



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE SAN MIGUELITO
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN DOCENCIA SUPERIOR

TÍTULO DE TESIS:

**“INTEGRACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES
DEL TURNO MATUTINO EN EL PRIMER AÑO DEL CENTRO REGIONAL DE
SAN MIGUELITO”**

ESTUDIANTE:

EMITSETH CASTILLO

2-719-1252

ASESOR DE TESIS:

MGTR. LUIS SOLÍS

PANAMÁ, REPÚBLICA DE PANAMÁ

2023

DEDICATORIA

Mi tesis está dedicada con profundo amor y gratitud a mi querida madre, Inés Castillo, y a mis dos hermanos, Alexis y Dayanis. Ellos siempre me han animado a no rendirme, y sus palabras siempre resonarán en mi corazón: “Sigue adelante y cumple tus objetivos”.

A mis hijos, Sheldry y Johan, ustedes son mi mayor motivación e inspiración para enfrentar cada día en busca de un futuro mejor.

A mi esposo, por creer en mi capacidad. A pesar de los momentos difíciles, siempre me ha brindado comprensión, cariño y apoyo para alcanzar esta meta académica, fruto de mis sacrificios.

A mis compañeros, amigos, familiares y a todas aquellas personas que generosamente han compartido conmigo conocimientos, alegrías, fatigas y tristezas durante este camino.

Gracias a todos los que han estado a mi lado, haciendo posible que este sueño se convierta en realidad.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por otorgarme este nuevo logro. Tu bendición me ha protegido a lo largo de mi vida y me has dado la dicha de contar con una familia maravillosa que comparte conmigo esta felicidad. Agradezco también a las personas que me inspiraron a formar parte de esta casa de estudios, el Centro Regional Universitario de San Miguelito, que me abrió sus puertas y me permitió integrarme a su comunidad para alcanzar con éxito este proyecto. Ser parte de la familia CRUSAM es uno de mis mayores ideales; esto lo digo con mucho orgullo.

Agradezco a todos los docentes que, con dedicación, impartieron sus conocimientos y contribuyeron a mi formación profesional. A mi asesor de tesis, el magíster Solís, por guiarme en este proceso y ser un pilar fundamental en mi desarrollo académico.

Extiendo mi gratitud a mis compañeros, con quienes compartí esta travesía, y en especial a Dayra, una compañera incondicional de gran corazón. Con humildad y confianza, ella hizo posible dar el último paso, culminando juntas esta victoria que iniciamos y concluimos con éxito.

Finalmente, gracias a todos ustedes, especialmente a mis seres queridos, a quienes guardo siempre en mi alma.

RESUMEN

Esta investigación tiene como objetivo destacar la importancia de considerar la inteligencia emocional en los procesos formativos desarrollados en el contexto universitario. Este enfoque se presenta como una tarea indispensable en el marco de una sociedad dinámica que plantea nuevas exigencias derivadas de la convergencia de diversos factores sociales y culturales.

A través de una revisión documental y sistemática, se ha realizado un análisis teórico que expone la relevancia de integrar la dimensión emocional en dichos procesos. Asimismo, se examina cómo los estudiantes, mediante el desarrollo de su inteligencia emocional, logran integrarse en la vida universitaria y adaptarse a los constantes cambios que esta conlleva.

Como concepto, la inteligencia emocional comenzó a ser utilizada ampliamente a partir de la segunda mitad de la década de los noventa. Sin embargo, los estudios sobre inteligencia se remontan mucho antes, probablemente iniciando con las investigaciones de Paul Broca (1824-1880), quien se interesó en medir el cráneo humano y sus características, además de descubrir la localización del área del lenguaje en el cerebro. Simultáneamente, Francis Galton (1822-1911), influenciado por Charles Darwin, desarrolló investigaciones sobre la genética de los genios, aplicando la campana de Gauss. En esta misma época, Wilhelm Wundt (1832-1920) estudiaba los procesos mentales mediante la introspección.

En la sociedad actual, encontramos diversos ejemplos que evidencian la importancia de la inteligencia emocional. Por ejemplo, un alumno, aun sin destacar académicamente, puede, gracias a su inteligencia emocional, alcanzar un puesto con mayor estatus en una empresa.

No es necesario tener un cociente intelectual muy alto para adaptarse a los cambios; lo que resulta fundamental es lo que se denomina inteligencia emocional. Esta capacidad se enfoca principalmente en facilitar dicha adaptación.

Siguiendo a Bisquerra (2003), se define la conciencia emocional como la habilidad de un individuo para tomar conciencia de sus propias emociones: percibir claramente sus sentimientos, identificarlos y etiquetarlos adecuadamente. También implica comprender las emociones de los demás y, en última instancia, involucrarse empáticamente en ellas (Mira-Agulló, Parra-Meroño, & Beltrán-Bueno, 2017).

Palabras clave: inteligencia emocional, conciencia emocional, autorregulación, estudiantes universitarios, adaptación, emociones, modelos.

ABSTRACT

This research aims to highlight the importance of considering emotional intelligence in the training processes developed in the university context. This approach is presented as an indispensable task in the framework of a dynamic society that poses new demands derived from the convergence of various social and cultural factors.

Through a documentary and systematic review, a theoretical analysis has been carried out that highlights the relevance of integrating the emotional dimension in these processes. Likewise, it examines how students, through the development of their emotional intelligence, manage to integrate into university life and adapt to the constant changes that this entails.

Emotional intelligence, as a concept, began to be widely used in the second half of the 1990s. However, studies on intelligence go back much earlier, probably beginning with the research of Paul Broca (1824-1880), who was interested in measuring the human skull and its characteristics, in addition to discovering the location of the language area in the brain. Simultaneously, Francis Galton (1822-1911), influenced by Charles Darwin, developed research on the genetics of geniuses, applying Gauss' bell curve. At this same time, Wilhelm Wundt (1832-1920) studied mental processes through introspection.

Today, we find various examples that show the importance of emotional intelligence. For example, a student, even without excelling academically, can, thanks to his emotional intelligence, reach a position with higher status in a company.

It is not necessary to have a very high IQ to adapt to changes; What is fundamental is what is called emotional intelligence. This capacity focuses mainly on facilitating said adaptation.

Following Bisquerra (2003), emotional awareness is defined as the ability of an individual to become aware of their own emotions: clearly perceive their feelings, identify them and label them appropriately. It also involves understanding the

emotions of others and ultimately engaging empathically with them (Mira-Agulló, Parra-Meroño, & Beltrán-Bueno, 2017).

Keywords: emotional intelligence, emotional awareness, self-regulation, university students, adaptation, self-regulation, emotions, models.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	vi
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPÍTULO I. ASPECTOS GENERALES DEL PROBLEMA	1
1.1. Antecedentes del Problema.....	2
1.2. Planteamiento del Problema.....	4
1.3. Justificación	6
1.3.1 Importancia.....	7
1.4. Objetivos.....	8
1.4.1 Objetivo General.....	8
1.4.2 Objetivos Específicos	8
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	9
2.1. Aspectos Históricos	10

2.2. Marco Referencial.....	12
CAPÍTULO III. MARCO CONCEPTUAL	10
3.1. La inteligencia Emocional	15
3.2. Principios de la Inteligencia Emocional.....	16
3.2.1 Tipos de Inteligencia Emocional	18
3.2.2 Modelos de Inteligencia Emocional	19
CAPÍTULO IV. MARCO METODOLÓGICO	24
4.1. Tipo de Investigación.....	25
4.2. Técnicas	25
4.3. Población y Muestra	25
4.4. Técnicas de Recolección de Datos	26
4.5. Variables.....	26
4.5.1 Variable Dependiente	26
4.5.2 Variable Independiente.....	26
4.6. Procedimiento para su Realización	26
4.7. Cronograma de Actividades Realizadas.....	28
4.8. Presupuesto	29
CAPÍTULO V. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	25
5.1. Análisis de los Datos	31

CONCLUSIONES	38
RECOMENDACIONES	40
BIBLIOGRAFÍA	42
Referencias de la web	43
ANEXO 1	45

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Cronograma de actividades 28

Tabla 2. Presupuesto 29

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Pregunta 1. ¿Estás familiarizado con el concepto de inteligencia emocional?.....	31
Gráfico 2. Pregunta 2. ¿Crees que la inteligencia emocional es importante para tu bienestar emocional y tu éxito académico?	32
Gráfico 3. ¿Crees que tu universidad debería ofrecer programas de educación emocional para los estudiantes de primer año?	32
Gráfico 4. ¿Cómo crees que la educación emocional podría ayudarte a manejar mejor el estrés y la ansiedad en la universidad?	33
Gráfico 5. ¿Crees que la educación emocional debería ser un componente importante del plan de estudios de los estudiantes de primer año?	34
Gráfico 6. ¿Crees que la educación emocional podría ayudarte a mejorar tus relaciones interpersonales y tus habilidades de comunicación en la universidad?..	34
Gráfico 7. ¿Has notado algún cambio en tus habilidades emocionales desde que empezaste en la universidad?	35
Gráfico 8. ¿Crees que la educación emocional puede ayudarte a prepararte mejor para tu futura carrera profesional?.....	36
Gráfico 9. ¿Has participado en algún programa de educación emocional en tu universidad?.....	36
Gráfico 10. ¿Recomendarías la integración de la educación emocional en el plan de estudios de los estudiantes de primer año de la universidad?	37

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo investigativo se centra en la integración de la inteligencia emocional de los estudiantes del turno matutino en el primer año del Centro Regional Universitario de San Miguelito. Los estudiantes de primer ingreso enfrentan diversas deficiencias; muchos de estos no son conscientes de cómo desenvolverse en un entorno social diferente al que están acostumbrados, lo que a menudo resulta en la represión de sus emociones.

