



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA CHAPINGO
DEPARTAMENTO DE SOCIOLOGÍA RURAL
COORDINACIÓN DE POSGRADO DE SOCIOLOGÍA RURAL

**LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO PARTE DEL PROCESO
DE APRENDIZAJE EN ALUMNOS DE PREPARATORIA
AGRÍCOLA DE LA UACH**

TESIS

**Que como requisito parcial
para obtener el grado de**

DOCTOR EN CIENCIAS EN EDUCACIÓN AGRÍCOLA SUPERIOR

Presenta

ELIZABETH CABALLERO MORALES

**Bajo la supervisión de:
DR. GERARDO GÓMEZ GONZÁLEZ**

Mayo, 2021

Chapingo, Estado de México



APROBADA



**LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO PARTE DEL PROCESO DE APRENDIZAJE
EN ALUMNOS DE PREPARATORIA AGRÍCOLA DE LA UACH**

Tesis realizada por **Elizabeth Caballero Morales** bajo la supervisión del Comité Asesor indicado, aprobada por el mismo y aceptada como requisito parcial para obtener el grado de:

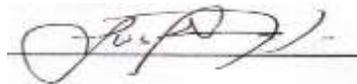
DOCTOR EN CIENCIAS EN EDUCACIÓN AGRÍCOLA SUPERIOR

Director: 

Dr. Gerardo Gómez González

Asesor: 

Dr. Carlos Jiménez Solares

Asesor: 

Dr. Luis Gerardo Esparza Hernández

Lector externo: 

Dra. Patricia Antonio Pérez

Mayo de 2021

TABLA DE CONTENIDO

LISTA DE CUADROS	v
LISTA DE FIGURAS	vi
DEDICATORIA	viii
AGRADECIMIENTOS	ix
DATOS BIOGRÁFICOS	x
RESUMEN GENERAL	xi
GENERAL ABSTRACT	xi
CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN GENERAL	2
1.1 Planteamiento del problema	2
1.2 Justificación	4
1.3 Objetivos	5
1.4 Hipótesis	6
CAPÍTULO 2. REVISIÓN DE LITERATURA	7
2.1 Concepto de inteligencia	7
2.2 ¿Qué son las emociones?	7
2.2.1 Clasificación de las emociones:	8
2.3 Origen y evolución de la Inteligencia Emocional	9
2.4 Mente emocional y racional	11

2.5 Principales modelos de la inteligencia emocional	12
2.5.1 Modelo Mixto de Goleman (1995)	12
2.5.2. Modelo de Reuven Bar On	13
2.5.3. Modelo de Salovey y Mayer	14
2.6 Otros modelos de inteligencia emocional.	16
2.6.1. Modelo pentagonal de Rafael Bisquerra	16
2.6.2. Modelo de cuatro pilares de Robert Cooper y Ayman Sawaf	17
2.6.3. Modelo de Elías, Tobías y Friedlander (1999)	17
2.7 Concepto de Inteligencia emocional	18
2.8 Principios de la inteligencia emocional	19
2.9 Departamento de Preparatoria Agrícola de la Universidad Autónoma Chapingo	21
<i>CAPITULO 3. MARCO METODOLÓGICO</i>	24
3.1 Marco metodológico	24
3.2 Modalidades de la investigación acción	25
3.3 Ciclos de la investigación-acción	26
3.4 Análisis de datos	27
3.5 Aspectos éticos de la investigación	27
3.6 Población Muestra	27
<i>CAPITULO 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN</i>	33
4.1 Atención a las emociones	35
4.2 La comprensión emocional	36
4.3 La regulación emocional	37
4.4 Análisis de la preguntas	39
4.5 Conclusiones	63

4.6 Referencias	67
4.7 Anexos	69

LISTA DE CUADROS

<i>Cuadro 2.1 Estados de procedencia de alumnos de Preparatoria Agrícola de la UACH</i>	22
<i>Cuadro 2.2 Edades de alumnos de Preparatoria Agrícola de la UACH</i>	23
<i>Cuadro 2.3 Alumnos de acuerdo a grado académico</i>	23
<i>Cuadro 3.1 Componentes de la prueba de Inteligencia emocional</i>	30
<i>Cuadro 3.2 Percepción</i>	30
<i>Cuadro 3.3 Comprension</i>	31
<i>Cuadro 3.4 Regulación</i>	31
<i>Cuadro 4.1 Sexo de los estudiantes entrevistados</i>	33
<i>Cuadro 4.2 Grado Escolar</i>	34
<i>Cuadro 4.3 Edad de los estudiantes</i>	34
<i>Cuadro 4.4 Percepción emocional en las mujeres</i>	35
<i>Cuadro 4.5 Percepción emocional hombres</i>	36
<i>Cuadro 4.6 Comprension emocional en mujeres</i>	37
<i>Cuadro 4.7 Comprension emocional en hombres</i>	37
<i>Cuadro 4.8 Regulación emocional en mujeres</i>	38
<i>Cuadro 4.9 Regulación emocional en hombres</i>	38

LISTA DE FIGURAS

<i>Figura 4.1 Atención a sentimientos</i>	40
<i>Figura 4.2 Preocupación por lo que siento</i>	41
<i>Figura 4.3 Pensar en lo que siento</i>	42
<i>Figura 4.4 Emociones y estado de ánimo</i>	43
<i>Figura 4.5 Dejo que mis sentimientos afecten mis pensamientos</i>	44
<i>Figura 4.6 Pienso en mi estado de ánimo constantemente</i>	45
<i>Figura 4.7 A menudo pienso en mis sentimientos</i>	46
<i>Figura 4.8 Presto mucha atención a como me siento</i>	47
<i>Figura 4.9 Tengo claros mis sentimientos</i>	48
<i>Figura 4. 10 Puedo definir mis sentimientos</i>	49
<i>Figura 4. 11 Casi siempre se cómo me siento</i>	50
<i>Figura 4.12 Conozco mis sentimientos sobre las personas</i>	51
<i>Figura 4.13 Me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones</i>	52
<i>Figura 4. 14 Siempre puedo decir cómo me siento</i>	53
<i>Figura 4. 15 A veces puedo decir cuáles son mis emociones</i>	54
<i>Figura 4. 16 Puedo llegar a comprender mis sentimientos</i>	55
<i>Figura 4. 17 Aunque me sienta triste tengo una visión optimista</i>	56
<i>Figura 4. 18 Aunque me sienta mal, procuro pensar cosas agradables</i>	57
<i>Figura 4. 19 Cuando estoy triste pienso en los placeres de la vida</i>	58

<i>Figura 4. 20 Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal</i>	<u>59</u>
<i>Figura 4.21 Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme</i>	<u>60</u>
<i>Figura 4. 22 Me preocupo por tener un buen estado de ánimo</i>	<u>61</u>
<i>Figura 4. 23 Tengo mucha energía cuando me siento feliz</i>	<u>62</u>
<i>Figura 4.24 Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo</i>	<u>63</u>

DEDICATORIA

A Derian, Erin e Iran, por estar en mi vida, por elegirme, por todo lo que hemos pasado, gracias mis niños por llenarme de amor y ser el motivo en mi vida.

A Romina, por llegar a mí vida a llenarme de amor.

A Mariana por llegar a formar parte de mi familia.

A mis padres, Juan y Violeta por siempre estar a mi lado, apoyándome, cuidándome, por su amor incondicional.

A mis hermanos, José Luis, Juan Antonio y Mario, por estar conmigo en todo momento y por su apoyo incondicional.

A mis tíos, Paula y Refugio por apoyarme, estar conmigo y por el amor que siempre me han brindado.

AGRADECIMIENTOS

A **Dios**, por estar conmigo en todo momento, por ser mi guía, por darme y cuidar lo más valioso de mi vida y llenarme de amor.

Al **Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología** (CONACyT), por haberme otorgado la beca para la realización de este posgrado.

A la **Universidad Autónoma Chapingo**, mi alma mater, la cual me dio la oportunidad de desarrollarme como persona, como profesionista y me brindo las herramientas necesarias para crecer y desarrollarme integralmente.

Al **Departamento de Sociología Rural** por darme la oportunidad de realizar mis estudios de posgrado.

A mi honorable comité asesor: **Dr. Gerardo Gómez González, Dr. Carlos Jiménez Solares, Dr. Luis Gerardo Esparza Hernández, Dra. Patricia Antonio Pérez**, por su dirección, asesoramiento y apoyo en la realización de este trabajo de investigación.

A mi amiga **Are**, por estar y acompañarme en esta etapa de mi vida.

A todos los profesores del Posgrado de Educación Agrícola Superior que contribuyeron en mi formación profesional.

A los alumnos del departamento de Preparatoria Agrícola de la UACH, por su participación en este estudio.

GRACIAS

DATOS BIOGRÁFICOS

Datos Personales

Nombre: Elizabeth Caballero Morales

Fecha de nacimiento: 20 de noviembre de 1974

Lugar de nacimiento: Texcoco, México

CURP: CAME741120MMCBRL07

Profesión:

Licenciado en Administración de Empresas Agropecuarias

Cédula 2961969

Maestría en Economía de Desarrollo Rural

Cédula 11219515

Desarrollo académico

Preparatoria: Escuela Preparatoria Texcoco

Licenciatura: Universidad Autónoma Chapingo

Maestría: División de Ciencias Económico Administrativas, Universidad Autónoma Chapingo

Doctorado: Departamento de Sociología Rural, Universidad Autónoma Chapingo

RESUMEN GENERAL

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO PARTE DEL PROCESO DE APRENDIZAJE EN ALUMNOS DE PREPARATORIA AGRÍCOLA DE LA UACH.¹

En el presente trabajo de investigación, se analiza la factibilidad de incluir la inteligencia emocional como parte del curriculum en la Preparatoria Agrícola de la Universidad Autónoma Chapingo. Para esta investigación, se contó con la participación de 332 alumnos de la Preparatoria Agrícola, de los grados primero, segundo, tercero y propedéutico, quienes respondieron el cuestionario TMMS-24 para medir la inteligencia emocional.

En el estudio se encontró que es necesaria la implementación de la educación de inteligencia emocional; debido a que los alumnos entrevistados conocen el término, pero no lo llevan a la práctica o les falta desarrollar a plenitud las habilidades emocionales necesarias para tener un grado de inteligencia emocional aceptable y ser exitosos en su vida.

Palabras claves: inteligencia emocional, habilidades, emociones, educación.

GENERAL ABSTRACT

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS PART OF THE LEARNING PROCESS OF STUDENTS OF PREPARATORIA AGRICOLA DE LA UACH ²

In this research work, the feasibility of including emotional intelligence as part of the curriculum in the Agricultural High School of the Universidad Autónoma Chapingo is analyzed. For this research, 332 students from the Agricultural High School, from the first, second, third and propaedeutic grades participated and answered the TMMS-24 questionnaire to measure emotional intelligence.

¹Tesis de Doctorado en Ciencias en Educación Agrícola Superior, Universidad Autónoma Chapingo.
Autor: Elizabeth Caballero Morales. Director: Dr. Gerardo Gómez González

² Thesis, Doctorate Of Science In Higher Agricultural Education. Universidad Autónoma Chapingo.
Author: Elizabeth Caballero Morales. Advisor: Dr. Gerardo Gómez González

The study found that the implementation of emotional intelligence education is necessary; due to the interviewed students know the term, but they do not put it into practice or they need to fully develop the necessary emotional skills to have an acceptable degree of emotional intelligence and be successful in their lives.

Keywords: emotional intelligence, skills, emotions, education.

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN GENERAL

En la actualidad la educación en México enfrenta un gran desafío, que es el de formar individuos con la capacidad de desenvolverse, integrarse y participar de una forma eficaz en la sociedad del conocimiento, uno de sus objetivos es facilitar aprendizajes y conocimientos significativos y útiles para la vida, los cuales buscan que los alumnos sean autónomos en su aprendizaje, individuos que tengan la motivación y capacidad de lograr su desarrollo personal, laboral y familiar.

El sistema educativo actual debe ser flexible para alcanzar resultados en los diversos contextos sociales, culturales y étnicos del país. Es necesario estructurar los planes y programas de estudio para que los estudiantes adquieran conocimientos y habilidades formativas integrales las cuales son fundamentales para su desarrollo. La educación es una herramienta para el desarrollo de cualquier país y se considera como una de las principales estrategias para comprender y tomar acción respecto a los problemas económicos, sociales, políticos y como un instrumento moderador de las desigualdades; ante esta situación, los conocimientos aportados en la escuela ya no son suficientes, hoy se necesitan personas con habilidades, destrezas, conocimientos, pero sobre todo que tengan los métodos necesarios para lograrlo; es por ello que se requiere aprovechar al máximo las herramientas existentes y una de ellas es la inteligencia emocional.

En el ámbito escolar y laboral frecuentemente encontramos personas que poseen un alto coeficiente intelectual pero no tienen el mejor desempeño en su trabajo y quienes tienen un coeficiente intelectual moderado o bajo, pero que realizan su trabajo considerablemente mejor, incluso son personas que tienen éxito en su vida laboral y personal.

El concepto de inteligencia emocional trabaja en el desarrollo de las habilidades promoviendo entornos que posibiliten el manejo de los sentimientos y carácter de los

alumnos, mediante la labor educativa que incluye el ser físico, mental, afectivo y social, en una forma integral.

Se ha entendido a la educación como una transmisión de conocimiento, como una formación destinada a desarrollar la capacidad intelectual, moral y afectiva de las personas de acuerdo con la cultura y las normas de convivencia de la sociedad a la que pertenecen; esta capacidad permite aprender, entender, razonar, tomar decisiones y formarse una idea de determinada realidad; asociado a esto las emociones forman parte de la vida de las personas, influyendo en la toma de decisiones.

De nada sirve reconocer nuestras propias emociones si no podemos manejarlas de forma adaptativa, para facilitar el aprendizaje, el desarrollo de la vida intelectual y emocional deben ir de la mano, ya que no es suficiente tener los conocimientos para el desarrollo de las actividades productivas o el manejo de los equipos, se requiere el manejo de las emociones, ya que de una u otra manera impactan en la forma en que realizan sus actividades. La inteligencia emocional describe la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás.

Las instituciones educativas deben adoptar y apoyar el desarrollo de habilidades emocionales que permitan a sus estudiantes identificar y manejar sus sentimientos, reconocer y saber cómo tratar los sentimientos de sus compañeros, tener éxito en su vida y desarrollar hábitos que favorezcan su desempeño escolar.

Por lo que en la presente investigación se pretende evaluar la inteligencia emocional en alumnos de la Preparatoria Agrícola de la Universidad Autónoma Chapingo de todos los grados incluyendo propedéutico y ver la factibilidad que se considere en la UACH la implementación de esta, ya sea en el plan curricular o mediante materias optativas, cursos o diplomados.

1.1 Planteamiento del problema

La inteligencia emocional ha tomado mayor importancia para el desarrollo del ser humano, se han realizado diversos estudios donde se demuestra que el desarrollo

emocional es tan importante como el coeficiente intelectual, permitiéndole un desarrollo integral.

El concepto de inteligencia emocional se utiliza por primera vez en 1990 por los psicólogos John Mayer y Peter Salovey, en Estados Unidos y este se originó a partir de los lineamientos de Gardner. En 1995 el psicólogo Daniel Goleman publica su libro “La inteligencia emocional” donde se da a conocer a nivel mundial y donde adquiere mayor importancia.

Los últimos descubrimientos realizados por Daniel Goleman y el Consorcio para la Investigación sobre la Inteligencia Emocional en Organizaciones nos indican que la inteligencia emocional es el factor de éxito más importante en cualquier carrera, más que el coeficiente intelectual o la pericia técnica. La inteligencia emocional es responsable del 85% y 90% del éxito de los líderes de las organizaciones.

“Cada vez resulta más evidente que lo que realmente importa a la hora de obtener un rendimiento superior en los puestos de dirección y en los líderes de las grandes empresas, no son sólo sus currículos y coeficiente intelectual sino también la manera en que se relacionan consigo mismos y con los demás” (Goleman, 1998).

Podemos definir a la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos (Daniel Goleman, 1995).

El problema de investigación que se pretende analizar e investigar es la inteligencia emocional como parte del proceso de aprendizaje, la finalidad de este estudio de investigación-acción es adoptar a la inteligencia emocional como una herramienta que contribuya al desarrollo integral de toda persona buscando, que su estudio, análisis, desarrollo y posterior aplicación favorezca de manera positiva en el desenvolvimiento de la vida diaria de los estudiantes de Preparatoria Agrícola de la UACH, en dicho problema de investigación se pretende estudiar a un grupo determinado de estudiantes de la

preparatoria agrícola aplicándoles instrumentos de medición para la obtención de los datos.

El propósito de este estudio es que los estudiantes de la Preparatoria Agrícola manejen adecuadamente sus emociones, las interpreten y se relacionen efectivamente con los demás; esto les permite un enfoque más realista y válido de los factores que conducen a la eficacia y adaptación personal, lo que les ayuda a tener una visión más equilibrada del papel que juega la cognición y emoción en la vida de cada estudiante proporcionándoles mayor control de esta. La inteligencia emocional influye en gran medida al éxito o fracaso de los alumnos, es por eso que el control de las emociones es importante no solo en la escuela, sino en su vida diaria.

¿Cómo contribuirá la implementación de los cursos de inteligencia emocional en los alumnos de Preparatoria Agrícola de la Universidad Autónoma Chapingo para mejorar la adaptación al campo laboral, social, familiar?

1.2 Justificación

La Preparatoria Agrícola de la Universidad Autónoma Chapingo, es el departamento encargado de dar formación de nivel medio superior a los estudiantes provenientes de nivel secundaria y preparación propedéutica, con particular atención en las disciplinas relacionadas con el campo y el medio rural mexicano.

El perfil de los estudiantes de preparatoria agrícola es un multiculturalismo nacional, ingresan jóvenes provenientes de grupos socialmente vulnerables; jóvenes provenientes de escenarios regional, cultural y escolarmente diversos, estudiantes con perfiles académicos visiblemente diferenciados. La condición de vulnerabilidad social y económica se refleja en un insuficiente desarrollo de habilidades y hábitos de estudio.

Ingresa jóvenes de todo el país, etnias indígenas y de diferentes sistemas escolares del nivel secundaria prevaleciendo una concentración en los estados de México, Oaxaca, Veracruz y Chiapas, desde hace 15 años. Son alumnos que provienen en su mayoría de escuelas secundarias públicas, telesecundarias y técnicas (<http://www.prepa.chapingo.mx/>).

Por lo anterior es muy importante enseñar a manejar las emociones y trabajar con ellas, desarrollar en los alumnos habilidades para que aprendan a manejar su vida afectiva y resolver los problemas que se le presenten a lo largo de esta. Enseñar a los alumnos a descubrir su potencialidad para superar los problemas de la vida cotidiana con el dominio de las emociones.

En la actualidad se presentan un aumento en casos de depresión, ansiedad, tristeza, enojo, entre otras, en las instituciones de educación media superior y una creciente ola de agresividad, alumnos que asisten a la escuela con armas, que asesinan a sus compañeros, alumnos que se quitan la vida. Cada vez hay más jóvenes adictos a las drogas o al alcohol tratando de escapar de sus problemas.

Por lo que hay una gran área de oportunidad en la educación, donde se tenga la visión, de lo que las escuelas pueden hacer para una educación integral, donde se implementen aptitudes esencialmente humanas como la conciencia de la propia persona, el autodomínio y la empatía, el arte de escuchar, resolver conflictos y cooperar. La inteligencia emocional va de la mano con las múltiples inteligencias del ser humano, la Inteligencia emocional puede ser una gran herramienta para ayudar a los alumnos a desarrollar sus habilidades y que tengan una vida feliz y en armonía con su entorno.

1.3 Objetivos

General

Analizar la importancia que tiene el desarrollo y la práctica de las habilidades de inteligencia emocional en los alumnos de preparatoria agrícola de la UACH, para mejorar y fortalecer sus relaciones sociales y como guía para la acción adaptativa y la resolución de problemas, la cual posibilita al ser humano a alcanzar el éxito.

Específicos

Concientizar a los alumnos y profesores, sobre la importancia de la implementación de la Inteligencia emocional.

