrera de Psicología solicito a usted la autorización para el desarrollo del proyecto, el uso de la información y publicación del trabajo de titulación: **PSICOEDUCACIÓN PARA EL MANEJO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA MARÍA DE LOS ÁNGELES**

En espera de una respuesta afirmativa, extendiendo mis agradecimientos y sin otro particular me despido.

Atentamente,




Psic. Cl. Orlando Bustamante Ruiz,
Mgtr.
Director de Carrera de Psicología
Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil
Teléfono: 0997177821
Correo institucional: obustamante@ups.edu.ec

cc. Cenía Rodríguez, Estudiante
cc. Darwin Hidalgo, Coordinador UTA

AGRADECIMIENTO

Mayerli Romina Quiroz Alvear

Quiero expresar mi profunda gratitud al culminar esta significativa etapa de mi vida: la sistematización el cual refleja tanto mi esfuerzo personal como el apoyo incondicional que he recibido por ello quiero empezar agradeciendo a Dios por mantenerme con salud y darme las fuerzas para cumplir con éxito una meta más.

A mis padres, Miriam Isabel Alvear Franco y Luis Virgilio Quiroz Villacis, por su amor y sacrificio, que han sido fundamentales en mi formación académica y personal. A mis hermanos, en especial a mi hermana Eliana Contreras, por su apoyo incondicional, a mi tío Pablo Quiroz, por su confianza y ayuda financiera crucial.

A mi pareja, Andy Chilan, por su amor y por no dejarme vencer frente a las adversidades. A mi compañera de tesis, Cenia Rodríguez, por su amistad invaluable lo cual hizo de este proceso más significativo y para finalizar a mis docentes en especial a Miss Paola Samaniego quien me demostró lo que es tener vocación y a amar lo que haces. A mi tutor de tesis, Darwin Hidalgo por el acompañamiento en este proceso.

A todos ustedes, gracias por ser parte de mi vida y de este logro. Espero seguir transmitiendo orgullo a cada uno en los próximos capítulos de mi vida.

Cenia Rodriguez Merino

Deseo manifestar mi más profundo agradecimiento a Dios, quien me ha permitido llegar hasta aquí y cumplir otro logro en mi vida que contribuye a mi crecimiento personal, además de poner en mi camino a las personas adecuadas para acompañarme en esta hermosa etapa. A mi madre, Blanca Merino Pavón, cuyo apoyo incondicional ha hecho posible mi educación. Su amor y dedicación me han acompañado en cada etapa de este proceso. A mi compañera Mayerli Quiroz, quien, además de ser parte de este trabajo, es una amiga invaluable y ha estado a mi lado como nadie más.

Gracias a todos por ser una parte fundamental de este logro.

RESUMEN

La actual indagación mantiene su propósito de sistematizar la puesta de una herramienta de psicoeducación para el manejo de la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de bachillerato del centro educativo Santa María de los Ángeles. La inteligencia emocional es un factor determinante en el desarrollo integral de los adolescentes, ya que incide en su bienestar psicológico, sus relaciones interpersonales y su rendimiento académico. A partir de esta premisa, se diseñó una intervención basada en la aplicación de la escala TMMS-24, el cual permitió evaluar tres dimensiones esenciales: atención, claridad y regulación emocional. Posteriormente, se llevaron a cabo talleres psicoeducativos enfocados en la identificación, comprensión y gestión de emociones mediante dinámicas grupales, ejercicios de relajación y estrategias de afrontamiento emocional.

Los resultados obtenidos evidenciaron que una proporción significativa de los estudiantes presentaba dificultades en la claridad y regulación emocional, lo que reflejó la necesidad de fortalecer estas competencias. Asimismo, se observó que aquellos estudiantes con un mayor desarrollo de la inteligencia emocional mostraron un mejor manejo del estrés y una mayor estabilidad en sus relaciones interpersonales.

A partir del análisis de la información recopilada, se concluye que la psicoeducación en inteligencia emocional constituye una herramienta clave para mejorar la adaptación de los adolescentes a los desafíos emocionales propios de esta etapa. Se recomienda continuar con este tipo de intervenciones, incorporando estrategias de

seguimiento a largo plazo para evaluar su impacto sostenido en la vida de los estudiantes. Además, se sugiere la participación activa de docentes y familias en el proceso formativo, con el fin de consolidar un enfoque integral que refuerce la educación emocional dentro y fuera del aula, contribuyendo así al desarrollo socioemocional de los adolescentes.

Palabras claves: Inteligencia emocional, psicoeducación, adolescentes, regulación emocional, bienestar psicológico.

ABSTRACT

This research aims to systematize the implementation of a psychoeducational project focused on emotional intelligence management for first-year high school students at Unidad Educativa Santa María de los Ángeles. Emotional intelligence plays a crucial role in the comprehensive development of adolescents, as it influences their psychological well-being, interpersonal relationships, and academic performance. Based on this premise, an intervention was designed, consisting of the application of the TMMS-24 test, which assessed three key dimensions: emotional attention, clarity, and regulation. Subsequently, psychoeducational workshops were conducted, emphasizing emotional identification, understanding, and management through group dynamics, relaxation exercises, and coping strategies.

The results indicated that a significant number of students faced difficulties in emotional clarity and regulation, highlighting the need to strengthen these skills. Moreover, those with higher levels of emotional intelligence demonstrated better stress management and greater stability in their interpersonal relationships.

Based on the collected data, it is concluded that psychoeducation in emotional intelligence is a key tool for enhancing adolescents' ability to cope with the emotional challenges characteristic of this stage. It is recommended to continue these types of interventions and establish a long-term monitoring system to assess their lasting impact. Additionally, the active involvement of teachers and families is essential in this educational process, fostering a comprehensive approach that promotes students' socio-emotional development both within and beyond the school environment.

Keywords:

Emotional intelligence, psychoeducation, adolescents, emotional regulation, psychological well-being.

INDICE GENERAL

Primera Parte	- 17 -
1. DATOS INFORMATIVOS	- 17 -
1.1. Nombre de la sistematización	- 17 -
1.2. Nombre de institución.....	- 17 -
1.4. Localización.....	- 17 -
2. OBJETIVOS DE LA SISTEMATIZACIÓN.....	- 19 -
3. EJE DE LA SISTEMATIZACIÓN.....	- 20 -
4. OBJETO DE LA INTERVENCIÓN.....	- 38 -
5. METODOLOGÍA	- 39 -
5.1. Tipo de estudio y diseño	- 39 -
5.2. Herramientas y proceso de recolección de datos	- 40 -
5.3. Población y muestra.....	- 42 -
5.4. Instrumento de evaluación	- 42 -
6. PREGUNTAS CLAVE	- 45 -
7. ORGANIZACIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	- 47 -
7.1. Entrevista estructurada.....	- 47 -
7.2. Aplicación de la Escala.....	- 50 -
7.3. Psicoeducación.....	- 51 -
7.4. Encuesta	- 58 -
8. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	- 59 -
8.1. Análisis de los resultados de la Escala TMMS-24.....	- 59 -
8.2. Análisis de los resultados de la Encuesta.....	- 66 -

Segunda Parte	- 82 -
9. JUSTIFICACIÓN.....	- 82 -
10. CARACTERIZACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS.....	- 84 -
11. INTERPRETACIÓN	- 87 -
12. PRINCIPALES LOGROS DE APRENDIZAJE	- 91 -
13. CONCLUSIÓN	- 94 -
14. RECOMENDACIONES	- 95 -
15. REFRENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	- 97 -
16. ANEXOS	- 104 -

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Escala tipo Likert.	- 42 -
Tabla 2. Ítems de la Escala TMMS-24.....	- 43 -
Tabla 3. Entrevista estructurada a la psicóloga del plantel educativo.	- 47 -
Tabla 4. Cronograma de actividades para el programa psicoeducativo.	- 51 -
Tabla 5. Puntos de corte para el análisis de la Inteligencia Emocional.....	- 59 -
Tabla 6. Resultados de la dimensión de Atención Emocional en Varones	- 60 -
Tabla 7. Resultados de la dimensión de Claridad Emocional en Varones	- 61 -
Tabla 8. Resultados de la dimensión Reparación Emocional en Varones	- 62 -
Tabla 9. Resultados de la dimensión Atención Emocional en Mujeres.	- 63 -
Tabla 10 . Resultados de la dimensión Claridad Emocional en Mujeres	- 64 -
Tabla 11. Resultados de la dimensión Reparación Emocional en Mujeres.....	- 65 -
Tabla 12. Relevancia de las Charlas y Talleres.....	- 66 -
Tabla 13. Conciencia sobre tus propias emociones.....	- 68 -
Tabla 14. Cambio en la forma en que manejas tus emociones.....	- 70 -
Tabla 15. Estrategias aprendidas más útiles para el manejo de emociones.....	- 72 -
Tabla 16. Comodidad al hablar sobre tus emociones con tus compañeros o adultos.....	- 74 -
Tabla 17. Nivel de estrés o ansiedad antes de la psicoeducación sobre el manejo de emociones. . -	76 -
Tabla 18. Nivel de estrés o ansiedad después de la psicoeducación sobre el manejo de emociones.....	- 78 -
Tabla 19. Consideración sobre la aplicación del programa de psicoeducación para el manejo de la inteligencia emocional.....	- 80 -
Tabla 20. Caracterización de los beneficiarios.....	- 84 -
Tabla 21. Resultados Generales de Inteligencia Emocional de Hombres y Mujeres.	- 87 -

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Relevancia de las Charlas y Talleres.	- 66 -
Gráfico 2. Conciencia sobre tus propias emociones.	- 68 -
Gráfico 3. Cambio en la forma en que manejas tus emociones.	- 70 -
Gráfico 4. Estrategias aprendidas más útiles para el manejo de emociones.	- 72 -
Gráfico 5. Comodidad al hablar sobre tus emociones con tus compañeros o adultos.	- 74 -
Gráfico 6. Nivel de estrés o ansiedad antes de la psicoeducación sobre el manejo de emociones.	- 76 -
Gráfico 7. Nivel de estrés o ansiedad después de la psicoeducación sobre el manejo de emociones.	- 78 -
Gráfico 8. Consideración sobre la aplicación del programa de psicoeducación para el manejo de la inteligencia emocional.	- 80 -

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento informado dirigido a los padres de familia de los estudiantes.	104 -
Anexo 2. Formato de la encuesta estructurada a la psicóloga del DECE de la Unidad Educativa Santa Maria de los Ángeles.	108 -
Anexo 3. Formato de la encuesta en Google Forms a los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Santa Maria de los Ángeles.	109 -
Anexo 4. Formato de la escala TMMS-24 en línea.	110 -
Anexo 5. Fotos de las charlas y talleres psicoeducativos.	112 -
Anexo 6. Material expositivo utilizado para el desarrollo de las charlas y talleres.	114 -

Primera Parte

1. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Nombre de la sistematización

Psicoeducación para el manejo de la inteligencia emocional en los estudiantes de Primer año de Bachillerato de la Unidad Educativa Santa Maria de los Ángeles.

1.2. Nombre de institución

Unidad Educativa Santa Maria de los Ángeles.

1.3. Tema que aborda la experiencia

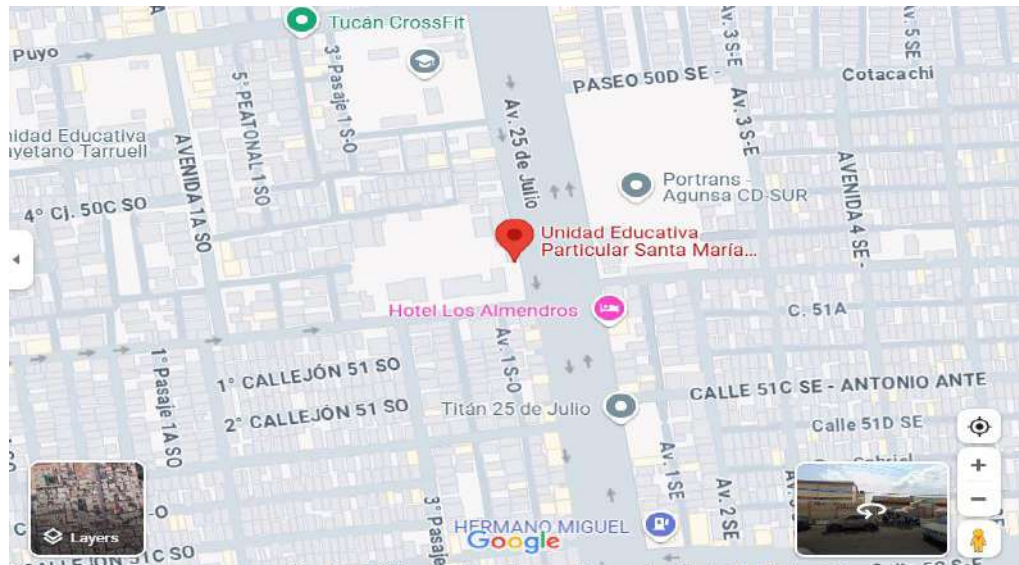
El manejo de la inteligencia emocional en los estudiantes adolescentes.

1.4. Localización

La Unidad Educativa Santa María de los Ángeles se encuentra ubicada en la Provincia del Guayas, en la ciudad de Guayaquil, sector sur específicamente en el Callejón Bertha Valverde de Duarte de la Av. 25 de Julio.

Figura 1

Ubicación de la Unidad Educativa Santa María de los Ángeles



Nota. Mapa de Google Map. Tomado de <https://www.google.com/maps>.

2. OBJETIVOS DE LA SISTEMATIZACIÓN

Objetivo General

Implementar un programa de psicoeducación sobre el manejo de la inteligencia emocional en los estudiantes de primer año de bachillerato.

Objetivos específicos

- Aplicar la escala TMMS-24, con el fin de identificar áreas de atención, comprensión y regulación emocional que requieren intervención.
- Desarrollar talleres psicoeducativos centrados en el autoconocimiento y regulación emocional, para fomentar habilidades de manejo emocional.
- Conocer el impacto de la psicoeducación para el manejo de la inteligencia emocional de los estudiantes, a través de una encuesta con el fin de identificar cambios en sus percepciones y habilidades emocionales.

3. EJE DE LA SISTEMATIZACIÓN

Diversas disciplinas, como la psicología, la filosofía, la pedagogía y la neurociencia, han dirigido la mirada hacia la inteligencia como tema de investigación. Alrededor de esta temática, diversos escritores proponen definiciones de esta última que en contenido son variadas; algunos la han definido como capacidad generalizada y distintiva, mientras que la ven algunos como continuum que engloba amplia diversidad de destrezas, talentos y capacidades.

El psicólogo suizo Jean Piaget, en la definición de la inteligencia en la formación del razonamiento lógico en los niños, la describió como un rumbo de adaptación de lo real que se desarrolla en las distintas fases del razonamiento lógico en los niños.

Según Howard Gardner no existe un concepto único y universal de la inteligencia ya que esta se expresa y se entiende de diversas maneras, además de ser valorada en relación a los contextos culturales existentes. El concepto abarca la capacidad de resolver problemas o de producir productos que sean significativos en contextos culturales determinados.

Sosteniendo lo mencionado, el psicólogo Robert Sternberg define la inteligencia como la capacidad de adaptarse a diferentes situaciones y entornos, que no es un concepto único, sino que se divide en tres tipos; la inteligencia analítica es aquella que da paso a la resolución de problemas y a la toma decisiones racionales, la inteligencia creativa está ligada a la generación de ideas innovadoras, y por último la inteligencia práctica que nos ayuda a desenvolvernos de manera efectiva ante las distintas situaciones de la vida

cotidiana. En esencia, Sternberg plantea que ser inteligente no es solo destacar en lo académico, sino también tener creatividad y habilidades para enfrentar el mundo real.

La inteligencia emocional, divulgada por el psicólogo Daniel Goleman, se define como aquella capacidad para reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas, lo cual es crucial para la formación de relaciones interpersonales efectivas (Goleman, 1995). Este concepto fortalece la idea de que la inteligencia no se limita a habilidades cognitivas tradicionales, sino que también involucra competencias emocionales esenciales para el éxito personal y profesional.

Desde una perspectiva más amplia, la inteligencia permite al ser humano adaptarse a contextos cambiantes, resolver problemas y procesar información de manera eficiente, no se trata solo de acumular conocimientos, sino de aplicar habilidades cognitivas como el razonamiento lógico, la memoria, la creatividad y la regulación emocional para interactuar con el mundo de manera efectiva.

En este sentido, Howard Gardner (2005) desafió la visión tradicional de la inteligencia con su teoría de las inteligencias múltiples, argumentando que la inteligencia no es una única capacidad cuantificable, sino un conjunto de habilidades diversas que se desarrollan de manera diferenciada en cada individuo. Según su planteamiento, existen al menos ocho tipos de inteligencia, cada una con su propio campo de aplicación:

Inteligencia lingüística: Habilidad para comunicarse de manera efectiva a través del lenguaje oral y escrito, papel clave en áreas como la literatura, la enseñanza y la comunicación.