Además, muchos ingresan a carreras para las cuales no están verdaderamente orientados, lo que genera deserción del sistema educativo durante el primer semestre. Por esta razón, la inducción a la vida universitaria es fundamental para lograr un desempeño satisfactorio en el aula.

Algunos de los objetivos que se buscan lograr en este ámbito académico son mejorar los niveles de desempeño académico de los estudiantes de primer año, elevar las tasas de aprobación y reducir la deserción universitaria, lo cual tiene un impacto significativo tanto en los costos para la universidad como en el bienestar y el futuro del propio estudiante.

La experiencia de los estudiantes de primer ingreso a la universidad es un factor determinante para su permanencia en la institución. Durante esta investigación se exploran diversas opiniones de los estudiantes acerca del desarrollo de este tema y su interés en relación con el éxito en sus vidas profesionales.

Páez y Castaño (2015) sugieren que estas condiciones “presionan para replantear los objetivos del sistema de educación en los diversos niveles” (p.281), orientándose hacia metas que permitan consolidar una formación que enfatice aspectos cognitivos, técnicos, interaccionales y emocionales, ajustándola a los complejos escenarios sociolaborales de la actualidad.

Sin embargo, las críticas hacia la formación universitaria, especialmente en lo que respecta al tratamiento de la formación socioemocional y la incorporación adecuada

de la Inteligencia Emocional (IE) en los procesos formativos, han persistido como una constante. Esto ha captado la atención de diversos investigadores, quienes coinciden en que los programas actuales son insuficientemente efectivos para responder a las demandas del ámbito laboral en este aspecto (Ruiz, 2021).

A continuación, se presenta un desglose de los contenidos expuestos en este trabajo investigativo:

Capítulo I. Aspectos Generales del Problema. Este capítulo describe la realidad del tema abordado, presentando el contexto y la relevancia de la investigación.

Capítulo II. Marco Teórico. En este apartado se establecen las bases fundamentales que sustentan la investigación, incluyendo teorías, conceptos y antecedentes relevantes.

Capítulo III. Marco Metodológico. Se detalla el diseño de la investigación, las estrategias utilizadas, así como la selección de la población y la muestra de estudio.

Capítulo IV. Presentación de los Resultados. Este capítulo presenta los resultados de la investigación mediante gráficas y preguntas, interpretando los datos obtenidos y vinculándolos con la propuesta planteada.

El trabajo finaliza con las conclusiones extraídas de la investigación, seguidas de recomendaciones para futuras acciones o estudios.

Finalmente, se incluyen la bibliografía y el anexo que respaldan y complementan el desarrollo del trabajo.

CAPÍTULO I
ASPECTOS GENERALES DEL PROBLEMA

1.1. Antecedentes del Problema

La inteligencia emocional se centra en la capacidad de actuar mediante el razonamiento. Según Weisinger (1998), esta habilidad es fundamental para gestionar adecuadamente las emociones en diversos contextos. Por su parte, Gardner (1993), define la inteligencia emocional como “el potencial biosociológico para procesar información que puede generarse en el contexto cultural para resolver los problemas” (p. 301).

Asimismo, Mayer y Cobb (2000) plantean que la inteligencia emocional se convierte en una habilidad esencial para procesar toda información emotiva, lo cual incluye la percepción, la asimilación, la comprensión y la regulación de las emociones (p. 273). Esta definición es complementada por las ideas de Giménez-Mas (2010), quien destaca la importancia de integrar estas competencias emocionales en el desarrollo humano y social.

En este sentido, resulta importante estudiar la inteligencia emocional desde el ámbito académico, ya que es en este espacio donde se adquieren y desarrollan habilidades específicas según la profesión. Comprender el papel mediador de ciertas variables emocionales en los estudiantes y su influencia en el ajuste psicológico y el bienestar personal, tanto presente como futuro, se vuelve fundamental.

En relación con este tema, Mayer y Salovey (1997) junto con Thi Lam y Kirby (2002), en sus investigaciones sobre el impacto de la inteligencia emocional y la inteligencia general en el desempeño individual, destacan que la inteligencia emocional no debe considerarse solo como un rasgo o habilidad aislada, sino como un conjunto de capacidades interrelacionadas para el razonamiento emocional.

- Percepción de emociones. Implica la habilidad de reconocer e interpretar el significado de diversos estados emocionales y su relación con otras experiencias sensoriales.

- Comprensión de emociones. Consiste en entender cómo las emociones básicas se combinan para formar emociones más complejas, cómo estas emociones se ven influenciadas por los eventos y cómo diferentes reacciones emocionales son probables en ciertos contextos sociales.
- Regulación de emociones. Se refiere al control de las emociones, tanto en uno mismo como en los demás.

Estos componentes, según Salas, A. (2010), son esenciales para comprender cómo la inteligencia emocional contribuye al desarrollo personal y al éxito en distintos contextos.

Frente a lo anteriormente descrito, la inteligencia emocional desempeña un papel crucial en la población estudiantil de primer año de universidad, especialmente en su capacidad de adaptación, cambios de conducta y aceptación de la carrera que han elegido. Muchos estudiantes se encuentran en un limbo emocional, donde no logran identificarse plenamente con una carrera específica. Esto genera dudas, inseguridades y desmotivación, llevándolos incluso a abandonar sus estudios durante el primer semestre, al darse cuenta de que la carrera seleccionada no cumple con sus expectativas o intereses.

Durante el primer año, muchas carreras presentan una alta tasa de ingreso, pero también enfrentan una significativa deserción en el primer semestre. Una de las principales causas de este fenómeno es la falta de estabilidad emocional en los estudiantes.

Este problema tiene un impacto considerable en los niveles de deserción en los años siguientes de la vida universitaria, ya que las emociones pueden influir profundamente en la capacidad de ejercer voluntad y determinación. En este sentido, mantener un buen estado emocional es clave para establecer y alcanzar las metas que se desean lograr en la vida.

Esta investigación se centra en analizar y dar a conocer cómo la inteligencia emocional juega un papel primordial en los estudiantes de primer ingreso del turno matutino del Centro Regional Universitario de San Miguelito, destacando su importancia para su adaptación y éxito académico.

1.2. Planteamiento del Problema

El proceso de integración en la vida universitaria es un periodo de múltiples transiciones que se articulan de manera compleja y desigual, sin una distribución homogénea en todo el cuerpo estudiantil. Este proceso implica apuestas de poder, ritos escolares y sacrificios personales que se desarrollan a lo largo del tiempo que los jóvenes permanecen en la institución. A través de este proceso, es posible identificar la apropiación relativa de las reglas básicas que rigen el sistema académico universitario.

Es importante señalar que el proceso de integración no debe entenderse como algo lineal para todos los sectores estudiantiles ni con tiempos claramente preestablecidos ni que dependa exclusivamente del contexto escolar. La detección, el desciframiento y la incorporación de los códigos propios de la academia universitaria pueden ser procesos rápidos para algunos sectores de jóvenes, mientras que para otros pueden extenderse por varios trimestres o semestres, e incluso algunos nunca lograrán una integración plena. De hecho, algunos jóvenes universitarios pueden verse involucrados en procesos de desintegración en diferentes momentos de su trayectoria académica. Esto se debe a los ajustes entre diversos ciclos institucionales, como los cambios biográficos, laborales, familiares y escolares, que inciden de manera diferencial y compleja en dicho proceso.

Durante el primer año de vida universitaria, los componentes intrapersonales, como la adaptabilidad, el manejo del estrés y el estado de ánimo, pueden generar dificultades en aspectos como la asertividad, la resolución de problemas, la flexibilidad y la capacidad de manejar los cambios. Todas estas emociones se observan comúnmente en los estudiantes de primer ingreso.

Muchos de estos estudiantes llegan con poca preparación académica, grandes aspiraciones y motivaciones, pero al ingresar a la universidad se enfrentan a un entorno completamente diferente al de la educación media. Se encuentran con metodologías de enseñanza distintas, donde el estudiante se convierte en un participante activo en su clase, aportando y discutiendo críticamente los puntos de vista. Cuando se enfrentan a situaciones abrumadoras, algunos estudiantes se sienten mal emocionalmente y comienzan a cuestionarse si están en la carrera correcta o si lograrán alcanzar sus metas.

En este contexto, Bar-On (1997) define la inteligencia emocional como un conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen en la capacidad de tener éxito al afrontar aspectos del entorno (Giménez-Mas, Mariano García-Fernández(1) y Sara Isabel, 2010).

Esta investigación tiene por objetivo analizar cómo la inteligencia emocional, en el primer año de la universidad, influye en las habilidades y capacidades que orientan o motivan a los estudiantes a continuar en su carrera y no desistir de ella. La inteligencia emocional desempeña un papel crucial en ayudarles a tener éxito en sus metas académicas.

