
LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES DEL SEGUNDO CURSO DE SECUNDARIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “GERMÁN BUSCH”

Jorge Roque Azurduy³

RESUMEN

La Inteligencia Emocional en adolescentes de 2do curso de secundaria de la Unidad Educativa Germán Busch de la ciudad de La Paz es una investigación que nace con el afán de brindar elementos teóricos para la elaboración de propuestas claras para el desarrollo de la Inteligencia Emocional de los adolescentes. El aporte que se ofrece tiene una importante relevancia teórica, ya que introduce valiosos datos referenciales a cerca del desarrollo de la inteligencia emocional de los adolescentes, las principales emociones y sus mecanismos de control emocional. La investigación fue abordada desde un nuevo paradigma de conocimiento –Desarrollado por Daniel Goleman- el cual sigue siendo investigado por distintos entendidos en la materia. El trabajo fue enfocado a partir de un diseño no experimental de tipo descriptivo transversal. Para recoger la información sobre Inteligencia Emocional se uso el Inventario de Inteligencia Emocional TMMS-24 y de forma complementaria se aplico una técnica de composición escrita. Los datos más relevantes expresan que los adolescentes tienen pocas habilidades en cuanto inteligencia emocional, experimentan con más frecuencia emociones negativas y ante las mismas más de las veces no poseen recursos adecuados para contenerlas.

PALABRAS CLAVES:

Inteligencia Emocional, Emociones, Control Emocional, Adolescencia, Ciclo Vital

ABSTRACT

The Emotional Intelligence in teenagers of 2nd course of secondary of the Educational Unit Germán Busch of the city of La Paz is an investigation that it is born with the zeal to offer theoretical elements for the production of clear offers for the development of the Emotional Intelligence of the teenagers. The contribution that offers has an important theoretical relevancy, since it introduces valuable referential information to near the development of the emotional intelligence of the teenagers, the principal emotions and his mechanisms of emotional control. The investigation was approached from a new paradigm of knowledge - developed by Daniel Goleman - who continues being investigated for different understood with the matter. The work was focused from a not experimental design of descriptive transverse type. To gather the information about Emotional Intelligence I use the Inventory of Emotional Intelligence TMMS-24 and of complementary form I apply to him a technology of written composition. The most relevant information expresses that the teenagers have few skills in emotional intelligence, experiments with more frequency negative emotions and before the same ones more of the times do not possess resources adapted to contain them.

KEYWORDS

Emotional intelligence, Emotions, Emotional Control, Adolescence, Cycle-Vital

RESUMO

Inteligência emocional dos adolescentes 2 ° ano do ensino secundário Unidade Germán Busch cidade de La Paz é uma investigação que nasce com o desejo de oferecer elementos teóricos para fazer propostas claras para o desenvolvimento da inteligência emocional de adolescentes. A contribuição oferecida tem um significado importante teórico, uma vez que apresenta dados de referência valiosas sobre o desenvolvimento da inteligência emocional dos adolescentes, as emoções principais e mecanismos de controle emocional. A pesquisa foi abordado a partir de um novo paradigma de conhecimento desenvolvido por Daniel Goleman, que está sendo investigado por vários especialistas sobre o assunto. O trabalho foi focado a partir de um não-experimental transversal, descritivo. Para coletar informações sobre a técnica de uso Emocional Inventário Inteligência Emocional Inteligência TMMS-24 e complementar foi aplicado composição escrita. Os dados mais relevantes que os adolescentes Express tem poucas habilidades de inteligência emocional, emoções experiência negativa com mais frequência e com eles mais frequentemente do que não têm recursos suficientes para contê-los.

PALAVRAS-CHAVE:

Inteligência Emocional, Emoções, Controle Emocional, Adolescência, Ciclo-Vital

³ Psicólogo (Universidad Mayor de San Andrés-Bolivia). La presente investigación ha sido realizada como requisito para obtener la licenciatura en Psicología y ha obtenido la calificación de Máxima Distinción. Correo electrónico.: virusm Mozart@hotmail.com

I. INTRODUCCIÓN

La Inteligencia Emocional es un tema recientemente explorado y explotado en estas últimas décadas y diferentes investigaciones han sido realizadas para dilucidar sus manifestaciones. Sus aportes han sido más extendidos en poblaciones adultas, dejando de lado su estudio en la niñez y la adolescencia. El pasar de la teoría a la práctica puede resultar una labor mucho más compleja, empero su aplicación traería muchos beneficios. La preocupación sobre el estudio de este tema nace ante la ausencia de propuestas claras que ayuden a los adolescentes a ajustarse con pertinencia a su medio mejorando sus relaciones con los demás y consigo mismos a partir del control de sus reacciones emocionales se plantea la necesidad de dar más énfasis a este tipo de estudio, que no hacen más que aportar teóricamente a este propósito. Este tema es de especial interés porque busca desentrañar la dinámica que encierran las experiencias emocionales de los adolescentes y cómo estos intentan controlarlos. Los aportes que se ofrecen sobre esta temática tienen mucha relevancia teórica, pues introducen valiosos datos referenciales acerca de la inteligencia emocional y la vivencia con la que los adolescentes experimentan sus principales emociones. La investigación de la Inteligencia Emocional fue indagada desde un nuevo paradigma de conocimiento, ya que esta temática está siendo aún investigada a partir de los aportes del enfoque que le dan Goleman (1995), Salovey y Mayer (1990) entre otros. Se abordó el objeto de investigación a partir de un diseño no experimental de tipo transversal descriptivo, este diseño de investigación apoyara para describir el objeto de estudio de manera oportuna y ajustada a los intereses de la investigación. Para recoger los datos sobre Inteligencia Emocional se usó el inventario de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey y de forma complementaria se aplicó una Técnica de Composición escrita que sirvió para explorar las emociones más frecuentes y los recursos que operan para controlarlas. Los datos más relevantes muestran que los adolescentes tienen pocas habilidades en cuanto a inteligencia emocional, experimentan

con más frecuencia emociones negativas y ante las mismas más de las veces no pueden contenerlas.

II. PROBLEMÁTICA

El concepto de Inteligencia Emocional es un concepto acuñado prácticamente en la última mitad del siglo pasado, más precisamente en la década de los noventa, y sus orígenes se remontan hace más de dos mil años a.C. pero, ¿Cuál ha sido la razón de investigar con más de dos mil años de retraso este substancial concepto? La respuesta no es obvia, pero quizá se deba a la importancia que se dio al concepto de Cociente Intelectual desarrollado en la Segunda Guerra Mundial.

Pero en este siglo XXI, este concepto ha entrado en crisis por dos razones. La primera acusa que la inteligencia académica es insuficiente para alcanzar el éxito profesional. Los abogados que ganan más casos, los catedráticos más brillantes, los médicos más prestigiosos y los empresarios con más éxito no son necesariamente los más inteligentes, racionalmente hablando. Estos no son los que alguna vez en secundaria levantaban primero la mano ante la pregunta de algún profesor, destacaban por sus asombrosas notas en el colegio o aquellos que se quedaban solos en el recreo mientras sus otros compañeros jugaban en el recreo. No precisamente fueron los ya detallados, sino son los que supieron reconocer sus emociones y manejarlas de modo adecuado. Son los que cultivaron las relaciones humanas y que conocieron cómo motivar a las personas. Son los que se interesaron más por las personas que por las cosas y comprendieron que la mayor riqueza que se posee es el capital humano.

