



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-agosto 2024,
Volumen 8, Número 4.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4

INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO GRADO DEL DISTRITO DE CORONEL OVIEDO – PARAGUAY

**EMOTIONAL INTELLIGENCE OF NINTH GRADE STUDENTS IN
THE CORONEL OVIEDO DISTRICT – PARAGUAY**

Celia Nemecia Avalos Ferreira

Universidad Católica Nuestra Señora de la Asunción, Paraguay

Rosa Catalina González de Benítez

Universidad Católica Nuestra Señora de la Asunción, Paraguay

Natalia Mabel Iglesias Romero

Universidad Católica Nuestra Señora de la Asunción, Paraguay

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.13576

Inteligencia Emocional de los Estudiantes del Noveno Grado del Distrito de Coronel Oviedo – Paraguay

Celia Nemecia Avalos Ferreira¹celia.avalos@uc.edu.py<https://orcid.org/0009-0001-8038-3915>

Carrera de Psicología

Universidad Católica

Nuestra Señora de la Asunción

Campus Caaguazu en Coronel Oviedo

Paraguay

Rosa Catalina González de Benítezrosa.catalina.gonzalez@uc.edu.py<https://orcid.org/0009-0006-7432-6726>

Carrera de Psicología

Universidad Católica

Nuestra Señora de la Asunción

Campus Caaguazu en Coronel Oviedo

Paraguay

Natalia Mabel Iglesias Romeronatalia.iglesias@uc.edu.py<https://orcid.org/0009-0009-0102-5422>

Carrera de Psicología

Universidad Católica

Nuestra Señora de la Asunción

Campus Caaguazu en Coronel Oviedo

Paraguay

RESUMEN

Este trabajo intenta arrojar luz sobre las condiciones en que se encuentra el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes del noveno grado del distrito de Coronel Oviedo (zonas rural y urbana). Para este estudio, se tiene como base el concepto de BarOn (citado por Ugarriza, 2001), sobre el cual, él construye un inventario de cociente emocional (I - CE) y su visión sistémica, es la utilizada en esta investigación, considerando los cinco componentes de la inteligencia emocional y quince subcomponentes que la constituyen para describir la situación de la inteligencia emocional de los estudiantes de esta franja etaria, pudiendo afirmar que los mismos tienen dificultades en el desarrollo de los componentes, con un nivel más notorio entre los jóvenes en la zona urbana. La investigación se ha llevado a cabo bajo una metodología exclusivamente cuantitativa con el fin de extraer información precisa sobre el fenómeno estudiado y sugerir una línea de acción a la comunidad educativa usando como base los resultados de la investigación.

Palabras claves: inteligencia emocional, estudiantes del noveno grado, zona rural, zona urbana

¹ Autor principal

Correspondencia: celia.avalos@uc.edu.py

Emotional Intelligence of Ninth Grade Students in the Coronel Oviedo District – Paraguay

ABSTRACT

This work attempts to shed light on the conditions of the development of emotional intelligence of ninth grade students in the Coronel Oviedo district (rural and urban areas). For this study, the BarOn concept (cited by Ugarriza, 2001) is based on which he builds an inventory of emotional quotient (I - CE) and its systemic vision is the one used in this research, considering the five components of emotional intelligence and fifteen subcomponents that constitute it to describe the situation of emotional intelligence of students of this age group, being able to affirm that they have difficulties in the development of the components, with a more noticeable level among young people in the urban area. The research has been carried out under an exclusively quantitative methodology in order to extract precise information about the phenomenon studied and suggest a line of action to the educational community using the results of the research as a basis.

Keywords: emotional intelligence, ninth grade students, rural area, urban area

Artículo recibido 15 agosto 2024

Aceptado para publicación: 10 septiembre 2024



INTRODUCCIÓN

Desde sus inicios hasta nuestros días la educación formal llamada también escolarizada, se centró especialmente en el desarrollo cognoscitivo. Esto se ve reflejado en el currículum académico de todos los niveles de la educación, donde la adquisición de conocimientos siempre tuvo un papel primordial. Esta prioridad por los contenidos académicos dejó en un segundo plano la adquisición de valores y otros elementos, como las emociones. Afortunadamente, fue durante los años noventa cuando Goleman presenta su teoría revolucionaria que hace tambalear al pensamiento clásico, que solo daba importancia al intelecto, así se produce un cambio sustancial respecto a este tema y la educación emocional comenzó a tomar fuerza. Es durante este tiempo cuando se empieza a escribir y a hablar de su aplicación dentro del contexto educativo, aunque no se puede afirmar que en la práctica haya sido aplicado.

