

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

**"EFICACIA DE UN PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA DOCENTES DE UN
COLEGIO PRIVADO, POR MEDIO DE COMUNIDADES DE APRENDIZAJE."**

TESIS DE GRADO

CARMEN SOFIA ESKENASY BRIZ DE GARCÍA
CARNET 43201-91

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2018
CAMPUS CENTRAL

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

FACULTAD DE HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

**"EFICACIA DE UN PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA DOCENTES DE UN
COLEGIO PRIVADO, POR MEDIO DE COMUNIDADES DE APRENDIZAJE."**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR

CARMEN SOFIA ESKENASY BRIZ DE GARCÍA

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE PSICÓLOGA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2018

CAMPUS CENTRAL

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: MGTR. HÉCTOR ANTONIO ESTRELLA LÓPEZ, S. J.
VICEDECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. MARCELA DEL ROCIO PEREIRA MAZARIEGOS

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. MARIA ELENA CHAVEZ WOODS DE DARDON

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. MANUEL DE JESUS ARIAS GUZMAN

Guatemala, 26 de noviembre de 2017

Consejo de Facultad
Facultad de Humanidades
Universidad Rafael Landívar
Campus Central
Guatemala

Estimados miembros de Consejo de Facultad:

Me complace hacer de su conocimiento que el trabajo de tesis de la alumna Carmen Sofia Eskenazy Briz, con carné No.4320191, quien realizó la investigación con el título de: "Eficacia de un programa de inteligencia emocional para docentes de un colegio privado por medio de comunidades de aprendizaje", ha sido finalizado.

El trabajo realizado por la estudiante Eskenazy Briz, fue hecho con dedicación y responsabilidad y considero llena los requisitos de investigación propuestos por la Facultad.

Con base en lo anterior solicito de la manera más atenta, nombrar un revisor para que sea aprobada la tesis y la alumna pueda continuar con el trámite oficial, previo a optar el grado académico de **Licenciada en Psicología Clínica**.

SIN OTRO PARTICULAR LES SALUDA ATENTAMENTE


MGTR. MARÍA ELENA DE DARDÓN
ASESORA



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 052480-2018

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante CARMEN SOFIA ESKENASY BRIZ DE GARCÍA, Carnet 43201-91 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 051670-2018 de fecha 22 de enero de 2018, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

"EFICACIA DE UN PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA DOCENTES DE UN COLEGIO PRIVADO, POR MEDIO DE COMUNIDADES DE APRENDIZAJE."

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 29 días del mes de enero del año 2018.



Irene Ruiz Godoy

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

Dedicatoria

A Dios

Por ser luz cada día de mi vida. Por guiarme y darme motivos para seguir adelante.

A mis papas

Por ser ejemplo de amor incondicional, de lucha y perseverancia. Por sus consejos y comprensión.

A Mario

Por ser mi mejor amigo y compañero en esta aventura que escribimos cada día, con amor y alegría. Nunca nos faltan los inconvenientes, pero siempre estar allí.

A Luis, José y Marielos

Por ser la razón de mi vida y el motor que me mueve a ser mejor.

A mis hermanos

Gracias por su apoyo y alegría.

A mis suegros

Por su ejemplo y cariño.

A mi familia

Por su cariño.

Índice

I.	Introducción	1
1.1	Inteligencia Emocional	9
1.1.1	Definición	10
1.2	Emoción	10
1.3	Ramas de la Inteligencia Emocional	14
1.4	Educación Emocional	16
1.5	Comunidades de Crecimiento	18
1.6	Medición de la Inteligencia Emocional	19
1.7	Programa	20
1.8	Eficacia	21
II.	Planteamiento del Problema	22
2.1	Objetivos	22
2.1.1	Objetivo General	22
2.1.2	Objetivos Específicos	23
2.2	Hipótesis	23
2.3	Variables de estudio	23
2.4	Definición de variables	23
2.5	Alcances y Límites	24
2.6	Aporte	25
III.	Método	26
3.1	Sujetos	27
3.2	Instrumento	27
3.3	Procedimiento	28
3.4	Diseño y Metodología Estadística	28
IV.	Presentación y análisis de resultados	29

V. Discusión de Resultados	36
VI. Conclusiones	40
VII. Recomendaciones	41
VIII. Referencias	42
IX. Anexos	48

Resumen

Hay docentes con mayor capacidad para poder reconocer sus emociones y las de los demás, permitiéndole ser capaz de comprenderlos, desenvolverse mejor en su trabajo y en sus relaciones familiares y al logro de sus metas u objetivos. Para ello se planteó como objetivo determinar el nivel de Inteligencia Emocional en docentes de un colegio privado de la ciudad de Guatemala, antes y después de tomar un programa de Inteligencia Emocional que desarrolló actividades tomando en cuenta las cuatro ramas: percepción emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y manejo emocional.

Se evaluó a veinticinco docentes, se midió su aptitud de inteligencia emocional antes y después del programa, por sus características, se utilizó la metodología cuasi-experimental de pre prueba, post prueba.

Para la evaluación se aplicó la prueba estandarizada MSCEIT, Test de Inteligencia Emocional Mayer-Salovey y Caruso. Este tipo de prueba permite conocer un índice global de Inteligencia, así como el dato de cada rama de la Inteligencia Emocional.

Después de analizar los resultados se determinó que existe una diferencia estadísticamente significativa entre antes y después del programa, logrando una mejoría en todos los sujetos en todas las ramas evaluadas.

I. INTRODUCCIÓN

Desde hace muchos años se ha dedicado tiempo a investigar y conocer más sobre cómo el ser humano puede mejorar sus habilidades cognitivas. También se le da mucha importancia a adaptarse a los diferentes ámbitos en donde se desarrolla, así como, a los diferentes roles que tiene que cumplir a lo largo de su vida, a las circunstancias que en algunos momentos no son del todo agradables, que le ponen a prueba y podrían, en algún momento hacer difícil sus relaciones con otros, en diferentes situaciones.

A lo largo de la vida cada niño va conociendo el mundo, las personas, cómo cada una tiene un significado diferente según el rol o la relación que puede tener. En ese camino están inmersas las emociones, ya que todo aprendizaje es en alguna medida emoción. De allí que las emociones sean tan importantes para los seres humanos.

La inteligencia emocional sigue teniendo, por lo tanto, gran relevancia en la actualidad. Una persona con una adecuada inteligencia emocional puede reconocer sus emociones y las de los demás, permitiéndole ser capaz de comprenderlos, enfrentar situaciones tanto satisfactorias como estresantes o que le hagan sentir mal; tomar decisiones tomando en cuenta su sentir y el de los demás y tener pensamientos y acciones que le lleven a desenvolverse mejor en su trabajo y en sus relaciones familiares y al logro de sus metas u objetivos.

Por lo que un aporte importante para la sociedad es trabajar con el docente que se enfrenta día a día a situaciones que ponen a prueba su capacidad cognitiva pero también su capacidad para adaptarse, de reconocer sus emociones y las de sus alumnos o personas que comparten no solo su labor sino su vida personal. Este estudio pretende verificar la eficiencia de un programa de inteligencia emocional para docentes en un colegio de la ciudad de Guatemala.

A continuación, se presentan algunas investigaciones nacionales relacionadas con el tema

Amézquita (2017) realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre la inteligencia emocional con la calidad de vida. Para ello utilizó el test de Inteligencia Emocional general T.I. E=G de De León De León y una escala de Likert de vida, instrumento que cuenta con 22 preguntas desglosadas en varias áreas: salud y bienestar físico, situación

emocional, vida familiar, tiempo libre, economía, relaciones sociales y académicas. Los instrumentos se aplicaron a veinticinco adolescentes de género masculino y femenino comprendidos entre las edades de 15 a 17 años de la Federación de voleibol de la cabecera de Quetzaltenango. Se les aplicaron las pruebas a los sujetos en horarios establecidos por la federación y se procedió al análisis estadístico. Concluyó que los atletas de alto rendimiento cuentan con un nivel diestro de inteligencia emocional y una estable calidad de vida. El buen control de las emociones del atleta puede ayudarlo a tener una mejor calidad de vida. Importante promover rutinas de ejercicio dentro del pensa escolar y así contar con una mejor calidad de vida, asimismo establecer menús de comida saludable.

Xiloj (2017), realizó un estudio con el fin de determinar la efectividad del programa “Educar Emociones” con 17 cuidadores de un asilo. Para ello se aplicó el cuestionario Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24) a 9 cuidadores de sexo masculino y a 8 de sexo femenino. Según los resultados obtenidos, no hubo cambio en la percepción emocional de todos los sujetos evaluados, no hubo cambios en la habilidad de discriminar estados emocionales; por lo que se deduce que es algo personal. Es más notoria la diferencia en cuanto a expresión de emociones, se da más en mujeres que en hombres. Se recomienda incentivar a los cuidadores para que reciban programas relacionados con la salud mental y fortalecer la relación de los cuidadores.

Por otro lado, Herrera (2017) realizó un estudio con el objetivo de conocer la relación entre el nivel de inteligencia emocional y el nivel de rendimiento laboral de los gerentes, meseros y anfitriones de una cadena de restaurantes bistro en la ciudad de Guatemala. Para ello aplicó la prueba Trait Meta Mood Scale (TMMS-24) en versión abreviada de Salovey y Mayer (1995) y una autoevaluación elaborada por la autora del estudio. Aplicó el instrumento a 12 gerentes, 31 meseros y 7 anfitriones. Se estableció contacto con la empresa, se realizaron visitas a los restaurantes y se aplicaron los instrumentos. Concluyó que existe una correlación moderada entre el nivel de inteligencia emocional y el nivel de rendimiento laboral de los gerentes, meseros y anfitriones. Que la productividad influye a un nivel intermedio en los factores de la variable de inteligencia emocional con excepción de la percepción. Recomendó desarrollar programas de inteligencia emocional dirigidos al manejo adecuado de las

emociones que podrían afectar positivamente el rendimiento laboral de la persona. Y programas para educar en la perseverancia, conocer el temperamento y el manejo apropiado del mismo.

Por otro lado, Morataya, (2017) realizó un estudio con el fin de proponer un programa de inteligencia emocional para incentivar la realización en alumnas de cuarto y quinto magisterio en un centro privado. Se utilizó el Inventario de pensamiento constructivo/ una medida de la inteligencia emocional (CTI) aplicado a 39 alumnas, 14 de cuarto y 25 de quinto. El programa contempló varios aspectos, conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades socioemocionales y habilidades de vida y bienestar. Según los resultados, las alumnas obtuvieron un nivel promedio en la escala de pensamiento global constructivo y de deseabilidad por lo que se asume que podrían desempeñarse como docentes aceptándose a sí mismas, pensando de forma flexible, podrán establecer relaciones gratificantes. En cuanto al resultado de afrontamiento concluyó que no siempre perciben las situaciones estresantes como desafíos, podrían ser sensibles a las críticas, además de ser optimistas, les agradan los desafíos. Evitan las situaciones desagradables y tienen una imagen positiva de sí mismas. Se recomienda fortalecer la regulación emocional, propiciando espacios una vez por semana dentro del horario de entrenamiento; promover a través de campañas publicitarias la rutina de ejercicio físico e incluir en el pensa escolar una disciplina deportiva para los alumnos y así mejorar su calidad de vida.

