



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y**  
**TECNOLOGÍAS**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciada  
en Psicología Educativa, Orientación Vocacional y Familiar**

**Tema:**

“INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE  
CHIMBORAZO. RIOBAMBA. MARZO – JULIO. 2017”

**AUTORA:**

Jessica Mariela Cepeda Miranda

**TUTORA:**

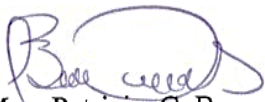
Ms. Patricia Bravo

**RIOBAMBA AGOSTO - 2017**

## **CERTIFICACIÓN**

Certifico que el presente trabajo de investigación previo a la obtención del Grado en Licenciatura en Psicología Educativa, Orientación Vocacional y Familiar, con el tema: Proyecto “INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO. RIOBAMBA. MARZO – JULIO 2017”, ha sido elaborado por Jessica Mariela Cepeda Miranda y ha sido revisado y analizado en un cien por ciento con el asesoramiento permanente de mi persona en calidad de tutor, por lo cual, se encuentra apto para su presentación y defensa respectiva.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.



Mgs. Patricia. C. Bravo. M

**TUTORA DE TESIS**

## REVISIÓN TRIBUNAL


Los Miembros del Tribunal de Graduación del Proyecto “INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO. RIOBAMBA. MARZO – JULIO. 2017”. Presentado por Jessica Mariela Cepeda Miranda y dirigido la Ms. Patricia Bravo.

Una vez escuchada su defensa oral y revisado el informe del proyecto de investigación con fines de graduación, en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remite la presente para uso y custodia en la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firman:

Mgs. Patricio Tobar

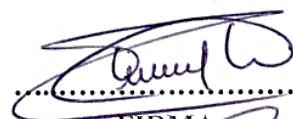
**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL**



FIRMA

MsC. Juan Carlos Marcillo Coello

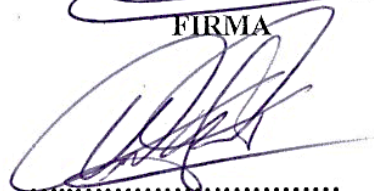
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



FIRMA

Dr. Vicente R. Ureña T.

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



FIRMA

Mgs. Patricia Bravo M.

**TUTORA DE TESIS**



FIRMA

## AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad del contenido de este Proyecto de Investigación, corresponde exclusivamente a Jessica Mariela Cepeda Miranda, con Cédula de Identidad N° 060438818 – 1, a la Tutora del Proyecto, Mgs. Patricia Bravo M y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Jessica Mariela Cepeda Miranda

C.I. 060438818 - 1

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar quiero agradecer a Dios por ser quien me ha motivado, guiado, por darme salud y no permitir que me derrumbe en los momentos difíciles por los que he pasado durante esta etapa de mi vida. También quiero agradecer a mi familia por haber sido el apoyo fundamental en todo este proceso.

Por otro lado quiero agradecer a la Universidad Nacional de Chimborazo y a la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, por brindarme una excelente formación y permitir mi profesionalización.

En especial quiero agradecer a todos y cada uno de los docentes que fueron partícipes de mi formación durante estos 4 años, por compartir conocimiento y entregarse como verdaderos docentes dentro de las aulas y hacer posible la culminación de mi carrera.

A la vez agradezco infinitamente a la Mgs. Patricia Bravo M, quien fue tutora y guía para la realización de este proyecto de investigación, por su entrega y disposición a ayudar con todo su conocimiento, haciendo de ello un ente fundamental para la finalización de dicho proyecto y posterior a ello la obtención de mi título.

*Jessica Mariela Cepeda Miranda*

## **DEDICATORIA**

El presente proyecto de investigación va dedicado especialmente a Dios que durante la realización del mismo, me guio y me dio fuerzas para no decaer en el intento.

A mi familia, especialmente a mi Papá Jorge por su apoyo incondicional durante este proceso que con su perseverancia ha hecho posible esto, por todo su apoyo incondicional, por su motivación a seguir adelante a pesar de los obstáculos que se me presentaron durante estos cuatro años.

A mi hermana Liliana, por ser el ejemplo de una hermana luchadora, bondadosa y amorosa quien me ha apoyado en los momentos más difíciles de mi vida, por sus consejos que me han motivado a no rendirme a pesar de cada uno de los obstáculos que se me presentaron.

A mi hermana y mamá Yadira por ser siempre mi luz, mi guía, por ser más que una hermana, brindarme su apoyo incondicional, estar siempre conmigo dándome aliento para no desmayar en cada prueba de la vida, por su amor, su entrega, por ser un ejemplo de mujer y sobre todo por haber estado durante estos 4 años, dándome fuerzas para no rendirme en los momentos difíciles que pasé, durante este proceso.

A mi sobrina Sofia, quien ha sido mi motor principal para ser valiente y constante durante este proceso, por su amor que me motiva a no derrumbarme y hacer cualquier cosa para ser su ejemplo.

Finalmente a mis amigas Isa y Giss por haberme brindado su amistad, su apoyo y haber estado en los momentos difíciles.

*Jessica Mariela Cepeda Miranda*

# ÍNDICE GENERAL

CERTIFICACIÓN.....	II
REVISIÓN TRIBUNAL .....	III
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	IV
AGRADECIMIENTO .....	V
DEDICATORIA.....	VI
ÍNDICE GENERAL.....	VII
ÍNDICE DE CUADROS .....	IX
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	X
RESUMEN .....	XI
ABSTRACT .....	XII
1. INTRODUCCIÓN .....	1
2. OBJETIVOS.....	2
2.1 OBJETIVO GENERAL.....	2
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	2
3. ESTADO DEL ARTE RELACIONADO CON LA TEMÁTICA .....	3
3.1. INTELIGENCIA .....	3
3.1.1 INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	3
3.1.2. El Cerebro Emocional .....	6
3.1.3 Importancia de la Inteligencia Emocional.....	7
3.1.4 ¿Cómo Propiciar el desarrollo emocional y ser inteligente emocionalmente? .....	9
3.1.5. Educación Emocional.....	10
4. METODOLOGÍA .....	14
4.1 METODO CIENTÍFICO .....	14
4.1.1 Deductivo – Inductivo.....	14
4.1.2 Analítico – Sintético.....	14
4.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACION .....	14
4.2.1 No experimental .....	14
4.3 TIPO DE ESTUDIO .....	14
4.3.2 De campo.....	14
4.4 NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN.....	14
4.5 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	14
4.5.1 Población.....	14

4.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS ....	15
4.7 PROCEDIMIENTO DE LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	16
4.8 PROCEDIMIENTO DE ANÁLISIS Y RESULTADOS .....	16
5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS .....	17
5.1 Análisis e Interpretación de resultados obtenidos del test de Inteligencia Emocional TMMS – 24 .....	17
5.1.1. Dimensión 1: Percepción Emocional .....	17
5.1.2 Dimensión 2: Comprensión Emocional – Hombres Y Mujeres.....	19
5.1.3 Dimensión 3: Regulación Emocional.....	21
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	23
6.1. Conclusiones .....	23
6.2. Recomendaciones .....	24
7. BIBLIOGRAFÍA.....	25
8. ANEXOS.....	XIII



## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1.- Población.....	15
Cuadro N° 2.- Técnicas e Instrumentos Para La Recolección De Datos.....	15
Cuadro N° 3.- Percepción Emocional – Hombres .....	17
Cuadro N° 4.- Percepción Emocional - Mujeres .....	18
Cuadro N° 5.- Comprensión Emocional – Hombres .....	19
Cuadro N° 6.- Comprensión Emocional – Mujeres.....	20
Cuadro N° 7.- Regulación Emocional – Hombres .....	21
Cuadro N° 8.- Regulación Emocional – Mujeres .....	22

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1.- Percepción Emocional - Hombres .....	17
Gráfico N° 2.- Percepción Emocional – Mujeres .....	18
Gráfico N° 3.- Comprensión Emocional – Hombres.....	19
Gráfico N° 4.- Comprensión Emocional – Mujeres .....	20
Gráfico N° 5.- Regulación Emocional – Hombres .....	21
Gráfico N° 6.- Regulación Emocional – Mujeres.....	22

## **RESUMEN**

La presente investigación abordó el tema “Inteligencia Emocional en Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba. Marzo – Julio. 2017”, este es un tema de gran importancia ya que no se han realizado investigaciones similares y por otro lado la importancia de este se debe a que hoy en día la IE se ha convertido en una tarea necesaria en el ámbito educativo para ayudar al desarrollo evolutivo y socio-emocional de sus alumnos, principalmente de la población de estudio. La Inteligencia Emocional según Salovey y Mayer(1990), es la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones. Se trabajó con un diseño no experimental, los métodos utilizados fueron Deductivo – Inductivo y Analítico – Sintético, el tipo de investigación fue Transversal y de Campo, se manejó el nivel de investigación descriptiva. La muestra fue de 28 estudiantes. Se aplicó el test TMMS – 24 de Fernández y Berrocal, estructurado por 24 ítems, compuesto por tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: Percepción, Comprensión y Regulación Emocional. Luego del análisis e interpretación de datos se concluye que, gran parte de estudiantes en cuanto a las tres dimensiones se encuentran en un nivel adecuado de Inteligencia Emocional.

## ABSTRACT

This investigation treated about the topic "Emotional Intelligence in the students of the Education, Humanities and Technology Sciences Faculty of the National University of Chimborazo. Riobamba March July. 2017 ", this is a subject of great importance because similar investigations has not been carried out and on the other hand this importance is due to the fact that "EI" today has become in a necessary task in the educational field to help develop evolutionary and socio-emotional of the students, mainly of the study population. Emotional Intelligence according to Salovey and Mayer (1990), is the ability to manage feelings and emotions, discriminate between them and use the knowledge to direct one's thoughts and actions. A non-experimental design was worked, the methods used were Deductive - Inductive and Analytical - Synthetic, the type of investigation was Transversal and Field, the level of investigation was descriptive. The sample was twenty eight students. The TMMS test - 24 by Fernández and Berrocal was applied, it was structured by 24 items, and it consists of three key dimensions of EI with 8 items each one of them: Perception, Comprehension and Regulation Emotional. After the analysis and interpretation of data, it concluded that, referring to the three dimensions, the most students are in an adequate level of Emotional Intelligence.

**Key Words:** Emotional Intelligence, Perception, Comprehension and Emotional Regulation.



SIGNATURE

Reviewed by: Maldonado, Ana  
Language Center Teacher



# 1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación titulado “Inteligencia Emocional en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba. Marzo – Julio. 2017”, nace por la necesidad de investigar el nivel de desarrollo de la Inteligencia Emocional en los estudiantes y tiene como objetivo Describir el nivel de desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes de la de la Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba. Periodo Marzo – Julio. 2017.

Esta investigación es de gran importancia porque ayuda a conocer el estado o el nivel de desarrollo de la Inteligencia Emocional en dichos estudiantes y así hacer conciencia de cuán importante es la educación emocional.

Desde el punto de vista metodológico es un estudio de tipo transversal; según el diseño es no experimental; por el nivel es una investigación descriptiva; la población estuvo conformada por los estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo y la muestra fue probabilística por lo tanto intencionada y estuvo compuesta por los estudiantes de Quinto Semestre de la Carrera de Psicología Educativa paralelo “A”, la técnica utilizada fue psicométrica y finalmente el instrumento fue el Test TMMS - 24.

El trabajo está organizado en los siguientes aspectos:

En el apartado 1 se presenta la introducción donde se presenta la estructura del trabajo.

En el apartado 2 se presentan el Objetivo General y los Objetivos Específicos que orientan a la investigación.

En el apartado 3 se expone el Marco Teórico que se sustenta bajo una bibliografía actualizada y que explica la variable de estudio.

En el apartado 4 se presenta la Metodología a través de la cual se desarrolló dicha investigación.

En el apartado 5 se expone el Análisis de los Resultados mediante cuadros y gráficos que permite identificar la realidad estudiada.

En el apartado 6 se expone las Conclusiones y Recomendaciones en base a los objetivos previstos dentro del estudio.

En el apartado 7 se presenta la Bibliografía en la cual se sustenta la investigación teórica. Y por último en el apartado 8 los Anexos en los que se adjuntan los instrumentos de la investigación, permisos para realizar la investigación y fotos.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GENERAL**

- Describir el nivel de desarrollo de la Inteligencia Emocional en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la de la Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba. Periodo Marzo - Julio 2017.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar el nivel de Percepción Emocional en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Establecer el nivel de Comprensión Emocional en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Determinar el nivel de Regulación Emocional en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo.

### **3. ESTADO DEL ARTE RELACIONADO CON LA TEMÁTICA**

#### **3.1. INTELIGENCIA**

Desde el punto de vista etimológico, la palabra inteligencia proviene del latín “intelligentia”, compuesta por inter-entre y legere-escoger, que da como término a inteligente es a quien sabe escoger (Diccionario Etimológico, 2010).

Para el (Diccionario de la Real Academia Española, s/f), por inteligencia se entiende: Capacidad de entender o comprender; Capacidad de resolver problemas; Conocimiento, comprensión, acto de entender; Sentido en que se puede tomar una sentencia, un dicho o una expresión; Habilidad, destreza y experiencia.

Entonces, hallando que dicha definición está arreglada por un sinfín de conceptos expuestos los cuales pueden ser entendidos desde la óptica del razonamiento aprehendido mediante la práctica y sus capacidades hasta la “habilidad, destreza y experiencia” que el hombre a lo largo de su vida adquiere y desarrolla, por medio de estas definiciones, se establece un abanico de enunciados donde se reorientan los conceptos para definir el vocablo inteligencia como la combinación de experiencia con sensatez orientada a la elección de una decisión para resolver determinada situación.

En esta toma de decisión inteligente, habrá datos significativos y no significativos, descartar los últimos y crear una nueva situación en base a la información que brindan los datos significativos, será la forma propiamente dicha de este concepto.

##### **3.1.1 INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Según (Goleman, 2008) nos menciona que la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestros oportunos sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

Podemos decir que la inteligencia emocional es la capacidad que todos los seres humanos tenemos para vigilar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de separar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propio.

(García M. , 2013) Manifiesta que “según la versión original de Salovey y Mayer (1990), la inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y

emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.

El concepto de inteligencia emocional nace con la necesidad de responder a una cuestión que puede parecer simple: ¿por qué hay personas que se adaptan mejor que otras a las diferentes contingencias de la vida?