La inteligencia emocional permite tomar conciencia de las emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que el ser humano soporta en todos los ambientes desde el inicio de su vida y acentúa su capacidad de lidiar con el entorno desarrollando habilidades de proactividad, de trabajo en equipo y de adoptar una actitud empática y social, que brindará mayores posibilidades de desarrollo personal.

De esta manera con palabras más, palabras menos y con un lenguaje claro y accesible, Goleman presenta una teoría revolucionaria que ha hecho tambalear los conceptos clásicos de la psicología, que daban prioridad al intelecto.

Por su parte Karen Arnold (2006), profesora de pedagogía de la Universidad de Boston y una de las investigadoras de la inteligencia emocional afirma:

creo que hemos descubierto a la gente “cumplidora”, a las personas que saben lo que hay que hacer para tener éxito en el sistema. Saber que una persona ha logrado graduarse con unas notas excelentes equivale a saber que es sumamente buena o bueno en las pruebas de evaluación académicas, pero no nos dice absolutamente nada en cuanto al modo en que reaccionará ante las vicisitudes que le presente la vida. Y éste es precisamente el problema, porque la inteligencia académica no ofrece la menor preparación para la multitud de dificultades —o de oportunidades— que debe enfrentar una persona a lo largo de su vida, un elevado coeficiente intelectual, no constituye la menor garantía de prosperidad,



prestigio, ni felicidad, sin embargo, las escuelas y la cultura, en general, siguen insistiendo en el desarrollo de las habilidades académicas en detrimento de la inteligencia emocional.

(p. 25)

En este marco, se plantea este proyecto de investigación que busca describir la situación emocional de los estudiantes, buscando apoyar el desarrollo de la inteligencia emocional de los jóvenes del 9no. Grado de la E.E.B. del Distrito de Coronel Oviedo, teniendo en cuenta que la Inteligencia Emocional considerada bajo ciertas circunstancias podría constituirse en un factor predictor de los resultados del nivel del desarrollo personal y académico de los mismos, pues un buen nivel o un bajo nivel de inteligencia emocional podría influir de manera determinante en el desarrollo de las habilidades de comprender las emociones propias y de los otros para alcanzar la realización personal en todos los ámbitos.

Atendiendo a todo lo expuesto el presente trabajo se gesta como resultado de un diálogo académico al interior de todos los estamentos de la carrera de psicología de la Universidad Católica del Campus Caaguazú en Coronel Oviedo con el firme proposito de:

- Describir la situación de la inteligencia emocional de los estudiantes del noveno grado de las zonas rural y urbana del Distrito de Coronel Oviedo.
- Sugerir técnicas prácticas a ser trabajadas en aula para el desarrollo de la inteligencia emocional de los adolescentes del 7mo. al 9no. Grados de la Educación Escolar Básica y 1ro. al 3er. Curso de la Educación Media.
- Socializar con las autoridades de la Universidad Católica, Autoridades Educativas y Docentes del 3er. Ciclo de la Educación Escolar Básica, el resultado de la investigación.
- Contribuir con la Comunidad Educativa del Distrito de Coronel Oviedo para el desarrollo de la Inteligencia Emocional de los estudiantes de la Zona.

Y con la intención de contribuir desde la ciencia a la educación de los jóvenes, se ha hecho el esfuerzo de profundizar en el conocimiento del tema mediante lecturas sostenidas de versados teóricos, dando así un sobrio marco referencial al presente estudio.

En este contexto corresponde llegar hasta Thorndike y Stein (citado por Álvarez, 2008) porque son los primeros que han mencionado que la inteligencia general fuese dividida en tres facetas: inteligencia



abstracta (gestionar y entender ideas), inteligencia mecánica (gestionar y entender objetos concretos), e inteligencia social (gestionar y entender personas), refiriéndose a la capacidad de percibir los comportamientos y los motivos propios y de los otros, así como su utilización eficaz en situaciones sociales para actuar de forma adecuada.