En tanto, Cubur (2016), realizó un estudio con el objetivo de identificar el nivel de Inteligencia Emocional que poseen los docentes de la escuela pública San Pedro las Huertas, Antigua Guatemala. Para ello aplicó el test Inventario de Pensamiento Constructivo CTI a 25 docentes de la escuela comprendidos entre los 20 a 56 años. Se aplicaron las pruebas, tabularon los resultados y se planificó e impartió un taller a los docentes para fortalecer las áreas de la inteligencia emocional Concluyó que los docentes obtuvieron un rango medio adecuado en la prueba y que los docentes más jóvenes (20 - 40 años) tienen más habilidades para adaptadas que los de (41 - 60) años. Se recomienda promover talleres de inteligencia emocional, practicar habilidades para aumentar el nivel de afrontamiento emocional y

ejercicios de regulación emocional.

Por su parte, Gálvez-Sobral, Argueta. (2014) realizaron una investigación con el fin de conocer la opinión y tendencias sobre la educación socioemocional en cuatro escuelas de Guatemala, para conocer el perfil socioemocional de los docentes y padres de familia guatemaltecos. Para ello se aplicó una encuesta a 791 alumnos de segundo, cuarto y sexto primaria. 389 padres de familia y 26 docentes de las escuelas. Los resultados fueron analizados a través de un proceso de codificación emergente. Según los resultados es muy importante trabajar en el manejo de emociones sobre todo en el enojo y el autocontrol. Abrir espacios para la comunicación entre alumnos, padres y docentes. Resalta la importancia de la capacitación docente, que pueda ser mediador y facilitador en el aprendizaje.

Después de la revisión de investigaciones realizadas en Guatemala, se presentan las de autores que han realizado investigaciones en el extranjero.

Merchán y González (2012), realizaron un estudio transfronterizo con el fin de conocer la competencia emocional en el clima social del aula y en el rendimiento académico, el grado de competencia emocional que poseen los docentes y cómo puede incrementarse a través de una intervención que tomó en cuenta los siguientes temas: Hablemos de inteligencia emocional, habilidades emocionales, cómo educar emocionalmente en la escuela. Luego de esto se llevó a cabo un taller práctico con el tema adquiero competencias emocionales. Se llevó a cabo con 45 alumnos de colegios de Barajoz y de Castelo Branco en España y con 35 alumnos de una escuela de Portugal, la mitad del grupo experimental y la otra fue grupo control. También se trabajó con los docentes que impartían clases en esos centros de estudio. Según los resultados, es evidente la necesidad de desarrollar las habilidades de inteligencia emocional de maestros, ya que en España no hay muchos. Aunque los resultados fueron positivos es evidente que los programas de intervención más duraderas para lograr mejores resultados. Se recomienda seguir investigando sobre el tema.

Adams (2015) realizó un estudio con el fin de comprobar la efectividad de una intervención emocional y conocer el nivel de control emocional en alumnos de tercero básico del colegio El centro Inglés de Cádiz. La intervención se llevó a cabo con 26 alumnos, 11 hombres y 15 mujeres. El instrumento empleado fue el test Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24). La investigación fue de tipo cuasi-experimental pretest- posttest de un solo grupo. Según los resultados obtenidos, hubo mejoría en las diferentes áreas evaluadas, con diferencia en los resultados entre hombres y mujeres, obteniendo mejores resultados a la intervención los hombres en percepción emocional, comprensión emocional. Las mujeres obtuvieron mejores resultados en regulación emocional.

Cabello, Ruíz, Fernández. (2001), escribió un artículo titulado “Docentes emocionalmente inteligentes” en la Revista electrónica Interuniversitaria de Formación de Profesorado. En el mismo se menciona la importancia de que los docentes sean formados en las capacidades emocionales y sociales. Hace referencia al modelo de Mayer y Salovey (1997). Menciona la importancia que tiene la inteligencia emocional en el docente, ya que a través de las investigaciones han observado que es posible hacer integrar lo intelectual y la parte emocional. Este un proceso necesario en el sistema educativo.

Merchán, González (2014) escribieron un artículo “Eficacia de un programa de Educación Emocional en Educación primaria”, en la revista de estudios de investigación en Psicología y Educación. En el mismo se menciona que eligieron un grupo de 78 alumnos (42 niñas y 36 niños) entre los 5 a los 7 años del primer grado de primaria de diferentes centros y los dividieron en cuatro grupos homogéneos en cuanto a competencias emocionales y grado de relaciones sociales del grupo-clase. De esto cuatro, dos de ellos A y B serían grupo experimental y los otros dos el grupo control. Las actividades de la intervención tomaron en cuenta los siguientes temas: expresión e identificación de emociones, autoestima, empatía, comunicación y resolución de conflictos. La intervención se llevó a cabo en 11 sesiones de 50 minutos. Después de pasar el post test los alumnos del grupo experimental aumentaron sus conocimientos básicos y competencias emocionales. También concluye que las relaciones sociales se ven influenciadas por las competencias emocionales. Por lo que se

recomienda que se incluya en el currículo.

Por otro lado, Del Pino, Aguilar (2013) escribió un artículo titulado “La inteligencia emocional como una herramienta de la gestión educativa para el liderazgo estudiantil” en la Revista Univalle. Con el fin de potenciar el liderazgo de los estudiantes para ello pretendía encontrar las diferencias entre percepción emocional, manejo de emociones en uno mismo, el manejo de las emociones de los otros y la utilización de las emociones de estudiantes del programa educativo del área económico-administrativa y técnicos de Licenciatura y de bachillerato de instituciones del sector público en México, para mejorar su liderazgo a través de trabajar en su inteligencia emocional. Se aplicó a 613 estudiantes, la prueba SSRI de Schutte, es un auto informe para medir la inteligencia emocional y evalúa la percepción emocional, manejo de las emociones de sí mismo, las emociones de otros y la utilización de las emociones. Concluyó que es necesario que se realicen las gestiones de un plan dirigido a la formación emocional con la inserción de la inteligencia emocional en la formación de estudiantes de las áreas económico-administrativas, para que proyecten su liderazgo en sus estudios y como futuros profesionales, y estar a la altura de las demandas del mercado. Recomienda que los programas emocionales sean parte del currículo de los estudiantes para que logren mejores resultados académicos y también les lleve a ser mejores profesionales.

Por su parte, Buitrón, Navarrete (2008), realizaron un artículo titulado “El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional: reflexiones y estrategias”. Menciona que la educación no es solamente un instrumento para el aprendizaje y desarrollo de competencias cognitivas, además contribuye a la formación integral. Es indispensable formar maestros que puedan educar alumnos en sistemas de liderazgo, que a través de sus experiencias puedan enseñar a reconocer, controlar y expresar de forma respetuosa y clara sus emociones.

Por lo que el clima en el aula debe ser el adecuado ya que impacta en el aprendizaje. El maestro debe pensar en su propio desarrollo emocional, establecer un vínculo saludable y cercano con sus alumnos, comprender sus estados emocionales ya que les ayudará a conocerse y a resolver conflictos. Además, podrá percibir en el aula los movimientos afectivos de los alumnos para dirigirlos. Y con el desarrollo de sus propias habilidades

socioemocionales podrá de alguna manera ser motivador, conciliador y tener entonces un impacto muy positivo en los alumnos.

Samayoa (2012), realizó un estudio con el fin de desarrollar un programa de competencias emocionales para docentes de dos escuelas secundarias una pública y una privada de Hermosillo, México; a partir de resultados del cociente emocional. Para ello utilizó la prueba Traid Meta-Mood Scale-24 (TMMMS-24) a una muestra de 637 docentes. Los docentes evaluados en este estudio coinciden en que no se percibían con altas capacidades emocionales, aunque sí hubo diferencia en cuanto a los resultados entre escuelas y entre mujeres y hombres. En cuanto a las privadas, las mujeres tienen una mejor percepción y son más capaces para reconocer las emociones que los hombres, el área más baja es la autorregulación, luego las competencias sociales. También se infiere que las instituciones privadas tienen una mayor atención a las necesidades emocionales de docentes y alumnos. Mientras los hombres de escuelas públicas presentaron puntuaciones más altas en el área de percepción. También menciona que no hay consciencia del desarrollo de la inteligencia emocional de los niños, ni de la regulación de sus emociones. Se sienten poco valorados por la sociedad. En conclusión, determinó que el tener estudios profesionales no garantiza que el docente está capacitado para poder enseñar en el aspecto emocional. La autorregulación es el área de oportunidad más grande, le sigue la de autocontrol, competencia social y autoconciencia. La que obtuvo las puntuaciones más altas que el área de la de motivación. En cuanto a los años de docencia los que tenían más de nueve años de servicio fueron los mejor evaluados. Recomendó crear instituciones educativas de formación de docentes emocionalmente inteligentes, formalizar talleres para desarrollar la inteligencia emocional, que la secretaria de Educación y Cultura incluya dichos programas desde preescolar hasta la educación superior. Involucrar a padres de familia en el desarrollo de habilidades socio afectivas en sus hijos.

Pérez, Filella, Soldevila, Fondevila (2013), realizaron un estudio con el fin de evaluar un programa de educación emocional con 92 profesores de dos centros educativos, Barcelona y Lleida. La metodología utilizada fue de tipo cuasi-experimental, con pre test, post test y grupo control. La muestra estuvo compuesta por 57 sujetos en el grupo experimental y 35 de grupo

control. Utilizaron cuatro instrumentos: 1. Cuestionario de desarrollo emocional de adultos (CDE-A) la cual mide conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales y competencias para la vida y el bienestar. 2. Prueba cualitativa. 3. Escala de clima institucional y de nivel de estrés. 4. Cuestionario valorativo del interés y utilidad del programa. Según los resultados obtenidos el programa emocional produjo mejoras las competencias emocionales en el grupo experimental, sobre todo en la regulación emocional y competencias sociales. El grupo control no mostró ninguna mejora significativa en ninguna área ni a nivel general. Recomiendan extender estos programas a todos los maestros, a los estudiantes de magisterio y a los alumnos universitarios de la facultad de Educación.

Fernández (2015), realizó una investigación con el fin de verificar la eficacia de un programa educativo PIEI y su relación con la Inteligencia Emocional con 188 estudiantes, con un grupo experimental de 97 y 91 que participaron como grupo control. Utilizaron para medir la inteligencia emocional el cuestionario Traid Meta-Mood Scale, escala Auto-Per con la finalidad de apreciar el grado de conciencia de cada sujeto sobre sus competencias emocionales. La metodología fue cuasi-experimental, con pre test, post test y grupo control. Según los resultados obtenidos se observó un aumento en las competencias emocionales, claridad emocional, reparación emocional, percepción emocional, regulación emocional, habilidades sociales. Recomienda utilizar este tipo de programa para alumnos de primer año de universidad para mejorar la cohesión de grupo, clima en el aula.

López, Fernández y Márquez (2008), realizaron una investigación acerca de programas de intervención emocional en adultos y adultos mayores, basadas en el modelo de inteligencia emocional de Salovey y Mayer. El programa contemplaba de 18 a 20 sesiones, con duración de 90 minutos cada sesión y la eficacia se evaluó antes, durante y al final del proceso. Para ello propusieron evaluar con TMMS-24 (Trait Meta Mod Scale-24) para evaluar inteligencia emocional, MSCEIT para evaluar los niveles de percepción, facilitación, comprensión y manejo de emociones y el test GCS (Global Self-Esteem Scale). Concluyeron en la importancia que tiene el poder estudiar los beneficios de la inteligencia emocional en las

personas adultos y adultos mayores.

