

Estimulando la inteligencia emocional de los adolescentes

Stimulating the emotional intelligence of adolescents

Yamileth Arteaga-Alcívar¹, Adriana de Los Ángeles Avalos Guijarro²

¹Instituto Superior Universitario Japón, Quito, Ecuador

yarteaga@itsjapon.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-0675-0203>

²Instituto Tecnológico Universitario Cordillera, Quito, Ecuador

adriana.avalos@cordillera.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0003-8963-3890>

Correspondencia: yarteaga@itsjapon.edu.ec

Recibido: 01/02/2024

| Aceptado: 10/05/2024

| Publicado: 18/06/2024

Resumen

Las formas de enseñanza y los procesos educativos crean un ambiente de competencia constante, y la falta de interacción social y otros problemas psico-emocionales pueden influir significativa y dañinamente en la vida de los adolescentes. La falta de conocimientos sobre el control y el cómo funcionan las emociones en la etapa más joven de la vida, como lo es la adolescencia, provoca una problemática grave en el entorno educativo de las instituciones educativa, permitiendo el surgimiento de otros tipos de problemáticas relacionadas con la salud mental y emocional. En este análisis bibliográfico, se realiza una investigación sobre los métodos, técnicas, programas y fundamentaciones teóricas referentes al cómo estimular y desarrollar la inteligencia emocional en los adolescentes y la influencia que tienen estas herramientas en la vida educativa de los mismos. De igual modo, se destaca cómo las herramientas para desarrollar la inteligencia emocional a temprana edad ayudan a los procesos educativos presentes en los sistemas de educación nacionales y externos, tomando en cuenta artículos y documentos de investigación con programas experimentales integrados.

Palabras claves: Inteligencia emocional, adolescencia, rendimiento académico, autoestima, comprensión de emociones y autocontrol.

Abstract

Teaching methods and educational processes create an environment of constant competition, and the lack of social interaction and other psycho-emotional problems can have a significant and harmful influence on the lives of adolescents. The lack of knowledge about the control and how emotions work in the youngest stage of life, such as adolescence, causes a serious problem in the educational environment of educational institutions, allowing the emergence of other types of problems related to mental and emotional health. In this bibliographic analysis, research is conducted on the methods, techniques, programs and theoretical foundations on how to stimulate and develop emotional intelligence in adolescents and the influence that these tools have on their educational life. Likewise, it is highlighted how the tools to develop emotional intelligence at an early age help the educational processes present in the national and external education systems, taking into account articles and research papers with integrated experimental programs.

Keywords: Emotional intelligence, adolescence, academic performance, self-esteem, understanding of emotions and self-control.

Introducción

La inteligencia emocional es una habilidad fundamental en el desarrollo de los adolescentes, ya que les permite reconocer, comprender y manejar sus propias emociones, así como relacionarse de manera efectiva con los demás, siendo muy relevante la estimulación de la misma en esta etapa de la vida para promover el bienestar emocional del adolescente, brindando una garantía de su éxito académico y su desarrollo personal.

Entre las temáticas relacionadas con la inteligencia emocional se encuentran la educación emocional que, como su nombre indica, desempeña un papel fundamental en el desarrollo intelectual-emocional de los adolescentes, a través de la enseñanza de habilidades de manejo emocional como la mediación de conflictos, el reconocimiento de

sentimientos propios o ajenos, el desarrollo de autoestima y empatía, entre otras. De modo que, dichas habilidades de control emocional les brindan a los adolescentes la oportunidad de conocer y comprender sus propias emociones, así como las de los demás, lo que les permite regularlas de manera adecuada (Garaigordobil, 2018).

Por tanto, en otras temáticas relacionadas a la inteligencia emocional adolescente, se destaca la importancia de promover un ambiente de apoyo y comprensión en el entorno escolar y familiar. Esto puede influir positivamente en el desarrollo de la inteligencia emocional de los adolescentes y en su capacidad para gestionar las emociones de manera saludable, permitiendo a los adolescentes establecer relaciones sociales y personales de mejor manera con el apoyo social y el autoconcepto, el cual, como se menciona en un artículo de revista de investigación sobre inteligencia emocional, es un término que se define como:

El autoconcepto es definido como las percepciones que los individuos construyen de sí mismos basándose en sus propias experiencias y en las valoraciones que reciben de los demás respecto a sus conductas. El autoconcepto remite a la concepción que cada uno construye respecto a su ser físico, social y espiritual (Medina, 2020).

Por consiguiente, conceptos como la autoestima y la empatía se relacionan directamente con el autoconcepto, puesto a que ambos influyen en la forma en que las personas se sienten consigo mismas, creando un impacto significativo en la manera de relacionarse con el mundo. Por otro lado, si se tiene una imagen positiva y realista de uno mismo, es más probable que un adolescente desarrolle una autoestima saludable y que se pueda sentir más seguro y confiado en las capacidades que posee que, en contraparte, si se tiene una imagen negativa o distorsionada de uno mismo, se puede llegar a afectar significativamente la autoestima del mismo, generando inseguridad y sentimientos de falta de valía.