Prosiguiendo con el estudio del tema, Gardner (1983) planteó la no existencia de una inteligencia única fundamental para el éxito en la vida, por lo que postuló un amplio espectro de inteligencias con siete diversidades claves, a través de su teoría de las inteligencias múltiples. Se hará alusión específica a dos de ellas, la ‘interpersonal’ pensada como la capacidad para apreciar diferencias entre los demás: contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intervenciones. En la adultez esta inteligencia permite leer hábilmente las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado; y la ‘intrapersonal’, conocimiento de los aspectos internos de una persona: “el acceso a la propia vida emocional, a la gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones” (p. 8).

Gardner propició el desarrollo de una línea de conocimiento que subraya la importancia de los elementos afectivos, emocionales y sociales en el desarrollo de la persona, así como en el éxito que pudiera obtener en su interacción con el entorno.

Salovey y Mayer (1990) formalmente definieron la Inteligencia Emocional (IE) como la habilidad de ser consciente de las emociones propias y de las de otras personas, también la capacidad de regularlas. La autorregulación emocional consiste en un difícil equilibrio entre la impulsividad y la represión. La consciencia y regulación emocional son elementos esenciales en la construcción del bienestar personal y social.

La definición más ampliamente aceptada en la comunidad científica actualmente es la que incluye como elementos básicos de una persona emocionalmente inteligente "la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones propias y la de los demás" (Mayer y Salovey, 1997). Aunque autores como Bar-On (1997) o el equipo de Goleman (Boyatzis, Goleman y Rhee, 2000) la define como “un conjunto de habilidades, competencias y actitudes no cognoscitivas que influyen en la capacidad del individuo para llegar al éxito en el manejo de exigencias y presiones de su entorno” (p. 8).



Por tanto, ser emocionalmente inteligente significa mantener una relación armónica con las emociones negativas: ira, frustración, ansiedad, tristeza, odio, etc., facilitando el paso a las emociones positivas, como el altruismo, alegría, generosidad, humildad. Tal que una actuación inteligente sería, saber identificar el origen de las propias emociones para poder controlarlas de forma reflexiva y ser capaces de establecer relaciones adecuadas entre los pensamientos, las emociones y el comportamiento de forma a orientar la vida personal. En otras palabras, si la persona conoce qué sentimientos provocan sus estados de ánimo, podrá manejarlos mejor para, de esta forma, solucionar los problemas que generan. En este orden la educación emocional es un concepto más amplio que la inteligencia emocional. Hoy más que antes se aprecia la necesidad de adquirir competencias emocionales en la infancia y en la adolescencia para un desarrollo personal y profesional, por lo que es necesario comenzar lo antes posible con la educación emocional.

La inteligencia emocional tiene efectos positivos en muchos aspectos de la vida, pues ayuda a disminuir la ansiedad o estrés y a aumentar el bienestar emocional y la felicidad.

Extremera citado por Álvarez (2008) manifiesta que los alumnos emocionalmente inteligentes poseen mejores niveles de ajuste psicológico y bienestar emocional, descubren mayor calidad y cantidad de redes interpersonales y de apoyo social. Son menos propensos a realizar comportamientos disruptivos, pueden llegar a obtener mejor rendimiento escolar al enfrentarse a situaciones de estrés y capaces de controlar el consumo de sustancias adictivas, entre otros.

Para afrontar estos problemas, además de la información y formación intelectual los niños y los adolescentes necesitan aprender habilidades no cognitivas, es decir actitudes emocionales y sociales para facilitar la adaptación global de los ciudadanos en un mundo cambiante, con constantes desafíos y peligros. La alfabetización emocional surge como la educación en el conocer de los sentimientos y emociones humanas, así como el saber expresar dichos sentimientos, reconocer esos sentimientos y emociones en sí mismos y entender el lenguaje verbal y no verbal con que las otras personas intentan manifestarnos sus sentimientos y emociones. Saber encauzar esos sentimientos y emociones hacia el desarrollo de uno mismo como persona, hacia la consecución de una motivación dinamizadora y hacia el establecimiento de mejores relaciones con los demás en un ambiente de comunicación y relacionamiento asertivo, proactivo y de construcción constante.



METODOLOGÍA

Según su enfoque el presente estudio es de tipo cuantitativo, que Hernández Sampieri y otros (2004) refieren que el enfoque cuantitativo se fundamenta en un esquema deductivo y lógico.

Según su nivel es descriptivo porque busca especificar la situación de la inteligencia emocional de los estudiantes del noveno grado de las zonas rural y urbana del Distrito de Coronel Oviedo y es analítico porque compara la situación emocional de los estudiantes de la zona rural y urbana del distrito.

