

Competencias emocionales en estudiantes de segundo grado de educación secundaria y diseño un programa para la educación emocional en una institución educativa particular de Chiclayo

Marianna Melgar Muñiz*

Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo

Recibido: 3 de marzo de 2017

Aceptado: 7 de noviembre de 2017

Cómo citar este artículo: Melgar, M. (2017). Competencias emocionales en estudiantes de segundo grado de educación secundaria y diseño un programa para la educación emocional en una institución educativa particular de Chiclayo. *Revista Paian*, 8(2), 71 -84.

PALABRAS CLAVE

Competencias emocionales, educación emocional, análisis transaccional.

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar el nivel de las competencias emocionales en estudiantes de segundo grado de educación secundaria y diseñar un programa para la educación emocional en una Institución Educativa Particular de Chiclayo. Se utilizó un diseño descriptivo y propositivo. Se contó con la participación de una muestra intencional conformada por 97 estudiantes (46 mujeres y 51 hombres), de edades comprendidas entre los 12 y 14 años ($M=12.8$, $DE=0.4$), quienes fueron evaluados mediante una escala que identifica el nivel de competencia emocional. Los resultados muestran que la mayor parte de estudiantes poseen competencias emocionales. En los hombres prevalece el nivel de competencia emocional “promedio” (60.8%) y en mujeres el nivel “por mejorar” (39.1%). A pesar que los resultados son alentadores, existe un porcentaje significativo (superior al 20%) de estudiantes que necesitan mejorar sus competencias emocionales. La propuesta está compuesta por nueve contenidos basados en la teoría del Análisis Transaccional, a partir de los cuales se pretende desarrollar las competencias emocionales.

* Candidata a Magíster en Ciencias de la Educación por la Universidad Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Lambayeque, Perú. mariannamelgar@hotmail.com

KEYWORDS

Emotional competences, emotional education, transactional analysis.

ABSTRACT

The present investigation was carried out with the objective of determining the level of emotional competences in students in the second grade of secondary education and design a program for emotional education in a Particular Educational Institution of Chiclayo. A descriptive and proactive design was used. An intentional sample comprised of 97 students (46 women and 51 men), aged between 12 and 14 years old ($M = 12.8$, $SD = 0.4$), who were evaluated by a scale that identifies the level of emotional competence. The results show that the majority are emotional university students. In men, the level of "average" emotional competence prevails (60.8%) and in women the level "to improve" (39.1%). Although the results are encouraging, there is a significant percentage (higher than 20%) of students who need to improve their emotional skills. The proposal is composed of nine contents based on the theory of Transactional Analysis, from which it is intended to develop emotional competencies.

El desarrollo de las competencias emocionales en los estudiantes de nivel secundario es uno de los retos de la Psicología y la Educación. La formación de los alumnos hasta finales del siglo XX ha priorizado el aspecto académico e intelectual dejando de lado el desarrollo de competencias emocionales, esta situación se ve reflejada en los diseños curriculares vigentes, donde la acción tutorial es la encargada de promoverlas. Ante esta situación diversos autores proponen que el desarrollo de las competencias emocionales debe ser un eje transversal que esté presente a través de todas las materias y a lo largo de todos los cursos.

En la sociedad actual es evidente la carencia de competencias emocionales, que se manifiesta de múltiples formas tales como: conflictos, violencia, ansiedad, estrés, depresión, consumo de drogas, pensamientos autodestructivos, anorexia, suicidios, etc. (Álvarez, 2001). Es así que el factor emocional se considera como un elemento muy importante en desarrollo de esta serie de necesidades que se dan en nuestra sociedad (Perea, 2002).

Así también investigaciones han demostrado que la carencia de competencias emocionales tiene efectos muy negativos sobre las personas (Goleman, 1995) encontrando que emociones negativas como la ira, el miedo, el estrés, la depresión, etc. tienen un efecto directo sobre la salud en la población en general (Perea, 2002).

En el contexto internacional en España se ha encontrado que los adolescentes con una mayor puntuación en inteligencia emocional muestran un menor consumo de tabaco y alcohol. Por el contrario, los adolescentes con una menor puntuación en inteligencia emocional recurren al consumo de estas sustancias como una forma externa de autorregulación emocional (Ruiz-Aranda, Fernández, Cabello & Extremera, 2006).

Esta situación es alarmante, en países de habla hispana pues según estudios epidemiológicos el tabaco es la sustancia psicoactiva más consumida a diario en España. Si bien el tabaco es la sustancia psicoactiva más consumida a diario, el alcohol sigue siendo la sustancia más consumida globalmente.

Además, el tabaco y el alcohol son las dos sustancias cuyo inicio es más precoz con una edad media es de 16 años (EDIS, 2005).