En un estudio sobre las relaciones entre la inteligencia emocional, el burnout académico y el rendimiento en adolescentes escolares, desarrollado en el año 2020, se concluye que la inteligencia emocional puede actuar como un factor protector contra el agotamiento emocional y el bajo rendimiento académico, a través del desarrollo de

habilidades emocionales que pueden ayudar a los adolescentes a gestionar el estrés y a mantener un equilibrio emocional saludable (Usán et al., 2020).

De modo que, la estimulación de la inteligencia emocional con prácticas y conceptos relacionados con la estima del individuo a sí mismo, se encuentra entre las cosas que tienen una relación positiva entre la fortaleza psicológica adolescente, la inteligencia emocional y los valores. Una fortaleza psicológica sólida puede potenciar el desarrollo de la inteligencia emocional, lo que a su vez promueve la adopción de valores positivos en los adolescentes, siendo esencial para su desarrollo integral. La educación emocional, el apoyo social, el autoconcepto, el manejo del burnout académico y la fortaleza psicológica son elementos clave que se entrelazan y contribuyen a fomentar esta habilidad. Por lo que, a través de estrategias y programas educativos adecuados, se pueden proporcionar a los adolescentes las herramientas necesarias para comprender y gestionar sus emociones de manera saludable, promoviendo así su bienestar y su éxito tanto personal como académico.

Metodología

La metodología utilizada en este estudio sigue las pautas establecidas por (Kitchenham, 2004), para llevar a cabo una revisión sistemática de literatura. El objetivo de aplicar estas directrices fue obtener información pertinente y relevante en relación a las preguntas de investigación planteadas en este estudio. Las etapas definidas en esta normativa fueron seguidas rigurosamente, permitiendo así un proceso sistemático y estructurado de recopilación y análisis de datos, entre las cuales se encuentran:

- Planificación de la Revisión de la literatura
- Realización de la Revisión de la literatura
- Análisis de Resultados

A. Planificación de la Revisión de la literatura

El propósito de esta investigación es llevar a cabo un examen histórico que abarque las técnicas y mecanismos para la estimulación de la inteligencia emocional en

los adolescentes y la influencia que tiene la misma en el ámbito educativo, buscando resaltar cómo la inteligencia emocional puede llegar a convertirse en un elemento esencial en la vida académica y personal de un adolescente. Por lo tanto, para el desarrollo de este artículo de investigación se plantearon las siguientes preguntas de investigación:

P1: ¿Qué es la inteligencia emocional?

P2: ¿Cuáles son las herramientas para la estimulación de la inteligencia emocional en los adolescentes?

P3: ¿Cómo se benefician los adolescentes con la inteligencia emocional en el ámbito educativo?

Para el desarrollo de la investigación, se desarrollaron búsquedas diversas basadas en fuentes de información digitales, tales como artículos de revistas de investigación provenientes de Scielo, Google Académico, así como páginas web especializadas en el ámbito educativo y psicológico de los adolescentes y estudiantes de los años académicos de la secundaria y preparatoria. También, se buscó obtener información relevante sobre los aportes de la inteligencia emocional en la educación, los medios y las técnicas para estimular el estado emocional de los adolescentes, tanto en el ámbito educativo como en el entorno social en el que se encuentran. Incluso, también se priorizó la selección de fuentes de información como revistas académicas y revisiones similares que estuvieran relacionadas con las preguntas de investigación planteadas en este estudio.

En la selección de documentos se tuvieron en cuenta ciertos criterios de inclusión, siendo principalmente los artículos académicos que abordan temáticas relacionadas con la importancia de la inteligencia emocional en la etapa de la vida adolescente, en la que se añaden otros temas o puntos relevantes como la importancia de la misma en los entornos educativos y el manejo de las emociones en el cuidado de la salud mental, tomando en cuenta problemáticas como la depresión y el baja autoestima en dicha etapa. De modo que, se hizo uso de términos de búsqueda como inteligencia emocional, manejo de emociones, problemas psicológicos y emocionales en adolescentes, influencia de la inteligencia emocional en el ámbito educativo para identificar los documentos pertinentes.

B. Realización de la Revisión de la literatura

En esta etapa, se realiza una selección minuciosa de los artículos, aplicando tanto los criterios de inclusión previamente establecidos, teniendo como prioridad a los principales artículos que presentan las ideas más importantes y los aspectos más destacados en relación al tema de estudio. Para realizar esta selección, se tomaron en cuenta los resúmenes y conclusiones de los artículos, evaluando su contribución a las preguntas de investigación planteadas.

Como resultado de este proceso de búsqueda y selección, se lograron identificar un total de 37 documentos. Sin embargo, se procedió a una segunda fase de selección más rigurosa, aplicando los criterios establecidos, lo cual permitió elegir finalmente 26 artículos y documentos de investigación que cumplieran con los requisitos establecidos y eran considerados pertinentes para la investigación en cuestión.

Resultados

C. Análisis de Resultados

El análisis se organizó de manera que se abordara cada una de las preguntas de investigación planteadas en este estudio.

PI: ¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y las de los demás, constituyendo un conjunto de habilidades que permiten relacionar de manera efectiva con el entorno, tomar decisiones acertadas y adaptarse a diferentes situaciones emocionales. Por lo que, es considerada como una competencia esencial para el desarrollo personal y social, ya que influye en las relaciones interpersonales, el bienestar emocional y la calidad de vida en general (Martín, 2018).