Definir y promover los términos y conceptos de la Inteligencia emocional en los alumnos y maestros para que se dé una formación integral.

Implementar estrategias que ayuden a trabajar la inteligencia emocional y cómo manejarla positivamente.

1.4 Hipótesis

Con la implementación de los cursos de inteligencia emocional se van a proporcionar las herramientas para que los alumnos al egresar de la preparatoria estén preparados para afrontar cualquier situación tanto en la vida personal, como profesional.

Con el desarrollo de cursos de inteligencia emocional en los alumnos de preparatoria agrícola de UACH su formación no se va a limitar a lo académico, sino que va a ser una formación integral; implementando estrategias que favorezcan el reconocimiento de las emociones y la manera correcta de conducirlas y encausarlas.

CAPÍTULO 2. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1 Concepto de inteligencia

La inteligencia es considerada por la mayoría de autores como una habilidad básica que influye en el desempeño de todas las tareas de índole cognoscitivas, por lo que una persona inteligente hace un buen trabajo al resolver problemas y tener la capacidad de explicarlos. La evidencia a favor de esta posición viene de estudios correlacionales de las pruebas de inteligencia, los cuales han motivado el hecho de que algunos autores la contemplen y definan basándose en la medición del coeficiente intelectual (CI), el que abarca entre otros factores raciocinio lógico, habilidades matemáticas y habilidades espaciales.

Para Jean Piaget la inteligencia es “La capacidad de adaptación a situaciones nuevas. Es primero que todo comprender o inventar”.

Para Howard Gardner, la inteligencia es la capacidad para resolver problemas cotidianos, capacidad para generar nuevos problemas para resolver; es una habilidad para la resolución de problemas en un ámbito social y cultural (Gardner, 2003).

Gardner (1983), publicó su libro las inteligencias múltiples, donde argumenta que cada persona tiene por lo menos ocho inteligencias cognoscitivas las cuales clasifica de la siguiente manera: Inteligencia lingüística, inteligencia lógico-matemática, inteligencia espacial, inteligencia corporal-kinestésica, inteligencia musical, inteligencia naturalista, inteligencia interpersonal, inteligencia intrapersonal.

Los dos últimos tipos de inteligencia que menciona Gardner, la intrapersonal e interpersonal se consideran las bases de las cuales surge el concepto de inteligencia emocional definido posteriormente por Salovey y Mayer.

2.2 ¿Qué son las emociones?

El término emoción se refiere a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar. Existen cientos de emociones, junto con sus combinaciones, variables, mutaciones y matices.

Las emociones son reacciones físicas, psicológicas y fisiológicas, es lo que sentimos, son universales y tienen patrones de comportamiento semejantes a todos los individuos (James, 1884).

Tienen tres funciones principales, las cuales son adaptativas, sociales y motivacionales.

2.2.1 Clasificación de las emociones:

Básicas, primarias o innatas.

Son las que se presentan desde el nacimiento sirven en el proceso de adaptación y existen en todos los seres humanos: alegría, asco, ira, miedo, sorpresa, tristeza.

Emociones sociales, secundarias o aprendidas.

Estas se originan con la socialización y el desarrollo de las capacidades cognitivas: celos, culpa, orgullo, vergüenza, satisfacción, diversión, desprecio, entre otras.

Algunos autores clasifican a las emociones en los siguientes grupos:

Ira: furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, aflicción, acritud, animosidad, fastidio, irritabilidad, hostilidad y tal vez en el extremo violencia y odio patológicos.

Tristeza: congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación y en casos patológicos depresión grave.

Temor: ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror; en un nivel psicopatológico, fobia y pánico.

Placer: felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite, diversión, orgullo, placer sensual, estremecimiento, embeleso, gratificación, satisfacción, euforia, extravagancia, éxtasis y en el extremo manía.

Amor: aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, amor espiritual.

Sorpresa: conmoción, asombro, desconcierto.

Disgusto: desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, disgusto, repulsión.

Vergüenza: culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y contrición.

El argumento que existe un puñado de emociones centrales, se basa en el descubrimiento de Paul Ekman, de la Universidad de California de San Francisco, según el cual las expresiones faciales para cuatro de ellas (temor, ira, tristeza, placer) son reconocidas por personas de culturas de todo el mundo, lo cual sugiere su universalidad. (Goleman, 2014).

2.3 Origen y evolución de la Inteligencia Emocional

El primero en medir la inteligencia como una cualidad individual o facultad mental fue Alfred Binet, mediante el primer test el cual llamo Binet-Simón esta prueba media edad mental y edad cronológica (Binet, Simón & Kite, 1916). Posteriormente surgió la teoría Bifactorial del psicólogo inglés Charles Spearman (1863-1945); Según esta teoría, la inteligencia que es el constructo teórico que se mide mediante los test en forma de coeficiente intelectual, tiene dos factores; factor G es el fundamento esencial del comportamiento inteligente en cualquier situación y el factor S, es una serie de factores específicos, que se pueden entender como habilidades y aptitudes que están presentes solo en ciertos ámbitos de la vida (Jensen, 2002; Lubinski, 2004).

En 1920 el psicólogo y pedagogo estadounidense Edward Thorndike consideraba que la inteligencia se refería a la habilidad de una persona para comprender y manejar a otras personas y para involucrarse en interacciones sociales adaptativas, propuso que la inteligencia se dividía en tres dimensiones: inteligencia abstracta, mecánica y social. Esta última la define como “la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas y actuar sabiamente en las relaciones humanas” (Ocaña y Martín, 2011, p.128).

Howard Gardner neuropsicólogo y docente de la Universidad de Harvard publicó su libro la teoría sobre las inteligencias, *Frames of Mind: The Theory of Multiple* en 1983. Gardner redefine el término de la inteligencia a través de la teoría de las Inteligencias Múltiples, amplía el campo de lo que es la inteligencia y reconoce que el éxito académico no lo es todo, define a la inteligencia como una capacidad, esta aportación es un importante referente para posteriores estudios de la inteligencia emocional establece que los seres humanos poseen siete tipos de inteligencia y cada una es relativamente independiente de las otras posteriormente incorporo dos más (Gardner, 2003). Las inteligencias que menciona son las siguientes: inteligencia auditiva-musical, inteligencia cinestésica-corporal, inteligencia visual-espacial, inteligencia verbal-lingüística, inteligencia lógico-matemática. Esta teoría introdujo dos tipos de inteligencias muy relacionadas con la inteligencia social de Thorndike: las inteligencias intrapersonal e interpersonal (Gardner, 2011).

En 1995, Gardner incluyó la inteligencia naturista y en 1998 volvió a modificar su teoría de las IM, agregando un nuevo tipo, la inteligencia existencial.

Otra de las teorías existentes que explican cómo se estructura la inteligencia es, la teoría triarquica de la inteligencia de Robert J. Sternberg, la cual se basa en tres componentes: creatividad, inteligencia (analítica y práctica) y sabiduría. Esta inteligencia está integrada por el conjunto de habilidades necesarias para alcanzar el éxito en la vida, una variable que depende de la perspectiva de cada persona y de su contexto sociocultural. Para desarrollar una inteligencia exitosa las personas deben saber reconocer sus fortalezas y desarrollarlas al máximo, así mismo deben reconocer sus debilidades y saber corregirlas o compensarlas. Las personas con

inteligencia exitosa se adaptan y dan forma a su entorno, lo modifican o eligen uno nuevo (Sternberg y Grigorenko, 2007).

La primera definición de inteligencia emocional fue propuesta por Salovey y Mayer en 1990, los cuales retoman dos de las tipologías de las inteligencias múltiples, la intrapersonal y la interpersonal “Una parte de la inteligencia que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y la de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos”. Esta visión de Mayer y Salovey es el origen del concepto de inteligencia emocional, en la que se incluye la habilidad de reconocer los propios sentimientos y los ajenos, capacidad de automotivación, control de impulsos, desarrollo de la empatía, entre otras (Goleman, 1995).

El concepto de inteligencia se dio a conocer a nivel mundial por el psicólogo Daniel Goleman quien tiene el mérito de difundir profundamente el concepto en 1995 a través de su obra dirigida al mundo empresarial, donde introduce el estudio de la inteligencia emocional, sus alcances y beneficios en el campo de la administración (Goleman, 2000).

2.4 Mente emocional y racional

El cerebro humano es uno de los órganos más complejos del cuerpo humano existen diferentes trabajos que nos dicen cómo se genera la conducta humana, contamos con una parte en el cerebro que es el tronco cerebral que rodea la parte superior de la medula espinal. Esta raíz cerebral regula las funciones vitales básicas como la respiración y el metabolismo de los otros órganos del cuerpo, además de controlar las reacciones y movimientos.

Del tronco cerebral surgieron los centros emocionales, a partir de estas áreas emocionales evolucionaron, el cerebro pensante o neocorteza. El hecho de que el cerebro pensante surgiera del emocional es muy revelador con respecto a la relación que existe entre el pensamiento y el sentimiento (Goleman, 20014).

Existe un trabajo de Joseph LeDoux (1987, 2002), quien demuestra sobre los mecanismos cerebrales de las emociones. Demostró la existencia de vías que transmiten la información sensorial desde el tálamo a la amígdala que actúa como nexo entre el cerebro emocional y racional.

En los años setenta surgieron varios estudios que sugerían que la amígdala jugaba una función importante en el control de las emociones; actualmente se le considera como el centro clave en el sistema neural de las emociones. Se encuentra en la parte medial del lóbulo temporal del cerebro de primates y en la parte basal y caudal del telencéfalo del resto de los vertebrados.

Esto nos lleva a pensar que tenemos dos mentes, una mente emocional y otra racional, la primera es mucho más rápida, actúa sin ponerse a pensar en lo que está haciendo, descarta la reflexión deliberada y analítica que es el sello de la mente pensante, por lo que las acciones que surgen de la mente emocional acarrearán una sensación de certeza especialmente fuerte, una consecuencia de una forma sencilla y simplificada de ver las cosas que puede ser absolutamente desconcertante para la mente racional (LeDoux, 1999).

2.5 Principales modelos de la inteligencia emocional

Revisando los principales modelos de inteligencia emocional podemos ver que se clasifican en modelos mixtos, modelos de habilidades y otros modelos que complementan a los anteriores.

2.5.1 Modelo Mixto de Goleman (1995)

Goleman define a la inteligencia emocional como una manera de entender procesos cognitivos más allá del pensamiento lógico y racional. Describe a la inteligencia emocional mediante cinco principios: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales (Goleman, 1995).

Autoconciencia emocional, es la capacidad de comprender nuestros propios estados de ánimo, los recursos y las intuiciones. Conocer nuestras propias

emociones, virtudes, puntos débiles y como nos afectan. Incluye conciencia emocional, confianza en sí mismo y autoevaluación precisa.

Autorregulación emocional es la habilidad para el manejo óptimo de las emociones, controlar las conductas basadas en impulsos emocionales para adaptarnos mejor a las dinámicas sociales.

Motivación es la capacidad de orientar nuestras energías hacia una meta u objetivo, nos permite crear hábitos, intentar cosas nuevas, es un factor que influye en otras variables emocionales. La motivación es fundamental para realizar diferentes tareas que nos provocan algún placer o esfuerzo.

Empatía es la cualidad de entender y vivir como propios los estados emocionales de otras personas; es ponerse en el lugar de otro, escuchar a los demás, entender sus problemas, comprender sus emociones.

Habilidades sociales es la tendencia a dar siempre la respuesta más adecuada a las demandas sociales del entorno. Capacidad de entender las conductas y aplicar estrategias para resolver las situaciones sociales de una forma efectiva.

Para Goleman (1995) la inteligencia emocional consiste en.

- Conocer las propias emociones
- Manejar las emociones
- Motivarse a sí mismo
- Reconocer las emociones de los demás
- Establecer relaciones

2.5.2. Modelo de Reuven Bar On

Reuven Bar-On, psicólogo estadounidense, reconocido por ser el creador del tercer modelo de estudio sobre la inteligencia emocional. Propone un modelo donde define a la inteligencia emocional como: “La capacidad de entender y encaminar nuestras emociones para que estas trabajen para nosotros y no en contra, lo que nos ayuda a ser más eficaces y tener éxito en distintas áreas de la vida” (Bar-On, 1988).

Este modelo contiene 5 factores principales que nos dice que la persona emocionalmente inteligente es aquella que: conoce y comprende emociones, así como expresa sus sentimientos con eficacia, entiende como las demás personas que le rodean se sienten y se relaciona bien con ellos, gestiona y controla las emociones de manera efectiva con el fin de hacer frente a las demandas cotidianas, los problemas y la presión diarias, sabe manejar los cambios, se adapta y soluciona problemas personales e interpersonales y es capaz de generar estados de ánimo positivos, automotivarse y comprometerse.

El modelo consta de diferentes componentes, entre los cuales están:

Componente intrapersonal: el cual lo integran la comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorrealización, independencia.

Componente interpersonal: abarca a la empatía, las relaciones interpersonales, responsabilidad social.

Componentes de adaptabilidad: lo integran la solución de problemas, prueba de la realidad, flexibilidad.

Componente del manejo de estrés: lo integran la tolerancia al estrés, control de impulsos.

Componente del estado de ánimo en general: está integrado por la felicidad y el optimismo.

El modelo utiliza el concepto inteligencia emocional y social.

Modelos de habilidades

Estos modelos emplean a la inteligencia emocional como habilidades, no incluyen factores de personalidad; entre los más relevantes está el de Mayer y Salovey.

2.5.3. Modelo de Salovey y Mayer

Salovey y Mayer (1997) son los creadores del término Inteligencia Emocional, desarrollaron una visión científica del concepto, estos autores definen la inteligencia

emocional como “la habilidad de las personas para percibir (en uno mismo y los demás) y expresar las emociones de forma apropiada, la capacidad de usar dicha información emocional para facilitar el pensamiento, de comprender y razonar sobre las emociones y de regular las emociones en uno mismo y en los demás”

Propusieron la primera herramienta de evaluación de auto-informe para evaluar la Inteligencia emocional la cual abarca las cinco dimensiones de la inteligencia emocional propuesta en su modelo: percepción emocional, asimilación emocional, comprensión emocional, manejo emocional y dirección emocional (Mayer y Salovey, 1997).

Percepción, evaluación y expresión de las propias emociones.

Habilidad en la que las personas identifican sus propias emociones, utilizando la voz, la expresión corporal, la expresión facial, así como los estados de ánimo, sensaciones fisiológicas y habilidades cognitivas.

Facilitación y asimilación emocional del pensamiento.

Es la habilidad para relacionar las emociones con las sensaciones, utilizar las emociones para facilitar el razonamiento, dirigir o redirigir el pensamiento hacia la información más importante. No es solo ser consciente de nuestras emociones, sino asumir que estas actúan también en nuestro pensamiento y nuestro modo de procesar la información de modo funcional.

Regulación reflexiva de las emociones

El pensamiento nos ayuda a un crecimiento emocional, intelectual y personal para poder manejar adecuadamente las emociones en las diferentes situaciones que se nos presentan en la vida, es la capacidad para saber manejar las emociones en uno mismo y en otros, habilidad para cambiar las emociones negativas y potenciar las positivas.

Comprensión y análisis de las emociones, conocimiento emocional

Es muy importante conocer nuestras emociones para comprenderlas y tener un equilibrio entre pensamientos y sentimientos. Es la habilidad para reconocer emociones, reconocer las relaciones entre las palabras y las emociones.

Dirección emocional

Comprensión y regulación de las emociones en uno mismo y en los demás.

Estas habilidades internas están relacionadas, para un adecuado manejo de las emociones, se requiere desarrollarlas y realizar una mejora continua, beneficiando el desarrollo de las personas.

2.6 Otros modelos de inteligencia emocional.

2.6.1. Modelo pentagonal de Rafael Bisquerra

Nos dice que la educación emocional es una respuesta a las necesidades sociales tales como depresión, estrés violencia, ansiedad, consumo de drogas, entre otras, lo cual demuestra un analfabetismo emocional; el propone desarrollar las siguientes competencias emocionales:

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Autonomía emocional
- Competencia social
- Competencias para la vida y bienestar.

De acuerdo a Bisquerra la buena práctica y desarrollo adecuado de la inteligencia emocional ofrece a las personas la posibilidad de ampliar y mejorar la calidad de vida, ya que a medida que identifica, comprende, maneja y regula sus propias emociones, se permite tener una visión del mundo más positiva y por ende actuar solamente de manera exitosa y fluida lo que le llevara al bienestar (Bisquerra, 2013).

2.6.2. Modelo de cuatro pilares de Robert Cooper y Ayman Sawaf

Robert Cooper y Ayman Sawaf fueron los primeros en sugerir un modelo de cuatro pilares para la Inteligencia Emocional, se han desarrollado principalmente en el ámbito organizacional y su modelo se basa en:

Alfabetización emocional: Constituida por la honradez emocional, la energía, el conocimiento, la intuición la responsabilidad y la conexión.

Agilidad emocional: Es el componente referido a la credibilidad, la flexibilidad y autenticidad personal que incluye habilidades para escuchar, asumir conflictos y obtener buenos resultados de situaciones difíciles.

Profundidad emocional: Se denomina a la armonización de la vida diaria con el trabajo.

Alquimia emocional: Habilidad de innovación aprendiendo a fluir con problemas y presiones.

El concepto se centra en una participación creativa, un trabajo estimulante, una oportunidad que da como resultado un aumento en el estado de alerta, la energía emocional y el rendimiento (Cooper y Sawaf, 1998).

2.6.3. Modelo de Elías, Tobías y Friedlander (1999)

Estos autores integran los modelos anteriores para homogeneizar la medición del constructo inteligencia emocional mediante los siguientes parámetros:

- Ser consciente de los propios sentimientos y de los demás.
- Mostrar empatía y comprender los puntos de vista de los demás.
- Hacer frente a los impulsos emocionales.
- Plantearse objetivos positivos y planes para alcanzarlos

- Utilizar habilidades sociales.

2.7 Concepto de Inteligencia emocional

Existen diversos conceptos de Inteligencia Emocional, en esta investigación vamos a mencionar las más importantes:

Para Salovey y Mayer ((1997) “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”.

Bar-On (1997) define a la inteligencia emocional como el conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen la habilidad propia de tener éxito al afrontar aspectos del medio ambiente.

Daniel Goleman (1995) conceptualizó a la inteligencia emocional como un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones o sus estados mentales. “Capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”. Años después redefine el concepto de inteligencia emocional de la siguiente manera. “Capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales” (Goleman, 1998).

Cooper y Sawaf (1997) definen a la inteligencia emocional como la aptitud para captar, entender y aplicar eficazmente la fuerza y la perspicacia de las emociones en tanto que fuente de energía humana, información, relaciones e influencia.

Bisquerra y Pérez (2007) la definen como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.

Podemos definir a la inteligencia emocional como la habilidad de identificar nuestras propias emociones, las emociones de los demás, saber de qué forma actuar en

determinadas situaciones, el cómo relacionarnos con los demás y con nosotros mismos.

2.8 Principios de la inteligencia emocional

La inteligencia emocional se basa en los siguientes principios (Gómez et al., 2000).

Autoconocimiento: capacidad para conocerse uno mismo, es un proceso reflexivo donde se adquiere el conocimiento personal, las cualidades y características, los puntos fuertes y débiles que todos tenemos.

Autocontrol: capacidad para controlar los impulsos “pensar antes de actuar”, saber mantener la calma, controlar la atención, los pensamientos, las emociones, los deseos y las acciones.

Automotivación: habilidad para realizar cosas por uno mismo, es fundamental que cada persona busque mejorar su vida sin la necesidad de ser impulsado por otra persona.

Empatía: Es la capacidad de ponernos en el lugar de otra persona y de considerar las cosas desde su punto de vista, comprendiendo también sus sentimientos, pero no es necesario compartirlos. Quien es capaz de comprender su propio mundo emocional está más capacitado para comprender los procesos emocionales que experimentan los otros.

Habilidades sociales: Una vida plena y exitosa se construye gradualmente a partir de una serie de relaciones cotidianas con otros seres humanos, en las que algunos intercambios son importantes. Estas habilidades nos permiten relacionarnos adecuadamente ante los demás, son formas de comunicación verbal y no verbal con otras personas.