Según el periodo y secuencia, es transversal, porque se hace un corte en el tiempo aplicando los instrumentos pertinentes para sacar conclusiones válidas a ser utilizadas en el tiempo real.

Según objeto, el estudio fue no experimental considerando que la investigación se realizó sin manipular variables y se describe sólo los fenómenos observados en su ambiente natural para analizarlos.

Según el tiempo de ocurrencia, fue un estudio retrospectivo debido a que fueron utilizados hechos y datos correspondientes al año 2021.

El estudio se realizó entre los meses de setiembre y octubre del año 2021 en el Distrito de Coronel Oviedo.

La población de estudio corresponde a un total de 926 alumnos del 9no. Grado de la EEB del 3er. Ciclo del Distrito de Coronel Oviedo del año 2021 y el muestreo es no probabilístico por conveniencia, la totalidad de la muestra con un 95% de confianza y 5% de error es de 374 estudiantes.

El instrumento utilizado para esta investigación es el inventario de BarOn (citado por Ugarriza, 2001), quien construye el inventario de cociente emocional (I - CE), cuya estructura de inteligencia no cognitiva puede ser vista desde dos perspectivas: una sistémica y otra topográfica.

La visión sistémica, es la utilizada en esta investigación y considera cinco componentes de la inteligencia emocional y quince subcomponentes:

Componente intrapersonal.

Evalúa el sí mismo y el yo interior. Comprende los siguientes subcomponentes:

Comprensión de sí mismo. - Viene a ser la habilidad para percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones, diferenciarlos y conocer el porqué de estos.

Asertividad. - Es la habilidad para expresar sentimientos, creencias y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás y defender nuestros derechos de una manera no destructiva.



Autoconcepto. - Es la habilidad para comprender, respetar y aceptarse a sí mismo, aceptando nuestros aspectos positivos y negativos, así como también nuestras limitaciones y posibilidades,

Autorrealización. - Consiste en la habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos de hacerlo.

Independencia. - Es la habilidad para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos, acciones y ser independientes emocionalmente para tomar nuestras decisiones.

Componente Interpersonal. Abarca las habilidades y el desempeño interpersonal. Reúne los siguientes subcomponentes:

Empatía: Es la habilidad de percibirse, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.

Relaciones interpersonales: Viene a ser la habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad.

Responsabilidad social: Son habilidades para demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, contribuye y es un miembro constructivo del grupo social.

Componente de Adaptabilidad: Reúne los siguientes subcomponentes:

Solución de problemas: La habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas.

Prueba de la realidad: La habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos y lo que en la realidad existe.

Flexibilidad: La habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.

Componente del Manejo del Estrés: subcomponentes:

Tolerancia al estrés: La habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes y fuertes emociones sin “desmoronarse”, enfrentando activa y positivamente el estrés.

Control de los impulsos: La habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar nuestras emociones

Componente del Estado de Ánimo en General: subcomponentes:

Felicidad: La habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de otros y para divertirse y expresar sentimientos positivos.



Optimismo: La habilidad para ver el aspecto o más brillante de la vida y mantener una actitud positiva, a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos.

Además, el inventario incluye cuatro indicadores de validez que miden el grado con que los individuos responden al azar o distorsionan sus respuestas y cuyo objetivo es reducir el efecto de deseabilidad social e incrementar la seguridad de los resultados obtenidos y es aplicado a través de Google Form. El resultado obtenido es utilizado como base para sugerir líneas de acción a las instituciones educativas del 3er. Ciclo de la E.E.B. con la finalidad de poder realizar la intervención correspondiente en el área. Los datos recolectados fueron insertados en una planilla Excel previamente elaborada para la misma. Estos datos se codificaron para su posterior inserción al programa Stata 14.0. Los resultados obtenidos son presentados mediante tablas y gráficos estadísticos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