La segunda razón latente señala que la inteligencia no garantiza el éxito en nuestras vidas, no facilita felicidad con nuestra pareja, con nuestros hijos ni que tengamos más y mejores amigos. El cociente intelectual de las personas no contribuye a nuestro equilibrio emocional ni a nuestra salud mental. Son otras habilidades emocionales y sociales las responsables de nuestra estabilidad emocional

y mental, así como de nuestro ajuste social y relacional.

En el transcurso de la historia de la humanidad todos los grandes cambios sociales de relevancia mundial han estado acompañados también de grandes decisiones tomadas por grandes personajes; guerras y revoluciones han dado paso muchas veces a prósperos o catastróficos cambios en la línea dinámica de nuestra historia. Sin alejarnos demasiado de nuestro contexto, en el anterior siglo grandes personajes dieron paso a grandes cambios en nuestra realidad, Víctor Paz Estensoro junto a Hernán Siles Suazo precursores de la revolución del 52' manejaron a gran cantidad de personas en pro de una causa social y movidos esencialmente por las pasiones que dictaban su línea ideológica. Estas pasiones fueron las venas que dieron cinética a la revolución, las decisiones que tomaron estas dos personas no solamente fueron disposiciones que emergieron de razonamientos meramente sesudos y ampliamente reflexionados, sino también fueron decisiones acompañadas de un amplio bagaje emocional. Independiente de cómo se interpreten los resultados de esos cambios sociales, ya sean para bien o para mal de nuestra sociedad, la importancia de las decisiones que se tomaron en esa época dejan a relucir la gran importancia que tiene nuestras emociones al momento de accionar en nuestra sociedad. Si vamos desde lo más trascendente hasta lo más inocuo de esta concepción entendemos que muchas veces los designios de la humanidad penden en ocasiones de una persona y de un grupo de estas. Las decisiones que tomen y las consecuencias que resulten de estas dan coloración a nuestros designios. ¿Y de que están acompañadas estas decisiones? Indudablemente no se pueden dejar en segundo plano el componente racional de estas determinaciones, ya que sin su aporte ninguna decisión podría ser tomada, y durante varias décadas se hizo especial énfasis en la importancia del cociente intelectual y su determinación para el éxito de las personas como se destacó más arriba, pero lastimosamente se ha desestimado el componente emocional y su injerencia en

cualquier tipo de decisión que se tome.

Aristóteles fue uno de los primeros en insinuar con notable insistencia la importancia del lado pasional en la vida de las personas, en el conocido libro que le escribe a su hijo con envidiable habilidad “Ética a Nicómaco” así nos lo hace entender cuando menciona “Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en intensidad correcta, en el momento correcto, y de la forma correcta... eso no es fácil”. Con tal maestría ya hace más de dos mil años a.C. Aristóteles fue uno de los primeros pensadores en considerar a las emociones y su importancia en la vida de las personas. Y del mismo modo que Aristóteles varios pensadores a medida que avanzaba el desarrollo del conocimiento introdujeron en su obra retazos de la importancia del buen manejo emocional en el éxito de las personas.

Como mencionamos más arriba, el alcance insuficiente de Cociente Intelectual, enmarcado solamente dentro de las Habilidades Lingüísticas y Matemáticas ha sido dejado de lado por varios psicólogos en las últimas décadas y se han ampliado las habilidades o inteligencias a otras que antes ni se contemplaban como determinantes para el éxito de las personas.

Según Daniel Goleman -autor del Best Seller “Inteligencia Emocional” Por qué es más importante que el cociente intelectual- las personas que poseían un elevado CI (usualmente dentro de las habilidades Lingüístico-Matemáticas) posiblemente exitosos dentro de aspectos académicos eran ineptos para desenvolverse dentro de esferas sociales pesando más este último aspecto para su bienestar personal. De ahí que de este sencillo ejemplo nace la impetuosa necesidad de realizar estudios del impacto de las emociones en la vida de las personas.

Esto no indica que ambas concepciones sean mutuamente excluyentes, ya que si existen personas con valioso capital emocional no lo descarta de tener un alto cociente intelectual y del mismo modo, personas con

alto cociente intelectual no quedan excluidas de desarrollar una valiosa inteligencia emocional. Ambas habilidades pueden cohabitar en una persona sin perjudicar en ninguna medida su desempeño.

Ante tales insinuaciones el poseer un capital de inteligencia emocional viene a ser un importante baluarte para aspirar a una favorable salud mental, calidad de vida y en fin, éxito en las distintas esferas de la vida. Pero ante semejante promesa de bienestar ¿quiénes son los más proclives a emprender tan prometedor negocio? Podríamos responder en miles de formas semejante pregunta; quizá profesionales, empresarios, gurus espirituales, niños, ancianos, obreros o quizá líderes religiosos y un sinfín de epítetos arbitrarios que no nos ayudarían a determinar el perfil de las personas que desarrollan y practican la ya mencionada inteligencia emocional. De este modo y para comprender este concepto es que se delimita la investigación en la adolescencia, pues se considera que es la más indicada para realizar este cometido, esto por dos razones; primero, la adolescencia es una etapa en donde uno experimenta con más intensidad cada una de las experiencias que se le presentan y segundo, la novedad de dichas experiencias hace que el adolescente tenga menos vulnerabilidad de presentar psicopatías que perturben la investigación.

III.OBJETIVOS

A. Objetivo General

- Determinar las habilidades de la Inteligencia Emocional más desarrolladas por los adolescentes de 2do de secundaria de la "Unidad Educativa Germán Busch" de la ciudad de La Paz, mediante el uso del inventario de Inteligencia Emocional TMMS-24.

B. Objetivos Específicos

- Determinar las emociones más habituales entre los adolescentes de la "Unidad Educativa Germán Busch" de la ciudad de La Paz, mediante una técnica de composición escrita.

- Determinar los mecanismos de control emocional en los adolescentes de 2do se secundaria de la "Unidad Educativa Germán Busch" de la ciudad de La Paz, mediante una técnica de composición escrita.

IV.MÉTODO

Según Hernández y otros (1998), el tipo de diseño que se aplica para realizar la investigación es un diseño No Experimental, Descriptivo transversal. En este diseño no se hará una manipulación deliberada de las variables, se las medirá en su contexto natural, para después analizarlas. O remitiéndonos a Kerlinger en Hernández (1998) "La investigación no experimental o ex post-facto es cualquier investigación en la que resulta imposible manipular variables o asignar aleatoriamente a los sujetos o las condiciones". Y del mismo modo es transeccional porque se recogerán datos en un momento único, se describirán y analizarán las variables en un momento dado.