Asertividad: Hacer valer nuestros derechos e ideas teniendo en cuenta las de los demás. Es el hecho de poder decir o afirmar algo sin quedarse con la sensación de no haber expresado todo lo que siente.

Proactividad: Habilidad para tomar la iniciativa ante oportunidades o problemas asumiendo el pleno control de su conducta. Comportamiento anticipatorio, orientado a hacer mejoras.

Creatividad: Es un proceso dinámico, habilidad para observar el mundo desde diferentes perspectivas, generar nuevas ideas, tener una imaginación constructiva, analizar nuevas ideas, diferentes formas de afrontar y resolver problemas.

Los anteriores principios pueden ayudar a lograr una mayor inteligencia emocional, hay que trabajar con cada uno de ellos en nuestra vida diaria.

La inteligencia emocional favorece en el alumno un sano desarrollo y capacidades para enfrentarse a problemas que le surjan en la vida, desde el ámbito familiar, social y escolar. Por tanto, si la escuela empieza por desarrollar en sus aulas esta inteligencia logrará formar individuos seguros de sí y capaces de enfrentar los retos no solo educativos, sino personales y laborales que tenga. Un alumno con inteligencia emocional desarrollada no teme a los retos escolares, los ve como una oportunidad para poner en juego sus destrezas, porque está consciente de su alto potencial. La escuela ha descuidado este lado tan sensible y fundamental formando alumnos inseguros que no se creen capaces de sus conocimientos por tanto fracasan en los diferentes ámbitos de su vida.

Sin embargo, estudios recientes, demuestran que otros tipos de inteligencia, entre ellas la inteligencia emocional (IE), son las principales responsables del éxito o fracaso de trabajadores, estudiantes, entre otros.

Se podría decir entonces que la inteligencia emocional influye de forma significativa en el desarrollo de las personas, así como también las inteligencias tradicionales y que ambas son complementarias, siendo la inteligencia emocional el predictor de mejor calidad para lograr el éxito en la vida.

2.9 Departamento de Preparatoria Agrícola de la Universidad Autónoma Chapingo

La Escuela Nacional de Agricultura (ENA), fue fundada en forma oficial el 22 de febrero de 1854, en el Convento de San Jacinto, D.F. Posteriormente, la ENA se trasladó a la ex hacienda de Chapingo, donde inicia sus actividades el día 20 de noviembre de 1923. En este proceso de cambio, la escuela adopta el lema “ENSEÑAR LA EXPLOTACIÓN DE LA TIERRA, NO LA DEL HOMBRE”, mismo que se encuentra plasmado en su acta de inauguración en Chapingo (<https://www.chapingo.mx/rectoria>).

En 1941, se crean cambios muy importantes en relación a la política de admisión de la escuela pues para ingresar a la misma, se exige como requisito la culminación de los estudios a nivel secundaria; de esta forma, se estableció la Preparatoria Agrícola de tres años, el bachillerato de la ENA sería una preparatoria donde además de las materias básicas los alumnos cursarían materias agronómicas donde se impartirían conocimientos básicos que responderían a las necesidades de las especialidades de la ENA (prepa.chapingo.mx/presentación/).

Existen dos opciones para realizar estudios de licenciatura en la institución, la primera es acreditar estudios de nivel medio para acceder a Preparatoria Agrícola, la segunda, es haber culminado estudios de nivel bachillerato, para estudiar un año de propedéutico, en ambos casos los estudiantes deben realizar un examen de ingreso.

La Preparatoria Agrícola de la Universidad Autónoma Chapingo a lo largo de su historia, ha sido influenciada por los cambios sociales, los cuales han determinado su rumbo tanto en aspectos académicos, como políticos y sociales. Es un programa académico de tres años de duración, el cual se ofrece a estudiantes que ingresan a la UACH provenientes de diversos estados de la República mexicana.

En cuanto a los planes de estudio de la Preparatoria Agrícola se remontan a 1965 cuando el H. Consejo acordó establecer dos planes de estudios para ingresar a la

especialidad. Un plan de cinco años que incluye un año de propedéutico y un plan de siete años incluyendo tres de preparatoria (Rueda y Sánchez, 2018).

La matrícula de preparatoria agrícola son 3320 alumnos en el 2018, de los cuales un 44% son mujeres y un 56% son hombres.

Cuadro 2.1 Estados de procedencia de alumnos de Preparatoria Agrícola de la UACH

Estado de procedencia	Porcentaje
Estado de México	25%
Oaxaca	23%
Puebla	13%
Veracruz	7%
Chiapas	5%
Guerrero	5%
Hidalgo	5%
Guanajuato	3%
Resto de entidades	14%

Fuente: Elaboración propia con datos de la página de Preparatoria Agrícola de la UACH.

Podemos observar que el 25% de alumnos que ingresan a la Preparatoria y Propedéutico, son del Estado de México y el 23% de Oaxaca; la mitad de la matrícula que ingresa al departamento de Preparatoria Agrícola proviene de estos dos estados.

Cuadro 2.2 Edades de alumnos de Preparatoria Agrícola de la UACH

Edad	Porcentaje
15 años	17%
16 años	26%
17 años	24%
18 años	18%
19 años	8%
20 años	3%
Más de 20 años	4%

Fuente: Elaboración propia con datos de la página de Preparatoria Agrícola de la UACH.

Cuadro 2.3 Alumnos de acuerdo a grado académico

Grado	Numero alumnos	Porcentaje
Primer año	1060	33%
Segundo año	994	29%
Tercer año	830	25%
Propedéutico	436	13%

Fuente: Elaboración propia con datos de la página de Preparatoria Agrícola de la UACH.

CAPITULO 3. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Marco metodológico

El problema de investigación que se analizó fue: ¿Cómo contribuirá la implementación de los cursos de inteligencia emocional en los alumnos de Preparatoria Agrícola de la Universidad Autónoma Chapingo para mejorar la adaptación al campo laboral, social, familiar?

En dicho problema de investigación se estudió a un grupo determinado de estudiantes de Preparatoria Agrícola aplicándoles un instrumento de medición, para la obtención de los datos.

La presente investigación es de tipo Investigación-acción, se estudió la situación de la educación dentro del departamento de Preparatoria Agrícola, mejorar su conocimiento sobre sus emociones y transformarlas, se estudió la realidad socioemocional de los estudiantes. La finalidad de esta investigación, es la generación de espacios entre los estudiantes para que se dé un dialogo, una construcción del conocimiento sobre los diferentes problemas y situaciones que afectan su vida escolar y social, dentro o fuera del aula.

Lewin definió a este tipo de investigación, como la realizada por personas que tienen una actividad colectiva en común y en beneficio de todos, en este tipo de investigación es muy importante tanto la teoría y la práctica para ir revisando y cambiando de acuerdo a los resultados (Restrepo, 2005).

La investigación-acción ha desarrollado dos vertientes, una sociológica cuyo mayor representante fue Kurt Lewin (1946-1996) y la otra vertiente educativa, cuyos representantes son Paulo Freire, L. Stenhouse, John Elliot (1981-1990), Stephen Kemmis.

3.2 Modalidades de la investigación acción

Modalidad técnica: su fundamento fue diseñar y aplicar una intervención eficaz para la mejora de habilidades profesionales y resolución de problemas, trata de resolver problemas prácticos con la incorporación de los participantes como coinvestigadores, en esta modalidad destacan los estudios de Lewin y Corey.

Modalidad práctica: busca desarrollar el pensamiento proactivo, utiliza el dialogo y la reflexión para crear o transformar ideas y amplía la comprensión, en esta modalidad destacan los trabajos de Latorre, Stenhouse y Elliot.

Modalidad crítica o emancipadora: incorpora los fundamentos de las otras modalidades y añade la emancipación de los participantes, lucha por un contexto social más justo y democrático a través de la reflexión crítica, es muy importante la formación del profesorado y la labor docente busca una transformación de las organizaciones, sus principales representantes son Carr y Kemmis.

La realidad es muy importante para la formación de individuos más críticos, conscientes de sus posibilidades y alternativas, de un potencial creador e innovador, todos los miembros están al mismo nivel (Colmenares y Piñero, 2008).

La investigación acción es una herramienta orientada a realizar cambios educativos, nos enseña como aprender a aprender, para analizar, comprender su práctica educativa y como transformarla para mejorarla. Es un proceso anticipativo y colaborativo, lo que origina mayor conocimiento para solucionar a las problemáticas que se van presentando en la investigación.

En la investigación–acción se busca dar respuestas prácticas que permitan la mejora ya que el objetivo de este tipo de investigación es mejorar la práctica educativa, al realizar esta investigación nos permite vincular la teoría y la práctica.

Este tipo de investigación es de enfoque cualitativo, donde las fuentes de información son variadas lo que nos permite tener un conocimiento más amplio de la situación estudiada, la información recolectada debe ser registrada, sistematizada

y contrastada; el informe debe ser descriptivo y público (Colmenares y Piñero, 2008).

La investigación-acción tiene como finalidad promover el cambio en situaciones reales para un bien social, generar nuevas teorías para mejorar la práctica, generar nuevo conocimiento.

3.3 Ciclos de la investigación-acción

Observar: observar, revisar y recolectar las evidencias.

Reflexionar: identificar soluciones y ver en que nos podemos enfocar.

Planificar: Hacer un plan de lo que se va a hacer, revisar la teoría y diseñar y estructurar una nueva forma de enseñar.

Reflexionar: pensar y compartir con los otros integrantes de la investigación.

Actuar: dar a conocer el plan y recolectar evidencias.

Reflexionar: Evaluar los resultados.

Volver a comenzar el ciclo: observar, planificar, actuar reflexionar.

La investigación acción en este trabajo es una herramienta muy útil porque nuestro objetivo es la implementación de cursos sobre el tema de inteligencia emocional en la Preparatoria Agrícola de la UACH, este método ha sido utilizado para desarrollar planes y programas de estudio, en programas de investigación y mejora escolar, implementación de programas de asesoramiento, capacitación, de orientación educativa y orientación emocional.

La investigación acción nos permite elaborar diagnósticos concretos de problemas o situaciones específicas, facilitar la implementación de innovaciones, promover el desarrollo de estrategias de aprendizaje, procedimientos de evaluación, motivación, entre otros.

3.4 Análisis de datos

Para caracterizar a la muestra se utilizaron diversos estadísticos descriptivos, entre las herramientas utilizadas para analizar la información que se tiene o población están las tablas, graficas, promedios, frecuencias, porcentajes.

3.5 Aspectos éticos de la investigación

Esta investigación cuenta con consentimiento informado. Este se realizó con un lenguaje adecuado, explicando los procedimientos e implicaciones de esta investigación, además en caso de dudas, el investigador se las resolvió de forma personal, los alumnos participantes fueron informados del propósito de esta investigación, así como también, si lo requieren de los resultados de los test de inteligencia emocional, de esta forma, respetando el principio de autonomía de aquellos alumnos que decidan participar en esta investigación.

Las respuestas de los participantes se mantendrán de forma privada, no se emitirán juicios de valor en cuanto a los resultados e interpretación de estos, no se estigmatizará a los alumnos por sus resultados, para evitar repercusiones de carácter moral por parte de los participantes.

En cuanto a la aplicación del cuestionario, esta se realizó en los primeros meses del año académico 2018-2019, con el propósito de que los estudiantes no tuvieran elevados niveles de estrés y una carga académica importante, que perjudique sus respuestas, ya que en múltiples casos se ha visto que los alumnos suelen cooperar con estas investigaciones, pero responden los test o cuestionarios de forma rápida y sin prestar la atención necesaria.

3.6 Población Muestra

Se aplicó el test al 10% de la población estudiantil de Preparatoria Agrícola de la UACH. La variable utilizada para desarrollar esta investigación es: la inteligencia emocional. En el caso de esta variable se trabajó de acuerdo a los planteamientos de Salovey y Mayer (1997), quienes para medir la inteligencia emocional generaron un instrumento, desarrollaron un modelo teórico que plantea en orden ascendente las diferentes habilidades emocionales que integran el concepto:

- percepción, evaluación y expresión de las propias emociones
- facilitación y asimilación emocional
- regulación reflexiva de las emociones
- comprensión y análisis de las emociones

Para el desarrollo de este trabajo se utilizó la prueba Trait Meta-Mood Scale (TMMS). Las medidas del auto-informe fueron la primera herramienta para evaluar las habilidades de inteligencia emocional, estas herramientas de medición son rápidas y de fácil aplicación, utilizan procesos introspectivos para investigar los aspectos emocionales y afectivos del ser humano, en la mayoría de estas medidas se le pregunta al entrevistado el grado de acuerdo o desacuerdo con frase relacionadas a sus capacidades para percibir, atender, comprender, regular y manejar sus emociones.

Salovey, Mayer, Goldman, Tuvey y Palfai (1995), desarrollaron esta prueba a la cual llamaron Trait Meta-Mood Scale (TMMS) del cual hicieron la adaptación al castellano Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004). Esta prueba mide los aspectos de la inteligencia intrapersonal de las personas, las habilidades para atender, discriminar y reparar los estados emocionales de las personas.

Posteriormente se realizó una versión reducida y modificada llamada TMMS-24 (Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos, 2004); esta versión mantiene la misma estructura que la original a través de 24 ítems evalúa tres dimensiones, (8 ítems por factor):

1. Atención a los sentimientos, es el grado en que las personas creen prestar atención a sus emociones y sentimientos. Se refiere a la percepción de las propias emociones, es decir, a la capacidad para sentir y expresar las emociones de forma adecuada, está compuesta por ocho ítems.

2. Claridad emocional, se refiere a como las personas creen percibir sus emociones.
3. Reparación de las emociones, se refiere a la creencia de la persona en su capacidad para intervenir y regular estados emocionales negativos y prolongar los positivos.

Normas de aplicación: Esta escala puede aplicarse de forma individual o grupal.

Normas de corrección: deben sumarse las puntuaciones asignadas a los ítems que componen cada una de las escalas o dimensiones, ejemplo:

Atención a las emociones (percepción): ítem1 + ítem2 + ítem3 + ítem4 + ítem5 + ítem6 + ítem7 + ítem8.

Claridad emocional (comprensión): ítem9 + ítem10 + ítem11 + ítem12 + ítem13 + ítem14 + ítem15 + ítem16.

Reparación emocional (regulación): ítem17 + ítem18 + ítem19 + ítem20 + ítem21 + ítem22 + ítem23 + ítem24.

Para interpretar correctamente la escala es necesario tener en cuenta que la primera dimensión debe ser especialmente observada por lo siguiente: tanto una puntuación muy baja como una muy alta pueden mostrar problemas de diferente tipo en el sujeto evaluado. En este sentido Extremera y Fernández–Berrocal (2006) han encontrado relación entre una alta puntuación en atención a los sentimientos y altas puntuaciones en sintomatología ansiosa y depresiva, así como bajas puntuaciones en rol emocional, mayores limitaciones en las actividades cotidianas debido a problemas de tipo emocional, funcionamiento social y salud mental.

El mismo estudio muestra que las puntuaciones altas en la claridad emocional y reparación de las emociones se relacionan con altas puntuaciones en el rol físico, ausencia de limitaciones en las actividades cotidianas debido a problemas físicos, funcionamiento social, salud mental, vitalidad, altos niveles de energía y percepción

de salud, buena salud personal y adecuadas expectativas de cambio respecto a la propia salud.

Cuadro 3.1 Componentes de la prueba de Inteligencia emocional

Componentes de la Inteligencia emocional	
Percepción	Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada. Sume los ítems del 1 al 8
Comprensión	Comprendo bien mis estados emocionales Sume los ítems del 9 al 18
Regulación	Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente Sume los ítems del 19 al 24

Cuadro 3.2 Percepción

	Puntuaciones Hombres	Puntuaciones mujeres
Percepción	Debe mejorar su percepción, presta poca atención <21	Debe mejorar su percepción, presta poca atención.<24
	Adecuada percepción 22 a 32	Adecuada percepción 25 a 35
	Debe mejorar su percepción, presta demasiada atención >33	Debe mejorar su percepción, presta demasiada atención >36

Cuadro 3.3 Comprensión

	Puntuaciones Hombres	Puntuaciones mujeres
Comprensión	Debe mejorar su comprensión	Debe mejorar su comprensión
	<25	<23
	Adecuada comprensión	Adecuada comprensión
	26 a 35	24 a 34
	Excelente comprensión	Excelente comprensión
	>36	>35

Cuadro 3.4 Regulación

	Puntuaciones Hombres	Puntuaciones mujeres
Regulación	Debe mejorar su regulación	Debe mejorar su regulación
	<23	<23
	Adecuada regulación	Adecuada regulación
	24 a 35	24 a 34
	Excelente regulación	Excelente regulación
	>36	>35

Esta medida es ampliamente utilizada, es considerada la escala de inteligencia emocional de mayor uso en España y Latinoamérica.

La importancia de esta investigación, radica principalmente en la obtención del grado de inteligencia emocional que poseen los alumnos entrevistados, ya que si la hipótesis planteada en este trabajo es comprobada de forma empírica, será

importante generar las habilidades para potenciar las aptitudes emocionales de los alumnos en la Preparatoria Agrícola de la UACH.

El concepto de Inteligencia Emocional es una parte de las múltiples inteligencias que se deberían desarrollar y potenciar en el contexto académico, así como actualmente se desarrollan las cogniciones, aptitudes y competencias en las que se les da un mayor interés, quedando la Inteligencia Emocional subvalorada e incomprendida en muchos casos.

Un aporte de esta investigación fue conocer a fondo las habilidades emocionales, que están en juego a la hora de enfrentarse a situaciones académicas importantes, así como también a contextos de evaluación, y que esto pueda constituirse como una ventaja para integrar en el proceso educativo y de esta forma potenciar los resultados de este.

Se utilizó el método de muestro estadístico de selección combinado, el cual contempla en un primer momento establecer la muestra mínima representativa y valida del total de alumnos que son 3320 se sacó el 10 % de la población de Preparatoria Agrícola de la UACH en el ciclo escolar 2018-2019, que oscila en 332 estudiantes.

CAPITULO 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se entrevistaron a alumnos de Preparatoria Agrícola y propedéutico de la Universidad Autónoma Chapingo, se les aplicó la prueba TMMS-24 a 332 alumnos, el análisis de datos y el análisis estadístico se realizó a través del paquete SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), empleando para ello análisis descriptivos.

Los alumnos entrevistados respondieron cada una de las preguntas de acuerdo a como ellos perciben, comprenden y regulan sus estados emocionales; se presentan a continuación la interpretación de los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas a estudiantes, cuya edad es de 15 a 26 años, el sexo está dividido en 56.3% mujeres y 43.7% hombres.

Cuadro 4.1 Sexo de los estudiantes entrevistados

	Frecuencia	Porcentaje
Mujer	187	56.3
Hombre	145	43.7
Total	332	100.0

Fuente: Elaboración propia, con datos de las encuestas

De acuerdo al grado académico que se encuentran tenemos la siguiente información; de primer grado se entrevistó a un 26.8%, de segundo año se entrevistó un 36.7%, de tercer grado se entrevistó a un 19.6% y de propedéutico se entrevistó un 16.9%.

Cuadro 4.2 Grado Escolar

	Frecuencia	Porcentaje
Primer grado	89	26.8
Segundo grado	122	36.7
Tercer grado	65	19.6
Propedéutico	56	16.9
Total	332	100.0

Fuente: Elaboración propia, con datos de las encuestas

La edad de los alumnos de Preparatoria Agrícola oscila entre 15 a 26 años y la encontramos dividida de la siguiente manera, alumnos de 15 años tenemos un 22.3%, alumnos de 16 años le corresponde un 28%, alumnos de 17 años le corresponde un 19.3%, alumnos de 18 años le corresponde un 15.4%, alumnos de 19 años le corresponde un 12.3%, alumnos de 20 años le corresponde un 2.5% y alumnos de 21 y 26 años le corresponde un 1.2%.