Salovey la definió como "un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno" (García M. , 2013)

Según Salovey y Mayer (1990) citado por (García M. , 2013), este concepto de Inteligencia Emocional subsume a los conceptos de inteligencia intrapersonal e interpersonal que propone Gardner (1983), dándole además un enfoque menos cognitivo, pero añadiéndole el componente emocional que Gardner obvia, probablemente por estar inmerso en el enfoque de la época, donde la Psicología Cognitiva todavía predominaba como paradigma.

La inteligencia emocional para Salovey y Mayer (1990), consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones. Para estos autores la Inteligencia Emocional es la relación entre la inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal, para ellos poseer Inteligencia Emocional significaba reunir tres cualidades principales:

- a) Percibir las emociones propias y las de los demás.
- b) Comprender esas emociones que se han percibido, tanto en la propia persona como en las otras (empatía).
- c) La capacidad de regular esas emociones y afectos previamente percibidos y comprendidos.

A su vez estructuran a la Inteligencia Emocional como un modelo de cuatro ramas interrelacionadas:

### **1) Percepción emocional.**

Las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas. Se refiere a sí mismo, en otros, a través del lenguaje, conducta, en obras de arte, música, etc. Incluye la



capacidad para expresar las emociones adecuadamente. También la capacidad de discriminar entre expresiones precisas e imprecisas, honestas o deshonestas (García, 2016).

## **2) Facilitación emocional del pensamiento.**

Las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición (integración emoción y cognición). Las emociones priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información importante. El estado de humor cambia la perspectiva del individuo, desde el optimismo al pesimismo, favoreciendo la consideración de múltiples puntos de vista. Los estados emocionales facilitan el afrontamiento. Por ejemplo, el bienestar facilita la creatividad (García, 2016).

## **3) Comprensión emocional.**

Comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional. Las señales emocionales en las relaciones interpersonales son comprendidas, lo cual tiene implicaciones para la misma relación. Capacidad para etiquetar emociones, reconocer las relaciones entre las palabras y las emociones. Se consideran las implicaciones de las emociones, desde el sentimiento a su significado; esto significa comprender y razonar sobre las emociones para interpretarlas. Por ejemplo, que la tristeza se debe a una pérdida. Habilidad para comprender sentimientos complejos; por ejemplo, el amor y odio simultáneo hacia una persona querida (pareja, hijos) durante un conflicto. Habilidad para reconocer las transiciones entre emociones; por ejemplo de frustración a ira, de amor a odio (García, 2016).

## **4) Regulación emocional.**

Regulación reflexiva de las emociones para promover el conocimiento emocional e intelectual. Los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal para hacer posible la gestión de las emociones en las situaciones de la vida. Habilidad para distanciarse de una emoción. Habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros. Capacidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin reprimir o exagerar la información que transmiten (García, 2016).

La inteligencia emocional (CE) es la más determinante en el éxito social y profesional de las personas. Socialmente es más importante que la inteligencia racional (CI). Sin embargo,

ambos tipos de inteligencia se complementan. La inteligencia emocional implica la capacidad de entender los propios sentimientos, la empatía por los sentimientos de los demás, y el control y regulación de la emotividad para adecuarla a la vida. (Bertran, Enciclopedia.salud, 2010.)

Una persona con una saludable inteligencia emocional es capaz de retrasar el placer inmediato, con el fin de obtener unos mayores beneficios futuros. Es decir, la inteligencia se impone a la impulsividad. Se ha comprobado que los niños que en su infancia se muestran con más autocontrol llegan a ser personas adultas con mayor autoestima, más seguras de sí mismas, socialmente más populares y profesionalmente más exitosas. (Bertran, Enciclopedia.salud, 2010.)

Mejorar y cuidar la inteligencia emocional puede tener vertientes prácticas: el éxito en el trabajo, la estabilidad en la familia, la correcta educación de los hijos, etc.

### **3.1.2. El Cerebro Emocional**

La personalidad tiene dos facetas interrelacionadas: la mente que piensa (el cerebro racional) y la mente que siente (el cerebro emocional). En circunstancias normales estas dos facetas de nuestra personalidad están en equilibrio y coordinadas una respecto a la otra. Con todo, cada una tiene una naturaleza característica.

La mente emocional es mucho más rápida que la mente racional, se activa con rapidez sin detenerse a analizar las consecuencias de una acción, sigue una lógica asociativa y un pensamiento categórico. La mente racional, en cambio, establece relaciones entre causas y efectos, y como se apoya en evidencias objetivas, puede re-evaluar una situación concreta y cambiar una conclusión previa. Anatómicamente, la parte del cerebro que gestiona la mente emocional es el sistema límbico. (Bertran, Enciclopedia.salud, 2010.)

El sistema límbico es la parte del cerebro especializada en la gestión de las emociones, el aprendizaje y la memoria. Es la parte más antigua filogenéticamente del cerebro. Lo componen la amígdala cerebral, el hipocampo, la circunvolución parahipocámpica, la circunvolución del cuerpo calloso (o circunvolución límbica), el área subcallosa, la región del septum y el giro paraterminal, entre otras estructuras. El concepto de "sistema límbico", sin embargo, se basa más en relaciones funcionales que en estructuras anatómicas. (Bertran, 2010.)

En la cultura popular existe la idea muy extendida de que el cerebro humano tiene una parte emocional y otra racional. El cerebro emocional, que se habría heredado de los antepasados más primitivos, sería aquél gracias al cual se tiene emociones, sentimientos e impulsos difíciles de reprimir, mientras que el racional se encargaría del análisis más concienzudo y lógico de las situaciones que se vive o se imagina. (Triglia, 2017).

Sin embargo, tal y como se ha visto, el sistema límbico está profundamente interconectada con otras áreas del cerebro no directamente identificadas con aquello que se conoce como las emociones, por lo cual la idea de que tiene un cerebro emocional es, en buena parte, una manera excesivamente imaginativa de entender esta red de conexiones. (Triglia, 2017).

Además, hay que tener en cuenta que si se habla de un cerebro emocional es para contraponer este concepto a la idea de un cerebro racional, que estaría representado por las zonas más superficiales del lóbulo frontal y el parietal. Sin embargo, si en el caso del sistema límbico al menos se sabe que es un conjunto de estructuras bastante antiguas en nuestra línea evolutiva, la idea de que hay en nosotros una parte de nuestro cuerpo hecha para pensar racionalmente con cierta autonomía es directamente una ilusión. (Triglia, 2017).

La amígdala prepara una reacción emocional ansiosa e impulsiva, pero otra parte del cerebro se encarga de elaborar una respuesta más adecuada. El regulador cerebral que desconecta los impulsos de la amígdala parece encontrarse en el extremo de una vía nerviosa que va al neocórtex, en el lóbulo prefrontal.

El área prefrontal constituye una especie de modulador de las respuestas proporcionadas por la amígdala y otras regiones del sistema límbico, permitiendo la emisión de una respuesta más analítica y proporcionada. El lóbulo prefrontal izquierdo parece formar parte de un circuito que se encarga de desconectar o atenuar parcialmente los impulsos emocionales más perturbadores.

### **3.1.3 Importancia de la Inteligencia Emocional**

La importancia de la Inteligencia emocional tiene que ver con saber controlar las emociones para el propio bienestar del individuo. Es por ello que dicha Inteligencia Emocional es el plus que realmente va a permitir vivir una vida con mayor confianza y seguridad.