No obstante, la inteligencia emocional se basa en la capacidad de la autorreflexión y la autoconciencia emocional, lo cual implica el reconocimiento de las emociones propias de una persona, así como la comprensión de cómo afectan las acciones y los

pensamientos de la misma. Además, implica la habilidad de manejar y regular adecuadamente las emociones, evitando reacciones impulsivas o desproporcionadas y fomentando la expresión emocional saludable y constructiva.

Como se menciona en (Fernández y Cabello, 2021), a través de la inteligencia emocional se puede desarrollar una mayor empatía hacia los demás, comprendiendo sus emociones y perspectivas, lo cual facilita las relaciones interpersonales y contribuye a la construcción de vínculos afectivos positivos. Asimismo, la inteligencia emocional permite tomar decisiones de manera más consciente y equilibrada, considerando tanto las emociones como la lógica y la razón, definiendo a la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas, promoviendo un mayor bienestar personal y social.

De igual modo, la inteligencia emocional se enfoca en la importancia de cultivar habilidades emocionales desde temprana edad, incluyendo la capacidad de identificar y nombrar las emociones, así como de regular y expresar adecuadamente los sentimientos, al igual que implica la habilidad de establecer y mantener relaciones interpersonales saludables, basadas en la empatía, la comunicación efectiva y el respeto mutuo, con las que los individuos adquieren herramientas para manejar el estrés, resolver conflictos y enfrentar los desafíos de la vida de manera más adaptativa y resiliente (Extremera y Fernández, 2013).

La inteligencia emocional puede ser aprendida y desarrollada a lo largo de la vida, a través de la educación emocional y la práctica de habilidades específicas, ya que proporcionan un espacio para el aprendizaje y la adquisición de conocimientos, actitudes y competencias emocionales. Al integrar la educación emocional en los entornos educativos, se busca potenciar el bienestar emocional de los individuos, fortalecer sus habilidades sociales y emocionales, y favorecer un ambiente de aprendizaje saludable y positivo (Oliveros, 2019).

De acuerdo con autores como Mayer y Salovey, del año 1997, la formulación teórica de la Inteligencia emocional puede dimensionarse en cuatro apartados, siendo el primero la Percepción emocional, el segundo la Facilitación emocional, como tercero la

Comprensión emocional y por último la Regulación emocional. Como se mencionan en (Tobaruela, 2016), los autores describen estas dimensiones como:

- **Percepción emocional**, capacidad para reconocer y ser consciente de las emociones propias y las de los demás, así como para identificar y percibir emociones en diversas formas de expresión artística, como el arte, la fotografía, la música y otros estímulos emocionales.
- **Facilitación emocional**, habilidad para generar y experimentar emociones, y utilizarlas de manera efectiva en los procesos cognitivos relacionados con la toma de decisiones y la resolución de problemas.
- **Comprensión emocional**, capacidad para comprender la información emocional, incluyendo la comprensión de cómo las emociones se combinan, se desarrollan y se interrelacionan, y la capacidad para apreciar y comprender el significado emocional de los eventos y experiencias.
- **Regulación emocional**, competencia para regular y modular nuestras propias emociones y las de los demás, lo que implica ser abierto y receptivo a las emociones, y ser capaz de manejarlas de manera saludable y constructiva, promoviendo así el crecimiento personal y emocional tanto a nivel individual como interpersonal.

La propuesta de inteligencia emocional desarrollada por los autores Mayer y Salovey ha obtenido un amplio reconocimiento en el ámbito académico y ha sido respaldada por una extensa cantidad de investigaciones empíricas en el campo educativo. Según estos autores, la inteligencia emocional puede ser definida como la capacidad de percibir, evaluar y expresar con precisión las emociones, así como la capacidad de acceder y generar sentimientos que favorezcan el pensamiento. Además, implica la habilidad para comprender las emociones y poseer conocimiento emocional, así como la capacidad de regular las emociones para fomentar un crecimiento tanto emocional como intelectual.

Otros autores como Daniel Goleman, en (Alonso-Serna, 2019), describen a la inteligencia emocional como “la habilidad de reconocer nuestras propias emociones, así como las emociones de los demás, motivarnos y gestionar adecuadamente nuestras

relaciones tanto con los demás como con nosotros mismos”, es lo que abarca el término de inteligencia emocional. Esta noción engloba una serie de habilidades diversas pero complementarias a la inteligencia académica, la cual se refiere exclusivamente a las capacidades cognitivas evaluadas a través del cociente intelectual.

El mismo autor, divide a la inteligencia emocional en dos áreas, siendo la Inteligencia intrapersonal y la Inteligencia interpersonal, de las cuales define a la primera como la capacidad de desarrollar una imagen precisa y realista de uno mismo, teniendo pleno acceso a nuestros propios sentimientos y utilizando esta información como guía para nuestra conducta. Por otra parte, el autor define a la segunda como la capacidad de comprender a los demás, comprendiendo qué los impulsa, cómo funcionan y cómo relacionarse de manera adecuada con ellos. Además, implica la capacidad de reconocer y responder a los estados de ánimo, temperamentos y emociones de otras personas (Goleman, 2018).