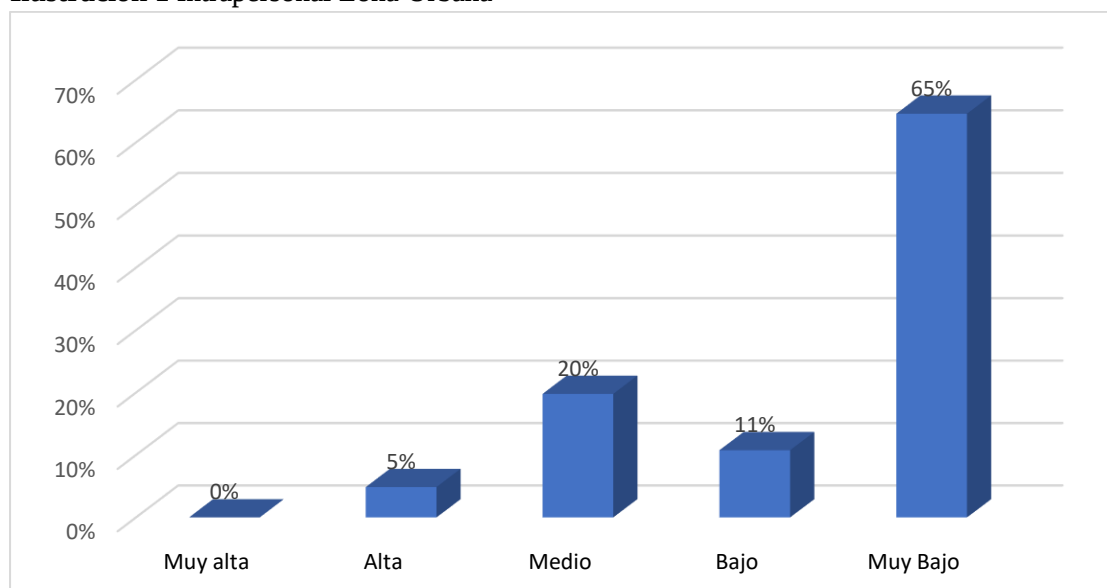
El 77% de la población estudiada pertenece a la urbana y el 23% a la población rural. En cuanto al sexo, el 41% corresponde al masculino y 59% son del sexo femenino. Por otro lado, en cuando a la edad, el 59% de los estudiantes tienen 14 años, el 33% tienen 15 años, siendo 14 y 15 años las edades más frecuentes en este grupo de estudiantes.

Mediante la aplicación del inventario de BarOn podemos describir el nivel emocional de los estudiantes del noveno grado de la zona rural y urbana del distrito de Coronel Oviedo según cinco componentes discriminando cada componente según las respuestas al mismo, en cinco niveles que son: muy alta, alta, media, bajo y muy bajo.

Siguiendo esta línea de interpretación podemos afirmar que mayoritariamente el componente intrapersonal de los estudiantes está en un nivel muy bajo, siendo más notoria esta realidad entre los jóvenes de la zona urbana según podemos observar en el siguiente grafico:



Ilustración 1 Intrapersonal Zona Urbana



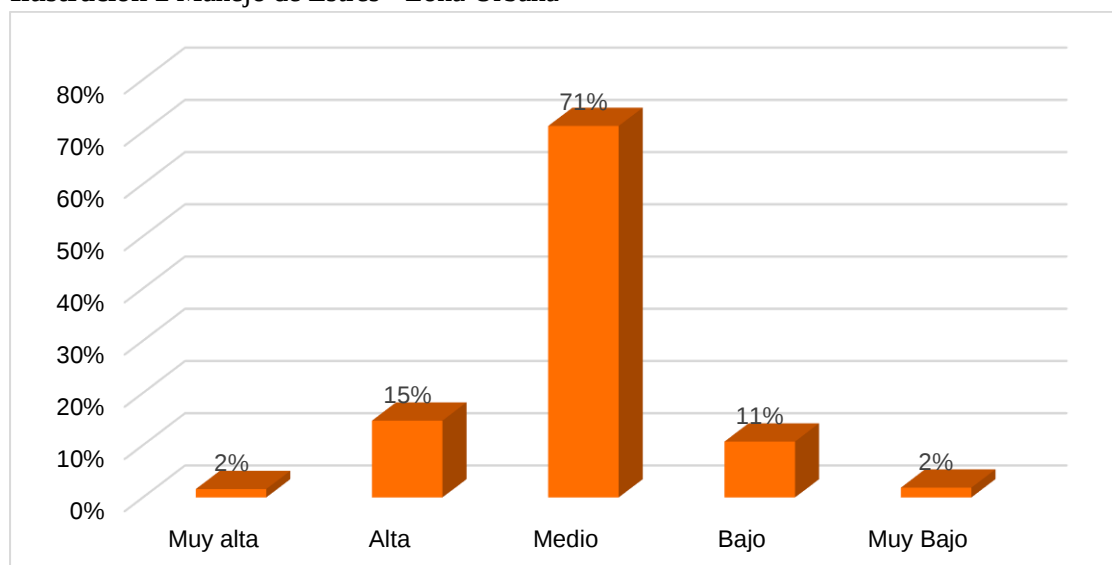
Como podemos observar el nivel de autoconocimiento es muy bajo entre los estudiantes de esta franja etaria considerando que el 65% de los mismos demuestran según sus respuestas al inventario de BarOn tener muy poco desarrollo de este nivel de inteligencia, también es notorio que solo el 20% de los mismos están en un nivel medio del desarrollo y un 0% en un nivel de alto desarrollo, mientras que esta misma situación se da solamente en 45% de la población de los alumnos de la zona rural.