Por lo tanto, se plantean las siguientes interrogantes:

- ¿Cómo influye la integración emocional de los estudiantes del turno matutino en el primer año del Centro Regional Universitario de San Miguelito?
- ¿De qué manera esta investigación sobre la integración emocional de los estudiantes del turno matutino en el primer año del Centro Regional Universitario de San Miguelito ayuda a analizar a los estudiantes?
- ¿Cómo esta investigación permite evaluar la integración emocional del turno matutino en el primer año del Centro Regional Universitario de San Miguelito?

1.3. Justificación

En la educación, y más en la universitaria, se da mayor importancia a que los estudiantes tengan buenos resultados académicos, y se le presta menor atención a su desarrollo de integración emocional, que se basa en sus actitudes sociales y en cómo ponen en práctica estas habilidades con el fin de evitar problemas como comportamientos negativos, baja autoestima, estrés, ansiedad y deserción universitaria.

La integración emocional se enfoca en procesos centrados en las emociones y en la necesidad de sentirse bien consigo mismo para lograr sus objetivos.

Estudios señalan que el incremento de las emociones positivas amplía el control atencional y de acción del individuo, facilitando de esta manera un conjunto de recursos favorables para el desarrollo de atributos personales y de resiliencia frente a la adversidad (Garland, Gaylord, & Fredrickson, 2011); (Moscoso, 2019).

En la sociedad se encuentran diversos ejemplos de ello: un alumno sin ser muy brillante en sus estudios, a partir de su inteligencia emocional, puede obtener un puesto con un mayor estatus en una empresa.

Esta investigación está centrada en analizar cómo la integración emocional influye en el primer año de la vida universitaria; esto se medirá por medio de una encuesta con los estudiantes del turno matutino del primer año del Centro Regional Universitario de San Miguelito.

Este análisis permitirá conocer cómo los estudiantes lidian con sus emociones y cómo estas permiten obtener un análisis de su situación.

1.3.1 Importancia

El poco desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes repercute en un bajo desempeño en el área emocional y académico, por lo tanto, es importante conocer cuáles son las emociones vividas durante la jornada académica para que de alguna manera puedan modular y gestionar la emocionalidad, desarrollar la tolerancia, controlar las frustraciones diarias, adoptar una actitud positiva con los compañeros de clase, prevenir conflictos interpersonales, mejorar la calidad de vida universitaria y clasificar los sentimientos y estados de ánimo.

De acuerdo con Bisquerra (2012), el contexto familiar ofrece relaciones sociales que permiten desarrollar distintas competencias de inteligencia emocional. Además, estas competencias emocionales suelen ser básicas e importantes para utilizarlas en cualquier tipo de contexto. Pero sin duda alguna, y con relación al campo en el que se encuentren, la inteligencia emocional juega un papel muy importante en la educación y en la escuela. Las habilidades emocionales del alumnado tienen gran importancia para su desarrollo, no sólo académico, sino también personal (Del Rosal Sánchez, 2016).

El desarrollo de la inteligencia emocional permite desarrollar habilidades sociales, mejora la autoestima, elimina los comportamientos destructivos y favorece la motivación, por tanto, genera un aumento de bienestar.

Esta investigación se centra en el estudio de la integración de la inteligencia emocional durante el primer año de la vida universitaria, midiendo, a través de una encuesta, cómo el estudiante maneja sus emociones y se adapta a su vida profesional y a su nuevo entorno.

1.4. Objetivos

1.4.1 Objetivo General

- Evaluar la integración de la inteligencia emocional del turno matutino en el primer año del Centro Regional Universitario de San Miguelito.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Identificar por medio de una encuesta cómo influye la integración de la inteligencia emocional en los estudiantes del turno matutino en el primer año del Centro Regional Universitario de San Miguelito.
- Deducir de los resultados de la encuesta, los niveles de integración que los estudiantes presentan y cómo estos afectan su desempeño en el aula.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Aspectos Históricos

La inteligencia emocional, como concepto, comenzó a utilizarse ampliamente a partir de la segunda mitad de la década de los noventa. Sin embargo, la investigación sobre la inteligencia probablemente se remonta a los estudios de Broca (1824-1880), quien se interesó en medir el cráneo humano y sus características, además de descubrir la localización del área del lenguaje en el cerebro. Al mismo tiempo, Galton (1822-1911), influenciado por Darwin, llevó a cabo investigaciones sobre los genios, aplicando la campana de Gauss. Por su parte, Wundt (1832-1920) estudiaba los procesos mentales mediante la introspección.

Como antecedentes, se encuentran los enfoques del *counseling* que han puesto énfasis en las emociones. En particular, la psicología humanista, representada por autores como Gordon Allport, Abraham Maslow y Carl Rogers, destacó desde mediados del siglo XX la importancia de las emociones. Posteriormente, apareció la psicoterapia racional-emotiva de Albert Ellis, entre otros, que adoptaron un modelo de *counseling* y psicoterapia centrado en las emociones del cliente *hic et nunc* (aquí y ahora).

La influencia de la psicología humanista en la orientación ha sido destacada en múltiples obras y este mismo proyecto hace referencia a ello. Este enfoque sostiene que cada persona necesita sentirse bien consigo misma, experimentar sus emociones y crecer emocionalmente. Bloquear este objetivo básico puede dar lugar a comportamientos desviados.

Es así como, en 1985, Bar-On utilizó la expresión EQ (*Emotional Quotient*) en su tesis doctoral. Según explica el propio autor, el término EQ fue acuñado en 1980 (Bar-On, 2000: 366). Sin embargo, parece que no tuvo una amplia difusión hasta 1997, cuando se publicó la primera versión de The Emotional Quotient Inventory (Bar-On, 1997); (LEAL, 2011).

En este sentido, Souto et al. (2015) destacan que, si se aspira a que los egresados universitarios “aprovechen el verdadero potencial de su propia empleabilidad,

necesitarán tener bien desarrollada sus competencias emocionales” (p. 1142). Esta posición resalta la importancia de tratar las habilidades socioemocionales en la formación de los futuros profesionales.

La inteligencia emocional incluye las siguientes habilidades (Mehrabian, 1996):

- Percibir las emociones propias y las de otras personas.
- Dominar las emociones propias y responder con emociones y conductas apropiadas ante diversas circunstancias.
- Participar en relaciones en las que las emociones estén vinculadas a la consideración y el respeto mutuo.
- Trabajar en entornos que, en la medida de lo posible, resulten gratificantes desde el punto de vista emocional.
- Lograr una armonización entre el trabajo y el ocio (Giménez-Mas, 2010).

El interés por la inteligencia emocional comenzó con dos artículos publicados en revistas especializadas (Mayer, Di Paolo y Salovey, 1990; Salovey y Mayer, 1990). De estos, el segundo artículo, titulado precisamente *Emotional Intelligence* (Salovey y Mayer, 1990), tuvo mayor repercusión (LEAL, 2011).

La tesis central de Goleman sostiene que se necesita una nueva perspectiva en el estudio de la inteligencia humana que vaya más allá de los aspectos cognitivos e intelectuales. Esta visión resalta la importancia de gestionar y utilizar adecuadamente el mundo emocional y social para comprender el desarrollo de las personas a lo largo de sus vidas. Según Goleman, existen habilidades más importantes que la inteligencia académica para alcanzar un mayor bienestar laboral, personal, académico y social.

La popularidad de esta idea, según autores como Extremera y Fernández-Berrocal (2004), se debió principalmente a tres factores:

- Cansancio por la sobrevaloración del Cociente Intelectual (CI). Durante gran parte del siglo XX, el CI fue el principal indicador utilizado para la

selección de personal y recursos humanos. Sin embargo, este no resultaba significativo para predecir el éxito o desempeño futuro de los trabajadores.

- Desapego social hacia las personas con alto nivel intelectual pero carentes de habilidades sociales y emocionales.
- Mal uso educativo de las pruebas de Cociente Intelectual. Estos rara vez pronosticaban el éxito real de los alumnos en el mundo laboral y no contribuían a prever el bienestar y la felicidad en sus vidas.

Extremera y Fernández-Berrocal (2004) también señalan que la falta de inteligencia emocional en los estudiantes puede dar lugar a ciertas carencias que se manifiestan en cuatro áreas fundamentales:

- Déficit en los niveles de bienestar y ajuste psicológico del alumnado.
- Reducción en la cantidad y calidad de las relaciones interpersonales.
- Descenso en el rendimiento académico.
- Aparición de conductas disruptivas y consumo de sustancias adictivas.

2.2. Marco Referencial

A continuación, se detalla la información existente en cuanto a legislación de la República de Panamá asociada a la inteligencia emocional:

Proyecto de Ley 379, Que estable la enseñanza obligatoria de la educación emocional en todos los niveles del sistema educativo en la República de Panamá. Fecha de presentación: 9 de julio de 2020.