A su vez, autores como Jack Block, un psicólogo de la Universidad de Berkeley, ha empleado una medida similar a la inteligencia emocional que él ha llamado "capacidad adaptativa del ego". A través de su investigación, ha identificado dos o más tipos teóricamente puros, midiendo la inteligencia emocional en hombres y en mujeres a través de la identificación de características específicas presentes en los mismos: en **hombres**, con un alto nivel de inteligencia emocional, suelen mostrarse en estado de equilibrio social, extroversión, alegría y una menor propensión a la timidez y a rumiar preocupaciones, demostrando una notable capacidad para comprometerse con causas y personas, asumiendo responsabilidades y manteniendo una visión ética de la vida, demostrando amabilidad y cariño en sus relaciones, lo que contribuye a una vida emocional enriquecedora y apropiada; y en **mujeres**, con un alto nivel de inteligencia emocional, suelen ser enérgicas y expresan sus sentimientos de manera directa, mostrando una visión positiva de sí mismas y otorgando sentido a la vida, suelen ser abiertas y sociables, expresando sus emociones de manera adecuada y manejando bien la tensión, teniendo un estado constante de equilibrio social, estableciendo rápidamente nuevas amistades y sintiéndose cómodas, alegres, espontáneas y dando apertura hacia experiencias sensoriales (Bagán, 2020).

En retrospectiva, se puede decir que los hombres y mujeres con un alto índice de inteligencia emocional presentan rasgos relacionados con los sentimientos de comodidad consigo mismos, con los demás y con el entorno social en el que se desenvuelven, y que rara vez experimentan ansiedad, culpabilidad o se dejan abrumar por preocupaciones.

Otro factor a tomar en cuenta para comprender mejor el significado de la inteligencia emocional y sus beneficios en los adolescentes, es la autonomía emocional, la cual engloba una serie de características y elementos asociados a la autorregulación personal. Estos elementos incluyen aspectos como la autoestima, una actitud positiva hacia la vida, la responsabilidad, la capacidad para cuestionar críticamente las normas sociales, la habilidad para buscar apoyo y recursos, así como la autoeficacia emocional. Como se mencionan en (López, 2022), estos elementos se pueden describir como:

- **Automotivación:** Se define como la habilidad de involucrarse emocionalmente en diversas actividades de la vida personal, social, laboral, recreativa, entre otras.
- **Dominio emocional:** Implica la creencia en la propia capacidad, también conocida como eficacia, para establecer relaciones sociales y personales satisfactorias gracias a las habilidades emocionales. También implica aceptar y valorar la propia experiencia emocional, ya sea única y peculiar o culturalmente convencional.
- **Responsabilidad:** Se refiere a la capacidad de asumir la responsabilidad de las acciones propias. Es la intención de comprometerse en tener comportamientos seguros, saludables y éticos.
- **Mentalidad optimista:** Significa tener la capacidad de elegir adoptar una actitud positiva hacia la vida, a pesar de que siempre haya motivos para adoptar una actitud negativa. Además, esta actitud positiva se refleja en la intención de ser bueno, justo, generoso y compasivo.
- **Juicio crítico de normas sociales:** Implica la capacidad de evaluar de manera crítica los mensajes sociales, culturales y de los medios de comunicación en relación con las normas sociales y los comportamientos

personales. Con este componente, se busca no aceptar los estereotipos sociales sin un análisis adecuado, y en su lugar, ser autónomo y tomar decisiones basadas en un razonamiento propio.

- **Resiliencia:** Es la capacidad que tiene una persona para enfrentar con éxito condiciones de vida extremadamente adversas. También implica superar situaciones frustrantes y tener la capacidad de cambiar la perspectiva del caos hacia una visión positiva.

Por otro lado, se encuentra el factor de la conciencia emocional, la cual se puede definir como la habilidad de ser consciente de las emociones propias y de los demás, lo que incluye la capacidad de percibir el ambiente emocional en un contexto específico, implicando reconocer, identificar y tomar conciencia de los propios sentimientos y emociones, en lugar de simplemente experimentar una sensación general de bienestar o malestar. Se trata de atribuir un nombre adecuado a cada emoción, comprendiendo su naturaleza y significado (Sánchez, 2017).

De manera que, los beneficios de que un adolescente posea inteligencia emocional, haciendo uso de la conciencia emocional, la autonomía emocional y la regulación emocional son variados y significativos, debido a que les permite reconocer y comprender sus propias emociones, lo que le permite gestionarlas de manera adecuada y tomar decisiones más conscientes. Además, al cultivar la autonomía emocional, el adolescente adquiere la capacidad de regular sus emociones de manera independiente, lo que contribuye a su bienestar emocional y a una mayor autoconfianza.

P2: ¿Cuáles son las herramientas para la estimulación de la inteligencia emocional en adolescentes?

La cantidad de artículos que integran programas que desarrollen o brinden una inteligencia emocional a los adolescentes es escasa, por lo que en esta investigación se hizo una evaluación sobre documentos de investigación basados en la implementación y experimentación de programas de inteligencia emocional, detallando las técnicas, conceptos, medios, incluyendo la selección de las actividades, las estrategias utilizadas y el enfoque teórico sobre el cual se basan las investigaciones (Sigüenza et al., 2019).

Los artículos proporcionan información sobre la implementación de programas de inteligencia emocional dirigido a adolescentes, describiendo las actividades y técnicas utilizadas, siendo esencialmente de naturaleza estimulante como la educación emocional, la práctica de atención plena, el desarrollo de habilidades de comunicación emocional, la promoción de empatía, la autoexploración y autorreflexión y el desarrollo de habilidades sociales.