Inteligencia lógico-matemática: Capacidad para el razonamiento lógico y la resolución de problemas matemáticos, clave en disciplinas científicas y tecnológicas.

Inteligencia musical: Sensibilidad para percibir, interpretar y crear estructuras musicales, lo que facilita la composición, ejecución e innovación en el ámbito artístico.

Inteligencia espacial: Facilidad para visualizar y manipular imágenes mentales en tres dimensiones, relevante en arquitectura, diseño y artes visuales.

Inteligencia corporal-cinestésica: Habilidad para coordinar movimientos físicos con precisión, presente en atletas, bailarines y actores.

Inteligencia naturalista: Capacidad para identificar y categorizar elementos del entorno natural, característica de biólogos, ecologistas y conservacionistas.

Inteligencia interpersonal: Aptitud para comprender y relacionarse con los demás, favoreciendo la empatía y la comunicación efectiva en líderes y educadores.

Inteligencia intrapersonal: Autoconocimiento profundo que permite reflexionar sobre las propias emociones y motivaciones, facilitando la toma de decisiones conscientes.

Las inteligencias interpersonal e intrapersonal están estrechamente vinculadas con el concepto de inteligencia emocional de Goleman, donde menciona que percibir, comprender y manejar las propias emociones, permite al mismo tiempo identificar y comprender las emociones de los demás,

En definitiva, la inteligencia no es un rasgo monolítico, sino un conjunto dinámico de habilidades que influyen en múltiples aspectos de la vida. Comprender y desarrollar

estas capacidades no solo optimiza el rendimiento académico y profesional, sino que también mejora la calidad de vida al fortalecer la capacidad de adaptación y la interacción con el entorno.

Asimismo, Román Lüscher (2022), destaca la estrecha relación entre la inteligencia emocional y habilidades como la metacognición y la flexibilidad cognitiva. A lo que hace mención es que estas capacidades permiten a las personas reconocer y gestionar sus emociones, al tiempo que facilitan la comprensión y respuesta adecuada a las emociones de los demás, fortaleciendo la convivencia y el bienestar social. Estudios recientes, como el de López y Pérez (2023), indican que los adolescentes con mayor desarrollo de la IE experimentan un mayor bienestar psicológico y subjetivo, lo que subraya la importancia de fomentar estas habilidades desde edades tempranas.

De este modo, las emociones son respuestas multifacéticas que los individuos experimentan ante diversos estímulos. Se expresan a través de reacciones fisiológicas, como cambios en la frecuencia cardíaca y la tensión muscular, y a nivel psicológico, influyendo en el estado de ánimo y la interpretación del entorno. También cumplen un papel crucial en la comunicación interpersonal, permitiendo a las personas comprender sus necesidades y las de los demás, y guiando la toma de decisiones y la conducta en la vida cotidiana.

Montañés (2005), identifica emociones básicas como la alegría, tristeza, ira, sorpresa, miedo y asco, que presentan características universales. Por ejemplo, la alegría se asocia con una interpretación positiva de los estímulos ambientales y fomenta la empatía y la creatividad. Por otro lado, la tristeza, aunque percibida como negativa, facilita la

conexión con otros y la reevaluación de la vida. La ira, en cambio, moviliza energía para enfrentar obstáculos, mientras que el miedo prepara al individuo para respuestas de evasión o huida ante amenazas.

La emoción de la alegría se caracteriza por percibir e interpretar de forma positiva los estímulos, esta se manifiesta de forma fisiológica como un aumento en la actividad en el hipotálamo y el núcleo amigdalino, así como el incremento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, aunque es menor a diferencia de la emoción de la ira. Cognitivamente la alegría potencia en las personas la empatía y puede mejorar la creatividad. Experimentar esta emoción se relaciona con una sensación placentera.

La tristeza puede ser percibida comúnmente como una emoción negativa, por estar vinculada a la cultura, el duelo o la pérdida se vinculan a esta emoción. Fisiológicamente puede prolongar la actividad neurológica y elevar la frecuencia cardíaca así como la presión arterial. La prolongación de esta emoción como un sentimiento sugiere patrones de pensamiento asociados a la depresión.

Cuando se habla de la Ira, usualmente es representada con hostilidad y agresividad en el comportamiento. La función que se le da a esta emoción, es movilizar la energía para defenderse o atacar, sin embargo desde un enfoque cognitivo la ira centra la atención en obstáculos externos que impiden alcanzar metas, esto afecta la toma de decisiones. Experiencialmente, la ira se manifiesta como una sensación de energía intensa y un impulso de actuar rápidamente para abordar la situación problemática.

La sorpresa por su parte es considerada una emoción neutral, que surge de forma espontánea ante situaciones novedosas o inusuales, aunque seguida de esta emoción

aparecen otras. Esta emoción cognitivamente activa la atención y la memoria de trabajo para procesar información nueva. Subjetivamente esta emoción se experimenta como un estado fugaz que aparece de forma rápida y dura poco.

Una de las emociones más estudiadas es el miedo, y se relaciona con respuestas que pueden ser desproporcionadas ante distintas situaciones. Usualmente experimentar de forma prolongada y periódica en el tiempo, forma parte de trastornos de ansiedad o fobias. Las situaciones amenazantes, estímulos condicionados, contextos nuevos o desconocidos son factores que provocan el miedo. La respuesta de esta emoción puede ser anticipada al dolor o cambios abruptos, así mismo puede limitar las estrategias de afrontamiento. Las personas experimentan esta emoción como una de las más intensas y desagradables y genera sentimientos de aprensión e inquietud y falta de control de sí mismos ante diferentes situaciones.

Por último, otra emoción básica es el asco, los estímulos que provocan esta emoción suelen ser experiencias subjetivas desagradables para el sujeto como olores, sabores o simplemente sensaciones. Funcionalmente implica la evasión de situaciones dañinas, como ingerir alimentos en mal estado y producir una intoxicación. La necesidad de evitar el estímulo desagradable a menudo es acompañado de náuseas o vómito.

Percibir las emociones como un componente necesario dentro de la conducta humana es fundamental para integrar el concepto de inteligencia emocional, entendiéndose como la capacidad para gestionar las emociones.

Los componentes conceptuales y teóricos que comprende el concepto de inteligencia emocional no son de ahora y examinarlos resulta pertinente para la comprensión

e integración del mismo. En la última década, profesionales, incluidos educadores, han convertido el término psicológico "inteligencia emocional" en un tema común de discusión, siendo este relativamente nuevo desde diferentes enfoques.

Goleman (1995 cómo se citó en Marrero et al. 2018), define la inteligencia emocional como la capacidad de identificar y regular las emociones propias y ajenas, así como la habilidad para motivarse a uno mismo y gestionar las relaciones interpersonales. Según Mestre et al. (2008), destaca esta habilidad como competencias que permiten a las personas gestionar sus emociones de forma adecuada en diferentes contextos. De este modo, la inteligencia emocional no solo implica la identificación de emociones; sino también su regulación y utilización para guiar pensamientos y acciones de manera efectiva.

El concepto de IE tiene sus raíces en la inteligencia social propuesta por Thorndike en 1920, que se refiere a la habilidad para entender y guiar a las personas en interacciones humanas. Posteriormente, Howard Gardner (1983) amplió esta perspectiva con su Teoría de las Inteligencias Múltiples, destacando las inteligencias interpersonal e intrapersonal como fundamentales para el desarrollo emocional. Su conceptualización amplió el campo de estudio más allá de los tests de inteligencia clásicos, como los desarrollados por Binet en 1905, quien se enfoca en medir el coeficiente intelectual (CI) para identificar a los estudiantes que necesitaban educación especial.

La inteligencia según Gardner (1983, como se citó en citado Reina, 2009), no como un mero número, sino como un conjunto de potencialidades que pueden desarrollarse, señalando que cada persona tiene habilidades distintas que florecen en función del entorno

en el que se encuentra. La tipología de Gardner invita a ver al niño como un ser complejo, lo que sugiere la necesidad de una educación personalizada.

La primera definición o el primer uso del término "inteligencia emocional" se les confiere a Salovey & Mayer en 1920 quienes la describen como una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, distinguirlas entre ellas y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y comportamiento”(Ferrer y Jimenez, 2012; p.4).

Posteriormente según Oliveros (2018) en su publicación sobre la inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra señala que Salovey & Mayer, con apoyo de Caruso, la definición de inteligencia emocional se fue reorganizando, en donde se le da más énfasis a los aspectos cognitivos, comprendiéndose en la actualidad como una habilidad mental que incluye la capacidad de percibir, valorar y expresar emociones con precisión; generar sentimientos que faciliten el pensamiento; comprender las emociones y el conocimiento emocional; y regular las emociones para fomentar el crecimiento emocional e intelectual.

En relación con lo anterior, basándose en esa conceptualización la inteligencia emocional se organiza en un modelo compuesto por cuatro ramas interconectadas; percepción emocional, facilitación emocional del pensamiento, comprensión emocional y regulación emocional, las cuales se pueden ver como una secuencia en la que cada habilidad depende de las anteriores.

Percepción emocional se entiende como aquella capacidad para identificar tanto las propias emociones como las ajenas, así como para reconocer emociones en objetos y

expresiones artísticas. La facilitación emocional se relaciona con el papel de las emociones en el razonamiento, reconociendo que todas las emociones son necesarias, tanto las positivas como las negativas. La comprensión emocional es la habilidad para conectar pensamientos y sentimientos, lo que permite entender y nombrar las emociones de otros. Y por último y no menos importante la regulación emocional la cual implica responder adecuadamente a las emociones, eligiendo las más apropiadas para la formación de pensamientos.

Según Fernández y Cabello (2021), en su artículo titulado La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional, el concepto de inteligencia emocional (IE) ganó popularidad entre el público general gracias al psicólogo y periodista Daniel Goleman. a través de su libro “Inteligencia Emocional”, donde se detallan criterios precisos que contribuyeron al desarrollo de este campo.

Goleman (1995), dió a conocer su definición de inteligencia emocional, como un conjunto de componentes esenciales para el éxito personal y profesional, tales como autoconciencia, autocontrol, motivación, empatía y habilidades interpersonales.

La autoconciencia desde aquel enfoque, se entiende como la capacidad de identificar y entender las emociones. Por otro lado, el autocontrol es la forma en la que gestionamos esas emociones. La motivación y la empatía permiten a las personas alcanzar metas y entender a las demás personas. Por último, las habilidades sociales permiten interactuar e integrarse con otras personas de forma efectiva, fomentando relaciones saludables.

A partir de esta definición, la inteligencia emocional comenzó a adquirir mayor relevancia, relegando en cierta medida la capacidad intelectual tradicional y por consiguiente valorar más la habilidad de empatizar con los demás y la comprensión de los propios sentimientos, ya que estos aspectos emocionales son fundamentales para establecer relaciones sociales de calidad.

Una vez explorada la historia del origen del término inteligencia emocional; procederemos a profundizar en un concepto fundamental que define lo que entendemos por este concepto.

Este término, que ha evolucionado a lo largo del tiempo, abarca la capacidad de reconocer, comprender y gestionar tanto nuestras propias emociones como las de los demás, así lo mencionan Palacios y Tigsí, (2022) quienes en concordancia con Goleman la definen como “la capacidad de reconocerse a sí mismo y a los demás, en cuanto a emociones, motivaciones, control emocional y relaciones intra e interpersonales” (p.27)

Para empezar investigaciones sugieren que existen diferencias significativas en la IE según el sexo, lo que puede influir en las dinámicas interpersonales y en el desempeño en diversas áreas de la vida. La literatura científica coincide en que existen diferencias entre hombres y mujeres, especialmente en lo que respecta a la vida emocional y los rasgos afectivos (Feingold, 1994 como se citó Morales, 2023).

Según Thayer (como se citó en Morales, 2023) los estudios indican que hay variaciones de género en cómo se enfrentan a situaciones emocionales, particularmente en las estrategias utilizadas para manejar emociones que suelen ser catalogadas como “negativas”.

Tradicionalmente “se considera que las mujeres son más expresivas emocionalmente que los hombres” (Paladino et al., 2005, p.315), un estereotipo que ha perdurado a lo largo del tiempo. Al investigar la inteligencia emocional y las diferencias de género en la población escolar, algunos estudios, han revelado “que los hombres puntúan más altos que las mujeres en habilidades como Estado de Ánimo y Adaptabilidad, mientras que las mujeres puntúan más alto en factores interpersonales” (Broc, 2019 como se citó en Navarro et al., 2022, p.98).

Según Paladino (2005), comúnmente las mujeres tienden a tener una apertura a expresar sus emociones y sentimientos de igual manera a desarrollar un mayor grado de empatía con el sentir de los otros lo que de cierta manera les permite formar conexiones más fuertes. Referente a esto, Méndez et al., (2012) mencionan que “los hombres tienen preferencia a la hora de utilizar estrategias activas con el objetivo de resolver el problema y las mujeres estrategias emocionales como encontrar apoyo social y expresión emocional” (como se citó en Morales, 2023, p.7)

En la resolución de conflictos las mujeres suelen ser más colaborativas, priorizando las relaciones sociales armoniosas. Por otro lado, los hombres son directos y suelen ser más competitivos centrándose en resolver los problemas de la forma más rápida. Cabe recalcar que estas diferencias no son absolutas y pueden estar influenciadas por la socialización y las experiencias individuales.

Si contamos con una óptima IE podremos vivir una vida más plena y satisfactoria ya que nos permite controlar mejor nuestros sentimientos y emociones además de conectar con los demás de manera más significativa. La empatía, la autorregulación y la

comunicación efectiva, son habilidades a desarrollar para dar paso a la construcción de relaciones sociales, al manejo del estrés y ansiedad de forma asertiva, además de la toma de decisiones más racionales y conscientes logrando así vivir una vida más auténtica y tranquila

Pacheco y Berrocal (2013), hablan acerca de los beneficios de la inteligencia emocional en áreas cruciales como la salud física y mental, las relaciones interpersonales, conductas agresivas y el rendimiento académico de los adolescentes, reflejando que la carencia de habilidades emocionales tiene un impacto negativo en la vida diaria de los jóvenes.

Los adolescentes que poseen una alta inteligencia emocional experimentaran beneficios significativos en su salud física y psicológica, en donde serán más capaces de manejar sus emociones y enfrentar los desafíos emocionales cotidianos, lo que se traduce en una menor manifestación de síntomas físicos relacionados con el estrés y en niveles reducidos de ansiedad y depresión. Según Saarni (como se citó en citado Fragoso, 2015), los adolescentes con mayor inteligencia emocional son más capaces de manejar sus emociones y afrontar los desafíos propios de este periodo de desarrollo.

En un estudio realizado por Serrano y Álvarez (2010), se evidenció que una población de 223 adolescentes de entre 16 y 18 años presentan bajos niveles de presencia en la dimensión de autocontrol de la inteligencia emocional. Sumado a ello, una variedad de estudios reflejan que en la actualidad, muchos son los jóvenes que carecen de las herramientas necesarias para gestionar sus emociones, lo que se definiría como la carencia de la inteligencia emocional (IE). Según Mayer & Salovey, (como se citó en

Extremera y Fernández, 2004), definen la IE como "la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual" (p. 10). Aquello sugiere que los adolescentes que adquieren competencias emocionales efectivas son más propensos a lograr un equilibrio psicológico, lo que les facilita manejar de manera más efectiva los desafíos propios de esa etapa.

En contraste, los adolescentes que poseen una mayor habilidad para gestionar sus emociones tienden a enfrentarlas de manera adaptativa en su vida diaria, lo que resulta en un mejor ajuste psicológico traduciéndose en una menor búsqueda de sensaciones y un consumo reducido de drogas.

La inteligencia emocional es clave en la formación de relaciones positivas y saludables en especial durante el camino de la adolescencia, actuando como un factor protector ante conductas desadaptativas tales como el uso y consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas, cigarrillo) lo cual resulta es una afectación no solo a nivel fisiológico sino que a su vez va desencadenando dificultades en la salud mental.

Las personas con trastornos ocasionados por el consumo de alcohol y otras drogas son más vulnerables a padecer gravemente de "problemas psicológicos y psicosociales, problemas interpersonales, pérdida del empleo, problemas de aprendizaje, así como problemas legales" (Claro et al., 2015, p.1174)

Vista la IE desde esta mirada, se resalta la necesidad de promoverla y promocionarlo en especial en la etapa adolescente ya que puede ser un medio efectivo para prevenir problemas de salud mental y fomentar un crecimiento basado en el desarrollo de habilidades emocionales que reduzcan su vulnerabilidad a conductas de riesgo

Imaginen que están en la adolescencia, momento de la vida en que todo parece estar cambiando constantemente, las relaciones con los padres, amigos y compañeros de clases son importantes para mantener tu bienestar emocional. Pero, ¿qué es lo que conlleva a que estas relaciones sean más saludables y fuertes que otras?.