La Población está conformada por los estudiantes de la "Unidad Educativa Germán Busch" turno diurno nivel secundario. Esta unidad es de carácter fiscal y se encuentra situado en la calle Chuquisaca s/n, zona San Sebastián, en la ciudad de La Paz del departamento de La Paz. La unidad en el respectivo turno diurno cuenta con aproximadamente 800 estudiantes. Dicho grupo de estudiantes está dividido en cuatro niveles: Primero de Secundaria, Segundo de secundaria, Tercero de secundaria y Cuarto de secundaria, la segunda cuenta con 200 estudiantes aproximadamente y se divide en seis paralelos; "A", "B", "C", "D", "E" y "F".

La muestra para la presente investigación es No Probabilística o dirigida de tipo Voluntario. Por tal criterio en el proceso de selección de los participantes se partió de la población accesible o disponible. La investigación se realizó en los cursos de 2do de secundaria de la unidad citada y específicamente se trabajó con los adolescentes de los paralelos "A" con 35 sujetos, "D" con 33 sujetos y "F" con 32

sujetos, sumando un total de 100 estudiantes. De la muestra total es importante recalcar que 32 son mujeres y 68 son varones. La edad de los estudiantes oscila entre 14 años y los 18 años.

Para evaluar la Inteligencia Emocional se ha utilizado una medida de autoinforme, la Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24) de Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos (2004). La TMMS-24 es una versión reducida y adaptada al castellano de la escala americana Trait Meta-Mood Scale (TMMS) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai (1995). La escala original (TMMS) es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como nuestra capacidad para regularlas.

La TMMS-24 es un instrumento integrado por 24 ítems, que proporciona un indicador de los niveles de Inteligencia Emocional. La escala está compuesta por tres subfactores: atención a los propios sentimientos, comprensión emocional y regulación de los estados de ánimo. Cada uno de estos subfactores se evalúa a través de 8 ítems. Estos ítems hacen referencia a los tres procesos de percepción, comprensión y regulación emocional:

1. Atención Emocional: "Soy capaz de sentir y prestar atención a los sentimientos de forma adecuada".
2. Comprensión emocional. "Identifico y comprendo bien mis estados emocionales".
3. Regulación Emocional: "Me preocupo por tener un buen estado de ánimo".

El inventario se aplica de manera individual a cada sujeto. Se le facilita el protocolo que consta de 24 afirmaciones donde debe anotar el grado de conformidad que se encuentra con el ítem presentado a partir de las cinco escalas de tipo Likert de 5 puntos (1 = Nada de acuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo). El tiempo de aplicación oscila entre 10 a 20 minutos aproximadamente. No hay límite de tiempo.

Los datos que arroja el inventario nos da como resultado tres escalas de cada habilidad de inteligencia emocional, "poco", "adecuado" y "excelente", de modo que dentro de atención, comprensión y regulación emocional podrían puntuar con cualquiera de estos tres niveles de inteligencia emocional.

Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos (2004) han encontrado en la escala una consistencia interna (α de Cronbach) de .90 para Atención, .90 para Claridad y .86 para Reparación. Igualmente, presenta una fiabilidad test-retest adecuada (Atención = .60; Claridad = .70 y Reparación = .83). Como ocurre con la versión extensa, los tres subfactores correlacionan de forma apropiada y en la dirección esperada con variables criterios clásicas tales como depresión, ansiedad, rumiación y satisfacción vital.

Para complementar el anterior instrumento se hará la aplicación de una técnica de composición escrita que se les presentará a los adolescentes. La técnica de composición escrita es una herramienta para explorar cualitativamente la subjetividad de una persona respecto a un aspecto específico mediante redacción escrita a partir de una consigna, elementos como: creatividad, organización e irrestricción apoyan esta técnica para hacer más esquivo su contenido. Esta técnica de composición estará compuesta por una sola pregunta que explorará el cómo es que los adolescentes conciben el manejo de su Inteligencia Emocional. La pregunta está elaborada por el mismo investigador bajo los parámetros que le exigen sus objetivos. Y la pregunta reza bajo el siguiente tenor: Mi Inteligencia Emocional. La composición que se haga respecto a esta consigna dará valiosos elementos para enriquecer el análisis de la investigación.

V.RESULTADOS

La presente exposición de datos se hizo en función de los dos instrumentos aplicados; el inventario de inteligencia emocional TMMS-24 y una técnica de composición escrita. En el inventario de Inteligencia Emocional se hizo detalle de los niveles de Inteligencia emocional

en sus tres habilidades; atención, comprensión y regulación emocional. Y en la técnica de composición se hizo detalle de las emociones más frecuentes experimentadas por los adolescentes y las reacciones inmediatas a las mismas.

Para la presentación de los siguientes resultados se utilizó en inventario de Inteligencia Emocional TMMS-24, desarrollado por Mayer y Salover, donde se exponen en primer lugar en un sentido genérico a la inteligencia emocional para posteriormente hacer referencia a las tres habilidades de inteligencia emocional en sus niveles (poco, adecuada y excelente).

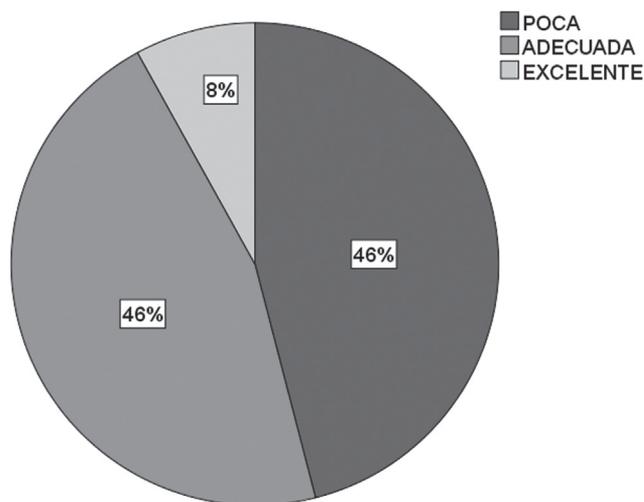
A. Inventario Inteligencia Emocional

Tabla 1. Inventario Inteligencia Emocional

Inteligencia Emocional

	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos POCA	46,0	46,0	46,0
ADECUADA	46,0	46,0	92,0
EXCELENTE	8,0	8,0	100,0
Total	100,0	100,0	

Gráfico 1. Inventario Inteligencia Emocional



La gráfica que se aprecia en este punto es la que acopia todos los resultados dentro de las tres áreas de la inteligencia emocional: atención, comprensión y regulación emocional. Cada una de las áreas se evalúa en función a tres niveles de inteligencia emocional, siendo estos: poca, adecuada y excelente inteligencia emocional. Para conocer estos resultados se aplicó la medida de tendencia central media en los tres resultados de cada área, esto para abarcar de manera global los resultados. A partir de este detalle tenemos los siguientes

resultados: Con poca inteligencia emocional el 46% de la muestra, con adecuada inteligencia emocional también el 46%, y para finalizar con sólo 8% la excelente inteligencia emocional.

Como se aprecia existe una paridad de 46% entre Poca y Adecuada Inteligencia emocional, dejando sólo con 8% a Excelente Inteligencia Emocional. Esto nos daría a entender que los adolescentes fluctúan su inteligencia Emocional entre Poca y Adecuada, siendo pocos los que tendrían la excelente.