Artículo 1. Se establece la enseñanza obligatoria de la educación emocional en el sistema educativo en el primer, segundo y tercer nivel de enseñanza, oficial y particular, de forma sistemática y transversal, como estrategia para promover las técnicas de aprendizaje e interacción en las relaciones interpersonales e intrapersonales, a través de métodos alternativos de comunicación, áreas de formación, investigación, desarrollo, sistematización y medición de los procesos.

Artículo 2. Para los efectos de la presente Ley se entiende por educación emocional el proceso de enseñanza y aprendizaje de las habilidades y competencias emocionales y sociales, tales como autoestima, autoconciencia, empatía, perseverancia, autoconocimiento, autocontrol y el arte de escuchar; mediante el acompañamiento y fortalecimiento de la persona en el ejercicio y perfeccionamiento de esta.

La misma descansa sobre los cuatro pilares siguientes:

1. Educación emocional de los educandos.
2. Escuela para padres de educación emocional.
3. Educación emocional para el manejo de las emociones en los educadores.
4. Educación emocional en las relaciones interpersonales e institucionales.
(https://www.asamblea.gob.pa/APPS/SEG_LEGIS/PDF_SEG/PDF_SEG_2020/PDF_SEG_2020/2020_P_379.pdf)

CAPÍTULO III

MARCO CONCEPTUAL

3.1. La inteligencia Emocional

La inteligencia emocional es la capacidad de procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones (Giménez-Mas, 2010).

Es posible tratar con las personas y sus emociones, así como comprender los propios sentimientos, a través del desarrollo de habilidades. A diferencia del cociente de inteligencia (CI), la inteligencia emocional no trata de conocimientos de carácter intelectual, científico o académico, sino de saber reconocer y lidiar con sentimientos y emociones, buscando el desarrollo personal y profesional.

Esta habilidad bien trabajada favorece la buena relación entre las personas, permitiendo un mayor entendimiento en las relaciones personales y la mejor interacción y comunicación en el trabajo. Por lo tanto, hay ventajas en los dos sectores.

Se afirma que, si se quiere formar un individuo pleno y preparado para la sociedad del futuro, es ineludible educar a los alumnos e hijos en el mundo afectivo y emocional, no solo de un modo individual sino integrando la inteligencia emocional dentro de un marco más amplio, junto con otros aspectos personales y sociales que también están relacionados con el éxito en el contexto educativo, como son las habilidades cognitivas y prácticas, el apoyo familiar, la motivación, las expectativas, etc. Por ello, la inteligencia emocional es una dimensión que debe tenerse más en cuenta dentro del amplio abanico de variables que afectan o modulan el éxito de una persona y, con ello, el contexto escolar es el lugar idóneo para fomentar estas habilidades que contribuirán de forma positiva al bienestar personal y social del alumno.

Es allí donde se desprende que habilitar a los futuros profesionales para garantizar su airosa incursión al mercado laboral demanda de las universidades la integración de la inteligencia emocional como puente para alcanzar la anhelada formación holística e integral, pues, indiscutiblemente, constituye una vía para proveer las

herramientas esenciales para enfrentar las demandas imperativas e ineludibles que caracterizan el referido mercado; hecho que ha sido resaltado por entidades de diversa índole.

Es así como Ruíz (2021) señala que “un sujeto con un buen manejo emocional tendrá ventaja sobre otros en múltiples aspectos de la vida” (p.54). Por tanto, las instituciones universitarias deben canalizar sus esfuerzos para propender al desarrollo de las capacidades humanas en plenitud; reconociendo el valor de las habilidades socioemocionales, promulgando la reflexión y el conocimiento interior como vías para favorecer de manera pletórica el desarrollo humano.

Se respalda la integración del desarrollo de la inteligencia y las competencias emocionales como un eje transversal del currículo en el contexto universitario, considerando que esto es un medio para alcanzar un desarrollo profesional efectivo. De esta forma, la formación técnica y disciplinar se complementa con el valor agregado que aporta el fortalecimiento de las habilidades sociales y emocionales.

Entre los principales autores que abordan este tema se encuentran Goleman (1995a y 1995b) y Bar-On (1997). Estos incluyen dentro de sus enfoques rasgos de personalidad como el control del impulso, la motivación, la tolerancia a la frustración, el manejo del estrés y la ansiedad, la asertividad, la confianza y la persistencia.

Asumir el desarrollo emocional y la educación interior como ejes de la integralidad educativa implica enfocar la atención en la reflexión y considerar las facultades personales que capacitan al estudiante para acceder a experiencias de aprendizaje más significativas como valorar y discernir. De igual manera, supone que el docente esté preparado, para enseñar a mirar hacia dentro (Ruiz, 2021).

3.2. Principios de la Inteligencia Emocional

Se puede decir que la inteligencia emocional, fundamentalmente se basa en los siguientes principios o competencias:

- Autoconocimiento. Capacidad para conocerse uno mismo, saber los puntos fuertes y débiles.
- Autocontrol. Capacidad para controlar los impulsos, saber mantener la calma y no perder los nervios.
- Automotivación. Habilidad para realizar cosas por uno mismo sin la necesidad de ser impulsado por otros.
- Empatía. Competencia para ponerse en la piel de otros, es decir, intentar comprender la situación del otro.
- Habilidades sociales. Capacidad para relacionarse con otras personas, ejercitando dotes comunicativos para lograr un acercamiento eficaz.
- Asertividad. Saber defender las propias ideas respetando la de los demás, enfrentarse a los conflictos en vez de ocultarlos, aceptar las críticas cuando pueden ayudar a mejorar.
- Proactividad. Habilidad para tomar la iniciativa ante oportunidades o problemas, responsabilizándose de sus propios actos.
- Creatividad. Competencia para observar el mundo desde otra perspectiva; diferente forma de afrontar y resolver problemas. (Giménez-Mas, 2010).

Lo que muchos ignoran es el hecho de que desarrollar inteligencia emocional auxilia no sólo en esos procesos intelectuales, sino en todos los ámbitos de la vida; ayuda a saber cómo actuar en momentos de dificultad. Mejorar las relaciones interpersonales depende de cómo los pensamientos, los sentimientos y las actitudes son manejados.

Esta es una habilidad que puede desarrollarse a lo largo de la vida. Sin embargo, para que la inteligencia emocional sea desarrollada, hay que adquirir conocimientos específicos sobre usted y los demás a su alrededor.

3.2.1 Tipos de Inteligencia Emocional

Dentro de la inteligencia emocional, existen 2 tipos principales:

- **Inteligencia intrapersonal.** Es la habilidad que tiene una persona para conocerse a sí misma. Se refiere al entendimiento avanzado que se posee sobre su propia persona, conociendo a profundidad sus sentimientos, sus aspiraciones en la vida, sus fortalezas y sus debilidades.
- **Inteligencia interpersonal.** Se refiere a la capacidad para comunicarse apropiadamente con otros, empatizar con ellos y entenderlos emocionalmente. Permite que una persona con esta inteligencia pueda actuar de la manera más efectiva dependiendo del contexto emocional de la otra persona.

Ambas inteligencias son parte de la teoría de las inteligencias múltiples, un modelo creado por el psicólogo estadounidense Howard Gardner y publicado en el año 1983.

Howard Gardner clasificó las inteligencias múltiples en física/kinestésica, musical/rítmica, espacial/visual, interpersonal, extra personal, naturalista, matemática/lógica; verbal/lingüística y existencial (Schvarstein, 2003).

Schvarstein (2003), expone, siguiendo a Gardner, que no hay que considerar a las inteligencias múltiples como sustitutivas unas de otras, sino como complementarias. La inteligencia social se dirige a la comprensión de las necesidades sociales de los otros, es una competencia crítica para mejorar el clima relacional y para incidir positivamente en el desarrollo social de los contextos específicos (laboral, organizacional, educacional, etc.) y con ello se pueden atacar las secuelas socialmente trágicas, el individualismo a ultranza, el ganar a costa de otro, la exclusión social, la exclusión de los perdedores, etc. (Mira-Agulló, Parra-Meroño, & Beltrán-Bueno, 2017).

3.2.2 Modelos de Inteligencia Emocional

Se ha realizado una revisión de los principales modelos sobre inteligencia emocional. Estos se han clasificado en modelos mixtos, modelos de habilidades y otros modelos que complementan a ambos.

a) Modelo de Goleman.

Goleman establece la existencia de un Cociente Emocional (CE) que no se opone al Cociente Intelectual (CI) clásico, sino que ambos se complementan. Este complemento se manifiesta en las interrelaciones que se producen. Un ejemplo se puede observar entre las comparaciones de un individuo con un alto cociente intelectual, pero con poca capacidad de trabajo y otro individuo con un cociente intelectual medio y con alta capacidad de trabajo. Ambos pueden llegar al mismo fin, ya que ambos términos se complementan.

Como modelo de inteligencia emocional, la teoría de Goleman ha tenido una gran influencia en la psicología y en la educación, además se ha utilizado ampliamente en la práctica clínica y en el mundo empresarial. La teoría de la inteligencia emocional de Goleman se centra en cinco componentes:

- Autoconciencia. La capacidad de reconocer y entender sus propias emociones y cómo afectan a su comportamiento y a las relaciones con los demás.
- Autorregulación. La capacidad de controlar sus emociones y sus impulsos, de modo que pueda manejar situaciones difíciles y tomar decisiones informadas.
- Motivación. La capacidad de mantenerse enfocado en metas y objetivos a largo plazo, incluso cuando se enfrentan obstáculos y desafíos.
- Empatía. La capacidad de comprender y responder adecuadamente a las emociones de los demás, lo que permite establecer relaciones más fuertes y efectivas.

