



**UNIVERSIDAD
DON VASCO**

UNIVERSIDAD DON VASCO A.C.
INCORPORACIÓN No. 8727-25 A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

**EVALUACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DON
VASCO**

TESIS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

Luis Alberto Dueñas Melgoza

Asesora:

Lic. Perla Lizbeth Uribe Carmona

Uruapan, Michoacán, a 9 de octubre del 2014



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

Introducción	1
Antecedentes.....	2
Planteamiento del problema.....	6
Objetivos.....	10
Pregunta de investigación.....	11
Justificación.....	12
Marco de referencia.....	14
Capítulo 1. Inteligencia emocional	17
1.1 Definición.....	17
1.2 Componentes.....	20
1.2.1 Componente intrapersonal.....	20
1.2.2 Componente interpersonal.....	24
1.2.3 Componente de adaptabilidad.....	26
1.2.4 Componente del manejo del estrés.....	29
1.2.5 Componente del estado de ánimo en general.....	31
1.3 Factores que influyen en la inteligencia emocional.....	33
1.4 Desarrollo de la inteligencia emocional.....	37
Capítulo 2. Juventud	44
2.1 Definición.....	44
2.2 Características de la etapa de juventud.....	46

2.3 Desarrollo de la juventud.....	49
2.4 Características de los jóvenes que muestran tener una inteligencia emocional desarrollada.....	53
Capítulo 3. Metodología, análisis e interpretación de resultados.....	56
3.1 Descripción metodológica.....	56
3.1.1 Tipo de enfoque.....	57
3.1.2 Tipo de Diseño.....	58
3.1.3 Tipo de estudio.....	59
3.1.4 Alcance.....	59
3.1.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	61
3.1.6 Población o muestra.....	62
3.1.7 Descripción del proceso de investigación.....	63
3.2 Análisis e interpretación de resultados.....	65
3.2.1 Nivel de inteligencia emocional alto.....	68
3.2.2 Nivel de inteligencia emocional medio.....	70
3.2.3 Nivel de inteligencia emocional bajo.....	72
3.2.4 Hombres y mujeres.....	74
Conclusiones.....	77
Bibliografía.....	81
Hemerografía.....	83
Mesografía.....	83
Anexos.....	85

Introducción

A continuación se presenta un estudio acerca de la inteligencia emocional en donde primeramente se definirá y se mencionarán sus características así como los beneficios que brinda a las personas al momento de desarrollarla y manifestarla.

Posteriormente se explicará el proceso de desarrollo en la juventud ya que la muestra seleccionada para este estudio son jóvenes estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Don Vasco, A. C. para esto también se describirá la metodología utilizada y el proceso de investigación que se llevó a cabo para poder medir la inteligencia emocional de la muestra ya mencionada.

Por último se redactarán los resultados obtenidos con una interpretación en base al proceso que se llevó a cabo, a la teoría revisada y desarrollada a lo largo del proceso así como las conclusiones finales.

Esta investigación tiene como objetivo evaluar el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes debido a que es una característica que forma parte de su profesión, y no ha sido evaluada previamente en la Universidad.

Antecedentes

En el año de 1990 fue cuando apareció por primera vez el término de la inteligencia emocional en algunas literaturas psicológicas con los autores americanos Peter Salovey y Jhon Mayer. Sin embargo, fue el concepto de Daniel Goleman el que se difundió rápidamente en el año de 1995 a través su libro *Inteligencia Emocional*.

Goleman construye el concepto con ayuda de los hallazgos científicos de tres investigadores, David McClelland, Howard Gardner y Joseph LeDoux, y también incorporando las aportaciones de otros científicos como Peter Salovey y Mihalyi Csikzentmihalyi.

Goleman fue capaz de encontrar la conexión entre estas investigaciones previas que no habían sido relacionadas anteriormente, y en transmitir el mensaje y el significado con un lenguaje universal. Debido a esto, se le considera el principal estudioso y divulgador del concepto de inteligencia emocional. También se apoya en la investigación y la experiencia de Richard Boyatzis así como en investigaciones recientes para mostrar la importancia de las emociones en la vida personal y profesional de las personas. Así pues, mediante su trabajo y su libro demuestra que la inteligencia emocional es imprescindible en las personas.

Debido a que la inteligencia emocional es muy importante, en los últimos años se han desarrollado investigaciones que la involucran. A continuación podemos veremos de la importancia de la inteligencia emocional en diversas áreas de la vida.

Chávez, S. (2006), licenciada en pedagogía de la Universidad Nacional Autónoma de México, realizó un estudio sobre las características de la inteligencia emocional que se desarrollan en el niño en la edad preescolar; ella indagó acerca de cuáles son las características de la inteligencia emocional que los niños presentan.

La metodología utilizada en la citada investigación fue cualitativa y de alcance descriptivo, que de acuerdo con Hernández, R. (2010), buscan especificar las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Es decir, buscan medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre las variables a las que se refieren. Su objetivo no identificar es cómo se relacionan éstas.

Los instrumentos para recopilar la información necesaria fueron la observación hecha directamente al grupo de segundo grado de preescolar, una encuesta a los 24 padres de los niños y una entrevista a la docente de dicho grado.

Por los resultados obtenidos por Chávez, S. (2006) fue posible constatar que las características del desarrollo emocional en los niños se pueden identificar y por medio de las observaciones se determinó que los niños presentan características afines a lo que es la inteligencia emocional como son la empatía, socialización, control de impulsos agresivos, expresión y comprensión de los sentimientos, simpatía, persistencia y la amabilidad. Por lo tanto, concluye que las características de la inteligencia emocional sí se desarrollan a lo largo del proceso de formación en el nivel preescolar.

Por otra parte, Zamora, M. (2001), licenciada en Contaduría de la Universidad Don Vasco realizó un estudio sobre la inteligencia emocional en los procesos de comunicación dentro de la pequeña empresa “Aerocentro” con el fin de identificar la importancia de la inteligencia emocional como factor que permita eficientar estos procesos de comunicación formales e informales que se dan en la organización para así contribuir a la mejora en las relaciones interpersonales.

Las herramientas utilizadas para la obtención de información fueron la observación dentro de la empresa, la entrevista directa a colaboradores y directivos, y la aplicación de un cuestionario a los mismos.

Al finalizar con el trabajo pudo concluir que continuamente se presentan malentendidos que ocasionan un bajo nivel de efectividad en las operaciones; los colaboradores manifestaron a través de los cuestionarios que no conocían los objetivos de la empresa ni que lograrían con su esfuerzo lo que causaba una baja motivación y pobre desempeño; por lo tanto no había un nivel adecuado de inteligencia emocional en los procesos de comunicación dentro de la empresa.

Damken, O. (2001), licenciado en administración de la Universidad Don Vasco realizó un estudio sobre los factores de la inteligencia emocional y su efecto en el desempeño de funciones de los ejecutivos de ventas del grupo financiero Bancomer en la ciudad de Uruapan, Michoacán. Su objetivo fue evaluar, mediante la conceptualización de inteligencia emocional, el clima organizacional del grupo financiero Bancomer, así como diseñar una propuesta que permitiera el desarrollo tanto de aptitudes y actitudes sociales como personales que faciliten el logro de objetivos institucionales y personales.

Planteamiento del problema

La inteligencia emocional es entendida como la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, así como la habilidad para manejarlos (Goleman, 1995), de una manera que se obtengan beneficios propios y con los demás, a fin de lograr un equilibrio emocional.

Para lograr un bienestar personal es necesario de todas las herramientas que brinda la inteligencia emocional, ya que lleva a un autocontrol de las emociones y guía para poder expresarlas de una manera sana y asertiva, donde en realidad se logre expresar lo que se está sintiendo.

Las características que brinda son esenciales y da capacidades como el motivarse a uno mismo, mantener la consistencia, el empeño y ser capaz de controlar los impulsos e incluso regular los propios estados de ánimo, para así mantener esta motivación a pesar de las frustraciones.

La inteligencia emocional ayuda a mantener ese control que permite evitar que todas aquellas frustraciones y angustias interfieran en las facultades tanto emocionales como racionales y por supuesto en la capacidad de empatizar y relacionarse con los demás.

Para entablar relaciones interpersonales de una manera satisfactoria es necesario relacionarse adecuadamente con las emociones de los demás. La empatía es fundamental para lograr esto en las relaciones interpersonales así como para tener un buen funcionamiento vocacional al tener un contacto emocional con las necesidades de los otros.

La inteligencia emocional es importante en el buen desempeño en la población en general y, por supuesto, para que el psicólogo logre un bienestar en su persona y en un futuro debe tener la estabilidad emocional. Ya que al trabajar con emociones de otros, previamente tiene que lograrlo con las propias, con el fin de ser objetivo ante las situaciones que se le presentan.

Como se puede ver, es importante que la población en general, así como profesionistas y estudiantes de todas las carreras desarrollen este tipo de inteligencia. En la carrera de psicología se dan las bases para entender y trabajar con las emociones propias y ajenas, por consiguiente, la inteligencia emocional es una base fundamental en el estudiante de esta profesión.

Las bases de la identidad del psicólogo se adquieren durante el estudio de la licenciatura, el alumno define su rol profesional y busca construir en su estructura un

perfil adecuado, se da cuenta de que puede adquirir una función que de dominarla y perfeccionarla le dará un nuevo estatus, lo cual como estudiantes jóvenes, buscan lograr en su vida.

La etapa de la juventud es muy importante para el desarrollo de las personas ya que es en esta en donde el joven busca desprenderse de los lazos que lo unen a la familia, a los padres y a la vida de adolescente que tenían.

Se comienzan a tomar decisiones importantes para su futuro debido a que en esta etapa buscan una independencia que antes no tenían; esto puede ocurrir mediante la adquisición de una vivienda propia, el poder solventarse económicamente por sí mismos, o el comienzo de una familia propia.

No se debe dejar de lado que si bien es cierto que se están preparando para ser profesionales, también se encuentran en una etapa importante para su desarrollo, como es la juventud.

En la juventud, además de adquirir nuevas responsabilidades y actividades también se encuentran terminando procesos, despidiéndose de antiguas amistades, logrando una independencia física y emocional de los padres. Buscan ser escuchados

y comprendidos por sus similares con quienes comparten gustos, actividades y confían entre sí.