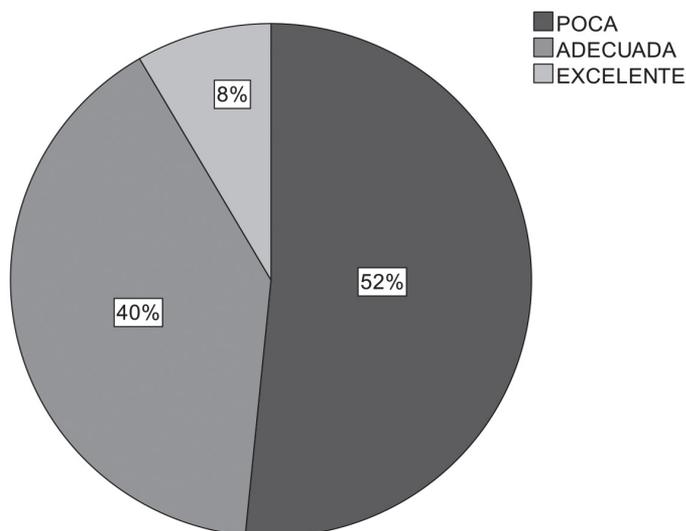
1. Atención Emocional

Tabla 2. Atención Emocional

ATENCIÓN A LAS EMOCIONES

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos POCA	49	49,0	51,6	51,6
ADECUADA	38	38,0	40,0	91,6
EXCELENTE	8	8,0	8,4	100,0
Total	95	95,0	100,0	
Perdido Sistema	5	5,0		
Total	100	100,0		

Gráfico 2. Atención Emocional



Como se indicó anteriormente la atención emocional es esa particularidad de la inteligencia Emocional en la cual uno es capaz de sentir y expresar las emociones de forma adecuada. En este sentido, de los 100 sujetos indagados, cinco no pudieron completar la prueba por diferentes razones, por lo cual se considerarían datos perdidos, resultando con un total de 95 sujetos. De los 95 sujetos se obtienen la siguiente frecuencia de respuestas; 49 puntuaron con POCA atención emocional, 38 sujetos con una ADECUADA atención emocional y al final 8 con una EXCELENTE atención emocional. Y esto expresado en porcentajes nos daría: 52% con POCA

atención emocional, 40% con ADECUADA atención emocional y 8% con EXCELENTE atención emocional. Si no apoyamos en la gráfica se advierte que sumados los porcentajes de la ADECUADA y EXCELENTE atención emocional dan como máximo un 48% no llegando a ser suficiente para suponer que la mayor parte de la población cuenta con esta habilidad de inteligencia emocional, siendo la preponderante la POCA inteligencia emocional, por lo mismo se concluye que en esta habilidad los sujetos de exploración tienen niveles de atención emocional bajos.

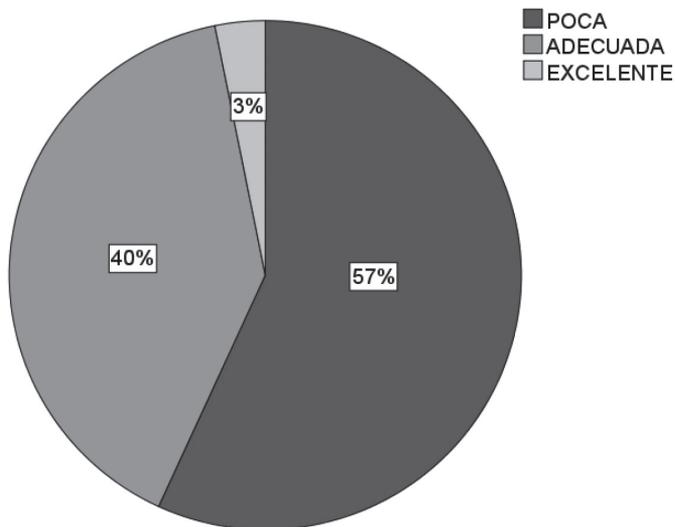
2. Comprensión Emocional

Tabla 3. Comprensión Emocional

COMPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos POCA	54	54,0	56,8	56,8
ADECUADA	38	38,0	40,0	96,8
EXCELENTE	3	3,0	3,2	100,0
Total	95	95,0	100,0	
Perdido Sistema	5	5,0		
Total	100	100,0		

Gráfico 3. Comprensión Emocional



La comprensión emocional es otra característica de la inteligencia emocional, la cual nos señala que mediante esta habilidad una persona es capaz de entender a cabalidad sus estados emocionales. Como se indicó anteriormente, de los 100 sujetos indagados, cinco no pudieron completar la prueba por diferentes razones, por lo cual se consideran datos perdidos, resultando con un total de 95 sujetos. Ya entrando en números, de los 95 sujetos indagados, 54 de los mismos puntuaron señalando POCA comprensión emocional, 38 con ADECUADA inteligencia emocional y sólo 3 sujetos con EXCELENTE comprensión emocional. Hablando en porcentajes estaríamos con un 57% de la muestra que indica que tiene POCA comprensión emocional,

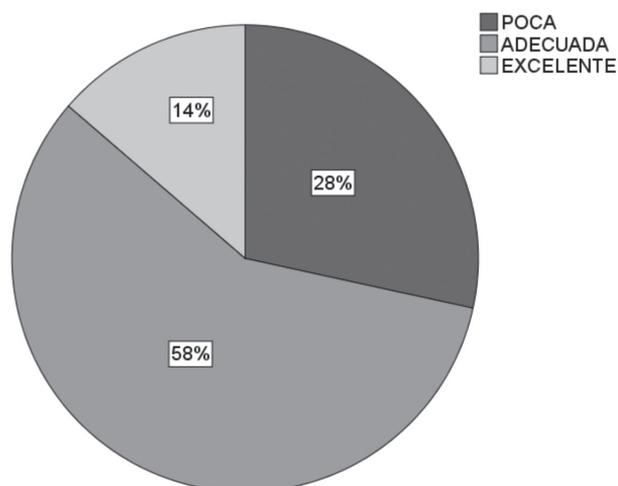
con un 40% de los sujetos que puntúan poseer una ADECUADA comprensión emocional y por último con un 3% de la muestra con una EXCELENTE comprensión emocional. Ahora relacionando cifras podríamos decir que por más que sumemos los porcentajes de la ADECUADA Y EXCELENTE comprensión emocional, dando un total de 43%, no sería suficiente para aceptar que la mayoría de la población tiene una comprensión emocional positiva (entre adecuada y excelente). Esto porque la POCA comprensión emocional es mayor en la muestra de sujetos. Esto indica que en este ítem los niveles de inteligencia emocional son bajos.