- Habilidades sociales. La capacidad de comunicarse efectivamente con los demás, de modo que se establezcan relaciones positivas y productivas.

La aplicación práctica del modelo de inteligencia emocional de Goleman puede ser muy variada, desde la mejora de las habilidades de liderazgo y comunicación en el ámbito empresarial hasta la ayuda en el tratamiento de trastornos emocionales.

b) Modelo de Bar-On

El modelo de inteligencia emocional de Reuven Bar-On se enfoca en el desarrollo de habilidades emocionales, como la capacidad de reconocer, entender y gestionar las propias emociones y las de los demás. Este modelo ha sido aplicado en diversos ámbitos, incluyendo la educación, la empresa, el deporte y la salud mental.

En el ámbito educativo, se ha utilizado el modelo de Bar-On para desarrollar programas de educación emocional en las escuelas. Estos programas buscan mejorar el bienestar emocional de los estudiantes, enseñándoles a reconocer y gestionar sus emociones de manera saludable. También se ha aplicado el modelo en la formación de docentes, con el fin de mejorar su capacidad para lidiar con situaciones emocionales en el aula.

Su tesis doctoral realizada en 1988, con el nombre "*The development of a concept of psychological well-being*", constituyó la base de sus posteriores formulaciones sobre la inteligencia emocional (Bar-On, 1997) y su medida a través del inventario EQ-I (*Bar-On Emotional Quotient Inventory*).

Componente intrapersonal:

- Comprensión emocional de sí mismo. Habilidad para comprender sentimientos y emociones, diferenciarlos y conocer el porqué de estos.
- Asertividad. Habilidad para expresar sentimientos y creencias sin dañar los sentimientos de los demás y defender los propios derechos de una manera no destructiva.

- Autoconcepto. Capacidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando los aspectos positivos y negativos, así como las limitaciones.
- Autorrealización. Habilidad para realizar lo que realmente se puede, se desea y se disfruta.
- Independencia. Capacidad para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo en los pensamientos y acciones, y ser independientes emocionalmente para tomar decisiones.

Componente interpersonal:

- Empatía. Habilidad para sentir, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.
- Relaciones interpersonales. Capacidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias, caracterizadas por una cercanía emocional.
- Responsabilidad social. Habilidad para mostrarse como una persona cooperante, que contribuye, que es un miembro constructivo del grupo social.

Componentes de adaptabilidad:

- Solución de problemas. Capacidad para identificar y definir los problemas y, generar e implementar soluciones efectivas.
- Prueba de la realidad. Habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que se experimenta y lo que en realidad existe.
- Flexibilidad. Habilidad para realizar un ajuste adecuado de las emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.

Componentes del manejo del estrés:

- Tolerancia al estrés. Capacidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes y fuertes emociones.
- Control de los impulsos. Habilidad para resistir y controlar emociones.

Componente del estado de ánimo en general:

- Felicidad. Capacidad para sentir satisfacción con la propia vida.
- Optimismo. Habilidad para ver el aspecto más positivo de la vida.

El modelo emplea la expresión “inteligencia emocional y social” haciendo referencia a las competencias sociales que se deben tener para desenvolverse en la vida. Según Bar-On (1997), la modificabilidad de la inteligencia emocional y social es superior a la inteligencia cognitiva (Giménez-Mas, 2010).

c) Modelo de inteligencia emocional de Peter Salovey y John Mayer

El modelo de inteligencia emocional de Salovey y Mayer es una habilidad que consiste en la capacidad de percibir, expresar, comprender y regular las emociones propias y ajenas de manera efectiva. Esta habilidad puede ser aplicada en diversas áreas de la vida, como las relaciones interpersonales, el trabajo, la salud mental, entre otras.

- Autoconciencia emocional. La capacidad de reconocer y comprender las propias emociones puede ayudar a manejar situaciones estresantes y a tomar decisiones más efectivas. Por ejemplo, si uno se da cuenta de que está experimentando una emoción negativa, se pueden tomar medidas para abordarla, como hacer ejercicio, meditar o hablar con alguien.
- Regulación emocional. La capacidad de regular las emociones puede ayudar a mantener el equilibrio emocional y a tomar decisiones más efectivas. Por ejemplo, si se está experimentando una emoción intensa, se pueden usar

técnicas de relajación, como la respiración profunda o la visualización, para provocar la calma y tomar decisiones más racionales.

- Empatía. La capacidad de comprender las emociones de los demás puede mejorar las relaciones interpersonales. Por ejemplo, los que son capaces de percibir las emociones de un amigo o colega, pueden responder de manera más efectiva y empática a sus necesidades y preocupaciones.
- Comunicación emocional. La capacidad de expresar las emociones de manera efectiva puede mejorar las relaciones interpersonales y la capacidad para resolver conflictos. Por ejemplo, si se es capaz de expresar los sentimientos de manera clara y respetuosa, se pueden evitar malentendidos y llegar a acuerdos más efectivos.
- Liderazgo. La capacidad de percibir y entender las emociones de los demás puede ser útil en el ámbito laboral y en otros contextos en los que se requiere liderazgo. Por ejemplo, un líder con alta inteligencia emocional puede motivar a su equipo y fomentar un ambiente de trabajo positivo.

El modelo de inteligencia emocional de Salovey y Mayer puede ser aplicado en diversas áreas de la vida, además puede ayudar a mejorar las relaciones interpersonales, la salud mental y el desempeño en el trabajo.

CAPÍTULO IV

MARCO METODOLÓGICO

4.1. Tipo de Investigación

Una investigación es un procedimiento metódico, objetivo y comprobable que permite adquirir nuevos conocimientos o aplicar estos a la solución de problemas específicos.

En este caso, la investigación es de tipo descriptivo, también conocida como investigación estadística. Este tipo de estudio busca comprender la realidad mediante la aplicación de un lenguaje formal para recopilar información, utilizando herramientas conceptuales. Su objetivo no es necesariamente responder al "porqué" de los fenómenos, sino analizar la proporción en la que estos ocurren.

Adicionalmente, se emplea la investigación explicativa, que tiene como propósito establecer relaciones de causa y efecto. Este enfoque permite generalizar los resultados a realidades similares y es especialmente útil en estudios de mercado.

4.2. Técnicas

Documental. Por medio de la recopilación de información, acudiendo a fuentes previas, libros e investigación histórica.

La encuesta. Aplicada a los estudiantes de primer año de Centro Regional Universitario de San Miguelito.

4.3. Población y Muestra

La población y muestra serán los estudiantes de primer año del Centro Regional Universitario de San Miguelito.

4.4. Técnicas de Recolección de Datos

Encuesta cerrada. Se formularon preguntas de fácil respuesta, en las cuales los encuestados solo deben elegir entre "sí", "no" o "tal vez".

Encuesta de batería. Consiste en una serie de preguntas dirigidas a los estudiantes de primer año del Centro Regional Universitario de San Miguelito. El cuestionario está diseñado para avanzar desde las preguntas más sencillas hacia las más complejas.

Opinión. Este apartado recopila la percepción personal y confidencial de los encuestados sobre el tema en cuestión.

4.5. Variables

4.5.1 Variable Dependiente

La integración de la inteligencia emocional debe tomarse en cuenta desde el primer año en el Centro Regional Universitario de San Miguelito.

4.5.2 Variable Independiente

Desde el primer año de la universidad, se debe considerar la integración de la inteligencia emocional en el CRUSAM.

4.6. Procedimiento para su Realización

Para realizar esta investigación, se recurrió a documentales históricos, tesinas y libros, con el propósito de recopilar información comprobable que respalde esta tesis. El enfoque se basa en el origen y los modelos de la inteligencia emocional.

Las preguntas de la investigación están orientadas a comprender cómo los estudiantes de primer año perciben, manejan y fortalecen sus conocimientos en relación con sus emociones, proyectándolas hacia su desarrollo profesional.

Para la recolección de datos, se emplearon los métodos de encuesta cerrada, batería y opinión, mediante un cuestionario aplicado en el Centro Regional Universitario de San Miguelito (CRUSAM) a los estudiantes de primer año.

Una vez completada la recolección de datos, se procedió a elaborar gráficas que permitieran medir el alcance del tema abordado, acompañadas de un análisis detallado de los resultados.

4.7. Cronograma de Actividades Realizadas

El cronograma de actividades plantea las actividades realizadas.

Tabla 1

Cronograma de actividades

Meses Etapas	Año 2022-2023								
	septiembre	octubre	noviembre	diciembre	enero	febrero	marzo	abril	mayo
Establecimiento de los objetivos									
Definición y desarrollo de la metodología de trabajo									
Esquematización del tema de investigación									
Capítulo I - Formulación del problema									
Capítulo II - Marco Teórico									
Capítulo III - Marco Metodológico									
Capítulo IV - Presentación de los resultados									
Elaboración de instrumentos y aplicación de instrumento									
Análisis de los resultados y conclusiones									
Preparación del manuscrito									
Revisión del manuscrito									
Sustentación									
Encuadernación									

Fuente: elaboración propia.