La mayoría de autores coincide en la importancia que tiene la inteligencia emocional no solamente para docentes sino también para los niños y jóvenes; la influencia que está tiene en diversas áreas como el rendimiento escolar, o bien en el trabajo; las relaciones sociales y el bienestar de las personas. También coinciden en la importancia de contar con programas para desarrollar las habilidades emocionales en niños y adultos.

Los estudios e investigaciones que se presentan han proporcionado información de gran valor al presente estudio por lo que a continuación se tomarán en cuenta algunas bases teóricas.

1.1. Inteligencia Emocional

1.1.1 Definición

Goleman (2005), se refiere “a 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” (p. 430)

Para Mayer, Salovey y Caruso (2009), la inteligencia emocional implica la capacidad de comprender las emociones en uno mismo y en los demás, de relacionarse con los iguales y con los miembros de la familia y de adaptar las emociones a los problemas y exigencias de un entorno cambiante.

Por su parte, para Goleman (2013), la inteligencia emocional es el mejor predictor del liderazgo de una persona. Un líder tiene en sus manos el papel de mostrar el camino que debe seguir el grupo de personas para poder dar lo mejor de ellos y lograr que se mantengan allí. En muchas empresas para contratar personal en altos mandos se tomaba más en cuenta su capacidad cognitiva y destreza empresarial, pero muchos de ellos fracasan por su deficiencia en habilidades emocionales. Lo que lleva al éxito a un grupo de personas en su trabajo es la armonía interpersonal.

Para, Shoshona Zuboff psicólogo de la facultad de Empresariales de Harvard mencionado por Goleman (2013), afirma que el especialista en las relaciones interpersonales son los futuros líderes en las empresas. La incapacidad para liderar las emociones podría ser nefastas en una institución mientras que el poder ser empático con las personas, poder manejar las diferencias que puede tener un grupo, ayuda a llegar a los objetivos planteados.

Por su parte, Guerri (2016), es la forma que tienen los seres humanos para relacionarse con el entorno de forma positiva, controlando las emociones, con una comunicación asertiva y proyectando una actitud positiva.

Fernández-Berrocal y Extremera mencionado por Brackett, Guil, Mestre, Salovey (2014) señalan que la persona con habilidades emocionales puede tener cierto beneficio preventivo para la salud. Permite sobrellevar mejor los afectos negativos, a los adolescentes les permite reaccionar positivamente ante las presiones de los pares. Por otro lado, mencionan que en estudios con enfermos de SIDA o esquizofrenia sus pocas habilidades emocionales inciden en un mal funcionamiento social.

1.2 Emoción

Mora mencionado por Bisquerra, Punset, Mora, García, López-Cassá, Pérez-González; Lantieri, Madhavi, Aguilera, Segovia, Planells (2012) señalan que “es el motor que todos llevamos dentro. una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro (en el sistema Límbico) que nos mueven y nos empujan a vivir, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos. circuitos que, mientras estamos despiertos, se encuentran siempre activos, en alerta, y nos ayudan a distinguir estímulos importantes para nuestra supervivencia” (p. 14).

Él también describe los siete pilares de las emociones:

- a) Las emociones le sirven a la persona para alejarse de situaciones peligrosas o bien para acercarse o moverse hacia lo que le pueda traer beneficio.
- b) Le brinda la posibilidad a la persona de elegir diferentes formas de reaccionar ante un

mismo estímulo.

- c) Un estímulo puede hacer que varios sistemas cerebrales y aparatos del organismo de la persona se activen.
- d) Gracias a ellas las personas se dan la oportunidad de nuevas experiencias; son curiosidad y atención
- e) Son una forma de comunicación entre uno varios individuos que puede formar lazos.
- f) Sirve para acumular o recordar memorias de forma efectiva.
- g) Tienen un papel importante en el proceso de razonamiento.

Mora y Sanguinetti mencionado por Bisquerra, Punset, Mora, García, López-Cassá, Pérez-González; Lantieri, Madhavi, Aguilera, Segovia, Planells (2012), definen emoción como “reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo. Se acompaña de fenómenos neurovegetativos. El sistema límbico es parte del cerebro relacionado con la elaboración de conductas emocionales” (p. 14).

Para, Travis, Greaves (2012), mencionan que los sentidos le brindan la información al cerebro sobre todo lo que pasa a su alrededor, luego pasa por el sistema límbico, lugar de las emociones, por esto se dice que el aprendizaje es emoción, y para llegar al área frontal o racional, estas están en constante comunicación. Según estudios hechos a más de quinientas mil personas, encontraron que dos de cada tres personas son capaces de identificar sus emociones, pero algunas se ven emocionalmente dominadas sin poder reaccionar para su bien. Los conocimientos sobre el control de las emociones son muchas veces escasos y el dominio de ellas también.

Para él, la forma de reaccionar ante una situación está ligada a las experiencias, y a quien es cada uno. No es posible saber cuánto una persona logra dominar sus emociones con su coeficiente intelectual. Las habilidades emocionales pueden trabajarse o mejorarse a lo largo de la vida. Tienen una gran influencia en el éxito de cada persona. No se trata solamente de poder controlar las emociones sino también de poder tener o aprender conciencia social, saber la forma adecuada de actuar o bien expresarse con los demás en situación social.

Por otra parte, Goleman (1996), menciona que emoción viene del latín movere que significa moverse y el prefijo e denota objetivo, significa entonces movimiento hacia.

Emociones en el sistema límbico, nos ayuda a responder a las situaciones, detectar los peligros, adaptarnos al entorno.

En la amígdala, se guardan nuestros recuerdos y le dan sentido entonces a nuestra vida.

Aristóteles hace referencia a las emociones de la siguiente manera, enfadarse con la persona adecuada, en el grado adecuado, en el momento oportuno, con el propósito justo y el modo correcto.

Goleman también menciona a Antonio Damasio quien concluye que los sentimientos juegan un papel fundamental en nuestra habilidad para tomar las decisiones que a diario debemos adoptar, pues al parecer, la presencia de una sensación visceral es la que nos da la seguridad que necesitamos para renunciar o proseguir con un determinado curso de acción, disminuyendo las alternativas sobre las cuales tenemos que elegir. En suma, muchas de las habilidades vitales que nos permiten llevar una vida equilibrada, como la capacidad para tomar decisiones, nos exigen permanecer en contacto con nuestras propias emociones.

Para Goleman (1996), las habilidades emocionales que menciona son:

- a) Capacidad para tener dominio personal conocida como autocontrol. Es de suma importancia para la vida con otros, es aprender a ser prudente con la expresión de sus emociones.
- b) Entusiasmo, para él la aptitud maestra; según han investigado la capacidad para poder postergar la recompensa ayuda a las personas a lograr sus metas u objetivos y por lo mismo es uno de los aspectos que hace a una persona más exitosas.
- c) Empatía, según el psicólogo E.B. Titchener mencionado por Goleman (1996) va más allá de ponerse en el lugar del otro, es lo que hace una persona para poder intentar sentir lo que la otra persona siente. Según investigaciones basadas en la observación lo aprenden las personas desde que son pequeñas.

Cada emoción causa reacciones diferentes en el cuerpo:

- El enojo sube el flujo sanguíneo, aumenta el ritmo cardíaco, la adrenalina, ayuda a una persona a acciones fuertes.
- Miedo, bajan los niveles sanguíneos en la cara, por ello la palidez, y fluye a las piernas, el cuerpo parece paralizarse, aunque sea por unos segundos; favorece la huida. Predispone a la acción.
- Felicidad, aumenta la actividad del centro del cerebro encargado de inhibir los sentimientos negativos, aumenta el caudal de energía disponible. Le da la sensación de tranquilidad que ayuda a una persona a poder realizar mejor las actividades que esté llevando a cabo.
- Con el amor hay una reacción parasimpática lo que causa una sensación de relajación.
- La sorpresa causa un arqueado de las cejas, aumenta el campo visual, permite que ingrese más información y poder descubrir lo que sucede.
- Asco que expresa desagrado, se frunce la nariz, como reacción a un olor o situación desagradable.
- Tristeza, provoca la disminución de la energía, el metabolismo se vuelve más lento.

Por su parte Guerri (2016), menciona que existen seis categorías de las emociones:

- a) Miedo: anticipación de una amenaza, o incertidumbre
- b) Sorpresa: asombro, sorpresa.
- c) Aversión: disgusto o asco
- d) Ira: rabia, resentimiento, furia todo lo que haga sentir enojo.
- e) Alegría: diversión, euforia, da la sensación de bienestar y de seguridad
- f) Tristeza, sinónimo de pena, sentimiento de soledad y pesimismo.

Por otro lado, Riso (2003) menciona que existen las emociones primarias que son con las que

nace una persona, no las aprende el ser humano, le ayudan a adaptarse, estas son: dolor, miedo, tristeza, ira y alegría. Si se reprimen y o interrumpen con frecuencia podrías afectar la salud física y mental. Duran lo indispensable para cumplir su misión de dolor, miedo, tristeza, alegría, por ejemplo. Ayudan a la persona a adaptarse al mundo.

“Emociones secundarias: se aprenden, pueden llegar a ser útiles, son de tipo defensivo, implican debilitamiento del yo, talleres como: sufrimiento, ansiedad, depresión, ira.” Pueden durar toda la vida” (p. 26).

1.1.3 Ramas de la inteligencia emocional

Para Fernández, (2005) las habilidades emocionales son:

- a) Percepción emocional: habilidad que puede tener una persona para poder reconocer las emociones en ella misma y en los demás. El poder que podría tener un maestro en reconocer el estado de ánimo de un alumno y de reconocer que podría no concordar lo que verbaliza con lo que está sintiendo.
- b) Facilitación o Asimilación emocional: habilidad que tenemos de que los sentimientos tengan influencia positiva en las decisiones o reacciones.
- c) Comprensión Emocional: habilidad para poder reconocer la emoción, así como la transición de emociones. Poder reconocer qué detona la emoción y cuáles podrían ser las consecuencias.
- d) Regulación Emocional: poder reconocer los sentimientos positivos y negativos. Manejo de las emociones propias y entendimiento de las de los otros.

Por su parte, Goleman (2013) señala que el marco de las ramas emocionales:

- Autoconciencia emocional: la persona puede reconocer lo que está sintiendo y por qué. Comprende la relación entre los sentimientos y sus pensamientos, sus acciones y expresiones verbales. Sabe la influencia que sus emociones tienen sobre su rendimiento.
- Autogestión que incluye el autocontrol, adaptabilidad, capacidad de triunfo y actitud positiva. Manejar las emociones para que faciliten la tarea que una persona está

llevando a cabo.

- Conciencia social: empatía, conciencia organizativa
- Gestión de relaciones: liderazgo inspirador, influencia, gestión de los conflictos y trabajo en equipo.