Considerando el componente interpersonal podemos visualizar que el desarrollo de las habilidades de empatía y relaciones interpersonales en líneas generales está en un nivel medio tendiendo hacia un nivel alto y muy alto tanto en la zona rural con 47% y en la urbana con 45% sin destacarse mayores diferencias.

Así mismo en cuanto al componente de adaptabilidad podemos apreciar en los gráficos estadísticos que el nivel de desarrollo mayoritariamente se mantiene en el nivel medio tanto en la zona rural con un 51% y en la zona urbana con un 56%, sin una marcada diferencia entre ambas franjas etarias, ni tendencias hacia el nivel muy alto, ni muy bajo.

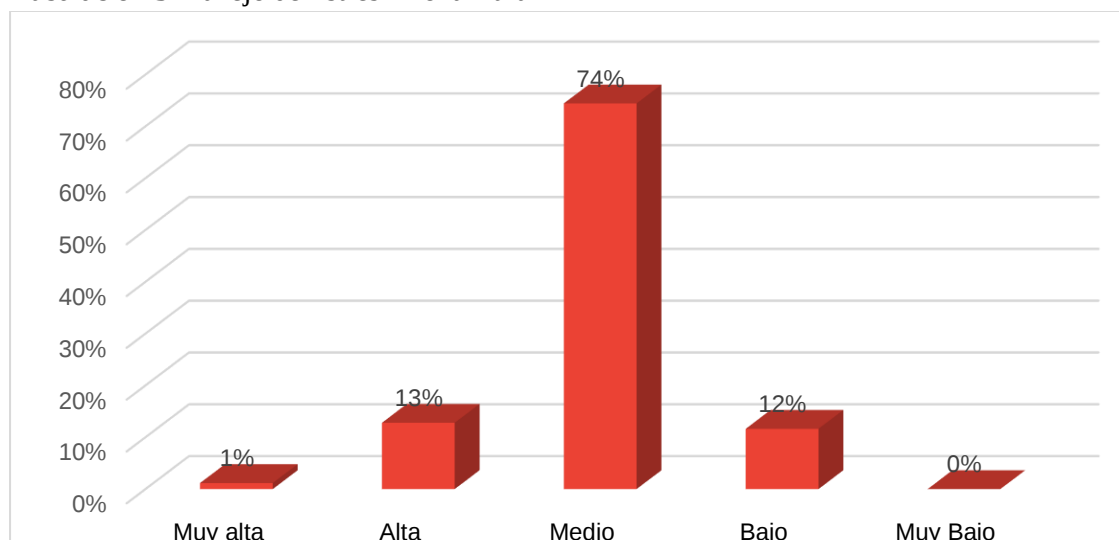
En cuanto al componente del Manejo de Estrés podemos observar que se mantiene en un marcado nivel medio sobrepasando el 70% tanto en la zona rural como urbana, así lo podemos observar en los siguientes gráficos.

Ilustración 2 Manejo de Estrés - Zona Urbana



En este gráfico que representa a la zona urbana, resalta la tendencia del manejo de estrés con un 71% que se da en un nivel medio muy llamativo ya que el desarrollo de una manejo alto de estrés es solo del 2% en la franja etaria estudiada.