Los jóvenes se sienten con una seguridad que les permite realizar todos estos cambios y tienen un sentimiento de invulnerabilidad que de no ser tomado con precaución puede terminar en accidentes, en conductas dañinas como la violencia, el alcoholismo, drogadicción o incluso la muerte.

No existen investigaciones previas acerca de la inteligencia emocional que tienen los estudiantes de la Universidad Don Vasco, por lo tanto tampoco se han realizado estudios en la escuela de psicología acerca de esta característica, por lo que nunca se ha evaluado el nivel que pudieran tener.

Parte de las habilidades que desarrolla el estudiante de psicología es la de saber escuchar e interpretar emociones, por lo que la inteligencia emocional toma un papel importante a la hora de ejercer esta profesión. Por consiguiente el evaluar el nivel de inteligencia emocional que poseen permite tomar conciencia en el desarrollo de habilidades en el estudiante ya sea en el presente o en futuros proyectos.

Objetivos

Objetivo general:

Evaluar el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de psicología de la Universidad Don Vasco A. C.

Objetivos particulares:

- 1) Definir Inteligencia emocional.
- 2) Explicar las características de la inteligencia emocional.
- 3) Conocer el proceso de desarrollo de la juventud.
- 4) Conocer el nivel de inteligencia emocional en los jóvenes.
- 5) Aplicar el Inventario de Baron, para medir la inteligencia emocional de los estudiantes de psicología de sexto y octavo semestre.

Pregunta de investigación

Es en la juventud cuando se busca una identidad que probablemente acompañará toda la vida a las personas, por lo que es muy recomendable que se desarrolle una inteligencia emocional adecuada; ya que esto permitiría una mejor toma de decisiones y brindaría las herramientas necesarias para poder desprenderse de su vida de adolescente y poder afrontar las responsabilidades de un joven adulto.

Para el estudiante de psicología también es importante que posea un nivel adecuado de inteligencia emocional, ya que son jóvenes y el desarrollarla les permitirá ejercer de manera eficaz su profesión, pues en esta profesión se encargan del manejo de las emociones de otros así como las propias.

Es debido a lo anterior y al hecho de que no existe investigación alguna acerca de la inteligencia emocional de los estudiantes de psicología, que surge la siguiente pregunta de investigación ¿Qué nivel de inteligencia emocional tienen los estudiantes de psicología de la Universidad Don Vasco, A. C.?

Justificación

La inteligencia emocional, como ya se mencionó, es de gran trascendencia para buscar el bienestar en los individuos, pues brinda las herramientas para poder tener un control sobre las emociones; tanto en éxitos como en fracasos, es necesario un equilibrio emocional que permita enfrentar ambos aspectos de la vida.

La inteligencia emocional es muy útil en la vida de un psicólogo, ya que tenerla ayuda a soportar el fracaso y las frustraciones que cada persona tiene en el transcurso de su vida; la capacidad de manejar esas emociones traerá a la persona la capacidad de expresar de manera adecuada sus sentimientos y también poder manejar frustraciones, éxitos o conflictos que se presentan en la vida, sea cual sea su profesión siendo así, de gran importancia la inteligencia emocional en todas las personas.

Así bien, es necesario hacer un estudio de la inteligencia emocional en los estudiantes de psicología pues es una herramienta fundamental que el estudiante debe poseer para desarrollar las aptitudes de un psicólogo; entendiendo que, como ya se había dicho, el profesionalista debe de tener un buen manejo emocional para así poder buscar el bienestar de la población con la que trabaje.

En el psicólogo es recomendable que logre cierto bienestar personal y un buen manejo de emociones para así poder evitar que estas interfieran en su trabajo, ya que el no poseer esta capacidad podría no desempeñar de manera adecuada su profesión.

Conocer la inteligencia emocional de una población estudiantil en la licenciatura puede dar un panorama de cómo están egresando los estudiantes de esta Universidad y de las necesidades que puede tener como tutor académico; la institución puede tomar en cuenta esta investigación como base para brindar un desarrollo de esta característica en sus alumnos.

También es importante darse cuenta de la capacidad emocional que poseen y de lo que necesitan desarrollar en cuanto a su inteligencia emocional, para en un futuro poder desempeñar de manera adecuada esta profesión.

Los datos arrojados en esta investigación podrían ser útiles también para conocer el nivel de inteligencia emocional y desarrollar futuras técnicas que brinden un mejor desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes.

También se podrá obtener el conocimiento de la manera en la que están desarrollando las habilidades necesarias en los estudiantes de la Universidad o bien, una opción para que los maestros y directivos desarrollen estrategias para así facilitar

a los alumnos un crecimiento en la inteligencia emocional y puedan desarrollar todas las habilidades antes mencionadas.

Para poder lograr un buen manejo de las emociones y tener un conocimiento de sus emociones es necesario que la persona reconozca el sentimiento en el mismo momento en el que éste aparece, la conciencia de sí mismo es básica para el reconocimiento de la emoción y por consecuencia para poder darle un buen manejo y que conlleve una consecuencia positiva a la persona; el psicólogo tiene que lograr este equilibrio en su vida para después poder enfrentar las problemáticas que trabaje con aquellos que requieran de su servicio.

Esta investigación puede servir de base para futuras investigaciones o proyectos ya sea con el fin de estudiar la inteligencia emocional o implementar estrategias que permitan desarrollar y formar esta característica en los estudiantes de la Universidad.

Finalmente, conocer el nivel de la población seleccionada en este estudio permite tener un antecedente o un punto base que puede dar camino a desarrollar futuras estrategias o estudios que beneficien a la Universidad, ya sea en la carrera de psicología o en otras.

Marco de referencia

La Universidad Don Vasco A.C. tiene ese nombre en honor a Don Vasco de Quiroga, quien fue un hombre sabio y piadoso que se encargaba de satisfacer las necesidades materiales y espirituales del indígena michoacano.

Al inicio se planeaba formar una institución mixta, ya que las mayorías de las escuelas eran solamente de mujeres o solamente de hombres, y no solo esto, sino que se quería lograr un instituto en donde pudieran acudir toda clase de personas como son hombres y mujeres, personas de bajos recursos y altos recursos; se pretendía fomentar una convivencia armoniosa entre los que integraran el instituto.

Fue hasta el 7 de marzo de 1964 cuando el instituto nació en una humilde casona en la ciudad de Uruapan, conformando dos grupos de secundaria por estudiantes que no habían encontrado lugar en otras escuelas, que habían sido expulsados o simplemente querían una oportunidad para estudiar; y más adelante, en 1967, se pudo iniciar labores en el nivel de preparatoria.

Con el paso del tiempo y debido al esfuerzo de varias personas, poco a poco se fueron formando distintas escuelas como contaduría, administración, trabajo social, pedagogía, entre otras. Así en 1988, cambió el nombre de “Instituto Cultural Don Vasco” a “Universidad Don Vasco A.C.” (Héctor Raúl Zalapa, 2010)

Hoy en día la Universidad Don Vasco cuenta con los servicios de secundaria, preparatoria, escuela de administración, arquitectura, contaduría, derecho, diseño, informática, ingeniería civil, pedagogía, trabajo social y psicología.

La escuela de psicología tiene un plan de estudios de 8 semestres en donde se encuentran en el momento de la investigación con 210 alumnos de ambos sexos, sin embargo, en su mayoría son estudiantes del género femenino.

La escuela de psicología cuenta con 35 docentes que se encargan de impartir las clases a los estudiantes en sus respectivos semestres y en los 12 salones destinados para las clases de esta carrera; se establecen 4 áreas las que pueden elegir los alumnos al iniciar su sexto semestre, las cuales son psicología clínica, educativa, laboral y social.

Los estudiantes egresan como psicólogos generales. Para la titulación, la Universidad establece como única opción la modalidad de la tesis, la cual se inicia en el último año de estudio o en el seminario de tesis.

CAPÍTULO 1

INTELIGENCIA EMOCIONAL

En este capítulo se abordan distintas teorías sobre la inteligencia emocional, entendida como una capacidad no sólo útil para el psicólogo sino para la población en general, pues es un elemento básico que trae diversos beneficios en áreas como son la laboral, social y personal. Se explica con detalle en qué consiste esta inteligencia, describiendo sus características esenciales para facilitar la comprensión y la definición de esta capacidad, así como las ventajas que tiene y la manera en la que podemos desarrollarla. Para esto es necesario en primer lugar comprender en su totalidad qué significa inteligencia emocional.

1.1 Definición

Antes de hablar de la inteligencia emocional, se debe entender qué es una emoción, ya que es una parte esencial del ser humano y forma parte de la inteligencia emocional. Así Goleman, D. (1995), al momento de definir emoción se refiere a un sentimiento y a sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos, así como una variedad de tendencias a actuar que posee el individuo.

La inteligencia emocional fue definida por primera vez en el año 1990 por los psicólogos americanos Peter Salovey de la Universidad de Harvard y John Mayer de la Universidad New Hampshire en 1993, la definen 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" (citado por la revista Europea de Motricidad, 2005:2).

También la definen en función de 5 dimensiones: el conocimiento de las propias emociones, la autorregulación, la motivación de uno mismo, la comprensión de las emociones de los demás y la gestión de las relaciones.

Más tarde fue Goleman quien se encargó de dar a conocer la inteligencia emocional mediante su libro en el año de 1995; construyó su definición de inteligencia emocional incorporando las aportaciones de Peter Salovey y Mihalyi Csikzentmihalyi, así como también basándose en los hallazgos científicos de tres investigadores principales, David McClelland, Howard Gardner y Joseph LeDoux.

Goleman fue capaz de encontrar la conexión entre líneas de investigación que no habían sido relacionadas anteriormente con ninguno de los anteriores mencionados, logró revelar las implicaciones prácticas para el público y la comunidad empresarial y en transmitir el mensaje con un lenguaje universal.

Así bien, Goleman (1995), define a la inteligencia emocional como la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, así como la habilidad para manejarlos;

hace mención también a otras habilidades como el ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas.

Estos beneficios pueden manifestarse en una mejor empatía con los demás, un mayor equilibrio emocional que puede repercutir en un buen desempeño escolar o laboral e incluso en las relaciones interpersonales con los demás, a fin de lograr un equilibrio emocional.

La definición de Goleman es la más popular ya que contiene todo los aspectos de la inteligencia emocional, uniendo las investigaciones anteriores con sus conocimientos y deducciones para así formar un concepto de inteligencia emocional más completa.

