

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE FORMACION PROFESIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA



TESIS

Relación entre hábitos de estudio e inteligencia emocional de los estudiantes del 5TO. Y 6TO. Grado de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez en el año 2016

Para optar el título profesional de:

Licenciado en Educación

Con Mención: INICIAL - PRIMARIA

Autores : Bach. Soledad ORIHUELA BASTIDAS

Bach. Yolanda SOLIS POMAYLLE

Asesor: Mg. Isabel Alejandrina DELZO CALDERON

Cerro de Pasco - Perú - 2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE FORMACION PROFESIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA



Relación entre hábitos de estudio e inteligencia emocional de los estudiantes del 5TO. Y 6TO. Grado de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez en el año 2016

Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado:

Dr. Guillermo GAMARRA ASTUHUAMAN
PRESIDENTE

Mg. Gastón J. OSCATEGUI NAJERA
MIEMBRO

Mg. Marleni CARDENAS RIVAROLA
MIEMBRO

Mg. Federico VILLAR YZARRA
ACCESITARIO

A nuestros padres por su apoyo incondicional, moral, económico y espiritual por volcar en nosotros sus sabios consejos de superación y ser útiles a la sociedad.

A los docentes porque siempre nos inculcaron despliegue, tenacidad, aptitud y preparación constante para hacer frente a las circunstancias competitivas del momento.

RESUMEN

La presente investigación se basó en establecer la relación que existe entre hábitos de estudio e inteligencia emocional de los estudiantes 5to. y 6to. grados de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez en el año 2016. Los sujetos de este estudio fueron 20 alumnos matriculados en el año 2016 del nivel primario, tanto del género femenino como masculino, comprendidos entre los 11 y 14 años de edad. La investigación se trabajó de forma descriptiva, de tipo correlacional. Para la realización de la investigación se aplicó la prueba t de Student con la finalidad de analizar la significación de la prueba estadística. El rendimiento académico se obtuvo del promedio de las notas finales. El estadístico que se utilizó fue el coeficiente de correlación de Pearson donde se relacionará las variables competencia emocional, gestión escolar centrada en los aprendizajes y clima organizacional, así mismo se estableció un nivel de significación de 0,05 ó 95% de confiabilidad ($\alpha = 0,052$ colas) por tratarse de una investigación de carácter educativo. Por lo que se recomienda una temática a las escuelas públicas y entidades privadas, en donde se desarrollen los aspectos contemplados a los Hábitos de estudio y la Inteligencia Emocional como lo son la motivación, empatía, autoconciencia, relación con los demás y tolerancia, etc.

Palabras clave: Hábitos de estudio, Inteligencia Emocional, Educativa Bilingüe.

Summary

The present investigation was based on establishing the relationship that exists between 5th and 6th grade students' study habits and emotional intelligence of the Padre Cristobal bilingual educational institution of the district of Puerto Bermudez in 2016. The subjects of study were 20 students enrolled in 2016 at the primary level, both female and male, between 11 and 14 years old. The investigation was worked in a descriptive way, correlation type. For the realization of the research the student's t test was applied in order to analyze the significance of the statistical test. The academic performance was obtained from the average of the final grades. The statistic that was used was Pearson's correlation coefficient, which will relate the variables of emotional competence, school management focused on learning and organizational climate, likewise a level of significance of 0.05 or 95% of reliability was established as it is an investigation of an educational nature. Therefore, a topic is recommended to public schools and private entities, in which the aspects related to study habits and emotional intelligence such as motivation, empathy, self-awareness, relationship with others and tolerance, and so on are developed.

Key words: study habits, emotional intelligence, bilingual education

ÍNDICE

DEDICATORIA

REUMEN

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1	Identificación y determinación del problema	12
1.2	Formulación del Problema	14
1.3	Objetivos	14
1.4	Justificación del Problema	15

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1	Antecedentes de estudio	16
2.2	Bases Teóricas-científicas	19
2.3	Definición de términos básicos.	95
2.4	Sistema de hipótesis	97
2.5	Sistema de variable	98

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1	Tipo de investigación	100
3.2	Método de la investigación	100
3.3	Diseño de investigación	101

3.4	Población y muestra	101
3.5	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	102
3.6	Técnicas de procesamiento de datos	103

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1	Resultado de la variable hábitos de estudio	105
4.2	Contrastación de hipótesis	116
4.3	Discusión de resultado	118

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se elaboró arduamente con el objetivo de encontrar la relación entre hábitos de estudio y la inteligencia emocional en estudiantes de 5to y 6to grados de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez, en la que se pueda responder a la necesidad de diversos niveles de escolaridad que afirman tener hábitos de estudio y conocer los hábitos que se requieren para obtener resultados escolares, pero que carecen de una disposición adecuada para llevar a cabo, con constancia, lo que saben que es su deber. Este trabajo ayudará a encontrar una relación que puede describirse como falta de autonomía, tenacidad y perseverancia en los estudios.

En la vida escolar, el alumno adquiere progresivamente habilidades y hábitos de estudio que le permiten adquirir conocimientos cada vez más complejos. Sin embargo, al iniciar sus estudios superiores se percata de que esas destrezas y hábitos no siempre son útiles para afrontar sus nuevas responsabilidades, por lo cual se ve forzado a reorganizar lo que ya conoce, y a utilizar y manifestar nuevas conductas que sean compatibles con circunstancias y necesidades de estudio diferentes. Estas nuevas conductas deberían ser una consecuencia natural de ciertos hábitos preestablecidos; pero a menudo esos hábitos son tan deficientes que es necesaria una reeducación para manejarlos.

Creemos que la formación de las personas debe ser cada vez más sólida, profunda y eficaz. Estamos convencidos que la capacidad de nuestros alumnos y alumnas es enorme y es aquí donde la escuela tiene un gran desafío, una

importante tarea a realizar; esta es: preparar personas eficientes por medio de una metodología de trabajo motivadora, activa, participativa y atractiva para el estudiante. Todo esto con el fin de mejorar el aprendizaje, desarrollando nuevas Técnicas y Hábitos de Estudio.

Una investigación llevada a cabo por el Doctor Barojas y sus colaboradores en la Unidad Iztapalapa de la Universidad Autónoma Metropolitana en 1979, quizá pueda servir para corroborar la suposición del párrafo anterior. En dicho experimento participó un grupo de alumnos que repetían la materia de física; los alumnos que llevaron el curso para mejorar sus hábitos de estudio antes de repetir esa materia obtuvieron mejores calificaciones que quienes no lo hicieron. Muchos de estos últimos nuevamente reprobaron nuevamente la asignatura.

En esa medida como parte del desarrollo de la personalidad académica del estudiante como del profesional en un aprendizaje también se juega un papel importante la Inteligencia Emocional que atiende no solamente factores del currículo de corte académico sino también el desarrollo intrapersonal e interpersonal, como parte motivacional del aprendizaje.

Consideramos que el presente trabajo plantea la posibilidad de utilizar a la inteligencia emocional como una alternativa de aprendizaje para potenciar a nuestros estudiantes desde la escuela, para interactuar inteligentemente con el manejo de sus emociones en su entorno social.

Si sabemos conocernos desde nuestro interior nos valoraremos como personas, podremos reaccionar con efectividad ante los nuevos retos que nos impone la globalización, nos adaptaremos a los cambios acelerados de la

posmodernidad sin perder la perspectiva de lo que somos, a ser productivos pensando siempre en el servicio y no el lucro, en trabajar en equipo y no el grupo o individualmente y finalmente para construir una sociedad justa y equitativa con oportunidades para todos.

La presente investigación comprende una estructura conformada por capítulos desde el capítulo I hasta el capítulo III, del que se detalla cómo sigue.

El capítulo I, comprende el planteamiento del problema, la formulación del problema, los objetivos y por los mismo las justificaciones del trabajo de investigación.

El capítulo II, comprende el marco teórico, los antecedentes de estudio, bases teóricas científicas y la definición de términos de los contenidos tratados en la presente investigación.

El capítulo III, comprende la metodología de la investigación, sistematización de las variables y discusión de expertos constanding que el estudio realizado de la investigación sea concertado de forma general.

Finalmente se ha considerado las conclusiones y recomendaciones pertinentes.

Ponemos a consideración de los señores miembros del jurado calificador el presente trabajo de investigación y los resultados correspondientes, esperando haber contribuido en la investigación referente a la relación entre Habilidades de Estudio e Inteligencia Emocional de los estudiantes del 5to. y 6to. Grados de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez.

Los autores

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. IDENTIFICACIÓN Y DETERMINACION DEL PROBLEMA

Las actividades académicas de las distintas instituciones educativas están orientadas fundamentalmente en el proceso de enseñanza aprendizaje, teniendo como actor principal al docente y los estudiantes como simples receptores. Díaz y Martins (1992), manifiestan que los problemas del bajo rendimiento académico, se presenta debido a muchos factores uno de ellos puede ser que el alumno no sabe estudiar pues no organiza sus actividades, no tiene métodos de trabajo, ni técnicas de estudio adecuadas que le permitan lograr mejores resultados. Los estudiantes no asumen con claridad la importancia del estudio en su preparación académica.

Muchos de los problemas respecto al éxito en la escuela, giran alrededor del desarrollo de buenos hábitos de estudio y expectativas respecto a las tareas en casa. Los padres pueden desempeñar un papel importante proveyendo, estímulos, ambiente, y materiales necesarios para que el estudio sea una actividad exitosa.

Una rutina de estudio establecida es tener el concepto de un calendario de tareas que es muy importante, especialmente para niños pequeños de edad escolar. Por ello es evidente que en toda práctica social-humana, las emociones están presentes y las formas de actuar de las personas: tolerantes e intolerantes, pesimistas y optimistas, reactivos y proactivos, violentos y pasivos, empáticos y no empáticos, etc., constituyen manifestaciones permanentes tanto en la cotidianidad del hogar, la escuela, la empresa y el trabajo.

Surge entonces una preocupación, de que la escuela sólo transmite conocimientos o también se encarga de formar la dimensión emocional de las personas. Según parece ser la perspectiva general, la escuela sólo instruye y no se involucra en la dirección de los hábitos de estudio, es decir, en la formación del ser intelectual como emocional de los estudiantes.

En el desarrollo de nuestras prácticas pre profesional, realizado en las diferentes instituciones educativas Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez, hemos podido observar que algunos alumnos y alumnas muestran dificultades en la práctica hábitos de estudio, que conlleva a un aprendizaje no significativo de los niños.

En tal virtud, el presente trabajo tiene como propósito, relacionar los hábitos de estudio y la inteligencia emocional de los estudiantes en el entendimiento que el carácter sistémico de este proceso involucra las dimensiones instructiva, desarrolladora y educativa, al interno de las cuales están presentes los conocimientos, las habilidades y las actitudes; es por tanto una instancia en la que el ser humano se involucra como una unidad.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es la relación entre Hábitos de Estudio e Inteligencia Emocional de los estudiantes del 5to. y 6to. Grados de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez-2016?

1.2.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuál el nivel de formación de hábitos de estudio que practican los estudiantes del 5to. y 6to. Grados de la Institución Bilingüe Padre Cristóbal?
- ¿Cuál es el nivel de Inteligencia Emocional de los estudiantes de 5to. y 6to. Grados de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre Habilidades de Estudio e Inteligencia Emocional de los estudiantes del 5to. y 6to Grados de la Institución

Educativa Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez- 2016.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los Hábitos de Estudio que practican los estudiantes del 5to y 6to. Grados de la Institución Educativa Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal.
- Evaluar el nivel de la Inteligencia Emocional de los estudiantes del 5to y 6to. Grados de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal.

1.4 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.

Conociendo la trascendencia cultural de la población en donde se enmarca el estudio de investigación precisamos determinar la relación entre hábitos de estudio e inteligencia emocional basándonos a medios científicos utilizados para su estudio prueba de ello el presente estudio es importante porque nos va permitir conocer o diagnosticar las variables de investigación.

Consideramos por tanto que la presente investigación pretende mostrar la relación entre Hábitos de estudio e Inteligencia Emocional de los estudiantes del 5to. y 6to. Grados de la Institución Educativa Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez.

Entre las limitaciones consideramos la escasa posibilidad del material bibliográfico para conseguir y recopilar datos acerca del tema, asimismo, el aspecto económico.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIO

Según la investigación realizada referente al tema de investigación se señala los trabajos similares tales como:

- Irma Castro Mamani, (2007), Tesis “Hábitos de Estudio y Rendimiento Académico de los Alumnos del Instituto Superior Pedagógico Privado “Uriel García” del Cusco – 2005” Universidad Peruana Cayetano Heredia. Arriba a las siguientes conclusiones.
 - Existe relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en el área de comunicación integral, precisada por la mayoría de los alumnos, quienes resultaron con la mayor presencia de hábitos evidenciando mayor rendimiento y viceversa, por lo que se puede afirmar que a

mayor presencia de hábitos de estudio positivos se obtendrá mejores resultados académicos, a menor presencia de hábitos menor será el mismo.

- De manera general se concluye que los hábitos de estudio de los alumnos, tienen tendencia ser positivos o adecuados en un 47%; existiendo factores que resultan positivos como; la utilización de técnicas de estudio enfatizadas en el área I y demuestran habilidades para tomar y organizar apuntes en clase evidenciadas en el área IV , existiendo otros que requieren ser revisados y corregidos de inmediato como la distribución del tiempo, estudio no planificado, ambiente desfavorable y compañía de estudio inapropiada.
- Se concluye que el nivel de rendimiento académico en el área de comunicación integral y la sub. área de psicología es regular en el 45% del promedio de los alumnos, obteniendo calificados que van de 11 a 13, de acuerdo al sistema de calificación vigesimal en concordancia a la normatividad educativa actual.
- Matías MARTINEZ. (2005) Tesis “Importancia que reviste la inteligencia emocional para el buen funcionamiento de las empresas” Universidad Bolivariana de Venezuela, después de una investigación arriba a las siguientes conclusiones:
 - Es imposible que el individuo se desligue de sus emociones, por lo cual se hace conveniente crear conciencia acerca el rol

que cumplen en el diario vivir. Este “crear conciencia” no debe limitarse sólo a aceptarlas, sino que se puede sacar partido de ello y diseñar métodos para aprovechar dichas emociones en el ámbito tanto personal como laboral.

- Indudablemente cada organización es una realidad diferente a las otras, por este motivo se puede decir que no existe una solución ideal y única para los problemas de cada organización, todo lo que se puede hacer es incrementar la comprensión y las capacidades existentes para elevar el nivel de las relaciones humanas en el trabajo, aplicando diferentes procesos de la inteligencia emocional. También no todo se resume en el uso de algún Manual para solventar los problemas que se presentan diariamente, sino que algunas veces resulta más útil la implementación del sentido común, el cual en la mayoría de los casos puede dar mejores resultados.
- La correcta aplicación de la Inteligencia Emocional dentro de las empresas, permitirá desarrollar a sus empleados, a fin de que tengan una mayor certidumbre con respecto a sus sentimientos, sus mejores guías para su vida y que puedan tener una noción mucho más segura de lo que sienten realmente con respecto a las decisiones personales que debe tomar.

2.2. BASES TEÓRICO- CIENTÍFICAS

2.2.1 HABITOS DE ESTUDIO

El concepto de hábitos de estudio lleva a su vez dos conceptos implícitos, los cuales son: hábitos y estudio, antes de llegar a definir hábitos de estudio como tal, es necesario tener claro los dos conceptos anteriores.

Unhábito, (Microsoft ® Encarta ® 2007. © 1993-2006) es "cualquier acto adquirido por la experiencia y realizado regular y automáticamente. Los psicólogos están interesados en el estudio de los hábitos debido a su función como elemento básico del aprendizaje"

Correa (1998), los hábitos son formas adquiridas de actuar que se presentan automáticamente. El individuo que adquiere un hábito actúa sin necesidad de darse cuenta, de ahí que se ha dicho que no son otra cosa que un reflejo firmemente establecido. Estos se adquieren voluntaria o involuntariamente, originándose en esta doble forma de conocimiento los cuidados que deben tener los padres y los maestros proporcionando por una parte, medios para que se adquirieran los hábitos considerados como buenos o útiles y por otra, evitando que surjan los incorrectos o perjudiciales para el individuo y la sociedad.

Los hábitos son formas de actuar que se fijan gracias al entrenamiento progresivo y consisten en la ejecución repetida de la acción, de manera organizada y con un fin determinado. Una

particular característica es que, una vez formados, las acciones se ejecutan sin recapacitarlas previamente. (Smirnov, et. al., 1996)

El Estudio

Estudio es el proceso realizado por un estudiante mediante el cual tratamos de incorporar nuevos conocimientos a nuestro intelecto. En resumen, es el proceso que realiza el estudiante para aprender cosas nuevas.

El estudio no es un área reciente de interés. Desde 1986, se han venido examinando y analizando los diversos procesos involucrados en el estudio, bajo una perspectiva cognoscitiva.

Marsellech (1999) estudiar es: situarse adecuadamente ante unos contenidos, interpretarlos, asimilarlos y retenerlos, para después poder expresarlos, ante una situación de examen y utilizarlos en la vida práctica. Esto lleva a determinar que el estudio es un factor importante para el éxito académico, no sólo el acto de estudiar, sino también la organización personal del alumno (cómo estudiar, dónde estudiar, cuándo estudiar, etc.) ya que de un estudio eficaz depende el éxito que se alcance académicamente en la adquisición de conocimientos.

Universalmente se habla del estudio como una acción realizada por los estudiantes, ya sea a nivel pre escolar, escolar a nivel primario, secundario y superior o universitario y no universitario, que implica memorizar grandes bloques de información para así obtener una calificación aprobatoria y de ésta manera lograr un

objetivo a corto plazo que puede ser aprobar el curso, pero en realidad el estudio es todo un proceso que implica técnicas para realizar este proceso satisfactoriamente y lograr así la retención de la mayor cantidad posible de la información y reteniéndolo en la memoria por un largo período de tiempo.