Por su parte la educación emocional, la educación emocional se describe como la forma de desarrollar el conocimiento sobre las emociones y su naturaleza, permitiendo el crecimiento de la conciencia de las experiencias emocionales vividas cuando los individuos se encuentran frente a una emoción, ayudando a comprender las razones detrás de cada reacción, a disminuir los aspectos negativos que a veces están vinculados a ellas, a comprender y aprovechar la energía impulsora que traen consigo, entre otras dimensiones relevantes para la vida diaria, principalmente a través de un proceso educativo, logrando establecer relaciones más adecuadas con las emociones propias y disfrutar de los beneficios que estas pueden llegar a brindar (Casassus, 2017).

No obstante, la educación emocional al estar relacionada estrechamente con la conciencia emocional, se convierte en una técnica de desarrollo de la inteligencia emocional óptima para cualquier persona, sin importar la etapa de la vida en la que se encuentra la misma. Puesto a que, la educación emocional facilita el desarrollo de la conciencia emocional al proporcionar el conocimiento y las habilidades necesarias para comprender y manejar las emociones de manera efectiva. A su vez, la conciencia emocional enriquece el proceso de educación emocional al permitir tener una comprensión más profunda de las experiencias emocionales propias y de cómo estas influyen en la vida y las relaciones.

En torno a los problemas presentes en los adolescentes, y que afectan el proceso de desarrollo de su inteligencia emocional se encuentran:

La frustración está asociada a objetivos inalcanzables y, en ella, la competencia social influye positivamente mediante una mayor tolerancia a la misma, facilitando la expresión de sentimientos positivos. En sentido negativo, es generada por la insatisfacción de una meta o el bloqueo ante una

situación, siendo mayor cuanto más intensa es la motivación. Niveles altos de frustración se han vinculado con mayor irritabilidad, ira y agresividad, por lo que su intolerancia se considera clave en el desarrollo de problemas emocionales, la competencia social, problemas psicopatológicos infantiles y de relaciones interpersonales, depresión, ansiedad y satisfacción con uno mismo. Así, la tolerancia a la frustración es la capacidad de resistencia de una persona ante acontecimientos adversos, estresantes o complicados ante los cuales retarda una respuesta, continuando a pesar de los obstáculos encontrados en el momento. La baja tolerancia a la frustración implica una excesiva sensibilidad hacia todo, visibilizando siempre el lado negativo de cada situación, y, en el ámbito educativo, más que evitarla hay que preparar al estudiante para resistirla (Valiente et al., 2020).

En este sentido, la tolerancia a la frustración se refiere a la capacidad de una persona para resistir y enfrentar eventos adversos, estresantes o complicados, retrasando su respuesta y perseverando a pesar de los obstáculos que puedan surgir en el camino. Por otro lado, una baja tolerancia a la frustración implica una sensibilidad excesiva hacia las situaciones, enfocándose siempre en el aspecto negativo de cada situación. Por lo tanto, la integración de las técnicas y medios como la educación emocional, la autoexploración, y otras previamente mencionadas resultan esenciales para el crecimiento de la inteligencia emocional en los adolescentes.

En consecuencia, técnicas como la práctica de atención plena, o también llamada mindfulness, se desempeña como un medio para sobrellevar los problemas comunes en los adolescentes. Como se menciona en (Amutio et al., 2018), el mindfulness se presenta como una estrategia que promueve el aprendizaje al reducir la evitación y el apego a los pensamientos, al tiempo que aumenta la capacidad de concentrarse en el momento presente.

En algunos adolescentes y niños, las actividades educativas diarias pueden generar una cantidad significativa de situaciones estresantes. Sin embargo, es importante tener en cuenta que ciertos niveles de estrés son normales y esperados, ya que forman parte de la respuesta natural al estrés. No obstante, cuando la ansiedad es excesiva, puede interferir en la capacidad del niño para concentrarse en sus estudios y realizar las acciones

necesarias para su progreso académico. Por ejemplo, la ansiedad se relaciona comúnmente con la presencia de sesgos intencionales, cognitivos y una hiperactivación fisiológica. Con todo, se ha observado una relación entre el mindfulness y otros factores que contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas. Por ejemplo, el mindfulness está asociado con el desarrollo de una aceptación sin prejuicios de la propia percepción de la realidad, lo cual incluye la capacidad de reconocer y manejar las emociones negativas y el estrés de manera más efectiva (Soriano et al., 2020).

Otro medio para estimular la inteligencia emocional en los adolescentes, es la comunicación emocional, que tiene como propósito el expresar y comunicar los pensamientos internos de uno mismo, promoviendo el crecimiento personal en los aspectos emocionales a través de la perspectiva de la espontaneidad y la voluntad de comunicación, evitando una actuación artificial por parte del individuo. Es decir, es a través de la manifestación personal que se generan mecanismos que se integran de manera natural con los objetivos de desarrollo personal (Gallardo, 2021).