Por otro lado, se considerará principalmente la definición propuesta por Baron (1997:131), quien concibe la inteligencia emocional como “un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarnos y enfrentar las demandas y presiones del medio”.

Por lo tanto la inteligencia emocional es un factor importante en nuestra vida y para el éxito en ésta, ya que nos conduce a un bienestar general y a la salud emocional. La inteligencia emocional se conforma de varios componentes, los cuales se revisarán a continuación.

1.2 Componentes

Según Baron (1997), la inteligencia emocional se conforma de cinco componentes, cada uno con sus propias características y se relacionan lógicamente con subcomponentes, los cuales son de gran importancia para la comprensión de ésta misma.

1.2.1 Componente intrapersonal

Si hablamos de inteligencia intrapersonal nos referimos al conjunto de capacidades que nos permiten formar un modelo específico de nosotros mismos y utilizar este mismo para interactuar con nuestro medio de una manera eficiente; y consiste en percibir las propias emociones, conocer y controlarlas para así poder llevar una vida satisfactoria.

Para controlar las emociones es necesario conocer y percibir que es lo que estamos sintiendo, cuáles son nuestras sensaciones corporales, reconociendo de dónde provienen y qué es lo que las causan y, por último, tener la capacidad de motivarse a uno mismo.

Este componente reúne los subcomponentes de comprensión emocional de sí mismo, la asertividad, el auto concepto, la autorrealización e independencia, los cuales se explicarán a continuación:

- a. Comprensión emocional de sí mismo, consiste en la habilidad de darse cuenta y de comprender nuestros sentimientos y emociones, así como diferenciar cada uno de ellos y ser consciente del porqué de estos.

Conocer el origen de las emociones es importante ya que esto lleva a una conciencia de lo que gusta y lo que desagrada, lo que hace sentir bien y lo que hace sentir mal; las emociones pueden llevar a un determinado estado de ánimo y por consecuencia se realizan acciones que se podrían tomar como una reacción a la emoción que se acaba de percibir. Por lo tanto, es importante distinguir las emociones propias, así como comprender los sentimientos internos, ya que pueden repercutir en las conductas y en lo que reflejamos a los demás.

- b. Asertividad, se entiende como la capacidad de expresar sentimientos, creencias y pensamientos de cierta manera que no se dañen los sentimientos de los demás; poder defender los derechos e ideales propios sin destruir los de los otros.

Según Mina, S. (2012) la persona asertiva “usa el lenguaje de sentimientos; habla de sí mismo y expresa sus percepciones; usa el lenguaje de apertura; acepta y da cumplidos; utiliza un lenguaje claro y apropiado; cuando expresa desacuerdo, lo hace con respeto; habla por sus derechos; evita justificar cada opinión; se manifiesta libremente tal como es; se comunica fácilmente; se siente libre de comunicarse; está orientado positivamente en la vida; juzga respetable tener limitaciones; tiene alta autoestima; se respeta a sí mismo; es dueño de su tiempo y de su vida; acepta o rechaza libremente de su mundo emocional a otras personas; es libre para expresar sus pensamientos y sentimientos; sabe decir no, consciente de sus posibilidades y necesidades; reconoce tanto sus áreas fuertes como sus áreas de oportunidad para seguir creciendo como persona; acepta y respeta sus derechos y los de los demás; tiene una autoconfianza para la toma de decisiones; sabe elogiar y reconocer el trabajo de los demás; es sensible a los distintos contextos y procura ser proactivo”.

- c. Autoconcepto, consiste en la habilidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, de tal manera que se acepten los aspectos positivos y negativos como también las limitaciones que se tienen al igual que las posibilidades.

El autoconcepto es parte del ser humano ya que implica juicios que permiten conocerse a sí mismo, así como reconocerse y definirse. Estar conscientes de todo aquello que conforma al sujeto y del lugar en el que se encuentra.

Las personas desarrollan su propio autoconcepto a través de la introspección, las reacciones de otros al momento de interactuar con ellos en la vida diaria y percibir la manera en que los demás definen al individuo; la autopercepción que se genera a través de lo que el sujeto percibe en sí mismo y la comparación social ya que al momento de compararse con otros se adquiere información acerca de su persona y todo esto ayuda a formar un autoconcepto.

- d. La autorrealización, se entiende como la habilidad de realizar lo que realmente puede, quiere y disfruta el sujeto al momento de hacerlo. Maslow (citado por Zuazua, A. 186), define la autorrealización como “una necesidad que se satisface manifestando unas características personales expresivas

(espontaneidad, autonomía, creatividad, etc.) que constituyen los valores de la vida buena, la vida normalmente deseable”.

- e. Independencia, el cual consiste en la capacidad de autodirigirse sintiéndose seguro de sí mismo en los pensamientos, acciones y siendo independientes de una manera emocional para así poder tomar decisiones propias sin influencia de otros.

1.2.2 Componente interpersonal

Consiste en la capacidad para reconocer las emociones y los sentimientos de los demás prediciendo su comportamiento y poder mantener relaciones satisfactorias con ellos. Según Baron (1997), en este componente se encuentra la empatía, la responsabilidad social y la relación interpersonal.

- a. Empatía, consiste en la habilidad para poder percatarse, comprender y apreciar los sentimientos de los demás colocándose en el lugar de la otra persona.

Una persona empática es una persona inteligente racionalmente y emocionalmente, son sensibles a lo que les rodea como a sí mismos, son observadores, ya que son capaces de tener conciencia total del otro; son buenos oyentes, sociables y afectivos.

- b. Relaciones interpersonales, (Baron, 1997) entendidas como el conjunto de todas aquellas habilidades que permiten establecer y mantener relaciones satisfactorias que se caracterizan por una cercanía emocional e intimidad con los individuos involucrados.

Una de las herramientas básicas para las relaciones interpersonales es la comunicación, ya que de esta manera se interactúa con el otro estableciendo un diálogo inicial entre dos o más personas, proceso por el cual se forman las

bases iniciales para poder entablar una relación interpersonal y mantenerla ya que también consiste en el intercambio continuo y duradero de intereses comunes y emociones compartidas.

- c. Responsabilidad social, según Baron (1997), consiste en la habilidad que le ayuda al sujeto a demostrarse a sí mismo como una persona cooperadora que contribuye y es un miembro constructivo del grupo social.

1.2.3 Componente de adaptabilidad

Se entiende como adaptación al proceso en donde se da una modificación de la conducta en un individuo en base a las condiciones del medio en el que vive. En este componente se encuentra la prueba de la realidad, la solución de problemas y la flexibilidad.

- a. Solución de problemas, consiste en la habilidad para identificar y definir los problemas así como también para generar y aplicar soluciones efectivas.

- b. Prueba de realidad, es la habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos, desde una perspectiva subjetiva, y lo que en realidad existe desde el punto de vista objetivo. Mediante esta habilidad se podrá tener un mejor juicio ya sea al momento de evaluar las emociones y lo que se está sintiendo o para entender las emociones de los demás, todas estas características de la inteligencia emocional.

Por un lado esta lo que se percibe desde una interpretación subjetiva, es decir en función del conocimiento que se tiene y a las experiencias propias y por otro esta lo que realmente está sucediendo, debido a esto se dice que es un punto de vista objetivo. Evaluando ambos aspectos se podría decir que se llega a un punto en donde se crea la realidad individual de la inteligencia emocional.

- c. Flexibilidad, Baron (1997) la define como la habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.

Según Córdoba (citado por Zaldívar, Sosa y López; 1992:2), la flexibilidad “se manifiesta en la cantidad de recursos que el sujeto es capaz de emplear en las situaciones que enfrenta, en su posibilidad de generar diferentes alternativas de solución a los problemas, diferentes modos de contemplar un fenómeno, en la posibilidad de modificar el rumbo de su actividad intelectual cuando la situación lo requiere.

También se expresa en la cantidad de ideas y de operaciones inusuales, no comunes que el sujeto puede ofrecer ante un hecho, situación o problema, por la posibilidad de elaborar situaciones, estrategias y productos novedosos”.

La flexibilidad no siempre debe de venir acompañada de una condición objetiva sino que también debe de ser el resultado de la manifestación del desarrollo de la subjetividad y de la necesidad de trabajar ciertas variantes que nos lleven al crecimiento personal.

1.2.4 Componente del manejo del estrés

Slipak, O. (2003) define al estrés como una respuesta de tensión, que también puede ser fisiológica, ante un estímulo que actúa sobre el individuo provocando dicha respuesta.

Cuando se habla de inteligencia emocional, se sabe que una de sus principales características es el control y manejo de las emociones por lo que es necesario de un óptimo manejo del estrés ya que es una evidencia como tal de un nivel de inteligencia emocional adecuado en la persona. En este componente se encuentran los subcomponentes de la tolerancia al estrés y el control de impulsos.

- a. Tolerancia al estrés, consiste en la habilidad para poder soportar eventos, situaciones estresantes y emociones fuertes, enfrentando positivamente las consecuencias emocionales provocadas por el estrés sin perder el control de las emociones que emergen en el instante.

La tolerancia al estrés es una habilidad que requiere de la inteligencia emocional, ya que implica tener un control sobre las emociones, que son causadas por los distintos estímulos de la vida diaria, los cuales también podrían traer como consecuencia el mal humor o irritabilidad, trastornos del sueño, agresión, apatía, frustración, incapacidad para concentrarse, dificultad

para respirar o incremento del ritmo cardiaco y de la presión sanguínea; siendo estas características algunas de las consecuencias del estrés. (Llaneza, 2009).

Para poder lograr un manejo del estrés, previamente tiene que estar presente esta habilidad, para que posteriormente el individuo no se vea influenciado negativamente por dicho estado de ánimo.

- b. Control de impulsos, en donde Baron (1997:134), lo define como “la habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar nuestras emociones”.

El impulso es una sensación de tensión que ocurre debido a situaciones estresantes y que va incrementando hasta no realizar cierta acción que produce satisfacción en el individuo al llevarla a cabo ya que libera toda esta tensión acumulada; puede llegar a provocar pena o culpabilidad después de ceder al impulso.