Thomas y Rohwer (1986) distinguieron entre estudiar y otras formas de aprendizaje, en función de los propósitos y del contexto. No es lo mismo aprender que estudiar. Aprender puede ser el resultado de un conjunto de procesos que pueden ocurrir en cualquier lugar. Podemos aprender en la calle, viendo televisión, leyendo un libro, visitando un museo o ejercitándonos en un gimnasio, pero también aprendemos en los preescolares, las escuelas, los liceos, las universidades o en cualquier otra institución educativa. El aprendizaje que ocurre en estos últimos lugares es un aprendizaje académico y de eso se trata el estudio".

El estudio es:

- Un proceso consciente y deliberado- Por lo tanto se requiere tiempo y esfuerzo.
- Es una actividad individual. Nadie presta las alas del entendimiento a otros.
- Estudiar involucra conectarse con un contenido, es decir, implica la adquisición de conceptos, hechos, principios, relaciones, procedimientos, etc.

- Estudiar depende del contexto, lo cual quiere decir que la incidencia o la efectividad de una estrategia o de un proceso difieren en la medida en que existan variaciones en las condiciones de las tareas de aprendizaje. Por ejemplo, no estudiamos de la misma manera para un examen parcial o final que para una prueba escrita o para una presentación oral.
- Estudiar es un proceso orientado hacia metas, lo cual quiere decir que cuando estudiamos, lo hacemos en función de unos objetivos o metas pre-establecidos que pretendemos alcanzar en un determinado lapso

Estudiar con eficiencia

Por eficiencia se entiende la adquisición del máximo de conocimientos y retención con el menor gasto de energía y esfuerzo. Por consiguiente estudiar con eficiencia implica un análisis del tiempo y móvil, la racionalización del procedimiento del trabajo (Quintanilla 1995).

Cabe señalar que el éxito en el estudio no sólo depende de la inteligencia y el esfuerzo, sino también de una buena actitud psicológica frente a la tarea escolar, de los hábitos de estudio y de los métodos de trabajo.

Condiciones para el Estudio Eficiente

Al hablar de hábitos de estudio, Pérez(1985); Vásquez(1986); Tovar(1993); Correa (1998); Santiago(2003) coinciden en señalar los siguientes factores que condicionan el estudio eficiente: a) la

inteligencia, el esfuerzo y la motivación, b) los hábitos de lectura, c) Planificación del tiempo, que consiste en la organización de los planes de estudio, d) concentración, que consiste en controlar y dirigir la atención hacia el objeto de estudio, e) ambiente, buscar las condiciones más favorables, de tal manera que la concentración y el estudio no se vean desfavorecidos, lugar exento de distracciones, buena iluminación ventilación y temperatura adecuada, f) toma de apuntes, que constituyen cada vez una práctica más generalizada y es necesario iniciar a los alumnos en ella para que sean ellos quienes investiguen, redacten, analicen, informen y obtengan en definitiva el máximo provecho posible de datos e información. En este sentido Maddox, (1980), señala que el mejor modo para prepararse para los exámenes consiste en desarrollar hábitos de estudio sistemáticos.

Hábitos de Estudio.

Los métodos de estudio son modos de hacer operativa nuestra actitud frente al estudio y el aprendizaje. Favorecen la atención y la concentración, exigen distinguir lo principal de lo secundario, e implican no sólo lo visual y auditivo, sino también la escritura, reduciendo la dispersión o haciéndola evidente para el propio sujeto. Por lo tanto en relación a esto se encuentran los hábitos de estudio que son un conjunto de actividades que hace cada persona cuando estudia. Debido a que tanto los hábitos como las

actitudes tienden a estar encerrado en el método de estudio de estudio que posee cada persona.

Distintas técnicas son aquellas propias de los estudiantes con las que han ido consolidando el prestigio y la práctica de algunos procedimientos sencillos y efectivos para favorecer el aprendizaje.

Para Correa (1998), los hábitos de estudio son formas adquiridas de actuar que se presentan automáticamente. El individuo que adquiere un hábito actúa sin necesidad de darse cuenta, de ahí que se ha dicho que no son otra cosa que un reflejo firmemente establecido. Estos se adquieren voluntariamente o involuntariamente, originándose en esta doble forma de conocimiento los cuidados que deben tener los padres y los maestros proporcionando por una parte, medios para que se adquieran los hábitos considerados como buenos o útiles y por otra, evitando que surjan los incorrectos o perjudiciales para el individuo y la sociedad.

Rondón (1991) define hábitos de estudio como conductas que manifiesta el estudiante en forma regular ante el acto de estudiar y que repite constantemente, realizado en un mismo lugar, a la misma hora y de la misma manera. El hábito de estudio es un paso imprescindible para desarrollar con éxito la capacidad de aprendizaje del niño. Aunque empieza a establecerse hacia los siete u ocho años, depende de otros hábitos que han de fijarse antes, de la coherencia en las normas y límites que rijan en la familia, de los

esfuerzos, de la educación, de la autoestima y del tiempo dedicado por el niño.

Los niños no nacen con los hábitos de estudio necesarios para tener éxito en el colegio. Al contrario, tienen que aprenderlos. Frecuentemente los niños comienzan la escolarización sin las habilidades necesarias para que les vaya bien. La actividad del estudio es una de las herramientas principales para acceder al aprendizaje de contenidos educacionales e involucra diversos factores sociales e individuales, como lo serían la familia, las instituciones educativas, los procesos cognitivos y motivacionales, entre muchos otros. (Márquez, 1995)

Para lograr aprendizajes significativos y trascendentales, se requiere que el individuo, en primera instancia, adquiera procedimientos que le permitan asimilar y estructurar de forma gradual el propio proceso de aprendizaje, así como autocontrol de las herramientas, capacidades y hábitos que permitan lograr el éxito académico.

Belaunde Trilles, Inés (1994) describe "Entendemos por hábitos de estudio al modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico". Es decir a la costumbre natural de procurar aprender permanentemente, "esto implica la forma en que el individuo se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar"

Por lo anteriormente expuesto, para la presente investigación y relacionando los conceptos anteriores se definirá hábitos de estudio como las distintas acciones emprendidas por el estudiante para adquirir conocimientos a través de sus apuntes en clase, libros de texto, guías entregadas por el profesor, páginas de Internet o cualquier fuente consultada para este fin y así alcanzar una meta propuesta por él mismo.

Cabe señalar que los hábitos de estudio se crean por repetición y acumulación de actos, pues mientras más estudiemos y lo hagamos de manera mas regular en el mismo lugar y a la misma hora se podrá arraigar el hábito de estudiar.

Formación de Hábitos de Estudio

Para la formación de hábitos de estudio es evidente que el ejercicio es necesario; pero la práctica no conduce el aprendizaje. Saber si lo que se hace está bien o mal incita al individuo a modificar su conducta para que sea más eficiente en sus estudios.

Mira y López (1978) señalan que el docente debe iniciar a sus estudiantes la práctica dirigida, es decir, el estudio debe ir bien orientado, o sea, hacerles ver en todo momento los objetivos que pueden alcanzar con su actividad, que comprendan el propósito del estudio ya que este sin orientación es algo estéril. El estudio no puede motivar al alumno si éste no sabe por qué y para qué lo realiza.

Maddox (1980) señala que la motivación exige que cada respuesta sea reforzada positivamente, de modo que sirva de preparación para la siguiente, y esta a su vez para otra posterior; con el fin de que el nivel de expectativas se mantenga durante el tiempo preciso. De esta manera la fuerza del hábito se vigoriza como un ejercicio de repetición y fortalecimiento.

Santiago (2003) resume unas normas sencillas, o recomendaciones, que se deben tener en cuenta para mejorar o desarrollar hábitos de estudio. Entre los que se señala:

- a) Establecer un horario de estudio.
- b) Distribución y organización adecuada del tiempo
- c) Preparación continua entre lo que destaca: repasar diariamente las asignaturas, preparar las asignaciones con regularidad, no dejarlo todo para el final.
- d) Desarrollar hábitos eficientes de lectura como: hacer resúmenes, esquemas, subrayar ideas principales, hacer uso del diccionario
- e) Estudiar en un lugar libre de ruidos, con buena iluminación y ventilación.

Técnicas sobre los distintos hábitos de estudio

1. El subrayado.

- Subrayar es resaltar con una línea las ideas fundamentales de un texto.
- Cómo se hace.

- a) Se lee con atención el texto las veces que sea necesario para comprenderlo bien.
 - b) Se subraya en cada párrafo las palabras que nos dan las ideas más importantes. Normalmente son nombres o verbos.
 - c) Si quieres hacerlo perfecto utiliza subrayado con dos colores: uno para lo básico y otro para lo importante o secundario.
- Para qué sirve.
 - Para reflejar lo más importante de un texto.
 - Para realizar un resumen posterior.
 - Para estudiarlo y poder aprenderlo más fácilmente.

2. El resumen

- Resumir es reducir un texto manteniendo lo esencial y quitando lo menos importante.
- Para resumir.
 - a) Se subrayan las ideas fundamentales del texto como se explica más arriba,
 - b) Se ordena lo subrayado y se redacta con nuestras propias palabras.

3. Síntesis.

Mientras estudiamos podemos ir sintetizando el contenido del texto en una hoja aparte. Cuando realizamos esta tarea, utilizando las palabras del autor, la llamamos "resumen". Cuando lo hacemos con nuestras propias palabras, "síntesis".

Esta técnica es más ágil y precisa que el resumen y, al igual que éste, resulta muy útil cuando estamos trabajando con un libro que no nos pertenece.

Al sintetizar debemos tomar nota sólo de lo fundamental. Es aconsejable leer primero un párrafo completo y ver si su contenido esencial es relevante, para luego escribirlo de un modo breve y claro. Es de mucha importancia que en la síntesis queden indicadas las conexiones que unen las ideas principales del autor, de modo que se pueda seguir el hilo conductor de su argumentación. Además, es de suma importancia que la síntesis dé cuenta del texto a partir del cual fue realizada. Para ello debe incluir todos los datos del libro: autor, título, ciudad, editorial, año y, si no es nuestro, cómo accedimos a él.

4. Los esquemas y cuadros sinópticos.

El esquema es una técnica que realmente tenemos muy olvidadas pero que da mucho juego. No es una técnica sencilla ya que depende directamente de cómo se haya realizado el subrayado y la lectura.

Un esquema debe presentar las ideas centrales del texto, destacadas con claridad. Presenta de forma sencilla y lógica la estructura del texto.

El esquema es como un resumen pero más esquematizado, sencillo y claro. Con un solo golpe de vista podemos percatarnos de la información que contiene el texto estudiado.

A las clases y conferencias debemos concurrir provistos de los elementos indispensables para escribir. Es importante que nos ubiquemos en un lugar desde el que podamos escuchar y ver al docente con claridad.

El estudio es un ejercicio de voluntad. El esfuerzo y la dedicación son las armas fundamentales para afrontarlo pero hay condiciones, hábitos y maneras de estudiar que nos ayudaran a que nos resulte más sencillo y sea más efectivo.

Elementos que se deben tomar en cuenta para el estudio

1. La planificación.

El primer objetivo que debemos lograr es hacer una planificación del tiempo que hay que dedicar al estudio. Es importante no dejarlo todo para el último día y crear diariamente un hábito de estudio. El apoyo de los padres es fundamental y han de ser exigentes en el cumplimiento de un horario de estudio siempre adecuado al horario familiar.

Organizarse para estudiar todos los días y a una hora determinada produce una inercia que provoca un mayor aprovechamiento del tiempo de estudio. No se debe enfocar el estudio como un mero trámite para aprobar un examen sino para adquirir conocimientos que nos enriquecerán en todos los aspectos. La confección de un plan de estudio debe hacerse en forma realista, nunca hay que planificar horarios irreales que no se tiene ninguna posibilidad de cumplir.

Una hora bien realizada es una hora totalmente aprovechada; pasar tres horas frente a los cuadernos sin concentrarse, es haber perdido el tiempo y engañarse uno mismo pensando que “estudié toda la tarde”.

Si se estudia de una hora a una hora y media diaria en forma constante y permanente, se estará al día en todas las materias, habrá tiempo suficiente para muchas otras actividades. Por eso, es mejor estudiar todos los días un poco, que mucha materia en pocos días.

No es conveniente estudiar de noche, ya que esta es necesaria para descansar, hay que dormir de ocho a diez horas diarias, así el rendimiento será mejor.

Los buenos resultados en el estudio se consiguen realizando un trabajo bien hecho, con métodos y hábitos apropiados. Es necesario formar la costumbre de estudiar, ya que el estudio depende de cada uno.

2. El lugar de estudio.

Es importante estudiar siempre en un mismo sitio, creando de esta manera un espacio acondicionado al estudiante y que éste considere como propio. Ha de ser un lugar cómodo, ordenado y tranquilo para favorecer la concentración.

Se debe estudiar sentado en una silla y con una mesa. Si ésta no es lo suficientemente grande, es conveniente tener una mesita auxiliar donde poder poner apuntes o libros de consulta.

Se debe cuidar también la iluminación, evitando reflejos y sombras y cuidar la temperatura ya que el frío excesivo distrae la atención y el calor crea sopor y fatiga.

Sería también muy recomendable que el cuarto destinado al estudio esté protegido del ruido que llega de la calle. Durante las horas de estudio, también habrá que evitar que haya ruidos en la casa; el silencio favorece la concentración del estudio.

3. El hábito de la lectura.

Los primeros años del colegio son fundamentales, debido a que en estos se producen los aprendizajes que sientan las bases para los hábitos de estudio posteriores.

El aprendizaje de la lectura en estos primeros años es básico, ya que el procedimiento en el que se basa el estudio. Por ello es muy importante que el niño haga ejercicios de lectura comprensiva, es decir, que lea un texto y posteriormente haga un relato de éste, o bien nosotros le hagamos preguntas acerca de él. Fomentar la lectura en general es muy beneficioso, al niño que lee habitualmente le cuesta menos ponerse a estudiar y tiene mayor facilidad para asimilar los contenidos, ya que se concentrará en la lectura con más facilidad que el niño que no tiene este hábito.

4. Organizar el tiempo.

Cada alumno posee un ritmo propio de aprendizaje. Por eso es importante, en primer lugar, llegar a conocerse bien; una adecuada

planificación del tiempo distribuida de acuerdo a nuestras propias capacidades nos ayudará a rendir en forma satisfactoria.

La historia no es una materia que se aprende con una sola leída, se necesita de varias repeticiones para llegar a comprender bien su significado. Por lo tanto, al planificar nuestro calendario de estudio, tenemos que tomar en cuenta que necesitamos varios días para llegar a comprender plenamente lo que estudiamos.

El horario es una distribución del tiempo diario en función de nuestras actividades. Planificar las actividades en un horario nos permite crear un hábito ordenado y responsable.

Para organizar nuestro tiempo de estudio es necesario considerar también los períodos dedicados al descanso, la diversión, el deporte, las obligaciones familiares y sociales.

5. Organizar el espacio.

En una habitación que se disponga para ello, si puede ser de uso exclusivo, sin malos olores, bien aireada y ventilada, ni con mucho calor ni con frío, sin molestias de ruidos, ni otro tipo de distracciones (televisión, cuarto de juegos de los hermanos, radio, etc.)

Tener una mesa de trabajo amplia, en la que se pueda tener encima todo el material que se va a necesitar, sin otros objetos de distracción como revistas, juegos, adornos móviles, etc.

La luz que sea preferiblemente natural y si no es así que sea blanca o azul y que proceda del lado contrario a la mano con la que se escribe (a un zurdo la luz le tendrá que provenirle de la derecha). Tanto la mesa como la silla deberán estar en consonancia con la altura, ser cómodas, pero no en exceso. La silla tiene que tener respaldo y ser dura. La excesiva comodidad te conducirá a rendir menos e incluso a dejar de estudiar, pero con la incomodidad ocurrirá lo mismo.

6. Normas para aprovechar el tiempo.

La atención y la concentración son fundamentales para aprovechar la horas de estudio y las explicaciones dadas por el profesor en clase. Para muchos de nosotros esto es un verdadero problema. La necesidad de estar atentos y de concentrarse en el estudio es algo básico.

Pero existen muchos elementos que influyen en la atención:

- La motivación y el interés con que estudiamos.
- Las preocupaciones: problemas familiares, problemas con los compañeros, problemas con los amigos, preocupaciones sexuales o amorosas, problemas de dinero, etc.

Consejos prácticos para aumentar las horas de estudio:

- a) Programar las actividades, tanto las diarias como las semanales.
- b) Dividir claramente el estudio de la diversión .
- c) No dejar para mas adelante el comienzo del estudio.
- d) Aprovechar también los ratos libres.

e) Anticipar los estudios respecto a su fecha límite

7. Aprender a esquematizar.

Esquematizar los temas de estudio es la manera más efectiva para que el estudiante tenga una visión general del tema y le ayude a prenderlo y asimilarlo.

Antes de realizar un esquema debemos leer el texto, se debe captar las ideas más importantes, estas suelen constar de los títulos de los apartados, sus definiciones o características principales y la enumeración de los subapartados. Cuando el alumno ha leído ya totalmente el texto puede empezar a subrayar las ideas más importantes en una lectura posterior.

La información del esquema tiene que ser escueta, en palabras claves y en frases cortas, en primer lugar se colocarán las ideas principales y posteriormente las ideas secundarias y ejemplos.

Cuando se deba desarrollar el tema tendrá una visión rápida de este y podrá desarrollar cada apartado de una manera ordenada y estructurada.

Las preocupaciones causan mucha ansiedad y desconcentración en la mente a la hora de estudiar o atender:

- El lugar en que estudia y las condiciones del mismo.
- La fatiga: no se puede estudiar estando cansado o con sueño.

8. La colaboración de los padres.

Desde el principio del estudio, es muy positivo que los padres muestren interés por los libros de texto de sus hijos y se involucren

con ellos en los temas de estudio, especialmente durante los primeros cursos. Podemos comentar con ellos temas académicos fomentando de este modo su interés por el estudio.

Es importante que cuando los niños estudien comprendan lo que están leyendo y que el estudio no sea una mera memorización de frases. Por eso, cuando le preguntamos la lección, es bueno que nos expliquen lo que ellos entienden y no se ciñan a repetir palabra por palabra lo que viene en el libro, también deben preguntar o mirar en el diccionario cualquier frase que no entienda o cualquier palabra que no conozcan.