Por otro lado, la promoción de empatía se refiere a fomentar y desarrollar la capacidad de comprender y compartir los sentimientos, pensamientos y experiencias de los demás, consistiendo en cultivar la habilidad de ponerse en el lugar del otro, percibiendo su perspectiva y emociones, y de responder de manera compasiva y sensible. La promoción de la empatía implica cultivar la conciencia de las emociones propias y ajenas, así como desarrollar habilidades de comunicación y conexión emocional, contribuyendo a fortalecer las relaciones interpersonales, mejorar la comunicación, resolver conflictos de manera constructiva y promover un sentido de comunidad y comprensión mutua (Flórez y Prado, 2021).

Antes bien, la autoexploración y la autorreflexión complementan directamente a la promoción de la empatía debido a la corrección y análisis de los errores cometidos o conflictos provocados con otras personas. Principalmente, porque el concepto de la autorreflexión se refiere al proceso de mirar hacia adentro de uno mismo y examinar de manera consciente y crítica los pensamientos, emociones, comportamientos y experiencias propias, implicando el análisis y evaluación de la conducta, creencias, valores y motivaciones propias, con el fin de obtener una mayor comprensión de uno mismo como persona y de cómo se interactúa con el mundo de alrededor; y el concepto

de la autoexploración se refiere a la búsqueda y exploración interna de la identidad, intereses, deseos, metas y necesidades, implicando el indagar en las emociones, valores, talentos y aspiraciones propias, para descubrir quién se es y qué impulsa a uno como individuo en la vida (Cuadrado y Villacis, 2020).

Como técnica de estimulación final, el desarrollo de habilidades sociales se refiere al proceso de adquirir y mejorar las competencias necesarias para interactuar de manera efectiva y satisfactoria con otras personas en diferentes contextos sociales. Estas habilidades sociales permiten establecer relaciones saludables, comunicarse de manera clara, expresar emociones de forma adecuada, resolver conflictos, trabajar en equipo y adaptarse a diferentes situaciones sociales. Como se menciona en (Esteves et al., 2020), algunas de estas habilidades son:

- Comunicación efectiva
- Asertividad
- Resolución de conflictos
- Negociación
- Autocontrol emocional
- Cooperación y escucha activa

Estas habilidades sociales y su desarrollo pueden variar según las necesidades individuales y las dinámicas sociales específicas de cada contexto, en especial en un contexto académico, familiar, entre otros. De modo que, el desarrollo de la inteligencia emocional viene de la mano con el desarrollo de las habilidades sociales, tanto en el fortalecimiento de las habilidades mismas como en las otras, contribuyendo a mejorar las relaciones interpersonales, el bienestar emocional y el éxito en diversos ámbitos de la vida, en especial el académico dando soporte emocional a los adolescentes.

P3: ¿Cómo se benefician los adolescentes con la inteligencia emocional en el ámbito educativo?

Varios estudios analíticos recientes han evidenciado que aquellos estudiantes con una mayor inteligencia emocional presentan un desempeño académico superior, tanto en

el ámbito escolar como universitario, incluso al considerar factores influyentes como su nivel de inteligencia y sus características de personalidad (MacCann et al., 2020).

Por consiguiente, la premisa en común que plantean la mayoría de estos estudios tiene que ver con la respuesta a la pregunta ¿Cuál es la razón detrás del éxito académico de los estudiantes con Inteligencia emocional?, la cual es respondida por los mismos estableciendo que los estudiantes que poseen un mayor nivel de inteligencia emocional experimentan un mayor éxito académico debido a que poseen una mayor comprensión y regulación de las emociones negativas, como la ansiedad, la tristeza o el aburrimiento, las cuales son frecuentes en el entorno escolar y pueden afectar negativamente su rendimiento intelectual. Además, estos estudiantes tienen la capacidad de gestionar de manera más efectiva el complejo entorno social que los rodea, estableciendo relaciones más sólidas y constructivas con sus profesores, compañeros y familiares, lo cual desempeña un papel fundamental en su éxito académico (Fernández y Cabello, 2021).

Una investigación, presente en (Gutierrez, 2021), se basa en una revisión sistemática de la inteligencia emocional planteando un proyecto integrado en un entorno educativo, teniendo como objetivo el capacitar y fortalecer las habilidades y capacidades psicológicas de la Inteligencia emocional, incluyendo a los docentes como sujetos importantes en el proceso del proyecto, siendo sensibilizados sobre el desarrollo del mismo y los beneficios que podría brindar a los adolescentes en la institución educativa en la que se emplea el proyecto de la investigación. Puesto a que, con el desarrollo del proyecto el documento de investigación describió algunos resultados como que los estudiantes y sus padres fueron empoderados para implementar de manera efectiva y eficiente estrategias que promuevan el desarrollo de habilidades psicológicas en los adolescentes; al igual que, los maestros contribuyeron en función de su disposición, brindando orientación a los adolescentes y padres de familia de acuerdo con el cronograma establecido para llevar a cabo talleres en los puntos de encuentro destinados a estudiantes sin acceso a conectividad del programa.

Varios estudios científicos e investigativos respaldan la información descrita anteriormente, algunos de los cuales indican que una menor inteligencia emocional en los estudiantes está relacionada con el agotamiento académico (burnout académico), y el rendimiento escolar. Otros estudios señalan que los estudiantes que experimentan altos

niveles de agotamiento físico y emocional, junto con un cinismo elevado, obtienen resultados más bajos en sus exámenes y, en consecuencia, presentan un rendimiento académico inferior. Además, investigaciones adicionales vinculan el agotamiento físico y emocional, el cinismo y la baja eficacia académica con un menor rendimiento escolar en los estudiantes, afirmando que las dimensiones de la inteligencia emocional y las expectativas de éxito tienen un efecto positivo en el rendimiento escolar y un efecto negativo en la aparición del agotamiento académico en los adolescentes (Usán et al., 2020).