Ilustración 3 Manejo de Estrés - Zona Rural

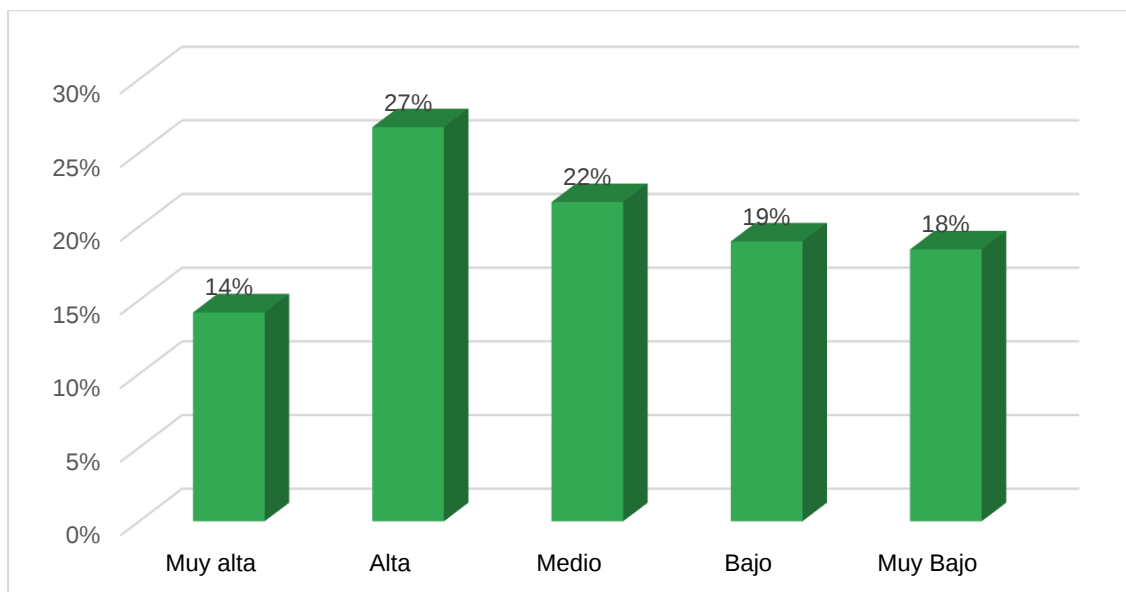


Las mismas características de desarrollo en cuanto a manejo de estrés podemos notar en la población estudiada en la zona rural con un 74% de la población con desarrollo medio de esta habilidad y solo un 1% del desarrollo de esta habilidad en un nivel alto.

A partir de características podemos deducir que es muy importante el trabajo que se pueda hacer desde las escuelas para el desarrollo de esta habilidad considerando su importancia para el desempeño de la persona en todos los ambientes.

Atendiendo al estado de ánimo de los estudiantes en general podemos notar que es relativamente alta considerando que en un promedio del 27% los estudiantes se mantienen en este nivel mientras que el 22% se mantiene en un nivel medio y un 19% en un nivel bajo según las respuestas al inventario de BarOn como ilustra la gráfica.

Ilustración 4 Estado de Ánimo en General



Aquí podemos notar que el estado de ánimo de los estudiantes en general es relativamente alta considerando que el 27% de los estudiantes se mantienen en este nivel mientras que el 22% se mantiene en un nivel medio, un 19% en un nivel bajo y un 18% en un nivel muy bajo que amerita una atención especial considerando que esto se da tanto en la zona rural como urbana según las respuestas al inventario de BarOn.

CONCLUSIONES

Atendiendo a los resultados obtenidos y la realidad descrita en el trabajo y considerando una definición más ampliamente aceptada en la comunidad científica que incluye como elementos básicos de una persona emocionalmente inteligente: "la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones propias y la de los demás" (Mayer y Salovey, 1997) y Bar-On (1997) o el equipo de Goleman (Boyatzis, Goleman y Rhee, (2000) quienes la definen como "un conjunto de habilidades,

competencias y actitudes no cognoscitivas que influyen en la capacidad del individuo para llegar al éxito en el manejo de exigencias y presiones de su entorno”, el equipo elaborador del trabajo sugiere técnicas prácticas a ser trabajadas en aula para el desarrollo de la inteligencia emocional de los adolescentes del 7mo. al 9no. Grados de la Educación Escolar Básica y del 1ro. al 3er. Curso de la Educación Media atendiendo a la necesidad de atención, apoyo y acompañamiento para la alfabetización emocional y el desarrollo de los cinco componentes y subcomponentes propuestos por BarOn.

Los talleres de Alfabetización Emocional propuestos por este equipo, y detallados en el cuadro a continuación deben ser practicados en el aula y responden a los siguientes componentes que buscan desarrollar en los los estudiantes: Las habilidades intrapersonales (la comprensión de sí mismo, la asertividad, el autoconcepto, la autorrealización, la independencia). Las habilidades interpersonales (la empatía y la responsabilidad social). Las habilidades de adaptabilidad (la capacidad de solución de problemas, la capacidad de aceptar la realidad y la flexibilidad). La habilidad de manejo del estrés (la tolerancia al estrés, el control de impulsos). El estado de animo en general (la felicidad y el optimismo).