3. Regulación Emocional

Tabla 4. Regulación Emocional

REGULACIÓN		DE	LAS		EMOCIONES
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	POCA	27	27,0	28,4	28,4
	ADECUADA	55	55,0	57,9	86,3
	EXCELENTE	13	13,0	13,7	100,0
	Total	95	95,0	100,0	
Perdido	Sistema	5	5,0		
Total		100	100,0		

Gráfico 4. Regulación Emocional



La regulación emocional es una habilidad de la inteligencia emocional, con esta habilidad emocional un sujeto es capaz de regular sus estados emocionales correctamente. En este sentido, de los 100 sujetos indagados, cinco no pudieron completar la prueba, por lo cual se consideran datos perdidos, resultando con un total de 95 sujetos. En números precisos dentro de toda la muestra, de los 95 sujetos indagados 27 puntuaron con POCA regulación emocional, 55 puntuaron con ADECUADA regulación emocional y 13 con EXCELENTE regulación. Según esta distribución de frecuencias expresada en porcentajes tenemos: el 28% de la muestra indica que tiene POCA regulación emocional, el 58% de los sujetos muestra una ADECUADA regulación emocional. Como advertimos es únicamente en esta habilidad en donde los sujetos puntuaron positivamente en

sus habilidades de inteligencia emocional, ya que solamente con la ADECUADA regulación emocional supera la mitad de la muestra con 58%. Y si la sumamos con la EXCELENTE regulación emocional tendríamos un 72% de sujetos que presentan una positiva regulación emocional, casi tres cuartos de la muestra. Eso nos daría el dato de que sólo en esta habilidad emocional los sujetos puntúan positivamente.

4. Resultados Globales de Inteligencia Emocional

El inventario de Inteligencia Emocional TMMS-24 aplicado a los adolescentes de 2do de secundaria de la Unidad Educativa "Germán Busch" de la ciudad de La Paz en cifras generales nos presenta los siguientes resultados: en la atención emocional la mayoría de los adolescentes muestran que

tienen poco desarrollada dicha habilidad, en la comprensión emocional del mismo modo se puede advertir que los adolescentes tienen poco desarrollada la citada habilidad y por último en la regulación emocional se puede observar que los mismos adolescentes tienen una adecuada regulación de sus estados emocionales. Estos resultados son producto del desglose de las tres habilidades emocionales, pero utilizando la medida de tendencia central “media aritmética” la proporción de los resultados nos dan como producto una igualdad entre dos habilidades por lo cual se puede concluir que sobre la totalidad de los adolescentes un 46% de los mismos tienen poca Inteligencia Emocional, un mismo 46% tienen una adecuada Inteligencia Emocional

y por último un 8% tienen una excelente Inteligencia Emocional. Estos resultados denotan que los adolescentes de secundaria en su mayor parte fluctúan entre la poca y adecuada inteligencia emocional, estando estas dos equiparadas en porcentajes.

B. Técnica De Composición

A la par del inventario de Inteligencia Emocional se aplicó una técnica de composición de manera escrita desarrollada por el investigador dirigida a los adolescentes sujetos de estudio, esta técnica pretende indagar sobre las emociones más frecuentes experimentadas por los mismos, y sus reacciones inmediatas de contención ante esas emociones.

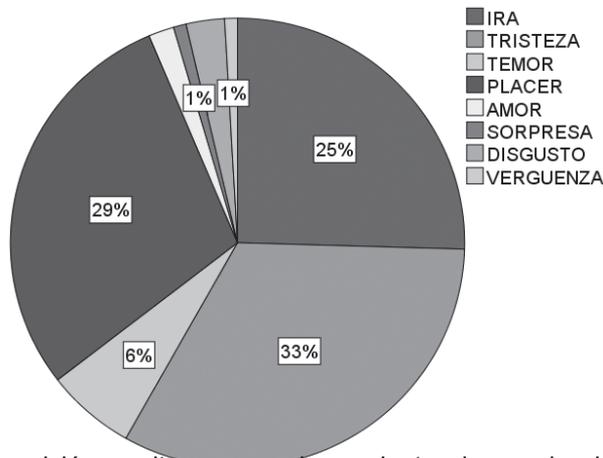
1. Emociones Más Frecuentes

Tabla 5. Emociones Más Frecuentes

Emociones más frecuentes

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos IRA	28	25,5	25,5	25,5
TRISTEZA	36	32,7	32,7	58,2
TEMOR	7	6,4	6,4	64,5
PLACER	32	29,1	29,1	93,6
AMOR	2	1,8	1,8	95,5
SORPRESA	1	,9	,9	96,4
DISGUSTO	3	2,7	2,7	99,1
VERGÜENZA	1	,9	,9	100,1
Total	110	100,0	100,0	

Gráfico 5. Emociones Más Frecuentes



La técnica de composición escrita es una herramienta de recolección de información

que fue utilizada para ampliar las posibilidades de análisis sobre el tema investigado, esta se tituló: "El control de mis emociones". En esta se recogieron las impresiones de los sujetos respecto al control de sus emociones más frecuentes, estos fueron redactando cuales son las emociones que más conflicto o beneplácito les generan y cómo regulan o controlan dichas emociones. Fueron numerosas las emociones que citaron en su composición, fluctuando estas entre positivas y negativas. Para darle un orden lógico se los categorizó en función a la sistematización de emociones propuesta por Goleman (1995:331) en donde se clasifica a las emociones en siete grandes grupos: ira, tristeza, temor, placer, amor, sorpresa, disgusto y vergüenza. En tal sentido los resultados son los siguientes: primero dentro de las emociones negativas está primero la IRA con un 25%, luego la

TRISTEZA con un 33%, posteriormente el TEMOR con un 6%, seguida de la SORPRESA con un 0,9%, el DISGUSTO con un 2,7% y al finalmente la VERGÜENZA con un 9%. Ya dentro de las emociones positivas tenemos solamente dos: el PLACER con 29,1% y el AMOR con 1,8%. Haciendo un recuento de cifras tendríamos como resultado, dentro de las emociones positivas un 31% como total y dentro de las emociones negativas tendríamos un restante de 69% de emociones negativas experimentadas. Siendo la emoción negativa más experimentada la TRISTEZA con 33% y la emoción positiva también más experimentada el PLACER con 29%. Esto nos indica que los adolescentes de segundo de secundaria experimentan con más frecuencia emociones negativas que positivas, en una proporción de aproximadamente más de dos tercios.