Otra problemática asociada con la carencia de competencias emocionales es la ansiedad, respecto a ello se ha encontrado que a menor comprensión emocional mayor ansiedad rasgo - estado (Rodríguez, Amaya & Argota, 2011). La ansiedad representa uno de los problemas psicológicos con mayor prevalencia en la actualidad (Guillén & Buela, 2011), así lo confirma Alonso et al. (2004) quien realizó un estudio con una muestra representativa de sujetos de seis países europeos hallando que el 13.6% había tenido algún problema de ansiedad a lo largo de su vida y un 6.4% en el último año.

Entre los peligros que acarrea la falta de competencias emocionales es sin duda el suicidio, ante el cual se ha encontrado que, a mayor habilidad para reparar las emociones, es decir, para recuperarse emocionalmente, menor probabilidad de presentar ideación suicida (Ceballos & Suárez, 2012). Según estudios de la Organización Mundial de la Salud (2014). En el mundo una persona se suicida cada 40 segundos, generalmente adolescentes y jóvenes, entre 15 a 24 años.

Como nos advierten Bach y Darder (2002, p. 29), “la educación tradicional ha primado el conocimiento por encima de las emociones” y en el Perú esta idea se refleja en los escasos estudios de forma sistémica realizados sobre educación emocional y desarrollo de competencias emocionales, sobre todo existen carencia de investigaciones en el cual se trabaje con el docente de aula, tutores y padres de familia, utilizando el programa como la estrategia de trabajo que permita desarrollar y fortalecer la inteligencia emocional de los educandos, lo cual no se considera en el currículo de estudios.

Así también en nuestro país se encuentran bajos niveles de inteligencia emocional así lo estima el Valqui (2012) quien en función a los resultados que arrojó su investigación establece que predominan niveles bajos de inteligencia emocional y que la composición familiar influye significativamente en el desarrollo de la inteligencia emocional en los adolescentes. Del mismo modo Castillo (2009), en su estudio estableció que existen diferencias en la inteligencia emocional entre alumnos con padres separados y no separados, lo que corrobora que la familia cumple un rol importante sobre las emociones, específicamente sobre el desarrollo de inteligencia emocional.

Machaca (2014) encontró predominio del nivel bajo de inteligencia emocional en estudiantes, así también sus resultados muestran que a mayor inteligencia el rendimiento académico suele mejorar, y viceversa los estudiantes con peor rendimiento académico poseen bajos niveles de inteligencia emocional. Específicamente los resultados muestran que el 55.6% posee una inteligencia emocional muy alta y se posiciona como sobresaliente en su rendimiento académico; por otro extremo, se encontró que un 82.4% posee inteligencia emocional Muy Baja y se posiciona en rendimiento académico como Bueno. Por lo tanto, si existe relación significativa entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico.

Así también las competencias emocionales se encuentran asociadas con el clima escolar, esta a su vez se evidencia en los resultados del aspecto académico y en la conducta dentro de la familia, el centro educativo y por ende en la sociedad.

De acuerdo con el Programa Internacional para la Evaluación de Estudiantes (PISA, 2013) el Perú ocupa el último lugar en un ranking de 66 países, este resultado es muy preocupante, es consecuencia del reflejo de nuestro sistema educativo, se debe a diversos factores y a la carencia de no cursos relacionados con la inteligencia emocional, también se refiere que en el Perú no existe un currículo

donde se incorpore cursos para el desarrollo de competencias emocionales. Por eso el problema surge cuando se evidencia climas escolares negativos, en esta línea de pensamiento Arón & Milicic (1999) sostienen que “los climas escolares negativos u obstaculizadores del desarrollo de los actores de la comunidad educativa, generan estrés, irritación, desgano, depresión, falta de interés y una sensación de agotamiento físico”. Por lo tanto, los climas escolares negativos tienen que ver con las emociones negativas de los estudiantes; en cambio los climas escolares positivos, mejoran la manifestación de emociones positivas, que se conoce como la inteligencia emocional.

Por tanto, la inteligencia emocional es un factor importante para el éxito escolar ya que el estudiante podrá relacionarse en la escuela de una mejor manera social y emocionalmente, pero algunas veces se piensa equivocadamente que el éxito del alumno radica en la mayor cantidad de conocimientos y no en la capacidad de desarrollarse como persona, teniendo capacidades afectivas propias y habilidades sociales para con los demás.

Finalmente se puede mencionar que la mayoría de las dificultades en la adolescencia no son ni graves ni duraderas, pero el adolescente tiene que pasar por alguna de ellas para constituirse en un ser libre e independiente con un proyecto de vida y para el logro de estos objetivos es indispensable el desarrollo de competencias emocionales.