También Mayer, Caruso y Salovey mencionados por Brackett y Salovey (2014):

- Percepción emocional: “capacidad de una persona para identificar las emociones y el contenido emocional en ellos mismos y en otra persona”. (p. 69) La persona que tiene habilidad para reconocer sus propias emociones también podría ser capaz de reconocerlas en los demás, puede traducir el lenguaje no verbal que le ayuda a saber si existe congruencia entre la emoción y la expresión del sentimiento. Pero va más allá de una expresión verbal, se puede reconocer también en una expresión facial, en la música, una obra de arte. Incluye también el poder diferenciar acertadamente la honestidad y sinceridad de las emociones.
- Facilitación Emocional: Aprender a reconocer que las emociones influyen en los pensamientos y en el cómo se utiliza la información que ingresa. Es la forma en la que una persona a través de las emociones puede poner atención a la información relevante, tomar decisiones, poder utilizar esa emocionalidad para tomar en cuenta otros puntos de vista y buscar la forma de solucionar situaciones. Salovey y Mayer mencionado por Extremera, Fernández-Berrocal (2002). Cuando se tiene esta capacidad se es capaz de asumir cómo se podría sentir en una situación u otra y por lo tanto poder tomar o buscar la decisión apropiada si se encontrara ante esa situación. Los estados de humor positivos pueden ser de beneficio para resolver problemas.
- Comprensión Emocional: el proceso cognitivo de las emociones, poder expresar con palabras lo que se siente y cómo tienen efecto en el raciocinio de las personas. La persona es capaz de percibir las causas y consecuencias de los sentimientos. Así también es capaz de comprender las transiciones de las emociones.

- Regulación emocional: forma en la que una persona mantiene control de lo que siente no importando las circunstancias. La persona con buena regulación puede saber qué y cuándo debe controlarse. Le permite escuchar y reflexionar sobre lo que siente. Le ayuda a tomar la decisión de cuándo debe alejarse de un estado emocional

La rama de la inteligencia emocional que se utilizará en el presente estudio tiene relación con la expuesta por Mayer y Caruso, ya que contempla los aspectos del instrumento a utilizar.

1.1.4 Educación emocional

Es un proceso que debe ser incesante y permanente para poder fomentar las competencias emocionales en las personas, Bisquerra mencionado por Bisquerra y Planells (2012), señala que, ya que actúa de forma preventiva contra el estrés, depresión y otros.

Él menciona los objetivos de la educación emocional:

- Mejorar el conocimiento de las propias emociones
- Identificar las emociones en los otros.
- Denominar las emociones por su nombre.
- Aprender a regular las propias emociones
- Prevenir los efectos nocivos de algunas emociones.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones que traigan un beneficio para la persona.
- Tener la capacidad de motivarse.
- Poder aprender a tener una actitud positiva en la vida.

Por otro lado, Elias, Tobias, Friedlander (1999), mencionan la importancia de la educación emocional en ciertos aspectos:

- Ser consciente de los propios sentimientos y de los demás, es ser honesto consigo mismo y con los demás, poder responder con la verdad acerca de cómo se puede sentir una persona y no dar una respuesta evasiva o bien automática. Esto ayudar a la persona a no confundir sentimientos, permite desarrollar la sensibilidad hacia lo que otros puedan estar sintiendo y tener mejores relaciones.

- Permite interpretar los sentimientos de los demás de forma verbal, lenguaje corporal, permite comprender los puntos de vista de los demás y no basar o hacer conjeturas solamente con respecto a los propios puntos de vista o sentimientos.
- Hacer frente de forma positiva a los impulsos emocionales y de conducta, le permite a la persona lograr más, si se aprende a retardar la gratificación. Un niño inseguro por ejemplo puede que no manejar bien la espera porque puede considerar que la gratificación nunca llegará, pero esto también le puede pasar a un adulto. Si se aprende se abre el espacio a tener miras más amplias, a plantearse objetivos y metas más grandes o que llevan más tiempo el alcanzarlas.
- La educación emocional es la suma de esfuerzos que se hacen para lograr el equilibrio más sano en hogares y en las relaciones.
- El adulto puede servir de modelo para que otros a base de la observación de sus aptitudes aprendan. Pero hay que ponerlas luego en práctica para que logren que sean espontáneas.

Por su lado para Travis (2012): algunas experiencias producen emociones de las que no nos es difícil estar conscientes en otras ocasiones pasan desapercibidas. Cuando algo produce en nosotros una reacción emocional prolongada se denomina evento desencadenante, la forma en que reaccionamos a nuestros desencadenantes viene definida por nuestras experiencias, historia personal, a medida que una persona trabaja en su inteligencia emocional puede identificar sus desencadenantes y poner en práctica respuestas productivas que se volverán habituales. Las personas que desarrollan una inteligencia emocional alta tienen mayor probabilidad de tener éxito profesional.

Para Guerri (2016), la inteligencia emocional es útil en cuatro áreas fundamentales:

1. Psicológica: ayuda al desarrollo armónico y equilibrado de la personalidad.
2. Física: contribuye a una buena salud, previene enfermedades que vienen de

desequilibrios psicosomáticos.

3. Motivacional: favorece el entusiasmo y la motivación
4. Social: Mejora el desarrollo de las relaciones con otras personas.

Por su lado Cabero (2009), menciona que el éxito es importante pero muchas veces no es suficiente para sentirse feliz. Por lo que el coaching puede ser la ayuda o apoyo que una persona necesita para lograr sus metas y sentirse satisfecho de ello, por ende, feliz. Es un proceso en el que la persona trabaja en ella misma acompañada de un especialista, para llegar a cumplir sus objetivos. El coaching emocional contribuye al bien de la persona para que logre sus metas, el manejo del estrés, poder enfrentar retos, tener el control de sus emociones, y que mejor que prepararse para ello además de aprender herramientas para poder potenciarse.

1.1.5 Comunidades de Crecimiento

Para, Ander-Egg (2002), el desarrollo de la comunidad, es la comunidad sobre la cual o las cuales se quiere llevar a cabo un programa con el fin de atender a sus necesidades y problemas, lograr su desarrollo y mejorar su calidad de vida.

Para el presente estudio se tomará como comunidad de crecimiento un grupo de personas dedicadas a la docencia que buscan una transformación emocional y que en su interrelación generan pertenencia.

1.1.6 Medición de la Inteligencia Emocional

Para Shapiro mencionado por Vallés y Vallés (2000), al principio fue muy difícil poder tener pruebas estandarizada que pudieran medir y cuantificar por ejemplo la amabilidad de una persona, la empatía, la sorpresa y otras, ya que se hablaba de indicadores conductuales o bien fisiológicos como la resequedad en la boca, sudoración o ruborizarse; aunque algunas son

evidentes para las personas y para mucha era posible identificarlos en ellos y también en los demás.

Vallés y Valles et al. (2000) menciona algunos cuestionarios de su autoría, como los son

- Cuestionario de Autoestima emocional que evalúa si una persona puede ser muy fría, emocionalmente equilibrada o bien hiperemotiva.
- Cuestionario de evaluación de las habilidades de la comunicación que mide si la persona es fría, emocionalmente equilibrada o hiperemotiva.
- Cuestionario de identificación de emociones que mide los mismos aspectos que las dos anteriores.
- Test de habilidades de Inteligencia Emocional, que le permite a unas personas saber si se encuentra muy bajo, bajo, medio- bajo, medio-alto, muy alto.

Según el modelo de Mayer y Salovey, mencionado por, Fernández, (2005). Los instrumentos que se utilicen deben de cumplir tres aspectos:

- Validez psicométrica.
- Indicadores claros y fiables.
- No valorar personalidad, inteligencia cognitiva, habilidades sociales.

Tipos:

- Auto informe: aunque fueron las primeras en ser utilizadas aún se utilizan porque son fáciles de aplicar y las puntuaciones se obtienen de forma rápida. Llevan un proceso de introspección importante, una de las maneras de obtener información emocional y afectiva.
- Test de Ejecución: Es una forma de obtener información a través de una prueba de acercamiento práctico para medir la inteligencia emocional, como lo es la prueba MSCEIT.
- Informes de observadores externos.

Mayer, Salovey, Caruso (2009), diseñado para la evaluación de la inteligencia emocional, escala que mide aptitudes para resolver problemas emocionales.

Divididas en cuatro áreas:

- a) Percepción emocional
- b) Facilitación emocional
- c) Comprensión emocional
- d) Manejo de emociones

1.1.7 Programa

Sapag y Sapag mencionado por Torres (2011), explica que “Un proyecto es la búsqueda de una solución inteligente al planteamiento de un problema, tendiente a resolver una necesidad humana”

Torres (2011), es un plan de acciones ordenadas con el objetivo de solucionar o aminorar un problema que podría afectar a una o varias personas y en la cual se plantea la magnitud, características, tipos y períodos de los recursos requeridos para completar la solución propuesta dentro de las limitaciones técnicas, sociales, económicas y políticas en las cuales el proyecto se desarrollará.

1.1.8 Eficacia

Según el diccionario de La Real Academia Española, (1826), es la capacidad para lograr el efecto que se desea o espera.

De acuerdo a lo anteriormente planteado la Inteligencia Emocional es importante para la vida de cualquier persona, pero aún más para los docentes quienes son ejemplo para los alumnos y compañeros de trabajo. Por lo que estar consciente de su estado emocional y de las áreas como percepción emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y manejo de emociones podrá ayudarle a potenciarse como educador.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Para todas las personas el poder manejar sus emociones ante las situaciones que se le presentan a diario es de suma importancia, ya que la forma cómo las maneje influirá en sus relaciones no solamente a nivel laboral sino también a nivel familiar y de amistad. También es posible que tenga influencia en su éxito y satisfacción personal.

En el ámbito personal o profesional una persona que no tiene un buen manejo de sus emociones podría tener problemas para obtener un trabajo, trabajar en equipo, tener relaciones positivas, mantener relaciones a largo plazo, poder entender a otros, para la comunicación y también para la resolución de conflictos.

Por lo que los docentes deben de ocuparse para tener una inteligencia emocional adecuada que traerá beneficios no solamente para ellos sino también para la institución y para los alumnos que se verán beneficiados con modelos a seguir que gestionan las emociones de forma eficaz y positiva; buscan la realización de su vocación y resuelven las situaciones asertivamente.

Lo anteriormente expuesto lleva a plantear la siguiente pregunta de investigación ¿Es eficaz un programa de inteligencia emocional aplicado a comunidades de aprendizaje para docentes de una institución privada de la zona 16?

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo General

Establecer la eficacia de un programa de inteligencia emocional para docentes de un colegio privado de la zona 16 por medio de comunidades de aprendizaje.

2.1.2 **Objetivos Específicos:**

- ✓ Establecer los niveles de inteligencia emocional en los maestros del nivel de básicos de un colegio privado.
- ✓ Establecer los niveles de inteligencia emocional en cada una de las ramas que establece la prueba para cada uno de los sujetos en dos momentos diferentes.
- ✓ Establecer si hay una diferencia significativa entre las áreas de la inteligencia emocional que contiene la prueba MSCEIT.

2.2 **Hipótesis**

Hi Existe diferencia estadísticamente significativa a nivel de 0.05 en la inteligencia emocional de un grupo de maestros antes y después de participar en un programa.

Ho No existe diferencia estadísticamente significativa a nivel de 0.05 en la inteligencia emocional de un grupo de maestros antes y después de participar en un programa.

2.3 **Variables**

2.3.1 Independiente: Programa de inteligencia Emocional.

2.3.2 Dependiente: Inteligencia emocional.

2.3.3 **Controladas:**

- Edades: 24 a 60 años
- Institución escolar: Colegio privado
- Docentes que imparten clases en el nivel básico.

2.4 **Definición de variables**

2.4.1 **Conceptual**

Inteligencia Emocional

Mayer, Salovey, Caruso (2009) menciona que la inteligencia emocional implica la capacidad

de comprender las emociones en uno mismo y en los demás, de relacionarse con los iguales y con los miembros de la familia y de adaptarse a las emociones a los problemas y exigencias de un entorno cambiante.