La respuesta se encuentra en la inteligencia emocional, en aquella capacidad de entender y regular los propios estados emocionales y de la misma manera de aquellos que nos rodean resultando esto la base para la construcción de relaciones sólidas y significativas. Un estudio realizado por Extremera y Fernández en 2004 contó que los jóvenes que tienen habilidades emocionales más desarrolladas tienden a tener interacciones sociales más positivas y a construir redes de apoyo más fuertes.

En otras palabras, cuando tienes la capacidad de entender y manejar tus emociones, puedes comunicarte de manera más efectiva con los demás, empatizar con ellos y construir relaciones más profundas y relevantes. Esto es especialmente importante durante la adolescencia, cuando las relaciones interpersonales pueden tener un impacto significativo en el bienestar emocional.

La inteligencia emocional como ya se mencionó, tiene una importante relación con la salud. Intervenciones educativas y terapéuticas centradas en el desarrollo de habilidades emocionales desde una edad temprana, pueden ser efectivas para prevenir problemas de salud mental, además de reducir cargas en los sistemas de salud y apoyo social.

Durante la adolescencia, los jóvenes atraviesan un periodo crucial de cambios biológicos, emocionales y sociales. Este tiempo se caracteriza por un rápido crecimiento físico, el desarrollo de la madurez sexual y transformaciones emocionales que les permiten

formar su personalidad y fortalecer su autoestima (Bjorklund & Blasi, 2011; Viejo & Ortega, 2015).

Esto último va acompañado de una buena gestión emocional, los jóvenes que logren desarrollar inteligencia emocional, son más competentes en resolución de conflictos característicos de esta etapa de desarrollo o, por consiguiente no sólo son capaces de identificar y entender sus propios sentimientos, sino que también pueden regular su respuesta emocional de manera efectiva en relación con el otro, permitiendo establecer relaciones interpersonales más saludables, una mejor autoestima, tener buena predisposición a buscar apoyo social y a utilizar estrategias de afrontamiento constructivas.

En el ámbito educativo, la IE se ha convertido en un tema central. Puertas et al., (2020), destacan su relevancia para promover un aprendizaje efectivo y un ambiente escolar armonioso. Programas psicoeducativos que fomentan la IE han demostrado ser eficaces para mejorar la convivencia y reducir problemas como el acoso escolar tal y como se menciona en el trabajo de Ángulo y Aybar, (2023).

Por ello se resalta lo valioso y prioritario que es la implementación de programas que fomenten estrategias de gestión emocional, las cuales inciden en la creación de un entorno de paz, tolerancia y felicidad en la comunidad educativa (Fernández & Montero, 2016)

A su vez la educación sobre la gestión emocional dentro de las instituciones educativas debe ser priorizada desde etapas tempranas del desarrollo infantil, generando un impacto positivo. El estudiante al estar en una etapa de descubrimiento, de comenzar a establecer relaciones con otros, de entender que sienten, el manejo de la inteligencia

emocional va a permitir que lo logren actuar de manera adecuada ante éstas situaciones y que de cierta manera es lo que va a permitir que en futuras etapas tales como la adolescencia, cuenten con habilidades y estrategias efectivas que le permitan atravesar las dificultades propias de la vida misma.

También se resalta, la importancia de a través de los programas de psicoeducación, brindar las herramientas y capacitaciones para que los estudiantes no solo posean control sobre sus emociones, sino que a su vez reconozcan y empaticen con las emociones de sus docentes y compañeros

Fomentando las habilidades mentales que implica la IE tales como prestar atención a las emociones, el identificarlas y de qué manera abordarlas son esenciales para abordar diversas situaciones de manera efectiva tal y como la resolución inmediata de conflictos entre estudiantes o con docentes, demostrando manejar las diferencias de manera constructiva lo que a su vez promueve una cultura de respeto siendo de esta manera en cómo la IE se convierte en recurso valioso y necesario para mejorar las dinámicas dentro del entorno escolar.

En un estudio que tiene como título “La inteligencia emocional y el rendimiento académico en estudiantes del V Ciclo de Educación Básica Regular de una Institución Educativa de Ventanilla – Callao”. (Santos, 2019). Investigó la correlación que existe entre la inteligencia emocional y el rendimiento escolar del alumnado de una unidad educativa en el Callao evidenciando una relación importante de 0.449, indicando que mayores niveles de inteligencia emocional están asociados con un rendimiento académico más alto.

Como señala Fernández (2015 como se citó en Cieza, 2024), un programa enfocado en la implantación de intervenciones de psicoeducación implica una transformación que abarca una variedad de métodos y habilidades elaboradas para conllevar problemas psicológicos, con el fin de educar y lograr un mejoramiento en el actuar de todos aquellos que sean partícipes del mismo.

La presente intervención psicoeducativa tiene como objetivo mejorar el conocimiento sobre las emociones y desarrollar habilidades prácticas para manejarlas adecuadamente, lo que da paso a que estas práctica sean esenciales para enseñar a los estudiantes a reconocer sus emociones, regularlas y utilizarlas de manera constructiva en su vida diaria.

Es importante que dentro de los programas psicoeducativos se brinden herramientas de fácil aplicación pero con fuertes estímulo para que de esta manera los estudiantes puedan utilizarlos en situaciones cotidianas, de su entorno familiar escolar social. Desde técnicas específicas para manejar el estrés o resolver conflictos con sus compañeros hasta el manejo de la ansiedad antes y durante de rendir un examen, lo cual puede ser muy útil durante este proceso académico. Por ello una característica clave de los programas psicoeducativos es su enfoque práctico e interactivo, de modo que por medio de actividades grupales, juegos de rol y dinámicas participativas, los estudiantes pueden aprender sobre sus propias emociones, a cómo identificarlas y afrontarlas así mismo a conocer sobre las emociones ajenas en un entorno seguro y controlado.

Es relevante mencionar que la inteligencia emocional no es un rasgo fijo, puede desarrollarse y mejorarse con el tiempo en donde por medio de intervenciones

psicoeducativas adecuadas, los estudiantes pueden adquirir herramientas y estrategias que les permitan autorregularse y les facilite la convivencia en el entorno educativo.

Cuando se enseña inteligencia emocional dentro del aula, se crea una cultura escolar donde todos se sienten apoyados y valorados; siendo esto una manera de reducir significativamente problemas como el acoso escolar o conflictos interpersonales lo que a su vez fomenta un ambiente escolar más positivo al promover valores como la empatía y el respeto mutuo entre compañeros.

Cabe recalcar que la implementación efectiva de programas psicoeducativos requiere capacitación adecuada para docentes y el involucramiento activo por parte del personal administrativo escolar. Los educadores deben estar equipados no solo con conocimientos teóricos sobre la inteligencia emocional sino también con estrategias prácticas para integrar estos conceptos dentro del currículo existente.

4. OBJETO DE LA INTERVENCIÓN

El programa psicoeducativo para el manejo de la inteligencia emocional, surgió en respuesta a diversas problemáticas que los estudiantes de primer año de bachillerato enfrentan durante la adolescencia.

A través de este programa, se abordó la gestión emocional de los estudiantes, permitiendo que puedan explorar y comprender sus propias emociones y la de los demás, enfrentando los desafíos comunes de la adolescencia, como saber lidiar con las emociones intensas y a menudo contradictorias.

El uso de herramientas de recopilación de datos fue pertinente para el proceso psicoeducativo, permitiendo conocer las distintas realidades en el entorno educativo en relación al manejo de la inteligencia emocional de los estudiantes y el impacto de la intervención en su desarrollo emocional.

Con todo esto se buscó no solo apoyar el crecimiento personal de los estudiantes sino también proporcionar habilidades necesarias para una correcta autogestión emocional y relaciones sociales más saludables en el entorno educativo.

5. METODOLOGÍA

5.1. Tipo de estudio y diseño

La implementación del programa, adoptó un enfoque cualitativo, que permitió explorar a profundidad las percepciones y experiencias de los estudiantes en relación a sus emociones y entorno. En ese sentido, este enfoque se caracteriza por su énfasis en la interpretación y comprensión de fenómenos sociales y humanos, haciendo uso de la recolección de datos no estadísticos (Hernández et al., 2014).

Por consiguiente se utilizó la investigación tipo descriptiva, esta se define como “el tipo de investigación que tiene como objetivo describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios sistemáticos que permiten establecer la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando información sistematizada y comparable con la de otras fuentes” (Martinez, 2018 como se citó en Guevara et al., 2020).

La mencionada metodología facilitó el análisis y descripción de las características de la población a estudiar. Gracias a este enfoque la identificación de las necesidades de los estudiantes se realizó de forma eficiente, lo cual permitió proporcionar una base sólida para la implementación del programa psicoeducativo.

5.2. **Herramientas y proceso de recolección de datos**

Como herramientas para la recopilación de los datos se utilizaron las siguientes:

1. Entrevista estructurada a la psicóloga del DECE de la unidad educativa, con el fin de obtener información detallada y específica sobre la percepción evidenciada con respecto al manejo de control emocional de los estudiantes de primer año de bachillerato.
2. La aplicación de la Escala TMMS-24, a los estudiantes para evaluar las dimensiones de: Atención emocional, Claridad emocional y Reparación emocional.
3. La intervención de talleres psicoeducativos con la finalidad de desarrollar el autoconocimiento y la regulación emocional para la mejora de habilidades.
4. El uso de una encuesta diseñada para recopilar información adicional sobre las percepciones de los participantes respecto al taller y a su vez para contribuir a futuras mejoras del mismo, tanto en su contenido como metodología. También nos permitió evaluar diversos aspectos del programa psicoeducativo como su efectividad, relevancia y satisfacción general.

El proceso de recolección de datos tuvo tres etapas importantes:

1. **Consentimiento informado:** Antes de empezar, se aseguró de entregar a los padres o representantes legales un documento donde se explica claramente los objetivos del programa y el uso de los datos. Solo participaron los estudiantes que obtuvieron autorización.
2. **Aplicación de la escala:** Se coordinó para que los estudiantes respondieron la escala en un espacio tranquilo dentro de la institución, como el laboratorio escolar. Se aseguró de que entendieran cada pregunta y estuvieran cómodos al momento de responder. Fue importante que sintieran que no se trataba de un examen, sino de una herramienta para conocerse mejor.
3. **Análisis complementario:** Además de la escala, durante las charlas y actividades prácticas psicoeducativas se realizaron observaciones y pequeñas entrevistas informales.

5.3. Población y muestra.

La población objetivo fueron los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Santa María de los Ángeles. De esta se obtuvo una muestra seleccionada de 40 estudiantes, 14 varones y 26 mujeres en edades entre 15 y 16 años.

La selección se realizó de forma intencional, a través de la autorización de los padres de familia o representantes legales de los estudiantes para la participación en la aplicación de la escala TMMS-24, la intervención psicoeducativa en charlas y talleres para el manejo de la inteligencia emocional y la encuesta final.

5.4. Instrumento de evaluación

La escala TMMS-24, consiste en un autoinforme que evalúa la experiencia emocional de cada individuo, a través tres dimensiones; Atención emocional, Claridad emocional y Reparación emocional.

Este instrumento de evaluación es una adaptación al español de Fernandez et al. (2004). Estructuralmente la escala se compone de 24 ítems, donde los participantes de forma intrapersonal deben ir puntuando con una escala tipo Likert:

Tabla 1. Escala tipo Likert.

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

Autoria de Rodríguez Cenía y Quiroz Mayerli

Tabla 2. Ítems de la Escala TMMS-24.

1	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
2	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
3	A menudo me fijo en cómo me siento.	1	2	3	4	5
4	Pienso frecuentemente en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
5	Me preocupa mucho por mis emociones.	1	2	3	4	5
6	Dedico mucho tiempo a pensar en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
7	A menudo puedo definir mis emociones.	1	2	3	4	5
8	Frecuentemente sé cómo me siento realmente.	1	2	3	4	5
9	Raramente sé qué emoción estoy sintiendo en un momento dado. (Invertida)	1	2	3	4	5
10	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
11	A menudo sé si estoy contento, triste o enfadado.	1	2	3	4	5
12	Siempre soy consciente de cómo me siento.	1	2	3	4	5
13	A menudo me las arreglo para controlar mis emociones.	1	2	3	4	5
14	Normalmente sé cómo mejorar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5
15	Generalmente soy capaz de gestionar mis emociones.	1	2	3	4	5
16	Si me siento mal, trato de cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5
17	Me esfuerzo por mantenerme positivo.	1	2	3	4	5
18	A menudo busco maneras de sentirse mejor emocionalmente.	1	2	3	4	5
19	Creo que puedo superar las emociones negativas rápidamente.	1	2	3	4	5
20	Soy capaz de calmarme rápidamente después de sentirme molesto.	1	2	3	4	5
21	Tengo control sobre mis emociones.	1	2	3	4	5

22	Puedo equilibrar mis emociones en situaciones difíciles.	1	2	3	4	5
23	Sé cómo levantarme el ánimo cuando estoy decaído.	1	2	3	4	5
24	Me doy cuenta de cuándo debo cambiar mi perspectiva emocional.	1	2	3	4	5

Autoría de Rodríguez Cenía y Quiroz Mayerli

Los Ítems se agrupan de la siguiente forma de acuerdo a las dimensiones que evalúa:

- La Atención emocional comprende la autopercepción de las emociones, esta se refiere a estar consciente de lo qué sienten y expresan. Los ítems 1-6 abarcan esta dimensión.
- La Claridad emocional evalúa la comprensión de las propias emociones, esta se refiere a entender cómo se sienten y de qué forma expresan sus emociones. Los ítems 7-12 miden esta área de inteligencia emocional.
- La Reparación emocional, está relacionada con la capacidad de regular las emociones y promover un estado emocional favorable. Así mismo está comprendida en los ítems 13-24.

En complemento, Fernández et al. (2004) en su investigación evaluó la validez y confiabilidad de la versión al español de su autoría de la Trait Meta-Mood Scale, demostrando con los resultados, que la escala es viable y confiable para medir la inteligencia emocional en contextos académicos.

6. PREGUNTAS CLAVE

Preguntas de inicio:

¿La aplicación de la escala TMMS-24 nos ayudará a identificar las áreas de atención, comprensión y regulación emocional que requieran intervención?

¿El desarrollo de talleres psicoeducativos centrados en el autoconocimiento y regulación emocional contribuirá al fortalecimiento de habilidades para el manejo de las emociones?

¿La aplicación de una encuesta estructurada nos permitirá evaluar el impacto de la psicoeducación en el manejo de la inteligencia emocional de los estudiantes?

¿De qué manera la falta de habilidades para el manejo emocional afectan en la calidad de vida de los estudiantes ?

Preguntas interpretativas

¿ En general cuáles fueron los resultados obtenidos del nivel de inteligencia emocional tanto en los estudiantes y las estudiantes del primer año de bachillerato al aplicar la escala TMMS-24?

¿Cómo se sienten los estudiantes del primer año de bachillerato al participar en los talleres sobre gestión emocional?

¿Qué cambios en las percepciones emocionales de los estudiantes se han observado tras la intervención psicoeducativa?

¿Cómo perciben los estudiantes el impacto de la psicoeducación del manejo emocional en su vida cotidiana y en su entorno escolar?

Preguntas de cierre

¿Qué tan efectivo se considera que fue el enfoque psicoeducativo para abordar las necesidades emocionales en los estudiantes?

¿Qué aspectos del entorno escolar han dificultado la implementación de las estrategias de intervención?

¿De qué manera la psicoeducación ha impactado el ambiente emocional del aula?

¿Qué recomendaciones se podría propiciar a otros grupos que deseen implementar intervenciones psicoeducativas sobre la inteligencia emocional?

7. ORGANIZACIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

7.1. Entrevista estructurada

Se realizó una entrevista estructurada a la Psicóloga Gabriela Sanchez de la Unidad Educativa Santa Maria de los Ángeles, la cual constó de 9 preguntas abiertas con el objetivo de conocer cómo ha percibido la inteligencia emocional de los estudiantes de primer año de bachillerato, basándose en la conductas y en la toma de decisiones que los adolescentes han mostrado en el transcurso del año escolar. De esta manera logramos obtener información sobre las manifestaciones de constantes conflictos entre compañeros que se atribuyen a la falta de habilidades para gestionar sus emociones, es decir una escasa inteligencia emocional lo cual conduce a la toma de decisiones inadecuadas, afectando tanto su convivencia diaria como en su rendimiento académico.

A continuación se describe la entrevista realizada a la profesional con el siguiente formato:

Tabla 3. Entrevista estructurada a la psicóloga del plantel educativo.