Cuadro 4.3 Edad de los estudiantes

Edad	Frecuencia	Porcentaje
15	74	22.3
16	93	28.0
17	64	19.3
18	51	15.4
19	41	12.3
20	5	1.5
21	3	.9
26	1	.3
Total	332	100.0

Fuente: Elaboración propia, con datos de las encuestas

4.1 Atención a las emociones

La percepción emocional resultado de la suma de las preguntas 1 a la 8 de la prueba TMSS-24, es una herramienta que nos ayuda a reconocer nuestros sentimientos y los de las personas que nos rodean, es una habilidad que quien la conoce y la domina tiene parte del éxito asegurado ya que reacciona al identificar las emociones propias y las de sus semejantes y adapta las situaciones para beneficio de todos, en el cuadro 4.4 se muestran los resultados de la percepción emocional de las mujeres entrevistadas donde podemos observar que el 55.6% tienen una adecuada percepción emocional, que conocen y saben manejar sus emociones, el 41.17% debe prestar más atención a sus emociones y el 3.23 % presta demasiada atención.

Cuadro 4.4 Percepción emocional en las mujeres

	Frecuencia	Porcentaje
Debe mejorar su percepción, presta poca atención <24	77	41.17
Adecuada percepción 25 a 35	104	55.6
Debe mejorar su percepción, presta demasiada atención >36	6	3.23
Total	187	100

Fuente: Elaboración propia, con datos de las encuestas

En el cuadro 4.5 podemos observar que el 53.10% de los hombres tienen una adecuada percepción, el 35.17% debe mejorar su percepción y el 11.73% debe mejorar su percepción, presta demasiada atención a sus emociones.

Cuadro 4.5 Percepción emocional hombres

	Frecuencia	Porcentaje
Debe mejorar su percepción, presta poca atención <21	51	35.17
Adecuada percepción 22 a 32	77	53.10
Debe mejorar su percepción, presta demasiada atención >33	17	11.73
Total	145	100

Fuente: Elaboración propia, con datos de las encuestas

Podemos observar de acuerdo a los resultados, que tanto hombres como mujeres estudiados, la mitad de la muestra tiene una adecuada percepción emocional, conoce sus sentimientos, tienen la habilidad para identificar sus emociones y expresarlas y para identificar las emociones de las otras personas con las que interactúan, lo que nos indica que la inteligencia emocional en la Preparatoria Agrícola es necesaria ya que la otra mitad aún necesita trabajar sus habilidades emocionales y los que ya las tienen hay que reforzarlas.

4.2 La comprensión emocional

El resultado de la comprensión emocional se obtuvo de las preguntas 9 a la 16 en las cuales se mide la habilidad para entender las señales emocionales y clasificarlas, además esta habilidad nos ayuda a conocer las causas que están originando las emociones que se presentan. Quien tiene un elevado conocimiento emocional es capaz de ayudar a sus compañeros porque posee una alta comprensión del estado emocional y sabe cómo actuar, en el siguiente cuadro analizamos los resultados de la comprensión en mujeres, donde podemos observar que el 56.14% tiene una adecuada comprensión emocional, el 40.10% debe mejorar su comprensión y solo el 3.76% tiene una excelente comprensión emocional.

Cuadro 4.6 Comprensión emocional en mujeres

	Frecuencia	Porcentaje
Debe mejorar su comprensión <23	75	40.10
Adecuada comprensión 24 a 34	105	56.14
Excelente comprensión >35	7	3.76
Total	187	100

Fuente: Elaboración propia, con datos de las encuestas

En cuanto a la comprensión emocional en hombres podemos observar que el 47.58% tiene una adecuada comprensión, pero también otro 47.58% debe mejorar su comprensión, y solo el 3.76% tiene una excelente comprensión.

Cuadro 4.7 Comprensión emocional en hombres

	Frecuencia	Porcentaje
Debe mejorar su comprensión <25	69	47.58
Adecuada comprensión 26 a 35	69	47.58
Excelente comprensión >36	7	4.84
Total	145	100

Fuente: Elaboración propia, con datos de las encuestas

De acuerdo a los resultados de comprensión emocional tanto en hombres como en mujeres podemos observar que es muy importante la implementación de los cursos de inteligencia emocional, aún falta trabajar y desarrollar estas habilidades, podemos ver de acuerdo a los porcentajes, que un poco menos de la mitad tiene una adecuada comprensión emocional, pero la otra mitad aún necesita reforzarla y solo un 4% tiene una excelente comprensión, por lo que hay que trabajar para que estas cifras cambien y sean la mayoría la que este en el rango de excelente.

4.3 La regulación emocional

Esta habilidad es la más compleja de la inteligencia emocional, en esta habilidad se requiere una total apertura a los sentimientos tanto negativos como positivos. Esta habilidad abarca el manejo de la inteligencia intrapersonal e interpersonal, se tiene la capacidad de regular las emociones de los demás. Es una herramienta donde se va a tener la capacidad de manejar las emociones conscientemente para lograr un

crecimiento emocional e intelectual. La regulación emocional se define como un proceso o habilidad para manejar de forma funcional las reacciones emocionales con la finalidad de mejorar el funcionamiento del sujeto ante ciertas circunstancias (Bisquerra, 2003).

En el siguiente cuadro podemos observar que el 67.91% tiene una adecuada regulación de sus emociones, el 19.78% debe mejorar su regulación y el 12.31% tiene una excelente regulación emocional.

Cuadro 4.8 Regulación emocional en mujeres

	Frecuencia	Porcentaje
Debe mejorar su regulación <23	37	19.78
Adecuada regulación 24 a 34	127	67.91
Excelente regulación >35	23	12.31
Total	187	100

Fuente: Elaboración propia, con datos de las encuestas

En el siguiente cuadro de regulación emocional en hombres podemos observar que el 67.58% tiene una adecuada regulación, el 23.44% debe mejorar su regulación y el 8.98% tiene una excelente regulación emocional.

Cuadro 4.9 Regulación emocional en hombres

	Frecuencia	Porcentaje
Debe mejorar su regulación <23	34	23.44
Adecuada regulación 24 a 35	98	67.58
Excelente regulación >36	13	8.98
Total	145	100

Fuente: Elaboración propia, con datos de las encuestas

En cuanto a la regulación de las emociones podemos observar que más del 60% de los estudiantes, hombres y mujeres tienen una adecuada regulación, reflexionan sobre las emociones y determinan su utilidad, pero solo una mínima parte tiene una excelente regulación, por lo que es muy importante la implementación de estos

cursos, para mejorar el desarrollo emocional e intelectual en la vida de los estudiantes.

Como podemos observar se analizaron los 3 parámetros del modelo de Mayer y Salovey, adaptado por Extremera & Fernández- Berrocal (2004). En este modelo se analizó por sexos debido a que en los parámetros de medición son diferentes los valores para hombres y para mujeres.

4.4 Análisis de la pregunta

Se analizaron las preguntas individualmente para tener un resultado más amplio y claro de las respuestas de los estudiantes entrevistados.

Pregunta A: Presto mucha atención a los sentimientos

Tenemos un 39.2% están muy de acuerdo, seguido de bastante de acuerdo con un 22.6%, y con el 21.1% totalmente de acuerdo, en algo de acuerdo se obtuvo un 9.9% y nada de acuerdo un 7.2%.

Esto nos indica que más del 50% que los estudiantes de Preparatoria Agrícola se preocupan por conocer sus sentimientos, a pesar que están en una etapa difícil, la adolescencia media, en la cual sufren muchos cambios físicos y psicológicos, empiezan a mostrar interés por relaciones románticas y sexuales, se preocupan por su aspecto físico y los de más edad están dejando ya la adolescencia, su cerebro sigue cambiando y madurando, tienen más control de sus emociones e impulsos, tienen identificados sus valores y siguen buscando su identidad.

Sin embargo aún tenemos un 20% que mencionan no conocer sus emociones y que es necesario trabajar para que adquieran habilidades de inteligencia emocional.

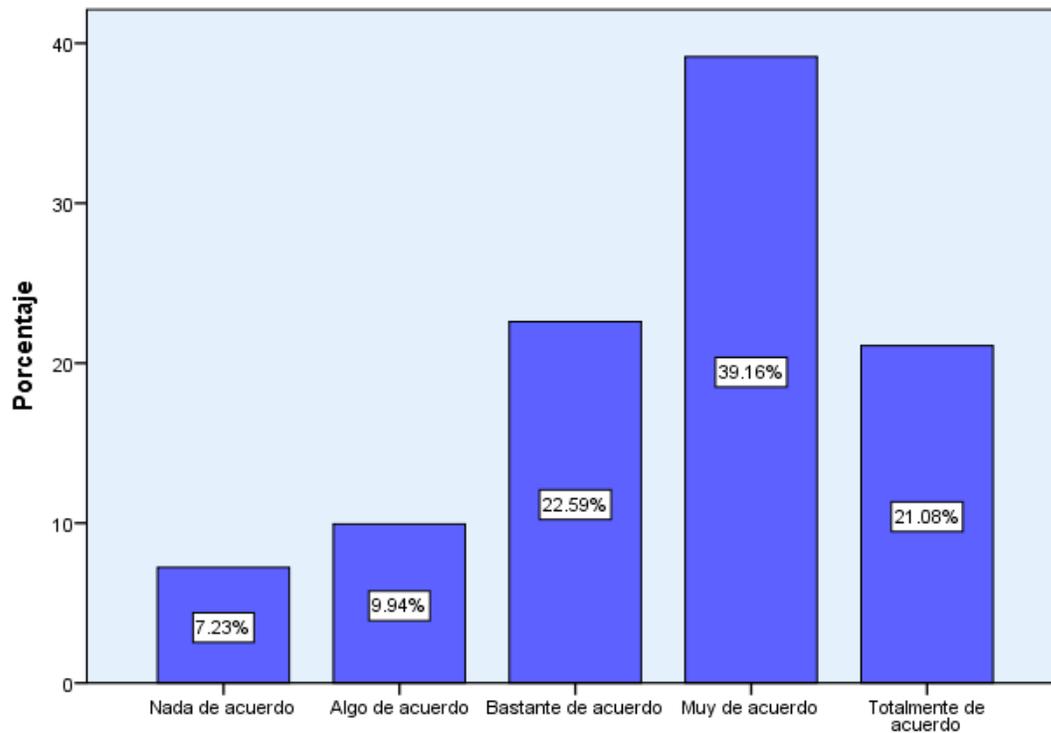


Figura 4.1 Atención a sentimientos

Pregunta B: Normalmente me preocupo por lo que siento

El 44.9% está bastante de acuerdo, en muy de acuerdo un 28.3%, en algo de acuerdo un 18.7% y en totalmente de acuerdo el 8.1% se preocupa.

Podemos observar que la mayoría se preocupa por sus emociones y sentimientos, esto nos indica que cuentan con una buena autoestima, se valoran positivamente, atienden sus emociones, una de sus funciones principales de la preocupación es prevenir un daño, mediante respuestas preparatorias que se ponen en marcha a través de la habilidad cognitiva, la cual mediante señales e información asociada a peligros potenciales hace frente a posibles consecuencias negativas, reduciéndolas o eliminándolas. (Cano-Vindel & Miguel-Tobal, 2001).

Aunque también la preocupación excesiva dificulta la adaptación y el bienestar emocional y provoca ansiedad, por lo que es muy importante desarrollar las habilidades emocionales para su buen manejo.

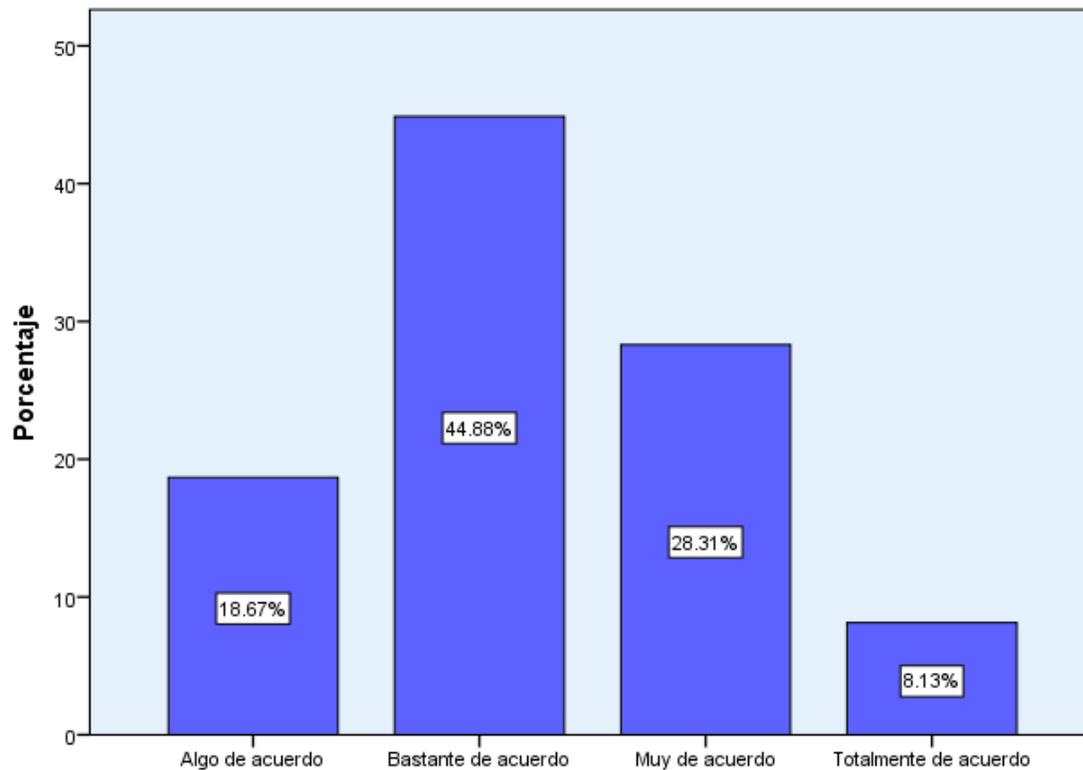


Figura 4.2 Preocupación por lo que siento

Pregunta C: Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones

En esta pregunta las respuestas fueron, el 40.7% está bastante de acuerdo, el 24.7 algo de acuerdo, el 15.7% muy de acuerdo, el 12.7% totalmente de acuerdo y el 6.3% nada de acuerdo.

Podemos observar que más del 70% piensa en sus emociones, esto es bueno, debido a que buscan dar sentido a su conducta. Cuando pensamos en nuestras emociones les damos lenguaje a estas, razonamos sobre nuestros sentimientos para comprenderlos y ver cómo influyen en nuestra conducta; aquí entra el concepto de empatía donde tenemos la capacidad de percibir y sentir el mundo interno de otra persona.

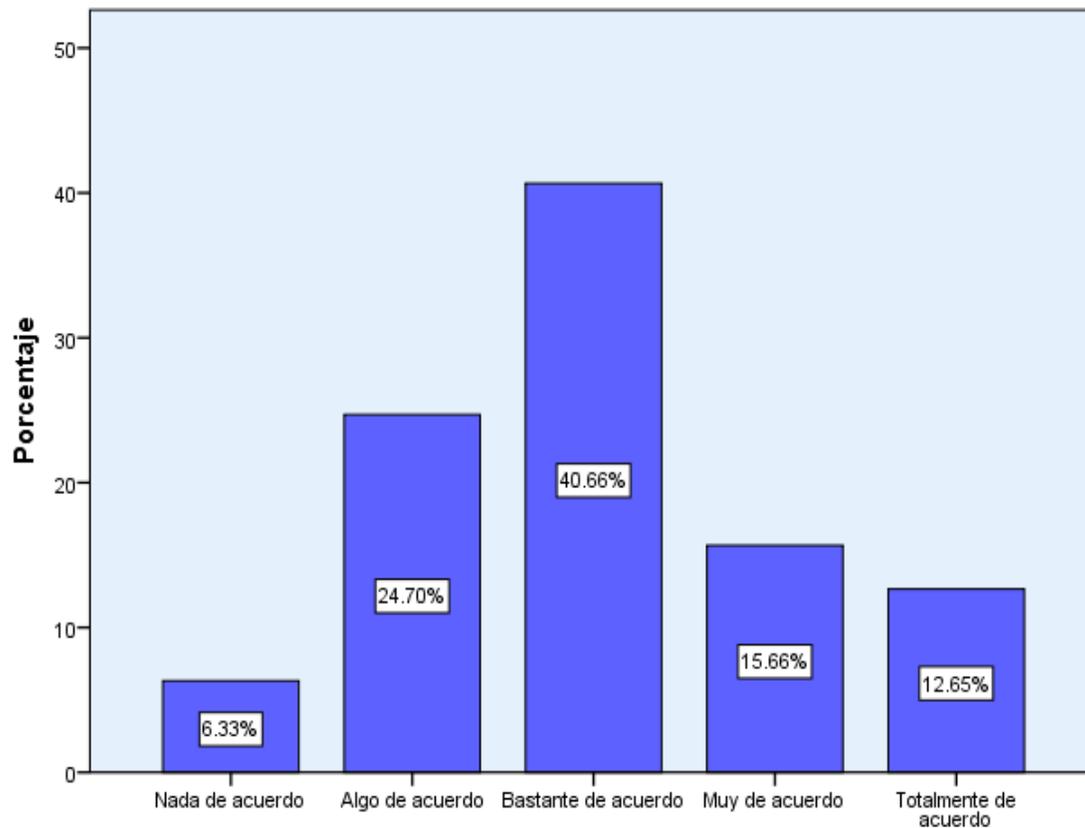


Figura 4.3 Pensar en lo que siento

En la pregunta D: Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo

Las respuestas en esta pregunta fueron, el 31% está muy de acuerdo, totalmente de acuerdo un 28%, bastante de acuerdo un 23.8%, algo de acuerdo 8.1% y nada de acuerdo 9%.

No siempre somos conscientes de nuestras emociones, en este caso los estudiantes respondieron que si merece la pena prestar atención a emociones y estados de ánimo, es importante conocer nuestros sentimientos, ya que estos influyen en un estado de ánimo y si estas no son manejadas adecuadamente nos pueden llevar a un estado de ánimo negativo; sin embargo, si sabemos comprenderlas y saber cómo manejarlas nuestro estado de ánimo será positivo.

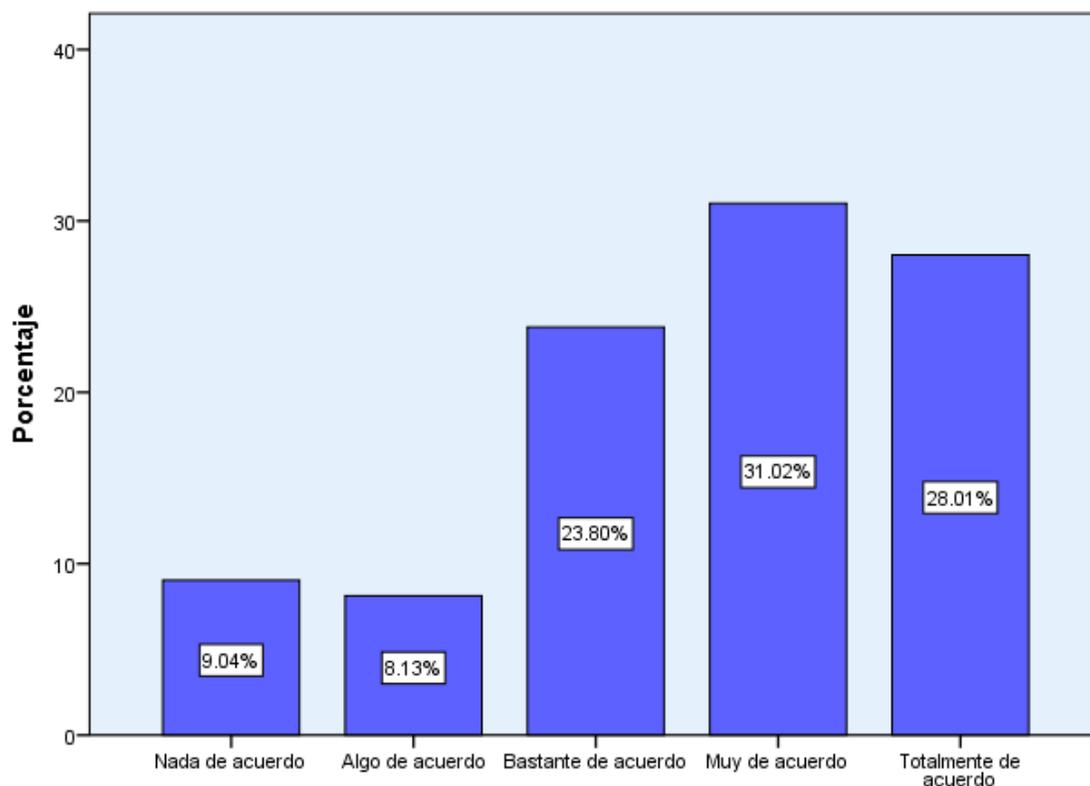


Figura 4.4 Emociones y estado de ánimo

En la pregunta E: Dejo que mis sentimientos afecten mis pensamientos

Las respuestas fueron, 30.7% está bastante de acuerdo, 30.4% algo de acuerdo, 23.5% muy de acuerdo, 9% nada de acuerdo y 6.3 totalmente de acuerdo.