2. 4.2 Operacional

Inteligencia Emocional

Capacidad de percibir las emociones, facilitarlas, comprenderlas y manejarlas en uno mismo y en los demás. De poder adaptarse a las situaciones y exigencias. Evaluadas a través del test MSCEIT, antes y después de un programa de inteligencia emocional, que busca trabajar cuatro ramas de la inteligencia emocional:

- a) Percepción emocional
- b) Facilitación emocional.
- c) Comprensión emocional.
- d) Manejo de emociones.

Programa

El programa está dividido en dos bloques de la inteligencia emocional:

- A) Intrapersonal: percepción emocional (8 sesiones)
Facilitación emocional (8 sesiones)
- B) Interpersonal: Comprensión emocional (8 sesiones)
Manejo de emociones (8 Sesiones)

El programa contempla la intervención de 20 sesiones. Cada sesión tendrá una duración de 40 minutos, los sujetos serán divididos en grupos de 5 a 6 personas máximo. Se llevará a cabo durante siete meses, de febrero a julio.

Las sesiones se dividen en los cuatro temas mencionados de la inteligencia emocional: percepción emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y manejo de emociones. Cada tema abarca 5 sesiones.

2.5 Alcances y límites

La investigación pretende establecer la eficacia de un programa de inteligencia emocional. El presente trabajo se llevará a cabo con una población de 25 docentes de una institución educativa de la zona 16 de la ciudad capital, con edades comprendidas entre los 25 a 60 años de género femenino y masculino. Por lo que los resultados solo pueden ser tomados en cuenta para sujetos que imparten clases en el nivel de básico o que pertenezcan a la misma institución.

2.6 Aporte

Para los docentes que desean apoyar a otros a conocerse mejor y poder ser más asertivos y tener mejores relaciones con los que les rodean.

Para el centro educativo será de mucha importancia el que sus docentes conozcan y tengan una comprensión más profunda a cerca de su inteligencia emocional, así como, que a través del programa puedan tener un mejor manejo de sí mismos que incida positivamente en su rol no solamente como profesionales sino también en los otros roles que puedan tener.

En su rol profesional el centro educativo se verá beneficiado de que sean modelos asertivos en el manejo de sus emociones ante las situaciones que se viven cada día en las aulas.

Permitirá crear vínculos con los compañeros de comunidad que posiblemente influyan positivamente en el trabajo de grupos o equipos que se llevan a cabo en la institución.

Disminución del estrés y ansiedad a través de las actividades de relajación o respiración que se llevan a cabo antes de comenzar las sesiones.

Mejora en el rendimiento laboral al saber manejar sus emociones.

Es posible que otras instituciones que quisieran implementar un programa similar para mejorar no solamente las relaciones profesionales de sus docentes sino también el beneficio que pueden obtener los alumnos tanto de instituciones privadas.

III. MÉTODO

3.1 Sujetos

Esta investigación se realizó con 25 docentes, 4 de sexo masculino y 21 de sexo femenino que imparten clases en el nivel básico y que laboran en un colegio privado de la zona 16 de la ciudad capital. Residen en la ciudad de Guatemala o municipios vecinos. Las edades de los sujetos están comprendidas entre los 24 a 60 años; pertenecen a un nivel socioeconómico medio y medio- alto.

Para realizar la presente investigación se utilizó una muestra de sujetos no probabilística por conveniencia.

Para López (2004). La muestra por conveniencia es en la que se eligen los sujetos según la facilidad de la persona que realiza la investigación por lo que no brinda la oportunidad a cualquier sujeto de ser seleccionado.

3.2 Instrumento

El instrumento que se utilizó para medir la variable de inteligencia emocional será el test MSCEIT de Mayer, Salovey y Caruso.

Es un test de aplicación individual o colectiva, dirigido a personas de 17 años en adelante.

La aplicación dura entre 30 a 45 minutos. Está diseñado para medir las capacidades que conforman la inteligencia emocional y proporciona resultados en cuatro áreas:

1. Percepción emocional: capacidad para reconocer cómo se siente y cómo podrían sentirse los demás.
2. Facilitación emocional: capacidad para generar emociones.
3. Comprensión emocional: capacidad para comprender las emociones simples y complejas.
4. Manejo emocional: capacidad para manejar las emociones y las de los demás.

Puede ser utilizada como herramienta de reclutamiento, screening o como una herramienta para formación de grupos de líderes.

Se obtienen siete puntuaciones:

1. CI Emocional (CIE)	Mide la inteligencia emocional
Dos áreas generales de habilidad de inteligencia emocional	
2. El CI Emocional Experiencial	Medida en la que la persona se adentra a la experiencia emocional
3. El CI Emocional estratégico	Grado en el que la persona puede comprender el significado emocional, en las relaciones y cómo se manejan en sí mismo y en los demás.
Ramas de la inteligencia emocional	
4. Percepción emocional (CIEP)	Capacidad para identificar las emociones
5. Facilitación emocional (CIEF)	Poder utilizar las emociones para ayudar
6. Comprensión emocional (CIEC)	Conocimiento de las emociones en uno mismo
7. Manejo de emociones (CIEM)	Capacidad para regular las emociones

El test se corrigió en la plataforma de TEA (teacorrigé), para ello se ingresó un código para cada sujeto y luego se transcribieron las respuestas de cada uno. El sistema corrigió y luego generó un perfil que contiene:

CIE (puntuación total)				
Tipo de puntuación	Jerarquía de las puntuaciones específicas			
Puntuaciones de las ramas	CIE de Percepción emocional	CIE de Facilitación emocional	CIE de Comprensión emocional	CIE de Manejo de emociones
Puntuación de las tareas	Puntuación de las tareas individuales			
	Caras Dibujos	Facilitación Sensaciones	Cambios Combinaciones	Manejo de emociones Relaciones emocionales
Puntuaciones adicionales	Puntuaciones de dispersión y puntuación de sesgo positivo-negativo			

Fuente: Mayer, Salovey, Caruso (2009)

En cuanto a la fiabilidad, se calculó el coeficiente de Cronbach para las tareas, para el resto de puntuaciones se obtuvo el coeficiente Spearman-Brown: según los cuales la versión para el presente estudio tiene una fiabilidad en la puntuación total de 0,95 y una fiabilidad en las áreas de 0,93 en la Experiencial y de 0,90 en la Estratégica. Es un instrumento altamente fiable.

3.3 Procedimiento

- Se eligió el instrumento a utilizar.
- Se eligieron a los sujetos para la investigación.
- Se pidió a pedir la autorización para poder aplicar la prueba a la directora del nivel básico.

- Se les solicitó a los sujetos firmen el consentimiento consensuado.
- Se aplicó el instrumento.
- Se procedió a la calificación e interpretación de los resultados obtenidos en la aplicación del pre test.
- Se aplicó el programa de inteligencia emocional por áreas.
- Se aplicó un post test a los sujetos para poder comparar los resultados y conocer si fue eficaz el programa.
- Se aplicó el proceso estadístico.
- Se procedió a comparar los resultados obtenidos.
- Se analizaron y discutirán los resultados.
- Se redactaron las conclusiones y recomendaciones.
- Se redactó el informe final.

3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística

Por Díaz (2009), “Un experimento se lleva a cabo para analizar si una o más variables independientes afectan a una o más variables dependientes y por qué lo hacen” (p.186)

Para la presente investigación se utilizará un diseño cuasi experimental.

Monje (2011) menciona que la investigación cualitativa está enfocada más que todo en el proceso de obtención de datos, describe y comprende lo que la gente vive y cómo lo vive.

Además, explica que el diseño cuasi experimental de un solo grupo con mediciones, no requiere de grupo control y se utiliza mayormente para evaluar la eficacia de un tratamiento o terapia a través del pre test y post test que permite un estudio más completo.

Describe también las características de las muestras no probabilísticas, por conveniencia, como muestras al azar, tomando en cuenta las intenciones de la persona que investiga.

Pértega (2001) menciona la importancia de utilizar la metodología estadística de la t de Student para poder comparar no en las diferencias que se puedan encontrar entre los individuos sino en las diferencias del mismo sujeto en momentos diferentes. En el caso de la presente investigación en el momento del pre test y en el momento del post test. Por lo que

se trabaja para determinar la diferencia de medias entre un antes y un después. El cálculo se obtiene en Excel 2010, en donde también se obtiene la desviación típica de cada media.

Hace referencia al uso de las siguientes fórmulas:

1. Se establece la media aritmética de las diferencias:

$$\bar{X} = \frac{\sum f_i X_i}{n}$$

2. Se establece la desviación típica o estándar de los dos momentos:

$$s = \sqrt{\frac{1}{N-1} \sum_{i=1}^N (x_i - \bar{x})^2}$$

3. Valor estadístico de prueba:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N_1} + \frac{S_2^2}{N_2}}}$$

4. Grados de Libertad: N - 1

IV PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

El presente estudio se trabajó con 25 sujetos de un colegio privado de la zona 16 de la capital. Para obtener los resultados se utilizó la prueba t de student para muestras emparejadas. A continuación, se presentan los resultados obtenidos por medio de la aplicación del análisis de datos emparejados

Tabla 4.1

Comparación de la Inteligencia Emocional antes y después del programa

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas	Pre test	Post test
Media	97.72	112.08
DS	7.83	6.99
N	25	25
Estadístico t	-10.91	
P(T<=t) dos colas	8.59E-11	
Valor crítico de t (dos colas)	-2.06	
d		2.05

En la tabla No. 4.1 se observa que el estadístico $t = -10.91$ es menor que el valor crítico t (dos colas) $= -2.06$. Existe diferencia estadísticamente significativa a nivel de 0.05 en la inteligencia emocional de un grupo de maestros antes y después de participar en un programa.

Tabla No 4.2

Comparación de la percepción emocional antes y después del programa.

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas		
	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
Media	94.12	105.72
DS	8.10	7.16
N	25	25
Grados de libertad	24	
Estadístico t	-8.05	
P(T<=t) dos colas	2.78E-08	
Valor crítico de t (dos colas)	2.06	
d		1.62

En la tabla No. 4.2 se observa que hubo diferencia en la media en el pre test 94.12 y en el post test 105.73. Existe diferencia estadísticamente significativa a nivel de 0.05 en la percepción emocional de un grupo de maestros antes y después de participar en un programa.

En la siguiente gráfica se muestra el nivel de percepción emocional de cada sujeto en dos momentos, antes y después del programa.

Tabla No. 4.3

Comparación de la Facilitación emocional antes y después del programa

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas		
	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
Media	97.44	110.68
DS	7.97	10.41
N	25	25
Grados de libertad	24	
Estadístico t	-9.23	
P(T<=t) dos colas	2.25E-09	
Valor crítico de t (dos colas)	2.06	
d		1.27

En la tabla No. 4.3 se observa que hubo diferencia en la media en el pre test 97.44 y en el post test 110.68. Existe diferencia estadísticamente significativa a nivel de 0.05 en la Facilitación emocional de un grupo de maestros antes y después de participar en un programa.

Tabla No. 4.4

Comparación de la Comprensión emocional antes y después del programa

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas		
	Pre test	Post test
Media	103.72	118.08
DS	15.71	10.96
N	25	25
Coefficiente de correlación de Pearson	0.66	
Grados de libertad	24	
Estadístico t	-6.13	
P(T<=t) dos colas	2.46E-06	
Valor crítico de t (dos colas)	2.06	
d		1.31

En la tabla No. 4.4 se observa que hubo diferencia en la media en el pre test 103.72 y en el post test 118.08. Existe diferencia estadísticamente significativa a nivel de 0.05 en la comprensión emocional de un grupo de maestros antes y después de participar en un programa.