Cantidad	Preguntas	Respuestas
Pregunta 1.-	¿Con qué frecuencia observa conflictos entre los estudiantes del 1er año de bachillerato? ¿Qué tipos de conflictos son los más comunes?	El grupo desde el año escolar anterior (Décimo año básico superior) casi en los últimos meses de que culmine comenzaron a darse situaciones de conflictos entre estudiantes de diferentes paralelos y cuando cursando al 1ro bachillerato por motivos de especialidad estos paralelos se mezclaron dando paso a que varios estudiantes que presentaban disputas entre si terminaran juntos. Los

		conflictos más comunes son por relaciones amorosas, por amistades, por partidos de fútbol y por notas.
Pregunta 2.-	En su mayoría, ¿cómo usted ha observado que los estudiantes de 1ro bachillerato responden antes sus emociones en momentos de estrés o conflictos con otros?	Responden de manera impulsiva sin medir las consecuencias de sus decisiones que toman ante momentos de enojo
Pregunta 3.-	¿Usted considera que los estudiantes del 1er año de bachillerato utilizan estrategias de resolución de conflictos?	En su gran mayoría no, de aquí surge la necesidad de enseñarles habilidades para manejar esos desacuerdos y malentendidos no solo entre compañeros sino también con docentes, autoridades e incluso con sus padres o hermanos.
Pregunta 4.-	¿Se han dado casos de conflictos entre estudiantes y docentes? ¿Y cuáles han sido las causas más comunes?	Si, en su mayoría es por desacuerdos en las calificaciones, o por las tareas que les envían y el tiempo que les dan.
Pregunta 5.-	¿Usted considera que en estos cursos exista empatía entre compañeros y de qué manera responden cuando un compañero está pasando por un mal momento?	Si claro no todos se muestran empáticos, pero si en su gran mayoría. Muchos de ellos aún luchan por reconocer y validar lo que sienten sus demás compañeros.
Pregunta 6.-	¿La mayoría de los conflictos que se le han presentado en el DECE es por parte de los varones o las señoritas?	Considero que van a la par, lo que varían son las situaciones. En los varones suelen darse más situaciones de peleas entre ellos, el sabotear las clases, el faltar el respeto a los docentes mientras que en las señoritas es más común problemas en sus relaciones amorosas, amistades, problemas con sus padres o su aspecto

		físico.
Pregunta 7.-	¿Usted considera que los estudiantes están expresando sus sentimientos y necesidades de manera asertiva? ¿Se sienten cómodos/as al contarle?	No, ya que tienden a reaccionar emocionalmente en lugar de regular sus respuestas. En los varones son pocos los que se sienten cómodos buscando apoyo emocional mientras que las señoritas suelen ser un poco más abiertas a expresarse.
Pregunta 8.-	¿En algún momento estudiantes le han expresado sus opiniones sobre el ambiente emocional en el aula? ¿Qué comentarios han hecho?	Si, algunos me comentan que les molesta la forma en que se tratan entre compañeros (apodos, insultos, juegos bruscos), que no obedecen a sus docentes irrumpiendo las clases.
Pregunta 9.-	¿Desde su experiencia con los estudiantes considera que el no tener una eficiente inteligencia emocional ha influido en su rendimiento académico y comportamiento en clases?	Claro que sí, estudiantes que siempre han tenido buenas calificaciones debido a diversos conflictos que se les ha suscitado las llevó a perder su motivación, interés y concentración de las clases afectando negativamente en su rendimiento académico y todo esto debido a que a muchos les cuesta reconocer que están sintiendo y por ende no saben cómo gestionarlas de manera saludable.

Autoria de Rodríguez Cenía y Quiroz Mayerli

7.2. Aplicación de la Escala

En segunda instancia, se llevó a cabo un proceso de familiarización con la población objetivo, que consistió en interactuar con los estudiantes y comprender sus contextos y necesidades actuales. Durante esta fase, se les entregó un acta de consentimiento informado destinada a obtener la autorización de los padres de familia para la realización de la escala TMMS-24. Este documento no sólo explicaba los objetivos y procedimientos del estudio, sino que también aseguraba la confidencialidad de los datos y la participación voluntaria de los estudiantes, garantizando así un enfoque ético en la recolección de información necesaria para la intervención y a la vez descripción de este presente trabajo.

Obteniendo la autorización de los padres de familia, se procedió a llevar a los estudiantes al laboratorio de la institución para la aplicación de la respectiva escala indicándoles que dentro del documento presentado se visualizarán 24 afirmaciones acerca de sus sentimientos y emociones y que debían de leer detenidamente cada frase para luego proceder a indicar el grado de desacuerdo o acuerdo con relación a las mismas además se hizo hincapié a que no hay respuesta correcta e incorrecta que deben de responder acorde a sus preferencias.

La presente escala se realizó con la finalidad de conocer los niveles de inteligencia emocional que presentan los evaluados, cabe destacar que se presentaron algunos retos al momento de recoger los datos debido a que existieron ciertas limitaciones técnicas que se escaparon del control de las autoras de este presente trabajo pero se logró cumplir la actividad con éxito.

7.3. Psicoeducación

En tercera instancia se llevó a cabo la psicoeducación enfocada en el manejo de las emociones, abarcando todos los aspectos que implica la inteligencia emocional, esta fue planificada en el siguiente cronograma de actividades que se fueron impartiendo a lo largo del proceso de sistematización.

Tabla 4. Cronograma de actividades para el programa psicoeducativo.

Actividades	Objetivos	Descripción
Charla: ¿Qué son las emociones?	Abordar el concepto de las emociones y lograr que los estudiantes reconozcan sus estados emocionales.	Se inició con una actividad “rompe hielo” denominada “Emociones al azar”. La tarea consistió en ir repartiendo al azar emojis que representan las emociones básicas por medio de los estudiantes, los cuales describieron el emoji seleccionado a través de un relato. Los temas tratados en las charlas fueron: • Emociones (respuestas psicológicas y fisiológicas a estímulos internos o externos). • Clasificación de las emociones (básicas y complejas). • Tipos de emociones (la alegría, tristeza, miedo, sorpresa, ira y disgusto). • Las emociones son válidas y útiles en distintos contextos. • Importancia de las emociones en la vida cotidiana. • Cómo influyen las emociones en las relaciones interpersonales, toma de decisiones y en su bienestar en general.

Charla: ¿Qué es la inteligencia emocional?	Dar a conocer el concepto de inteligencia emocional, su reconocimiento y puesta en práctica.	Se realizó una descripción de las características de la inteligencia emocional, empezando por una breve introducción al concepto, y se incursionó en cada aspecto que conforma la inteligencia emocional. Los temas tratados en la charla fueron: • Inteligencia (qué es y sus tipos). • Inteligencia Emocional • Manejo de la Inteligencia Emocional (identificación, comprensión y gestión emocional). • Importancia de una buena gestión emocional. • Consecuencias de una mala gestión emocional. • Impacto de la inteligencia emocional en áreas de la vida. (A nivel académico, laboral, relaciones interpersonales, familia).
Charla: ¿Cómo gestionar nuestras emociones?	Lograr que los estudiantes incorporen el concepto de inteligencia emocional.	Esta charla fue impartida con el fin de orientar acerca de la inteligencia emocional Temas abordados en la charla: • Proceso para el manejo emocional. • Dimensiones de la inteligencia emocional. • ¿Cómo identificamos las emociones? • ¿Cómo comprendemos lo que sentimos? • ¿Cómo gestionamos las emociones? • ¿Qué herramientas son útiles para regularse emocionalmente? • Estrategias y técnicas para el manejo emocional.

Retroalimentación de las charlas: Puntos importantes y Conclusiones	Recopilar opiniones sobre lo aprendido en las charlas sobre el manejo de la inteligencia emocional.	Esta fue una sesión de feedback, donde los estudiantes dieron sus opiniones de lo aprendido. Puntos importantes de la actividad: • Reconocimiento de Emociones: Muchos participantes destacaron la importancia de identificar y reconocer sus propias emociones como un primer paso fundamental en el manejo de la inteligencia emocional. • Regulación Emocional: Se enfatizó la necesidad de aprender a regular las emociones, especialmente en situaciones de estrés. Las técnicas de respiración y relajación fueron mencionadas como herramientas útiles. • Empatía: Los asistentes notaron que desarrollar la empatía hacia los demás es crucial para mejorar las relaciones interpersonales y crear un ambiente más colaborativo. • Comunicación: La capacidad de expresar emociones de manera clara y respetuosa fue un tema recurrente. Se subrayó la importancia de la asertividad en la comunicación para resolver conflictos. • Práctica Constante: Los estudiantes coincidieron en que el manejo de la inteligencia emocional requiere práctica continua y compromiso personal para ver mejoras a largo plazo.
Actividad: Semàforo emocional	Fomentar la autoexploración y el reconocimiento	Antes de dar paso a la aplicación de diversas técnicas y estrategias de gestión emocional, realizamos una actividad para

	emocional entre los estudiantes.	conocer qué emociones están sintiendo en ese momentos los estudiantes. La cronología llevada a cabo en esta actividad fue la siguiente: • Primero se les indico que cada color del semáforo representaba ciertas emociones (rojo: enojo,frustración), amarillo (incomodidad, estres, ansiedad, miedo) ,verde (alegria, tranquilidad, amor, esperanza). • Posterior a ello, debían de colocar su pulgar sobre la témpera acorde al color que representará su estado emocional y presionarla a lado del semáforo expuesto en la pizarra. • De forma opcional los estudiantes relataron el porqué de su elección al color del semáforo. • Se finalizó con una retroalimentación sobre la importancia de saber reconocer cómo nos sentimos y qué situaciones desencadenan nuestras respuestas emocionales.
Actividad de autoconocimiento: Mapa de emociones	Promover el autoconocimiento y la comprensión emocional de los estudiantes.	La cronología llevada a cabo en esta actividad fue la siguiente: • Se solicitó a los alumnos que dibujaran la figura de una persona en una hoja A4. • Posteriormente, debían recordar las diferentes emociones que han experimentado y asignarles un color a cada una, eligiendo al menos cinco.

		• Luego, debían de pintar las partes del cuerpo en donde han sentido cada emoción, utilizando el color que previamente le habían atribuido a esa emoción (por ejemplo, si al sentir enojo, lo perciben en las manos debían de colorearlo de rojo ya que con dicho color asociaron la emoción). • Al finalizar el mapa, se invita a los estudiantes a meditar sobre las emociones representadas, a discutir qué situaciones o experiencias las provocaron y de qué manera actuaron.
Actividad: Técnica de respiración diafragmática	Enseñar a los estudiantes una herramienta efectiva para la gestión del estrés y la regulación emocional.	La cronología llevada a cabo en esta actividad fue la siguiente: • Se inició con una introducción teórica destacando que es una herramienta poderosa para calmar tanto la mente como el cuerpo, liberando la tensión acumulada. • Posteriormente se les solicitó a los estudiantes que tomen una postura adecuada en sus asientos, que cierren sus ojos y recuerden alguna situación que les haya generado una emoción poco agradable. • Posterior a ellos se le anuncia que deben de empezar a inhalar profundamente por medio de la nariz, dando paso a que el diafragma se expanda y exhalar paulatinamente a través de la boca, permitiendo que el diafragma se relaje y el estómago se desinfe. Se realizó durante 5 minutos. • Al finalizar se socializó acerca de la técnica, preguntándoles a

		los estudiantes , ¿cómo se sintieron?, ¿si notaron un cambio en su estado emocional de ese momento? ¿si la utilizarían y en qué contextos lo implementarían?
Actividad: Técnica de relajación muscular progresiva	Reconocer cuando los músculos están relajados o tensos y en qué parte del cuerpo se acumula la tensión.	La cronología de la actividad fue la siguiente: • Se inició explicando que la presente técnica se basa en tensionar y relajar distintos grupos musculares del cuerpo de forma gradual comenzando con los dedos de los pies avanzando hacia la cabeza con el fin de liberar la tensión en sus músculos y reducir el estrés . Debido al factor tiempo, esta técnica se realizó con algunos grupos musculares. • Primero se les indicó debían tomar una postura cómoda en sus asientos manteniendo los ojos cerrados, luego se les solicitó que tensaran los músculos de las manos, haciendo un puño lo más fuerte posible y manteniendo la presión durante 10 segundos. Luego, debían relajarlos lentamente, repitiendo este proceso tres veces. Posteriormente, se les solicitó realizar la misma actividad con los ojos y, finalmente, fruncir la frente con la misma intensidad durante 10 segundos, completando también tres series.
Actividad: Técnica de abrazo mariposa	Esta es una técnica de relajación bilateral que tiene como objetivo disminuir la	La cronología de la actividad fue la siguiente:

	ansiedad y tranquilizar.	• Se abordó la técnica indicándose que tomen una postura cómoda como en las anteriores sesiones pero que ahora debían de cruzar sus brazos sobre su pecho, abrazándose a sí mismos. • Mientras estaban en esta posición, debían de comenzar a golpearse suavemente de un lado a otro en los hombros. • Se les guió a cerrar los ojos y tomar respiraciones profundas, sintiendo cómo el cuerpo se relaja con cada inhalación y exhalación. • Debían de mantener esta práctica durante unos minutos, enfocándose en su respiración y en la calidez que les brinda ese abrazo, lo que les ayudará a alcanzar una mayor tranquilidad y bienestar emocional. • Finalmente se realizó una reflexión colectiva acerca de las vivencias y sensaciones que experimentaron durante todas las técnicas y estrategias aplicadas, quienes reportaron sentirse más relajados y más capaces de manejar sus emociones de manera más eficiente.
--	--------------------------	---

Autoria de Rodríguez Cenia y Quiroz Mayerli

7.4. **Encuesta**

Por último con el objetivo de conocer el impacto de la psicoeducación sobre el manejo de la inteligencia emocional e identificar cambios en las percepciones y habilidades emocionales de los estudiantes de primer año de bachillerato, se realizó una encuesta con un formato digital creado desde Google forms y con la constancia de ocho preguntas. Esta se difundió vía internet a través de un enlace, el cual fue enviado por la Psicòloga de la institución a los respectivos participantes.

La encuesta tuvo un tiempo límite de una semana para la recolección de información, el cual obtuvo una muestra de 40 estudiantes, quienes de manera paulatina fueron contestando los enunciados y proporcionando resultados para su posterior procesamiento y análisis.

8. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

8.1. Análisis de los resultados de la Escala TMMS-24

La escala TMMS-24 aplicada evalúa tres dimensiones fundamentales de la inteligencia emocional: atención, claridad y regulación emocional. Se aplicó a un total de 40 participantes (14 varones y 26 mujeres), generando resultados relevantes para el análisis de sus competencias emocionales.

Para el análisis de los resultados de la escala TMMS-24, es necesario comprender que para el cálculo de las puntuaciones existen distintos puntos de corte para cada dimensión y según el sexo. A continuación en la siguiente tabla, se presentan los baremos que determinan la clasificación de las dimensiones de la escala según el sexo.

***Tabla 5.** Puntos de corte para el análisis de la Inteligencia Emocional.*

Dimensiones	Clasificación	Hombres	Mujeres
Atención Emocional	Poca atención	<21	<24
	Adecuada atención	22-32	25-35
	Demasiada atención	>33	>36
Claridad Emocional	Poca Claridad	<25	<23
	Adecuada Claridad	22-32	24 a 34
	Excelente Claridad	>33	>35
Reparación Emocional	Poca Reparación	<25	<23
	Adecuada Reparación	26 a 35	24-35
	Excelente Reparación	>36	>35

Autoría de Rodríguez Cenía y Quiroz Mayerli

Resultados de la escala TMMS-24 en Varones

Muestra: 14 estudiantes varones.

Tabla 6. Resultados de la dimensión de Atención Emocional en Varones

Puntuaciones	Frecuencia	Porcentaje
<21	6	42,85%
22-32	2	14,28%
>33	6	42,85%
TOTAL	14	100%

Autoria de Rodríguez Cenia y Quiroz Mayerli

En la dimensión de Atención Emocional, los resultados sugieren que parte de los estudiantes varones que puntuaron por debajo de 21 el 42,85%, tienden a prestar poca atención sobre sus emociones, esto puede reflejar un desinterés propio y estar relacionado a la baja autoestima y depresión. Por otro lado los puntuados por encima 33 el 42,85%, tienden a prestar exceso de atención sobre sí mismos, aquello está relacionado con la ansiedad, la sensación constante de preocupación de las cosas, del futuro y del otro.

En este sentido Fernandez y Extremera (2006) encontraron relación de esta ambivalencia en las puntuaciones entre poca preocupación sobre sus propias emociones y todo lo contrario exceso de preocupación emocional, con síntomas relacionados a depresión y ansiedad respectivamente.

Puntuar en estos dos extremos con respecto al rol emocional, sugiere mayor atención sobre el funcionamiento social de los estudiantes y sobre su salud mental.