9.- La lectura selectiva

Un lector establece sus objetivos, es decir, por que o para que quiere leer y puede buscar lo necesario.

Se debe evaluar los textos en dos estrategias: **hojear y examinar**, que te ayudara a ahorrar tiempo y a desechar el material que no sea útil a los objetivos.

Hojear.- para hacer una lectura eficiente es necesario tener un objetivo previo en la mente. Antes de iniciar la lectura se establecen los objetivos. Después se selecciona el texto que te puede servir y localizas las selecciones que sean importantes.

Todo texto se hojea en tres niveles:

1. Se revisa el texto en su conjunto para obtener una idea general de su contenido.

2. Se revisa el índice (si no tiene índice lee los títulos y subtítulos de los demás capítulos).
3. Se seleccionan los capítulos del libro o los párrafos del artículo que puedan servir para tus objetivos.

¿Por qué hojear?

Un lector eficiente hojea un texto para:

1. Ver si será útil
2. Establecer sus expectativas y
3. Realizar una primera evaluación del texto.

Como examinar un texto

Para encontrar información específica en los textos, es necesario que se defina cuidadosamente que es lo que se está buscando: un nombre, una fecha, una palabra o un número. Al examinar un texto permite que tus ojos se muevan rápidamente recorriendo las páginas en busca de la información precisa que necesita.

Estrategias para examinar un texto:

1. Definir tu objetivo(que información necesitas)
2. Definir las formas posibles de respuesta(nombres, fechas, números)
3. Buscar rápidamente la respuesta.
4. Ignorar el resto del material.

Podemos concluir que hojear y examinar son dos formas rápidas que te ayudan a encontrar información que necesitas. Hojear te permite evaluar un texto para definir sus objetivos y el examinar

un texto te permite responder a preguntas y localizar información específica.

10.-La Lectura Escrita

Un lector eficiente puede seleccionar rápidamente lo que le interesa, pero una lectura no será efectiva si no entiende lo que el texto dice o si no reflexiona y evalúa el contenido de la lectura. Un buen lector es eficiente (capaz de seleccionar) y efectivo. La efectividad en la lectura consiste en saber leer críticamente.

La estrategia siempre evalúa la confiabilidad y la credibilidad de la fuente

Ventajas del Establecimiento de Hábitos de Estudio

De acuerdo con la bibliografía revisada, el establecimiento de patrones o esquemas de estudio tiene muchas ventajas como lo son: (a) aumentar la cantidad de material que se puede aprender en una unidad de tiempo, (b) reducir el número de repeticiones hasta su asimilación y consecuentemente reducir el tiempo que podría dedicársele. Deben por lo tanto, cultivarse en la escuela como metas que los alumnos han de alcanzar bajo la orientación segura del profesor.

Maddox, H. (1980) afirma que vale la pena aprender unos métodos de estudios eficaces no solo en vista a proyectos inmediatos de estudio, sino por que son hábitos que se adquieren e internalizan y tienen una duración infinita.

Bigge y Hunt (1981) señalan que las escuelas deberían tratar de enseñar a los alumnos, de tal manera que no solo acumulen conocimientos aplicables a las situaciones de la vida cotidiana, sino también a que desarrollen una técnica para adquirir independientemente nuevos conocimientos.

Pardinas, F. (1980) señala que aprender a estudiar significa conocer el método de estudio. Todo individuo necesita para afrontar la vida moderna saber leer y escribir, poseer entrenamientos manuales y sobre todo requiere hábitos metodológicos de estudio y de pensamiento, que lo guíen con mayor seguridad en sus proyectos de estudio y elevarán su rendimiento académico.

Los Hábitos de Estudios pueden tener determinadas características, una de ellas es el comportamiento, el que no es sólo una actividad corporal, también es de memoria, de juicio, de percepción, de pensamiento, de voluntad, de sentimiento y, lo que será más importante en nuestra investigación, también de atención, ya que el hombre siempre se encuentra inclinado a pensar, a recordar, a reflexionar, a atender, a desear, en circunstancias que son idénticas o similares a otras que se produjeron en el pasado.

En décadas anteriores existía preocupación por la forma de actuar del hombre, ya que se sostenía que a éste le bastaba proponerse algo para alcanzarlo: «Querer es poder» era el lema que llevó a

formar una corriente llamada “voluntarista”

Barbens (1916), nos entrega una percepción antigua del voluntarismo, que con el correr del tiempo ha ido evolucionando. En lo que respecta a esta corriente el autor hace referencia a un rasgo esencial del hombre, su temporalidad. Nuestra voluntad también está inmersa en el tiempo y se ve afectada por el ejercicio que hemos hecho de ella a lo largo de la vida, hemos cedido siempre con facilidad a la pereza, el desgano, la impuntualidad y el incumplimiento, se nos hará más difícil tener la voluntad suficiente a la hora de realizar una actividad determinada; por el contrario la prontitud, el cumplimiento, la puntualidad, serán la base para adquirir la voluntad. La cualidad más hermosa que naturalmente puede ayudar al hombre y que ocupa un lugar más próximo al carácter, es la constitución de una voluntad con gran riqueza de hábitos. El sí de la voluntad, en estas condiciones, es una ley sagrada, inquebrantable. Un espíritu desarrollado en esta forma supera todos los inconvenientes, las dificultades y se abre camino entre los obstáculos. Por lo tanto, si una persona adquiere dicha voluntad, le será fácil salir adelante frente a un fracaso.

2.2.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL

2.2.2.1 ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

EL ORIGEN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

El término Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados

emocionales en uno mismo y en los demás. Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigirlas y equilibrarlas. El término fue popularizado por Daniel Goleman, con su célebre libro: *Emotional Intelligence*, publicado en 1995. Goleman estima que la inteligencia emocional se puede organizar en cinco capacidades: conocer las emociones y sentimientos propios, manejarlos, reconocerlos, crear la propia motivación, y gestionar las relaciones.

Con un beso, manifestamos nuestros sentimientos y evocamos emociones.

Orígenes del concepto

El uso más lejano de un concepto similar al de inteligencia emocional se remonta a Charles Darwin, que indicó en sus trabajos la importancia de la expresión emocional para la supervivencia y la adaptación. Aunque las definiciones tradicionales de inteligencia hacen hincapié en los aspectos cognitivos, tales como la memoria y la capacidad de resolver problemas, varios influyentes investigadores en el ámbito del estudio de la inteligencia comienzan a reconocer la importancia de la ausencia de aspectos cognitivos.

Thorndike, en 1920, utilizó el término inteligencia social para describir la habilidad de comprender y motivar a otras personas

David Wechsler en 1940, describe la influencia de factores no intelectivos sobre el comportamiento inteligente, y sostiene, además, que nuestros modelos de inteligencia no serán completos hasta que no puedan describir adecuadamente estos factores.

En 1983, Howard Gardner, en su Teoría de las inteligencias múltiples *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences* introdujo la idea de incluir tanto la inteligencia interpersonal (la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas) y la inteligencia intrapersonal (la capacidad para comprenderse uno mismo, apreciar los sentimientos, temores y motivaciones propios). Para Gardner, los indicadores de inteligencia, como el CI, no explican plenamente la capacidad cognitiva. Por lo tanto, aunque los nombres dados al concepto han variado, existe una creencia común de que las definiciones tradicionales de inteligencia no dan una explicación exhaustiva de sus características.

El primer uso del término inteligencia emocional generalmente es atribuido a Wayne Payne, citado en su tesis doctoral: *Un estudio de las emociones: El desarrollo de la inteligencia emocional*, de 1985. Sin embargo, el término "inteligencia emocional" había aparecido antes en textos de Leuner (1966). Greenspan también presentó en 1989 un

modelo de IE, seguido por Salovey y Mayer (1990) y Goleman (1995).y relevancia de las emociones en los resultados del trabajo, la investigación sobre el tema siguió ganando impulso, pero no fue hasta la publicación del célebre libro de Daniel Goleman: *Inteligencia Emocional: ¿Por qué puede importar más que el concepto de cociente intelectual?*, que se convirtió en muy popular. Un relevante artículo de Nancy Gibbs en la revista *Time*, en 1995, del libro de Goleman fue el primer medio de comunicación interesado en la IE. Posteriormente, los artículos de la IE comenzaron a aparecer cada vez con mayor frecuencia a través de una amplia gama de entidades académicas y puntos de venta populares.

Para comprender el gran poder de las emociones sobre la mente pensante y la causa del frecuente conflicto existente entre los sentimientos y la razón debemos considerar la forma en que ha evolucionado el cerebro.

La región más primitiva del cerebro es el tronco encefálico, que regula las funciones vitales básicas, como la respiración o el metabolismo, y lo compartimos con todas aquellas especies que disponen de sistema nervioso, aunque sea muy rudimentario. De este cerebro primitivo emergieron los centros emocionales que, millones de años más tarde, dieron lugar al cerebro pensante: el neocórtex. El hecho de que el cerebro emocional sea muy anterior al racional y que éste sea

una derivación de aquél, revela con claridad las auténticas relaciones existentes entre el pensamiento y el sentimiento.

El neocórtex permite un aumento de la sutileza y la complejidad de la vida emocional, aunque no gobierna la totalidad de la vida emocional porque, en estos asuntos, delega su cometido en el sistema límbico. Esto es lo que confiere a los centros de la emoción un poder extraordinario para influir en el funcionamiento global del cerebro, incluyendo a los centros del pensamiento.

La sede de las pasiones

La amígdala cerebral y el hipocampo fueron dos piezas clave del primitivo «cerebro olfativo» que, a lo largo del proceso evolutivo, terminó dando origen al córtex y posteriormente al neocórtex. La amígdala está especializada en las cuestiones emocionales y se la considera una estructura límbica muy ligada a los procesos del aprendizaje y la memoria. Constituye una especie de depósito de la memoria emocional. Es la encargada de activar la secreción de dosis masivas de noradrenalina, que estimula los sentidos y pone al cerebro en estado de alerta.

LeDoux descubrió que la primera zona cerebral por la que pasan las señales sensoriales procedentes de los ojos o de los oídos es el tálamo y, a partir de ahí y a través de una sola sinapsis, la amígdala. Otra vía procedente del tálamo lleva la

señal hasta el neocórtex del cerebro pensante, permitiendo que la amígdala comience a responder antes de que el neocórtex haya ponderado la información. Según LeDoux: «anatómicamente hablando, el sistema emocional puede actuar independientemente del neocórtex. Existen ciertas reacciones y recuerdos emocionales que tienen lugar sin la menor participación cognitiva consciente».

La memoria emocional

Las opiniones inconscientes son recuerdos emocionales que se almacenan en la amígdala. El hipocampo registra los hechos puros, y la amígdala es la encargada de registrar el «clima emocional» que acompaña a estos hechos. Para LeDoux: «el hipocampo es una estructura fundamental para reconocer un rostro como el de su prima, pero es la amígdala la que le agrega el clima emocional de que no parece tenerla en mucha estima». Esto significa que el cerebro dispone de dos sistemas de registro, uno para los hechos ordinarios y otro para los recuerdos con una intensa carga emocional.

Un sistema de alarma anticuado

En el cambiante mundo social, uno de los inconvenientes de este sistema de alarma neuronal es que, con más frecuencia de lo deseable, el mensaje de urgencia mandado por la amígdala suele ser obsoleto. La amígdala examina la experiencia presente y la compara con lo que sucedió en el

pasado, utilizando un método asociativo, equiparando situaciones por el mero hecho de compartir unos pocos rasgos característicos similares, haciendo reaccionar con respuestas que fueron grabadas mucho tiempo atrás, a veces obsoletas.

En opinión de LeDoux, la interacción entre el niño y sus cuidadores durante los primeros años de vida constituye un auténtico aprendizaje emocional, y es tan poderoso y resulta tan difícil de comprender para el adulto porque está grabado en la amígdala con la tosca impronta no verbal propia de la vida emocional. Lo que explica el desconcierto ante nuestros propios estallidos emocionales es que suelen datar de un período tan temprano que las cosas nos desconcertaban y ni siquiera disponíamos de palabras para comprender lo que sucedía.

Cuando las emociones son rápidas y toscas

La importancia evolutiva de ofrecer una respuesta rápida que permitiera ganar unos milisegundos críticos ante las situaciones peligrosas, es muy probable que salvaran la vida de muchos de nuestros antepasados, porque esa configuración ha quedado impresa en el cerebro de todo protomamífero, incluyendo los humanos. Para LeDoux: «El rudimentario cerebro menor de los mamíferos es el principal cerebro de los no mamíferos, un cerebro que permite una

respuesta emocional muy veloz. Pero, aunque veloz, se trata también, al mismo tiempo, de una respuesta muy tosca, porque las células implicadas sólo permiten un procesamiento rápido, pero también impreciso», y estas rudimentarias confusiones emocionales basadas en sentir antes que en pensar son las «emociones precognitivas».

El gestor de las emociones

La amígdala prepara una reacción emocional ansiosa e impulsiva, pero otra parte del cerebro se encarga de elaborar una respuesta más adecuada. El regulador cerebral que desconecta los impulsos de la amígdala parece encontrarse en el extremo de una vía nerviosa que va al neocórtex, en el lóbulo prefrontal. El área prefrontal constituye una especie de modulador de las respuestas proporcionadas por la amígdala y otras regiones del sistema límbico, permitiendo la emisión de una respuesta más analítica y proporcionada. El lóbulo prefrontal izquierdo parece formar parte de un circuito que se encarga de desconectar o atenuar parcialmente los impulsos emocionales más perturbadores.

Vandalismos en forma de pintadas. El vandalismo en wikis es otro ejemplo de actuación con perturbación emocional.

Armonizando emoción y pensamiento

Las conexiones existentes entre la amígdala (y las estructuras límbicas) y el neocórtex constituyen el centro de gestión entre

los pensamientos y los sentimientos. Esta vía nerviosa explicaría el motivo por el cual la emoción es fundamental para pensar eficazmente, tomar decisiones inteligentes y permitimos pensar con claridad. La corteza prefrontal es la región cerebral que se encarga de la «memoria de trabajo».

Cuando estamos emocionalmente perturbados, solemos decir que «no podemos pensar bien» y permite explicar por qué la tensión emocional prolongada puede obstaculizar las facultades intelectuales del niño y dificultar así su capacidad de aprendizaje. Los niños impulsivos y ansiosos, a menudo desorganizados y problemáticos, parecen tener un escaso control prefrontal sobre sus impulsos límbicos. Este tipo de niños presenta un elevado riesgo de problemas de fracaso escolar, alcoholismo y delincuencia, pero no tanto porque su potencial intelectual sea bajo sino porque su control sobre su vida emocional se halla severamente restringido.

Las emociones son importantes para el ejercicio de la razón. Entre el sentir y el pensar, la emoción guía nuestras decisiones, trabajando con la mente racional y capacitando o incapacitando al pensamiento mismo. Del mismo modo, el cerebro pensante desempeña un papel fundamental en nuestras emociones, exceptuando aquellos momentos en los que las emociones se desbordan y el cerebro emocional asume por completo el control de la situación. En cierto modo,

tenemos dos cerebros y dos clases diferentes de inteligencia: la inteligencia racional y la inteligencia emocional y nuestro funcionamiento vital está determinado por ambos.

Daniel Goleman, psicólogo norteamericano, bajo el término de "Inteligencia Emocional" recoge el pensamiento de numerosos científicos del comportamiento humano que cuestionan el valor de la inteligencia racional como predictor de éxito en las tareas concretas de la vida, en los diversos ámbitos de la familia, los negocios, la toma de decisiones, el desempeño profesional, etc. Citando numerosos estudios Goleman concluye que el Coeficiente Intelectual no es un buen predictor del desempeño exitoso. La inteligencia pura no garantiza un buen manejo de las vicisitudes que se presentan y que es necesario enfrentar para tener éxito en la vida.

La Inteligencia Académica tiene poco que ver con la vida emocional, las personas más inteligentes pueden hundirse en los peligros de pasiones desenfrenadas o impulsos incontrolables. Existen otros factores como la capacidad de motivarse y persistir frente a decepciones, controlar el impulso, regular el humor, evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía, etc., que constituyen un tipo de Inteligencia distinta a la Racional y que influyen más significativamente en el desempeño en la vida.

El concepto de "Inteligencia Emocional" enfatiza el papel preponderante que ejercen las emociones dentro del funcionamiento psicológico de una persona cuando ésta se ve enfrentada a momentos difíciles y tareas importantes: los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, el enfrentar riesgos, los conflictos con un compañero en el trabajo. En todas estas situaciones hay una involucración emocional que puede resultar en una acción que culmine de modo exitoso o bien interferir negativamente en el desempeño final. Cada emoción ofrece una disposición definida a la acción, de manera que el repertorio emocional de la persona y su forma de operar influirá decisivamente en el éxito o fracaso que obtenga en las tareas que emprenda.

Este conjunto de habilidades de carácter socio-emocional es lo que Goleman definió como Inteligencia Emocional. Esta puede dividirse en dos áreas:

Inteligencia Intra-personal: Capacidad de formar un modelo realista y preciso de uno mismo, teniendo acceso a los propios sentimientos, y usarlos como guías en la conducta.

Inteligencia Inter-personal: Capacidad de comprender a los demás; qué los motiva, cómo operan, cómo relacionarse adecuadamente. Capacidad de reconocer y reaccionar ante el humor, el temperamento y las emociones de los otros.

La naturaleza de la inteligencia emocional

Las características de la llamada inteligencia emocional son: la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás.

Medición de la inteligencia emocional y el CI

No existe un test capaz de determinar el «grado de inteligencia emocional», a diferencia de lo que ocurre con los test que miden el cociente intelectual (CI). Jack Block, psicólogo de la universidad de Berkeley, ha utilizado una medida similar a la inteligencia emocional que él denomina «capacidad adaptativa del ego», estableciendo dos tipos teóricamente puros, aunque los rasgos más sobresalientes difieren ligeramente entre mujeres y hombres:

«Los hombres que poseen una elevada inteligencia emocional suelen ser socialmente equilibrados, extrovertidos, alegres, poco predispuestos a la timidez y a rumiar sus preocupaciones. Demuestran estar dotados de una notable capacidad para comprometerse con las causas y las personas, suelen adoptar responsabilidades, mantienen una visión ética de la vida y son afables y cariñosos en sus relaciones. Su vida

emocional es rica y apropiada; se sienten, en suma, a gusto consigo mismos, con sus semejantes y con el universo social en el que viven».