1.2.5 Componente del estado de ánimo en general

Al hablar de estado de ánimo Ortiz, M. lo define en su página como “una emocionalidad que no remite necesariamente a causas específicas y que, normalmente, no podemos relacionar con acontecimientos determinados”.
(<http://www.miriamortiz.es>)

- a. Felicidad, se define como una habilidad para sentirse satisfecho con la vida propia, para disfrutar de sí mismo, así como también de otros, poder divertirse y expresar sentimientos positivos.

A pesar de esta definición, el significado de la felicidad es subjetivo ya que Locke, J. (citado por Bosch, M. 2009) menciona que "los hombres olvidan siempre que la felicidad humana es una disposición de la mente y no una condición de las circunstancias".

Existen circunstancias que llevarán a una persona a sentirse feliz con su vida, pero esas circunstancias posiblemente no harían feliz a otra persona distinta pues cada individuo posee deseos y motivaciones distintas.

La inteligencia emocional hace énfasis en el reconocimiento tanto de las emociones como de la fuente que provoca esta emoción, identificando qué es lo que nos hace sentir de determinada manera.

- b. Optimismo, Baron (1997) lo define como la habilidad que tiene el individuo para poder ver lo mejor de la vida, entiéndase lo positivo, y mantener una actitud positiva a pesar de los sentimientos negativos y de las adversidades.

La psicología positiva, por ejemplo, ha descubierto que el ser feliz provoca que se obtengan resultados mejores en la vida de las personas; el optimismo es diferente a la motivación ya que en esta última se engloba todo aquello que impulsa a llevar a cabo una acción. Muñoz, A. (<http://motivacion.about.com>).

La inteligencia emocional engloba al optimismo al hacer uso de esta capacidad de no dejarse llevar por los sentimientos negativos que podrían traer consecuencias negativas en la persona, el mirar siempre a lo positivo es el objetivo no solo del optimismo, sino también de otros subcomponentes de la inteligencia emocional como la felicidad, entre otros.

1.3 Factores que influyen en la inteligencia emocional

Goleman, D. (1995), habla de dos tipos de inteligencia emocional, en donde cada uno comprende ciertos factores que intervienen y forman parte de esta capacidad. Basándose en sus investigaciones y haciendo una comparación con las inteligencias múltiples.

Goleman hace mención de una inteligencia personal, en donde involucra a las competencias necesarias para que una persona pueda relacionarse con ella misma y la inteligencia interpersonal, que está compuesta de las características requeridas para poder relacionarse con los demás.

- a. En cuanto a la inteligencia personal una de las competencias que influyen es el autoconocimiento emocional, que consiste en conocer nuestras propias emociones y saber de qué manera nos afecta cada una reconociendo las fortalezas, debilidades, estados de ánimo, impulsos y emociones propias, incluyendo el efecto que tienen en los demás y en la actividad propia.

El desarrollar de manera adecuada esta competencia trae como beneficio la capacidad de juzgarse a sí mismos de una forma realista en donde se entienden los propios límites, se reconocen los errores de una manera que estos sean una vía de aprendizaje por lo que se posee un alto grado de auto – confianza.

- b. El autocontrol emocional o autorregulación es otro factor que influye en la inteligencia personal, ya que trae como beneficio el no dejarse llevar por los sentimientos del momento y para lograr esto es necesario reconocer qué sentimientos o estados de ánimo son pasajeros y cuáles son los que perduran, con el fin de que ciertos sentimientos que son negativos y dañinos tanto para la persona como para los demás y que a la vez son pasajeros, no traigan consecuencias trágicas que no son necesarias.

- c. La automotivación, que también conforma a la inteligencia personal, se refiere a la continua y persistente búsqueda de objetivos deseados por la persona, haciendo frente a los problemas que se presenten buscándoles una solución. Para poder tomar una buena decisión como ya se mencionó, es necesario reconocer los sentimientos del momento y ponerlos en contacto con el pensamiento y la razón.

La otra inteligencia que Goleman (2010), menciona como parte de la inteligencia emocional es la Interpersonal.

- a. Una de las competencias que la conforman es el reconocimiento de emociones ajenas o bien conocida como la empatía. Las personas que tienen esta habilidad saben escuchar a los demás entendiendo sus motivaciones,

problemas y emociones; haciéndolos populares entre la gente ya que tienen reconocimiento social pues suelen anticiparse a las necesidades de los demás.

b. También hace mención de las relaciones interpersonales dándole gran importancia al hecho de poder desarrollar y mantener buenas relaciones con los demás. Es importante saber relacionarse de manera eficaz con amistades, familia, personas cercanas pero también con personas que están en una posición superior a nosotros.

c. Las habilidades sociales es un factor importante para el desarrollo de las relaciones interpersonales. Conlleva el saber persuadir e influenciar a los demás así como también se obtiene la capacidad de liderazgo y el manejo de grupos.

El psicólogo emplea esta característica al momento de trabajar con grupos ya sea clínicos, laborales, sociales o hasta educativos pues debe de saber el dar un buen manejo al grupo y de poseer esta habilidad de liderazgo; ya que una de las funciones del psicólogo es guiar a las personas para que busquen solución a sus problemas.

1.4 Desarrollo de la inteligencia emocional.

Según Malrieu (citado por Chavez, B. 2010), las emociones son sentimientos, impulsos y pasiones que experimentan permanentemente los seres humanos. El proceso de aprender a manejar las emociones es algo que se logra con experiencia pues es un procedimiento continuo que se realiza durante toda la vida.

Las emociones se encuentran en todos los contextos de nuestra vida, con maestros, amigos, familiares o compañeros. Un individuo tiene que afrontar el hecho de que su contexto está en constante transformación debido a que estas personas están en constante cambio por lo que una inteligencia emocional desarrollada permitirá responder asertivamente ante estos cambios.

Una persona que tiene conciencia de sí misma estará consiente de los cambios que se producen en su entorno y ante estos cambios es necesario el percibir además del cambio, las emociones y sentimientos que nos genera este mismo, para así poder afrontarlo y darle una respuesta positiva que permita generar un progreso y no un estancamiento, de ahí la importancia para que todas las personas desarrollen una inteligencia emocional.

De acuerdo con el plan nacional de educación 2012 para desarrollar la inteligencia emocional es importante, comenzar fortaleciendo todos los componentes que forman parte de la inteligencia emocional desde la infancia.

Es importante que el niño tenga y aprenda la capacidad de entablar amistades y conservarlas, trabajar en grupo, respetar los derechos de los demás, motivarse cuando las cosas resultan difíciles; sin embargo hay que saber darles la enseñanza en

el momento adecuado ya que dependiendo de la etapa evolutiva en la que se encuentre aprenderá ciertas habilidades o normas sociales.

Si el niño no se encuentra en la etapa correcta simplemente no podrá comprender cómo funciona cierta norma o manera de ser, o de lo contrario, si el niño se encuentra en una etapa evolutiva más avanzada que lo que se le quiere enseñar le parecerá aburrido, aquí la importancia de que los padres enseñen al niño en el tiempo adecuado.

También es importante estimular la autoestima y el respeto en los niños, para la autoestima es necesario el apoyo emocional de los padres hacia el niño ya que son fundamentales e importantes para esta característica. El infante fortalece su autoestima mediante el reconocimiento por parte de sus padres y familiares de sus logros y habilidades.

La manera en la que los padres pueden ayudar a desarrollarla en sus hijos es por medio de elogios que vayan dirigidos a las conductas diarias positivas que estos realicen a manera de que se refuercen estas conductas y al mismo tiempo se les reconozca a los niños.

Es necesario que los padres demuestren apoyo no sólo en el éxito sino también en el fracaso, sin que intenten tomar el control de la situación o resolverle el problema ya que para que el niño desarrolle su autoestima es importante que se sienta respetado, para que pueda aprender es necesario que se equivoque y que rectifique por sí mismo.

Otro aspecto de gran importancia que también es parte de las características de la inteligencia emocional es que el niño aprenda que las normas se crean, se aplican y se respetan. Para esto es benéfico que los padres marquen límites en lo que está bien y lo que está mal; esto con el fin de que, dependiendo de la edad del niño, este pueda tomar decisiones por sí mismo y responsabilizarse de las consecuencias de sus actos.

Las normas impuestas deben ser coherentes y firmes, aunque el niño se revele ante ellas; por esto mismo deben de ser previamente planeadas por los padres, mientras más claros sean los límites más fácil será para el infante comprender el comportamiento esperado por los padres y las consecuencias.

Para que un niño logre aprender a controlar sus emociones lo primero que tiene que hacer es identificarlas, lo cual es difícil en esta etapa de la vida ya que están en constante aprendizaje a partir de las experiencias que van viviendo. Debido a esto los

primeros años de vida forman parte importante en el desarrollo personal y social del niño en un futuro, las capacidades que se aprenden son fundamentales para el desarrollo de la identidad personal del niño.

Por un lado se tiene lo que los padres, maestros o en si las personas adultas importantes para el niño le enseñarán para el desarrollo de las habilidades que conforman la inteligencia emocional, pero también esta lo que el niño aprenderá por su experiencia a lo largo de su vida.

Mediante las experiencias diarias será capaz de identificar qué es lo que le gusta y que no, ante cuales situaciones se siente de determinada manera y en que otras se siente diferente. El papel de los padres entonces está en brindarle las herramientas necesarias al niño para afrontar las posibles situaciones que el niño vivirá por sí solo.

Para el desarrollo de la inteligencia emocional es importante aprender a manejar las emociones de una manera positiva, se sabe que son estados subjetivos, tanto en niños como en adultos, sin embargo hay características comunes que se pueden manifestar en el individuo dependiendo de su estado de ánimo lo que hace que las emociones sean más fácil de reconocer como por ejemplo el estar feliz, triste o enojado; que también conllevan una respuesta biológica como enrojecimiento de la piel, sudoración, respiración acelerada, los músculos se tensan, etc.

Se puede concluir que la inteligencia emocional es una capacidad del ser humano muy importante para mantener un equilibrio emocional estable, así como poder relacionarse de manera positiva en el medio ambiente y en las relaciones sociales ya que brinda el beneficio de poder generar empatía con las personas que le rodean de una manera asertiva.

También es considerada como una característica del ser humano que puede desarrollarse desde la infancia y fortaleciéndose a lo largo de los años mediante el establecimiento de relaciones interpersonales y otras actividades de la vida diaria de un sujeto ayudando al individuo a tener un óptimo reconocimiento y manejo de las emociones.