Tabla No. 4.5

Comparación del manejo de emociones antes y después del programa

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas		
	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
Media	103.48	115.88
DS	11.69	9.63
N	25	25
Coefficiente de correlación de Pearson	0.776725984	
Grados de libertad	24	
Estadístico t	-8.39	
P(T<=t) dos colas	1.33E-08	
Valor crítico de t (dos colas)	2.06	
d		1.28

En la tabla No. 4.5 se observa que hubo diferencia en la media en el pre test 103.48 y en el post test 115.88 Existe diferencia estadísticamente significativa a nivel de 0.05 en el manejo de emociones de un grupo de maestros antes y después de participar en un programa.

V. Discusión de Resultados

El presente estudio se realizó con el objetivo de establecer el nivel de inteligencia emocional en maestros de un colegio privado de la zona 16, antes y después de recibir un programa de inteligencia emocional. De acuerdo a los resultados obtenidos se logró establecer la efectividad de dicho programa como medio para incrementar el nivel de inteligencia emocional de los maestros.

Goleman (2005), define 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” (p. 430)

Para Mayer, Salovey y Caruso (2009), la inteligencia emocional implica la capacidad de comprender las emociones en uno mismo y en los demás, de relacionarse con los iguales y con los miembros de la familia y de adaptar las emociones a los problemas y exigencias de un entorno cambiante.

Se deduce entonces la efectividad del programa, la cual también es respaldada por los estudios anteriormente realizados. Cabello, Ruíz y Fernández (2001), escribió un artículo titulado “Docentes emocionalmente inteligentes” en la Revista electrónica Interuniversitaria de Formación de Profesorado. En el mismo se menciona la importancia de que los docentes sean formados en las capacidades emocionales y sociales.

Pérez, Filella, Soldevila y Fondevila (2013), realizaron un estudio con el fin de evaluar un programa de educación emocional dos centros educativos, Barcelona y Lleida. Según los resultados obtenidos el programa emocional produjo mejoras las competencias emocionales en el grupo experimental, sobre todo en la regulación emocional y competencias sociales. El grupo control no mostró ninguna mejora significativa en ninguna área ni a nivel general. Recomiendan extender estos programas a todos los maestros, a los estudiantes de magisterio y a los alumnos universitarios de la facultad de Educación.

Con base a la observación de los resultados obtenidos los maestros lograron colocarse en un rango de competente o muy competente después del programa, lo que les permitirá desenvolverse con éxito y así asumir los retos no solamente en el trabajo sino también en la vida diaria. Esta mejora tiene relación con el estudio anterior. En su artículo Cabello, Ruíz y Fernández (2001). Docentes emocionalmente inteligentes mencionan la importancia de que los docentes sean formados en las capacidades emocionales y sociales. Hace referencia al modelo de Mayer y Salovey (1997). Menciona la importancia que tiene la inteligencia emocional en el docente, ya que a través de las investigaciones han observado que es posible hacer integrar lo intelectual y la parte emocional. Este un proceso necesario en el sistema educativo

Por su parte Mayer, Caruso y Salovey (como se citaron en Brackett y Salovey, 2014). Definen la percepción emocional como “capacidad de una persona para identificar las emociones y el contenido emocional en ellos mismos y en otra persona”. (p. 69). La persona que tiene habilidad para reconocer sus propias emociones también podría ser capaz de reconocerlas en los demás, puede traducir el lenguaje no verbal que le ayuda a saber si existe congruencia entre la emoción y la expresión del sentimiento.

En cuanto a la rama de percepción emocional, se observa que hubo una mejora significativa lo que repercutirá de forma positiva en los maestros en el poder reconocer las emociones en ellos y en los demás, entender qué podría haber generado un estado de ánimo en un alumno o compañero; así como la habilidad para interpretar emociones complejas.

Salovey y Mayer (como se citaron en, Extremera, Fernández-Berrocal, 2002). Cuando se tiene adecuada la facilitación emocional, la persona es capaz de asumir cómo se podría sentir en una situación u otra y por lo tanto poder tomar o buscar la decisión apropiada si se encontrara ante esa situación. Los estados de humor positivos pueden ser de beneficio para resolver problemas. Mayer, Caruso y Salovey (como se citaron en, Brackett y Salovey, 2014), definen la facilitación emocional como aprender a reconocer que las emociones influyen en los pensamientos y en el cómo se utiliza la información que ingresa.

Por otro lado, Morataya, (2017) realizó un estudio con el fin de proponer un programa

de inteligencia emocional para incentivar la realización en alumnas de cuarto y quinto magisterio en un centro privado. Según los resultados, las alumnas obtuvieron un nivel promedio en la escala de pensamiento global constructivo y de deseabilidad por lo que se asume que podrían desempeñarse como docentes aceptándose a sí mismas, pensando de forma flexible, podrán establecer relaciones gratificantes.

El estudio anterior respalda los resultados obtenidos en facilitación emocional, se advierte que hubo un crecimiento en los maestros lo que le permitirá mejorar en su resolución de conflictos, a tener pensamientos creativos, priorizar lo importante en las circunstancias.

Los autores anteriores también definen la comprensión Emocional como el proceso cognitivo de las emociones, poder expresar con palabras lo que se siente y cómo tienen efecto en el raciocinio de las personas. La persona es capaz de percibir las causas y consecuencias de los sentimientos. Así también es capaz de comprender las transiciones de las emociones.

Adams (2015) realizó un estudio con el fin de comprobar la efectividad de una intervención emocional y conocer el nivel de control emocional en alumnos de tercero básico del colegio El centro Inglés de Cádiz. Según los resultados obtenidos, hubo mejoría en las diferentes áreas evaluadas, con diferencia en los resultados entre hombres y mujeres, obteniendo mejores resultados a la intervención los hombres en comprensión emocional. Las mujeres obtuvieron mejores resultados en regulación emocional.

En los resultados de comprensión emocional se evidencia una mejoría al igual que en el estudio anterior, aunque no hubo diferencia entre hombres y mujeres.

Por su parte, Gálvez-Sobral, Argueta (2014) realizaron una investigación con el fin de conocer la opinión y tendencias sobre la educación socioemocional en cuatro escuelas de Guatemala, para conocer el perfil socioemocional de los docentes y padres de familia guatemaltecos. Los resultados fueron analizados a través de un proceso de codificación emergente. Según los resultados es muy importante trabajar en el manejo de emociones sobre

todo en el enojo y el autocontrol. Abrir espacios para la comunicación entre alumnos, padres y docentes. Resalta la importancia de la capacitación docente, que pueda ser mediador y facilitador en el aprendizaje.

Los resultados de la investigación muestran que la eficacia del programa de inteligencia emocional en cada una de las ramas fue grande y que es posible a través del trabajo semanal que las habilidades emocionales se pueden desarrollar, así como un conocimiento más extenso de la propia persona y cómo gestiona sus emociones. La incorporación de este tipo de programas contribuye al crecimiento personal de los docentes.

VI CONCLUSIONES

- Según los resultados obtenidos se muestra un cambio significativo entre un antes y un después y evidencia la efectividad del programa.
- Se comprobó que el nivel de inteligencia emocional mejoró después de la aplicación del programa y que es posible mejorar las habilidades emocionales.
- El nivel de eficacia del programa fue alto, en cada rama y a nivel global.
- El programa de Inteligencia Emocional mejoró el nivel de Inteligencia Emocional de los docentes en las cuatro ramas: percepción emocional, facilitación emocional, comprensión emocional, manejo emocional.
- Las investigaciones sobre la inteligencia emocional siguen siendo un reto para la psicología.

VII RECOMENDACIONES

- Se recomienda a la institución promover el espacio para el desarrollo de competencias de inteligencia emocional no solamente en los maestros sino también en los alumnos.
- Promover en los docentes seguir practicando las estrategias aprendidas para lograr seguir mejorando.
- Lograr que en el colegio se le dé importancia no solamente a los conocimientos sino también a la integración emocional de maestros.
- Efectuar una investigación para correlacionar la inteligencia emocional entre maestros y alumnos.
- Efectuar una investigación que permita determinar a partir de cuántas sesiones se logra mejoría en cada rama de la inteligencia emocional.
- Replicar en otras poblaciones.

V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adams, M. (2015) *Proyecto de intervención para mejorar las competencias emocionales y el control emocional de los adolescentes de tercero de Educación Secundaria Obligatoria del colegio “El Centro Inglés de Cádiz”*. Universidad de Sevilla. Cádiz, España.

Amézquita, P.L. (2017). *Inteligencia Emocional y calidad de vida*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Campus Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala.

Ander-Egg, E. (2000). *Metodología y práctica del desarrollo de la comunidad 2: El método*. Recuperado de resumenexequielanderegga.blogspot.com/2011/06/tomo-2-ezequiel-ander-egg.html

Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassá, E., Pérez-González, J., Lantieri, L., Madhavi, N., Aguilera, P., Segovia, N., Planells, O. (2012) *¿Cómo educar las emociones? La Inteligencia Emocional en la Infancia y la Adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona) Hospital Sant Joan de Déu.

Buitrón, S., Navarrete, P. (2008). *El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional: reflexiones y estrategias*” Revista Digital de la Investigación en Docencia Universitaria. (RIDU) 4, (1). Recuperado: <file:///C:/Users/Manuel%20Garcia/Downloads/Dialnet-ElDocenteEnElDesarrolloDeLaInteligenciaEmocional-4775388.pdf>

Cabello, R., Ruíz-Aranda, D., Fernández-Berrocal, P. (abril de 2001). *Docentes Emocionalmente inteligentes*. Revista Interuniversitaria de Formación de profesorado, 13 (1), 67-80. Recuperado: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=217014922005>

Cabero, M. (2009) *El Coaching Emocional*. Editorial UOC. Recuperado de: https://books.google.com.gt/books?hl=es&lr=&id=S_q7deNuzVsC&oi=fnd&pg=PA9&dq=Cabero+2009,+coaching+emocional&ots=cLmWizixMR&sig=TmVXXZxqbS02xC_gOYHC0rQs9uo#v=onepage&q=Cabero%202009%2C%20coaching%20emocional&f=false

Cubur, A. (2016). *Inteligencia Emocional en docentes de escuelas públicas*. (Tesis inédita). Recuperado de <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/seol/Tesis/2016/05/42/Cubur-Angel.pdf>

De Souza, L. (2015) *Competencias emocionales y resolución de conflictos interpersonales en el aula*. (Tesis Doctoral). Universidad Autónoma de Barcelona. Barcelona, España.