«Las mujeres emocionalmente inteligentes tienden a ser enérgicas y a expresar sus sentimientos sin ambages, tienen una visión positiva de sí mismas y para ellas la vida siempre tiene un sentido. Al igual que ocurre con los hombres, suelen ser abiertas y sociables, expresan sus sentimientos adecuadamente (en lugar de entregarse a arranques emocionales de los que posteriormente tengan que lamentarse) y soportan bien la tensión. Su equilibrio social les permite hacer rápidamente nuevas amistades; se sienten lo bastante a gusto consigo mismas como para mostrarse alegres, espontáneas y abiertas a las experiencias sensoriales. Y, a diferencia de lo que ocurre con el tipo puro de mujer con un elevado CI, raramente se sienten ansiosas, culpables o se ahogan en sus preocupaciones».

«Los hombres con un elevado CI se caracterizan por una amplia gama de intereses y habilidades intelectuales y suelen ser ambiciosos, productivos, predecibles, tenaces y poco dados a reparar en sus propias necesidades. Tienden a ser críticos, condescendientes, aprensivos, inhibidos, a sentirse incómodos con la sexualidad y las experiencias sensoriales en

general y son poco expresivos, distantes y emocionalmente fríos y tranquilos».

«La mujer con un elevado CI manifiesta una previsible confianza intelectual, es capaz de expresar claramente sus pensamientos, valora las cuestiones teóricas y presenta un amplio abanico de intereses estéticos e intelectuales. También tiende a ser introspectiva, predispuesta a la ansiedad, a la preocupación y la culpabilidad, y se muestra poco dispuesta a expresar públicamente su enfado (aunque pueda expresarlo de un modo indirecto)».

Estos retratos, obviamente, resultan caricaturescos pues toda persona es el resultado de la combinación entre el CI y la inteligencia emocional, en distintas proporciones, pero ofrecen una visión muy instructiva del tipo de aptitudes específicas que ambas dimensiones pueden aportar al conjunto de cualidades que constituye una persona.

El concepto de Inteligencia Emocional, aunque esté de actualidad, tiene a nuestro parecer un claro precursor en el concepto de Inteligencia Social del psicólogo Edward Thorndike (1920) quien la definió como "la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas". Para Thorndike, además de la inteligencia social, existen también otros dos tipos de inteligencias: la abstracta –

habilidad para manejar ideas- y la mecánica- habilidad para entender y manejar objetos-.

Un ilustre antecedente cercano de la Inteligencia Emocional lo constituye la teoría de 'las inteligencias múltiples' del Dr. Howard Gardner, de la Universidad de Harvard, quien plantea ("Frames of Mind", 1983) que las personas tenemos 7 tipos de inteligencia que nos relacionan con el mundo. A grandes rasgos, estas inteligencias son:

Inteligencia Lingüística: Es la inteligencia relacionada con nuestra capacidad verbal, con el lenguaje y con las palabras.

Inteligencia Lógica: Tiene que ver con el desarrollo de pensamiento abstracto, con la precisión y la organización a través de pautas o secuencias.

Inteligencia Musical: Se relaciona directamente con las habilidades musicales y ritmos.

Inteligencia Visual - Espacial: La capacidad para integrar elementos, percibirlos y ordenarlos en el espacio, y poder establecer relaciones de tipo metafórico entre ellos.

Inteligencia Kinestésica: Abarca todo lo relacionado con el movimiento tanto corporal como el de los objetos, y los reflejos.

Inteligencia Interpersonal: Implica la capacidad de establecer relaciones con otras personas.

Inteligencia Intrapersonal: Se refiere al conocimiento de uno mismo y todos los procesos relacionados, como autoconfianza y automotivación.

Esta teoría introdujo dos tipos de inteligencias muy relacionadas con la competencia social, y hasta cierto punto emocional: la Inteligencia Interpersonal y la Inteligencia Intrapersonal. Gardner definió a ambas como sigue:

"La Inteligencia Interpersonal se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado...".

Y a la Inteligencia Intrapersonal como "el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta..."

LA APARICIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La Inteligencia Emocional (GOLEMAN, DANIEL 1996) es un constructo mental fundamentado en la Metacognición Humana.

El término inteligencia emocional fue utilizado por primera vez en 1990 por Peter Salovey, de La universidad de Harvard, y John Mayer, de la Universidad de New Hampshire, los cuales definen a la **INTELIGENCIA EMOCIONAL** como la capacidad de controlar y regular las emociones de uno mismo para resolver los problemas de manera pacífica, obteniendo un bienestar para sí mismo y para los demás”; es también guía del pensamiento y de la acción.

Daniel Goleman parte del estudio de Salovey y Mayer, centrándose en temas tales como el fundamento biológico de las emociones y su relación con la parte más volitiva del cerebro; la implicación de la inteligencia emocional en ámbitos como las relaciones de pareja, la salud, y fundamentalmente el ámbito educativo.

El planteamiento de Goleman, propone a la **INTELIGENCIA EMOCIONAL** como un importante factor de éxito, y básicamente consiste en la capacidad “aprensible” para conocer, controlar e inducir emociones y estados de ánimo, tanto en uno mismo como en los demás.

La **INTELIGENCIA EMOCIONAL** tiene como sustento al carácter multifactorial de las inteligencias, es decir las Inteligencias Múltiples (GARDNER, HOWARD: 1996). En el estudio de Gardner se analizan dos inteligencias que tienen mucho que ver con la relación social:

LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

La primera que desarrolla la habilidad del conocimiento individual personal, su identidad, su autoestima.

La inteligencia intrapersonal consiste, según la definición de Howard Gardner, en el conjunto de capacidades que nos permiten formar un modelo preciso y verídico de nosotros mismos, así como utilizar dicho modelo para desenvolvernos de manera eficiente en la vida.

LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL EN EL AULA

La inteligencia intrapersonal determina en gran medida el éxito o el fracaso de nuestros estudiantes. Desde el punto de vista del profesor es también tremendamente importante porque de ella depende que acabemos el curso en mejor o peor estado anímico. Para los estudiantes es importante porque sin capacidad de auto - motivarse no hay rendimiento posible.

Cualquier aprendizaje supone un esfuerzo. El control de las emociones es importante no sólo durante un examen, sino en el día a día. Cualquier aprendizaje de algo nuevo implica inevitables periodos de confusión y frustración y de tensión. Los estudiantes incapaces de manejar ese tipo de emociones muchas veces se resisten a intentar actividades nuevas, por miedo al fracaso.

Desde el punto de vista de los profesores no podemos olvidar que en muchos países la docencia es una de las profesiones con mayor índice de enfermedades mentales como la depresión. Si nuestros estudiantes pasan por periodos de frustración y tensión, ¿qué no decir de nosotros, los profesores?

A pesar de su importancia la inteligencia intrapersonal está totalmente dejada de lado en nuestro sistema educativo. La inteligencia intrapersonal, como todas las demás inteligencias es, sin embargo, educable.

LA INTELIGENCIA INTERPERSONAL

La segunda en el manejo con la gente que nos rodea, el reconocimiento de emociones ajenas.

La inteligencia interpersonal es la que nos permite entender a los demás. La inteligencia interpersonal es mucho más importante en nuestra vida diaria que la brillantez académica, porque es la que determina la elección de la pareja, los amigos y, en gran medida, nuestro éxito en el trabajo o e el estudio.

La inteligencia interpersonal se basa en el desarrollo de dos grandes tipos de capacidades, la empatía y la capacidad de manejar las relaciones interpersonales.

LA INTELIGENCIA INTERPERSONAL EN EL AULA

La inteligencia interpersonal es importante para cualquier estudiante, porque es la que le permite hacer amigos, trabajar

en grupos, o conseguir ayuda cuando la necesita. El aprendizaje es una actividad social en gran medida.

La inteligencia interpersonal es todavía más importante desde el punto de vista del profesor, porque sin ella no podemos entender a nuestros estudiantes, sus necesidades y sus motivaciones.

Además la empatía no sólo me permite entender al otro, cuando me pongo en el lugar del otro y aprendo a pensar como él puedo entender, entre otras cosas, la impresión que yo le causo y eso es crucial para un profesor, porque es lo que me permite ir adaptando mi manera de explicar hasta encontrar la más adecuada para ese estudiante o grupo de estudiantes.

Todos los profesores tenemos grupos de estudiantes con los que nos es más fácil el trabajo que con otros. Las mismas pautas de comportamiento de los grandes comunicadores nos pueden ayudar a extender nuestro radio de acción.

La primera, saber cuál es nuestro objetivo en cada momento. El mismo comportamiento puede requerir respuestas muy distintas por parte del profesor dependiendo de cada momento.

A principios de curso muchas veces mi objetivo prioritario, sobre todo con grupos que no conozco es establecer y crear un ambiente de trabajo. La misma interrupción por parte de

un estudiante puede ocasionar una explicación sobre las normas de funcionamiento en el aula a principios de curso y un airado reproche a finales de curso, después de todo un año trabajando juntos y cuando el objetivo principal es acabar el programa a tiempo.

La segunda, ser capaces de generar muchas respuestas posibles hasta encontrar la más adecuada. Cada estudiante es un mundo y cada grupo un universo.

Las mismas actividades que son efectivas para la lecto-escritura en segundo B pueden fracasar en segundo A. La atención del maestro a los estilos de aprendizaje de sus educandos es importante, pero también la atención a las diferencias en las motivaciones e intereses de cada grupo de aprendizaje.

Tercera y última, tener la suficiente agudeza sensorial para notar las reacciones del otro. La mayor parte de los mensajes que nos dan los estudiantes en el aula son no - verbales. El ruido de fondo es, por ejemplo, un gran indicador del grado de atención de un grupo.

Si los estudiantes se empiezan a mover en la silla o a enviar papeles a lo mejor es el momento de cambiar el ritmo o la actividad de alguna manera para recuperar nuevamente su atención.

COEFICIENTE INTELLECTUAL E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Nuestra sociedad ha valorado durante los últimos siglos un ideal muy concreto del ser humano: la persona inteligente.

El ser Inteligente en la escuela tradicional, se consideraba a un niño cuando dominaba el Lenguaje y las Matemáticas.

Recientemente, se ha identificado al niño inteligente con el que obtiene una puntuación elevada en los tests de inteligencia.

El Cociente Intelectual se ha convertido en el referente de este ideal, el cual se sustentó en la relación positiva que existe entre este parámetro de comparación de los estudiantes y su rendimiento académico: los estudiantes que más puntuación obtuvieron en los tests de CI suelen conseguir las mejores calificaciones en la escuela. Para los profesores, era imprescindible seguir las pautas que el CI marcaba para detectar las "cualidades" de los estudiantes, sin atender a "cuando el tonto es listo".

El CI determinó que los padres o apoderados de niños o jóvenes a los que los profesores dijeron que su nivel de inteligencia era más bajo del requerido para continuar con sus estudios académicos o profesionales, no los apoyaran para seguir esforzándose en superar sus limitaciones, y, más bien, alejarlos del sistema escolar, creando de esta manera

seres inconformes y resentidos con la sociedad; y, obviamente, aumentando a futuro la mano de obra no calificada, barata y subempleada.

Esta visión ya atrasada ha entrado en conflicto por que:

La inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el éxito profesional: Los profesionales que ganan más, no son necesariamente los más inteligentes de su promoción escolar.

Los que triunfaron y triunfan permanentemente en todo ámbito de relación social son los que supieron conocer sus emociones y cómo gobernarlas de forma apropiada. Son los que cultivaron las relaciones humanas y que conocieron los mecanismos que motivan y mueven a las personas, los que se interesaron más por las personas que por las cosas y que entendieron que la mayor riqueza que poseemos es el capital humano.

La inteligencia no garantiza el éxito en nuestra vida cotidiana: La inteligencia no facilita la felicidad ni con nuestra pareja, ni con nuestros hijos, ni que tengamos más y mejores amigos. El CI de las personas no contribuye a nuestro equilibrio emocional ni a nuestra salud mental. Son otras habilidades (competencias) emocionales y sociales las responsables de nuestra estabilidad emocional y mental, así como de nuestro ajuste social y relacional.

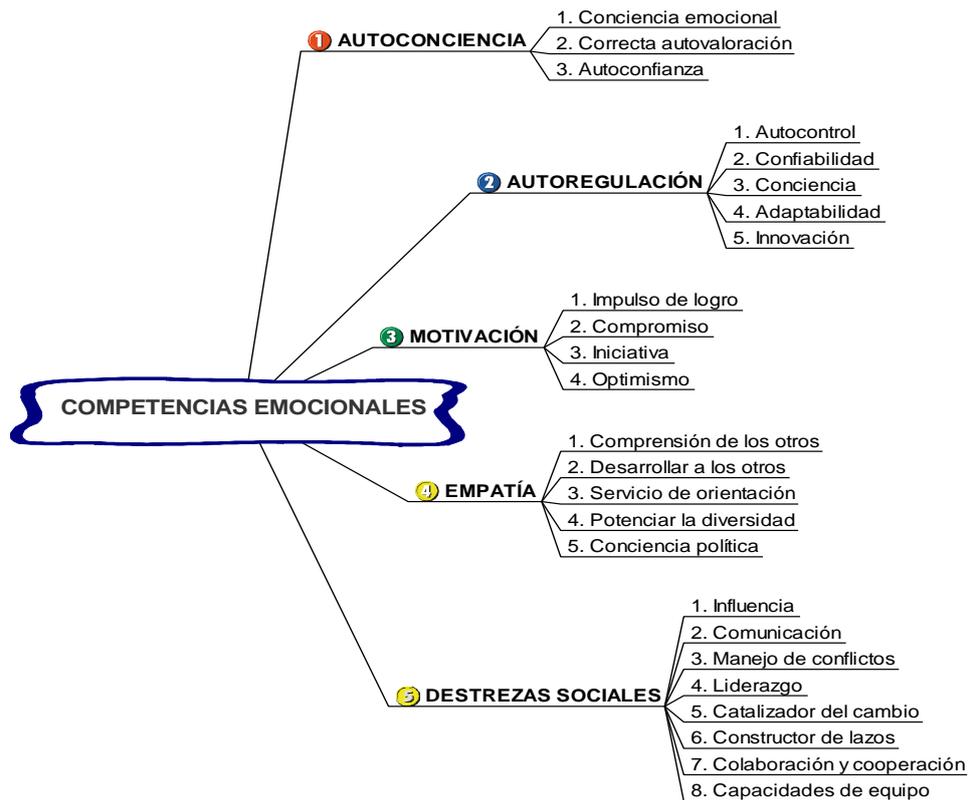
Es en este contexto en el que la sociedad se ha hecho la pregunta: ¿por qué son tan importantes las emociones en la vida cotidiana? La respuesta no es fácil, pero ha permitido que estemos abiertos a otros ideales y modelos de personas.

En momentos de crisis como los actuales ya no sirve el ideal exclusivo de la persona inteligente y es cuando surge el concepto de INTELIGENCIA EMOCIONAL IE (GOLEMAN, DANIEL: 1996) como una alternativa a la visión clásica.

NATURALEZA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Salovey y Mayer, los primeros en formular el concepto de inteligencia emocional, definen cinco grandes capacidades propias de la inteligencia emocional, de las que tres se corresponden a la inteligencia intrapersonal y dos a la interpersonal.

Goleman manifiesta que las emociones son vitales a la hora de valorar la inteligencia de las personas. A "La naturaleza de la Inteligencia Emocional" Goleman lo fundamenta en cinco competencias:



1. **LA AUTOCONCIENCIA**, implica reconocer los propios estados de ánimo, los recursos y las intuiciones. “Poder dar una apreciación y dar nombre a las propias emociones en uno de los pilares de la IE, en el que se fundamentan la mayoría de las otras cualidades emocionales. Sólo quien sabe por qué se siente como siente puede manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente” (MARTIN, DORIS Y BOECK KARIN: 2001).

Conocer y controlar nuestras emociones es imprescindible para poder llevar una vida satisfactoria. Sin sentir emociones es imposible tomar decisiones.

Para conocer y controlar nuestras emociones tenemos primero que reconocerlas, es decir, darnos cuenta de que las

estamos sintiendo. Toda la inteligencia emocional se basa en la capacidad de reconocer nuestros sentimientos. Y aunque lo parezca, saber lo que estamos sintiendo en cada momento no es tan fácil.

Las actividades para aprender a notar nuestras emociones son muy sencillas:

- Reconocer nuestras emociones pasa por prestarle atención a las sensaciones físicas que provocan esas emociones. Las emociones son el punto de intersección entre mente y cuerpo, se experimentan físicamente, pero son el resultado de una actividad mental.
- El segundo paso es aprender a identificar y distinguir unas emociones de otras. Cuando notamos que sentimos algo y además lo identificamos lo podemos expresar. Hablar de nuestras emociones nos ayuda a actuar sobre ellas, a controlarlas. Expresar emociones es el primer paso para aprender a actuar sobre ellas.
- El tercer paso es aprender a evaluar su intensidad. Si solo notamos las emociones cuando son muy intensas estamos a su merced. Controlar nuestras emociones siempre es más fácil cuanto menos intensas sean, por lo tanto se trata de aprender a prestar atención a los primeros indicios de una emoción, sin esperar a que nos desborde.

Comprende las siguientes sub - competencias:

- **Conciencia emocional:** identificar las propias emociones y los efectos que pueden tener.
- **Correcta autovaloración:** conocer las propias fortalezas y sus limitaciones.
- **Autoconfianza:** un fuerte sentido del propio valor y capacidad.

2. LA AUTORREGULACIÓN, Se refiere a manejar los propios estados de ánimo, impulsos y recursos. Platón hablaba de "cuidado e inteligencia en el gobierno de la propia vida" y que en Roma y en el cristianismo pasó a ser la templanza (temperantia) Equilibrio Emocional. "No podemos elegir nuestras emociones... Pero está en nuestro poder conducir nuestras reacciones emocionales y completar o sustituir el programa de comportamiento congénito primario... Lo que hagamos con nuestras emociones, el hecho de manejarlas de forma inteligente, depende de la IE".