Como podemos observar un 60% de las respuestas de los estudiantes están de acuerdo en que los sentimientos afectan el pensamiento, por lo que es importante trabajar las habilidades emocionales para considerar los sentimientos a la hora de razonar o solucionar algún problema, tenemos que trabajar en nuestros pensamientos pues estos influyen directamente en los sentimientos y condicionan la conducta.

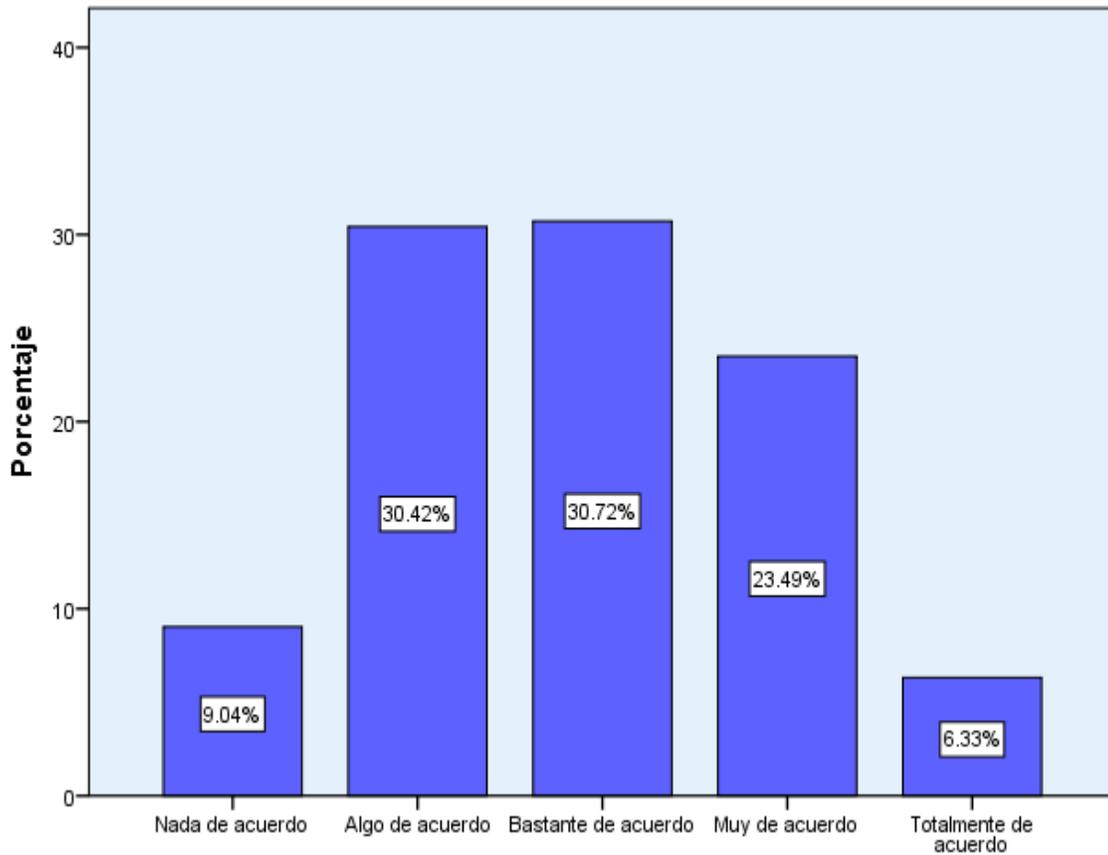


Figura 4.5 Dejo que mis sentimientos afecten mis pensamientos

En la pregunta F: Pienso en mi estado de ánimo constantemente

De los entrevistados el 32.8% están bastante de acuerdo, 25.9% muy de acuerdo, 20.8% algo de acuerdo, 15.7% nada de acuerdo y 4.8% totalmente de acuerdo.

En esta pregunta un 80% piensa en su estado de ánimo constantemente, este parámetro es muy importante y por lo que podemos observar es necesaria la implementación de los cursos de inteligencia emocional para desarrollar las habilidades emocionales, y encaminar estos pensamientos de forma adecuada, porque de lo contrario pueden afectar y conducir a estados de ansiedad y estrés.

Se debe desarrollar la capacidad de elegir el estado de ánimo correcto para cualquier situación que se presente en la vida diaria.

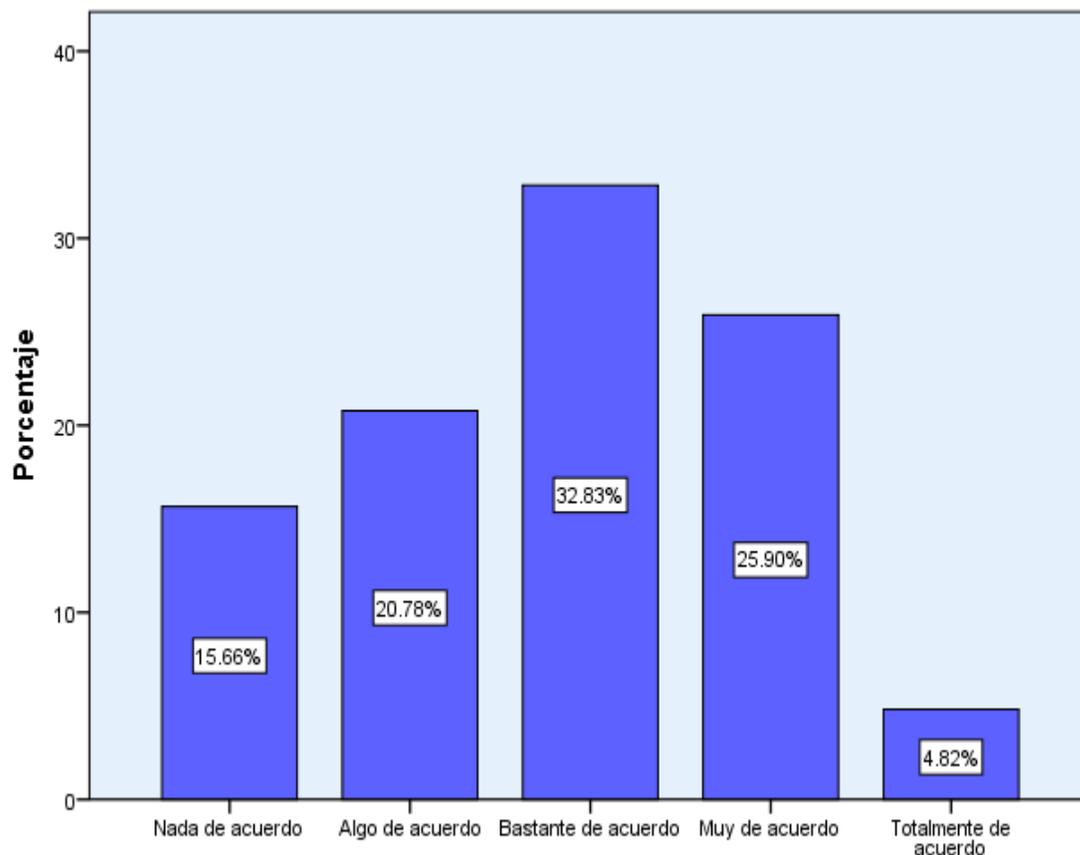


Figura 4.6 Pienso en mi estado de ánimo constantemente

En la pregunta G: A menudo pienso en mis sentimientos

El 36.4% de los entrevistados, está bastante de acuerdo, el 27.7% muy de acuerdo, el 17.8% algo de acuerdo, 11.4% nada de acuerdo y 6.6% totalmente de acuerdo.

Como podemos observar en las respuestas, casi el 90% de los estudiantes entrevistados piensan continuamente en sus sentimientos, por eso es muy importante que se trabaje en la educación emocional para que se tenga dominio de las emociones ante cualquier situación, sea positiva o negativa y saber cómo actuar en nosotros mismos y en las otras personas en las que convivimos.

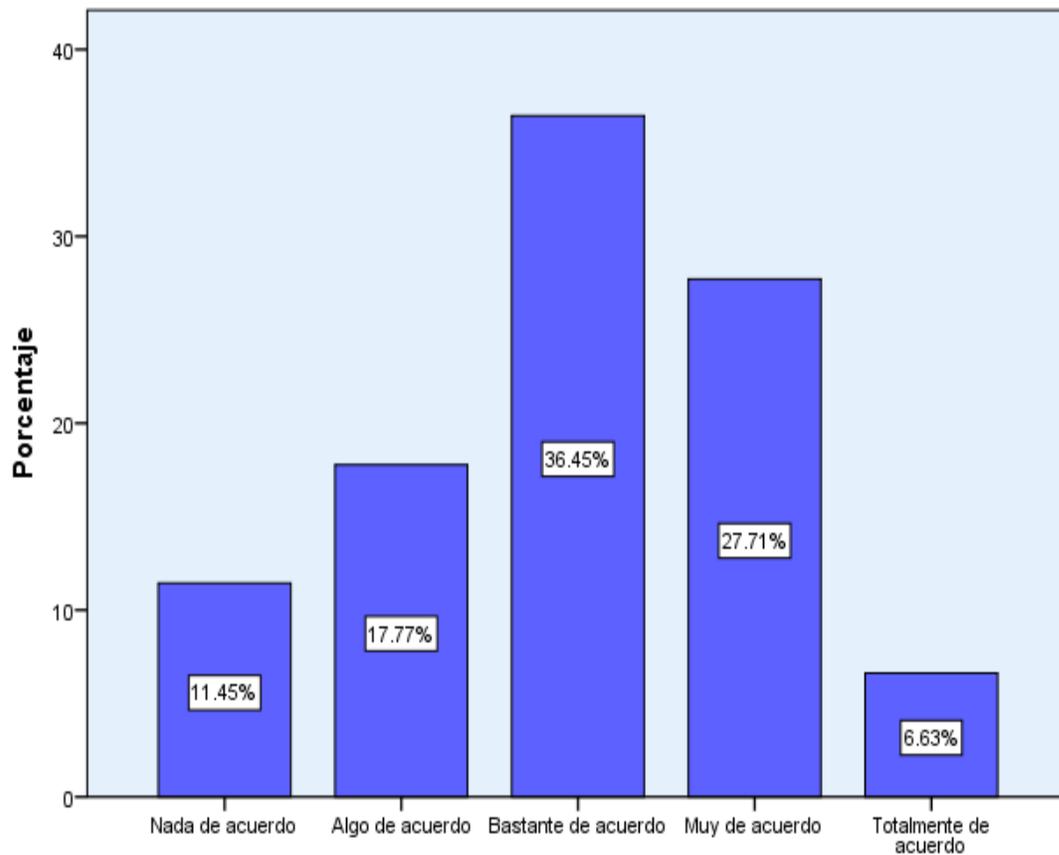


Figura 4.7 A menudo pienso en mis sentimientos

En la pregunta H: Presto mucha atención a como me siento

El 36.4% está bastante de acuerdo, 29.2% muy de acuerdo, 22% algo de acuerdo, 8.1% totalmente de acuerdo y 4.2% nada de acuerdo.

Esta habilidad nos ayuda a saber que queremos y tomar decisiones; de acuerdo a las respuestas de los estudiantes, más del 90% presta atención a sus sentimientos, y esto los ayuda a conocerse y entender a la gente que le rodea y por lo mismo a crear buenas relaciones con sus compañeros.

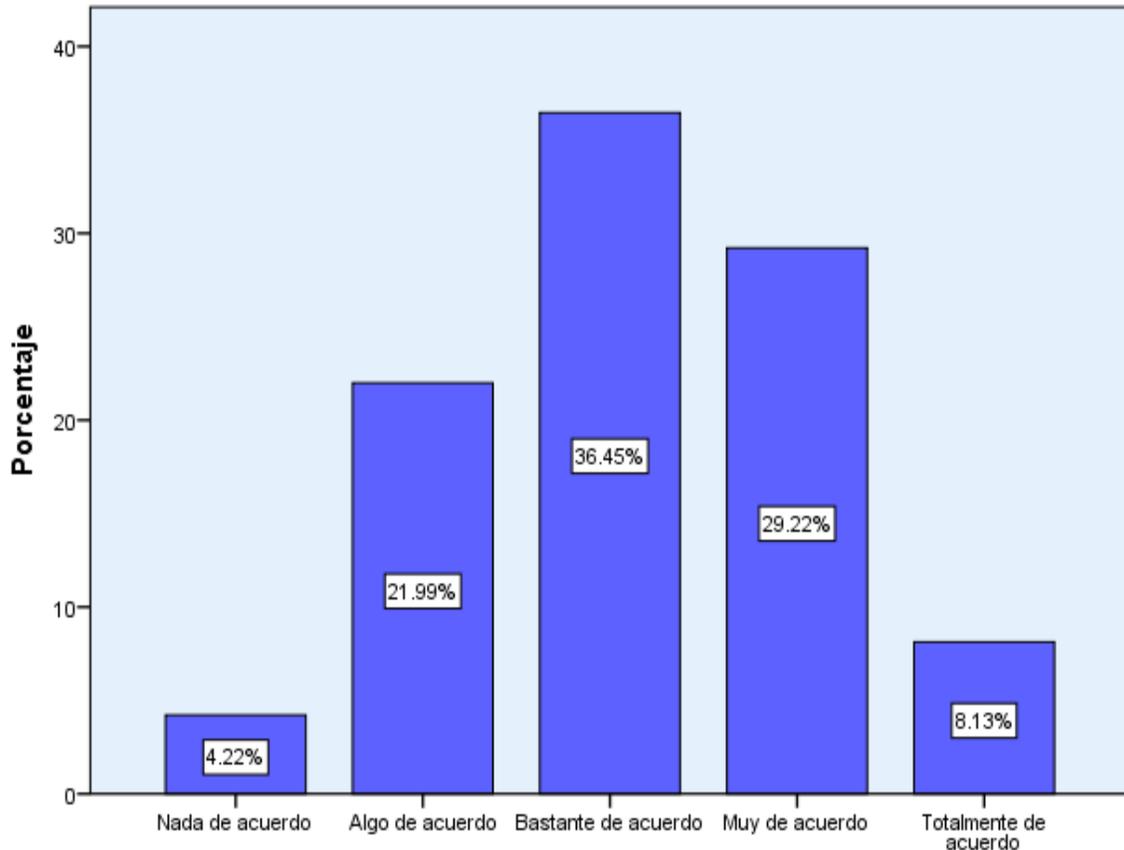


Figura 4.8 Presto mucha atención a como me siento

En la pregunta I: Tengo claros mis sentimientos

El 28% de los entrevistados respondió que algo de acuerdo, 25.6% bastante de acuerdo, 23.5% muy de acuerdo, 16.6% totalmente de acuerdo, 6.3% nada de acuerdo.

El 90% de los alumnos tienen claros sus sentimientos, lo cual es muy importante darse un tiempo para meditar sobre lo que están sintiendo y comprender esos sentimientos, para trabajar habilidades emocionales y saber cómo manejarlas.

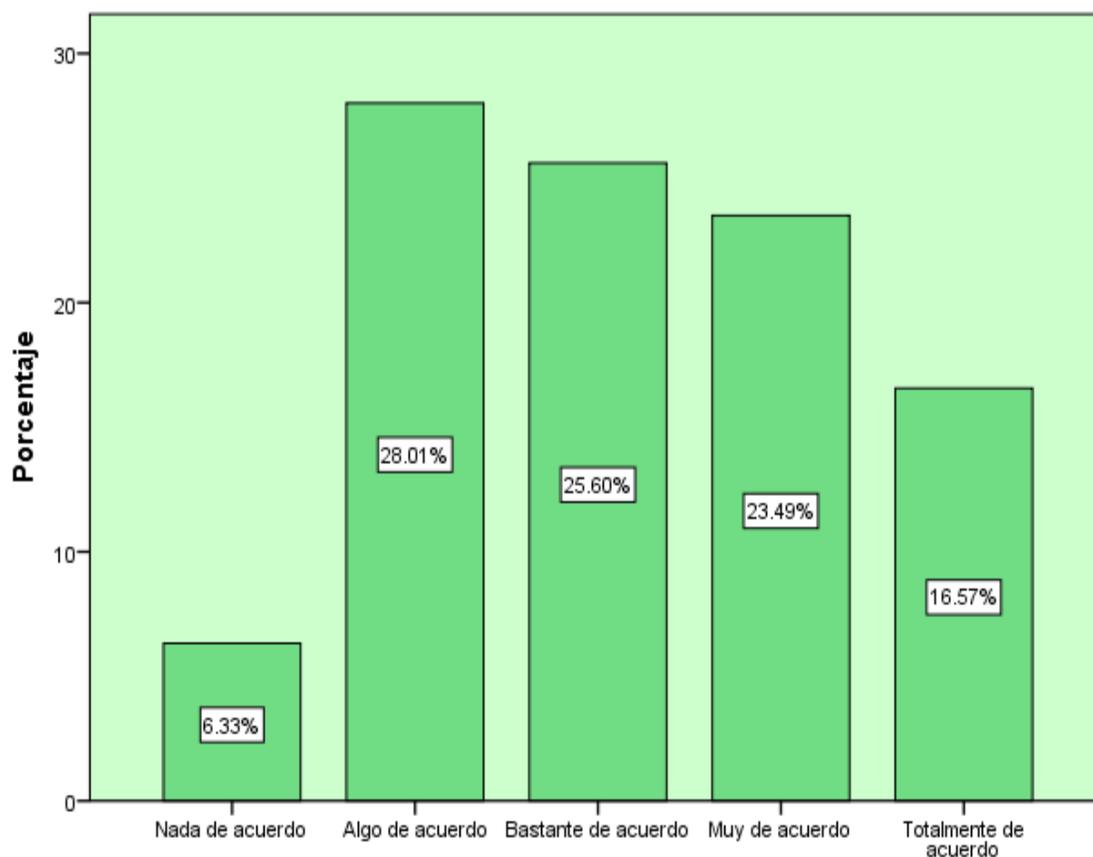


Figura 4.9 Tengo claros mis sentimientos

En la pregunta J: Frecuentemente puedo definir mis sentimientos

De los entrevistados el 37.7% opino que bastante de acuerdo, 21.4% totalmente de acuerdo, 20.5% algo de acuerdo, 19% muy de acuerdo y 1.5% nada de acuerdo.

Más del 90% de los estudiantes manifestaron que pueden definir sus sentimientos, sin embargo, estos son complejos por lo que es difícil identificarlos, por lo tanto, es importante desarrollar habilidades para comprenderlos, todos experimentamos diferentes emociones y el no reconocerlas nos puede traer varias consecuencias negativas, por eso es importante prestar atención a las propias necesidades y deseos.