Por su parte, el burnout académico es un concepto que se refiere al agotamiento físico, emocional y mental que experimentan los estudiantes como resultado de la exposición prolongada a altos niveles de estrés académico, caracterizándose por un estado de cansancio extremo, desmotivación, pérdida de interés y disminución en el rendimiento académico. Los estudiantes que experimentan burnout académico suelen sentirse abrumados por las demandas escolares, experimentan una sensación de agotamiento constante y pueden experimentar síntomas emocionales como la frustración, la apatía y la irritabilidad. El burnout académico puede afectar negativamente la salud mental, el bienestar general y el desempeño académico de los estudiantes. Es importante reconocer y abordar los factores que contribuyen al burnout académico para promover un entorno educativo saludable y apoyar el bienestar de los estudiantes (Estrada y De la cruz, 2018).

Conceptos como el burnout académico, resultan un problema común entre los adolescentes que se encuentran en sus etapas educativas correspondientes, siendo víctimas de su propia incapacidad de manejar de manera correcta sus emociones y sentimientos hacia su entorno. Sin embargo, con las herramientas y técnicas para estimular la inteligencia emocional en adolescentes como la educación emocional, el mindfulness, la autoexploración, la empatía y la enseñanza de valores claves resultan necesarios para hacer frente a las situaciones sociales e internas de su alrededor.

Un estudio que presenta diversos programas para estimular y desarrollar la inteligencia emocional en estudiantes, al igual que en maestros, proponiendo directrices psicopedagógicas y metodológicas para el diseño e implementación de programas de formación en habilidades emocionales para profesores y estudiantes, siendo estos últimos

los más importantes en los objetivos específicos de cada programa (Extremera y Fernández, 2013).

Conclusiones

En conclusión, al estimular la inteligencia emocional de los adolescentes se promueve un mejor desarrollo del autoconcepto, permitiéndoles comprender y aceptar sus propias emociones, fortaleciendo así su identidad y confianza en sí mismos. Además, la adquisición de técnicas como la autorreflexión les brinda la capacidad de autoevaluarse y ajustar su comportamiento en función de sus emociones, potenciando aún más su autoconocimiento y autodesarrollo.

Asimismo, la estimulación de la inteligencia emocional fomenta el desarrollo de la empatía en los adolescentes, lo que les permite comprender y resonar con las emociones de los demás, facilitando el factor de establecer relaciones sociales saludables, promoviendo la cooperación, el apoyo mutuo y la resolución pacífica de conflictos.

Otro beneficio importante de estimular la inteligencia emocional en los adolescentes es el fortalecimiento de la autoestima. Al comprender y gestionar sus emociones de manera efectiva, los adolescentes se sienten más seguros de sí mismos y confían en sus habilidades para enfrentar los desafíos del entorno académico y personal. La promoción de habilidades sociales es también fundamental en el estímulo de la inteligencia emocional en los adolescentes. El desarrollo de competencias como la comunicación efectiva, el asertividad y la resolución de conflictos les brinda herramientas para relacionarse de manera saludable, construir vínculos positivos y cultivar relaciones interpersonales satisfactorias.

Desde una perspectiva académica, los beneficios de la inteligencia emocional en el entorno educativo son evidentes. Los adolescentes con habilidades emocionales bien desarrolladas muestran un mayor rendimiento académico, mayor motivación y compromiso con el aprendizaje, así como una mayor capacidad para manejar el estrés y la presión. Finalmente, la formulación teórica de Mayer y Salovey sobre la inteligencia emocional proporciona un marco conceptual sólido para comprender y estimular esta capacidad en los adolescentes. Sus dimensiones clave, como la percepción, comprensión,

regulación y uso de las emociones, brindan una guía para diseñar intervenciones educativas y prácticas que promuevan el desarrollo integral de los adolescentes.

En retrospectiva, el estimular la inteligencia emocional en los adolescentes, se promueve un desarrollo positivo en áreas como el autoconcepto, la empatía, la autoestima, las habilidades sociales, la autorreflexión y la automotivación. Estos aspectos benefician tanto su bienestar emocional como su rendimiento académico, proporcionándoles las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos y cultivar relaciones saludables en su entorno. La teoría de Mayer y Salovey ofrece una base sólida para comprender y promover la inteligencia emocional, brindando un enfoque integral y fundamentado para su estimulación.