Tabla 7. Resultados de la dimensión de Claridad Emocional en Varones

Puntuaciones	Frecuencia	Porcentaje
<25	9	64,28%
26 a 35	3	21,42%
>36	2	14,28%
TOTAL	14	100%

Autoria de Rodríguez Cenía y Quiroz Mayerli

En la dimensión claridad emocional en varones se evidencio que un 64,28% obtuvo puntuaciones inferiores a 25, indicando una baja comprensión sobre los estados emocionales, y una falta de agudeza en la percepción de las experiencias vivenciales, el no comprender sus propias emociones sugiere que tampoco podrán reconocer y comprender los estados emocionales de los demás.

En contraste el resto de los participantes varones el 21,42% y el 14,28%, logran alcanzar un nivel adecuado de claridad emocional, teniendo una adecuada autocomprensión y comprensión de los demás.

Tabla 8. Resultados de la dimensión Reparación Emocional en Varones

Puntuaciones	Frecuencia	Porcentaje
<23	7	50%
24-35	5	35,71%
>36	2	14,29%
TOTAL	14	100%

Autoria de Rodríguez Cenía y Quiroz Mayerli

En la dimensión de reparación emocional aquellos estudiantes varones que puntuaron por debajo <23, el 50% sugiere que muchos de ellos enfrentan serias dificultades para regular y controlar sus estados emocionales lo cual conlleva a reacciones inadecuadas ante diversas situaciones que se les presenten. Esta incapacidad para conllevar las emociones de manera efectiva no solo repercutirá en su bienestar personal, sino que al mismo tiempo puede crear un ambiente social tenso, donde los malentendidos y la frustración se vuelven frecuentes. Por otro lado un 35,71% presentan un adecuado control emocional es decir que están entre los rangos de 23 a 35 y por consiguiente aquellos puntuados por encima >36, el 14,29% presentan una excelente regulación emocional lo cual implica que al igual que estudiantes con habilidades emocionales bien desarrolladas son capaces de ejercer un buen autocontrol.

Esta capacidad de regular las emociones es de vital importancia para enfrentar los retos del día a día por ende aquellos que dominan esta habilidad van a tender a responder de manera más reflexiva y menos reactiva dándoles paso a evaluar las situaciones de manera objetiva y tomar decisiones más informadas.

Resultados de la escala TMMS-24 en Mujeres

Muestra: 26 estudiantes mujeres.

Tabla 9. Resultados de la dimensión Atención Emocional en Mujeres.

Puntuaciones	Frecuencia	Porcentaje
<24	17	65,38%
25-35	8	30,76%
>36	1	3,84%
TOTAL	26	100%

Autoría de Rodríguez Cenia y Quiroz Mayerli

Los resultados de esta dimensión reflejan que el 65,38% de mujeres obtuvo puntuaciones inferiores a <24, esto indica que la mayoría de participantes deben mejorar su atención emocional, como ya se mencionó en los resultados de la dimensión de atención emocional en varones, una menor preocupación sobre si mismos, se relaciona con baja autoestima, poco interés emocional y depresión. También una evidente desconexión con sus propias necesidades y sentimientos

El restante 30,76% de las participantes se encuentran en la media, teniendo un nivel moderado, una adecuada percepción emocional. Esto indica que estas participantes son más propensas a desarrollar una buena inteligencia emocional.

Tabla 10 . Resultados de la dimensión Claridad Emocional en Mujeres

Puntuaciones	Frecuencia	Porcentaje
<23	16	61,53%
24 a 34	10	38,46%
>35	0	0%
TOTAL	26	100%

Autoría de Rodríguez Cenia y Quiroz Mayerli

Los resultados con respecto a la dimensión de claridad emocional reflejan que un 61,53% presentó puntuaciones inferiores a 23, mostrando confusión con respecto a cómo se sienten, esta falta de claridad emocional puede repercutir en su rendimiento académico debido a que pueden experimentar dificultades para manejar el estrés o la presión vinculada al aprendizaje y las evaluaciones de estas.

Mientras que un 38,46% se encuentran dentro del rango normal, de 24 a 34 lo cual indica que no presentan mayor dificultad para comprender cómo se sienten, pero esto no implica una excelencia de claridad emocional. De hecho no se refleja estudiantes que alcanzaran el nivel óptimo de esta dimensión evidenciando un 0%. Esto sugiere que si bien las estudiantes son capaces de entender y reconocer sus emociones aun están las oportunidades para mejorar en la precisión de dicha comprensión emocional.

Además direcciona a la toma de decisiones impulsivas e inadecuadas ante las situaciones cotidianas lo cual afecta no solo su calidad de vida sino también la comunicación positiva y la cooperación con sus compañeros y docentes, afectando la dinámica dentro del aula y el aprendizaje colectivo.

Tabla 11. Resultados de la dimensión Reparación Emocional en Mujeres.

Puntuaciones	Frecuencia	Porcentaje
<23	15	57,69%
24-35	8	30,76%
>35	3	11,53%
TOTAL	26	100%

Autoria de Rodríguez Cenia y Quiroz Mayerli

Con respecto a la dimensión de reparación emocional el 30,76% y 11,53% tiene puntuaciones que representan tener entre una adecuada y excelente capacidad de regulación emocional. Esto sugiere que las participantes tienen una respuesta de reacción más adaptativa en comparación con el otro porcentaje de estudiantes.

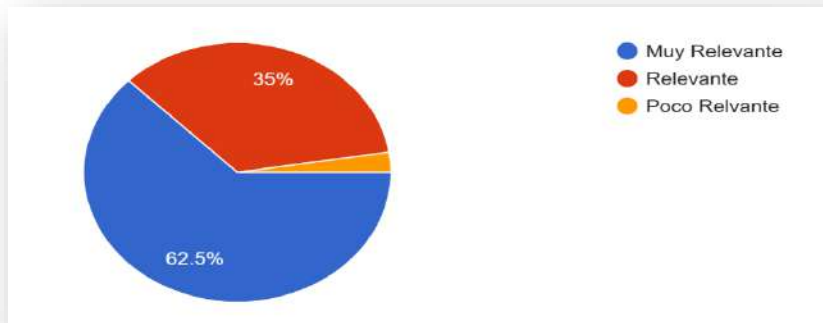
En tanto el 57,69% de estudiantes mujeres obtuvieron puntajes menores a 23, lo cual pone en manifiesto dificultades en la autorregulación emocional, lo cual significa incapacidad en la modulación de respuestas emocionales ante la provocación de diferentes estímulos. La falta de regulación emocional puede llevar a reacciones desproporcionadas, impulsividad y dificultades en las relaciones interpersonales.

8.2. Análisis de los resultados de la Encuesta

Muestra: 40 personas

Pregunta 1. - ¿Cómo calificarías la relevancia de los temas tratados en las charlas y talleres?

Gráfico 1. Relevancia de las Charlas y Talleres.



Autoria de Rodríguez Cenía y Quiroz Mayerli.

Tabla 12. Relevancia de las Charlas y Talleres.

Pregunta 1		
Respuestas	Porcentajes	Caracterización
Muy Relevante	62.5%	Más de la mitad de los encuestados consideran los temas tratados como altamente relevantes, lo que indica que el contenido está alineado con las expectativas e intereses de la mayoría.
Relevante	35%	Una proporción significativa también considera que los temas son relevantes, aunque no tan destacados como el primer grupo.
Poco Relevante	2.5%	Este pequeño porcentaje refleja que hay áreas de mejora en la selección o presentación de ciertos temas, aunque no es una preocupación mayor.

Autoria de Rodríguez Cenía y Quiroz Mayerli.

El resultado general nos refleja que las charlas y talleres fueron de gran interés y de utilidad para los estudiantes que participaron de estas, dando como resultado que un 97.5% de los encuestados opina que los temas son relevantes o muy relevantes, lo cual podemos afirmarlo ya que durante las charlas y talleres tuvieron la total predisposición a participar, hacer preguntas e incluso a compartirnos sus experiencias en donde la mala gestión de sus emociones los llevaron a tomar malas decisiones.

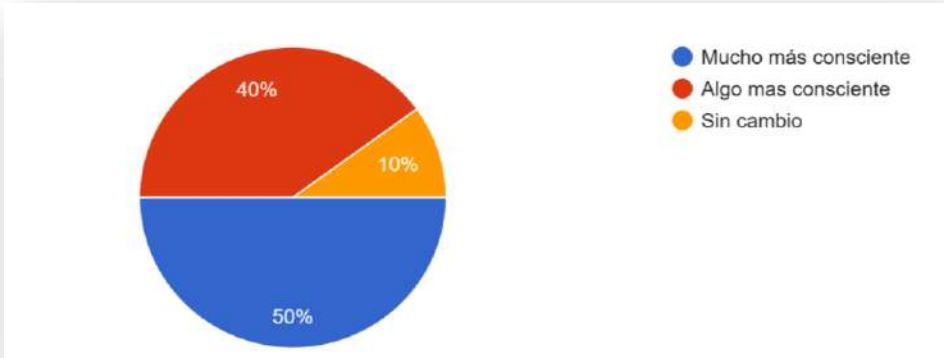
En contraste, una minoría opinó que los temas son "Poco Relevantes", lo cual podría representar casos específicos o expectativas que no fueron atendidas. Vale la pena analizar comentarios adicionales o retroalimentación específica para entender sus razones.

Para fortalecer la relevancia del programa, es fundamental mantener el enfoque en los temas considerados como relevantes para los estudiantes, con el fin de garantizar que sigan generando interés y valor. Además, resultaría favorable explorar qué aspectos pueden ser mejorados o modificados, buscando nuevas estrategias o una diversificación de los temas que se trataron. Esto no solo enriquecerá las charlas, si no también reduciría aún más la percepción de irrelevancia.

Con todo esto se sugiere también incluir más encuestas que indaguen específicamente sobre los puntos que los estudiantes consideren que podrían ser más relevantes, con esto se logra fomentar un ambiente de aprendizaje más inclusivo y efectivo, permitiendo una mayor alineación del programa con las expectativas de los jóvenes.

Pregunta 2. - ¿Te sientes más consciente de tus emociones después de participar en las actividades?

Gráfico 2. Conciencia sobre tus propias emociones.



Autoria de Rodríguez Cenía y Quiroz Mayerli.

Tabla 13. Conciencia sobre tus propias emociones.

Pregunta 2		
Respuestas	Porcentajes	Caracterización
Mucho más consciente	50%	La mitad de los encuestados sienten un aumento significativo en su conciencia emocional después de participar en las actividades. Esto indica que las dinámicas han cumplido eficazmente su objetivo para este grupo.
Algo más consciente	40%	Una gran parte de los participantes también reporta una mejora, aunque menos pronunciada. Esto sugiere que las actividades lograron generar impacto, pero hay margen para hacerlas más efectivas.
Sin cambio	10%	Un pequeño porcentaje no percibió cambios en su conciencia emocional, lo que podría apuntar a una desconexión con las actividades o una falta de relevancia para sus expectativas.

Autoria de Rodríguez Cenía y Quiroz Mayerli.

Según los resultados, un 90% de los participantes reporta una mejora (ya sea significativa o moderada) en su conciencia emocional, con esto se hace referencia a la identificación y comprensión de las emociones, el logro de estas habilidades cognitivas es un resultado muy positivo, que nos permite respaldar que el proceso de psicoeducación fue efectivo para el desarrollo de la inteligencia emocional.

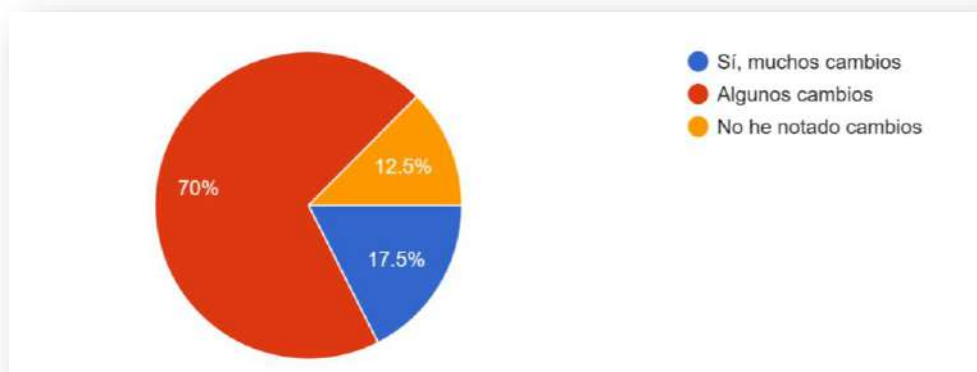
Sin embargo, es importante considerar que un 10% de los participantes no ha percibido cambios en su conciencia emocional. Esta falta de percepción de mejora podría estar relacionada con diferencias individuales en la forma en que cada persona procesa las actividades, así como con su capacidad para adaptarse a las diversas necesidades de los talleres.

Para potenciar el impacto de las actividades, se recomienda continuar desarrollando actividades que refuercen la conciencia emocional y que puedan captar más profundamente a aquellos que reportaron estar "Algo más conscientes". También realizar preguntas abiertas o focus groups con quienes no percibieron cambios para entender qué podría mejorarse.

La exploración de técnicas adicionales, como ejercicios más personalizados o reflexiones guiadas, pueden generar un mayor impacto en la conciencia emocional de todos los estudiantes.

Pregunta 3. - ¿Has notado cambios en la forma en que manejas tus emociones desde las charlas y talleres?

Gráfico 3. Cambio en la forma en que manejas tus emociones.



Autoría de Rodríguez Cenía y Quiroz Mayerli.

Tabla 14. Cambio en la forma en que manejas tus emociones.

Pregunta 3		
Respuestas	Porcentajes	Caracterización
Sí, muchos cambios	17.5%	Menos de una quinta parte de los encuestados siente que ha experimentado cambios significativos en la forma en que manejan sus emociones. Esto indica que las actividades han tenido un impacto profundo, pero en una minoría de participantes.
Algunos cambios	70%	La gran mayoría reporta haber notado cambios moderados en la gestión de sus emociones, lo que muestra que las charlas y talleres están ayudando a mejorar este aspecto, aunque no de manera profunda para todos.

No he notado cambios	12.5%	Una pequeña proporción de los participantes no percibió mejoras, lo que podría reflejar necesidades individuales no atendidas o que las actividades no fueron completamente efectivas para este grupo.
----------------------	-------	--

Autoría de Rodríguez Cenia y Quiroz Mayerli

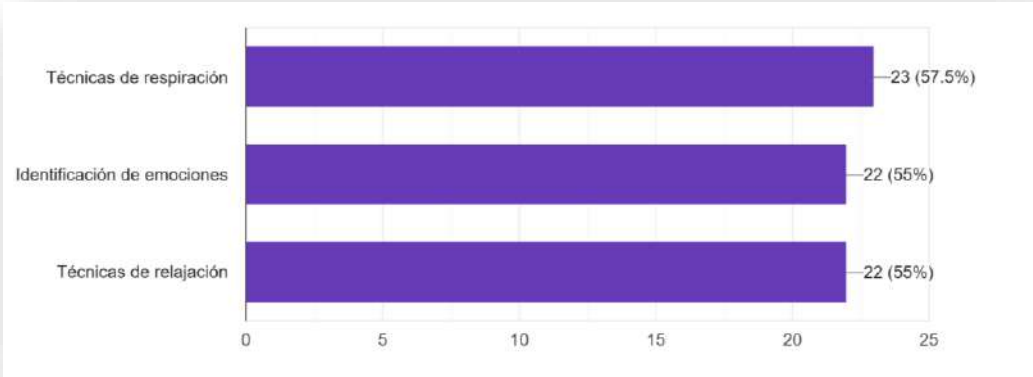
Se puede apreciar que el 87.5% de los encuestados percibe algún nivel de cambio positivo (ya sea significativo o moderado), esto es importante destacar, una mejora de la capacidad de gestión emocional nos indica que los participantes lograron integrar el concepto de inteligencia emocional, empezando con la identificación, la comprensión y el manejo emocional, lo cual es alentador y muestra que las actividades están generando impacto en la mayoría de los participantes.

El 12.5% restante sugiere que se pueden implementar ajustes o enfoques más personalizados para alcanzar a este grupo que no percibió mejoras, es importante una valoración de los factores externos.

Para la mejoría de los resultados y aumentar el porcentaje de estudiantes que perciban más cambios en su forma de manejar las emociones, se podría incorporar dinámicas más intensivas o seguimiento posterior a las actividades. Analizar las necesidades de aquellos que no notaron cambios, puede ser clave para lograr un impacto más uniforme entre los estudiantes, para esto se puede ajustar las actividades a distintos estilos de aprendizaje o necesidades emocionales.

Pregunta 4. - ¿Qué herramientas o estrategias aprendidas consideras más útiles para mejorar tus emociones?

Gráfico 4. Estrategias aprendidas más útiles para el manejo de emociones.



Autoria de Rodríguez Cenía y Quiroz Mayerli.

Tabla 15. Estrategias aprendidas más útiles para el manejo de emociones.