Del Pino, R., Aguilar, M (2013). *La Inteligencia Emocional como una herramienta de la gestión educativa para el liderazgo estudiantil*. Revista Univalle, 29 (50), 132-141

Díaz, V. (2009). *Metodología de la investigación Científica y Bioestadística para profesionales y estudiantes de Ciencias de la Salud*. Chile, Santiago: Ril editores. Recuperado: books.google.com.gt/books?id=ZPVtPpdFdGMC&pg=PA186&lpg=PA186&dq=

Diccionario de la Real Academia española, (1826). Recuperado de: https://books.google.com.gt/books?id=ja9VrMA2QQUC&printsec=frontcover&source=gb_s_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Elias, M., Tobias, S., Friedlander, B. (1999). *Educación con Inteligencia Emocional, Cómo conseguir que nuestros hijos sean sociables, felices y responsables*. III. España: Plaza y Jemés Editores, S. A

Esquivel, L. (2001). *El libro de las emociones*. Son de la razón sin corazón. 1a. ed. Recuperada de [https://www.academia.edu/7400469/El libro de las emociones Laura Esquivel](https://www.academia.edu/7400469/El_libro_de_las_emociones_Laura_Esquivel)

- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P (2002). *La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula*. Revista de Educación, 332, 97-116
- Ezeica, B., Izaguirre, A., Lakunza, A. (2008). *Inteligencia Emocional, educación secundaria obligatoria*. Gipuzkoa. Recuperado de <https://dl.dropboxusercontent.com/u/63982154/Aula%20de%20Elena/Programa%20Gipuzkoa/09-Secundaria-12-14-anos.pdf>
- Fenández, B. (2005). *La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), 63-93.
- Fernández, E. (2015). *Eficacia de un programa educativo PIEI y su relación con la Inteligencia Emocional Autoinformada y la Autopercepción de competencias emocionales adquiridas, en estudiantes universitarios*. Universidad Complutense de Madrid. Madrid, España.
- Gálvez-Sobral, J., Argueta, B. (2014). *Tendencias de la educación socioemocional en cuatro escuelas de Guatemala*. Revista de la Universidad del Valle de Guatemala. Guatemala.
- Goleman, D, (1996). *La Inteligencia Emocional*. España, Barcelona: Kairós
- (2005). *La Práctica de la Inteligencia Emocional*. España, Barcelona: Kairós.
- (2013). *Liderazgo, El poder de la Inteligencia Emocional*. I. Barcelona, España: B, S.A
- Guerri, M. (2016) *Inteligencia Emocional una guía para mejorar tu vida*. 2da. Recuperado de https://play.google.com/books/reader?id=omUXDAAAQBAJ&printsec=frontcover&output=reader&hl=es_419&pg=GBS.PP1
- Herrera, S. (2017). *Relación entre inteligencia emocional y rendimiento laboral en gerentes*,

meseros y anfitriones de una cadena de restaurantes Bistro de la ciudad de Guatemala. (Tesis inédita.) Universidad Rafael Landívar. Guatemala. López, B., F

López, B., Fernández, I y Márquez, M. (2008). *Educación emocional en adultos y personas mayores.* Revista de Investigación Psicoeducativa. Madrid, España. 6 (2), 501-522.

López, L. (2004). *Población muestra y muestreo.* Recuperado de: <http://www.scielo.org.bo/pdf/rpc/v09n08/v09n08a12.pdf>

Merchan, I., Bermejo, M., González, J. (30 de junio de 2014). *Eficacia de un programa de educación emocional en educación Primaria.* Revista de estudios de investigación en psicología y educación, I (1), 91- 99. DOI:10.17979/reipe.2014.1.1.30

Monje, C (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa.* Colombia. Recuperado de <https://carmonje.wikispaces.com/file/view/Monje+Carlos+Arturo++Gu%C3%ADa+did%C3%A1ctica+Metodolog%C3%ADa+de+la+investigaci%C3%B3n.pdf>

Morataya, C. (2017). *Propuesta de un programa de inteligencia emocional que incentive el manejo de las capacidades de realización en las alumnas de 4to. y 5to. Magisterio Preprimaria de un centro educativo privado.* (Tesis Inédita) Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/41/Morataya-Claudia.pdf>

Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D. (2009). *Test de Inteligencia Emocional MSCEIT.* España, Madrid: Tea ediciones.

Pérez,N., Filella,G., Soldevila,A., Fondevila, A. (2013). *Evaluación de un programa de educación emocional para profesorado de primaria.* Barcelona, España. Recuperado de: <file:///C:/Users/Sofia%20de%20Garcia/Sof%C3%ADa%202017/terapia%20Gestalt/725-5926-1-PB.pdf>

Pértega, S. *Métodos paramétricos para la comparación de dos medias*. T de student. España. Recuperado de http://www.fisterra.com/mbe/investiga/t_student/t_student.asp

Portugal, N. (1 de mayo 2016). Controlar las emociones recuperado de <https://nelsonportugal.com/como-controlar-las-emociones/>

Riso, W. (2003). *Sabiduría Emocional. Un reencuentro con las fuentes naturales del bienestar y la salud emocional*. México: Oceano exprés. Recuperado de <https://issuu.com/editorialocanodemxicosadecv/docs/13423c?mode=embed&layout=http://skin.issuu.com/v/color/layout.xml&backgroundColor=000000&showFlipBtn=true>

Salinas, A. (2004). *Método de Muestreo*. México, Monterey. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/402/40270120.pdf>

Samayoa, M. (2012). *La inteligencia emocional y el trabajo docente en educación básica*. España, Madrid. Recuperado de: <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:Educacion-Mlsamayoa/Documento.pdf>

Sancho, J. (2005). *Por una reconstrucción del concepto de comunidad que sea de utilidad para el trabajo social*. Recuperado de http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/4801/1/Comunidad_Jordi_Sancho.pdf

Travis, B., Greaves, J. (2012). *Inteligencia Emocional 2.0*. España: Hause Grupo.

Torres, G (2011) *Intervención Educativa*. Universidad UVR. Recuperado de <http://uvprintervencioneducativa.blogspot.com/2011/09/que-es-un-proyecto-de-intervencion-por.html>

Vallés, A., Vallés, C. (2000). *Inteligencia Emocional Aplicaciones Educativas*. España, EOS.

Xiloj, G. (2017). *Incidencia del programa “Educar Emociones” en la inteligencia emocional de cuidadores del adulto mayor del asilo “Residencia de Adultos mayores (RAMSA)* (Tesis de licenciatura). Recuperada de <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/seol/Tesis/2017/05/42/Xiloj-Gloria.pdf>

ANEXO

Programa

Anexo 1, Propuesta

Programa de Inteligencia Emocional
Comunidades de Crecimiento para docentes

La Inteligencia Emocional le permite a una persona ser exitosa, alcanzar sus metas, tener buenas relaciones, entender cómo se siente y cómo se podrían estar sintiendo los demás. Le ayuda a reaccionar asertivamente, aunque la situación por la que esté pasando sea estresante o difícil.

El que un grupo de docentes conozcan y trabajen en su inteligencia emocional podría traer infinidad de beneficios no solamente para ellos sino para las personas con las que conviven, trabajen o bien se relacione.

El programa pretende mejorar las competencias emocionales en los docentes del nivel básico de un colegio privado a través de actividades como reconocer las emociones en la propia persona y en los demás, instruirse para gestionar las emociones y comprender cómo lo hacen otros. Conocer las emociones y las reacciones que podría tener una persona con cada una de ellas. Aprender a responder de forma asertiva ante diferentes situaciones.

Las actividades se trabajan de forma individual, en parejas o de forma grupal, en cada sesión siempre habrá una puesta en común en la que se abrirá un espacio para que los participantes puedan verbalizar sus experiencias, aprendizajes y cuestionamientos. Para que el ambiente sea de aprendizaje y cómodo para los participantes, se acuerda la confidencialidad de lo que cada persona exprese o cuestione.

La intervención se hará en base a estrategias utilizadas por diversos autores de programas de Inteligencia Emocional Ezeica, Izaguirre, Lakunza (2008), Vallés y Valles et al. (2000) II y III.

Anexo 2, Programa

Semana	Tema	Objetivos	Actividad	Materiales
1	Percepción Emocional	Dar a conocer el programa, que el grupo conozca las reglas con las que se va a trabajar.	Presentación del programa a cada grupo, explicación de objetivos y reglas de la comunidad. Iniciamos el programa con la pregunta Qué es percepción emocional. Cada miembro del grupo debe participar dando respuesta a la pregunta.	Aula, mesas formando un círculo.
2	Percepción Emocional	Que los participantes reconozcan emociones que hayan experimentado a lo largo de la semana.	Realizar un electrocardiograma con tres emociones que hayan experimentado en la última semana según la ficha de ejemplo.	Hoja con ejemplo del ejercicio. Ficha 1
3	Percepción Emocional	Que los participantes reconozcan emociones que hayan experimentado a lo largo de su vida.	Cada persona del grupo realizará una biografía emocional, colocará por lo menos 6 situaciones de su vida, describiéndolas de la siguiente forma: me sentí bien, me sentí mal y en qué medida se sintió.	Hojas de papel.

4	Percepción Emocional	Que los participantes puedan reconocer cómo podrían enfrentar las emociones ante situaciones estresantes.	Es el último año de vida "Imagínate que alguien te ofrece la posibilidad de pasar el último año de vida en la tierra de la forma que tú quieras. ¿A dónde irías? Nombra seis personas que te gustaría que te acompañaran, 3 cosas que te llevarías contigo, 3 cosas que te gustaría hacer antes de morir.	Ficha 2 con el ejemplo de cómo hacerlo.
5	Percepción emocional	Qué pasos estoy dando que me lleven a comprender mis emociones y las de los demás	Identificación de emociones en expresiones no verbales. Se les entregan las hojas con unas imágenes relacionadas con determinadas emociones. Que observen cuidadosamente cada imagen para reconocer la emoción reflejada en las expresiones faciales y corporales de las personas presentes. Se les entregan las hojas con unas imágenes relacionadas con determinadas emociones. Que observen cuidadosamente cada imagen para reconocer la emoción reflejada en las expresiones faciales y corporales de las personas presentes.	Hojas con expresiones verbales Ficha 3

6	Percepción emocional	Que los participantes puedan reconocer las emociones que podrían estar sintiendo los demás.	Vamos a ser exploradores en busca de un tesoro muy valioso. Este valioso tesoro es nuestra empatía. Para desarrollar esta capacidad, es importante que primero sepamos reconocer las emociones y los sentimientos que tienen las demás personas.	Una ficha 4 con el ejercicio para cada participante.
	Percepción emocional		A cada persona o pareja le vamos a dar de manera aleatoria una emoción, (alegría, tristeza, sorpresa, miedo, amor, enfado, etc.), cada persona o pareja tiene su emoción y debe buscar los indicios o signos que definan la emoción en los demás. Deberán completar la ficha con los indicios que encuentra, pueden ampliar la información de la ficha con información que encuentren por su cuenta, preguntando o reflexionando. Cuando todos los completen su ficha, la pondremos en común y realizaremos una reflexión conjunta.	Hoja de ejemplo de cómo realizar la actividad. Hojas de papel para cada participante Ficha 5
8	Facilitación Emocional	Identificar las emociones, valorar las consecuencias de las conductas. Comprender que las conductas, movilizadas por emociones pueden traer aspectos negativos para nosotros mismos y para las personas con las que convivimos.	En una hoja dividida en varias columnas colocan. 1. Escribir una frase típica que dicen a sí mismos. 2. Una frase que le dicen a los demás 3. Una conducta típica que tienen. 4. Que cambios proponen hacer con lo indagado.	Hojas para que cada participante haga el ejercicio. Ficha 6