La inestabilidad de estas personas ocurre porque para lograr dicha inteligencia emocional, lo primero que se debe hacer, es reconocer en uno mismo las propias debilidades y

defectos, y para ser más duro quizás podríamos hablar de tener que derrotar a ese lado "bruto" y "estúpido" que hay en nosotros.

Tener inteligencia emocional es tener el correcto balance para sopesar adecuadamente éxitos y fracasos y poder ubicarse en el punto de equilibrio, punto justo donde siempre debe estar una persona serena, sensata y feliz. (Abedrabbo, 2013)

Es importante saber que las emociones guían a la persona a tomar decisiones y acciones en la vida cotidiana aunque en el momento no nos damos cuenta. Las emociones están presentes en el ámbito familiar, laboral y personal. Estas guían al individuo para que enfrente cualquier situación complicada y tareas complejas como para dejarlo solo en manos del intelecto. (Alejandra, 2015)

Las emociones son importantes para el ejercicio de la razón. Entre el sentir y el pensar, la emoción guía las decisiones, trabajando con la mente racional y capacitando o incapacitando al pensamiento mismo. Del mismo modo, el cerebro pensante desempeña un papel fundamental en las emociones, exceptuando aquellos momentos en los que las emociones se desbordan y el cerebro emocional asume por completo el control de la situación.

En cierto modo, se tiene dos cerebros y dos clases diferentes de inteligencia: la inteligencia racional y la inteligencia emocional y el funcionamiento vital está determinado por ambos.

La importancia de la inteligencia emocional radica en utilizar positivamente las emociones y orientarlas hacia la eficacia de las actividades personales y las relaciones que se tiene con otras personas. Los factores claves del éxito de una persona actualmente están, en sus competencias emocionales como en la inteligencia emocional, lo que le facilita relacionarse consigo misma como con los demás, ya que existe armonía entre el pensamiento y los sentimientos que fortalece las capacidades cognitivas y analíticas de la persona. (Alejandra, 2015)

Cuando se habla de Inteligencia Emocional se tiene presente una serie de competencias, que diferencian a las personas de otra, si se quiere formar parte del grueso de las personas que gozan de este beneficio del éxito, se recomienda incorporar en la vida la: empatía, autodisciplina, iniciativa, la capacidad de saber aconsejar, servir, despertar la confianza en los demás, ser consciente de uno mismo, lo que te da la habilidad de negociar, catalizar los cambios, el aprovechamiento de la diversidad, aprender a ser un mediador, que se puede

persuadir en un momento dado y en otras colocarte en el lugar del otro para poder entender su punto de vista, gracias a saber escuchar y comunicar.

Esto permite forjarte una visión global que facilita planificar estrategias de acción de tipo inmediatas y con visión de futuro.

El simple hecho de contar con la competencia de controlarse a uno mismo, trae como beneficios irradiar confianza, motivar y sentirse orgulloso de los logros alcanzados, es mantenerse en equilibrio a pesar de las posibles situaciones tensas que puedan pasar, siendo estas las características más sobresalientes de los seres triunfadores. (Alejandra, 2015)

Como se ve, la inteligencia emocional es la combinación de sentido común, conocimientos, destrezas y experiencias, dominio de habilidades prácticas y capacidades técnicas así como un control de las emociones que facilita el desempeño sobresaliente.

Además, ella determina la capacidad potencial que se dispone para aprender, basado en la conciencia de uno, de la motivación, que implica un compromiso, una iniciativa permanente y un optimismo que nos mantiene activos y que facilita los logros y la satisfacción de los criterios de excelencia. (Alejandra, 2015)

Eso sumado a la conciencia emocional que prevalece gracias a nuestra autoestima, la confianza que tenemos, nuestra seguridad interior que nos permite sentir y discernir en lo que vale la pena, el rescate de la importancia de los valores y sentimientos, el identificar lo que verdaderamente nos importa, porque tenemos una visión clara consciente que nos hace fuertes, que nos permite tomar decisiones y ser emprendedores.

Para lograrlo simplemente debemos comenzar a aplicarlo hoy mismo en nuestra vida, la inteligencia emocional nos llena de energía, nos hace ser iniciadores competentes, decididos, ser capaces de enfrentar riesgos y desafíos y tener valor de expresarnos, sentir y vivir mejor (Alejandra, 2015)

### **3.1.4 ¿Cómo Propiciar el desarrollo emocional y ser inteligente emocionalmente?**

Primero que todo es fundamental que se tome conciencia de las propias emociones y se trate de comprender. Igualmente, es necesario tener empatía con otros y comprender sus sentimientos. Para esto, es bueno trabajar en equipo y convivir en un ambiente de tolerancia.

Por otra parte, es necesario modificar la manera en que se responde automáticamente a estímulos emocionales. Por ejemplo, si algo nos hace explotar de ira, trabajar en cambiar

nuestra reacción, o cuando nos sentimos nostálgicos, modificar nuestros pensamientos por otros más positivos.

A la hora de desarrollar la inteligencia emocional, la clave está en utilizar las emociones de forma inteligente, para que trabajen en beneficio propio, de modo que nos ayuden a mejorar nuestra conducta con el objetivo de obtener mejores resultados (Roosevelt, 2007)

A este respecto los siguientes pasos te pueden ayudar:

- Identifica tus verdaderos sentimientos, reconociendo tus temores y deseos.
- Reconoce tus principios y que es lo que realmente te importa.
- Busca el lado positivo de los sentimientos negativos ( tuyos y de los demás)
- Usa tus sentimientos para tomar decisiones y márcate/alcanza objetivos.
- Sonríe. Convierte el enfado en energía productiva y utilízalo para llenarte tú mismo de ella.
- Realiza ejercicios de respiración/meditación ya que ayudan a reducir la tensión interior.
- Muestra empatía, comprensión y aceptación hacia los sentimientos de los demás.
- Antes de aconsejar, sermonear, juzgar u ordenar, escucha.
- Anímate a ir más allá de tu zona de confort en cuanto a tu compromiso y dá la bienvenida a los retos.
- Piensa que el Coaching puede mejorar tu inteligencia emocional

### **3.1.5. Educación Emocional**

Según Bisquerra, (2003) nos menciona que la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social

Regular las respuestas emocionales se puede aprender. Al mismo tiempo es un signo de madurez y de inteligencia. En la primera infancia, habitualmente no regulamos nuestra respuesta emocional, simplemente la expresamos o explota. Socialmente se acepta y se perdona este tipo de "sinceridad" en las respuestas emocionales de los niños más pequeños.

A medida que se van haciendo mayores, la tolerancia ante esta inmediatez en las respuestas va disminuyendo hasta llegar a la madurez, cuando socialmente se exige la regulación emocional. Con su aprendizaje conseguimos equilibrar dos fuerzas opuestas. Por un lado, la necesidad biológica de la respuesta emocional, y por el otro, la necesidad de respetar determinadas normas de convivencia (Mercadet, 2014)

No existen emociones positivas ni negativas, simplemente existen emociones como consecuencia de la respuesta de la persona ante una situación. Determinadas emociones son útiles y traen un beneficio al individuo y otras no. Una respuesta emocional (alegría, ira, vergüenza) será útil en función del contexto.