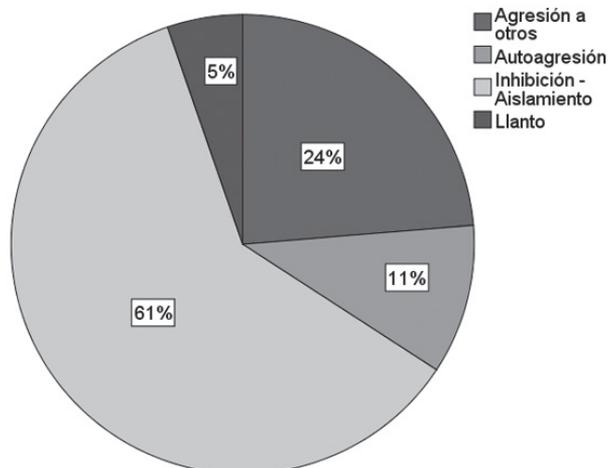
2. Reacciones Negativas Ante Emociones Negativas

Tabla 6. Reacciones Negativas Ante Emociones Negativas

Reacciones Negativas ante las emociones Negativas

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Agresión a otros	9	23,7	23,7	23,7
Autoagresión	4	10,5	10,5	34,2
Inhibición.Aislamiento	23	60,5	60,5	94,7
Llanto	2	5,3	5,3	100,0
Total	38	100,0	100,0	

Gráfico 6. Reacciones Negativas Ante Emociones Negativas



En la técnica de composición los sujetos de estudio al redactar los procedimientos de control emocional hacían referencia a diferentes mecanismos de regulación, entre positivos y/o negativos. Las reacciones negativas se entienden como las acciones que realizan los sujetos después de presentada la emoción, estas acciones tienden a ser perjudiciales al momento de encarar una emoción. Las respuestas van desde la reacción violenta hasta la inacción, en tal sentido hacemos detalle de las reacciones más frecuentes dentro de las composiciones de los sujetos de estudio. Con fines prácticos se sintetizaron todas las respuestas dentro de cuatro categorías propuestas por el investigador, esto para no dispersar todas las repuestas en una infinidad de categorías. Las categorías propuestas son: agresión a otros, autoagresión, inhibición, aislamiento y llanto. Es importante señalar que algunas composiciones, por su extensión, hacían reparo sobre muchas emociones y también muchos mecanismos de regulación emocional y por ende se consideraron todas al momento de ordenar las categorías. Y en contraste, algunos sujetos no redactaron composición alguna. En este sentido en números tenemos: con mayor frecuencia el 61% de las reacciones emocionales refleja que los sujetos responden son INHIBICIÓN Y AISLAMIENTO. Respuestas tales como: sujeto n°74 “cuando estoy triste no trato de demostrarlo...”; sujeto n°91 “cuando estoy enojado me comporto de una manera especial, no hablo a nadie...” y sujeto n°3 “cuando estoy triste no dejo que nadie note que estoy triste”. Muestran como los sujetos denotan la inhibición y el aislamiento ante

emociones negativas. El segundo con mayor frecuencia está la categoría AGRESIÓN A OTROS con 24%. Respuestas como: sujeto n°100: “cuando estoy enojado me desfogo con el que se me aparezca”; sujeto n° 71 “hay veces en las que no puedo controlar mi furia y me desquito muchas de las veces en mi hermano”; sujeto n°95 “si me molestan ya no me puedo contener y los riño y regaño...” denotan las respuestas AGRESIVAS ante la aparición de emociones negativas. En tercer lugar tenemos a categoría AUTOAGRESIÓN con un 11% dentro del total, en este sentido respuestas como: sujeto n°1 “cuando me enojo con mi mamá me gusta hacerme una cosa mala”; sujeto n°78 “cuando siento ira lo demuestro dando golpes a la pared...”; sujeto n°75: “cuando tengo ira siempre lo demuestro porque soy muy nerviosa y no me controlo cuando reniego me golpeo o bueno me lastimo...” muestran como los sujetos de investigación exponen la agresión a sí mismos ante la aparición de emociones negativas. Y por último con la menor frecuencia está el LLANTO con un porcentaje del 5%. Respuestas como: sujeto n° 41: “muchas veces solamente lloro y me siento muy mal por dentro...”; sujeto n°75 “cuando estoy triste la verdad no lo demuestro, muchas veces no lo logro y empiezo a llorar...” muestran como el llanto aparece inmediatamente como respuesta ante una emoción negativa. Como se advierte en la tabla los sujetos de estudio ante distintas emociones negativas tienen también distintas formas de expresión, un aparente descontrol ante una emoción negativa.

3. Reacciones Positivas Ante Emociones Negativas

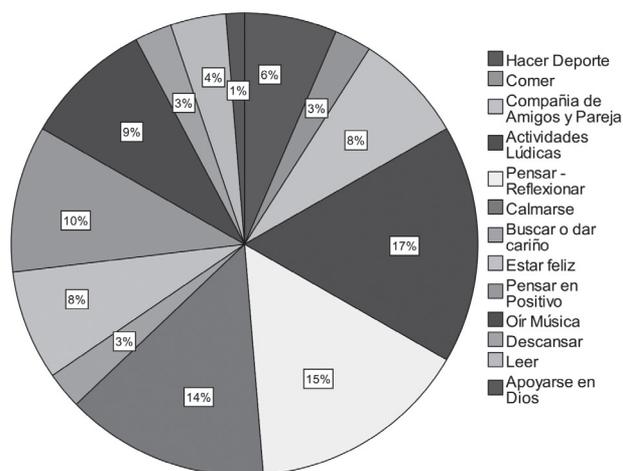
Tabla 7. Reacciones Positivas Ante Emociones Negativas

Reacciones Positivas ante las emociones Negativas

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos hacer Deporte	5	6,4	6,4	6,4
Comer	2	2,6	2,6	9,0
Compañía de amigos y pareja	6	7,7	7,7	16,7
Actividades Lúdica	13	16,7	16,7	33,3

Pensar - Reflexionar	12	15,4	15,4	48,7
Calmarse	11	14,1	14,1	62,8
Buscar o dar cariño	2	2,6	2,6	65,4
Estar feliz	6	7,7	7,7	73,1
Pensar en Positivo	8	10,3	10,3	83,1
Oír Música	7	0,0	0,0	83,3
Descansar	2	2,6	2,6	92,3
Leer	3	3,8	3,8	94,9
Apoyarse en Dios	1	1,3	1,3	98,7
Total	78	100,0	100,0	100,0

Gráfico 7. Reacciones Positivas Ante Emociones Negativas



En esta tabla se hace énfasis sobre los mecanismos de control o regulación emocional positivos ante la aparición de emociones negativas ya antes descritas. Las reacciones positivas son aquellas acciones que realizan los sujetos después de presentada la emoción, estas acciones tienden a ser ventajosas al momento de encarar una emoción, ya que tienen a disminuir el impacto nocivo de la emoción negativa. Las respuestas van desde la práctica de actividades físicas hasta la creencia en Dios, en tal sentido hacemos detalle de las reacciones más frecuentes dentro de las composiciones de los sujetos de estudio. Con fines prácticos se sintetizaron todas las respuestas dentro de cuatro categorías propuestas por el investigador, esto para no dispersar todas las repuestas en una infinidad de categorías. Las categorías propuestas son: Hacer deporte, comer, la compañía de amigos y/o pareja, actividades lúdicas, pensar/reflexionar, calmarse, buscar

o dar cariño, estar feliz, pensar en positivo, oír música, descansar, leer y apoyarse en Dios. Es importante señalar que algunas composiciones, por su extensión, hacían reparo sobre muchas emociones y también muchos mecanismos de regulación emocional y por ende se consideraron todas al momento de ordenar las categorías. Y en contraste, algunos sujetos no redactaron composición alguna. Bajo estas especificaciones en porcentajes tenemos: en primer lugar y con mayor frecuencia a ACTIVIDADES LÚDICAS con 17% expresada en respuestas como: sujeto n°85 “cuando me regañan lo que hago es escapar a jugar a otro lado...”, en segundo lugar a PENSAR-REFLEXIONAR con un 15% en respuestas como: sujeto n°15 “cuando me siento triste lo único que hago es sentarme en mi sillón y me pongo a pensar en porque me pasó o porqué hice algo malo y medito todo el día”, en tercer lugar tenemos a CALMARSE con un 14% en respuestas como: sujeto n°81