Tabla 1

Componentes	Subcomponentes	Técnicas de Alfabetización Emocional
-Intrapersonal	▪ Comprensión de sí mismo. ▪ Asertividad ▪ Autoconcepto ▪ Autorrealización ▪ Independencia	▪ Autoestima, autoafirmación y confianza en sí mismo. ▪ Tener confianza ▪ Recordar un momento en confianza ▪ Poster de mis cualidades, mis puntos fuertes ▪ Sentimiento de gratitud. ▪ Aumenta tu vocabulario emocional
-Interpersonal	▪ Empatía ▪ Relaciones interpersonales ▪ Responsabilidad social	▪ Cortometraje “Cadena de favores” ▪ El cofre de los sentimientos ▪ ¿Cómo te sentirías si...?
-Adaptabilidad	▪ Solución de problemas ▪ Prueba de la realidad ▪ Flexibilidad	▪ Biblioteca humana ▪ Cómo nos vemos? ▪ Grupo de debate ▪ Lenguaje corporal ▪ Juego de roles ▪ Capacidad de dirigir ▪ Coordinación
-Manejo del estrés	▪ Tolerancia al estrés ▪ Control de impulsos	▪ Apoyo social ▪ Distracción y buen humor ▪ Técnicas de relajación mental y meditación ▪ desensibilización sistemática
Estado de ánimo en general	▪ Felicidad ▪ Optimismo	▪ ¿Por qué nos alegramos y por qué nos entristecemos? ▪ Identificar Emociones.



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- BAR-ON, T Y PARKER, J. D. A. (2018) EQ.i:YV. Inventario de Inteligencia Emocional: Versión para Jóvenes (R. Bermejo, C. Ferrandiz, M. Ferrando, M. D. Prieto y M. Sáinz, adaptadoras) Madrid: TEA Ediciones.
- Barragán Estrada, A. R.; Morales Martínez, C. I. (2014) Psicología de las Emociones Positivas: Generalidades y Beneficios. Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 19, núm. 1, enero-junio, , pp. 103-118. Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología A.C. Xalapa, México.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2008). Educación para la ciudadanía. El enfoque de la educación emocional. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis.
- EXTREMERA PACHECO, N y FERNÁNDEZ BERRODAL, P. (2016) Inteligencia emocional y educación: Psicología. Zaragoza, España.
- Fernández Berrocal, P.; Extremera Pacheco, N.. La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, vol. 19, núm. 3, diciembre, 2005, pp. 63-93. Universidad de Zaragoza- Zaragoza, España.
- Goleman, D.; Cherniss, C. (2005). Inteligencia emocional en el trabajo: como seleccionar y mejorar la inteligencia emocional en individuos, grupos y organizaciones. (1ª ed.). Barcelona, España: Editorial Kairos.
- Gardner, H. (1983). Marcos mentales: La teoría de las inteligencias múltiples. Nueva York: Libros Básicos.
- García Fernández Abascal, E. (2015). Disfrutar de las emociones positivas. Madrid: Grupo 5.
- Giménez Dasí, M.; Quintanilla Cobián, L.; Arias Vega L. (2016). Pensando las emociones con atención plena: programa de intervención para Educación Primaria. Madrid: Pirámide.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación Científica. Mexico. MCGRAW-HILL / Interamericana Editores, S.A.



Maganto Mateo, C. y Maganto Mateo, J.M. (2011). Cómo potenciar las emociones positivas: y afrontar las negativas. Madrid: Pirámide.

Montoya Castilla, Inma y Silvia Postigo Zegarra. (2016). Programa Predema: programa de educación emocional para adolescentes de la emoción al sentido202f: de la emoción al sentido. Madrid: Pirámide.

Paredes, M. T., Álvarez, M. C., Lega, L. I., Vernon, A.(2018). Estudio Exploratorio sobre el fenómeno del "Bullying" en la ciudad de Cali, Colombia. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud.

Segura Morales, M. y Arcas Cuenca, M. (2020). Educar las emociones y los sentimientos: introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos. Madrid, Narcea Ediciones. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibliouc/125919?page=14>.