Una vez que aprendemos a detectar nuestros sentimientos podemos aprender a controlarlos. Hay gente que percibe sus sentimientos con gran intensidad y claridad, pero no es capaz de controlarlos, sino que los sentimientos le dominan y arrastran.

Todos en algún momento nos hemos dejado llevar por la ira, o la tristeza, o la alegría. Pero no todos nos dejamos arrastrar por nuestras emociones con la misma frecuencia.

Controlar nuestros sentimientos implica, una vez que los hemos detectado e identificado, ser capaces de reflexionar sobre los mismos. Reflexionar sobre lo que estamos sintiendo no es igual a emitir juicios de valor sobre si nuestros sentimientos son buenos o malos, deseables o no deseables.

Reflexionar sobre nuestras emociones requiere dar tres pasos:

- Determinar la causa
- Determinar las alternativas; y,
- Por último, actuar.

Determinar la causa ya que emociones como la ira muchas veces son una reacción secundaria a otra emoción más profunda ¿me enfado porque tengo miedo, porque me siento inseguro, o porque me siento confuso? Distintas causas necesitarán distintas respuestas, y el mero hecho de reflexionar sobre el origen de mi reacción me ayuda a controlarla.

Por último, elegir mi manera de actuar. Puedo, naturalmente, optar por quedarme como estoy o puedo optar por cambiar la emoción que estoy sintiendo. No hay reglas que digan que es lo que hay que hacer. Tan dañino puede ser intentar no sentir una emoción como sumergirse en ella

Comprende las siguientes sub-competencias:

- **Autocontrol:** mantener vigiladas las emociones perturbadoras y los impulsos.
 - **Confiabilidad:** mantener estándares adecuados de honestidad e integridad.
 - **Conciencia:** asumir las responsabilidades del propio desempeño laboral.
 - **Adaptabilidad:** flexibilidad en el manejo de las situaciones de cambio.
 - **Innovación:** sentirse cómodo con la nueva información, las nuevas ideas y las nuevas situaciones.

3. LA MOTIVACIÓN, Se refiere a las tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas. Parte de “la capacidad de motivarse uno mismo”, siendo la aptitud maestra para Goleman, aunque también interviene e influye “la motivación de los demás”. “...Los verdaderos buenos resultados requieren cualidades como perseverancia, disfrutar aprendiendo, tener confianza en uno mismo y ser capaz de sobreponerse a las derrotas”. Esta actitud es sinérgica, por lo cual, en el trabajo en equipo, motiva a los demás a perseverar con optimismo el logro de objetivos propuestos.

Los deportistas de elite, como nuestro marchista Jefferson Pérez, llevan, muchas veces desde la infancia, una vida que la mayoría de nosotros no resistiría ¿Qué es lo que hace que

alguien sea capaz de entrenar incansablemente durante años?

La auto - motivación es lo que nos permite hacer un esfuerzo, físico o mental, no porque nos obligue nadie, sino porque queremos hacerlo. Muchas veces no sabemos bien lo que queremos, o sabemos muy bien lo que no queremos. Aprender a plantear objetivos y saber que es lo que de verdad queremos es, por tanto, el primer paso.

Naturalmente, una vez que tengamos nuestro objetivo necesitamos un plan de acción. Aprender a establecer objetivos no basta, esos objetivos tienen, además, que ser viables y nosotros necesitamos saber que pasos tenemos que dar para poder alcanzarlo.

Saber los pasos a dar incluye conocer nuestros puntos fuertes y débiles, saber cuando necesitamos ayuda y cuando no, en suma formar un modelo mental verídico de uno mismo

Comprende las siguientes sub-competencias:

- **Impulso de logro:** esfuerzo por mejorar o alcanzar un estándar de excelencia académica.
- **Compromiso:** matricularse con las metas del grupo, curso o institución educativa.
- **Iniciativa:** disponibilidad para reaccionar ante las oportunidades.

- **Optimismo:** persistencia en la persecución de los objetivos, a pesar de los obstáculos y retrocesos que puedan presentarse.

4. **LA EMPATÍA** implica tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros, lo que genera sentimientos de simpatía, comprensión y ternura.

La empatía es el conjunto de capacidades que nos permiten reconocer y entender las emociones de los demás, sus motivaciones y las razones que explican su comportamiento.

La empatía supone que entramos en el mundo del otro y vemos las cosas desde su punto de vista, sentimos sus sentimientos y oímos lo que el otro oye. La capacidad de ponerse en el lugar del otro no quiere decir que compartamos sus opiniones, ni que estemos de acuerdo con su manera de interpretar la realidad. La empatía no supone tampoco simpatía. La simpatía implica una valoración positiva del otro, mientras que la empatía no presupone valoración alguna del otro.

Para poder entender al otro, para poder entrar en su mundo tenemos que aprender a ponernos en su lugar, aprender a pensar como él. Por tanto la empatía si presupone una suspensión temporal de mi propio mundo, de mi propia manera de ver las cosas.

Una de las habilidades básicas para entender al otro es la de saber escuchar. La mayoría de nosotros, cuando hablamos con otros le prestamos más atención a nuestras propias reacciones que a lo que nos dicen, escuchamos pensando en lo que vamos a decir nosotros a continuación o pensando en que tipo de experiencias propias podemos aportar.

Aprender a escuchar supone enfocar toda nuestra atención hacia el otro, dejar de pensar en lo que queremos decir o en lo que nosotros haríamos.

Las personas con gran capacidad de empatía son capaces de sincronizar su lenguaje no - verbal al de su interlocutor. No sólo eso, también son capaces de 'leer' las indicaciones no - verbales que reciben del otro con gran precisión. Los cambios en los tonos de voz, los gestos, los movimientos que realizamos, proporcionan gran cantidad de información.

Cuando adaptamos nuestro lenguaje corporal, nuestra voz, y nuestras palabras a las de nuestros interlocutores, nos es más fácil entrar en su mundo, y cuando entendemos el mundo del otro podemos empezar a explicarle el nuestro.

Comprende las siguientes sub-competencias:

- **Comprensión de los otros:** darse cuenta de los sentimientos y perspectivas de los compañeros de estudio.

- **Desarrollar a los otros:** estar al tanto de las necesidades de desarrollo del resto y reforzar sus habilidades.
- **Servicio de orientación:** anticipar, reconocer y satisfacer las necesidades reales de los demás.
- **Potenciar la diversidad:** cultivar las oportunidades académicas del currículo a través de distintos tipos de personas.
- **Conciencia política:** ser capaz de leer las corrientes emocionales del grupo, así como el poder interpretar las relaciones entre sus miembros.

5. **LAS DESTREZAS SOCIALES,** Implican ser un experto para inducir respuestas deseadas en los otros. Son la base para el desarrollo de las "habilidades interpersonales".

Están en el autocontrol, saber dominarse y en la empatía. Hay que partir de la idea de que el aprendizaje y desarrollo de los roles se da en la infancia, evidenciado en la plasticidad emocional de la imitación motriz de los niños, así como de saber reconocer e intuir las expresiones en los demás, que es de lo que trata La comunicación no verbal. "Que tengamos un trato satisfactorio con las demás personas depende, entre otras cosas, de nuestra capacidad de crear y cultivar relaciones, de reconocer los conflictos y solucionarlos, de encontrar el tono adecuado y de percibir los estados de

ánimo del interlocutor”. Que sienta que lo que está haciendo tiene un valor significativo; que él está contribuyendo y que se le reconozca por ello afectivamente (Compromiso social). Cuando entendemos al otro, su manera de pensar, sus motivaciones y sus sentimientos podemos elegir el modo más adecuado relacionarnos, fundamentalmente utilizando la comunicación. Hay que recordar que una misma cosa se puede decir de muchas maneras. Saber elegir la manera adecuada y el momento justo es la marca del gran comunicador. La capacidad de comunicarnos es la que nos permite organizar grupos, negociar y establecer conexiones personales e interpersonales.

Las personas que manejan la comunicación con efectividad se caracterizan por tres grandes pautas de comportamiento:

- Saben cuál es el objetivo que quieren conseguir.
- Son capaces de generar muchas respuestas posibles hasta encontrar la más adecuada
- Tienen la suficiente agudeza sensorial para notar las reacciones del otro.

La capacidad de establecer objetivos es uno de los requisitos de la inteligencia intrapersonal, la agudeza sensorial implica la atención a los aspectos no - verbales de la comunicación.

La flexibilidad o capacidad de generar muchas respuestas está relacionada con la capacidad de aprender a ver las cosas

desde muchos puntos de vista. Como dice uno de los principios básicos de la Programación Neurolingüística: "si siempre haces lo mismo, siempre tendrás los mismos resultados" y, lo que es lo mismo, si siempre analizas las cosas desde el mismo punto de vista, siempre se te ocurrirán las mismas ideas.

La empatía y la capacidad de manejar las relaciones interpersonales son cualidades imprescindibles en un aula, por eso no es de extrañar que la enseñanza sea una de las profesiones donde la inteligencia interpersonal se encuentre con más frecuencia.

Comprende las siguientes sub-competencias:

- **Influencia:** idear efectivas tácticas de persuasión.
- **Comunicación:** saber escuchar abiertamente al resto y elaborar mensajes convincentes.
- **Manejo de conflictos:** saber negociar y resolver los desacuerdos que se presenten dentro del equipo de trabajo.
- **Liderazgo:** capacidad de inspirar y guiar a los individuos y al grupo en su conjunto.
- **Catalizador del cambio:** iniciador o administrador de las situaciones nuevas.
- **Constructor de lazos:** alimentar y reforzar las relaciones interpersonales dentro del grupo.

- **Colaboración y cooperación:** trabajar con otros para alcanzar metas compartidas.
- **Capacidades de equipo:** ser capaz de crear sinergia para la persecución de metas colectivas.

Es necesario que el maestro trate de identificar estas competencias generales de la Inteligencia Emocional, para así definir lineamientos estratégicos de trabajo en el aula.

EL ANALFABETISMO EMOCIONAL

Las claves en la educación emocional parten de la infancia, - además de otras cuestiones biológicas y culturales-, por lo que puede llegar a darse el Analfabetismo Emocional.

Goleman expresa en su tratado la preocupación por los males actuales crecientes de violencia, drogadicción, marginación, depresión y aislamiento crecientes, sobre todo en el período de socialización de la persona en la infancia, "precio de la modernidad". Su respuesta de solución se fundamenta en las "competencias emocionales" -conocer los sentimientos-, "competencias cognitivas" -de la vida cotidiana- y "competencias de conducta" -verbal y no verbal-.

Hay que educar al afecto mismo, poniendo énfasis en los momentos emocionales más caóticos. Por tanto, cuando se habla de Inteligencia Emocional se debe desarrollar personalmente un ejercicio de reafirmación y re - dirección

de Visión, Misión y Valores Personales, Familiares, Profesionales y Ciudadanos, a través de preguntas activas simulaciones y visualizaciones de las cosas que influyen filosóficamente en nuestra vida, sueños y principios sobre las cuales basamos nuestro actuar.

Recordando que ante todo somos seres humanos, que tenemos necesidades y metas, las cuales las aceptemos o no, racionalmente. Una de estas es el vacío personal de emociones, sentimientos y caricias que no se han recibido o las hemos tenido en un grado muy tenue. Sabiendo que la interacción familiar y de amistad es un factor decidor de nuestra vida; y, que el buen o mal trato emocional que recibimos, marca toda nuestra existencia, determinando y organizando todos los procesos mentales y comportamientos futuros para aciertos o desaciertos en lo familiar, social y profesional.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL CONTEXTO FAMILIAR

La personalidad se desarrolla a raíz del proceso de socialización, en la que el niño asimila las actitudes, valores y costumbres de la sociedad. Y los padres son los encargados de contribuir en esta labor, a través de su amor y cuidados, de la figura de identificación que son para los niños (son agentes activos de socialización). Es decir, la vida familiar es

la primera escuela de aprendizaje emocional. También influye en mayor número de experiencias del niño, repercutiendo éstas en el desarrollo de su personalidad. De tal manera que los padres contribuyen al desarrollo de la cognición social de sus hijos al motivar, controlar y corregir la mayor parte de sus experiencias.

Partiendo del hecho de que los padres son el principal modelo de imitación de los hijos, lo ideal es que, como padres, empecemos a entrenar y ejercitar nuestra propia Inteligencia Emocional para que a la vez, nuestros hijos adquieran dichos hábitos en su relación intrafamiliar. Aquí cabe la máxima de nuestros mayores: “Se enseña con el ejemplo...”. La regla imperante en este sentido, es la siguiente (TOBIAS Y FINDER 1997: INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA INFANCIA, EN www.monografias.com) : “Trate a sus hijos como le gustaría que les trataran los demás”.

Si analizamos esta regla podemos obtener cinco principios en la relación emocional Padres e Hijos:

1. Sea consciente de sus propios sentimientos y el de sus hijos.
2. Muestre empatía y comprenda los puntos de vista de sus hijos

3. Haga frente de forma positiva a los impulsos emocionales y de conducta de sus hijos y regúlelos permanentemente. Recuerde que los niños aprenden inicialmente por medio del ensayo error o la repetición constante de las reglas de interrelación social.
4. Plantéese conjuntamente con sus hijos objetivos positivos y trace proyectos de vida con alternativas reales para alcanzarlos
5. Utilice las dotes familiares y sociales positivas a la hora de manejar sus relaciones con sus hijos. Insistimos, los niños aprenden de manera repetitiva y por medio del ensayo-error.

Estos cinco principios son básicamente los cinco componentes de la Inteligencia Emocional.

Para poder resolver cualquier situación problemática de ámbito familiar, sería aconsejable contestar una serie de preguntas antes de actuar:

- ¿Qué siente usted en esa determinada situación? ¿Qué sienten sus hijos?
- ¿Cómo interpreta usted lo que está pasando? ¿Cómo cree que lo interpretan sus hijos? ¿Cómo se sentiría usted si estuviera en su lugar?

- ¿Cuál es la mejor manera de hacer frente a esto? ¿Cómo lo ha hecho en otras ocasiones? ¿Ha funcionado realmente?
- ¿Cómo vamos a llevar esto a cabo? ¿Qué es preciso que hagamos? ¿Cómo debemos abordar a los demás? ¿Estamos preparados para hacer esto?
- ¿Contamos con las aptitudes necesarias? ¿Qué otras formas pueden existir de resolver el problema?
- Si nuestro proyecto de vida se encuentra con imprevistos, ¿Qué haremos? ¿Qué obstáculos podemos prever?
- ¿Cuándo podemos reunirnos para hablar del asunto, compartir ideas y sentimientos y ponernos en marcha para obtener el éxito como familia?

Amen de lo anterior, debemos enfatizar en los inadecuados posicionamientos de los padres frente a sus hijos, los cuales no se deben dar en la relación padres-hijos:

- Ignorar completamente los sentimientos de nuestros hijos, pensando que sus problemas son triviales y absurdos
- El “dejar hacer - dejar pasar” no es una buena respuesta a la formación de los hijos.
- Los padres se dan cuenta de los sentimientos de sus hijos, pero muchas veces no le dan soluciones

emocionales alternativas, pensando que cualquier forma de manejar esas “emociones inadecuadas”, es correcto en su formación (por ejemplo, pegándoles o retándoles con gritos, humillándolos, etc.), o peor aún, ignorándolos a pretexto de que “los niños se trauman si se les reprende en su libertad de hacer las cosas que desean”.

- Menospreciar o no respetar los sentimientos del niño (por ejemplo, prohibiéndole al niño que se enoje o llore; o, siendo severos si se irritan).

DESARROLLO DE LAS EMOCIONES EN LA INFANCIA

La IE, como toda conducta, es transmitida de padres a hijos como lo hemos mencionado, sobre todo a partir de los modelos que el niño se crea de sus padres.

Tras diversos estudios se ha comprobado que los niños son capaces de captar los estados de ánimo de los adultos (en uno de estos se descubrió que los bebés son capaces de experimentar una clase de angustia empática, incluso antes de ser totalmente conscientes de su existencia). El conocimiento afectivo está muy relacionado con la madurez general, autonomía y la competencia social del niño.

El estudio de las emociones de los niños es difícil, porque la obtención de información sobre los aspectos subjetivos de las emociones sólo puede proceder de la introspección, una

técnica que los niños no pueden utilizar con éxito cuando todavía son demasiados pequeños.

Pero, en vista del papel importante que desempeñan las emociones en la vida del niño no es sorprendente que algunas de las creencias tradicionales sobre las emociones, que han surgido durante el curso de los años para explicarlas, hayan persistido a falta de información precisa que las confirme o contradiga.

Por ejemplo, hay una creencia muy aceptada de que algunas personas al nacer son más emotivas que otras. En consecuencia, ha sido un hecho aceptado el de que no hay nada que se pueda realizar para modificar esa característica. Aunque se acepta que puede haber diferencias genéticas de la emotividad, las evidencias señalan a las condiciones ambientales como las principales responsables de las diferencias de emotividad de los recién nacidos y que se han atribuido, en parte, a las diferentes tensiones emocionales experimentadas por sus madres durante el embarazo.

Hay también pruebas de que los niños que se crían en un ambiente excitante o están sujetos a presiones constantes para responder a las expectativas excesivamente altas de los padres o docentes de escuela, pueden convertirse en personas tensas, nerviosas y muy emotivas.

La capacidad para responder emotivamente se encuentra presente en los recién nacidos. La primera señal de conducta emotiva es la excitación general, debido a una fuerte estimulación. Esta excitación difundida se refleja en la actividad masiva del recién nacido. Sin embargo, al nacer, el pequeño no muestra respuestas bien definidas que se puedan identificar como estados emocionales específicos. Por ejemplo: Podemos notar que cuando mamá y papá discuten en casa, el niño se pone intranquilo y hasta da berrinches sin explicación. Esta reacción afirma lo descrito. El patrón general emocional no sólo sigue un curso predecible, sino que también pronosticable, de manera similar, el patrón que corresponde a cada emoción diferente. Por ejemplo, los "pataleos" o "berrinches" llegan a su punto culminante entre los 2 y 4 años de edad y se ven reemplazados por otros patrones más maduros de expresiones de ira, tales como la terquedad y la indiferencia. Aún cuando el patrón de desarrollo emocional es predecible, hay variaciones de frecuencia, intensidad y duración de las distintas emociones y edades a las que aparecen. Todas las emociones se expresan menos violentamente cuando la edad de los niños aumenta, debido al hecho de que aprenden cuáles son los sentimientos de las personas hacia las

expresiones emocionales violentas, incluso las de alegrías y otras de placer.