El hecho de que se pueda manifestar la inteligencia emocional en el individuo permite que obtenga los beneficios de esta característica permitiéndose llevar una vida con posibles éxitos y una mayor estabilidad emocional. La inteligencia emocional es una capacidad que la pueden desarrollar todas las personas desde la niñez hasta la adultez.

Por lo tanto es un factor importante para el psicólogo no sólo como persona sino también es de gran utilidad al momento de ejercer su profesión, ya que entre los

beneficios se encuentra el manejo oportuno, adecuado y objetivo de las numerosas emociones que se depositan sobre su persona (transferencia) y las que se generan en él (contratransferencia).

CAPÍTULO 2

JUVENTUD

En este capítulo se explicará la etapa de la juventud, ya que es una etapa de vital importancia para el desarrollo físico, cognitivo y emocional de toda persona, en donde la búsqueda de identidad y la toma de decisiones serán factores importantes para propiciar el cambio en los jóvenes.

La juventud toma un papel importante en la sociedad pues es la que impulsará el cambio inmediato, aquí la importancia de que se encuentren finalizando los estudios profesionales ya que es la manera con la que brindaran sus servicios a la comunidad.

2.1 Definición

Durston (1999), define la juventud como una etapa que empieza con la pubertad y termina con la toma de responsabilidades y las autoridades que posee un adulto; las cuales se refieren a los roles masculino y femenino que corresponden a un hogar económicamente independiente. Es una etapa en donde el trabajo aumenta en la vida diaria de las personas disminuyendo el juego y es también en donde el aprendizaje llega a su auge y posteriormente comienza a decrecer.

La Organización de las Naciones Unidas señala que la juventud comprende entre los 14 y 25 años edad; y la define como “un momento muy especial de transición entre la infancia y la edad adulta, en el que se procesa la construcción de identidades y la incorporación a la vida social más amplia”. (ONU, 1999)

Existe una variación en las edades que se encuentran en las definiciones de juventud de los distintos autores que la definen, por ejemplo la Organización Mundial de la Salud la define como “una etapa de la vida comprendida entre los 19 y los 30 años, en donde el ser humano tiene las condiciones óptimas para el desarrollo de sus potencialidades físicas, cognitivas, laborales, y reproductivas.” (OMS, 2000)

Si bien es cierto que los distintos autores que definen a la juventud varían en las edades tomadas en cuenta, coinciden en otros aspectos en donde se puede concluir que en esta etapa de la vida los jóvenes alcanzan un punto máximo en sus capacidades sociales, físicas y cognitivas en donde estas les permitirán adquirir una nueva vida de adulto y posteriormente irán decreciendo a través del tiempo estas características.

Otro aspecto que es necesario resaltar es que los jóvenes en esta etapa dejan a un lado de cierta manera la vida que tenían antes para comenzar a formar una nueva identidad posiblemente incluyendo a su vida a distintas personas a su alrededor.

2.2 Características de la etapa de juventud

Grace J. (2001), resalta la importancia de las capacidades físicas en el crecimiento del ser humano, siendo la etapa de la juventud en donde el desarrollo físico alcanza su nivel máximo ya que la mayoría es cuando se sienten más fuertes, más sanos y fértiles; también es necesario resaltar que se tiene un sentimiento de invulnerabilidad.

El funcionamiento de los órganos, las habilidades motoras, el tiempo de reacción y la coordinación sensorio motora alcanza su nivel máximo en la juventud por

lo que disfrutaban vitalmente de estas ventajas como la fuerza y la resistencia en comparación con personas que se encuentran en otras etapas de la vida; también suelen ser más activos en el aspecto sexual teniendo una clara identidad sexual.

Debido a lo anterior, el índice de mortalidad en los jóvenes es menor que en cualquier otra etapa de la vida, sin embargo las muertes evitables son elevadas en la juventud; el sida, los accidentes, la violencia que incluyen disparos y apuñalamientos es un gran riesgo de muerte para los jóvenes.

Es necesario mencionar que si bien en esta etapa de la vida el índice de mortalidad es menor a otras edades, en la juventud comienzan a surgir síntomas de enfermedades que suelen aparecer dentro de varios años.

En la juventud también se empieza a desarrollar de manera más notable la independencia en la vida que comienza con una mayor socialización la cual propicia el aprendizaje de nuevos roles en el trabajo, las amistades, en lo individual, en la intimidad con otra persona e incluso en el matrimonio y la familia; en esta etapa se inicia un proceso en donde los jóvenes pasan de la familia en la que crecieron a la familia que formarán.

Hoffman, L. (citado por Grace, J. 2001), identifica cuatro aspectos importantes en este proceso de cambio. El primero es la independencia emocional ya que en esta etapa el joven necesita menos el apoyo psicológico por parte de sus padres a comparación como lo era en la infancia; el segundo aspecto que menciona Hoffman es la independencia de actitudes en donde el joven adopta valores, creencias y actitudes que no necesariamente sean impuestas por los padres ni que sean parecidas a la de ellos.

El tercer aspecto es la independencia funcional en donde comienzan a adquirir y aplicar la capacidad de obtener recursos económicos por su propia cuenta y de atender a los problemas cotidianos de la vida de manera más independiente a como lo era antes. El último aspecto es la independencia de conflictos, este implica ya la separación del joven a la familia sin que existan sentimientos de culpa o de traición.

A lo largo del tiempo distintos estudios se han realizado acerca del adulto joven, por lo que Papalia, D. (2004), muestra un proceso de desarrollo a través de la edad adulta. La primera es la “transición a la edad adulta” que ocurre de los 17 a los 22 años en donde los jóvenes sienten una necesidad grande de lograr su independencia total por lo que se sienten alejados de su familia, tienen conciencia de su autonomía por lo que presienten que la vida adulta esta próxima a sus vidas.

Otro proceso es llamado “entrada en el mundo adulto” que ocurre de los 22 a los 28 años de edad, aquí el joven se ha independizado de los padres formando un estilo de vida propio en donde buscan alcanzar sus objetivos sin cuestionarse si están haciendo lo correcto o no.

2.3 Desarrollo de la Juventud

Rice, P. (1997) establece distintas tareas del desarrollo de la vida adulta en la juventud. La primera de ellas es establecer una residencia separada de los padres para así lograr una autonomía física y emocional, ya sea en un dormitorio escolar o en otra vivienda.

Los jóvenes comienzan a buscar entre ellos compañía, satisfacción emocional y orientación; permitiéndose así romper de cierta manera los vínculos con los padres por lo que es importante que se logre ambas autonomías tanto la física como la emocional, esta última consiste en desprenderse de los vínculos emocionales y de dependencia que han sido creados a lo largo de la infancia.

Otra de las tareas en la juventud es la de formar su propia identidad personal ya que esta separación de sus familias en su vida les permite ser individuos únicos en la sociedad. Para esto Cueli, J. y Reidl, L. (1989), hablan de la teoría de personalidad de Erikson en donde en la etapa de intimidad vs aislamiento claramente dice que el joven se encuentra en una búsqueda de identidad con el objetivo de fundirla con la de otros por lo que está preparado y hace uso de la intimidad. El joven en esta etapa se encuentra en peligro del aislamiento que consiste en evitar los contactos que llaman a la intimidad

El desarrollar la capacidad para tolerar las tensiones y las frustraciones es otra de las tareas en la juventud ya que deben de ser reconocidas como parte de la vida sin reaccionar de manera negativa ante ellas siendo esta una tarea que demuestra el nivel de madurez que pueda tener el joven al controlar estas emociones por lo que también se puede decir que están haciendo uso de la inteligencia emocional que poseen.

Los jóvenes también se ven en la tarea de realizar un compromiso ocupacional el cual puede ser terminar los estudios, obtener trabajo o alcanzar una independencia económica. El alcanzar cualquiera de estos objetivos brinda un sentido de satisfacción y de valor que le dará al joven un significado en su vida y la oportunidad de alcanzar la felicidad.

Otra de las tareas principales en la juventud según Erikson (citado por Cuelfí y Reidl; 1989), es el logro de la intimidad de la cual, estos autores hacen referencia a la definición de Erikson que la define como “capacidad de entregarse a afiliaciones y asociaciones concretas y de desarrollar la fuerza ética necesaria para cumplir con tales compromisos, aun cuando puedan exigir sacrificios significativos” (1989:126). La intimidad conlleva la capacidad de abrirse de manera que se compartan sentimientos y pensamientos generando una empatía entre ellos mismos.

Debido al párrafo anterior Rice, P. (1997), continua con las tareas en la juventud y otra que establece es la participación en grupos sociales compartibles siendo esta una necesidad psicosocial la cual inicia en la niñez, continua en la adolescencia y alcanza su punto máximo en la juventud.

El matrimonio y el aprender a manejar y a mantener la propia residencia son las últimas tareas que Rice establece, ambas son una experiencia totalmente nueva para la mayoría de los jóvenes adultos ya que el matrimonio requiere un reajuste en las vidas de los involucrados con el fin de que puedan aprender a vivir juntos, para esto se requiere de una nueva vivienda la cual tendrán que mantenerla siendo esta tarea también una nueva experiencia para los jóvenes.

Gould, R. (Rice, F. 1997), describió las fases de la vida por medio de dos estudios realizados entre 1972 y 1978 en donde hace mención a la etapa de la juventud ya que menciona que en las edades de los 16 a los 18 años se tiene un deseo de autonomía y de alejarse de los padres con el fin de establecer relaciones cercanas con sus similares.

También dice que de los 18 a los 22 años los jóvenes poseen un deseo de no ser corregidos por la familia, se mantiene la voluntad de tener cercanía con sus similares y se comienza a recrear con los compañeros la vida familiar que se está dejando a un lado; se tiene el presentimiento de que la vida real está a unos pasos de ellos.

Por otro lado Levinson, D. (1978), propuso un modelo de desarrollo adulto en donde se puede ver los periodos en los cuales entra la etapa de la juventud. Levinson menciona que en las edades de 17 a 22 años se inicia una transición temprana a lo que será la vida adulta, en este cambio se abandona a la familia y a los grupos sociales que se tenían en la adolescencia, se entra a la universidad y en algunos casos se contrae matrimonio.

También menciona que de los 22 a los 28 años el joven ingresa al mundo adulto en donde se toman decisiones que involucran distintas elecciones, se definen metas

a corto y a largo plazo, se establece la ocupación y se contrae matrimonio. En esta etapa existe un conflicto entre el deseo de explorar y el deseo de comprometerse.