4.8. Presupuesto

Tabla 2

Presupuesto

PRESUPUESTO GENERAL DEL PROYECTO	COSTO	CANTIDAD	SUB TOTAL	TOTAL
Servicios				3,157.50
Electricidad	10.00	9	90.00	
Internet	20.00	9	180.00	
Telefonía	10.00	1	10.00	
Transporte	20.00	4	80.00	
Inversión Maestría en Docencia Superior	1,877.50	1	1,877.50	
Otros	20.00	6	120.00	
Materiales de producción y distribución				1,000.00
Diseño y diagramación	400.00	1	400.00	
Impresión y encuadernación	200.00	2	400.00	
TOTAL				<u>4,157.50</u>

Fuente: Elaboración propia.

CAPÍTULO V

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

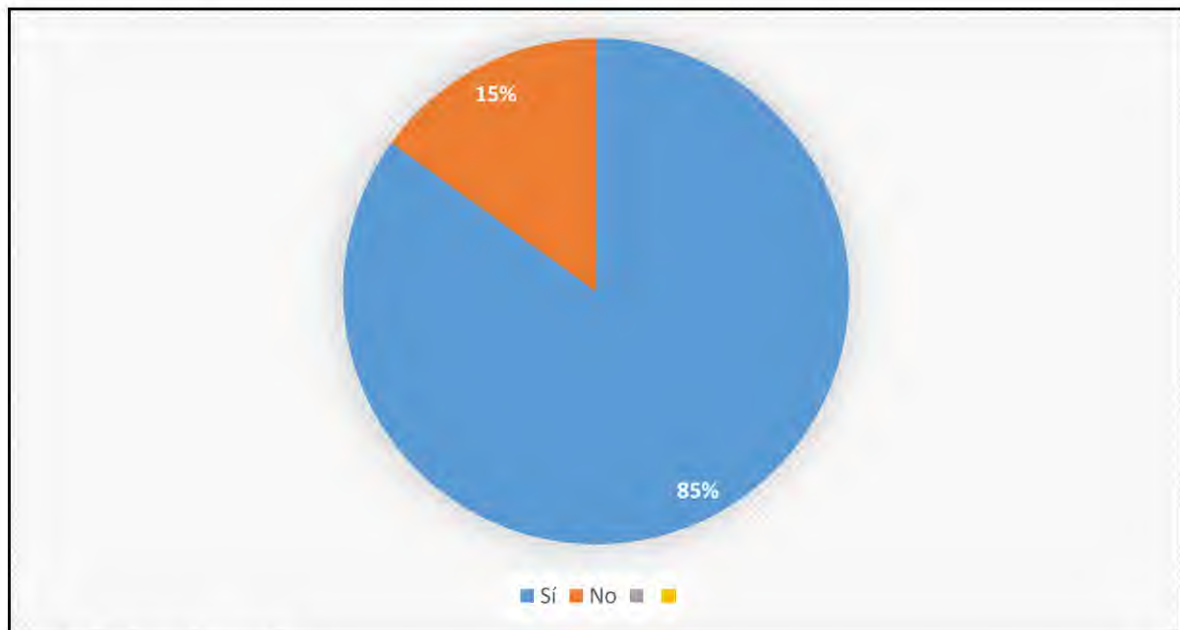
5.1. Análisis de los Datos

La encuesta fue realizada mediante la plataforma Survey Monkey, dirigida a estudiantes de primer año del Centro Regional Universitario de San Miguelito y enviada mediante las redes sociales de Facebook y WhatsApp, y llamadas telefónicas.

Pregunta 1.

Gráfico 1

Pregunta 1. ¿Estás familiarizado con el concepto de inteligencia emocional?



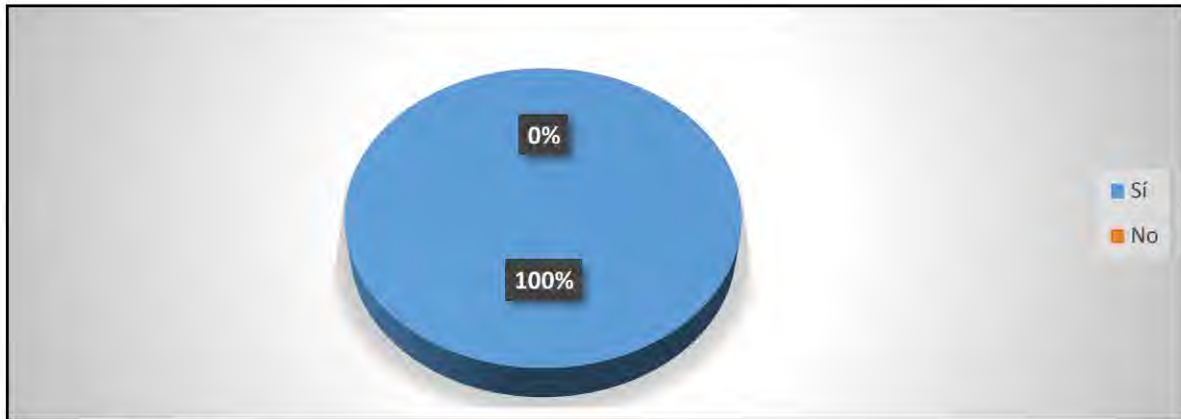
Fuente: Elaboración propia.

Análisis. El 15% de los encuestados no están familiarizados con el concepto de inteligencia emocional; en cambio el 85% si está familiarizado.

Pregunta 2.

Gráfico 2

Pregunta 2. ¿Crees que la inteligencia emocional es importante para tu bienestar emocional y tu éxito académico?



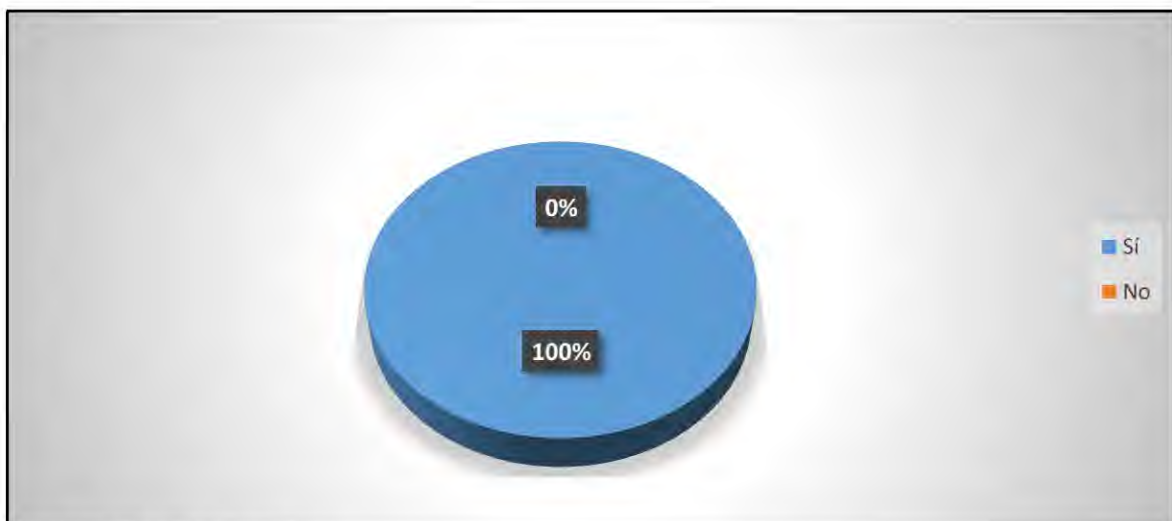
Fuente: Elaboración propia.

Análisis. El 0.0% de los estudiantes dicen que la inteligencia emocional no es importante para su bienestar; y el 100.0% considera que es importante para su bienestar emocional.

Pregunta 3.

Gráfico 3

¿Crees que tu universidad debería ofrecer programas de educación emocional para los estudiantes de primer año?