Las variaciones se deben también, en parte, a los estados físicos de los niños en el momento en que se tratan y sus niveles intelectuales; y, en parte, a las condiciones ambientales. Estas se ven afectadas por reacciones sociales a las conductas emocionales. Cuando esas reacciones sociales son desfavorables, como en el caso del temor o la envidia, las emociones aparecen con menos frecuencia y en forma mejor controlada de lo que lo harían si las reacciones sociales fueran más favorables; si las emociones sirven para satisfacer las necesidades de los niños esto influirá en las variaciones emocionales citadas previamente.

Los niños, como grupo, expresan las emociones que se consideran apropiadas para su sexo, tales como el enojo, con mayor frecuencia y de modo más intenso que las que se consideran más apropiadas para las niñas, tales como temor, ansiedad y afecto. Los celos y berrinches son más comunes en las familias grandes, mientras que la envidia lo es en las familias pequeñas.

CONDICIONES PARA UN BUEN DESARROLLO EMOCIONAL

Los estudios de las emociones de los niños han revelado que su desarrollo se debe tanto a la maduración como al

aprendizaje y no a uno de esos procesos por sí solo. La maduración y el aprendizaje están entrelazados tan estrechamente en el desarrollo de las emociones que, algunas veces, es difícil determinar sus efectos.

Describimos a continuación estos dos aspectos:

a) Papel de la Maduración: El desarrollo intelectual da como resultado la capacidad para percibir los significados no advertidos previamente y el que se preste atención a un estímulo durante más tiempo y la concentración de la tensión emocional en un objeto. El aumento de la imaginación, la comprensión y el incremento de la capacidad para recordar y anticipar las cosas, afectan también a las reacciones emocionales.

Así, los niños llegan a responder estímulos ante los que se mostraban indiferentes a una edad anterior. El desarrollo de las glándulas endocrinas, es esencial para la conducta emocional madura. El niño carece relativamente de productos endocrinos que sostienen parte de las respuestas fisiológicas a las tensiones. Las glándulas adrenales, que desempeñan un papel importante en las emociones, muestran una disminución marcada de tamaño, poco después del nacimiento. Cierta tiempo después, comienzan a crecer; lo hacen con rapidez hasta los cinco años, lentamente de

los 5 a los 11 y con mayor rapidez en la pubertad hasta llegar a la juventud.

b) Papel del Aprendizaje: Hay cinco tipos de aprendizaje que contribuyen al desarrollo de patrones emocionales durante la niñez. Seguidamente se explican esos métodos y el modo en que contribuyen al desarrollo emocional de los niños.

1. Aprendizaje por ensayo y error: Incluye principalmente el aspecto de respuestas al patrón emocional. Los niños aprenden por medio de tanteos a expresar sus emociones en formas de conductas que les proporcionan la mayor satisfacción y abandonan las que les producen pocas o ninguna. Esta forma de aprendizaje se utiliza a comienzos de la infancia.

2. Aprendizaje por Imitación: Afecta tanto al aspecto del estímulo como al de la respuesta del patrón emocional. Observar las cosas que provocan ciertas emociones a otros; los niños reaccionan con emociones similares y con métodos de expresiones similares a los de las personas observadas, que por lo general es su entorno familiar inmediato.

3. Aprendizaje por Identificación: Es similar al de imitación en que los niños copian las reacciones

emocionales de personas y se sienten excitados por un estímulo similar que provoca la emoción en la persona imitada.

4. Condicionamiento: Significa aprendizaje por asociación. En el condicionamiento, los objetos y las situaciones que, al principio, no provocan reacciones emocionales, lo hacen más adelante, como resultado de la asociación.

5. Adiestramiento o aprendizaje con orientación y supervisión: Se limita al aspecto de respuesta del patrón emocional. Se les enseña a los niños el modo aprobado de respuesta, cuando se provoca una emoción dada. Mediante el adiestramiento, se estimula a los niños a que respondan a los estímulos que fomentan normalmente emociones agradables y se les disuade de toda respuesta emocional. Esto se realiza mediante el control del ambiente, siempre que sea posible.

Podemos decir entonces que tanto la maduración como el aprendizaje influyen en el desarrollo de las emociones; pero el aprendizaje es más importante, principalmente porque se puede controlar. También la maduración se puede controlar hasta cierto punto; pero sólo por medios que afectan a la

salud física y por medio del control de las glándulas cuyas secreciones se ven estimuladas por las emociones.

El control sobre el patrón de aprendizaje es una medida tanto preventiva como positiva. Una vez que se aprende una respuesta emocional indeseable y se incluye en el patrón del niño, no sólo es probable que persista, sino que se haga también cada vez más difícil de modificar a medida que aumente su edad.

Como ejemplo citaremos la frecuente motivación negativa que brindamos los padres a nuestros hijos en la ingestión de alcohol o consumo de drogas o cigarrillo en su presencia. Los niños lo miran como natural: si sus padres lo hacen, ¿Por qué ellos no...?

El aprendizaje negativo puede persistir incluso hasta la vida adulta y necesitar ayuda profesional para modificarse. Por esto se puede decir con justicia que la niñez es un "período crítico" para el desarrollo emocional, en donde la familia, la escuela y la comunidad tenemos un papel fundamental.

Rasgos característicos de las emociones de los niños:

- 1. Emociones intensas:** Los niños pequeños responden con la misma intensidad a un evento trivial que una situación grave.
- 2. Emociones que aparecen con frecuencia:** Los niños presentan emociones frecuentes, conforme al aumento

de su edad y descubren que las explosiones emocionales provocan desaprobación o castigos por parte de los adultos.

3. **Emociones transitorias:** El paso rápido de los niños pequeños de las lágrimas a la risa, de los celos al cariño, etc.
4. **Las respuestas reflejan la individualidad:** En todos los recién nacidos es similar, pero gradualmente dejan sentir las influencias del aprendizaje.
5. **Cambio en la intensidad de las emociones:** Las emociones que son muy poderosas a ciertas edades, se desvanecen cuando los niños crecen, mientras otras, anteriormente débiles, se hacen más fuertes.
6. **Emociones que se pueden detectar mediante síntomas conductuales:** Los niños pueden no mostrar sus reacciones emocionales en forma directa; pero lo harán indirectamente mediante la inquietud, fantasías, el llanto, las dificultades en el habla, etc.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA

Si nos detenemos a analizar el tipo de educación implantada en años atrás, podremos observar cómo los profesores preferían a los niños conformistas, que conseguían buenas notas y exigían poco (de esta forma se estaba valorando más a los aprendices receptivos más que a los aprendices

activos), y de hecho respondiendo a las ideas de alienación que se implantaba en nuestra educación y por tanto en nuestra sociedad, de ir siempre por la “Ley del menor esfuerzo” (Parece aberrante esta afirmación pero a lo largo de nuestra tarea docente hemos verificado en muchas instancias estas prácticas).

De este modo, no era raro encontrarse con la profecía autocumplida en casos en los que “el profesor espera que el niño saque buenas notas y éste las consigue”, quizá no tanto por el mérito del niño en sí, sino por el trato que el profesor le daba en la calificación de sus tareas, pruebas, etc. También se encontraban casos de desesperanza aprendida, producida por el modo en que los profesores respondían a los fracasos de sus estudiantes.

Este orden de cosas ha cambiado o deberían cambiar, pues los docentes nos debemos comprometer en que la escuela sea la formadora de personas inteligentemente emocionales, creativas y productivas.

Hoy, con la apertura del mercado global, necesitamos desarrollar soluciones desde las aulas de clase hacia las necesidades de producción de nuestra gente, respetando nuestras raíces culturales y nuestra identidad, pero tolerando lo foráneo, adaptándonos en lo posible con

rapidez a los cambios que se dan en la ciencia y la tecnología y por tanto en la sociedad.

Para lo cual, se debe replantear el currículo escolar o por lo menos el de aula en el que se brinde herramientas académicas básicas como el manejo efectivo del lenguaje, el trabajo empático y en equipo, la resolución de conflictos, la creatividad, el liderazgo emocional, el servicio productivo...

La educación de las emociones denominada “Alfabetización Emocional” (también, escolarización emocional), pretende enseñar a los niños a modular su emocionalidad desarrollando su Inteligencia Emocional.

Los objetivos que se persiguen con la implantación de la Inteligencia Emocional en la escuela, serán los siguientes:

- Detectar casos de pobre desempeño en el área emocional.
- Conocer cuáles son las emociones y reconocerlas en los demás
- Clasificar sentimientos, estados de ánimo.
- Modular y gestionar la emocionalidad.
- Desarrollar la tolerancia a las frustraciones diarias.
- Prevenir el consumo de drogas y otras conductas de riesgo.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Prevenir conflictos interpersonales
- Mejorar la calidad de vida escolar, familiar y comunitaria

- Aprender a servir con calidad.

Para conseguir esto se hace necesaria la figura de un nuevo Profesor, con un perfil distinto al que estamos acostumbrados a ver normalmente y que aborde el proceso de “Alfabetización Emocional” de manera eficaz para sí y para sus estudiantes. Para ello es necesario que él mismo se convierta en modelo de equilibrio de afrontamiento emocional, de habilidades empáticas y de resolución serena, reflexiva, creativa y justa de los conflictos interpersonales, como fuente de aprendizaje ejemplar para sus estudiantes. Este nuevo Profesor debe saber transmitir modelos de afrontamiento emocional adecuados a las diferentes interacciones que los niños tienen entre sí.

Por tanto, no planteamos solamente la existencia de un Profesor que tenga un conocimiento óptimo de las Áreas y/o Asignaturas que dicte en el aula de clase, sino que además sea capaz de transmitir una serie de valores y desarrolle competencias a sus estudiantes, como la Competencia Emocional.

Funciones que tendrá que desarrollar el nuevo Docente:

1. Orientación Familiar en el contexto de familias disfuncionales o mononucleares, producto de la migración, del individualismo o cultura light.

2. Percepción de necesidades, intereses y problemas de los niños, en concordancia con las necesidades, intereses y problemas del medio inmediato (familia y escuela) y mediato (barrio, comunidad, etc.).
3. El establecimiento de un clima emocional positivo, ofreciendo apoyo personal y social para aumentar la autoconfianza y autoestima de los niños que se atiende en el aula de clases
4. Ayuda a los niños a establecerse objetivos personales con sujeción a sus proyectos de vida.
5. Facilitación de los procesos de toma de decisiones y responsabilidad personal.
6. La orientación personal del niño que propenda su desarrollo emocional.

La escolarización de las emociones se llevará a cabo analizando las situaciones conflictivas y problemas cotidianos del contexto familiar, escolar y comunitario, que generan tensión y propiciar el desarrollo de las competencias emocionales en los niños.

Por último, vamos a puntualizar que para que se produzca un elevado rendimiento escolar, el estudiante debe contar algunos factores importantes en el ámbito intra y extra escolar:

1. Confianza en sí mismo y en sus capacidades

2. Curiosidad por descubrir
3. Solución de problemas familiares y escolares
4. Intencionalidad, ligado a la sensación de sentirse capaz y eficaz.
5. Autocontrol
6. Relación con el grupo de iguales
7. Capacidad de comunicar
8. Cooperar con los demás y trabajar en equipo

De este modo, debemos resaltar que para una educación emocionalmente inteligente lo primero será que los padres y maestros de los futuros niños escolarizados proporcionen ese ejemplo de Inteligencia Emocional, para que una vez que éstos comiencen su educación regular, estén provistos de un amplio repertorio de esas capacidades emocionalmente inteligentes.

2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

Hábito: Es la repetición consciente o inconsciente de una serie de actividades o por la adaptación a determinadas circunstancias positivas o negativas permanentes, por ello existen los buenos y los malos hábitos.

Los buenos hábitos: Son aquellos que encaminan la existencia personal a la consecución de objetivos que mejoran la calidad de vida. Deben determinarse en función de la satisfacción que generen a quien los posea. Así, pueden ponerse de ejemplo el hábito de estar

informado, de educarse, de hacer ejercicio, de mantener la higiene, etc.

Los malos hábitos: Tienen consecuencias negativas para nuestras vidas, siendo fuente de insatisfacciones. Algunos de ellos son notoriamente dañinos y difíciles de eliminar. Pueden ponerse de ejemplo la excesiva ociosidad, el despilfarro de dinero, el fumar, el beber en exceso, etc. A muchas de estas conductas se las llega a llamar vicios.

Para finalizar cabe destacar que la responsabilidad por los hábitos que se tienen puede ser limitada. En efecto muchos de ellos son incorporados en la infancia o en edades tempranas, cuando aún no se tiene una clara idea de sus consecuencias. También puede suceder que tanto los buenos como los malos sean adquiridos por influencia del medio externo, como por ejemplo la familia. Como sea, siempre es importante prestar atención a ellos para usarlos a nuestro favor.

El Estudio: Es el proceso realizado por un estudiante mediante el cual trata de incorporar nuevos conocimientos a su intelecto. Se puede afirmar, entonces, que el estudio es el proceso que realiza el estudiante para aprender nuevas cosas (Enciclopedia Encarta 2003).

El estudio permite desarrollarse mejor como personas, desarrollar capacidades intelectuales, que luego se empleara en el provecho del hombre, ya sea para realizar trabajos intelectuales, como Gerentes,

Empresarios, Médicos Cirujanos, Abogados, Políticos y alcanzar un status social y económico incomparable.

La inteligencia: Es la capacidad de relacionar conocimientos que poseemos para resolver una determinada situación. Si indagamos un poco en la etimología de la propia palabra encontramos en su origen latino *inteligere*, compuesta de *intus* (entre) y *legere* (escoger). Por lo que podemos deducir que ser inteligente es saber elegir la mejor opción entre las que se nos brinda para resolver un problema o para elaborar productos que son de importancia en un ambiente cultural o en una comunidad determinada.

Las Emociones: Son fenómenos psicofisiológicos que representan modos de adaptación a ciertos estímulos ambientales o de uno mismo. Son procesos neuroquímicos y cognitivos relacionados con la arquitectura de la mente toma de decisiones, memoria, atención, percepción, imaginación que han sido perfeccionadas por el proceso de selección natural como respuesta a las necesidades de supervivencia y reproducción.

Inteligencia emocional. Capacidad de sentir, entender, controlar y modificar los estados anímicos tanto propios como ajenos".

2.4 SISTEMA DE HIPÓTESIS:

2.4.1 H₀: No existe una relación significativa entre Hábitos de Estudio e Inteligencia Emocional de los estudiantes del 5to y 6to. Grados de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez- 2016.

2.4.2 H1: Existe una relación significativa entre Hábitos de Estudio e Inteligencia Emocional de los estudiantes del 5to. y 6to. Grados de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal.

2.5 SISTEMA DE VARIABLES

2.5.1 DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE:

- **Hábitos de estudio:**

Los hábitos de estudio son un conjunto de actividades que hace cada persona cuando estudia. Debido a que tanto los hábitos como las actitudes tienden a estar encerrado en el método de estudio de estudio que posee cada persona.

VARIABLE DEPENDIENTE:

Inteligencia Emocional: Se conoce como un conjunto de habilidades que permiten al individuo tener la capacidad de comprender sus propias emociones y manejarlas. Abarca habilidades como conocer las propias emociones para generar autocontrol y autoconciencia, la automotivación, la empatía y la capacidad de manejar las relaciones interpersonales a través de la habilidad de conocer las emociones de los demás, las cuales le permiten al individuo adaptarse a su entorno y enfrentar situaciones cotidianas.

2.5.2 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ÍTEMS	VALORACIÓN
INDEPENDIENTE. Hábitos de estudio	<ul style="list-style-type: none"> • Lugar • Tiempo • Atención • Apuntes • Estudios 	<ul style="list-style-type: none"> • Observación - Cuestionario 		<p>SI</p> <p>NO</p>
DEPENDIENTE Inteligencia Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconciencia • Autocontrol • Motivación • Empatía • Relación con los demás 	<ul style="list-style-type: none"> • Observación - Cuestionario 		<p>SÍ</p> <p>NO</p>

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo es de tipo básica, con el fin de demostrar si existe relación significativa entre Hábitos de Estudio e Inteligencia Emocional de los estudiantes del 5to. y 6to. Grados de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez de la Región Pasco.

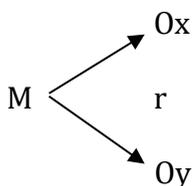
3.2 MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN

Durante el proceso de investigación se empleó el método científico para la orientación general y en forma específica la metodología de la investigación descriptivo – correlacional; teniendo como propósito medir el grado de relación que existe entre las dos variables de estudio.

3.3 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Por la naturaleza de la investigación, se aplicó el diseño descriptivo correlacional, con la finalidad de demostrar la hipótesis, es decir, si hay relación entre Hábitos de Estudio e Inteligencia Emocional de los estudiantes del 5to. y 6to. Grados de la Institución Educativa Institución Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez.

El esquema del diseño responde al siguiente gráfico:



Donde:

- M : Educativa Institución Bilingüe Padre Cristóbal estudiantes del 5to. y 6to. Grados
- Ox : Hábitos de estudio
- Oy : Inteligencia Emocional
- r : Relaciones entre variables

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.

La población estuvo constituida por todos los estudiantes del 5to. y

6to. Grados de la Educativa Institución Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez, que a su vez fue utilizada como muestra de investigación que se detalla en la siguiente tabla:

TABLA 1. Estudiantes del 5to. y 6to. Grados de la Educativa Institución Bilingüe Padre Cristóbal

QUINTO Y SEXTO GRADOS			
GRADO	VARÓN	MUJER	TOTAL
5to	04	05	09
6to	06	05	11

Fuente: Nómina de Matrícula de la UGEL Oxapampa – Pasco 2016

Criterio de inclusión:

- **20** Alumnos matriculados en el año 2016
- Edad entre 11 y 14 años.
- Sexo: masculino y femenino.