2.4 Características de los jóvenes que muestran tener una inteligencia emocional desarrollada

Los jóvenes que tienen una inteligencia emocional desarrollada son capaces de identificar con exactitud cuáles son sus estados emocionales, de percibir y contestar a sus propias emociones; por lo tanto también pueden hacerlo con las emociones de los demás, incluyendo aquellas que se manifiestan de manera no verbal pero que expresan el estado emocional en el que se encuentra un sujeto. (Palmero, F. 2008)

Esta herramienta es útil en los jóvenes en el momento de establecer relaciones interpersonales con sus similares ya que el percibir de manera correcta las emociones propias y de los otros permite generar empatía con los demás, facilitando las relaciones sociales en las que se ven involucrados.

La toma de decisiones es un factor importante en la vida de los jóvenes debido a que se encuentran en una etapa en donde comienzan a entrar en la vida de un adulto con responsabilidades que no se tenían antes como el elegir en que trabajar, terminar una carrera o elegir a una persona para formar una familia propia, entre muchas otras decisiones.

Mayer, Salovey y Causo, (2002) habla de la facilitación de resolución de problemas y toma de decisiones mediante las emociones ya que mencionan que estas dirigen nuestra atención hacia aquello que para las personas es importante de acuerdo a lo que quieren o a lo que les gusta.

Si la emoción que se percibe trae consigo un sentimiento de ansiedad o de tristeza, esta modificara el pensamiento e influirá en la toma de decisión; lo mismo ocurre si la emoción es positiva ya que como bien dicen estos autores, estas provocan cambios en las cogniciones convirtiéndolas en positivas cuando la persona es feliz y en negativas cuando esta triste.

Debido a lo anterior se puede establecer que un joven con una inteligencia emocional desarrollada tendrá la capacidad de reconocer las emociones que emergen ante las distintas situaciones y opciones que la vida le pondrá en su camino.

El tener un nivel alto de inteligencia emocional le ayudara al sujeto a tener claro entonces que opciones son las que harán que se sienta satisfecho y feliz tomando una decisión correcta para su persona ya que como ya se mencionó, la emoción modifica el pensamiento y este último influye en la toma de decisión, aquí la importancia de saber identificar las emociones.

Mayer y Salovey (1997) también señala que la capacidad que brinda la inteligencia emocional de estar abierto ante los estados de ánimo tanto positivos como negativos para así poder reflexionar sobre si estos últimos son útiles para nosotros sin exagerarlos ni reprimirlos. El lograr esto llevaría al joven a la capacidad de regular las emociones propias y las de otros.

Por lo tanto es importante que los jóvenes se den cuenta de cuál es el nivel de inteligencia emocional que poseen y de qué manera la manifiestan ya que el darse cuenta de esto les permitirá tener un mayor control al momento de darle un manejo a las emociones propias y de otros, así como también al tomar decisiones.

CAPÍTULO 3

Metodología, análisis e interpretación de resultados

3.1 Descripción metodológica

A continuación se explicará la metodología utilizada en este proceso de investigación, en donde se describirán las características que conforman la estructura del estudio realizado a través de las normas que se establecieron previamente y durante la investigación, tales como el tipo de enfoque y el tipo de diseño. Se especifican las pautas que se siguieron al momento de recaudar la información necesaria y de interactuar con las variables a estudiar.

Se describirá qué tipo de estudio tiene la investigación y cuál es su objetivo, el tipo de alcance dependiendo de los antecedentes del planteamiento elegido, la técnica utilizada, el instrumento de recolección de datos que se utilizó, describiendo

características como el tiempo de aplicación, qué es lo que mide y de qué manera, su validez y confiabilidad.

Se describirá la población o muestra establecida, así como la explicación del porqué se escogió esta metodología. En este apartado se describirá también el proceso de investigación y posteriormente se analizarán los resultados obtenidos.

3.1.1 Tipo de enfoque

Esta investigación mantiene un enfoque cuantitativo con el fin de recaudar información que permita medir el nivel de inteligencia emocional. Como explica Hernández, R. (2003:10), este enfoque es “aquel que utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población”.

En el presente estudio se llevó a cabo la recolección de datos con el fin de contestar a la pregunta de investigación y medir el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes por lo que también se empleó la estadística para definir este mismo

nivel y así especificar el comportamiento que tienen en base a las características que la inteligencia emocional brinda.

3.1.2 Tipo de diseño

El tipo de investigación que se realizó fue no experimental, los cuales son estudios que se realizan sin manipular las variables involucradas en el proceso de investigación, que únicamente se observan en su ambiente natural (Hernández, R. 2010).

En este estudio se recolectaron datos sin manipular o alterar la muestra ni el ambiente, por lo que corresponde a este diseño, ya que se utilizó una prueba que consiste en contestar una serie de reactivos sin necesidad de modificar el ambiente escolar en el que se encontraban en el momento de recolectar los datos.

En esta investigación está más cerca de las variables formuladas hipotéticamente como reales y en consecuencia se tiene la posibilidad de generalizar los resultados a otros individuos y situaciones comunes.

3.1.3 Tipo de estudio

Los estudios transversales son aquellos en donde se recopilan los datos a estudiar en un momento único con el fin de describir y analizar las variables observadas. (Hernández, R. 2010).

En esta investigación se llevó a cabo este tipo de estudio, con el fin de recaudar los datos necesarios en el lugar seleccionado siendo este la Universidad Don Vasco A.C., en donde solamente se realizó una aplicación, de la cual se obtuvieron todos los datos necesarios, siendo este el único momento en el que se reunieron los datos necesarios para poder evaluar el nivel de inteligencia emocional y posteriormente poder interpretar los resultados obtenidos.

3.1.4 Alcance

La investigación tuvo un alcance exploratorio, ya que como describe Hernández, R. (2010), los estudios exploratorios se efectúan cuando el objeto a investigar es un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes, como lo es la inteligencia emocional.

En este caso, la inteligencia emocional no había sido estudiada ni medida en la población estudiantil de psicología de la Universidad Don Vasco, A. C. por lo que se procedió a llevar a cabo esta investigación, ya que no existen investigaciones previas que nos indiquen el nivel de inteligencia emocional que los estudiantes pudieran llegar a tener, por lo tanto es un tema que está dispuesto a evaluarse por primera vez en este ambiente elegido.

3.1.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica utilizada en esta investigación fue el uso de las pruebas estandarizadas, las cuales según Hernández, R. (2010), son aquellas que ya tienen específicamente el procedimiento de aplicación e interpretación por lo que ya se encuentran disponibles para su uso.

El instrumento utilizado fue el Inventario de evaluación de la inteligencia emocional de Barón, realizado en una Universidad de Lima, Perú. Este inventario puede ser aplicado de manera colectiva e individual a sujetos de 15 años en adelante, es de tipo cuadernillo, no posee límite de tiempo sin embargo toma de 30 a 40 minutos aproximadamente, posee 133 reactivos que evalúan la inteligencia emocional y se utilizó una hoja de respuestas con 5 opciones las cuales son “rara vez o nunca es mi caso”, “pocas veces es mi caso”, “a veces es mi caso”, “muchas veces es mi caso”, “con mucha frecuencia o siempre es mi caso”.

Los estudios de la confiabilidad de este test se basaron en la consistencia interna y en la confiabilidad retest pudiéndose apreciar que en la primera se obtuvo un puntaje alto (.93) al igual que los componentes del I-CE que esta entre .77 y .91.

En cuanto a la validez, numerosos estudios se han realizado en el extranjero a través de los años por Baron (1997), trayendo como resultado que este inventario sea una medición confiable y valida de la inteligencia emocional. Debido a que a lo largo de los años se han realizado en 6 distintos países 9 estudios de validación: validez de contenido, aparente, factorial, de constructo, convergente, divergente, de grupo-criterio, discriminante y predictiva. La aplicación de este inventario fue de manera colectiva entregando una hoja con los 133 reactivos y una hoja de respuestas.

3.1.6 Población o muestra

Hernández, R. define población como “el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (1998; 210). Sin embargo en este estudio no se utilizó a todos los estudiantes de la Universidad, solamente a los dos últimos semestres por lo que termina siendo una muestra.

Hernández, R. (1998; 207), define muestra como “la esencia de un subgrupo de la población.” El muestreo de esta investigación fue no probabilístico ya que el

procedimiento dependió del proceso de toma de decisiones del investigador, y la muestra seleccionada obedece los criterios de la investigación.

La muestra que se seleccionó para esta investigación fueron los estudiantes de psicología de la Universidad Don Vasco A.C. de ambos sexos que cursaban 6º y 8º semestre de la licenciatura. De tal forma que la muestra quedó conformada por 84 estudiantes que estaban cursando los dos últimos semestres de la carrera de psicología en la Universidad ya mencionada, en donde 62 sujetos son mujeres y 16 son hombres, cuyo rango de edad oscila entre los 20 y los 30 años de edad.

3.1.7 Descripción del proceso de investigación

Para este proceso de investigación se estableció como tema principal la Inteligencia Emocional con el fin de medir el nivel de esta característica en los estudiantes de psicología de la Universidad Don Vasco; para esto se eligieron a los grupos que conformaban los dos últimos semestres de la carrera de Psicología.

Posteriormente se procedió a revisar la bibliografía necesaria para desarrollar el capítulo 1 de esta investigación, el cual habla de la inteligencia emocional y sus características principales así como de sus manifestaciones y su importancia en el individuo; de igual manera se llevó a cabo este procedimiento para redactar el capítulo

2 de esta investigación el cual habla de la juventud, las características y el proceso de desarrollo en esta etapa.

Después se solicitó el permiso del subdirector de la escuela de Psicología, para poder realizar las aplicaciones; una vez conseguido se procedió a acudir a los salones en donde se encontraban ya reunidos los estudiantes, por lo que el inventario se aplicó mientras se encontraban en horario de clases y de forma colectiva.

Como primer paso se solicitó el permiso del docente para entrar en cada aula y una vez obtenido se les invitó a los estudiantes a participar en la investigación, explicándoles las instrucciones del inventario, la mayoría de los estudiantes aceptó, sin embargo debido a que no era obligatorio algunos optaron por no responder la evaluación.

Al finalizar todas las aplicaciones correspondientes se calificaron las pruebas obteniendo los resultados individuales en cuanto a su nivel de IE y los resultados en general.