Pregunta 4		
Respuestas	Porcentajes	Caracterización
Técnicas de respiración	57.5%	Es la herramienta más valorada, con 23 de 40 encuestados eligiendo como útil para manejar sus emociones.
Identificación de emociones	55%	22 encuestados consideran que esta estrategia les ha ayudado a gestionar mejor sus emociones.
Técnicas de relajación	55%	También seleccionada por 22 personas, lo que indica su importancia en el manejo emocional.

Autoria de Rodríguez Cenía y Quiroz Mayerli

La aplicación de estas estrategias reflejan una valoración alta y equilibrada, con unas mínimas diferencias entre ellas. En particular la técnica de respiración resalta como la más útil y efectiva. El hecho de que más de la mitad de los estudiantes participantes aprecie cada una de las estrategias indica que las herramientas aprendidas han sido significativas para la mayoría de ellos.

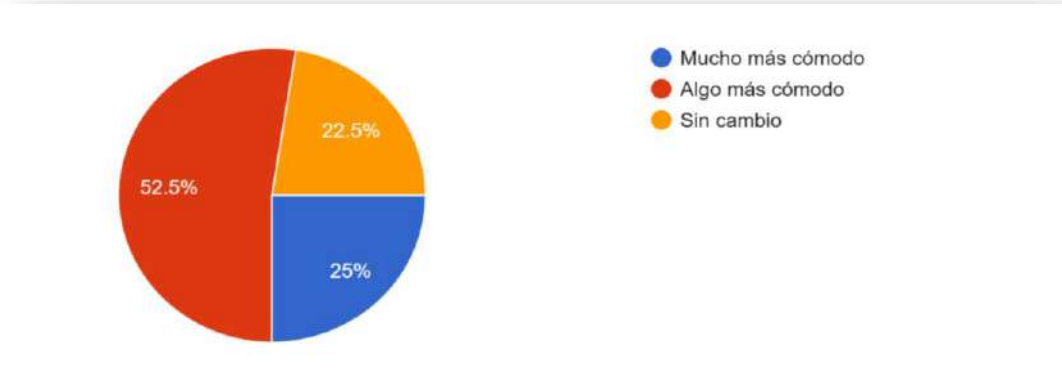
Esta alta valoración de apreciación no solo demuestra la pertenencia de las técnicas en el ámbito de la gestión emocional, sino que nos muestra la necesidad de seguir proporcionando y mejorando estas estrategias que promueven un ambiente de aprendizaje donde los estudiantes puedan sentirse capacitados para manejar sus emociones de una forma más eficiente, lo que a su vez mejora su salud emocional y sus habilidades sociales.

Como recomendaciones se podría reforzar las técnicas que se utilizaron en este programa, proporcionando más talleres que permitan dar una guía más detallada sobre la ejecución y beneficios en el manejo emocional de quienes participen. Además se sugiere profundizar en la identificación de emociones para mejorar la autoconciencia emocional de los participantes.

También evaluar los métodos de relajación que sean más efectivos, de esta forma se asegura que sean accesibles y aplicables en distintas situaciones. Es importante también dar seguimiento que nos permitan entender cómo estas estrategias impactan a largo plazo y si se requiere mayor ajuste.

Pregunta 5. - ¿Te sientes más cómodo hablando sobre tus emociones con tus compañeros o adultos después de los talleres?

***Gráfico 5.** Comodidad al hablar sobre tus emociones con tus compañeros o adultos.*



Autoria de Rodríguez Cenía y Quiroz Mayerli.

***Tabla 16.** Comodidad al hablar sobre tus emociones con tus compañeros o adultos.*

Pregunta 5		
Respuestas	Porcentajes	Caracterización
Mucho más cómodo	25%	Una cuarta parte de los encuestados siente una mejora significativa en su comodidad al hablar sobre sus emociones.
Algo más cómodo	52.5%	Más de la mitad de los encuestados ha experimentado un cambio positivo, aunque moderado.
Sin cambio	22.5%	Casi una cuarta parte de los participantes no ha percibido mejoras en su comodidad al expresarse emocionalmente.

Autoria de Rodríguez Cenía y Quiroz Mayerli.

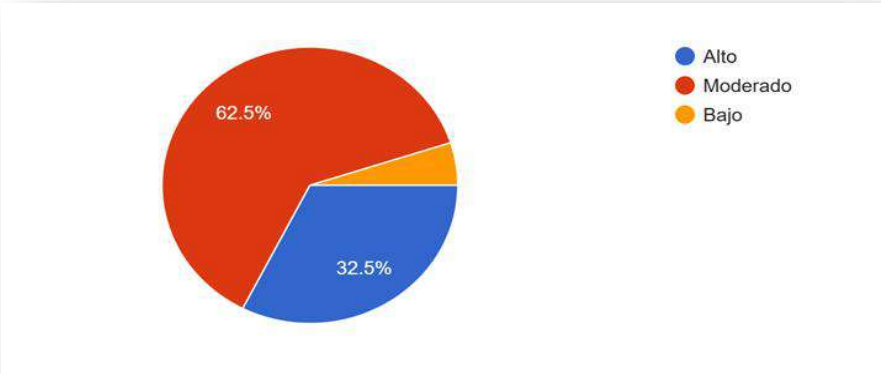
Como se puede apreciar el 77.5% de los participantes reporta algún grado de mejora en su comodidad para hablar de sus emociones, cuando se habla de inteligencia emocional se entiende que involucra no solo la gestión emocional interna, si no también la capacidad que se tiene para expresar las emociones con el otro. Estos resultados indican que los talleres han sido efectivos en fomentar la apertura emocional.

Con respecto al 22.5% que no ha notado cambios, podría deberse a otros procesos o factores internos que podrían estar afectando una apertura de las emociones, las personas con personalidad introvertida se les dificulta expresarse con el otro o dar a conocer sus necesidades emocionales. Se podría necesitar enfoques diferentes o actividades más personalizadas para sentirse más cómodos al compartir sus emociones.

Para abordar estas necesidades identificadas, se recomienda fortalecer las dinámicas de comunicación emocional mediante ejercicios de expresión grupal como role-playing para fomentar mayor confianza. Además se podría brindar herramientas específicas para quienes aún no se sienten cómodos, como técnicas de escritura emocional o espacios más íntimos para compartir.

Pregunta 6. - Califica tu nivel de estrés o ansiedad antes de las charlas y talleres.

***Gráfico 6.** Nivel de estrés o ansiedad antes de la psicoeducación sobre el manejo de emociones.*



Autoria de Rodríguez Cenía y Quiroz Mayerli

***Tabla 17.** Nivel de estrés o ansiedad antes de la psicoeducación sobre el manejo de emociones.*

Pregunta 6		
Respuestas	Porcentajes	Caracterización
Alto	32.5%	Un tercio de los encuestados reportó niveles altos de estrés o ansiedad antes de las charlas y talleres.
Moderado	62.5%	La mayoría de los participantes experimentaba un nivel moderado de estrés o ansiedad.
Bajo	5%	Solo una pequeña parte de los encuestados tenía niveles bajos de estrés o ansiedad antes de las actividades.

Autoria de Rodríguez Cenía y Quiroz Mayerli.

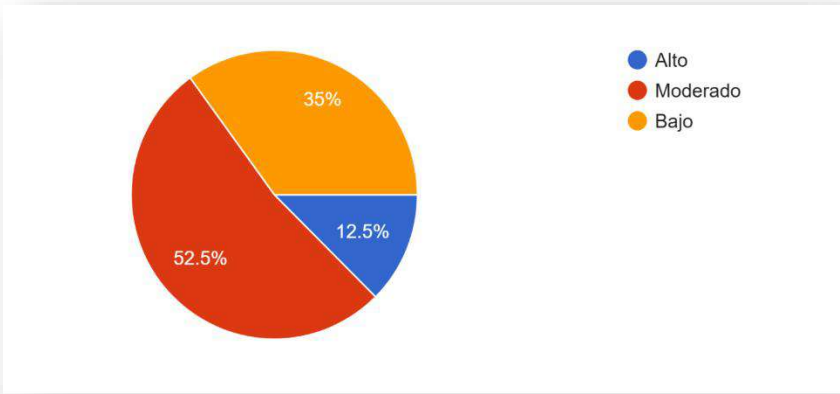
El 95% de los encuestados sentía algún grado de estrés o ansiedad antes de los talleres, lo que indica una alta prevalencia de estos estados emocionales. Además la mayoría percibía su ansiedad como moderada, lo que sugiere que, aunque no extrema, era una preocupación constante. Hay que tomar en cuenta que los participantes son estudiantes de primer año de bachillerato, la carga académica puede ser un factor causal de ese estrés, pero es importante mencionar que también existen otros factores.

El otro porcentaje de personas con bajo estrés es mínimo 5%, lo que resalta la importancia la psicoeducación en el manejo de la inteligencia emocional para la instituciones educativas precisando los grupos de interés a los adolescentes.

Es importante recomendar, realizar estimulación temprana para el manejo de la inteligencia emocional, hacerlo de forma preventiva en la educación básica media y superior, con esto equipamos a los niños y niñas con herramientas que permitan desarrollar bases sólidas sobre el manejo emocional. Con todo esto se disminuyen las probabilidades de presentar ansiedad y estrés que impacten de forma negativa en su formación académica y en su desarrollo biopsicosocial.

Pregunta 7. - Califica tu nivel de estrés o ansiedad después de las charlas y talleres.

Gráfico 7. Nivel de estrés o ansiedad después de la psicoeducación sobre el manejo de emociones.



Autoria de Rodríguez Cenía y Quiroz Mayerli.

Tabla 18. Nivel de estrés o ansiedad después de la psicoeducación sobre el manejo de emociones.

Pregunta 7		
Respuestas	Porcentajes	Caracterización
Alto	12.5%	Un porcentaje menor indicó un nivel de estrés o ansiedad alto, lo que sugiere que estos asistentes sintieron algún grado de impacto, pero no tan intenso como el grupo anterior.
Moderado	52.5%	Más de la mitad de los encuestados reportaron un nivel de estrés o ansiedad moderado después de las charlas y talleres. Esto indica que una proporción significativa de los asistentes experimentó un impacto emocional considerable.

Bajo	35%	Un tercio de los encuestados reportó un nivel de estrés o ansiedad bajo, lo que implica que este grupo no se vio significativamente afectado emocionalmente por las actividades.
------	-----	--

Autoria de Rodríguez Cenia y Quiroz Mayerli.

El hecho de que más de la mitad de los asistentes reporten un nivel de estrés o ansiedad moderado podría indicar que las charlas y talleres abordan temas intensos o que generan una fuerte reacción emocional. Esto podría ser tanto positivo (si el objetivo era generar conciencia o reflexión profunda) como negativo (si el estrés no era deseado).

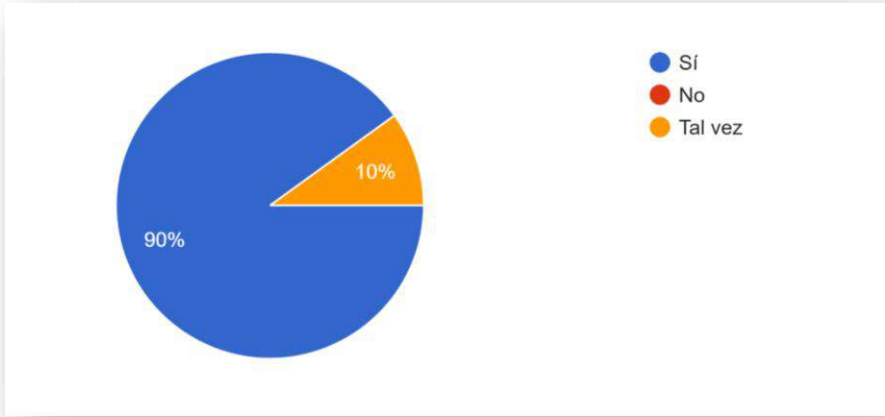
El 35% que reportó un nivel bajo sugiere que una parte considerable de los asistentes no se sintió abrumada, lo que podría indicar que el contenido fue manejable o menos impactante para ellos. Por otro lado, tan solo el 12.5% con un nivel alto refleja una reacción intermedia, con esto se infiere que estos estudiantes encontraron un equilibrio entre el impacto emocional y la capacidad de manejo.

Es necesario recordar que la inteligencia emocional integra identificación y comprensión emocional, con esto los resultados se consideran positivos, el hecho de lograr identificar qué procesos están sucediendo sobre sí mismos, es un paso a desarrollar gestión emocional. Esto facilita contrarrestar los efectos psicológicos y emocionales que causa el estrés y la ansiedad en los estudiantes.

También se recomienda hacer más evaluaciones que permitan entender las razones detrás de los diferentes niveles de estrés y ansiedad reportados, y ajustar actividades en consecuencia.

Pregunta 8. - ¿Consideras que este programa debería ser implementado en otros estudiantes?

Gráfico 8. Consideración sobre la aplicación del programa de psicoeducación para el manejo de la inteligencia emocional.



Autoria de Rodríguez Cenía y Quiroz Mayerli.

Tabla 19. Consideración sobre la aplicación del programa de psicoeducación para el manejo de la inteligencia emocional.

Pregunta 8		
Respuestas	Porcentajes	Caracterización
Sí	90%	La gran mayoría de los encuestados (90%) considera que el programa debería ser implementado en otros estudiantes. Esto indica un fuerte apoyo y reconocimiento del valor del programa entre los participantes.
Tal vez	35%	Un pequeño porcentaje de los encuestados (10%) Tal vez están de acuerdo con la implementación del programa en otros estudiantes. Este grupo minoritario podría tener preocupaciones específicas o experiencias que no se alinearon con los objetivos del programa.

Autoria de Rodríguez Cenía y Quiroz Mayerli.

El alto porcentaje de respuestas afirmativas sugiere que el programa ha sido bien recibido y considerado beneficioso por la mayoría de los participantes. Esto demuestra una percepción positiva entre los estudiantes partícipes del programa psicoeducativo.

El pequeño porcentaje que respondió "No", nos permite identificar qué áreas de mejora o aspectos del programa no cumplieron con las expectativas de algunos participantes.

Dado el alto nivel de apoyo, se recomienda continuar y expandir la implementación de programas a otros estudiantes, manteniendo los aspectos que han sido bien recibidos. También se sugiere hacer retroalimentaciones para compartir los resultados positivos de la encuesta y justificar la expansión del programa, asegurando el apoyo continuo.

Segunda Parte

9. JUSTIFICACIÓN

La adolescencia se caracteriza por cambios significativos en el desarrollo biopsicosocial que generan desafíos en el bienestar emocional, como la autopercepción, comparación con los semejantes, la búsqueda de la identidad, la necesidad de establecer lazos significativos, y el autocontrol de sus impulsos emocionales. En este contexto “la capacidad para entender nuestras emociones, experimentar con claridad los sentimientos y poder reparar los estados de ánimo negativos va influir decisivamente sobre la salud mental de los estudiantes y este equilibrio psicológico, a su vez, está relacionado y afecta el rendimiento académico final”. (Fernández y Ruiz, 2008, p.430).

Con mención a lo anterior, Goleman señala que la inteligencia emocional, es una habilidad que permite percibir y comprender sus propios estados emocionales y los de los demás, aquello también facilita la expresión de las emociones de manera adecuada tanto a nivel interpersonal como intrapersonal (como se citó en Cieza, 2022).

En la actualidad muchas personas en especial jóvenes presentan un bajo control en el manejo de sus emociones afectando su calidad de vida, muchos estudios revisados evidencian que los estudiantes con bajo niveles de Inteligencia emocional “muestran una tendencia a consumir mayores cantidades de sustancias adictivas, tales como las drogas, el alcohol y el tabaco; también se han registrado evidencias de presentar un inadecuado manejo de las relaciones sociales llegando a presentar problemas antisociales” (Serrano y Álvarez, 2010, p.278).

Así mismo, Fernández y Ruiz (2008), nos mencionan que desarrollar las habilidades emocionales resulta ser fundamental para el bienestar psicológico. La inteligencia emocional impacta en la salud mental y en otras áreas de la vida como en el rendimiento académico de los estudiantes.

Por tanto, la relación entre el bienestar estudiantil y la inteligencia emocional, se reconoce como un elemento fundamental que influye en las conductas, resolución de conflictos y rendimiento académico de los estudiantes dentro del aula. Los resultados de un estudio (Garaigordobil y Peña, 2014), muestran que la intervención de un programa diseñado para mejorar las habilidades sociales, como la regulación emocional y la empatía en adolescentes, logran un aumento significativo en de las conductas interpersonales positivas, como la colaboración y confianza en las interacciones de los participantes.