Si la respuesta nos ayuda a relacionarnos con el mundo que nos rodea, con los demás y con nosotros mismos, es adaptativa y será una emoción efectiva. Para este autor, todas las respuestas emocionales son positivas siempre que sus consecuencias lo sean.

Es un proceso porque implica un tiempo (toda la vida, y no un día) y por otro lado, cambios; que son progresivos en la adquisición de dichas habilidades. Es una enseñanza, dado que se basa en la transmisión de conocimientos y la corrección de lo erróneo (comportamientos agresivos, impulsivos o desadaptativos en general).

Por habilidades emocionales entendemos los cinco ejes constitutivos de la Inteligencia Emocional (Conocimiento de uno mismo, autorregulación, empatía, motivación y habilidades sociales).

En cuanto al acompañamiento, hace referencia a un otro humano que está junto a quien aprende compartiendo un cierto período de tiempo (no un libro ni un transeúnte). Esta es la función del docente, padre, madre, abuelo, etc. que comparte un tiempo con la persona cuando enseña y apunala, puesto que reafirma los comportamientos adecuados de la persona. (Malaisi, 2017)

Por el término ejercicio hago referencia a la importancia en cuanto a que la persona practique y ejercite tales aprendizajes. Por último, la palabra perfeccionamiento hace referencia a la mejora continua de las habilidades emocionales mediante su ejercicio por parte de la persona y el apuntalamiento del educador. (Malaisi, 2017)

Perfeccionamiento que no tiene fin, puesto que tal enseñanza puede realizarse a lo largo de toda la vida. Sin embargo, de niños es cuando más receptivos somos, por tanto es cuando más efectiva es tal educación.

La fundamentación está en el concepto de emoción, teorías de la emoción, la neurociencia, la psiconeuroinmunología, la teoría de las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional, el *fluir*, los movimientos de renovación pedagógica, la educación psicológica, la educación para la salud, las habilidades sociales, las investigaciones sobre el bienestar subjetivo, etc.

El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar. (Alzina, 2003)

La práctica de la educación emocional implica diseñar programas fundamentados en un marco teórico, que para llevarlos a la práctica hay que contar con profesorado debidamente preparado; para apoyar la labor del profesorado se necesitan materiales curriculares; para evaluar los programas se necesitan instrumentos de recogida de datos, etc. Este artículo se enmarca en los trabajos del GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) del Departamento MIDE de la Universidad de Barcelona. (Alzina, 2003).

La enseñanza de emociones inteligentes depende de la práctica, el entrenamiento y su perfeccionamiento y, no tanto, de la instrucción verbal. Ante una reacción emocional desadaptativa de poco sirve el sermón o la amenaza verbal de «no lo vuelvas a hacer. Lo esencial es ejercitar y practicar las capacidades emocionales desglosadas en el artículo y convertirlas en una parte más del repertorio emocional del niño.

De esta forma, técnicas como el modelado y el *role-playing* emocional se convierten en herramientas básicas de aprendizaje a través de las cuales los educadores, en cuanto «expertos emocionales», materializan su influencia educativa, marcan las relaciones socioafectivas y encauzan el desarrollo emocional de sus alumnos.

La Inteligencia Emocional, parte de la convicción de que la escuela debería promover situaciones que posibilitaran el desarrollo de la sensibilidad y el carácter de los alumnos. Si pretendemos que los niños, tengan éxito en la vida, debemos iniciar lo más tempranamente posible los procesos de enseñanza-aprendizaje socio-emocional, para que los resultados sean mejores y más sólidos, y no poner únicamente el énfasis en contenidos técnicos. (García, 2016).



Si bien, las habilidades de Inteligencia Emocional (el desarrollo del pensamiento, del sentido positivo de la vida, el respeto etc.) van a permitir a los alumnos no sólo a sobrevivir, sino a hacerlo con éxito.

Una de las formas de trabajar este tipo de inteligencia es mediante la educación emocional. Este aprendizaje “persigue el desarrollo de competencias emocionales”, además de la adquisición de “autoconocimiento, habilidades sociales, motivación, empatía y autorregulación emocional”, destaca la psicóloga (García V. , 2016)

Y como todo, es un proceso que comienza en la infancia y que nunca acaba. Las primeras emociones se imprimen entre los 0 y los 2 años absorbiendo todas las que se producen entre los padres y las personas con las que interactúan los bebés. Después siguen tanto en la familia como en las aulas y con el contacto con otras personas de la misma edad.

Existe, además, una tendencia creciente que aboga por incluir esta enseñanza en los propios currículos escolares. De esta forma se pretende trabajar desde edades tempranas de manera preventiva, para así evitar los problemas causados por perturbaciones emocionales en el futuro.

Los objetivos generales de la educación emocional pueden resumirse en:

3. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones e identificar las emociones de los demás;
4. Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones;
5. Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas
6. Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; desarrollar la habilidad de automotivarse.
7. Adoptar una actitud positiva ante la vida; aprender a fluir, gestionar los conflictos de forma positiva

## **4. METODOLOGÍA**

### **4.1 METODO CIENTÍFICO**

#### **4.1.1 Deductivo – Inductivo**

Porque se examinaron las características del problema estudiado y la exposición de conceptos a través de la cual se llegó a las conclusiones.

#### **4.1.2 Analítico – Sintético**

Porque se llegó a la descomposición de cada uno de sus diferentes partes o etapas para permitir un estudio individual y posterior mente un estudio general.

### **4.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACION**

#### **4.2.1 No experimental**

Porque no se manipularon las variables de estudio.

### **4.3 TIPO DE ESTUDIO**

#### **4.3.1 Transversal**

Porque se realizó la investigación en un periodo de tiempo, MARZO – JULIO. 2017.

#### **4.3.2 De campo**

Porque se realizó en el lugar donde sucede el fenómeno educativo, es decir se investigó según la muestra propuesta para dicha investigación.

### **4.4 NIVEL DE LA INVESTIGACION**

#### **4.4.1 Descriptiva**

Porque se describió la Inteligencia Emocional de los estudiantes investigados

### **4.5 POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **4.5.1 Población**

La población está conformada por los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo.

**Cuadro N° 1.- Población**

Unidades de Análisis	N°		N°		N°		N°		Total
	Facultad de Educación		Facultad de Salud		Facultad de Ingeniería		Facultad de Políticas y Administrativas		
	M	F	M	F	M	F	M	F	
Estudiantes de la UNACH	521	838	847	1753	1511	855	815	1081	8221

**Fuente:** UTECA - UNACH

**Elaboración:** Jessica Mariela Cepeda Miranda

#### 4.5.2 Muestra

Corresponde a una muestra no probabilística intencional formada por estudiantes de Quinto Semestre de la carrera de Psicología Educativa paralelo “A”, con un total de 28 estudiantes, mismos que están divididos entre 6 hombres y 22 mujeres.

#### 4.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

**Cuadro N° 2.- Técnicas e Instrumentos Para La Recolección De Datos**

VARIABLE	TÉCNICA	INSTRUMENTO	CARACTERÍSTICA
Inteligencia Emocional	Test Psicométrico	TMMS – 24 Trait Meta-Mood Scale (Fernández y Berrocal)	Es un test 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.