Por último se procedió a explicar la metodología utilizada en el estudio, población, muestra, e inventario utilizado en esta investigación por lo que después se

procedió a interpretar los resultados obtenidos por medio de la aplicación y la calificación de las pruebas, a continuación se presentan los resultados obtenidos.

3.2 Análisis e interpretación de resultados

El propósito de esta investigación fue medir el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de psicología, siendo esta una característica importante para todo ser humano, ya que como dice Goleman, D.(1995) esta característica brinda distintas habilidades, como la capacidad de comprender emociones y de manejarlas con el fin de poder utilizarlas para guiar la conducta de una manera inteligente y positiva, así como conducir los procesos de pensamiento para producir mejores resultados en la vida incluyendo el aspecto laboral, interpersonal, social, cognitivo y por supuesto el emocional.

En relación a la inteligencia emocional se habla de poder percibir, juzgar y expresar la emoción de una manera precisa, para que así se permita contactar con los sentimientos o generarlos para facilitar la comprensión del individuo mismo; es importante entender las emociones ya que producen un efecto en todas las personas ya sea físico, emocional o ambos; y el conocimiento que de ellas se deriva, controlar las mismas para promover el propio crecimiento emocional e intelectual.

Todo este proceso forma parte del desarrollo emocional de todas las personas pues muchas veces lleva a la toma de decisiones ya sean correctas o incorrectas e influye de cierta manera en la forma en la que se establece una relación con las demás personas.

Debido a lo anterior se eligió como muestra a los estudiantes de psicología de la Universidad Don Vasco, ya que como ya se mencionó, es una característica importante para toda persona la cual se manifiesta en la interacción diaria que se tiene ante la sociedad ya sean amistades, familia, compañeros de trabajo, vecinos, etc.

Como el psicólogo trabaja con las emociones de las personas, es importante que posea un nivel alto de inteligencia emocional debido a todas las características que esta brinda al momento de manifestarla, como el tener relaciones sociales satisfactorias no sólo para su vida íntima y personal sino también para poder tener una cercanía emocional con las personas que requerirán de sus servicios.

Una de las características de un psicólogo al hacer uso de la inteligencia emocional es el saber escuchar a los demás y poder percibir las emociones que otros depositan en él y para lograr todo esto, se requiere de la habilidad para establecer y mantener relaciones interpersonales, darle un manejo a las emociones propias y de

otros, generar empatía, etc. ya que de lo contrario sería una persona que no ha desarrollado su inteligencia emocional. (Harrsch, C. 1998)

Los resultados que arrojó esta investigación se presentan a continuación, en donde se organizaron los puntajes obtenidos por la población seleccionada en cuanto a su nivel de inteligencia emocional en altos, medios y bajos.

3.2.1 Nivel de inteligencia emocional alto

Los sujetos con un nivel alto conforman el 52% de la población con una media de 72, lo que demuestra que poco más de la mitad de los estudiantes de psicología posee un nivel elevado de inteligencia emocional, lo cual es lo esperado por el hecho de ser alumnos de dicha carrera y porque es la mayor parte de la población que la representa.

Se puede deducir que la universidad está haciendo un buen papel en formar esta característica en sus estudiantes mediante las clases impartidas y las tareas o actividades que realizan en donde llevan a cabo la práctica del uso de la empatía, el diálogo y análisis emocional, la sanación personal, el estudio de los sentimientos y emociones, entre otros temas que facilitan el poder manifestar y desarrollar la inteligencia emocional que los estudiantes poseen.

Las ventajas que proporciona un nivel alto de inteligencia emocional son útiles en la vida de las personas, que en este caso son jóvenes estudiantes, así como también en sus relaciones con la sociedad y con su profesión; tanto en la etapa de estudiante como en la profesional.

Las personas saludables que funcionan bien individual y socialmente, que son exitosas en la vida tienen un grado suficiente de inteligencia emocional por lo que se puede concluir que esta muestra de estudiantes que poseen un nivel alto están encaminados al éxito, se puede decir que tienen las herramientas necesarias y el potencial para obtener logros.

Este nivel alto de inteligencia emocional que obtuvieron, influenciaría en el labor como psicólogos, ya que debido a los resultados obtenidos en esta parte de la población, los sujetos poseen y manifiestan las características que brinda la inteligencia emocional.

Esto llevaría al éxito profesional ya que estas características forman parte de la relación psicólogo-paciente, como lo es el reconocimiento y manejo de emociones, la empatía, la capacidad para relacionarse con otras personas, entre otras.

3.2.2 Nivel de inteligencia emocional medio

En cuanto a los sujetos con un nivel medio conforman en 42% de la población seleccionada con una media de 53, lo que indica que esta parte de la muestra cuenta con la presencia de la inteligencia emocional y también la manifiesta en ciertas conductas que tienen que ver con el manejo de emociones o con la interacción social que tienen día con día posiblemente menos frecuentemente que los sujetos que obtuvieron un nivel alto.

Sin embargo los resultados muestran que en los estudiantes en su mayoría al sumar este porcentaje con los sujetos que poseen un nivel alto conforman en total el 94% de los sujetos que poseen y manifiestan de manera efectiva la característica de la inteligencia emocional.

El nivel medio indica que efectivamente estos estudiantes poseen inteligencia emocional, al igual que el nivel alto, cuentan con las ventajas y habilidades que brinda el manifestar esta característica; como lo es el reconocimiento y manejo de las emociones, afrontamiento de problemas, empatía, habilidades sociales, etc. Sin embargo los niveles indican que este porcentaje de estudiantes posiblemente posean

menos características de la inteligencia emocional o no la manifiestan tan continuamente como los del nivel alto.

La inteligencia emocional puede ser reforzada y trabajada como todas las características que forman parte de la personalidad de un sujeto por lo que este nivel medio podría desarrollarse para incrementar esta característica en caso de que la persona así lo desee.

Estos estudiantes al igual que los de nivel alto han ido desarrollando desde la infancia una inteligencia emocional al igual que todas las personas, sin embargo puede significar una gran influencia el estar estudiando la carrera de psicología por las herramientas que se les brinda al momento de tomar los conocimientos y llevarlos a la práctica; al llevar a cabo este proceso están manifestando y reforzando las características que brinda la inteligencia emocional.

3.2.3 Nivel de inteligencia emocional bajo

Siendo únicamente el 6% de la población y con una media de 33 los que obtuvieron un nivel bajo de esta capacidad. Lo cual podría indicar que estos estudiantes les es difícil o no cuentan con la capacidad del manejo y reconocimiento de emociones propias y de los demás, presentando también posibles problemas al momento de adaptarse en otros ambientes, al momento de relacionarse con las demás personas, incapacidad de resolver conflictos o tomar decisiones a fin de solucionar problemáticas.

Los sujetos con una inteligencia emocional nula o baja son incapaces o se les dificulta ser empáticos con la gente ya que son poco tolerantes y no dan una salida adecuada a sus emociones, pues no las distinguen de manera adecuada.

Estos estudiantes también pueden presentar dificultades en caso de no desarrollarla al momento de ejercer su profesión ya que el psicólogo hace uso de la inteligencia emocional al momento de interactuar con el cliente o paciente, al mantener un nivel bajo se verían limitados en cuanto a su capacidad de trabajar con emociones o de establecer un vínculo de confianza con las demás personas.

La inteligencia emocional se desarrolla a través del tiempo desde la infancia y puede ir modificando o ser mejorada con entrenamiento, programas remediales o intervenciones terapéuticas por lo que esta población de estudiantes con el nivel bajo puede ser modificado con el fin de llevar una mejor vida y también para ejercer de una manera más efectiva su profesión que es psicología.

Esta pequeña parte de la población estudiantil al poseer un bajo nivel de inteligencia emocional se encuentra con la posibilidad de poder desarrollarla y aumentarla ya que beneficia la labor como psicólogo al momento de ejercer la carrera, al mismo tiempo al comenzar a manifestar las características de una persona con inteligencia emocional alta tendría más éxitos en su vida personal.

Debido a que es una pequeña parte de la muestra seleccionada se tendría que trabajar directamente con ellos para un mejor desarrollo de inteligencia emocional, por medio de modificación de conductas y evaluando el por qué estos estudiantes no están manifestando esta característica a pesar de llevar el mismo plan de estudios que los alumnos de nivel alto y medio.

3.2.4 Hombres y mujeres

Así mismo se encontró que del total de hombres que componen la muestra el 62.5% se encuentran en el nivel alto de Inteligencia Emocional, presentando una media de 77, el 37.5% presentan una nivel medio de Inteligencia Emocional con una media de 56 y, ninguno de los hombres presentó un nivel bajo de Inteligencia Emocional.

En las mujeres que componen la muestra, el 53% posee un nivel alto de inteligencia emocional con una media de 71, el 37% presenta un nivel medio con una media de 53 y solamente el 10% de las mujeres resultaron con un nivel de inteligencia emocional bajo con una media de 33.

Como se puede ver en los resultados ningún hombre obtuvo el nivel bajo en inteligencia emocional al contrario de las mujeres, sin embargo la cantidad de hombres en la población fue significativamente menor que la de mujeres.

La investigación consistió en evaluar la inteligencia emocional en ambos sexos de los estudiantes por lo que no se realizó ningún estudio comparativo entre hombres

y mujeres, de igual manera, los beneficios de esta característica pueden tenerlos sin importar el género y ambos pueden desarrollarla y emplearla para beneficio de su vida, relaciones interpersonales, profesión, etc.

Debido a los datos anteriores se podría afirmar que los estudiantes de psicología efectivamente desarrollaron un nivel de inteligencia emocional alto mediante el cual, se pueden desplegar numerosas habilidades propias y buscar el éxito personal.

Un nivel alto de inteligencia emocional no solo beneficia a la persona en sí, sino que también en el entendimiento de las emociones de los demás, generar una empatía y más si se va hablar del nivel emocional en los psicólogos de poder entender las emociones que otros depositan en este profesionista sin dejar que las suyas intervengan en el objetivo de ayudar a los demás.

La inteligencia emocional se manifiesta al momento de saber darle un manejo adecuado a las emociones, lo cual implica el percibir las de una manera precisa reconociendo las emociones que se tienen y qué es lo que se está sintiendo al punto de ser capaces de poder verbalizar los sentimientos que se tienen para así ejercer un control sobre las emociones que conducirá a vivirlas adecuadamente respondiendo

positivamente a los estímulos exteriores y haciendo a un lado las respuestas por impulso. (Goleman, D. 1995).