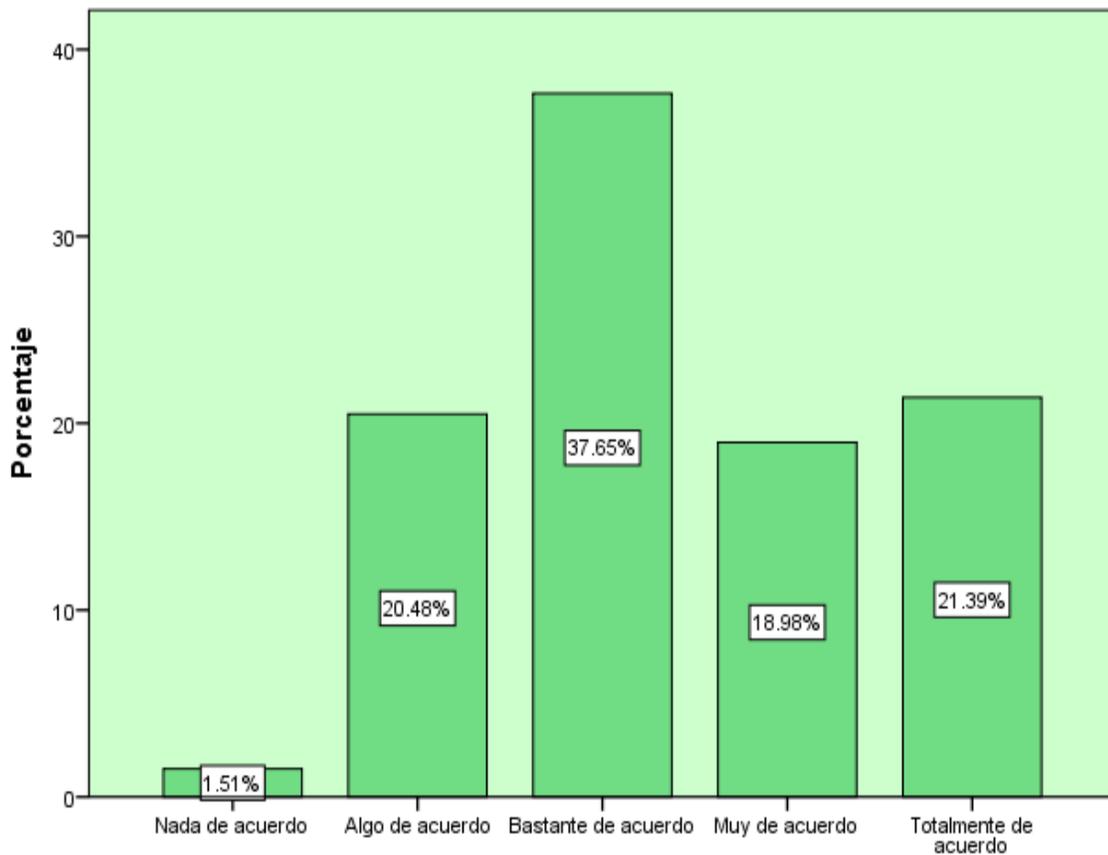


Figura 4. 10 Puedo definir mis sentimientos

En la pregunta K: Casi siempre se cómo me siento

El 38% respondió bastante de acuerdo, 20.5% muy de acuerdo, 20.2% algo de acuerdo, 16.6% totalmente de acuerdo y 4.8% nada de acuerdo.

El 90% de los alumnos contestaron que saben cómo se sienten, y esto les ayuda a saber que quieren en la vida y tomar decisiones sobre esta, a tener relaciones sanas con las personas con las que conviven.

El saber cómo se sienten sirve para que realicen un auto análisis de todas sus emociones y ver de qué forma las están manejando y como las pueden mejorar, por esta razón es necesaria la implementación de la inteligencia emocional en el departamento de preparatoria agrícola de la UACH, para desarrollar todas las habilidades emocionales.

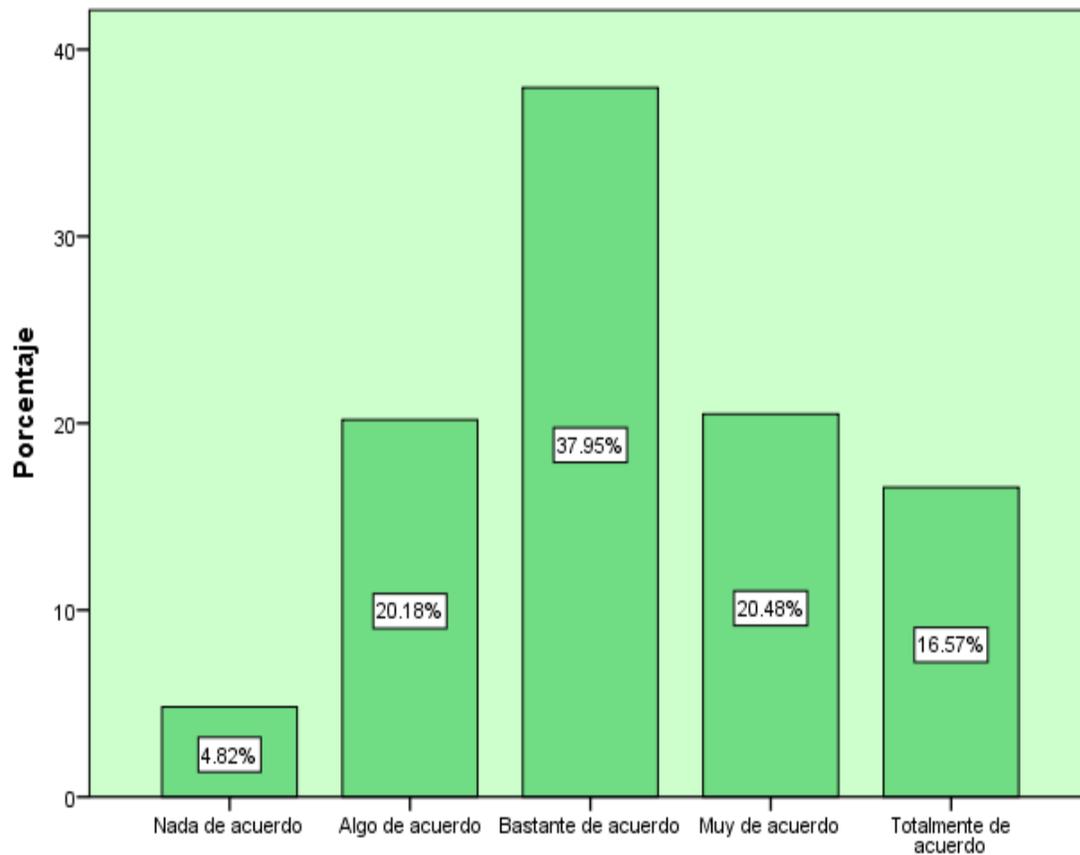


Figura 4. 11 Casi siempre se cómo me siento

En la pregunta L: Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas

El 36.1% estuvo muy de acuerdo, 34.6% bastante de acuerdo, 12.7% totalmente de acuerdo, 12.3% algo de acuerdo y 4.2% nada de acuerdo.

El 90% respondieron que conocen los sentimientos que sienten sobre las personas que los rodean, aunque no necesariamente es cierto, por lo que es importante darles herramientas para que sepan identificar los sentimientos, primero hacia sí mismos y posteriormente hacia las otras personas con las cuales convive a lo largo de su vida.

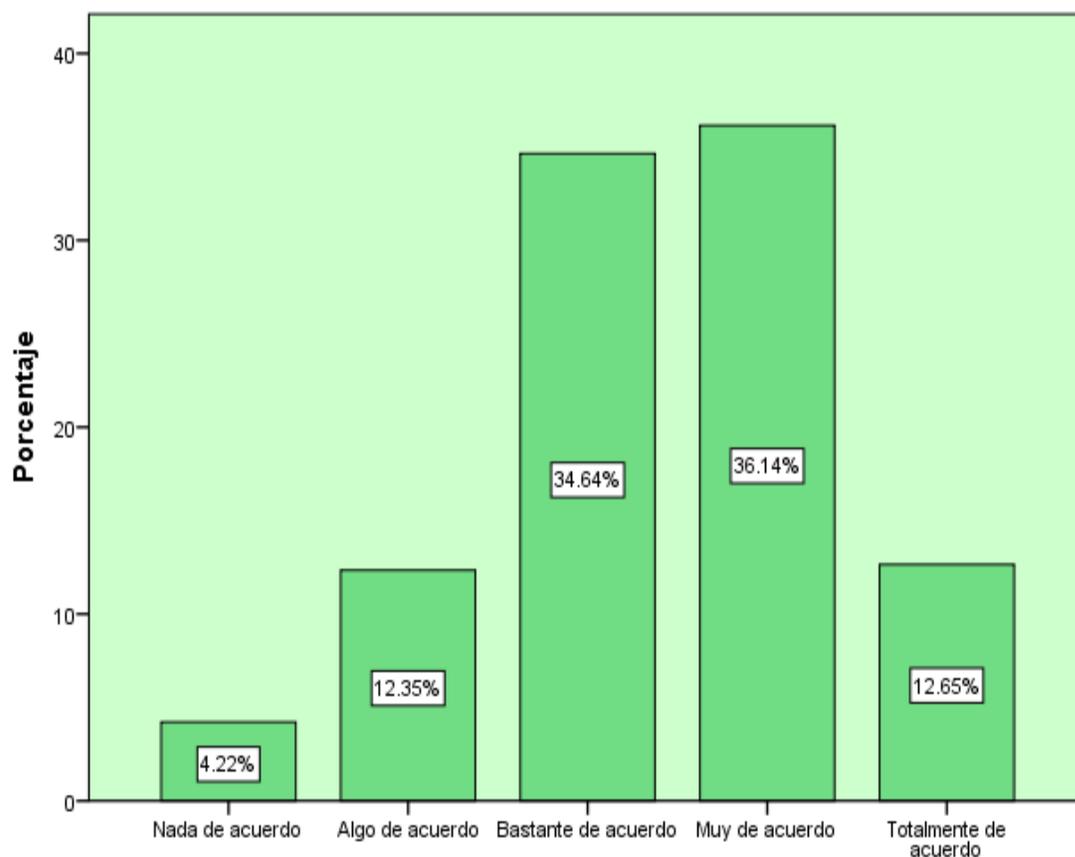


Figura 4.12 Conozco mis sentimientos sobre las personas

En la pregunta M: A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones

39.8% respondió que estaba bastante de acuerdo, 32.8% muy de acuerdo, 15.4% totalmente de acuerdo y 12% algo de acuerdo.

Más del 90% respondieron que se dan cuenta de sus sentimientos en diferentes situaciones, como ya lo mencionamos anteriormente tienen un amplio conocimiento sobre sus emociones y saben cómo actuar ante las situaciones que se les presentan a cada momento, por lo que es importante reforzar las habilidades que poseen mediante cursos impartidos en la escuela.

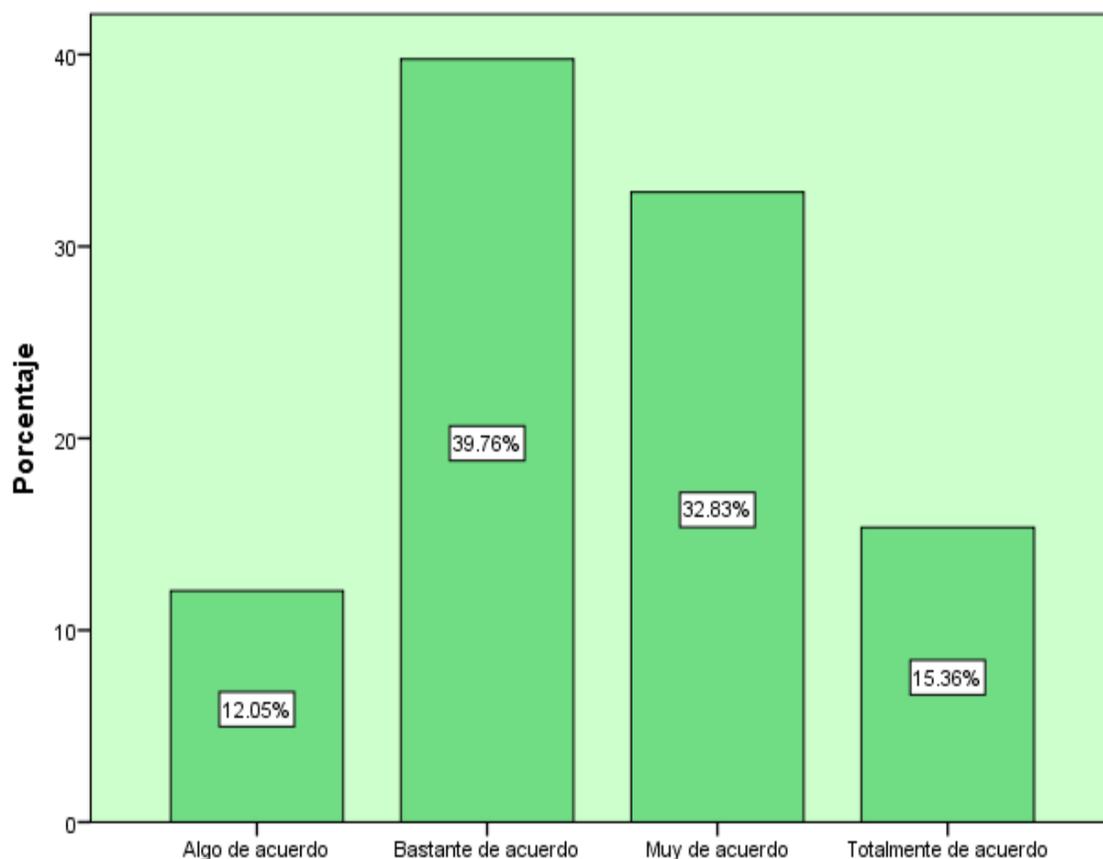


Figura 4.13 Me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones

En la pregunta N: Siempre puedo decir cómo me siento

40.4% respondió bastante de acuerdo, 29.5% muy de acuerdo, 22% algo de acuerdo, 4.8% nada de acuerdo y 3.3 totalmente de acuerdo.

Más del 90% respondió que saben cómo se sienten, sin embargo, esta respuesta es muy amplia, debido a que cada quien tiene definiciones diferentes de las emociones que perciben, por lo que es necesario enseñarlos primero a identificar sus emociones y a definir las para poder resolver y enfrentar cualquier situación que se les presente.

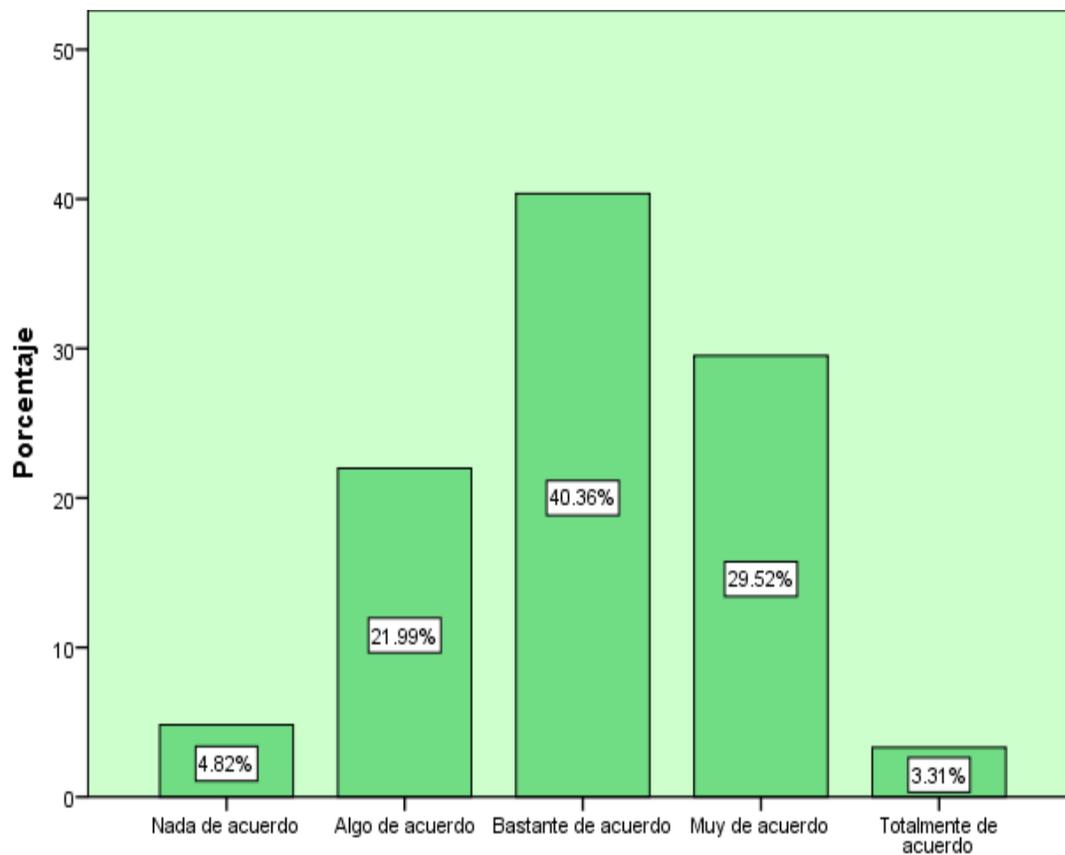


Figura 4. 14 Siempre puedo decir cómo me siento

En la pregunta O: A veces puedo decir cuáles son mis emociones

De los alumnos entrevistados el 42.2% estuvo bastante de acuerdo, 31.3% muy de acuerdo, 23.5% algo de acuerdo y 3% totalmente de acuerdo.

En esta pregunta todos los alumnos contestaron que reconocen e identifican sus emociones y las de los demás, esto les permite reflexionar sobre sus estados emocionales, mejora las relaciones interpersonales, ayuda a establecer límites y a conocerse mejor a sí mismos.

Les ayuda a identificar las emociones de los demás, facilitándole la comprensión, regulación y prevención de efectos negativos de las emociones.

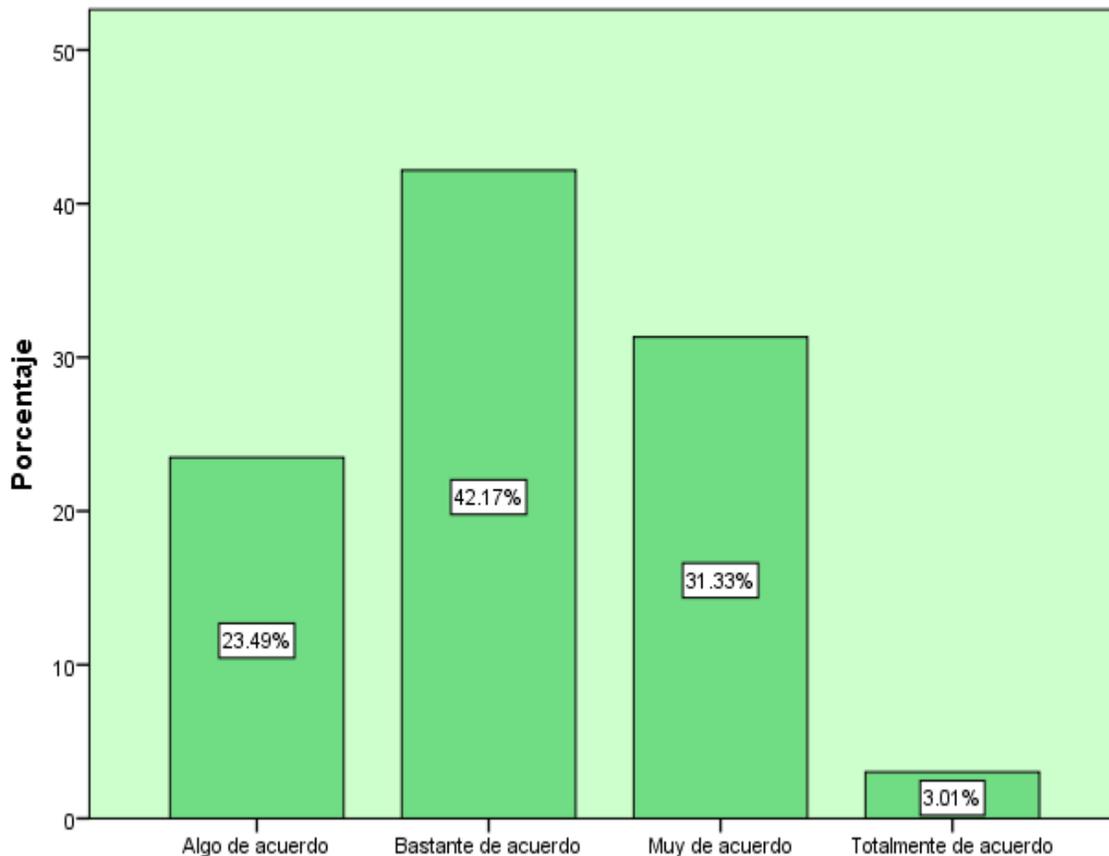


Figura 4. 15 A veces puedo decir cuáles son mis emociones

En la pregunta P: Puedo llegar a comprender mis sentimientos

Un 47.9% de los entrevistados respondió bastante de acuerdo, 24.1%, algo de acuerdo, 15.1% totalmente de acuerdo y 13% muy de acuerdo.