Bibliografía

- Alonso-Serna, D. (2019). Inteligencia Emocional, Daniel Goleman. *Con-Ciencia Serrana Boletín Científico De La Escuela Preparatoria Ixtlahuaco*, 1(1), 1-2.
<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ixtlahuaco/article/view/3677>
- Amutio, A., Franco, C., Sánchez, L., Pérez, M. G., Van Gordon, W., & Molero, M. (2018). Effects of Mindfulness Training on Sleep Problems in Patients With Fibromyalgia. *Frontiers in Psychology*, 9(1365).
<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01365>
- Bagán, J. (2 de julio de 2020). *La inteligencia emocional en el liderazgo de las empresas*.
<http://hdl.handle.net/10234/191935>
- Casassus, J. (2017). Una introducción a la educación emocional. *Revista latinoamericana de políticas y administración de la educación*(7), 121-130.
<http://revistas.untref.edu.ar/index.php/relapae/article/view/84>
- Cuadrado, V., & Villacis, T. (julio de 2020). *Diseño de un plan de Intervención basado en Mindfulness para mejorar el Autoconcepto en un grupo de adolescentes de la escuela permanente de Danza de la Ciudad de Ambato*.
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3006>

- Esteves, A., Paredes, R., Calcina, C., & Yapuchura, C. (2020). Habilidades Sociales en adolescentes y Funcionalidad Familiar. *Comuni@cción*, 11(1), 16-27. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.392>
- Estrada, H., & De la cruz, A. (2018). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Resvista Espacios*, 39(15), 7. <http://hdl.handle.net/20.500.12442/1980>
- Extremera, N., & Fernández, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Journal of Parents and Teachers*(352), 34-39. <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1170>
- Fernández, P., & Cabello, R. (2021). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *evista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 31-46. <https://ri.iberomx/handle/iberomx/6043>
- Flórez, A., & Prado, M. (2021). Habilidades sociales para la vida: empatía, relaciones interpersonales y comunicación asertiva en adolescentes escolarizados. *Revista Investigium IRE Ciencias Sociales Y Humanas*, 12(2), 13-26. <https://doi.org/https://doi.org/10.15658/INVESTIGIUMIRE.221202.02>
- Gallardo, A. d. (2021). *Aplicación y evaluación de un programa de expresión y comunicación emocional*. <https://hdl.handle.net/11441/129208>
- Garaigordobil, M. (2018). La educación emocional en la infancia y la adolescencia. *Participación Educativa*, 5(8), 107-127. <https://doi.org/10.4438/1886-5097-PE>
- Goleman, D. (2018). *Inteligencia emocional en la empresa (Imprescindibles)*. Penguin Random House Grupo Editorial España.
- Gutierrez, J. (2021). *Inteligencia emocional adolescente: una revisión sistemática*. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/76821>
- Kitchenham, B. (julio de 2004). Procedures for Performing Systematic Reviews. *Department of Computer Science Keele University*, 33, 1-26.

<https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=29890a936639862f45cb9a987dd599dce9759bf5>

López, B. (28 de abril de 2022). *La autonomía emocional*.
<https://www.doctorcarloschiclana.com/post/la-autonom%C3%ADa-emocional>

MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L., Double, K., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150-186.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/bul0000219>

Martín, E. (2018). *Inteligencia emocional*. Editorial Elearning, SL.

Medina, P. (2020). La inteligencia emocional y su relación con el apoyo social y el autoconcepto como factores que influyen en el rendimiento académico de estudiantes de los niveles primario, secundario y superior. . *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 5, 1-14.
<https://doi.org/https://doi.org/10.32351/rca.v5.203>

Oliveros, V. (2019). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revistas de Investigación*, 42(93), 95-109. <https://www.revistas-historico.upel.edu.ve/index.php/revinvest/article/viewFile/7503/4288>

Sánchez, R. (2017). *La educación socioemocional como recurso para mejorar la conducta adaptativa en alumnos con discapacidad intelectual*.
<http://hdl.handle.net/2445/104662>

Sigüenza, V., Carballido, R., Pérez, A., & Fonseca, E. (2019). Implementación y evaluación de un programa de inteligencia emocional en adolescentes. *Universitas Psychologica*, 18(3), 1-13.
<https://doi.org/https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-3.iepi>

Soriano, J., Pérez, M. d., Molero, M. d., Gázquez, J., Tortosa, B., & González, A. (2020). Beneficios de las intervenciones basadas en la atención plena para el tratamiento de síntomas ansiosos en niños y adolescentes: Metaanálisis. *Revista*

iberoamericana de psicología y salud, 11(1), 42-53.
<https://doi.org/10.23923/j.rips.2020.01.034>

Tobaruela, N. (4 de agosto de 2016). *Precursores y origen científico del constructo de Inteligencia Emocional*.
<https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2016/08/04/precursores-y-origen-cientifico-del-constructo-de-inteligencia-emocional/>

Usán, P., Salavera, C., & Mejías, J. (2020). Relaciones entre la inteligencia emocional, el burnout académico y el rendimiento en adolescentes escolares. *CES Psicología*, 13(1), 125-139. <https://doi.org/https://doi.org/10.21615/cesp.13.1.8>

Valiente, C., Marcos, R., Arguedas, M., & Martínez, M. (2020). Fortaleza psicológica adolescente: relación con la inteligencia emocional y los valores. *Aula Abierta*, 49(4), 385-394. <https://doi.org/10.17811/rifie.49.3.2020>

Los autores no tienen conflicto de interés que declarar. La investigación fue financiada por el Instituto Superior Universitario Japón, Instituto Tecnológico Universitario Cordillera y los autores.

Copyright (2024) © Yamileth Arteaga Alcívar, Adriana de Los Ángeles Avalos Guijarro
Este texto está protegido bajo una licencia
[Creative Commons de Atribución Internacional 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