“yo controlo mis emociones como la depresión, coraje, etc. calmándome un poco”, en cuarto lugar está PENSAR EN POSITIVO con un 10% y respuestas como: sujeto n°82 “cuando estoy enojado o enfadado trato de sonreírle a la vida, tener pensamientos positivos”, en quinto lugar luego le sigue OÍR MÚSICA con un 9% y respuestas como: sujeto n°70 “cuando estoy triste muchas veces tengo que escuchar músicas alegres”, compartiendo un sexto lugar están las categorías ESTAR FELIZ y respuestas como: sujeto n°79 “cuando tengo tristeza o estoy de mal humor cambio de actitud y soy muy feliz en mi vida misma” y COMPAÑÍA DE AMIGOS Y PAREJA con un porcentaje de 8% con una respuestas como: sujeto n°20 “controlo mis emociones jugando con mis amigos o hablando con ellos”, en séptimo lugar está la categoría HACER DEPORTE con 6% y la respuesta: sujeto n°55 “yo controlo mis emociones jugando futbol, porque al practicarlo me siento mucho

mejor”, en octavo lugar está LEER con un 4% expuesta en respuestas como: sujeto n°77 “cuando estoy triste me controlo leyendo textos, haciendo tareas...”, y compartiendo un noveno lugar están las categorías: COMER con respuestas como: sujeto n°100 “cuando estoy triste trato de comer algo”, BUSCAR O DAR CARIÑO y respuestas como: sujeto n°35 “las cosas que controlan mis emociones son tratar bien a los que estimo” Y DESCANSAR sujeto n°33 y una respuesta como: “tan solo me echo a descansar para cuando despierte esté más tranquilo que nunca” con un 3%. Y por último está APOYARSE EN DIOS con un 1% en la respuesta: sujeto n°27 “mis emociones las puedo controlar mediante Dios porque él es una salvación para mi vida”.

Tras estas descripciones se van acomodando todas las respuestas que muestran los mecanismos de control que tienen los sujetos de estudio ante la presencia de emociones negativas.

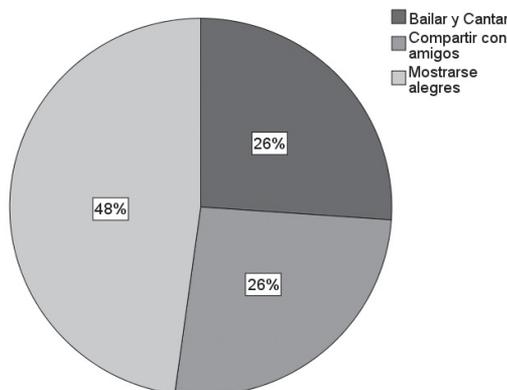
4. Reacciones Positivas Ante Emociones Positivas

Tabla 8. Reacciones Positivas Ante Emociones Positivas

Reacciones Positivas ante las emociones Positivas

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Bailar y cantar	6	26,1	26,1	26,1
Compartir con amigos	6	26,1	26,1	52,2
Mostrarse alegres	11	47,8	47,8	100,0
Total	23	100,0	100,0	

Gráfico 8. Reacciones Positivas Ante Emociones Positivas



En la presente tabla se hace énfasis sobre los mecanismos de regulación emocional positivos ante la aparición de emociones

positivas. Las reacciones positivas son aquellas acciones que realizan los sujetos después de presentada la emoción, estas

acciones tienden a ser ventajosas al momento de encarar una emoción, ya que tienen a consolidar la aparición de la emoción positiva. Las respuestas para fines prácticos se sintetizaron dentro de tres categorías propuestas por el investigador, esto para no dispersar todas las repuestas en una infinidad de categorías. Las categorías propuestas son: bailar y cantar, compartir con amigos y mostrarse alegres. Es menester indicar que las composiciones de algunos sujetos, por su extensión, hacían reparo sobre muchas emociones y también muchos mecanismos de regulación emocional y por ende se consideraron todas al momento de ordenar las categorías. Y en contraste, algunos sujetos no redactaron composición alguna. Exponiendo los resultados en números tenemos en primer lugar con 48% MOSTRARSE ALEGRES, con respuestas como: sujeto n°76 “cuando estoy feliz me siento capaz de hacer todo y trato de demostrar mi alegría a todos”; sujeto n°69 “cuando estoy feliz siempre río, estoy contenta, me siento bien y trato de contagiar mi alegría”; y sujeto n°5 “cuando estoy feliz lo demuestro”, estas respuestas demuestran cómo los sujetos exponen su alegría ante una emoción positiva. Compartiendo el segundo lugar están las categorías BAILAR Y CANTAR y COMPARTIR CON AMIGOS con un 26% cada uno. En este sentido, dentro de la categoría BAILAR Y CANTAR están respuestas como: sujeto n°70 “cuando estoy feliz algunas veces me pongo a cantar o a escuchar música”; sujeto n°9 “ahora cuando me pongo feliz soy muy loca, me pongo a cantar”; y sujeto n°6 “cuando estoy feliz me siento que estuviese en las nubes y me gusta bailar”, como apreciamos son estas manifestaciones ulteriores a las emociones positivas las que se manifiestan en los sujetos. Continuando con el detalle de la exposición de datos tenemos a la categoría COMPARTIR CON AMIGOS con respuestas como: Sujeto n°91 “cuando estoy feliz me siento diferente, siento que algo tengo por demás e intento estar con mis amigos, intento compartir mi alegría”; Sujeto n°72 “cuando estoy feliz me gusta estar con mis amigos”; Sujeto n°42 “cuando estoy feliz solo lo demuestro riendo, estando contenta y contándoles a mis amigas

de que estoy feliz”, son estas respuestas las que presentan la tendencia a compartir con los amigos después de manifestada una emoción positiva.

Y como se pudo advertir a partir de las tres categorías los sujetos de estudio muestran sus preferencias al momento de responder ante una emoción positiva.

5. Resultados Globales de la Técnica de Composición Escrita

Los resultados totales muestran el siguiente detalle, que un 64% de los adolescentes de 2do de secundaria experimentan con más énfasis emociones de carácter negativo, tales como la ira, tristeza y temor, manifestándose las emociones positivas como el placer con menos frecuencia. Pero ante tales emociones negativas también se indagó cuáles eran las reacciones inmediatas que tenían para intentar controlar las mismas, ya sean las emociones negativas o las positivas.

Ante las emociones negativas se descubrió que los adolescentes pueden reaccionar con acciones adaptativas o perjudiciales, la primera atenúa la emoción negativa, la segunda la refuerza. En este sentido la reacción negativa más frecuentes ante las emociones negativas es la inhibición-aislamiento y la agresión, y las reacciones positivas ante las emociones negativas más frecuentes son las actividades lúdicas, la reflexión sobre el hecho y el serenarse.