Cabe resaltar que cuando la inteligencia emocional se manifiesta existe una comprensión de las emociones, más allá de percibir las únicamente. Esta comprensión ayuda a entender las emociones que sentimos identificando lo que provocan, reconociendo los cambios que producen.

Se entiende de una mejor manera cuáles son los deseos y necesidades del momento así como también se identifica que situaciones hacen sentir de determinada manera, que consecuencias trae los sentimientos que se generan ante cierta persona u objeto o porque hay una reacción distinta ante cada situación.

Otra manera de manifestar la inteligencia emocional es cuando se da un dominio de las emociones propias y de los demás, esto consiste en dirigir las y manejarlas de una forma eficaz de tal manera que se evite dar una respuesta negativa e incontrolada en casos de ira o miedo.

El reconocer el estado de ánimo que se tiene sin que logre obstaculizar la manera de pensar o de razonar, permitiendo tomar decisiones adecuadas conforme a las normas sociales y culturales.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que la inteligencia emocional, entendida como una capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, así como la habilidad para manejarlos, es una característica vital en el ser humano ya que conlleva un reconocimiento de las emociones propias y ajenas.

El primer objetivo de esta investigación consistió en definir la inteligencia emocional, por lo que este objetivo se cumplió al establecer como definición principal la de Goleman, D. (1995) el cual hace mención a la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, así como la habilidad para manejarlos.

El segundo objetivo de la investigación fue explicar las características de la inteligencia emocional; este se cumplió en el primer capítulo donde se define esta variable y posteriormente se habla de sus características.

Las características de la inteligencia emocional se manifiestan al momento de reconocer las emociones y sentimientos de manera adecuada, así como en el saber aplicarlas al pensamiento, ya que así, se le da una emoción a este mismo que llevará

a actuar de forma correcta teniendo mejor razonamiento a la hora de tomar una decisión, por lo que ésta misma será tomada de una manera más inteligente que traerá mejores consecuencias.

Si se desarrolla de manera adecuada se obtiene la habilidad de controlar los impulsos y emociones propias, el individuo se hace responsable de sus propios actos aprendiendo a pensar antes de actuar y evitando los juicios prematuros. La persona con inteligencia emocional es sincera e íntegra, sabe controlar tanto el estrés como la ansiedad ante situaciones de la vida diaria; también es flexible ante los cambios o nuevas ideas.

El tercer objetivo de esta investigación fue conocer el proceso de desarrollo de la juventud el cual se cumple en el segundo capítulo el cual habla de las características que tiene el joven y cómo es el cambio de la adolescencia a la juventud y también hacia la vida adulta.

El cuarto objetivo de la investigación consistió en conocer el nivel de inteligencia emocional en los jóvenes, este objetivo se logró cumplir ya que en el segundo capítulo se explica la importancia de esta inteligencia en la vida de los jóvenes y posteriormente se evalúa.

La inteligencia emocional es de gran utilidad para el desarrollo de la juventud ya que los jóvenes en esta etapa se encuentran buscando su identidad propia y para esto se dan a la tarea de tomar decisiones importantes en su vida que involucra la adquisición de nuevas vivencias y el desprendimiento de otras pasadas, proceso en el que los jóvenes se ven envueltos en la necesidad de cambiar ciertos aspectos para dar un salto a la vida adulta.

La toma de decisiones se convierte en un claro ejemplo de la inteligencia emocional ya que una decisión sin sentimiento posiblemente no sería la más correcta, la razón está unida al pensamiento pero requiere del sentimiento para poder darle la mejor salida que brinde un beneficio propio a la persona.

De aquí la importancia de que los jóvenes posean un nivel adecuado de inteligencia emocional ya que este no solo les ayudara a tomar decisiones sino también al manejo de las emociones propias y de otros, lo cual traerá beneficios en su vida y en sus relaciones sociales.

El quinto objetivo de la presente investigación fue el aplicar el inventario de Baron, para medir la inteligencia emocional de los estudiantes de psicología de 6to y 8vo semestre. Este objetivo se cumplió ya que el inventario se aplicó a estos estudiantes en sus respectivas aulas para posteriormente interpretar y evaluar los

datos obtenidos de esta muestra representativa, finalmente se logró evaluar el nivel de inteligencia emocional.

En base a todo el proceso de investigación, evaluación y calificación se puede concluir, respondiendo a la pregunta de investigación que los estudiantes de psicología de la Universidad Don Vasco A. C. poseen un nivel alto de inteligencia emocional por lo que los jóvenes estudiantes la están desarrollando y egresando de su carrera con este nivel de IE.

BIBLIOGRAFÍA

Alberto Zuazua. (2007)

El Proyecto de Autorrealización: cambio, curación y desarrollo.

Editorial Club Universitario

Catalina Harrsch. (1998)

Identidad del psicólogo.

Editorial Pearson, México

Diadne E. Papalia. (2004)

Psicología.

Editorial McGraw-Hill

Dakmen, Oscar (2001)

Los factores de la inteligencia emocional y su efecto en el desempeño de funciones de los ejecutivos de ventas del grupo financiero Bancomer S.A. en la ciudad de Uruapan, Michoacán.

Universidad Don Vasco, Uruapan Michoacán. México

Francisco Palmero. (2008)

Motivación y Emoción.

Editorial McGraw Hill, España 2008

Grace J. Vvarg. (2001)

Desarrollo psicológico.

Editorial Pretince Hall, México

Hardy Leahey, Thomas. (2005)

Historia de la Psicología Principales corrientes en el pensamiento psicológico.

Editorial Pearson, España

Hernández Sampieri, Roberto. (2010)
Metodología de la investigación.
Editorial Mcgraw Hill

Javier Llana Álvarez. (2009)
Economía y psicología aplicada Manual para la formación del especialista.
Editorial Lex Nova, España

José Cueli, Lucy Reidl. (1990)
Teorías de la Personalidad.
Editorial Trillas

Linda L. Davidoff. (1984)
Introducción a la psicología.
Editorial McGraw Hill, México

Mestre Navas, José Miguel. (2009)
Procesos Psicológicos Básicos.
Editorial McGraw Hill.

Morris, Charles. (2000)
Introducción a la psicología.
Editorial Prentice-Hall, México

Rice, Phillip F. (1997)
Desarrollo Humano: Estudio del ciclo vital.
Editorial Prentice Hall. México

Chávez, Silvia. (2006)

Características de la inteligencia emocional que se desarrollan en el niño en la edad preescolar.

Universidad Don Vasco, Uruapan Michoacán. México

Zamora, Martha. (2001)

La inteligencia emocional en los procesos de comunicación dentro de la pequeña empresa AeroCentro, S.A. de C.V.

Universidad Don Vasco, Uruapan Michoacán. México

HEMEROGRAFÍA

“Historia y filosofía UDV” – Héctor Raúl Zalapa Ríos

MESOGRAFÍA

Revista Iberoamericana de Educación (ISSN: 1681-5653)

“Estrés” - <http://www.centropsicologos.cl/>

“Definición de la flexibilidad del pensamiento desde la enseñanza”

<http://www.rieoei.org/>

“Inteligencia emocional”

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

“Asertividad y actitudes”

<http://psicsandrominamunoz.files.wordpress.com/>

“Control de Impulsos”

<http://psicologa.mex.tl>

“Estrategias para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños preescolares”

<http://www.uaeh.edu.mx/>

“Desarrollo emocional en el deporte”

www.revistamotricidad.es

“Psicología Positiva”

<http://motivacion.about.com/>

“Inteligencia Emocional”

<http://www.piensa.edu.sv/>

ANEXOS

Tabla 1 (Gráfico en base a la Mediana) – Inteligencia emocional

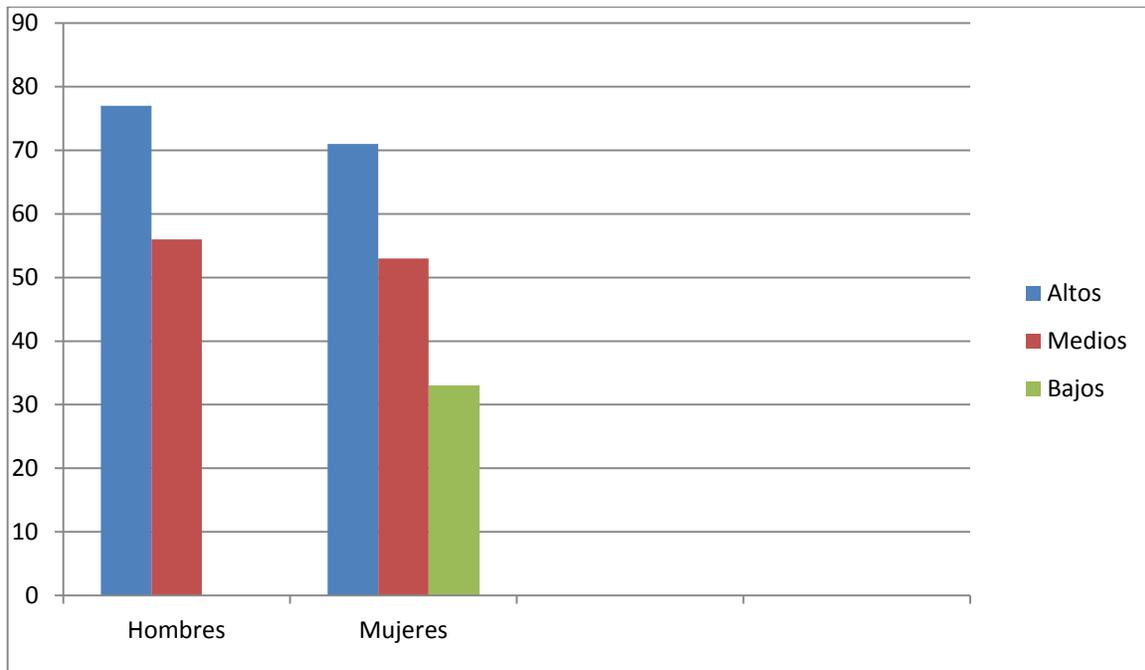


Tabla 2 (Gráfica en base a los porcentajes de IE)