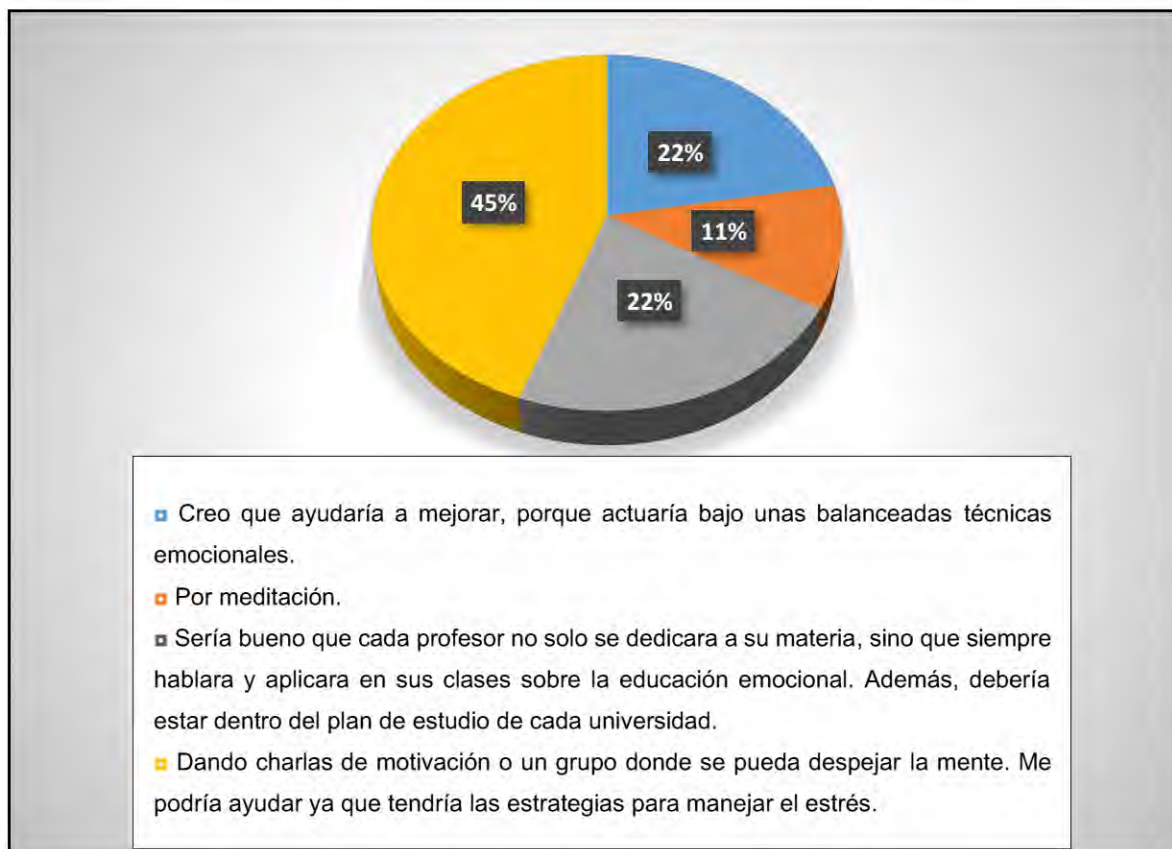
Fuente: Elaboración propia.

Análisis. El 0.0% de los estudiantes consideran que la universidad ofrece programas de educación emocional y el 100.0% considera que la universidad debería proporcionarles programas de educación emocional.

Pregunta 4. Formato abierto.

Gráfico 4

¿Cómo crees que la educación emocional podría ayudarte a manejar mejor el estrés y la ansiedad en la universidad?



Fuente: Elaboración propia.

Análisis. El 22% de los estudiantes creen que ayudaría las técnicas emocionales para mejorar el estrés; el 11% considera que por medio de la meditación; el 22% cree que una intervención del docente podría ayudar, por otro lado, un 45% dice que mediante charlas. Estas fueron las respuestas más comunes de la población estudiantil.

Pregunta 5.

Gráfico 5

¿Crees que la educación emocional debería ser un componente importante del plan de estudios de los estudiantes de primer año?



Fuente: Elaboración propia.

Análisis. El 85.0% de los estudiantes consideran que la educación emocional debería ser un componente importante en los planes de estudio, el 0.0% considera que no es importante; y el 15.0% dice que tal vez sea importante.

Pregunta 6.

Gráfico 6

¿Crees que la educación emocional podría ayudarte a mejorar tus relaciones interpersonales y tus habilidades de comunicación en la universidad?



Fuente: Elaboración propia.

Análisis. El 100.0% de los estudiantes consideran que sí podría ayudar la educación emocional a sus relaciones interpersonales; por otro lado, el 0.0% de los estudiantes consideran que no los ayudaría.

Pregunta 7.

Gráfico 7

¿Has notado algún cambio en tus habilidades emocionales desde que empezaste en la universidad?



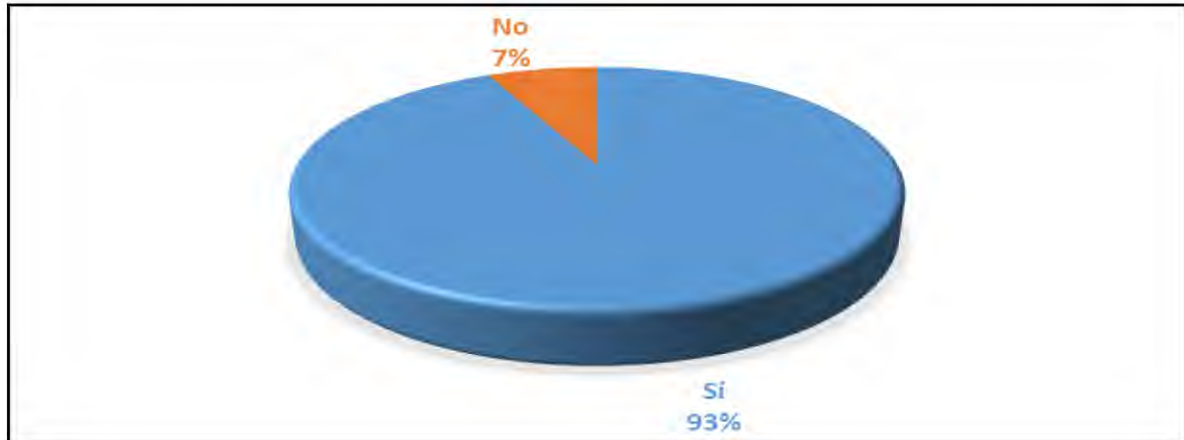
Fuente: Elaboración propia.

Análisis. El 90.0% de los estudiantes ha notados cambios en sus habilidades emocionales al empezar la universidad y solo el 10.0% considera que no ha tenido cambios.

Pregunta 8.

Gráfico 8

¿Crees que la educación emocional puede ayudarte a prepararte mejor para tu futura carrera profesional?



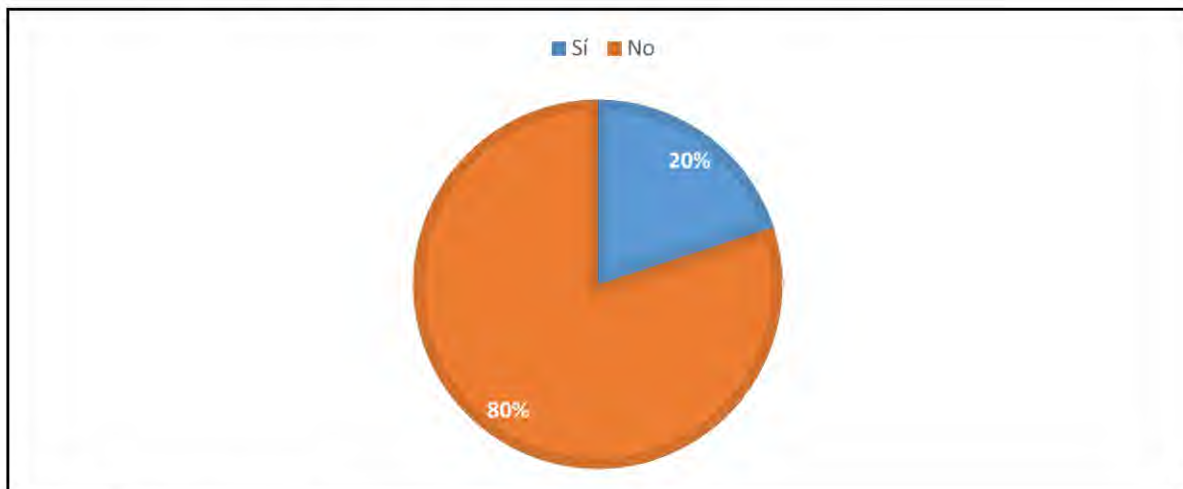
Fuente: Elaboración propia.

Análisis. El 7% de los estudiantes dice que la educación emocional no les ayudará en su vida profesional; en cambio, el 93.0% considera que sí es fundamental en su vida profesional.

Pregunta 9.

Gráfico 9

¿Has participado en algún programa de educación emocional en tu universidad?



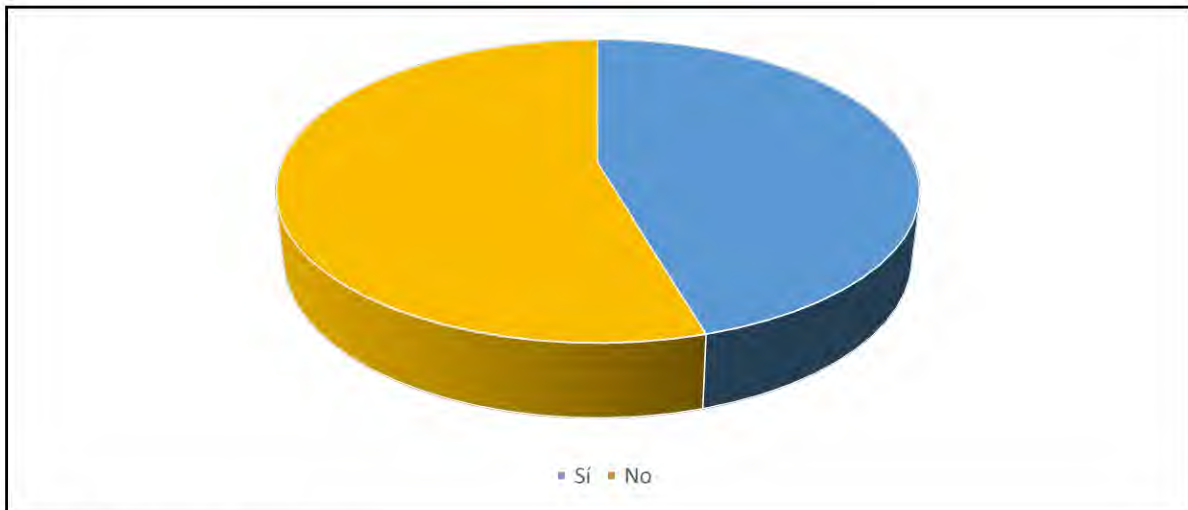
Fuente: Elaboración propia.