**Fuente:** Test TMMS – 24

**Elaborado Por:** Jessica Mariela Cepeda Miranda

#### **4.7 PROCEDIMIENTO DE LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

Para la recolección de datos en primer lugar se aplicó el instrumento, luego para establecer cuadros y gráficos estadísticos que muestren los resultados obtenidos se utilizó Excel, La interpretación de los datos estadísticos se lo realizó a través de la inducción y el análisis de los resultados.

#### **4.8 PROCEDIMIENTO DE ANÁLISIS Y RESULTADOS**

4 .8.1 Análisis de los datos recogidos.

4.8.2 Interpretación de los resultados en base a la teoría que lo sustenta

## 5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

### 5.1 Análisis e Interpretación de resultados obtenidos del test de Inteligencia Emocional TMMS – 24

#### 5.1.1. Dimensión 1: Percepción Emocional

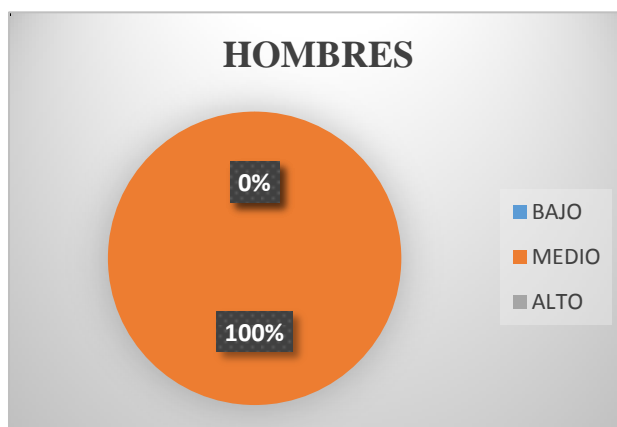
Cuadro N° 3.- Percepción Emocional – Hombres

CATEGORÍAS	CARACTERÍSTICAS	TMMS-24 PERCEPCIÓN EMOCIONAL					
		BAJO	%	MEDIO	%	ALTO	%
SEXO	HOMBRE	0	0%	6	100%	0	0%

Fuente: Test Inteligencia Emocional TMMS- 24

Elaborado por: Jessica Mariela Cepeda Miranda

Gráfico N° 1.- Percepción Emocional - Hombres



Fuente: Cuadro N° 3

Elaborado Por: Jessica Mariela Cepeda Miranda

#### Análisis:

De 6 estudiantes hombres que representan el 100%, el 100% que representa el total de estudiantes hombres, poseen un nivel adecuado de percepción emocional.

#### Interpretación:

El porcentaje total de estudiantes hombres, se encuentran ubicados en el nivel adecuado de percepción emocional, es decir son capaces de identificar, sentir y expresar de manera adecuada sus emociones y sentimientos.

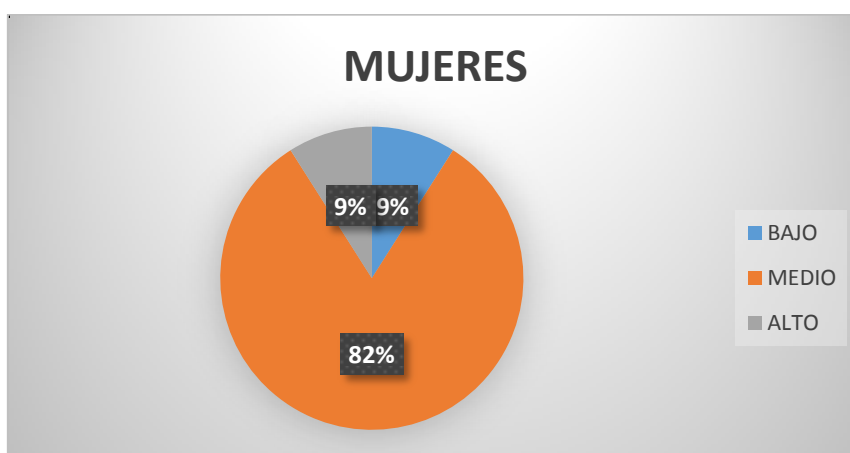
**Cuadro N° 4.- Percepción Emocional - Mujeres**

CATEGORIAS	CARACTERÍSTICAS	TMMS-24					
		PERCEPCIÓN EMOCIONAL					
		BAJO	%	MEDIO	%	ALTO	%
<b>SEXO</b>	MUJER	2	9%	18	82%	2	9%

**Fuente:** Test Inteligencia Emocional TMMS - 24

**Elaborado por:** Jessica Mariela Cepeda Miranda

**Gráfico N° 2.- Percepción Emocional – Mujeres**



**Fuente:** Cuadro N° 4

**Elaborado Por:** Jessica Mariela Cepeda Miranda

### **ANÁLISIS:**

De 22 estudiantes mujeres que representan el 100%, el 82% de estudiantes mujeres poseen un nivel adecuado de percepción emocional, mientras que en el 18% están quienes deben mejorar su percepción emocional.

### **INTERPRETACIÓN:**

Un alto porcentaje de estudiantes mujeres, poseen un nivel adecuado de percepción emocional, es decir que son capaces de identificar, sentir y expresar de manera adecuada sus emociones y sentimientos, a su vez también existen estudiantes que deben mejorar su percepción emocional, ya que hay quienes prestan poca atención y otros que prestan demasiada atención en cuanto a sus emociones.

### 5.1.2 Dimensión 2: Comprensión Emocional – Hombres Y Mujeres

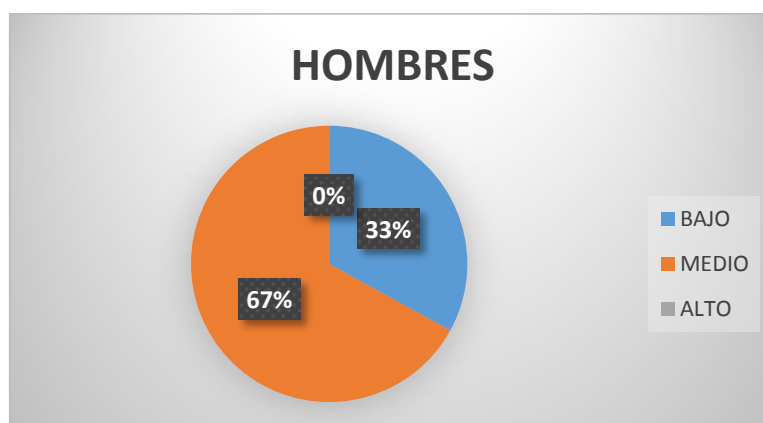
**Cuadro N° 5.- Comprensión Emocional – Hombres**

CATEGORIAS	CARACTERÍSTICAS	TMMS-24 COMPRESIÓN EMOCIONAL					
		BAJO	%	MEDIO	%	ALTO	%
SEXO	HOMBRE	2	33%	4	67%	0	0%

**Fuente:** Test Inteligencia Emocional TMMS - 24

**Elaborado por:** Jessica Mariela Cepeda Miranda

**Gráfico N° 3.- Comprensión Emocional – Hombres**



**Fuente:** Cuadro N° 5

**Elaborado Por:** Jessica Mariela Cepeda Miranda

#### **ANÁLISIS:**

De 6 estudiantes hombres que representan el 100%, el 67% poseen un nivel adecuado de comprensión emocional, mientras que el 33% de estudiantes deben mejorar su percepción emocional.