Ante las emociones positivas se contempló que los adolescentes de 2do de secundaria reaccionan principalmente con acciones adaptativas que refuerzan las emociones positivas, vivenciando con más énfasis dichas emociones en este sentido la acción más frecuente ante estas emociones positivas es la de mostrarse alegres riendo y demostrando su alegría.

Habida cuenta lo expuesto se puede decir que los adolescentes de 2do de secundaria de la Unidad Educativa “Germán Busch” de la ciudad de La Paz ante las emociones

negativas experimentadas por ellos (ira, tristeza y temor) reaccionan negativamente con mayor insistencia, esto cuando se aíslan de su medio o en su defecto actuando con violencia ante la impotencia de lo sucedido. O también ante las emociones negativas (Ira, tristeza y temor) pero con menor frecuencia reaccionan con acciones adaptativas que atenúan dichas emociones, estas acciones son la participación en actividades lúdicas, Reflexionar sobre la emoción experimentada o directamente serenarse.

Y respecto a las emociones positivas experimentadas (placer), los adolescentes de secundaria como reacción inmediata solo aciertan a mostrar con más énfasis su alegría, expresándola mediante risas buen ánimo.

VI. CONCLUSIONES

Tras haber detallado minuciosamente los resultados obtenidos en todo el proceso de investigación destacamos los siguientes puntos en relación a Inteligencia Emocional:

- Los adolescentes de 2do de secundaria de la unidad educativa "Germán Busch" de la ciudad de La Paz tienen una positiva Inteligencia Emocional. La mayoría de los mismos fluctúan entre la adecuada y excelente inteligencia emocional, habida cuenta de que las dos categorías son consideradas como positivas. Pero, si se las analiza en sus dimensiones por separado: atención, comprensión y regulación, La afirmación es relativa. Esto porque la regulación emocional es la habilidad más desarrollada por los adolescentes y la menos desarrollada es la comprensión emocional.
- Los adolescentes de 2do de secundaria experimentan con más frecuencia las emociones negativas. Aprender que la emoción más frecuente es la tristeza invita a pensar que los adolescentes están atravesando por una etapa de vida "conflictiva". Esto se debe a muchas razones, por ejemplo las condiciones difíciles de vida que predisponen a la aparición de las emociones negativas o también la propensión personal que hace que uno se percate más

de sus estados emocionales negativos en contraste con los positivos, o al hecho de que el atravesar una etapa de conflicto en la vida -la adolescencia- los jóvenes describan con más intensidad y frecuencia sus estados emocionales negativos.

- Un aspecto que es importante detallar de lo anteriormente concluido se refiere a las reacciones inmediatas en respuesta de las emociones negativas. Los adolescentes de 2do de secundaria al responder mayormente con reacciones negativas ante las emociones negativas afirman el carácter lábil de su control emocional, un rasgo típico de la etapa transitoria por la que atraviesan, pero estas conclusiones se condicen con los resultados obtenidos del inventario de inteligencia emocional, ya que la misma expone que los adolescentes en cierta medida, tienen una adecuada inteligencia emocional.

El caso de las respuestas positivas ante emociones negativas como medida de contención emocional nos da a entender que los adolescentes buscan más actividades que lindan con acciones lúdicas, mostrando esto los resabios arrastrados de la infancia, o sea la distracción mediante el juego. En complemento con esto los adolescentes posicionan la actividad reflexiva en un segundo término, ajustando esta actividad en un grado de complejidad más alto que la actividad lúdica, ya que la reflexión inmediata después de la emoción experimentada requiere un proceso mental más complejo.

Y por último, al hacer referencia a las respuestas positivas ante las emociones positivas, según se pudo advertir, esta respuesta inmediata ante una emoción positiva tiene más un carácter social, ya que su expresión siempre está sujeta al compartimiento de la misma con otros. Es importante recalcarlo ya que en contraste a esto, la acción inmediata ante emociones negativas tiende a ser más individual, dejando de lado su expresión social. Esto se puede deber al hecho de que la emoción experimentada predispone una acción que conduzca a su atenuación o

mayor expresión, entiéndase atenuación como “recreación lúdica personal” o “inhibición” y mayor expresión como “exhibición de la alegría”, según las categorías propuestas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BERROCAL, Pablo (2008). Inteligencia Emocional como una habilidad esencial en escuela. Granada. OEI-Revista Iberoamericana de Educación
- CANELAS, César (1996). Psicología de la adolescencia. Segunda edición. Oruro: Latina Editores.
- FIERRO, Alfredo (1996). Manual de la psicología de la personalidad. España: Paidós.
- GARDNER, Howard. (1999) Las Inteligencias Múltiples. Estructura de la mente. Colombia: Fondo de cultura Económica.
- GOLEMAN, Daniel (1995). Inteligencia Emocional. España: Vergara Editores.
- HERNANDEZ, Roberto y otros (1998). Metodología de la Investigación. México: Mc Graw Hill.
- PAPALIA, Diane y otros (2004). Desarrollo Humano. Novena Edición. México: McGraw-Hill
- PINTO, Bismarck (2005). Porque no se amarte de otra manera. Bolivia: Soipa SRL
- ROTTERDAM, Erasmo (2001). Elogio de la Locura. Primera Edición. Oruro: Latinas Editores
- SCHULTZ, Duane y otros (2002). Teorías de la Personalidad, 7ª edición. México. Thomson.
- TINTAYA, Porfidio (2002). Aprendizaje: Construcción de la personalidad. La Paz: IEB.
- TINTAYA, Porfidio (2008). Proyecto de investigación. La Paz: IEB.
- ZABALETA, René (1990). La formación de la conciencia Nacional. La Paz: Los Amigos del Libro.

REFERENCIAS DE LA WEB

FERNANDEZ, Rogelio (2007). Definiciones de Inteligencia Emocional. Inteligencia Emocional. [en red].

<http://www.blogseitb.com/inteligenciaemocional/2007/03/11/title-22-1/>

GABEL, Rajaeli (2005). Los Modelos de la Inteligencia Emocional. [en red].

http://www.america-ie.org/principal_item8.html

MONTAÑO, Antonio (2002). La Inteligencia Emocional: Origen y Concepto. Sappiens.com. [en red]. http://www.sappiens.com/castellano/articulos.nsf/Gesti%C3%B3n_del_Conocimiento/La_inteligencia_emocional._Origen_y_concepto/2EEFCE291C937A9E41256BC10037F75Flopocument

OLIVA, Alfredo y otros (2000). Autonomía Emocional durante la adolescencia. departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Facultad de Psicología. (en red). <http://personal.us.es/oliva/AE.pdf>

PERANDONES, ;aría y otros (2006). Estudio correlacional entre personalidad, inteligencia Emocional y autoeficacia en profesorado de educación Secundaria y bachillerato. V Congreso Internacional “Educación y Sociedad. [en red].

<http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12222/3/Perandones-Gonzalez.pdf>

WIKIPEDIA,(2010). Personalidad. [en red].

<http://es.wikipedia.org/wiki/Personalidad>