Criterio de exclusión:

- Colegios privados.

3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En la investigación se aplicó la técnica de la observación y los instrumentos que se indican:

- **VARIABLE INDEPENDIENTE:**
 - **Hábitos de estudio:**
 - **Cuestionario de hábitos de estudio.** Compuesto por 20

ítems; para que los estudiantes respondan referente a los hábitos de estudio que practican.

- **VARIABLE DEPENDIENTE:**

- **Inteligencia emocional.**

- **Cuestionario de inteligencia emocional.** Compuesto por 20 ítems; para que los estudiantes respondan referente a la inteligencia emocional que poseen, materia de investigación.

3.6 TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO DE DATOS.

Se utilizó el programa Excel, el paquete estadístico SPSS para tabular y presentar los resultados obtenidos, a través de las técnicas estadísticas como cuadros y gráficos estadísticos, relacionados a la estadística descriptiva.

3.6.1 SELECCIÓN Y VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.

Considerando la operacionalización de variables, para medir la **variable independiente: hábitos de estudio** se elaboró el cuestionario para medir los hábitos de estudio que practican los estudiantes cotidianamente; compuesto por 20 ítems, con valoración dicotómica de 1 a 2, con categorías valorativas de: SÍ (2) y NO (1). La valoración se realizó de acuerdo a la escala que se indica:

Del mismo modo, para la **variable dependiente** se elaboró el cuestionario para medir la inteligencia emocional de los estudiantes, compuesto por 20 ítems, con valoración dicotómica de

1 a 2, con categorías valorativas de: SÍ (2) y NO (1). Para la valoración se utilizó la escala que se especifica:

Los instrumentos fueron sometidos a procedimientos de validez y confiabilidad.

La estructura y los ítems correspondientes de los instrumentos se pueden apreciar en los anexos 1 y 2.

3.6.1.1 VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS.

Se procedió a la evaluación por juicio de expertos, al cuestionario de Hábitos de Estudio. Los instrumentos fueron revisadas, reformuladas y validadas por docentes con conocimientos en el área educativa teniendo en cuenta varios criterios que se observan en los siguientes cuadros:

CUESTIONARIO PARA MEDIR LOS HABITOS DE ESTUDIO	
INDICADORES	CRITERIOS
1. REDACCIÓN	Está formulado con el lenguaje apropiado.
2. TERMINOLOGÍA APROPIADA	Sí, los términos usados están al nivel de la comprensión de los estudiantes de la muestra.
3. INTENCIONALIDAD	Sí, los ítems miden lo que deben medir

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En esta sección se presenta el análisis de los resultados de las tablas y gráficos obtenidos del proceso de investigación de las variables de estudio de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez de la provincia de Oxapampa durante el año 2016.

4.1. Resultados de la variable hábitos de estudio

Para el análisis de la variable hábitos de estudio se ha considerado las siguientes dimensiones: lugar, tiempo, atención, apuntes y estudios de los

estudiantes de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez de la provincia de Oxapampa.

Tabla 2. Frecuencias de la dimensión lugar de estudio

Nivel cualitativo	f_i	h_i(%)
Si	14	70
No	06	30
TOTAL	20	100

Fuente: resultados de la aplicación del cuestionario – 2016.

Interpretación

Participaron en el cuestionario de competencia lugar 20 estudiantes de Educación Primaria del 5to. y 6to. Grados de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez de la provincia de Oxapampa durante el año 2016.

En la tabla 2, con respecto a la dimensión lugar de estudio se tiene que catorce estudiantes del nivel primario del 5to. y 6to. Grados que representa el 70% que, si cuentan con las comodidades para estudiar, así mismo manifestaron que estudian en una habitación alejados de los ruidos como: televisión, radio, etc. Mientras que un 30% de los estudiantes manifestaron lo contrario.

Gráfico 1.

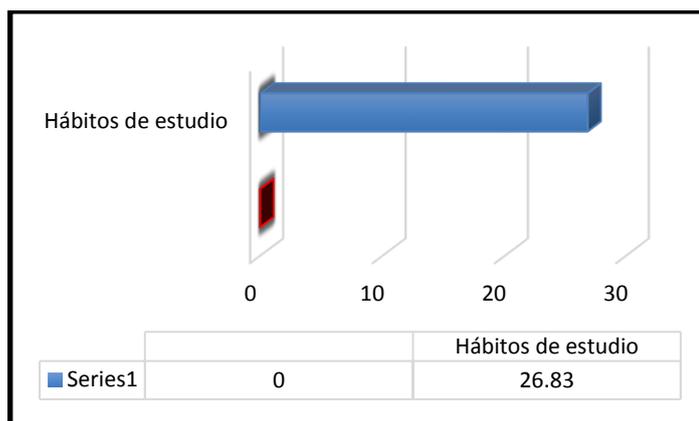


Tabla 3. Frecuencias de la dimensión tiempo de estudio

Nivel cualitativo	fi	hi(%)
Si	15	75
No	05	25
TOTAL	20	100

Fuente: resultados de la aplicación del cuestionario – 2016.

Interpretación

En la tabla 3, con respecto a la dimensión tiempo de estudio se tiene que sólo 15 estudiantes del nivel primario que representa el 75% manifestaron que tienen un horario fijo para estudiar, como también dividen su tiempo para cada asignatura; además manifestaron que como mínimo estudian cinco días a la semana e incluyen un periodo de descanso para sus estudios, de la misma manera se tiene que 5 estudiantes que constituye el 25% de los estudiantes de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez de la provincia de Oxapampa manifestaron lo contrario se encuentran.

Gráfico 2.

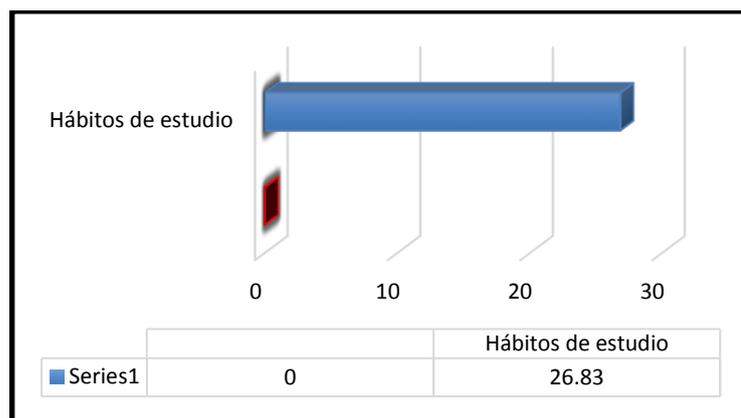


Tabla 4. Frecuencias de la dimensión atención al estudio

Nivel cualitativo	f _i	h _i (%)
Si	16	80
No	04	20
TOTAL	20	100

Fuente: resultados de la aplicación del cuestionario – 2016.

Interpretación

En la tabla 4, con respecto a la dimensión atención al estudio se tiene que sólo 16 estudiantes del nivel primario que representa el 80% manifestaron que tienen toman notas de las lecciones que el docente explica, como también están atento durante la explicación y los más interesante que se presenta en esta dimensión que los estudiantes preguntan las lecciones que no entendieron, de la misma manera se tiene que 4 estudiantes que constituye el 20% de los estudiantes de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez de la provincia de Oxapampa manifestaron lo contrario en esta encuesta.

Gráfico 3.

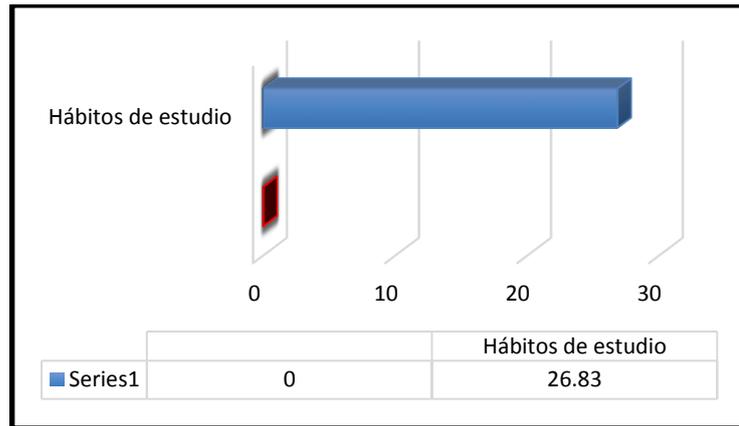


Tabla 5. Frecuencias de la dimensión apuntes de estudio

Nivel cualitativo	f_i	$h_i(\%)$
Si	14	70
No	06	30
TOTAL	20	100

Fuente: resultados de la aplicación del cuestionario – 2016.

Interpretación

En la tabla 5, con respecto a la dimensión apuntes de estudio se tiene que 14 estudiantes del nivel primario que representa el 70% mostraron que tienen sus apuntes dividido por materias, anotas las palabras difíciles, problemas muy complicados y subrayan las ideas más importantes en algunas ocasiones los estudiantes revisan y completa sus apuntes., de la misma manera se tiene que 6 estudiantes que constituye el 30% de los estudiantes de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez de la provincia de Oxapampa manifestaron lo contrario en esta encuesta.

Gráfico 4.

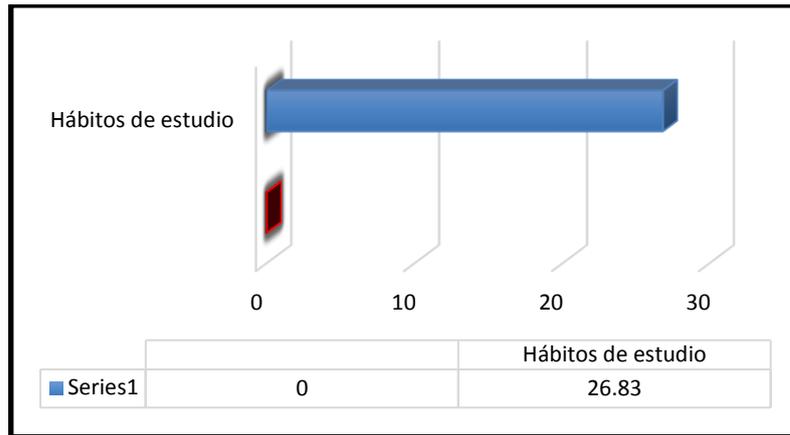


Tabla 6. Frecuencias de la dimensión formas de estudio

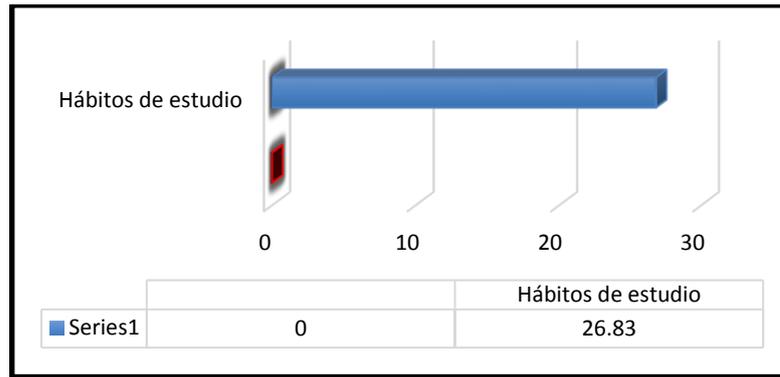
Nivel cualitativo	f_i	$h_i(\%)$
Si	12	60
No	08	40
TOTAL	20	100

Fuente: resultados de la aplicación del cuestionario – 2016.

Interpretación

En la tabla 6, con respecto a la dimensión la forma de estudios se tiene que 12 estudiantes del nivel primario que representa el 60% se observó que los estudiantes realizan una primera lectura de sus notas cuando preparan un tema, así mismo los estudiantes cuando no están seguros del significado consultan al diccionario lo mismo sucede con algunos problemas matemáticos, de la misma manera se tiene que 8 estudiantes que constituye el 40% de los estudiantes de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez de la provincia de Oxapampa manifestaron lo contrario en esta encuesta.

Gráfico 5.



4.1.1 Resultados de la variable inteligencia emocional

Para el análisis de la inteligencia emocional se ha tenido que realizar una encuesta con 20 preguntas dividido en cinco dimensiones que son: autoconciencia, autocontrol, la motivación, la empatía y la relación con los demás con las categorías de sí y no.

Tabla 7. Frecuencias de la dimensión autoconciencia

Nivel cualitativo	f_i	$h_i(\%)$
Si	10	50
No	10	50
TOTAL	20	100

Fuente: resultados de la aplicación del cuestionario – 2016.

Interpretación

En la tabla 7, con respecto a la dimensión autoconciencia se tiene que 10 estudiantes del nivel primario del 5to. y 6to. Grados que representa el 50% en la encuesta se observó que los estudiantes no siempre están de mal humor y si lo están lo aclaran a sus compañeros o al docentes de aula de igual forma manifestaron que para ellos es importante conocer nuevas personas de la

misma manera se tiene que 10 estudiantes que constituye el 50% de los estudiantes de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez de la provincia de Oxapampa manifestaron lo contrario en esta encuesta.

Gráfico 6.

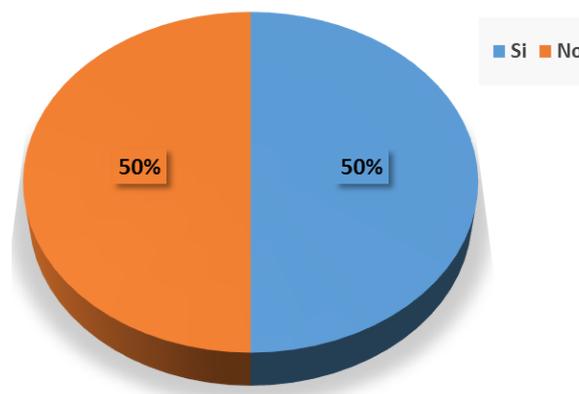


Tabla 8. Frecuencias de la dimensión autocontrol

Nivel cualitativo	f_i	$h_i(\%)$
Si	16	80
No	04	20
TOTAL	20	100

Fuente: resultados de la aplicación del cuestionario – 2016.

Interpretación

En la tabla 8, con respecto a la dimensión autocontrol se tiene que 16 estudiantes del nivel primario del 5to. y 6to. Grados que representa el 80% en la encuesta se observó que los estudiantes que están molestos tratan de no

desquitarse con sus compañeros, se observó también que los estudiantes no tratan de no tener problemas de igual manera antes de decir algo ofensivo primero piensa; de la misma manera se tiene que 4 estudiantes que constituye el 20% de los estudiantes de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez de la provincia de Oxapampa manifestaron lo contrario en esta encuesta.

Gráfico 7.

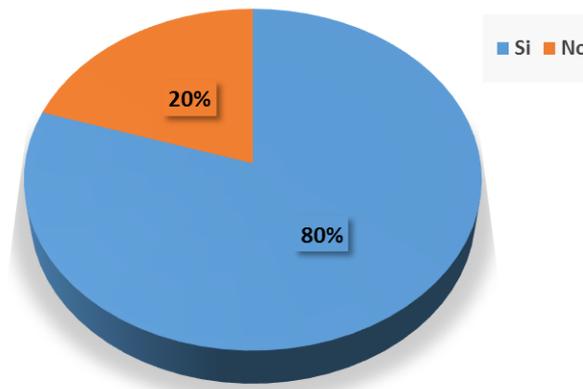


Tabla 9. Frecuencias de la dimensión motivación

Nivel cualitativo	f_i	$h_i(\%)$
Si	17	85
No	03	15
TOTAL	20	100

Fuente: resultados de la aplicación del cuestionario – 2016.

Interpretación

En la tabla 9, con respecto a la dimensión motivación se tiene que 17 estudiantes del nivel primario del 5to. y 6to. Grados que representa el 85% en la encuesta se observó que los estudiantes se sienten motivados para realizar

las tareas escolares es decir que no se sienten obligados se notó también que cada día encuentran un motivo para estar felices en el aula; de la misma manera se tiene que 3 estudiantes que constituye el 15% de los estudiantes de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez de la provincia de Oxapampa manifestaron lo contrario en esta encuesta.

Gráfico 8.

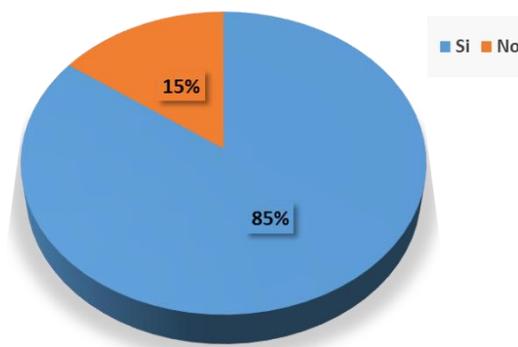


Tabla 10. Frecuencias de la dimensión empatía

Nivel cualitativo	f_i	$h_i(\%)$
Si	13	65
No	07	35
TOTAL	20	100

Fuente: resultados de la aplicación del cuestionario – 2016.

Interpretación

En la tabla 10, con respecto a la dimensión empatía se tiene que 13 estudiantes del nivel primario del 5to. y 6to. Grados que representa el 65% en la encuesta se observó que los estudiantes Nunca critica a las personas sino más bien tratan bien a sus compañeros de igual forma indicaron que todos las

personas tienen el mismo derecho y obligaciones que cumplir sin importar el sexo y condición social de los estudiantes; se tiene que 7 estudiantes que constituye el 35% de los estudiantes de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez de la provincia de Oxapampa manifestaron lo contrario en esta encuesta.

Gráfico 9.