La inteligencia emocional integrada en el ámbito educativo resulta ser un método efectivo para fomentar habilidades emocionales que contribuyan a los estudiantes a mejorar su comportamiento, su rendimiento escolar y sus relaciones sociales, generando un entorno óptimo para su desarrollo integral,

En virtud de todo lo señalado, el programa de psicoeducación para el manejo de la inteligencia emocional de los estudiantes de primer año de bachillerato, fue implementado con la necesidad de abordar dichas problemáticas de los adolescentes en el ámbito educativo, equipando a los estudiantes con herramientas que le permitan finalmente gestionar sus estados emocionales y establecer conexiones significativas con los demás.

10. CARACTERIZACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS

Este programa estuvo dirigido a los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Santa María de los Ángeles, ubicada en Guayaquil, Ecuador. A continuación, se presenta una caracterización detallada de los beneficiarios, incluyendo su perfil demográfico, nivel de participación, cooperación, asistencia y los avances logrados como consecuencia de la implementación del programa.

Tabla 20. Caracterización de los beneficiarios.

Aspecto	Descripción
Perfil Demográfico	Edad: Los estudiantes tienen entre 15 y 16 años.
	Género: 14 varones y 26 mujeres
	Nivel Educativo: Primer año de bachillerato.
	Contexto Socioeconómico: Clase media, con acceso a recursos educativos básicos.
Participación	Asistencia: La participación fue voluntaria, con una asistencia constante del 90% de los estudiantes.
	Interés: Mostraron un alto interés en las actividades, especialmente en las dinámicas grupales y las técnicas de relajación.
Cooperación	Colaboración: Los estudiantes trabajaron en equipo durante las dinámicas, mostrando disposición para compartir experiencias y apoyarse mutuamente.

	Respeto: Se observó un ambiente de respeto y escucha activa durante las sesiones.
Asistencia	Puntualidad: La mayoría de los estudiantes asistieron puntualmente a las sesiones programadas.
	Compromiso: A pesar de ser voluntario, el grupo mostró un alto nivel de compromiso con las actividades propuestas.
Habilidades desarrolladas	Autoconocimiento: Los estudiantes mejoraron su capacidad para identificar y nombrar sus emociones.
	Regulación emocional: Aprendieron técnicas de respiración y relajación para manejar el estrés y la ansiedad.
	Empatía: Incrementaron su capacidad para entender y respetar las emociones de sus compañeros.
Avances Logrados	Mejora en la convivencia: Se redujeron los conflictos entre compañeros, fomentando un ambiente más armonioso en el aula.
	Expresión emocional: Los estudiantes se mostraron más abiertos a hablar sobre sus emociones con sus pares y docentes.
	Bienestar emocional: Reportaron sentirse más tranquilos y capaces de manejar situaciones estresantes.
Retos identificados	Dificultades iniciales: Algunos estudiantes mostraron resistencia al inicio del programa, especialmente en actividades que requerían introspección.
	Tiempo limitado: El factor tiempo fue un desafío, ya que no todas las técnicas pudieron ser profundizadas.

Impacto en el aula	Clima escolar: Se observó una mejora en el clima emocional del aula, con menos conflictos y mayor colaboración entre los estudiantes.
	Rendimiento académico: Aunque no fue medido directamente, los docentes reportaron una mayor disposición al aprendizaje y participación en clase.

Autoria de Rodríguez Cenia y Quiroz Mayerli.

11. INTERPRETACIÓN

El programa psicoeducativo ofreció importantes resultados que permitieron identificar las necesidades emocionales de los estudiantes de acuerdo a las dimensiones evaluadas de la Inteligencia emocional a través de la escala TMMS-24, de las charlas y talleres. A Continuación se presenta información necesaria para una interpretación general de los resultados encontrados:

Tabla 21. Resultados Generales de Inteligencia Emocional de Hombres y Mujeres.

Dimensiones	Clasificación	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Atención Emocional	Poca atención	6	42,85%	17	65,38%
	Adecuada atención	2	14,28%	8	30,76%
	Demasiada atención	6	42,85%	1	3,84%
	TOTAL	14	100%	26	100%
Claridad Emocional	Poca Claridad	9	64,28%	16	61,53%
	Adecuada Claridad	3	21,42%	10	38,46%
	Excelente Claridad	2	14,28%	0	0%
	TOTAL	14	100%	26	100%
Reparación Emocional	Poca Reparación	7	50%	15	57,69%
	Adecuada Reparación	5	35,71%	8	30,76%
	Excelente Reparación	2	14,29%	3	11,53%
	TOTAL	14	100%	26	100%

Autoria de Rodríguez Cenia y Quiroz Mayerli

En el área de Atención Emocional, el 42,85% de los varones y el 65,38% de las mujeres presentan una baja atención hacia sus emociones, lo que sugiere una desconexión significativa. Por otro lado, el 42,85% de los varones obtuvo puntuaciones muy altas, lo que significa un exceso de atención, finalmente solo un 14,28% de los varones y un 30,76% de las mujeres demuestran una atención adecuada, lo que resalta la necesidad de desarrollar habilidades para reconocer y valorar sus emociones.

La atención emocional es “el grado en que la personas creen prestar atención a los sentimiento” (Cabello et al., 2006, p.162), según los resultados cuando existe una exageración en la atención a los propios estados emocionales, diferentes estudios relacionan esto con una tendencia a la rumiación (Fernandez et al., 1999; Hervás y Vásquez, 2006 como se citó en Cabello et al., 2006).

Durante la adolescencia, la atención emocional juega un papel importante, debido a que los jóvenes están en la búsqueda de comprender lo que sienten. Cabe recalcar que no todos logran identificar o percibir sus emociones de la misma manera, algunos pueden tener más habilidades en este aspecto, mientras que otros están en lucha por encontrar un equilibrio en el control de sus emociones, lucha en la cual pueden caer en una desconexión o una rotación excesiva conllevando a desarrollar problemas de ansiedad y depresión, los cuales son muy comunes en esta etapa.

En cuanto a la Claridad Emocional, un alarmante 64,28% de los varones y 61,53% de las mujeres tienen poca claridad sobre sus emociones, lo que puede provocar confusión y dificultades en la toma de decisiones. Solo un 14,28% de los varones alcanza un nivel de excelente claridad, mientras que ninguna mujer logra esta categoría.

Según Extremera y Fernández (2005), “la claridad emocional se refiere a cómo las personas creen percibir sus emociones” (p.103), esta habilidad es de vital importancia para la toma de decisiones ante diversas situaciones, en donde el tiempo de reaccionar y actuar suele ser limitado. En base a esto un estudio ejecutado con el fin de conocer los problemas cognitivos y la experiencia emocional de bomberos de EEUU, ante circunstancias de severo estrés, evidenció que “aquellos individuos que presentaban mayores niveles de Claridad emocional informaron de un menor número de dificultades cognitivas” (Extremera y Fernández, 2005, p.106). Esto hace referencia a que los participantes no sabían cómo actuar o proceder durante los diferentes ejercicios simulados de fuego.

En mención de lo anterior, los adolescentes requieren de esta habilidad para enfrentarse a diversas situaciones que presentan en su día a día, dentro del ámbito educativo constantemente están frente a momentos de estrés como por ejemplo; al dar un examen o una exposición los estudiantes suelen manifestar emociones que requieren de un manejo inmediato y efectivo.

Respecto a la Reparación Emocional, un 50% de los varones y 57,69% de las mujeres reportan una baja capacidad para regular sus emociones. Esto puede resultar en reacciones impulsivas y problemas en las relaciones interpersonales. Los porcentajes de reparación emocional adecuada también son bajos, con un 14,29% de varones y 11,53% de mujeres en la categoría de excelente.

Cuando se habla de reparación emocional se hace referencia a “la capacidad de los individuos para interrumpir los estados de ánimo negativos y prolongar los positivos” (Cabello et al., 2006, p. 163), los resultados dejan en evidencia que los estudiantes carecían

de estrategias que le permitirán percibir un cambio en su gestión emocional, esto según Fernández y Ruiz (2008), las deficiencias en la inteligencia emocional, suponen efectos en su bienestar psicológico, rendimiento académico, conducta y en sus relaciones sociales.

Los resultados demostraron que los estudiantes de género masculino de género masculino tienen una alta percepción con respecto a la atención a sus emociones, pero bajos niveles de claridad y reparación emocional, lo cual según Mesa (2019), puede desencadenar creencias como “no soy capaz de cambiar como me siento”, esto se relaciona al uso de mecanismos de afrontamiento inadecuados conducidos a la emoción, centradas en la evasión, la autculpa y la evitación.

Por otra lado, las mujeres demostraron una baja percepción en las dimensiones evaluadas de la inteligencia emocional, reflejando el poco interés que le dan a cómo se sienten lo que a su vez conlleva, el mínimo involucramiento a identificar sus estados emocionales y por ende a reaccionar de manera poco asertiva, lo cual se corroboró dentro de las conversaciones y actividades desarrolladas en el programa.

12. PRINCIPALES LOGROS DE APRENDIZAJE

El desarrollo de este programa permitió lograr múltiples resultados importantes en el aprendizaje de los estudiantes, mediante la fomentación e implementación de estrategias psicoeducativas enfocadas en potenciar su inteligencia emocional y bienestar tanto en el ámbito educativo como en su vida personal

Uno de los primeros logros que se obtuvo fue al aplicar la escala TMMS-24 y las entrevistas complementarias, ya que dio paso a conocer más a detalle sobre cómo los estudiantes percibían su propia inteligencia emocional, información que fue valiosa para lograr diseñar talleres y establecer estrategias acorde a las necesidades emocionales de los estudiantes y de esta manera brindarles una intervención efectiva que fortaleciera su inteligencia emocional.

Durante las charlas y dinámicas logramos que los estudiantes tengan un espacio de autoconocimiento y de expresión emocional, dejando a un lado todas aquellas actividades académicas y enfocarse un momento en sí mismos, en atender, entender aquellas emociones que posiblemente tenían reprimidas y que les causaba cierto malestar, tal y como ellos nos los mencionaban durante las charlas y talleres.

Además mientras se iban realizando las actividades se logró establecer una comunicación asertiva, lo cual dio paso a la apertura y participación de los alumnos en cada una de ellas, permitiendo que nuestro programa se desarrollará de manera eficaz y sobre todo a se logre alcanzar nuestro objetivo principal.

En mención a lo anterior, durante este camino también se nos presentaron situaciones adversas las cuales dificultaron la etapa de recolección de datos por ejemplo; la falta de suficientes máquinas para todos los participantes, falta de conocimiento sobre sus direcciones de correo electrónico para enviar los resultados de la escala y la limitación de tiempo asignado. También se evidenció resistencia en los estudiantes al momento de dar a conocer la percepción de su gestión emocional. Pese a estas situaciones se logró sobrellevar la situación; encontrando estrategias para optimizar tiempo, para organizar el uso de las máquinas disponibles y compartir los correos electrónicos entre compañeros, manteniendo un enfoque positivo en todo momento, lo que nos permitió adaptarnos a las circunstancias y cumplir con las actividades con éxito, nunca nos rendimos y logramos avanzar en el proceso.

Otro de los logros fue la concientización sobre el papel fundamental que juega una apropiada inteligencia emocional en el desarrollo de los estudiantes y de cómo la deficiencia de esta puede repercutir en sus relaciones interpersonales, en su toma de decisiones y por ende en su entorno educativo. Se hace hincapié en que se identificó que de cierta manera esta problemática afectaba en su convivencia y bienestar dentro del entorno escolar. Por todo lo mencionado resaltamos la necesidad de que se lleven a cabo dentro de todas las instituciones educativas programas orientados al desarrollo de competencias y habilidades para un buen manejo emocional en donde se les enseñe en primer lugar a ser conscientes de ellas, a reconocerlas y gestionarlas saludablemente y a su vez el ser empático con las emociones de sus pares.

Se logró que los estudiantes aprendieran y practiquen técnicas de regulación emocional, con ejercicios de autoconocimiento emocional, técnicas de respiración y

relajación, las cuales promovieron un ambiente de reflexión y autoevaluación en el que los estudiantes pudieran analizar tanto sus propias emociones como reacciones ante distintas situaciones, y a su vez desarrollaran una mayor conciencia de sí mismos y una mejor gestión de sus estados emocionales. Durante éstas sesiones prácticas se tuvo como obstáculo el límite de tiempo con el que contábamos para llevarlas a cabo, ya que los estudiantes debían de seguir con su horario académico pero tratamos ser lo más concisas y lograr que aprendan de estas estrategias.

Mencionado lo anterior se logró cumplir nuestra principal meta, puesto que se observó un cambio positivo en la expresión de emociones por parte de los estudiantes, en un inicio del programa muchos presentaban dificultades para identificar y comunicar sus sentimientos; tras la intervención mostraron una mayor capacidad para expresar lo que sienten y comprender las emociones de los demás. Además se reportó por parte de docentes y el departamento del Dece una disminución en los conflictos interpersonales dentro del aula, de modo que los estudiantes demostraron tener una mayor disposición para la cooperación y el trabajo en equipo, por lo tanto se considera oportuno continuar con este proceso de manera continua con toda la población estudiantil.

Los resultados de la encuesta nos permitieron reafirmar la importancia del programa psicoeducativo y el cumplimiento de los objetivos propuestos, logrando una mejoría en el manejo de la inteligencia emocional de los estudiantes.

A nivel personal esta experiencia nos permitió vincular y aplicar aquellos conocimientos y habilidades aprendidas durante nuestra formación profesional en el campo de la psicología, esto supone un logro y enriquece nuestro crecimiento personal.

13. CONCLUSIÓN

La aplicación de la escala TMMS-24 permitió identificar con una mayor exactitud las áreas en donde los alumnos necesitan de asistencia en lo que respecta a atención, comprensión y regulación emocional, lo cual dio paso a resaltar la importancia de consolidar estrategias personalizadas que les permita reforzar su salud emocional y sus habilidades de afrontamiento y gestión de sus emociones en diversas situaciones que se les llegue a presentar en su diario vivir.

Por otro lado, los talleres de psicoeducación evidenciaron ser un recurso eficaz para promover el autoconocimiento y la gestión emocional, en donde se logró que los estudiantes no solo adquirieron técnicas y estrategias útiles para identificar, entender y controlar sus propias emociones sino que también la de los demás. Por consiguiente se logró fortalecer su confianza en sus habilidades para enfrentar las diferentes circunstancias difíciles de la vida con una postura más equilibrada y reflexiva.

Finalmente, la encuesta que se realizó posterior a la intervención del programa psicoeducativo evidenció un impacto favorable del mismo , en donde los estudiantes, mostraron tener una mayor perspectiva con respecto a su inteligencia emocional lo cual se vio constatado en el incremento de su sensibilidad emocional, en su capacidad para gestionar sus emociones y la de sus pares. Lo cual reafirma que la psicoeducación es un recurso útil y valioso para potenciar el crecimiento emocional e incentivar un entorno de aprendizaje más sano y equilibrado.

14. RECOMENDACIONES

Para potenciar los logros obtenidos y asegurar la viabilidad del programa, se sugieren las siguientes recomendaciones:

Es esencial que los talleres de inteligencia emocional se incorporen de forma constante dentro del currículo educativo, desde básica elemental a bachillerato facilitando que los alumnos tengan una educación continua y paulatina en la autorregulación de sus emociones y de esta manera logren afrontar de manera eficiente los diversos retos que se presentan en la etapa de desarrollo.

Es aconsejable que los docentes cuenten con capacitación en inteligencia emocional, logrando desempeñar un papel de orientadores en el crecimiento emocional de sus alumnos. Un personal educativo equipado influirá de manera más fuerte en la implementación de estrategias eficaces y conjuntamente en los recursos para asistir a la población educativa.

Es imprescindible llevar a cabo evaluaciones regulares para medir el progreso de los estudiantes en cuanto a su inteligencia emocional por ello se sugiere la aplicación de encuestas y pruebas que faciliten la identificación de áreas de mejora y ajustes a las estrategias implementadas.

Se sugiere que la educación emocional se deba incluir en todos los ámbitos de desarrollo del ser humano, tanto en el ámbito educativo, familiar y social, es decir incluir a los padres o representantes legales en talleres y actividades que refuercen el aprendizaje en el hogar, fomentando así un desarrollo emocional integral.

Implementar nuevas metodologías y dinámicas, como la meditación, el mindfulness y las actividades artísticas, lo cual enriquecerá el proceso de aprendizaje y otorgará herramientas adicionales a los estudiantes para manejar sus emociones de manera efectiva.

Se recomienda realizar psicoeducación sobre el manejo emocional, inclusive al personal administrativo con la finalidad de que encuentren mejores estrategias o recursos que ayuden a tener un bienestar emocional en su vida y por ende el de toda la comunidad educativa.

15. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Angulo Legua, L. C., & Aybar Bellido, L. (2023). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria. *Revista de Climatología*. DOI: [10.59427/rcli/2023/v23cs.2585-2594](https://doi.org/10.59427/rcli/2023/v23cs.2585-2594)
- Bericat Alastuey, E. (2012). Emociones. *Sociopedia.isa*. ResearchGate. DOI: [10.1177/205684601261](https://doi.org/10.1177/205684601261)
- Cabello, R., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Extremera, N. (2006). Una aproximación a la integración de diferentes medidas de regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*. https://www.researchgate.net/publication/230887053_Theoretical_integration_of_different_measures_of_emotional_regulation
- Cieza Gómez, S. N. (2022). Programa de intervención psicoeducativo para mejorar la inteligencia emocional en adolescentes de una institución educativa de Santa Cruz de Cajamarca (Tesis de maestría, Universidad Señor de Sipán). Repositorio de la Universidad Señor de Sipán. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/13210>
- Claro, H. G., Oliveira, M. A. F. de, Bourdreaux, J. T., Fernandes, I. F. de A. L., Pinho, P. H., & Tarifa, R. R. (2015). Uso de drogas, saúde mental e problemas relacionados ao crime e à violência: estudo transversal. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. doi: [10.1590/0104-1169.0478.2663](https://doi.org/10.1590/0104-1169.0478.2663)
- Extremera Pacheco, N., & Fernández Berrocal, P. (2005). Inteligencia emocional percibida y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el TMMS. *Ansiedad y estrés*. <https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/ucm/2005/anyes2005a10.pdf>

- Extremera, N., & Fernández, P. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en adolescentes. *Revista de Psicología Social*.
<https://doi.org/10.1174/021347404323024003>
- Extremera Pacheco, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412004000200005&lng=es&tlng=es.
- Fernández Berrocal, P., & Cabello, R. (2021). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Revista Internacional De Educación Emocional y Bienestar*.
<https://doi.org/10.48102/rieeb.2021.1.1.5>
- Fernández-Berrocal, P., & Ruiz Aranda, D. (2008). La Inteligencia Emocional en la Educación. *Revista Electrónica de Investigación en Psicología Educativa*. DOI:
[10.25115/ejrep.v6i15.1289](https://doi.org/10.25115/ejrep.v6i15.1289)
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006). La investigación de la inteligencia emocional en España. *Ansiedad y estrés. Sitio Web Academia*.
https://www.academia.edu/4695311/Fern%C3%A1ndez_Berrocal_P_y_Extremera_N_2006_La_investigaci%C3%B3n_de_la_Inteligencia_Emocional_en_Espa%C3%B1a_Ansiedad_y_Estr%C3%A9s_12_2_3_139_153
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological reports*
<https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>

- Fernández-Martínez, A. M. & Montero-García, I. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. <https://doi.org/10.11600/1692715x.1412120415>
- Ferrer, C. M. S., & Jiménez, J. M. (2012). Inteligencia emocional y su relación con el compromiso de los trabajadores mexicanos: Estudio de diferencias individuales según sexo y edad. *Alternativas en psicología*.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2012000200008&lng=pt&tlng=es.
- Fragoso Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior ¿un mismo concepto?. *Revista Iberoamericana De Educación Superior*.
<https://doi.org/10.22201/iisue.20072872e.2015.16.154>
- Garaigordobil, M., & Peña, A. (2014). Intervención en las habilidades sociales: Efectos en la inteligencia emocional y la conducta social. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/09.Garaigordobil_22-3oa.pdf
- Gardner, H. (2005). Inteligencias múltiples veinte años después. *Revista de psicología y Educación*. <https://revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/3.pdf>
- Gardner, H. (1987). La teoría de las inteligencias múltiples. Santiago de Chile: Instituto Construir. http://www.institutoconstruir.org/centro_superacion/La%20Teor%EDa%20de,20,287-305.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. *Kairós*.
http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf

- Guevara Alban, G. P., Verdesoto Arguello, A. E., & Castro Molina, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*.
[https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6.^a ed.). McGraw Hill Education. <https://www.mheducation.es/metodologia-de-la-investigacion-9786071500954-latam>
- López, M., & Pérez, A. (2023). Revisión sistemática sobre inteligencia emocional y bienestar en adolescentes. *Revista de Psicología Educativa*.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1989-38092023000100003&script=sci_arttext
- Marrero Sánchez, O., Mohamed Amar, R., & Xifra Triadú, J. (2018). Habilidades blandas: necesarias para la formación integral del estudiante universitario. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. <https://doi.org/10.21855/ecociencia.50.144>
- Mesa Castro, N. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2019000300010&lng=es&tlng=pt.
- Mestré, J., Guil, R., & Brackett, M. (2008). Inteligencia emocional: definición, evaluación y aplicaciones desde el modelo de habilidades de Mayer y Salovey. *Motivación y emoción*.
http://webprueba2.quned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5413/inteligenciaemocionaldefinicionevaluacionyaplicaciones.pdf
- Morales Galán, P. (2023). Diferencias de género y regulación emocional: una revisión sistemática. <https://hdl.handle.net/20.500.12880/7679>
- Montañés, M. C. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. *Universidad de Valencia*, 3. <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

- Montañés, J. (2005). Las emociones básicas: una aproximación teórica. *Revista de Psicología General*. <https://doi.org/10.1174/021347405774277003>
- Navarro Saldaña, G., Flores-Oyarzo, G., & González Navarro, M. G. (2022). Inteligencia Emocional en estudiantes de la provincia de Concepción, Chile: un estudio comparativo con un instrumento piloto. *Revista de estudios y experiencias en educación*.
<http://dx.doi.org/10.21703/0718-5162202202102147005>
- Oliveros, P., & Verónica, B. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revista de Investigación*.
<https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/html/?ref=campus.habilly.digital>
- Pacheco, L., & Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Revista de Psicología Clínica*. <https://doi.org/10.5093/psed2021a11>
- Pacheco, N. N. E., & Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Revista Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*.
<https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1170>
- Pacheco, N. E., & Berrocal, P. F. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y salud*.
<https://www.redalyc.org/pdf/1806/180617822001.pdf>
- Paladino, C. E., Gorostiaga, D., Barrio, M. A., Chaintiou, M. E., Camacho, S. F., & Petroselli, A. (2005). Diferencias de género en variables emocionales. In XII Jornadas de Investigación y I Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur (Facultad de Psicología, UBA, 4 al 6 de agosto de 2005).<http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/174787>
- Puertas, S., Ángulo, J., & Aybar, C. (2020). Inteligencia emocional en el ámbito educativo. *Revista de Educación Emocional*. <https://doi.org/10.5093/psed2020a1>

- Reina, I. (2009). La inteligencia emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje: concepto y componentes. *Revista Innovación y experiencias educativas*.
https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_14/INMACULADA RODRIGUEZ_1.pdf
- Román Lüscher, P. (2022). Inteligencia emocional y su relación con la metacognición y la flexibilidad cognitiva. *Revista de Psicología Contemporánea*. <https://flich.org/autores-que-hablan-sobre-inteligencia-emocional/>
- Roselló, L. A. (2020). Relación entre inteligencia emocional y disminución de conductas disruptivas en educación primaria. *Praxis Investigativa ReDIE: Revista electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7378869>
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*.
<https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Santos Rico, J. (2019). La inteligencia emocional y el rendimiento académico en estudiantes del V Ciclo de Educación Básica Regular de una Institución Educativa de Ventanilla-Callao-2018. Universidad San Ignacio de Loyola. *Usil. Repositorio Institucional*.
<https://hdl.handle.net/20.500.14005/9008>
- Serrano, M. E., Álvarez, D. G. (2010). Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria. *Multiciencias*.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=90416328008>
- Sigüenza-Marín, V. S., Carballido-Guisado, R., Pérez-Albéniz, A., & Fonseca-Pedrero, E. (2019). Implementación y evaluación de un programa de inteligencia emocional en adolescentes. *Universitas Psychologica*. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-3.iepi>

Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2015). Cambios y riesgos asociados a la adolescencia. *Psychology, Society & Education*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=636021>

16. ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento informado dirigido a los padres de familia de los estudiantes.

**CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO
PARA LA TOMA DE UN TETS PSICOLÓGICO**

Yo, Gabriela Litardo con cédula de identidad 0923.36.745
representante de mi hijo/a Yiara Loor que se encuentra cursando
1er año por medio de la presente carta, otorgo mi consentimiento informado para
que mi hijo/a participe en la aplicación del test TMMS-24, el cual será administrado por
Mayerli Quiroz Alvear y Cenia Rodríguez Merino, estudiantes de la carrera de Psicología
del 8vo Semestre.

Entiendo que el propósito de esta evaluación es recopilar información para la
sistematización titulada "Psicoeducación para el manejo de la inteligencia emocional en
los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Santa María de los
Ángeles".

Me han informado que:

- El test TMMS-24 es una herramienta válida y confiable para evaluar la inteligencia emocional.
- La aplicación del test será realizada de manera confidencial y respetuosa.
- Los resultados del test serán utilizados solo para fines de investigación y no serán compartidos con terceros sin mi consentimiento.

Gabriela Litardo

Firma del representante:

[Firma]

Firma del evaluador

[Firma]

Firma del evaluador

**CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO
PARA LA TOMA DE UN TETS PSICOLÓGICO**

Yo Flor Callejas con cédula de identidad 0703988675
representante de mi hijo/a Alfonso Lionel que se encuentra cursando
1er C "A" por medio de la presente carta, otorgo mi consentimiento informado para
que mi hijo/a participe en la aplicación del test TMMS-24, el cual será administrado por
Mayerli Quiroz Alvear y Cenía Rodríguez Merino, estudiantes de la carrera de Psicología
del 8vo Semestre.

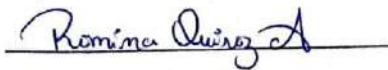
Entiendo que el propósito de esta evaluación es recopilar información para la
sistematización titulada "Psicoeducación para el manejo de la inteligencia emocional en
los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Santa María de los
Ángeles".

Me han informado que:

- El test TMMS-24 es una herramienta válida y confiable para evaluar la inteligencia emocional.
- La aplicación del test será realizada de manera confidencial y respetuosa.
- Los resultados del test serán utilizados solo para fines de investigación y no serán compartidos con terceros sin mi consentimiento.



Firma del representante:



Firma del evaluador



Firma del evaluador

**CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO
PARA LA TOMA DE UN TETS PSICOLÓGICO**

Yo... Nelly Urdía H...... con cédula de identidad... 0916723307
representante de mi hijo/a. Marco Ponce Urdía que se encuentra cursando
1º Ciencias "B"... por medio de la presente carta, otorgo mi consentimiento informado para
que mi hijo/a participe en la aplicación del test TMMS-24, el cual será administrado por
Mayerli Quiroz Alvear y Cenia Rodríguez Merino, estudiantes de la carrera de Psicología
del 8vo Semestre.

Entiendo que el propósito de esta evaluación es recopilar información para la
sistematización titulada "Psicoeducación para el manejo de la inteligencia emocional en
los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Santa María de los
Ángeles".

Me han informado que:

- El test TMMS-24 es una herramienta válida y confiable para evaluar la inteligencia emocional.
- La aplicación del test será realizada de manera confidencial y respetuosa.
- Los resultados del test serán utilizados solo para fines de investigación y no serán compartidos con terceros sin mi consentimiento.

Nelly Urdía H.

Firma del representante:

Romina Quiroz A.

Firma del evaluador

Cenia

Firma del evaluador

**CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO
PARA LA TOMA DE UN TEST PSICOLÓGICO**

Yo... Milda Eusebia Yáñez Cauce con cédula de identidad... 0920417098
representante de mi hijo/a... Peelara Yáñez Arroyo que se encuentra cursando
1º Psicología B por medio de la presente carta, otorgo mi consentimiento informado para
que mi hijo/a participe en la aplicación del test TMMS-24, el cual será administrado por
Mayerli Quiroz Alvear y Cenia Rodríguez Merino, estudiantes de la carrera de Psicología
del 8vo Semestre.

Entiendo que el propósito de esta evaluación es recopilar información para la
sistematización titulada "Psicoeducación para el manejo de la inteligencia emocional en
los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Santa María de los
Ángeles".

Me han informado que:

- El test TMMS-24 es una herramienta válida y confiable para evaluar la inteligencia emocional.
- La aplicación del test será realizada de manera confidencial y respetuosa.
- Los resultados del test serán utilizados solo para fines de investigación y no serán compartidos con terceros sin mi consentimiento.

Milda Yáñez C.

Firma del representante:

Mayerli Quiroz Alvear

Firma del evaluador

Cenia Rodríguez Merino

Firma del evaluador

Anexo 2. *Formato de la encuesta estructurada a la psicóloga del DECE de la Unidad Educativa Santa Maria de los Ángeles.*

Entrevista Estructurada

1. ¿Con qué frecuencia observa conflictos entre los estudiantes del 1er año de bachillerato? ¿Qué tipos de conflictos son los más comunes?
2. En su mayoría, ¿cómo usted ha observado que los estudiantes de 1ro bachillerato responden ante sus emociones en momentos de estrés o conflictos con otros?
3. ¿Usted considera que los estudiantes del 1er año de bachillerato utilizan estrategias de resolución de conflictos?
4. ¿Se han dado casos de conflictos entre estudiantes y docentes? ¿Y cuáles han sido las causas más comunes?
5. ¿Usted considera que en estos cursos exista empatía entre compañeros y de qué manera responden cuando un compañero está pasando por un mal momento?
6. ¿La mayoría de los conflictos que se le han presentado en el DECE es por parte de los varones o las señoritas?
7. ¿Usted considera que los estudiantes están expresando sus sentimientos y necesidades de manera asertiva? ¿Se sienten cómodos/as al contarle?
8. ¿En algún momento estudiantes le han expresado sus opiniones sobre el ambiente emocional en el aula? ¿Qué comentarios han hecho?
9. ¿Desde su experiencia con los estudiantes considera que el no tener una eficiente inteligencia emocional ha influido en su rendimiento académico y comportamiento en clases?

Anexo 3. Formato de la encuesta en Google Forms a los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Santa Maria de los Ángeles.

The image shows a Google Form titled "PSICOEDUCACIÓN PARA EL MANEJO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL". The form has a light orange background. It includes a legend indicating that an asterisk (*) denotes a mandatory question. The first section is for email registration, with a checkbox to include the email "rominaquiroz042002@gmail.com" in the response. The second section is for the respondent's name and surname, with a text input field. The third section is a multiple-choice question asking for the relevance of the topics discussed in the talks and workshops, with three options: "Muy relevante", "Importante", and "Poco relevante".

PSICOEDUCACIÓN PARA EL MANEJO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

* Indica pregunta obligatoria

Correo electrónico *

☐ Registre rominaquiroz042002@gmail.com como el correo electrónico que se incluirá con mi respuesta

Nombre y apellido

Tu respuesta

1. ¿Cómo calificarías la relevancia de los temas tratados en las charlas y talleres?

☐ Muy relevante

☐ Importante

☐ Poco relevante

Anexo 4. Formato de la escala TMMS-24 en línea.

Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24)

La Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales, en su versión original de 48 preguntas, se presentó en la siguiente publicación:

- Salovey, P.; Mayer, J. D.; Goldman, S. L.; Turvey, C.; Palfai, T. P.: Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. Pennebaker (Ed.) *Emotion, disclosure, and health* 1995, Washington: American Psychological Association; 125-154

La versión castellana de 24 preguntas utilizada en esta página se ha extraído de la siguiente publicación:

- Fernández Berrocal, P.; Alcaide, R.; Domínguez, E.; Fernández-McNally, C.; Ramos, N. S.; Ravira, M.: Adaptación al castellano de la escala rasgo de metaconocimiento sobre estados emocionales de Salovey et al.: datos preliminares. *Libro de Actas del V Congreso de Evaluación Psicológica* 1998; 1:83-84

La Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24) está basada en la *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones así como de nuestra capacidad para regularlas. La Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24) contiene tres subescalas con 8 ítems cada una de ellas: atención emocional, claridad de sentimientos y reparación emocional. A continuación se muestran las características de las tres subescalas:

Atención emocional

Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada.

Claridad de sentimientos

Comprendo bien mis estados emocionales.

Reparación emocional

Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente.

¿Cómo interpretar el resultado?

La puntuación obtenida en cada una de las tres subescalas debe ser comparada con la información presentada en la tabla presentada a continuación. Si se obtienen valores clasificados como "escasos" o "excesivos" hay que entender que ese factor debería ser mejorado o corregido.

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

Anexo 5. Fotos de las charlas y talleres psicoeducativos.



Entrevista a la Psicóloga de la institución.



Aplicación de la escala TMMS-24.



Actividad rompehielos: Emociones al azar



Charlas psicoeducativas: Emociones.



Charlas psicoeducativas: Inteligencia Emocional.



Feedback de las charlas.



Estrategia de autoconocimiento: Mapa de emociones.



El semáforo emocional.



Técnica de relajación: Respiración diafragmática.



Técnica de relajación: Abrazo mariposa.



Finalización del programa psicoeducativo.

Anexo 6. Material expositivo utilizado para el desarrollo de las charlas y talleres.