#### **INTERPRETACIÓN:**

Un alto porcentaje de estudiantes hombres, poseen un nivel adecuado de comprensión emocional, es decir tienen la habilidad para entender y lograr una mayor comprensión de los lazos entre pensamientos y sentimientos, a la vez existe un porcentaje de estudiantes hombres quienes deben mejorar su comprensión emocional, es decir los estudiantes deben trabajar en la habilidad de entender y lograr una mayor comprensión de sus emociones.

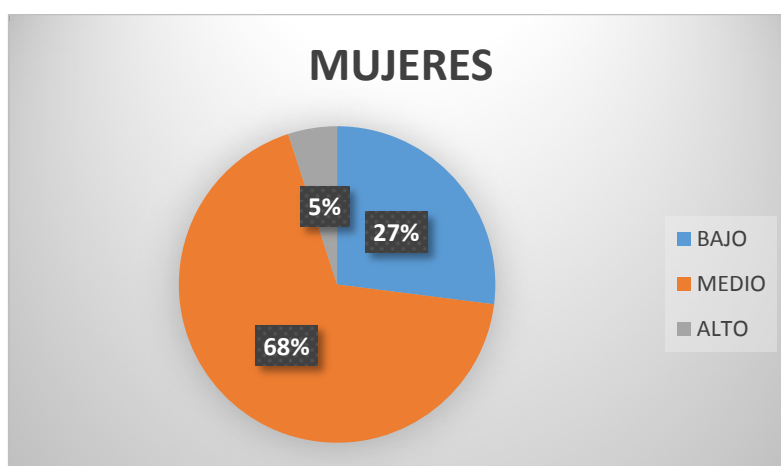
**Cuadro N° 6.- Comprensión Emocional – Mujeres**

CATEGORIAS	CARACTERÍSTICAS	TMMS-24 COMPRESIÓN EMOCIONAL					
		BAJO	%	MEDIO	%	ALTO	%
SEXO	MUJER	6	27%	15	68%	1	5%

**Fuente:** Test Inteligencia Emocional TMMS - 24

**Elaborado por:** Jessica Mariela Cepeda Miranda

**Gráfico N° 4.- Comprensión Emocional – Mujeres**



**Fuente:** Cuadro N° 6

**Elaborado Por:** Jessica Mariela Cepeda Miranda

### **ANÁLISIS:**

De 22 estudiantes mujeres que representan el 100%, el 68% posee un nivel adecuado de comprensión emocional, mientras que el 27% deben mejorar su comprensión emocional y por ultimo un 5% tienen una excelente comprensión emocional.

### **INTERPRETACIÓN:**

Un alto porcentaje de estudiantes mujeres, poseen un nivel adecuado de percepción emocional, es decir tienen la habilidad o capacidad de comprender y entender sus propias emociones, a su vez existen quienes deben trabajar en mejorar su comprensión emocional y con un porcentaje mínimo hay quienes tienen una excelente comprensión emocional es decir saben comprender bien sus estados emocionales.



### 5.1.3 Dimensión 3: Regulación Emocional

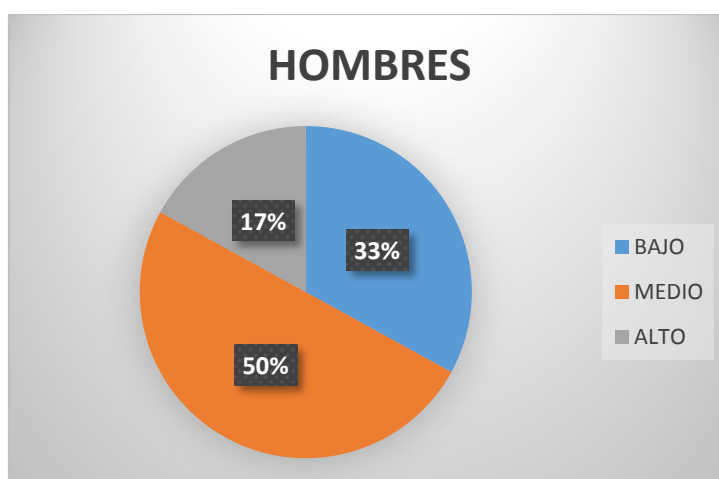
**Cuadro N° 7.- Regulación Emocional – Hombres**

CATEGORIAS	CARACTERÍSTICAS	TMMS-24 REGULACIÓN EMOCIONAL					
		BAJO	%	MEDIO	%	ALTO	%
SEXO	HOMBRE	2	33%	3	50%	1	17%

**Fuente:** Test Inteligencia Emocional TMMS - 24

**Elaborado por:** Jessica Mariela Cepeda Miranda

**Gráfico N° 5.- Regulación Emocional – Hombres**



**Fuente:** Cuadro N° 7

**Elaborado Por:** Jessica Mariela Cepeda Miranda

#### **ANÁLISIS:**

De 6 estudiantes hombres que representan el 100%, el 50% posee un nivel adecuado de regulación emocional, mientras que el 33% deben mejorar su regulación emocional y en el 17% quienes poseen un nivel excelente de regulación emocional.

#### **INTERPRETACIÓN:**

Un alto porcentaje de estudiantes hombres, poseen un nivel adecuado de regulación emocional, es decir tienen la capacidad de regular los estados emocionales correctamente, mientras existe quienes deben trabajar para mejorar su regulación emocional y por último un porcentaje mínimo posee una excelente regulación emocional es decir tienen una gran habilidad para regular sin ningún problema sus estados emocionales.

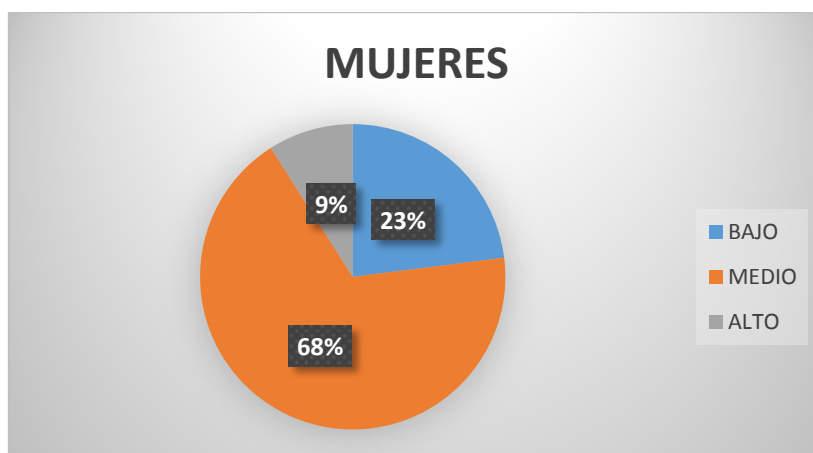
**Cuadro N° 8.- Regulación Emocional – Mujeres**

CATEGORIAS	CARACTERÍSTICAS	TMMS-24 REGULACIÓN EMOCIONAL					
		BAJO	%	MEDIO	%	ALTO	%
SEXO	MUJER	5	23%	15	68%	2	9%

**Fuente:** Test Inteligencia Emocional TMMS - 24

**Elaborado por:** Jessica Mariela Cepeda Miranda

**Gráfico N° 6.- Regulación Emocional – Mujeres**



**Fuente:** Cuadro N° 8

**Elaborado Por:** Jessica Mariela Cepeda Miranda

**ANÁLISIS:**

De 22 estudiantes mujeres que representan el 100%, el 68% posee un nivel adecuado de regulación emocional, mientras que el 23% deben mejorar su regulación emocional y por ultimo existen estudiantes que con un 9% se ubican en el nivel excelente de regulación emocional.