En esta pregunta el 80% contestaron que comprenden sus sentimientos, lo que les ayuda a prepararse para superar emociones y sentimientos, sean agradables o desagradables, comprender mejor quien es y quienes son las otras personas con las que interactúa; es darle sentido y significado a lo que siente, a lo que cree, en lo que piensa y desea.

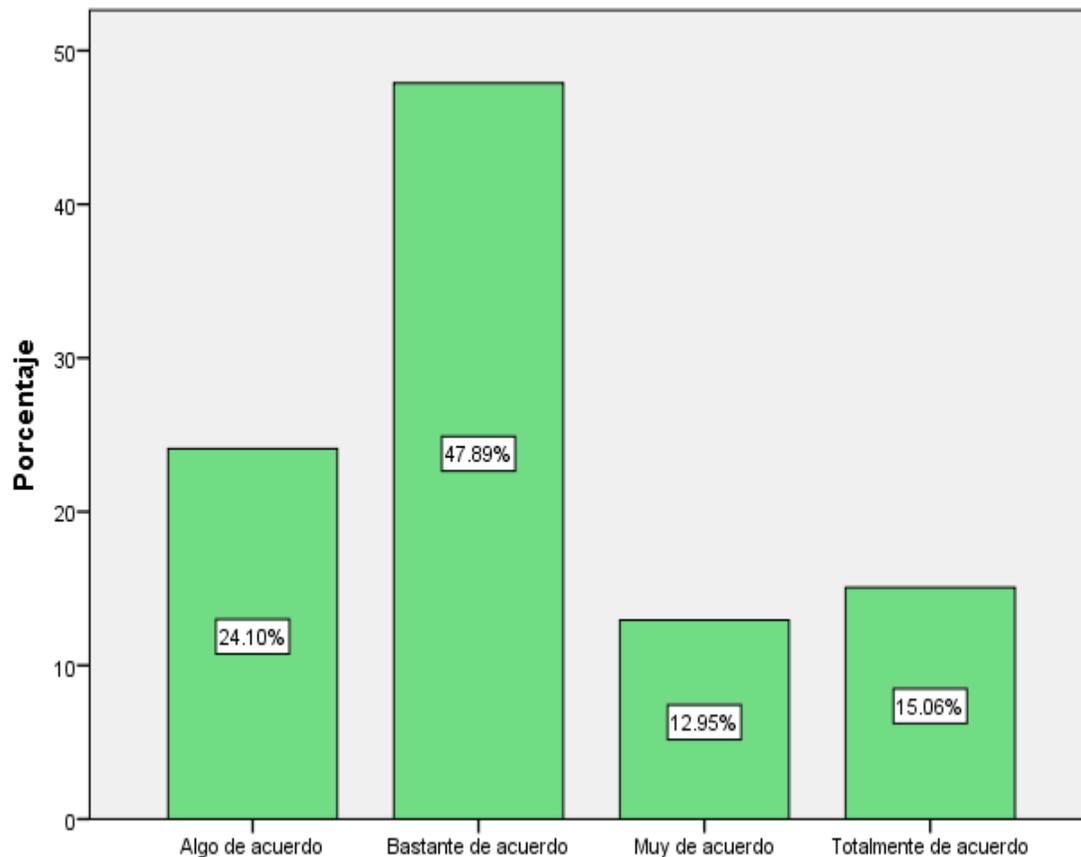


Figura 4. 16 Puedo llegar a comprender mis sentimientos

En la pregunta Q: Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista

El 34.3% estuvo muy de acuerdo, 32.5% bastante de acuerdo, 15.1% algo de acuerdo, 13.3% totalmente de acuerdo y 4.8% nada de acuerdo.

La mayoría de estudiantes respondieron que aunque sienten tristeza, tratan de mantener una visión optimista, lo cual es una habilidad muy importante, aunque hay que saber manejarlo, porque el exceso de optimismo es un defecto muy malo, lo que hace necesaria la educación emocional, para lograr un equilibrio y saber manejar esta habilidad de acuerdo a la situación emocional que se presente.

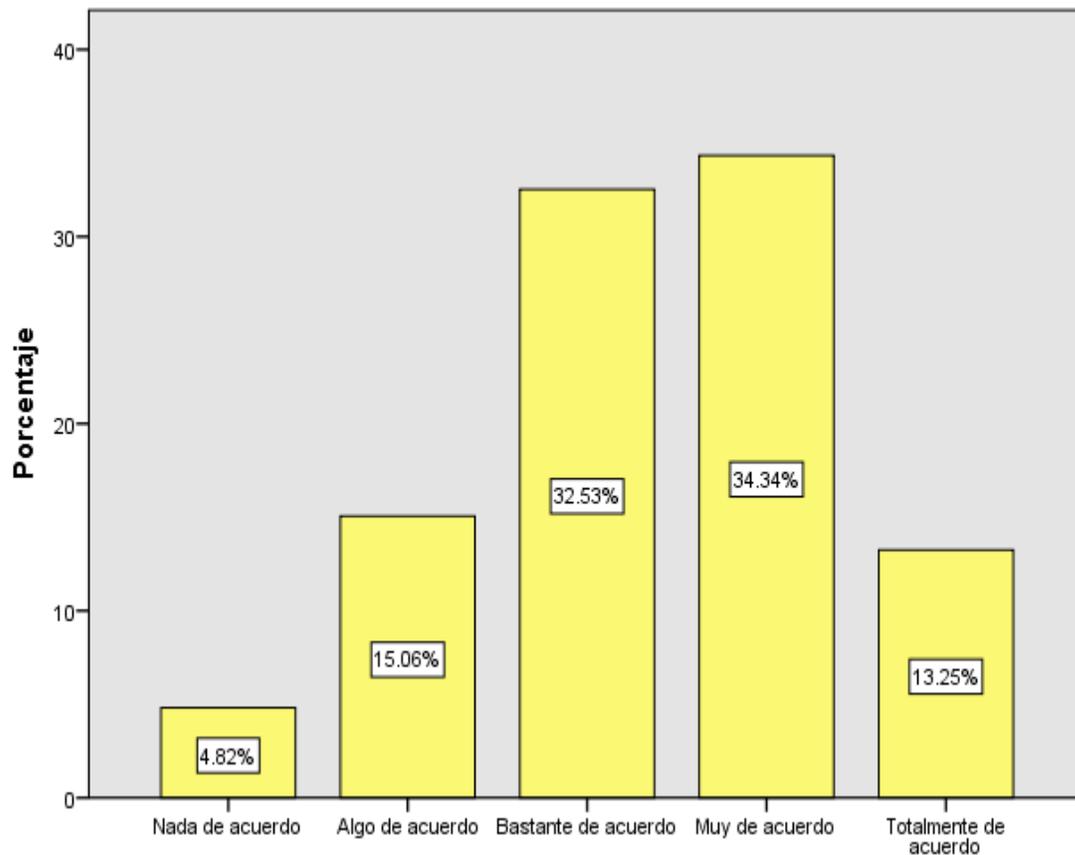


Figura 4. 17 Aunque me siento triste tengo una visión optimista

En la pregunta R: Aunque me sienta mal procuro pensar cosas agradables

De los entrevistados el 29.8% respondió bastante de acuerdo, 29.2% muy de acuerdo, 19.9% totalmente de acuerdo, 16.3% algo de acuerdo y 4.8% nada de acuerdo.

Más del 80% comentó que piensa en cosas agradables aunque, se sienta mal, significa que enfrentan lo desagradable de una manera positiva, son más conscientes en lo que piensan, identifican todos los pensamientos limitantes que tienen y los cambian a pensamientos de momentos agradables, para lograr este tipo de pensamiento se requiere práctica y constancia, se requieren las habilidades emocionales.

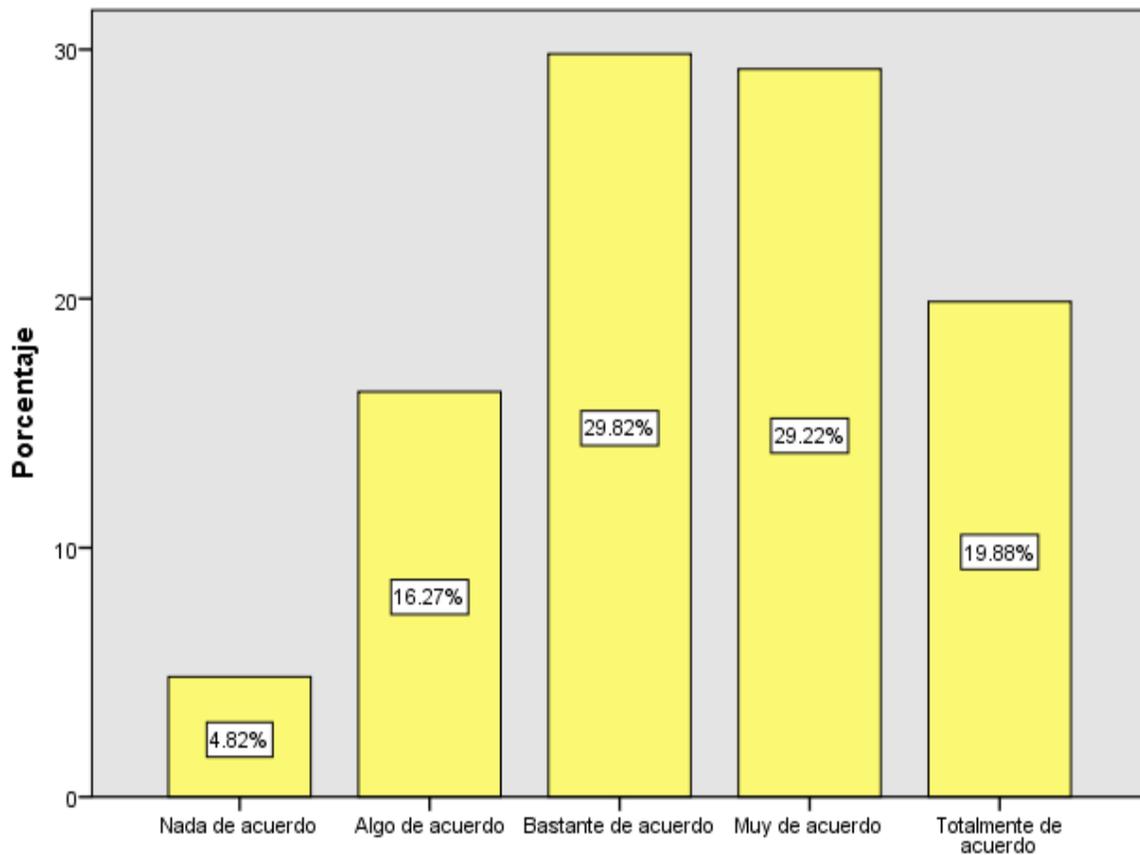


Figura 4. 18 Aunque me sienta mal, procuro pensar cosas agradables

En la pregunta S: Cuando estoy triste pienso en los placeres de la vida

El 36.4% de los entrevistados está bastante de acuerdo, 22.9% muy de acuerdo, 18.7% algo de acuerdo, 15.7% totalmente de acuerdo y 6.3% nada de acuerdo.

Más del 70% comentó que piensan en los placeres de la vida cuando están tristes, esta pregunta está muy relacionada con la anterior, trabajar el pensamiento positivo para manejar situaciones emocionales negativas como la tristeza, enojo, mentira, entre otras.

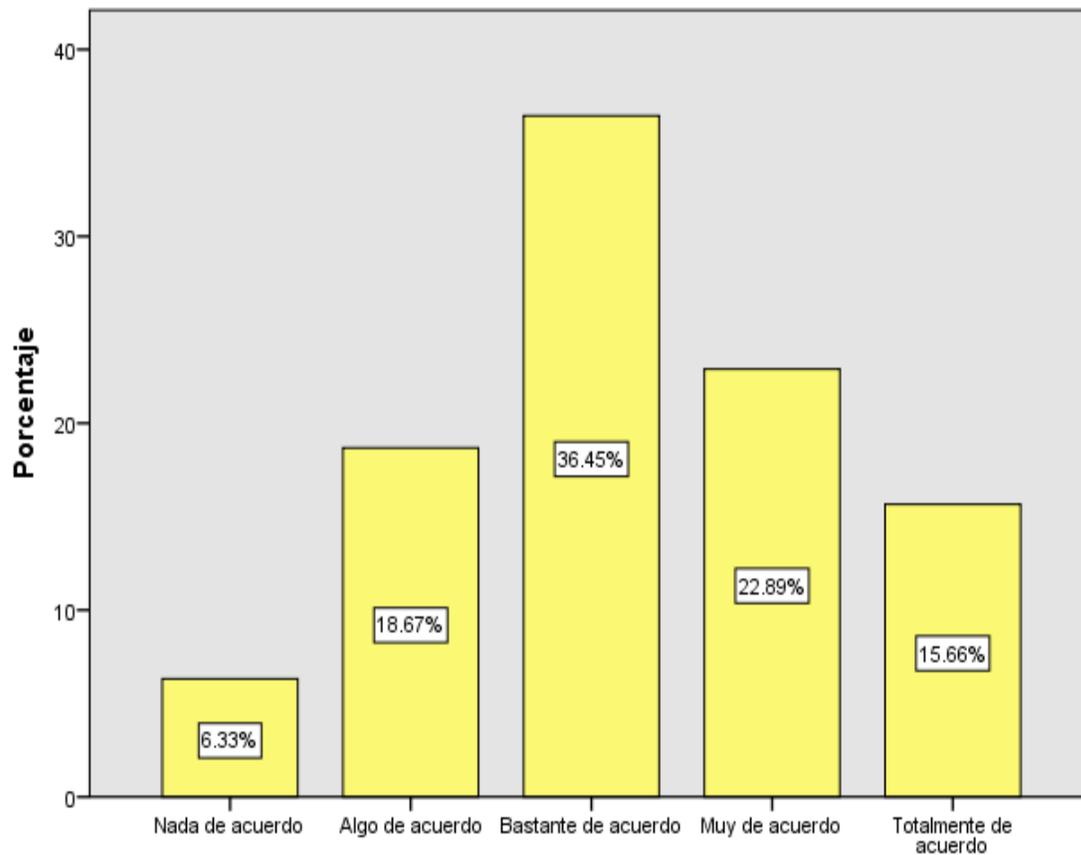


Figura 4. 19 Cuando estoy triste pienso en los placeres de la vida

En la pregunta T: Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal

De los entrevistados el 34.9% respondió bastante de acuerdo, 31% muy de acuerdo, 15.7% totalmente de acuerdo, 12% algo de acuerdo, 6.3% nada de acuerdo.

El 80% comenta que intenta tener pensamientos positivos en situaciones desagradables o estados de ánimo negativos, por lo que es muy importante la implementación de la inteligencia emocional para que sepan manejar sus emociones y aprendan a utilizar el pensamiento positivo.

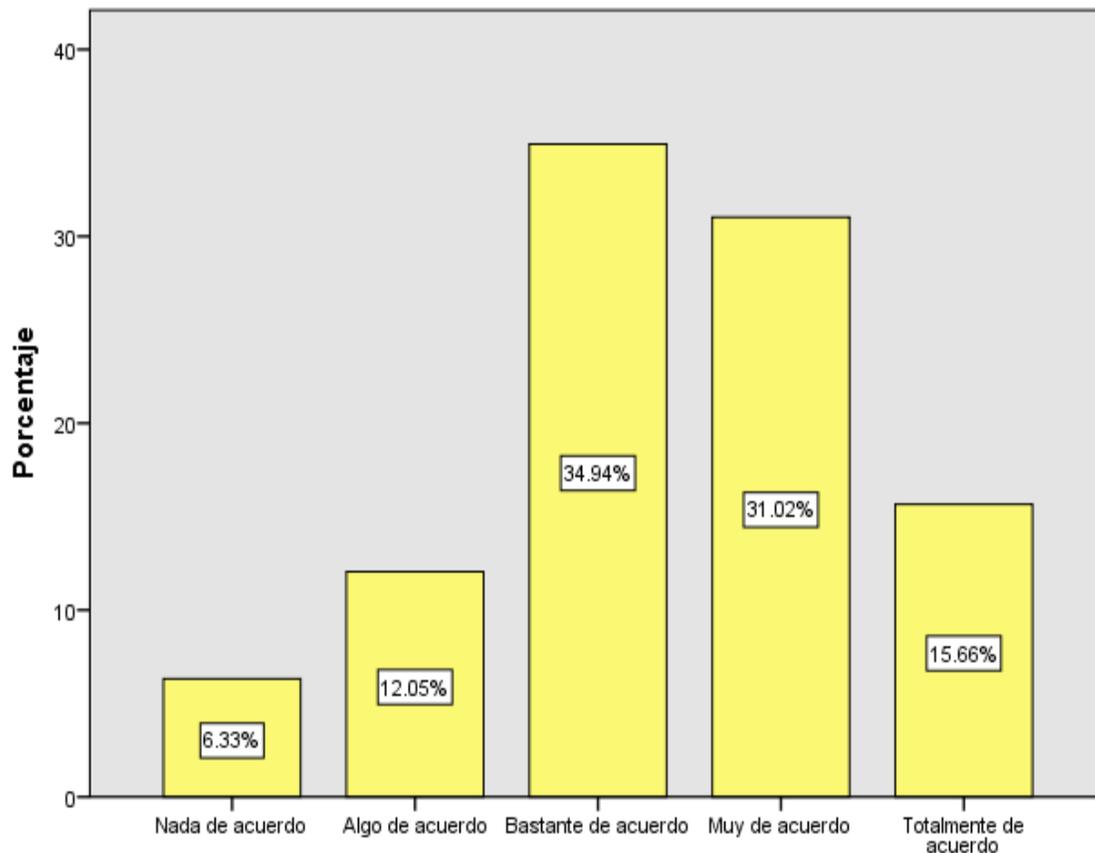


Figura 4. 20 Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal

En la pregunta U: Si doy demasiadas vueltas a las cosas complicándolas, trato de calmarme

UN 46.7% de los entrevistados respondieron bastante de acuerdo, 24.7% muy de acuerdo, 12.3% totalmente de acuerdo, 9% algo de acuerdo y 7.2% nada de acuerdo.

Más del 80% estuvo de acuerdo en que se toman un momento para pensar y razonar lo que están haciendo o planeando y después retomar las cosas para tener claridad en sus pensamientos. Como ya lo mencionamos anteriormente se debe trabajar en el autoconocimiento para identificar el problema o situación determinada, tener la habilidad para encontrar respuestas en su interior.