9	Facilitación Emocional	Que cada miembro pueda conocerse más a través de un ejercicio de indagación.	Cada miembro debe responder a las siguientes preguntas de forma individual, para cada uno de sus compañeros. Luego por turnos cada uno entregará sus respuestas para cada miembro. 1. Lo que más me preocupa. 2. Lo que te pido. 3. Lo que más admiro de ti.	Hojas de papel y lápiz
10	Facilitación Emocional	Reconocer la importancia que tiene el lograr ser asertivos en todo momento.	Ejercicio de asertividad, utilizado el video de /www.youtube.com/watch?v=-GYCQVojl5Q Cada miembro identificará su estilo.	Televisión, video, internet, papel
11	Facilitación Emocional	Hacer conciencia sobre la importancia de la empatía	Reflexión de grupo con el cortometraje El puente. Vivenciar los problemas de dar y recibir afecto.	Hojas de papel para escribir sus reflexiones
12	Facilitación Emocional	Reconocer el valor que pueden tener los pensamientos en cómo vemos a los demás.	<p style="text-align: center;">Actividad</p> <p style="text-align: center;">“Las tres R”</p> <p>Doblar una hoja en 4, y dar las siguientes instrucciones:</p> <p>Indicar en la primera columna una lista de los nombres de 10 personas con las que estés más en contacto diariamente.</p> <p>En la segunda columna, escribe 1 o 2 enunciados que expresen un resentimiento hacia tres de las personas señaladas en la columna anterior. Puedes utilizar expresiones del tipo: Estoy resentida con Carlos porque no me ha pasado los apuntes. Estoy resentida con mi amiga Lucía porque no me hace caso, etc.”</p>	Hojas de papel y lápiz

			<p>El resentimiento supone un modo de expresar un enfado u ofensa hacia otras personas. Es importante que se pan escribir ese resentimiento sin caer en la ofensa personal o el insulto.</p> <p>En la tercera columna se escribirá un requerimiento, lo que desea realmente que hagan aquellas personas hacia las que siente un resentimiento. Tienen que procurar ser claros y precisos como, por ejemplo: Estoy resentido con mi amiga Lucía, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres.</p> <p>La cuarta columna corresponde al reconocimiento. El resentimiento y el requerimiento anterior pueden resultar más significativos para la persona hacia quien los diriges si intentas ver los aspectos positivos de su actuación y apreciar las razones de su comportamiento. Así pues, podemos encontrar expresiones de reconocimiento: Reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes etc.</p> <p>El ejemplo completo sería: Estoy resentido con mi amiga Lucía, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres, pero reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes.</p>	
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

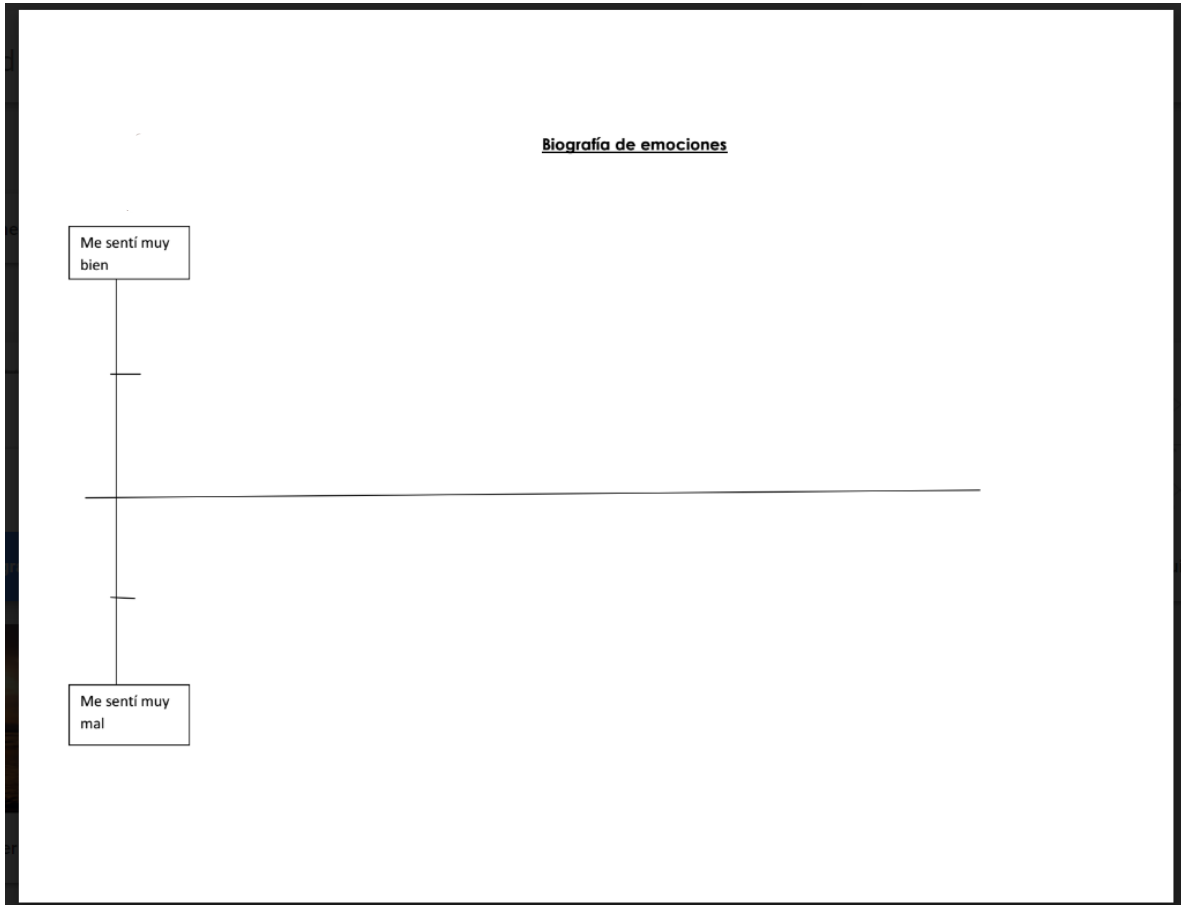
13	Facilitación Emocional			
14	Facilitación Emocional	Reconocer quién soy me ayuda a construir quién quiero ser.	Realizar con plastilina un objeto que represente mucho de lo que cada uno es, presentar al final de la sesión lo que cada uno construyó.	Plastilina
15	Comprensión Emocional	Tomar conciencia de cómo percibo las situaciones a través de las emociones	En una hoja dividida en cuatro columnas colocar 1. Una situación incómoda, una situación agradable, un momento en el que me moleste con alguien, una situación en la que una persona le apoya. 2. Cómo se sintió en cada situación. 3. Qué sensaciones tenía cuando le sucedió. 4. Qué pensó. Luego que cada miembro llene la hoja compartirá por lo menos una con los demás.	Hojas de papel y lapiceros.

16.	Comprensión emocional	Reconocer la forma de protegerme de situaciones que no me gustan.	<ul style="list-style-type: none"> • Leer la hoja que describe los tipos de coraza que podemos estar utilizando, que intenten identificar cuáles son las que cada uno utiliza. • Repartirle a cada participante un antifaz, en el deberá escribir la coraza que considera que más utiliza. • Cada uno se presenta con su antifaz puesto. • Les pedimos que lo rompan y lo peguen en su hoja. • Hablaremos sobre cómo romper las corazas intentando reconocer de qué nos queremos proteger. • Reflexión: 	Un antifaz para cada participante, hoja para anotar sus reflexiones.
-----	-----------------------	-------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------

			¿Qué sucede cuando utilizo la coraza? ¿De qué intento protegerme?	
17.	Comprensión Emocional	Tomar conciencia de la importancia de la indagación para reconocer cómo reacciona ante las situaciones.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cada miembro debe plantear una situación que le causa incomodidad. ▪ ¿Qué es lo bueno de este problema? ▪ ¿Qué es lo que aún falta mejorar? ▪ ¿Qué estoy dispuesto a hacer para mejorarlo? ▪ ¿Qué estoy dispuesto a dejar de lado para hacer que funcione? ▪ ¿Cómo puedo disfrutar el proceso mientras hago que esto funcione? <p>Portugal (2015)</p>	Hoja en blanco para cada miembro.
18.	Comprensión emocional		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿De qué estoy feliz en mi vida el día de hoy? ▪ ¿Qué es lo que más me emociona acerca del día de hoy? ▪ ¿De qué estoy orgulloso en mi vida? ▪ ¿De qué estoy agradecido? ▪ ¿Con qué estoy comprometido en mi vida? ▪ ¿Quién me ama? ¿A quién amo? 	Hojas en blanco, lapiceros

Anexo 3, Fichas de trabajo

Ficha 1



Anexo 4, Ficha 2

Es el último año de tu vida

1. ¿A dónde irías?	
2. Nombra las seis personas que te gustaría que te acompañaran	
3. Nombra tres cosas que te gustaría llevarte ya que les tienes cariño	
4. Nombra tres cosas que te gustaría hacer antes de morir.	

Corazas Emocionales

Solemos protegernos con una “coraza” cuando algún hecho o circunstancia nos atraviesa, con la creencia de que esta armadura nos protegerá del próximo incidente, golpe emocional o sentimientos negativos. Así, y a medida que las cosas nos pasan, colocamos coraza sobre coraza generando el efecto cebolla, una capa sobre otra capa, pensando que nos volvemos “más fuertes”, cuando en realidad sucede todo lo contrario. Es así que las corazas nos permiten mantener la ilusión de amparar nuestras creencias y nuestras emociones. Es una “ilusión” dado que, en poco de tiempo los demás las detectan.

Pensamos que cuando más corazas tengamos más protegidos estaremos, esto sería totalmente cierto si estas corazas nos permitieran alejarnos solamente de quienes nos pueden hacer daño y no de quienes también nos aman...

Las más utilizadas:

Amurallarse

¿Quién no ha sentido, en algún momento de su vida, miedo a ser descubierto? Queremos ser amados, aceptados, pero sin mostrar debilidad, fragilidad, sin abrir nuestro corazón... Y así nos amurallamos.

Nos aferramos a las corazas porque nos posibilitan, temporalmente, que el otro no descubra nuestro lado oscuro o sombra, pero con el tiempo, los que nos rodean comienzan a detectarla y a desconfiar de nosotros. Solemos crecer con el mandato de que cuando más vulnerables somos, más sufriremos y estaremos más propensos a los ataques de quienes nos rodean.

Yo, el que todo lo puede

Yo soy fuerte, poderoso. Soy el que tiene una respuesta para todo, armadura que nos permite sentirnos con la ilusión de un control de nuestras emociones, pero, en el fondo, suele reflejar el compromiso de cómo nos tratamos y qué queremos controlar en el afuera.

El que va sabe lo que le va a pasar

Estas corazas nos permiten ilusionarnos con que vamos a protegernos de posibles amenazas que pueden aparecer. Algo que nos ocurrió en el pasado nos aferró a este tipo de armadura y la utilizaremos en el futuro.

El negador

Como una manera de protegerse del dolor, de la pérdida y del cambio es la que se adopta para negarse a reconocer aspectos dolorosos de la realidad. Lejos de aceptar el sufrimiento, utiliza la coraza para taparlo.

Anexo 6

Resultados de las puntuaciones obtenidas por cada sujeto en dos momentos diferentes, antes y después del programa.

Sujetos	Pt: MSC-CIE Pre test	CIE Post
1	97	115
2	95	115
3	91	112
4	97	111
5	100	112
6	99	132
7	109	115
8	79	104
9	96	113
10	98	110
11	99	115
12	106	111
13	98	110
14	107	114
15	100	110
16	112	120
17	90	101
18	90	106
19	114	126
20	98	105
21	98	116
22	90	112
23	100	110
24	90	107
25	99	110