**INTERPRETACIÓN:**

El mayor porcentaje de estudiantes poseen un nivel adecuado de regulación emocional, lo que significa que son capaces de regular los estados emocionales correctamente, a su vez existen estudiantes que deben mejorar su regulación emocional, por ultimo hay estudiantes que con un mínimo porcentaje poseen una excelente regulación emocional es decir tienen una gran habilidad para regular sin ningún problema sus estados emocionales.

## 6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 6.1. Conclusiones

Mediante la investigación realizada se pudo llegar a las siguientes conclusiones:

- En el nivel de Percepción Emocional se identificó que un 100% de hombres y un 82% de mujeres poseen una adecuada percepción emocional, es decir tienen la habilidad de identificar adecuadamente sus propias emociones, conductas, sentimientos y pensamientos, por otro lado un 9% de mujeres poseen un nivel bajo de percepción emocional, lo que significa que no tienen la capacidad de reconocer e identificar sus emociones y finalmente igualmente en las mujeres se identificó que un 9% poseen una excelente percepción emocional.
- En cuanto al nivel de Comprensión Emocional se identificó que un 67% de hombres y un 68% de mujeres poseen un nivel adecuado de percepción, es decir tienen la habilidad de comprender bien sus estados emocional, un 33% de hombres y un 27% de mujeres deben mejorar su comprensión emocional y por ultimo un 60% de mujeres tienen una excelente comprensión emocional.
- Y finalmente en cuanto a la Regulación Emocional se puede decir que un 50% de hombres y un 68% poseen un nivel adecuado de regulación emocional es decir son capaces de regular sus estado emocionales correctamente, por otro lado con un 33% los hombres y un 23% en mujeres se observó que deben mejorar su regulación emocional ya que prestan poca atención a sus emociones y finalmente un 17% de hombres y un 9% de mujeres de igual manera deben mejorar su percepción ya que en este caso prestan demasiada atención a sus emociones.

## 6.2. Recomendaciones

- En base a los resultados obtenidos, se vio que existen estudiantes que si deben trabajar en cuanto al desarrollo de la Inteligencia Emocional especialmente en la Percepción Emocional para ello es necesario que exista una educación en cuanto a las emociones, mismas que ayuden a saber percibir, identificar y valorar las emociones mediante diferentes estrategias existentes por ejemplo disponer de unas buenas habilidades comunicativas, mejorar el nivel de empatía, interpretar el lenguaje corporal de los demás, entre otras técnicas que son necesarias para llegar a una adecuada o excelente percepción emocional.
- Se recomienda también en cuanto a la Comprensión Emocional igualmente que exista una educación en cuanto a las emociones, al referirnos a los estudiantes a quienes se aplicó el test es necesario que como una de las técnicas a utilizar para mejorar la comprensión emocional, se conozcan a sí mismos y conozcan sobretodo sus emociones, sepan expresarse emocionalmente, controlen sus emociones y lo fundamental desarrollar una buena autoestima y confianza en sí mismos, para que así lleguen a un nivel adecuado o excelente de comprensión emocional.
- Y finalmente se recomienda a los estudiantes especialmente a aquellos que se encuentran en el nivel bajo de Regulación Emocional en primer lugar tomar conciencia de sus emociones ya que este es el soporte inicial y fundamental para llevar a cabo un proceso de regulación emocional, hacerse cargo de sus emociones, aceptándolas y concienciándose de que se encuentran presentes en cada uno de ellos y en su día a día, facilitándoles información, para que así lleguen a una adecuada o excelente regulación emocional.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Abedrabbo, S. (27 de 03 de 2013). *Desarrollo y Superación Personal*. Obtenido de LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:  
<https://www.exitoydesarrollpersonal.com/2013/03/27/la-importancia-de-la-inteligencia-emocional/>
- Alejandra, F. C. (25 de 2 de 2015). *Importancia de la inteligencia emocional en las organizaciones*. Obtenido de <https://www.gestiopolis.com/importancia-de-la-inteligencia-emocional-en-las-organizaciones-ensayo/>
- Alzina, R. B. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*.
- Bertran, A. A. (13 de Marzo de 2010.). *Enciclopedia.salud*. Obtenido de <http://www.encyclopediasalud.com/categorias/cerebro-y-sistema-nervioso/articulos/el-cerebro-emocional-el-sistema-limbico>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 7-43.
- Diccionario de la Real Academia Española. (s/f). *Definición de inteligencia*. Obtenido de <http://dle.rae.es/?id=Lqvye6t>
- Diccionario Etimológico. (2010). *Definición de inteligencia*. Obtenido de <http://etimologias.dechile.net/?inteligencia>
- García, M. (2013). Inteligencia emocional estudiando otras perspectivas. *Revista de educación, cultura y sociedad*, 143-148.
- García, V. (2016). *Educar y trabajar desde la Inteligencia Emocional*. Obtenido de <http://escuelainfantildelphos.es/escuelafamilia/educar-y-trabajar-desde-la-inteligencia-emocional/>
- Goleman, D. (2008). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.
- Malaisi, L. (2017). *Inteligencia Emocional* . Obtenido de <http://fundacioneducacionemocional.org/fundacion/>
- Mercadé, A. (2014). *Los 8 tipos de inteligencia segun Howard gardener*. Obtenido de <http://materialestic.es/transicion/apuntes/Los.8.tipos.de.inteligencia.segun.Howard.Gardner.pdf>
- Mercadet, O. (2014). *La iNteligencia emocional, las emociones y el deporte*. Obtenido de <http://monografias.umcc.cu/monos/2014/Facultad%20de%20Cultura%20Fisica/mo1447.pdf>
- Roosevelt, E. (2007). *La inteligencia emocional, la aserividad y otras habilidades sociales como estrategias para el desarrollo profesional* . Obtenido de <https://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/05.pdf>
- Triglia, A. (2017). *Psicología y Mente* . Obtenido de Sistema límbico: la parte emocional del cerebro: <https://psicologiaymente.net/neurociencias/sistema-limbico-cerebro#!>

## 8. ANEXOS

### Anexo 1: Test de Inteligencia Emocional TMMS – 4 (Fernández y Berrocal)

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

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

**Anexo 2:** Fotografías de la aplicación del Test de Inteligencia Emocional TMMS – 24 a los estudiantes de Quinto semestre de la Carrera de Psicología Educativa paralelo “A”.



**Fuente:** Estudiantes de Quinto Semestre de la carrera de Psicología Educativa paralelo “A”  
**Fotografía tomada por:** Isabel Zamora



**Fuente:** Estudiantes de Quinto Semestre de la carrera de Psicología Educativa paralelo “A”.  
**Fotografía tomada por:** Isabel Zamora.



**Fuente:** Estudiantes de Quinto Semestre de la carrera de Psicología Educativa paralelo “A”.  
**Fotografía tomada por:** Isabel Zamora



**Fuente:** Estudiantes de Quinto Semestre de la carrera de Psicología Educativa paralelo “A”.  
**Fotografía tomada por:** Isabel Zamora