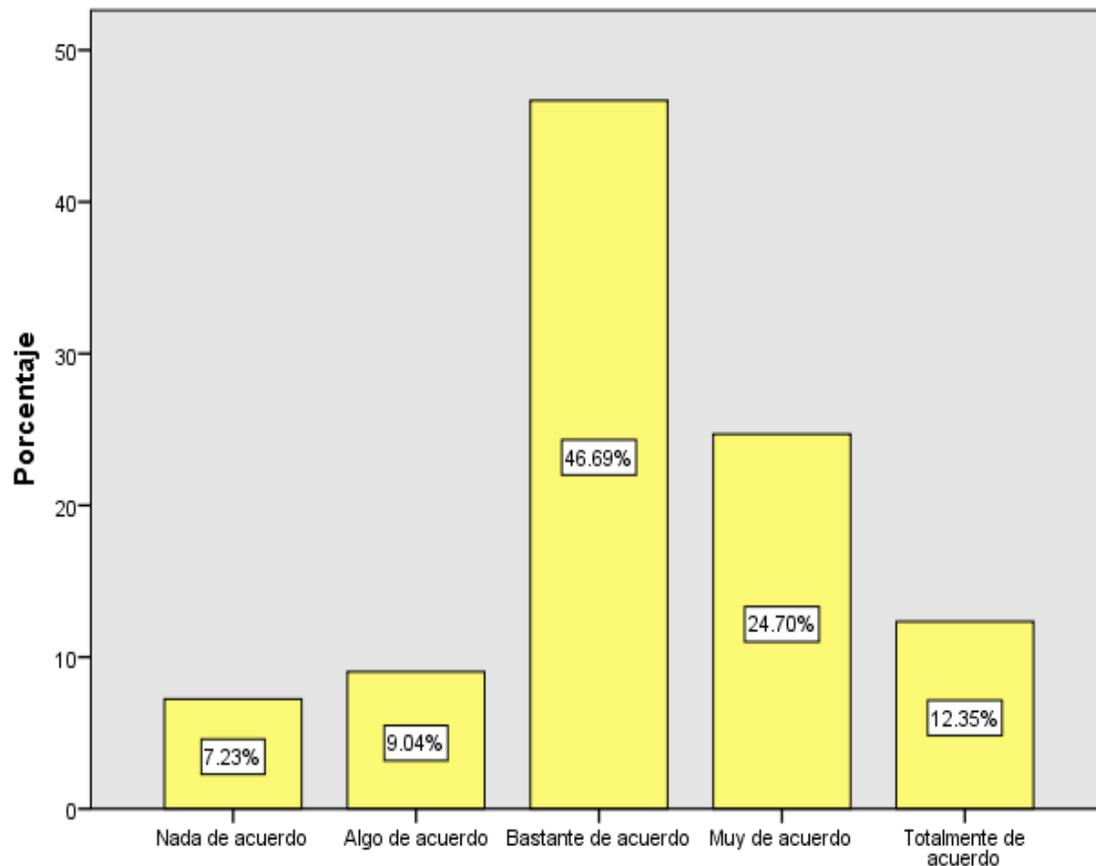


Figura 4.21 Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme

En la pregunta V: Me preocupo por tener un buen estado de ánimo

De lo estudiantes entrevistados el 37.3% están bastante de acuerdo, 34.3% muy de acuerdo, 13.9% totalmente de acuerdo, 8.7% algo de acuerdo y 5.7% nada de acuerdo.

El 80% de los entrevistados comenta que se preocupa por tener un buen estado de ánimo, las emociones son parte de la vida diaria por lo que es importante desarrollarlas, trabajarlas, controlarlas, descubrirlas, y comprender las propias emociones. Las emociones pueden facilitarnos el pensamiento al dirigir la atención a la información importante.

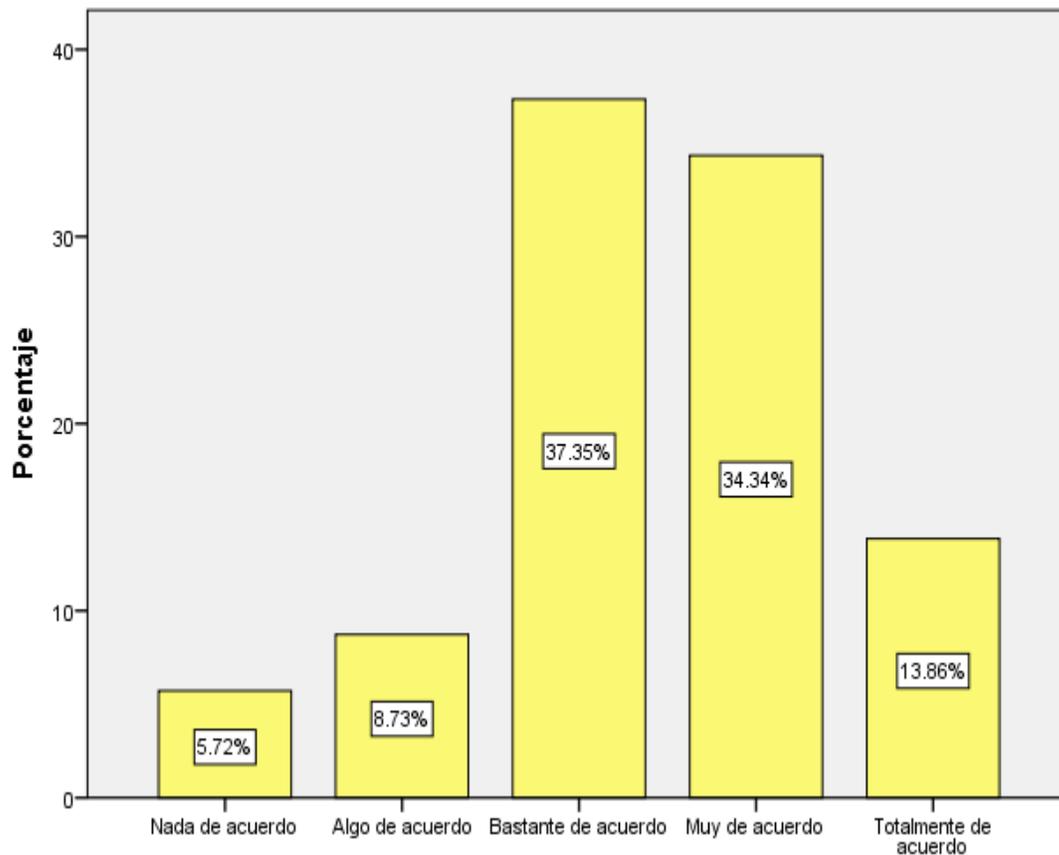


Figura 4. 22 Me preocupo por tener un buen estado de ánimo

En la pregunta W: Tengo mucha energía cuando me siento feliz

El 44.9% de los entrevistados respondieron totalmente de acuerdo, 26.5% muy de acuerdo, 24.4% bastante de acuerdo y 4.2% algo de acuerdo.

La mayoría de los estudiantes entrevistados estuvieron de acuerdo que cuando se sienten felices su energía crece, y es que la emoción de la felicidad genera satisfacción y al igual que el resto de las emociones se puede entrenar mediante el autoconocimiento, pensamiento positivo, el asertividad, habilidades de resolución de problemas, empatías, entre otras.

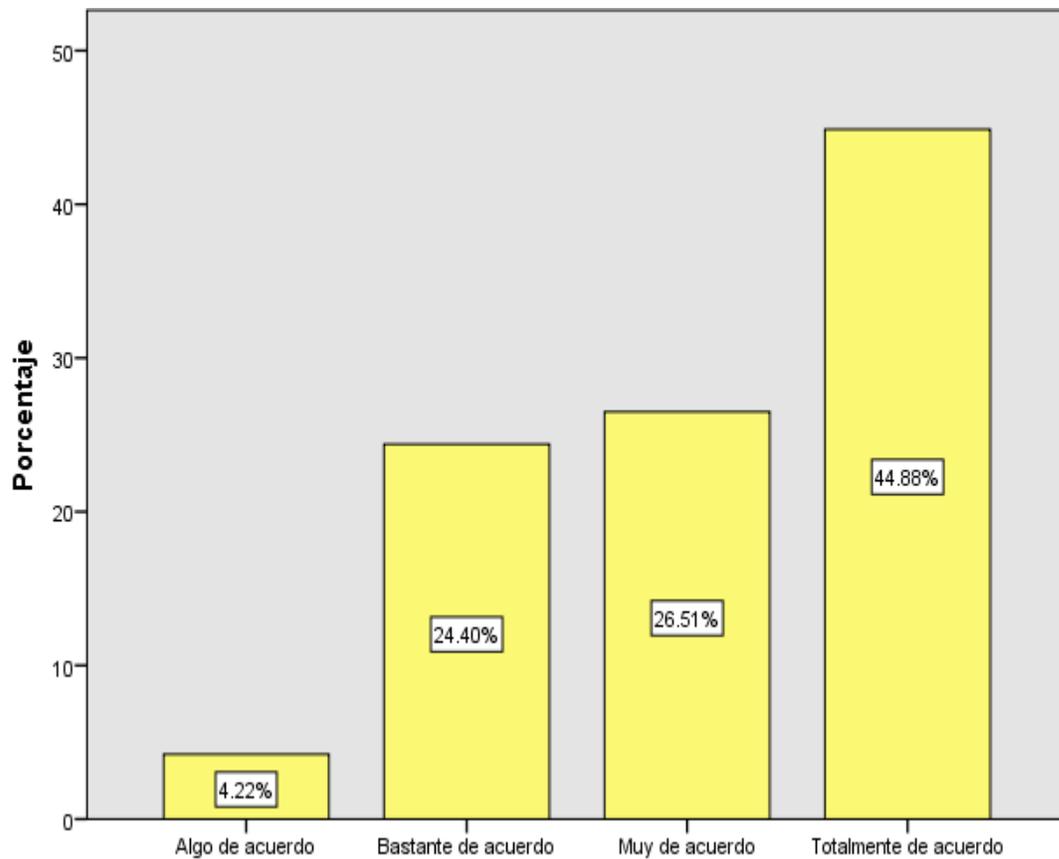


Figura 4. 23 Tengo mucha energía cuando me siento feliz

En la pregunta X: Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo

De los estudiantes entrevistados el 36.1% respondió bastante de acuerdo, 25.3% muy de acuerdo, 22.3% totalmente de acuerdo y 16.3 algo de acuerdo.

La respuesta de los estudiantes fue en mayor o menor medida que generalmente, intentan cambiar su estado de ánimo y para esto se requiere de tener desarrolladas las habilidades emocionales que son el autoconocimiento, pensamiento positivo, la asertividad, habilidades de resolución de problemas, empatías, entre otras.

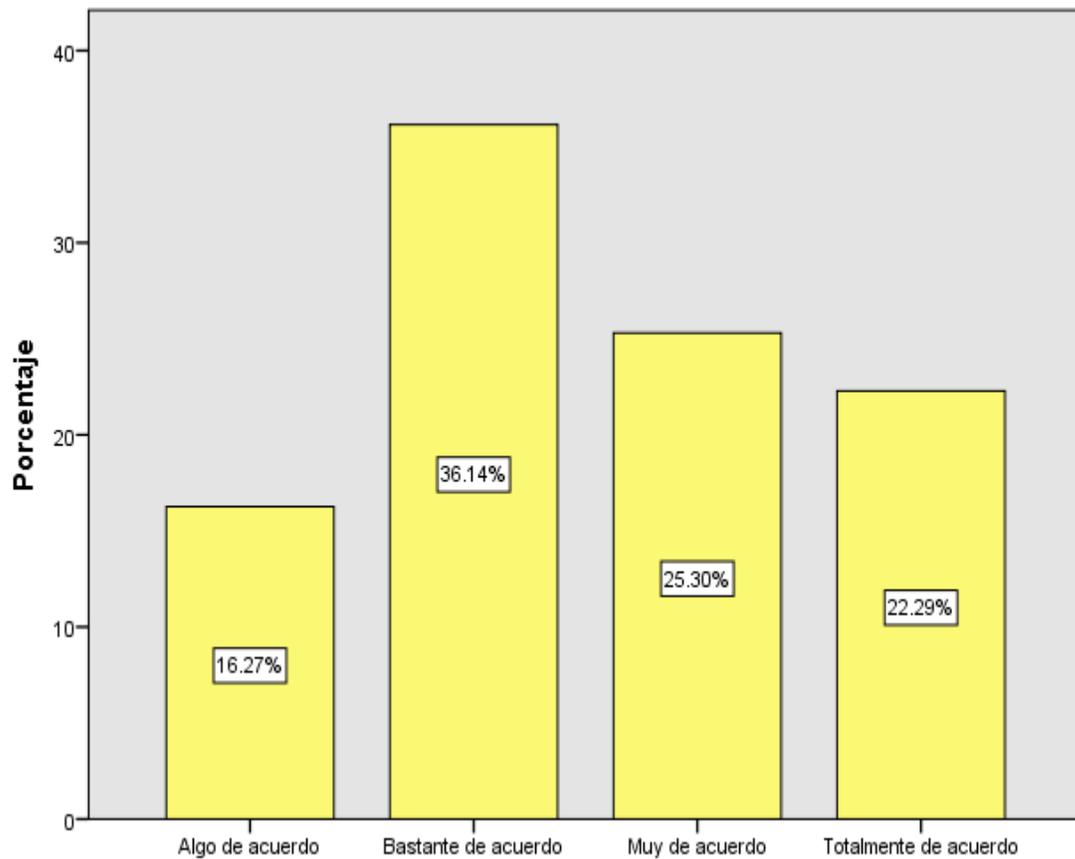


Figura 4.24 Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo

4.5 Conclusiones

Como ya lo mencionamos en el documento, la inteligencia emocional es la capacidad de comprender, procesar y expresar nuestros sentimientos, así como identificar los sentimientos de los demás y poder relacionarse con ellos.

Al realizar este trabajo y estar en contacto con los alumnos, se pudo observar que el concepto de inteligencia emocional no es desconocido, la mayoría de estudiantes ha escuchado este término; en el periodo escolar 2018-2019, se hizo una reforma educativa para la educación básica, en donde se implementaron asignaturas de educación socioemocional.

Sin embargo, no ha tenido el impacto esperado, debido a que la implementación de estos temas ha sido por los mismos maestros de sus asignaturas básicas, sin una capacitación adecuada.

En el plan de estudios de Preparatoria Agrícola de la Universidad Autónoma Chapingo, solo se llevan 2 asignaturas relacionadas a este tema, las cuales son desarrollo humano I y II, que se imparten en el primero y segundo semestre de primer año y no se manejan habilidades emocionales. Y en propedéutico solo lleva una materia llamada tutorías, la cual no aborda el tema de la inteligencia emocional.

Los estudiantes de Preparatoria Agrícola desde que ingresan a la universidad sufren un cambio en su vida en todos los aspectos, la mayoría deja sus hogares para trasladarse a vivir cerca de la universidad, o en áreas habitacionales de la universidad; se vuelven independientes, los cambios que experimentan en este periodo son fuertes y van desde vivir solos, sin una autoridad que los guíe y cuide; cambia totalmente su entorno y forma de vida, debido a que provienen de diversos estados de la república con diferentes costumbres y hábitos.

Uno de los factores más importantes en esta etapa es la edad, la mitad de la población estudiantil son adolescentes y la otra mitad está dejando esta etapa, por lo que a los factores anteriormente mencionados se suma su etapa adolescente.

Por todo lo anterior es necesario que en el departamento de Preparatoria Agrícola, cuenten con un área que se enfoque en todos los factores que influyen en su desempeño escolar y vida personal de los alumnos, porque en los alumnos de tercero y de propedéutico, es cuando eligen su carrera profesional, eligen a que se van a dedicar el resto de su vida y necesitan estar completamente seguros. Así como evitar otros factores que afectan a un gran número de estudiantes; como la deserción escolar, embarazo adolescente, drogadicción, entre otros.

De acuerdo a las hipótesis planteadas en la investigación, estas se aceptan, debido a que si los jóvenes tienen un mayor conocimiento sobre sus emociones pueden tener un desarrollo integral. Tendrán la habilidad para construir relaciones con otras personas al desarrollar su inteligencia emocional, una mejor comprensión y conexión con sus sentimientos y necesidades.

En relación a los resultados obtenidos las 24 preguntas se dividieron en tres dimensiones separando hombres y mujeres, debido a que son diferentes parámetros. En la dimensión de atención a los sentimientos se analizó la percepción emocional y cómo se puede observar en los resultados, tanto en hombres como en mujeres el 50% tiene una adecuada percepción, sin embargo hay un alto porcentaje de 35% en baja atención, lo que nos refiere que existen problemas de limitación en actividades cotidianas, que existen problemas de tipo emocional, social y salud mental; y en un porcentaje menor, sin embargo muy importante prestan demasiada atención, lo que se traduce en problemas de ansiedad y depresión.

En la dimensión de claridad emocional más del 50% tiene una adecuada comprensión, sin embargo, la otra mitad requiere trabajar las habilidades emocionales, debido a que pueden padecer problemas físicos, ausencia de limitaciones en las actividades cotidianas.

Y en la dimensión de regulación emocional el 70% tiene una adecuada regulación lo que les lleva a tener adecuadas expectativas de cambio, buena salud personal, vitalidad, altos niveles de energía y percepción de salud.

Por lo que se observa de los resultados obtenidos en esta investigación, la mitad de la muestra cuenta con habilidades emocionales, pero se requiere desarrollarlas e identificarlas para mejorar su desarrollo personal; y la otra mitad conoce el concepto, sin embargo, desconoce cómo desarrollarlo y aplicarlo en su vida diaria, por lo que se comprueba que es necesaria la

implementación de la inteligencia emocional en el plan de estudios de la Preparatoria Agrícola.

Es necesario que en la preparatoria Agrícola se desarrolle un programa donde trabajen en los conceptos, actitudes, habilidades que les permitirán en esta etapa difícil comprender y manejar sus emociones, que construyan una identidad personal, el valor de la cooperación, saber establecer relaciones positivas y tomar decisiones importantes.

4.6 Referencias

- Bar-On, R. (1988). *The development of a concep of Psychological well-being*, unpublished doctoral dissertation. Rodhes University, South Africa.
- Bar-On, R. (1997). *The emotional quotient inventory (EQ-I): Techical Manual*. Toronto, Canada, Multi-Health Systems.
- Binet, A., Simon, T. & Kite, E. (1916). *The intelligence of the feeble-minded*. Baltimore, MD: Williams and Wilkins Co.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. Recuperado de: http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/G_Recursos_orientacion/g_7_competencia.
- Bisquerra, R., & Perez, N. (2007). *Las Competencias Emocionales*. España. Universidad de Barcelona.
- Colmenares, E. y Piñero, M. (2008). *Una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades y prácticas socio-educativas*. Laurus.
- Cooper, Robert y Sawaf, A. (1998). *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones*. España.
- Elías, Tobías y Friedlander. (1999). *Educar con inteligencia emocional*. España. Plaza & Janes.
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2004). *Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios*. Clínica y Salud.
- Gardner, H. (2003). *La inteligencia reformulada: Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós Ibérica
- Gardner, H. (2011). *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional Intelligence*. New York. Bantam.

Gómez Gras, J. M. Galiana Lapera, D. & León Espí, D. (2000). *Que debes saber para mejorar tu empleabilidad*. Elche. Universidad Miguel Hernández.

<https://www.chapingo.mx/rectoria>

James, W. (1884). *¿Qué es una emoción?* Toronto. Universidad de York.

Jensen, A R. (2002). *Psychometric G: Definition and substantiation*. En R. J.

LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Planeta.

Mayer, J. D. & Salovey P. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Implications for Educators*. New York. Basic Books.

Ocaña, L. y Martín, N. (2011). *Desarrollo socioafectivo*. Madrid: Paraninfo.

Restrepo, B. (2005). *Una variante pedagógica de la investigación-acción participativa*. OEI-
Revisa Iberoamericana de Educación.

<http://www.rieoei.org/deloslectores/370Restrepo.PDF>.

Rueda. Y Sánchez, M.J. *¿Se puede transformar a la preparatoria agrícola de la Universidad Autónoma Chapingo en un bachillerato pertinente para el siglo XXI?* Chapingo. Textual: análisis del medio rural latinoamericano.

Stenberg, R J y Grigorenko, E. L. (2007). *Teaching for successful intelligence*. Thousand Oaks: Corwin Press.

4.7 Anexos

Traid Meta Mood Scale (TMMS-24) Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004).

Datos Generales

Nombre: _____ Edad: _____

Sexo: _____ Semestre: _____

Mi participación en esta investigación es totalmente voluntaria. Estoy enterado de que no hay consecuencias negativas por el rechazo a participar, de que todas mis respuestas a las preguntas se mantendrán confidenciales y que únicamente se me identificara con un número. Además, puedo retirarme de esta Investigación en cualquier momento y solicitar que los datos de mi participación sean retirados de la base de datos. Los resultados del estudio pueden ser publicados, pero mi nombre o identidad no será revelado, ni aparecerá en ningún momento.

INSTRUCCIONES:

Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas.

Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

Nada de acuerdo = 1 Algo de acuerdo = 2 Bastante de acuerdo = 3

Muy de acuerdo = 4 Totalmente de acuerdo = 5

1. Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos	1	2	3	4	5
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7. A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8. Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9. Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11. Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14. Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5

20. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo	1	2	3	4	5

Muchas gracias por el tiempo que has dedicado a contestar este cuestionario, apreciamos mucho tu cooperación.