Análisis. El 20.0% de los estudiantes dicen que sí han participado en algún programa de educación emocional en la universidad; por otro lado, el 80.0% dice no haber estado en alguno.

Pregunta 10.

Gráfico 10

¿Recomendarías la integración de la educación emocional en el plan de estudios de los estudiantes de primer año de la universidad?



Fuente: Elaboración propia.

Análisis. El 100.0% de los estudiantes recomiendan la integración emocional en el primer año de la vida universitaria; el 0.0% de los estudiantes no la recomiendan.

CONCLUSIONES

La integración de la inteligencia emocional en los universitarios de primer año puede tener un gran impacto en su bienestar emocional, su capacidad para manejar el estrés y su éxito académico. A continuación, se señalan las conclusiones obtenidas luego de desarrollar la investigación:

- La inteligencia emocional puede ser enseñada y aprendida. Muchos estudios han demostrado que la inteligencia emocional no es una habilidad innata, sino que se puede enseñar y aprender a través de la educación. Por lo tanto, la integración de la inteligencia emocional en los universitarios de primer año puede ser una estrategia efectiva para mejorar su bienestar emocional.
- La inteligencia emocional puede mejorar el rendimiento académico. La investigación ha demostrado que los estudiantes con alta inteligencia emocional tienen más éxito académico que aquellos con baja inteligencia emocional. Esto se debe en gran parte a que los estudiantes con alta inteligencia emocional tienen una mejor capacidad para manejar el estrés, resolver conflictos y tomar decisiones informadas.
- La inteligencia emocional puede ser un factor importante en la carrera profesional. Las habilidades emocionales son cada vez más valoradas por los empleadores en todos los campos, por lo que la integración de la inteligencia emocional en los universitarios de primer año puede ayudarles a prepararse para su futura carrera profesional.
- La integración de la inteligencia emocional puede mejorar la experiencia universitaria. La transición a la universidad puede ser un momento estresante para muchos estudiantes, y la integración de la inteligencia emocional puede ayudarles a manejar mejor sus emociones y a adaptarse más fácilmente a la vida universitaria. Además, la inteligencia emocional puede mejorar las

relaciones interpersonales y la comunicación, lo que puede enriquecer la experiencia universitaria en general.

En resumen, la integración de la inteligencia emocional en los universitarios de primer año puede ser una estrategia efectiva para mejorar su bienestar emocional, su rendimiento académico, su carrera profesional y su experiencia universitaria en general.

RECOMENDACIONES

Algunas recomendaciones para la integración emocional en estudiantes de primer año de la universidad son:

- Ofrecer programas de educación emocional. Los programas de educación emocional pueden enseñar a los estudiantes de primer año a reconocer y manejar sus emociones, a fomentar la empatía, a resolver conflictos y a comunicarse de manera efectiva. Estos programas pueden incluir talleres, seminarios, charlas y grupos de discusión.
- Fomentar la autorreflexión. La autorreflexión es una herramienta valiosa para el desarrollo emocional. Los estudiantes pueden reflexionar sobre sus fortalezas y debilidades emocionales, sobre sus patrones de pensamiento y comportamiento, y sobre cómo sus emociones influyen en sus decisiones y acciones.
- Ofrecer apoyo y recursos para el manejo del estrés. La transición a la universidad puede ser un momento estresante para muchos estudiantes de primer año. Los programas de apoyo y los recursos para el manejo del estrés, como la meditación, el yoga, la respiración profunda y el ejercicio, pueden ayudar a los estudiantes a manejar mejor el estrés y la ansiedad.
- Fomentar la resiliencia. La resiliencia es la capacidad de recuperarse de situaciones difíciles y estresantes. Los programas que fomentan la resiliencia pueden ayudar a los estudiantes de primer año a desarrollar habilidades para enfrentar y superar los desafíos emocionales y académicos que puedan enfrentar en la universidad.
- Promover la inclusión y la diversidad. La inclusión y la diversidad son componentes importantes de la inteligencia emocional. Los programas que fomentan la inclusión y la diversidad pueden ayudar a los estudiantes de primer

año a desarrollar habilidades para reconocer y respetar las diferencias culturales y étnicas, y a construir relaciones interpersonales positivas.

En resumen, la integración emocional en estudiantes de primer año de la universidad puede lograrse a través de la educación emocional, la autorreflexión, el apoyo para el manejo del estrés, la promoción de la resiliencia y la promoción de la inclusión y la diversidad.

BIBLIOGRAFÍA

- Giménez-Mas, M. G.-F. (2010). LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SUS PRINCIPALES MODELOS: PROPUESTA DE UN MODELO INTEGRADOR . 45.
- Giménez-Mas, Mariano García-Fernández(1) y Sara Isabel. (2010). LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SUS PRINCIPALES MODELOS: PROPUESTA DE UN MODELO INTEGRADOR. 45.
- https://www.asamblea.gob.pa/APPS/SEG_LEGIS/PDF_SEG/PDF_SEG_2020/PDF_SEG_2020/2020_P_379.pdf. (s.f.).
- Del Rosal Sánchez, M. A. (2016). LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: DIFERENCIAS ENTRE EL GRADO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA Y LOS GRADOS EN CIENCIAS.
- LEAL, A. L. (2011). La inteligencia emocional . *Innovación, experiencias educativas*, 7.
- Mira-Agulló, J.-G., Parra-Meroño, M.-C., & Beltrán-Bueno, M.-Á. (2017). Educación emocional en la universidad: Propuesta de actividades para el desarrollo de habilidades sociales y personales. *Vivat Acedemia*.
- Moscoso, M. S. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *liber. vol.25*.
- Ruiz, A. E. (2021). Inteligencia emocional en el contexto universitario: Retos para el docente. *REVISTA EDUCARE*.

Ruiz, A. E. (2021). *Inteligencia emocional en el contexto universitario: Retos para el docente*. Obtenido de <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/375/3752842013/index.html>.

Salas A., A. *. (2010). Perfil de inteligencia emocional y carreras universitarias en estudiantes de la Universidad Simón Bolívar. *Revista de Ciencias Sociales*.

Referencias de la web

- La Inteligencia emocional en la Educación | Electronic Journal of Research in Education Psychology (ual.es)
- <https://doi.org/10.18259/acs.2011006>
- Rendimiento académico, apoyo social percibido e inteligencia emocional en la universidad - Dialnet (unirioja.es)
- Inteligencia emocional y mindfulness; hacia un concepto integrado de la inteligencia emocional | Revista de la Facultad de Trabajo Social (upb.edu.co)
- RIFOP 88 (31.1) OK final con portadas imprenta. Abril 2017.pdf (redalyc.org)

ANEXOS

ANEXO 1

Encuesta sobre la integración de la inteligencia emocional dirigida a estudiantes de primer año del turno matutino del Centro Regional Universitario de San Miguelito, para un proyecto investigativo de la Maestría en Docencia Superior.

1. Sexo

Femenino ☐ Masculino ☐

2. Edad

☐ Entre 18 - 20 ☐ Entre 20 - 30 ☐ Entre 30 - 40 y más

3. ¿Estás familiarizado con el concepto de inteligencia emocional?

Sí ☐ No ☐

4. ¿Crees que la inteligencia emocional es importante para tu bienestar emocional y tu éxito académico?

Sí ☐ No ☐

5. ¿Crees que tu universidad debería ofrecer programas de educación emocional para los estudiantes de primer año?

Sí ☐ No ☐

6. ¿Has participado en algún programa de educación emocional en tu universidad?

Sí ☐ No ☐

7. ¿Crees que la educación emocional debería ser un componente importante del plan de estudios de los estudiantes de primer año?

Sí ☐ No ☐

8. ¿Cómo crees que la educación emocional podría ayudarte a manejar mejor el estrés y la ansiedad en la universidad?

Opinión:

9. ¿Crees que la educación emocional podría ayudarte a mejorar tus relaciones interpersonales y tus habilidades de comunicación en la universidad?

Sí ☐

No ☐

10. ¿Has notado algún cambio en tus habilidades emocionales desde que empezaste en la universidad?

Sí ☐

No ☐

11. ¿Crees que la educación emocional puede ayudarte a prepararte mejor para tu futura carrera profesional?

Sí ☐

No ☐

12. ¿Recomendarías la integración de la educación emocional en el plan de estudios de los estudiantes de primer año de la universidad?

Sí ☐

No ☐