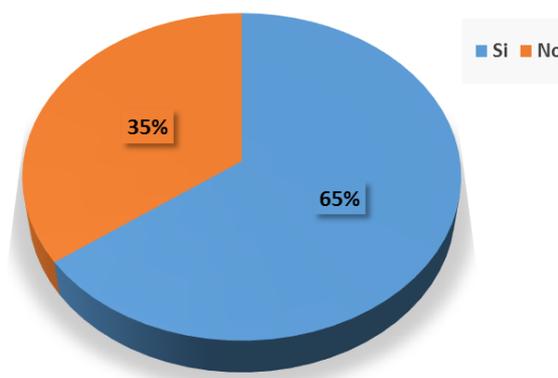


Tabla 11. Frecuencias de la dimensión relación con los demás

Nivel cualitativo	f_i	$h_i(\%)$
Si	12	60
No	08	40
TOTAL	20	100

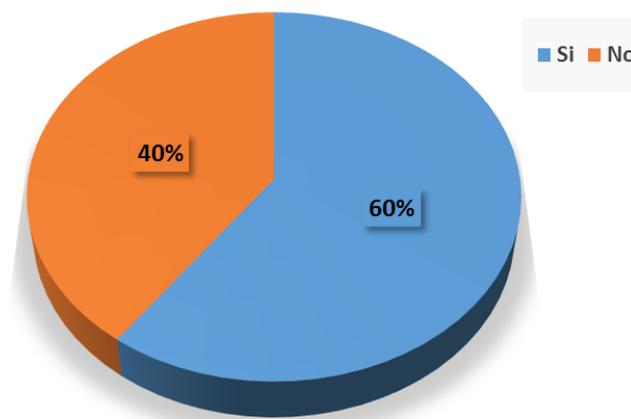
Fuente: resultados de la aplicación del cuestionario – 2016.

Interpretación

En la tabla 11, con respecto a la dimensión relación con los demás se tiene que 12 estudiantes del nivel primario del 5to. y 6to. Grados que representa el 50% en la encuesta indicaron que los estudiantes se debe

mostrar una cara amable, se debe ser cortés con los compañeros de estudio, ser respetuoso en las calles; se tiene que 8 estudiantes que constituye el 40% de los estudiantes de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez de la provincia de Oxapampa manifestaron lo contrario en esta encuesta.

Gráfico 10.



4.2 Contrastación de hipótesis

Para probar las hipótesis planteado en la investigación de estudio se realizó con el coeficiente de correlación de Pearson y se corroborara con la prueba de t de Student con la finalidad de analizar la significación de la prueba estadística. La hipótesis general de nuestra investigación es:

Existe relación entre Hábitos de Estudio e Inteligencia Emocional de los estudiantes del 5to. y 6to. Grados de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez- 2016.

Para probar esta hipótesis, se analizó teniendo en cuenta el diseño establecido como fue el correlacional donde se relacionará las variables competencia emocional, gestión escolar centrada en los aprendizajes y clima organizacional, así mismo se estableció un nivel de significación de 0,05 ó 95% de confiabilidad ($\alpha = 0,052$ colas) por tratarse de una investigación de carácter educativo.

Planteamos las hipótesis estadísticas:

H₀: No existe una relación significativa entre Hábitos de Estudio e Inteligencia Emocional de los estudiantes del 5to y 6to. Grados de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez- 2016.

H₁: Existe una relación significativa entre Hábitos de Estudio e Inteligencia Emocional de los estudiantes del 5to y 6to. Grados de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez- 2016

Tabla 20. *Correlación entre competencia emocional de los docentes y la gestión escolar centrada en los aprendizajes*

		Hábitos de estudio	Inteligencia emocional
Hábitos de estudio	Correlación de Pearson	1	0,83
	Sig. (bilateral)		0,003
	N	20	20
Inteligencia emocional	Correlación de Pearson	0,83	1
	Sig. (bilateral)	0,003	
	N	20	20

El valor obtenido de $r = 0,83$, analizamos con la prueba de t Student a fin de corroborar la prueba de significación:

$$t = \frac{r}{\sqrt{\frac{1-r^2}{N-2}}}$$

$$t = \frac{0.83}{\sqrt{\frac{1-(0.83)^2}{20-2}}}$$

$$t = 6,316$$

Determinando en la tabla t de Student con el 5% del nivel de significación y con 18 grado de libertad, el valor teórico es: $t_{(0,05;18)} = 2,10$; este valor es menor que el valor determinado ($2,10 < 6,316$). Entonces rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa, lo que nos lleva a concluir que sí existe una correlación significativa entre los hábitos de estudio y la inteligencia emocional en la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez pertenecientes a la provincia de Oxapampa de la Región Pasco en el año 2016.

4.3 Discusión de resultado

La investigación partió del análisis de la problemática existente en instituciones educativas del distrito de Puerto Bermúdez de la provincia de Oxapampa realizada en la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal donde se ha observa la falta de hábitos de los estudiantes e la inteligencia emocional de los estudiantes del 5to. y 6to. grado de educación primaria que esta situación no se había determinado estadísticamente hasta el momento.

Tabla 21. *Medias de las de las variables hábitos de estudio e inteligencia emocional*

Dimensión	Media	Dimensión	Media
Lugar de estudio	21.60	Autoconciencia	41,05
Tiempo de estudio	24.80	El autocontrol	21,75
Atención al estudio	24.95	Motivación	18,90
Apuntes del estudio	35.95	Empatía	21,70
Total promedio	26,83		25,85

Fuente: Resultado del cuestionario – 2016.

Los resultados de las variables de la investigación hábitos de estudio en el cual se fijó un nivel cualitativo de 2 y 1 puntos con 20 preguntas haciendo un total de 40 puntos por estudiante y la variable inteligencia emocional constituido por 20 preguntas con un valor de 2 y 1 puntos el nivel más alto haciendo un total de 40 puntos del total del cuestionario aplicado a cada estudiante, en la cual se observa en la tabla 21 que el promedio de los hábitos de estudio es de 26,83 puntos de las cuatro dimensiones, mientras que el promedio de la de inteligencia emocional es de 25,85 puntos de las cuatro dimensiones consideradas durante la aplicación del cuestionario; lo que se puede concluir que existe una pequeña diferencia entre estas variables de estudio. Esto ratifica con el objetivo planteado sobre la identificación de los hábitos de estudio que practican los niños del 5to y 6to. Grados de la Institución Educativa Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal que fueron analizados anteriormente.

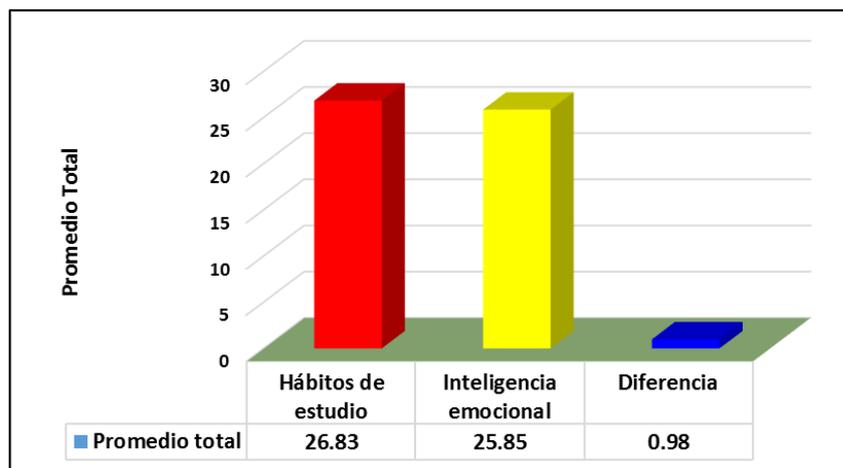


Figura 2: Promedio general entre las variables

Analizando la figura 2, con respecto a las variables hábitos de estudio e inteligencia emocional existe una pequeña diferencia entre 0,98 puntos de promedio entre las variables de investigación realizada en la Institución Educativa Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez de la provincia de Oxapampa Región Pasco.

Con respecto a la hipótesis planteados la relación que existe entre los hábitos de estudio y la inteligencia emocional se tiene que la relación obtenida entre estas variables fue de $r = 0,83$ considerada como una relación buena y al realizar el análisis del coeficiente de significación de la prueba mediante la t de Student se obtuvo que el valor-p en la tabla de t Student es menor que el nivel de significación α de t calculado; es decir que $t_{(0,05;18)} < t_{(2,10 < 6,316)}$; por lo que existe una correlación significativa entre los hábitos de estudio y la inteligencia emocional en la de la Institución Educativa Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez.

En general, los resultados de la investigación nos permiten afirmar que existe una relación directa, positiva y medianamente significativa entre los hábitos de estudio y la inteligencia emocional que se establece al interior de la institución educativa, como lo habían establecido las investigaciones de Mintzberg (1973) y Helgesen (1990), por ello, afirmamos que es necesario en las instituciones educativas atender al desarrollo y fortalecimiento de los niveles de desarrollo de la IE en los estudiantes docentes a través de talleres de capacitación y vivenciales a fin de mejorar en nuestros estudiantes los hábitos de estudios.

El estudio realizado por García y Lezama (2002) tuvo fines similares al nuestro: determinar la relación existente entre competencia emocional y hábitos de estudio en docentes de las Instituciones Educativas N° 32505 y Brisas de la ciudad de Tingo María de la UGEL Leoncio Prado de la región Huánuco en el año 2014. Los resultados de nuestro estudio coinciden con los hallados de esta investigación al haber encontrado correlaciones positivas entre las dimensiones de la competencia emocional y hábitos de estudio de los estudiantes, notándose solo ciertas diferencias en los coeficientes de correlación con una ligera ventaja para el presente estudio.

CONCLUSIONES

Al analizar e interpretar los resultados obtenidos a través del procesamiento estadístico realizado y del planteamiento teórico que sustenta esta investigación, se puede concluir lo siguiente:

1. Existen un nivel media y alta en la dimensión de los hábitos de estudio de los estudiantes en una Institución Educativa Institución Educativa Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez. Es decir, los estudiantes consideran que su estado emocional es considerada media durante la permanencia en las instituciones educativas.
2. La mayoría de los estudiantes de educación primaria de las Instituciones Educativas Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez, alcanzaron a lo más un nivel de inteligencia emocional media y alta. Estos resultados al ser sometidos a un análisis

comparativo, entre las principales dimensiones de la competencia hábitos de estudio evidenciaron se obtienen mejores puntuaciones que las otras dimensiones.

3. Existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y la inteligencia emocional d diantes del 5to. y 6to. Grados Educativa Institución Edu itución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal del distrito de Puerto Bermúdez. Esta relación fue: $r = 0,83$ y el valor de t de Student es 6,316.

RECOMENDACIONES

- ☞ Desarrollo de talleres y actividades dirigidos a los maestros con el fin de proporcionarles herramientas para identificar y desarrollar las capacidades de Hábitos de estudio y emocionales del estudiante.
- ☞ Proponer una temática a las escuelas públicas y entidades privadas, en donde se desarrollen los aspectos contemplados a los Hábitos de estudio y la Inteligencia Emocional como lo son la motivación, empatía, autoconciencia, relación con los demás y tolerancia, etc.
- ☞ Dentro el proceso de evaluación en el ciclo escolar, se tome en cuenta también los aspectos relacionados a los Hábitos de estudio e Inteligencia Emocional del estudiante.
- ☞ Preparar a los futuros docentes en las áreas de Hábitos de Estudio e Inteligencia Emocional debido a la importancia que han venido alcanzando en los últimos tiempos como una parte indispensable del desarrollo integral del individuo.

BIBLIOGRAFÍA

- VICUÑA PERI, Luis. 1999, Inventario de hábitos de estudio, Lima, ediciones (CEDEIS) Centro de desarrollo e investigación psicológica, 2da. Edición.
- MARQUEZ, Eneida. 1995, Hábitos de estudio y personalidad, México, editorial Trillas, 2da. Reimpresión.
- HERNÁNDEZ DÍAZ, Fabio. 1988, Métodos y técnicas de estudio en la universidad, Colombia, Mc Graw Hill.
- Carmen Martínez 2006, esquema de plantear el plan lector
- CARRILLO LUNA. Sandra. 2001, Autoconcepto y desesperanza aprendida en un grupo de maestro en Lima. En: Revista de psicología de la PUCP. Vol. XIX.
- GOLEMAN, Daniel. "Inteligencia Emocional". Barcelona. Kairós, 1996.
- AGUILO Alfonso, CONTROL DE LA IRA. www.interrogantes.net
- GREENBERG, L. y Pavio, S. (2000) Trabajar con las emociones. Ediciones Paidós Ibérica, S.A. Barcelona
- SEGAL, Jeane (2007) Su Inteligencia Emocional. Aprenda a Incrementarla y Usarla.
- LA'RENCE E. Shapiro. "Inteligencia Emocional en los niños". Bogotá. 1998
- BISQUERRA, R (2000) Educación Emocional y Bienestar. Perú
- MARTIN, D., Boeck, (1997) La Inteligencia Emocional. Qué es y cómo evaluarla. Edit. Madrid.

- ROMÁN REYES, Lurdes (2000) Consejos y ejercicios prácticos para desarrollar la inteligencia emocional en los niños. Editorial Acento 2000, S.L.
- BLASCO GIJIAL, José. (2007). Educación Emocional. Edit. Pinilla Lima
- Segal, Jeane. (2007). Su inteligencia emocional: aprenda a incrementarla y usarla. México: Edit. EGHRT.
- Blasco Guiral, José. (2007). Educación emocional. Lima: Edit. Pinilla.
- Martin, Doris. (2001). La inteligencia emocional: qué es y cómo evaluarla. Madrid EDAF.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Perú. Edit.
- Greenberg, L. y Pavio, S. (2000). Trabajar con las emociones. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Román Reyes, Lurdes. (2000). Consejos y ejercicios prácticos para desarrollar la inteligencia emocional en los niños. Argentina: Editorial Acento S.L.
- Lawrence E. Shapiro. (1998). Inteligencia emocional en los niños. Bogotá: Edit. BRDA.
- Goleman, Daniel. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Edit. Kairós.
- Mayer, J. y Salovey, P. La Inteligencia de la inteligencia emocional, [<http://www.wp.com/mehrab/ei.html>]

ANEXOS

ANEXO 1

INSTRUMENTO DE TÉCNICAS Y/O HÁBITOS DE ESTUDIO

(Aplicado a los estudiantes del quinto y sexto grados de la Institución Educativa Bilingüe Padre Cristóbal de Puerto Bermúdez)

INSTRUCCIONES:

Generales: El presente cuestionario tiene por finalidad recoger información, sobre el nivel de formación de hábitos de estudio que prácticas.

Específicas:

- Marque con una X la respuesta que más acierte a lo que se te pregunta.
- Por favor, no deje de responder ningún ítem del instrumento

Gracias por su colaboración

LUGAR:	SÍ	NO
	2	1
1. ¿Tienes un sitio fijo para estudiar?		
2. ¿Estudias en una habitación alejada de ruidos, TV, radio, etc.?		
3. ¿Tienes luz suficiente?		
4. Cuando te pones a estudiar ¿tienes a mano todo lo que necesitas?		
TIEMPO		
5. ¿Tienes un horario fijo de estudio?		
6. ¿Divides tu tiempo entre las asignaturas que tienes que estudiar?		
7. ¿Estudias como mínimo cinco días a la semana?		
8. En tu plan de estudios ¿incluyes periodos de descanso?		
ATENCION		
9. ¿Miras al profesor cuando explica?		
10. ¿Tomas notas de las lecciones señaladas para estudiar y de los ejercicios a realizar?		
11. ¿Estas atento durante toda una explicación?		
12. ¿Preguntas cuando no entiendes alguna cuestión?		
APUNTES		
13. ¿Tienes tus apuntes divididos por materias?		
14. ¿Anotas las palabras difíciles, tareas especiales, lo que no comprendes, etc.?		
15. ¿Revisas y completas los apuntes?		
16. ¿Subrayas las ideas importantes?		
ESTUDIOS		
17. ¿Haces una primera lectura de tus notas cuando preparas un tema?		
18. ¿Tienes facilidad para encontrar las ideas básicas de lo que lees?		
19. Cuando no estas seguro del significado, ortografía o pronunciación de una palabra, ¿consultas al diccionario?		
20. ¿Señalas lo que no entiendes?		

ANEXO 2

CUESTIONARIO PARA MEDIR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.
(Aplicado a los estudiantes del quinto y sexto grados de la Institución
Educativa Bilingüe Padre Cristóbal)

INSTRUCCIONES:

Generales: El presente cuestionario tiene por finalidad recoger información, relacionado al manejo de la Inteligencia Emocional por tu persona en la IE. que estudias y durante el desarrollo de tu vida cotidiana. Es de carácter anónimo, por lo cual sírvase responder con la mayor sinceridad.

Específicas:

- Marque con una X la respuesta que más acierte a lo que se te pregunta.
- Por favor, no deje de responder ningún ítem del instrumento

Gracias por su colaboración

	SÍ	NO
Autoconciencia	2	1
1. Siempre que estoy de mal humor, se porqué me siento así.		
2. Si algo me molesta lo digo claramente.		
3. Conocer a nuevas personas, es lo más importante para mí		
4. Es muy difícil que me distraiga fácilmente.		
El autocontrol		
5. Cuando estoy molesto trato de no desquitarme con las demás personas.		
6. Es difícil que tenga problemas con las demás personas.		
7. Antes de decir algo ofensivo, lo pienso muchas veces y no lo digo.		
8. Jamás me siento superior a las demás personas.		
La motivación		
9. No necesito que me obliguen o amenacen para realizar mis tareas pues las hago de buena gana.		
10. Cada día encuentro un motivo más para ver la vida con felicidad.		
11. Es difícil que ponga atención en las cosas negativas de la gente.		
12. Cuando me propongo realizar algo que me agrada, siempre lo termino.		
Empatía		
13. Nunca critico a las personas por sus acciones sino más bien trato de comprender sus razones.		
14. Todos son personas con derechos y obligaciones sin importar sexo, condición social o grado académico.		
15. Cuando una persona conocida o allegada se encuentra en dificultades le ofrezco mi ayuda.		
16. Si veo a alguien triste o muy mal, trato de acercarme y darle consuelo.		
Relación con los demás		
17. Lo más importante cuando uno se levanta por la mañana, es mostrarle al mundo una cara amable.		
18. Cuando llego al cualquier lugar, siempre tengo la cortesía de saludar a la gente aunque no la conozca.		
19. Puedo acordarme con facilidad del nombre de las personas.		
20. No me gusta tirar basura en las calles pues respeto el espacio de los demás.		