En el ambiente escolar los estudiantes se enfrentan diariamente a diversas situaciones en las que tienen que utilizar las habilidades emocionales para adaptarse de forma adecuada a la escuela, así como para adaptarse al mundo cambiante en el que vivimos y en el que estamos expuestos a diferentes problemas sociales, no siendo suficiente con la información y la formación intelectual y las competencias cognitivas, sino que es necesario el desarrollo de competencias emocionales para ser exitosos en los diferentes ámbitos de nuestra vida (López & Salovey, 2004 citado por Merchán, Bermejo & González, 2014).

A pesar de la importancia que posee el desarrollo de las competencias emocionales, en el ámbito escolar estas no poseen un sistema de implementación curricular similar al de otras áreas del currículo, sino que se ubican en los programas de acción tutorial y se trabajan de manera transversal a pesar de la importancia de enseñar y aprender dichas habilidades, conocer los contenidos conceptuales y ponerlos en práctica (Vallés, 2000).

En este contexto la educación emocional según Bisquerra (2009) tiene un espacio idóneo para su puesta en práctica en la acción tutorial. Pero no debería limitarse a la hora semanal de tutoría, sino que debería ser considerada como un eje transversal que está presente a través de todas las materias y a lo largo de todos los cursos. Según este autor es importante reconocer que esto es difícil de lograr sobre todo en corto tiempo por ello se sugiere realizar la educación emocional en fases intermedias que pasan por la integración curricular en diversas áreas académicas en las cuales hay un profesorado que se considere implicado y formado para introducirlo en su materia.

En este contexto se pretende conocer las competencias emocionales que poseen los estudiantes del segundo año de secundaria a fin de elaborar un programa curricular que ayude en la educación emocional.

MÉTODO

Diseño

Por las características del presente estudio, se considerará el siguiente tipo de investigación: descriptiva transeccional y propositiva. Según Hernández, Fernández y Bautista (2014) este tipo de investigación indaga la incidencia de las modalidades, categorías o niveles de una o más variables en una población. Asimismo la investigación es propositiva, pues parte de un diagnóstico, establece metas y diseña estrategias para alcanzarlas (Del Rincón, Arnal, Latorre & Sans, 1995).

Participantes

La muestra fue no probabilística de tipo intencional, estuvo conformada por 97 estudiantes (46 mujeres y 51 hombres), de edades comprendidas entre los 12 y 14 años ($M=12.8$, $DE=0.4$), pertenecientes a una institución educativa de la ciudad de Pimentel, Lambayeque.

Instrumentos

Se aplicó una escala creada y validada para la presente investigación. La escala se encuentra basada en el Cuestionario de Desarrollo Emocional (QDE-A, Pérez-Escoda, Bisquerra, Filella, & Soldevila, 2010), consta de 22 ítems, agrupados en cinco competencias emocionales (Conciencia Emocional, Regulación Emocional, Autonomía Emocional, Competencia Social, y Competencias Para la vida y bienestar), posee una escala de respuesta de 5 puntos (desde nunca hasta siempre). El análisis factorial exploratorio reportó que los 22 ítems se agrupan en 5 factores, los cuales explican 49% de la varianza, la fiabilidad es aceptable ($\alpha=0.76$).

Procedimiento

Las evaluaciones se realizaron con el permiso de las autoridades educativas. Los estudiantes fueron informados sobre los objetivos de la investigación, asimismo se solicitó su consentimiento de forma escrita, en el cual se mencionó que la participación no sería recompensada de forma académica o económica. Posteriormente se procedió con la aplicación de los instrumentos.

Para efectos de procesar y analizar la información recolectada, se utilizó estadísticos descriptivos e inferenciales. Así también se evaluó la fiabilidad y validez de instrumento. Posteriormente, se elaboraron las tablas de resultados.

Finalmente se elaboró el programa para la educación emocional, el cual fue presentado a tres expertos con la finalidad verificar la validez de contenido.

RESULTADOS

En la tabla 1 se puede observar que predomina el nivel “promedio” (49.5%) de competencia emocional, seguido del nivel “desarrollada” (26.8%) y finalmente el nivel “por mejorar” (23.7%).

Tabla 1

Nivel general de competencias emocionales en estudiantes de segundo grado de secundaria de una institución educativa privada.

| Competencias emocionales | | |
|--------------------------|----|-------|
| Nivel | F | % |
| Por mejorar | 23 | 23.7 |
| Promedio | 48 | 49.5 |
| Desarrollada | 26 | 26.8 |
| Total | 97 | 100.0 |

En la tabla 2 se observa que prevalece el nivel “promedio” (60.8%) de competencias emocionales en estudiantes de sexo masculino, a diferencia de las mujeres en quienes predomina el nivel “por mejorar” (39.1%)

Tabla 2

Nivel de competencias emocionales según sexo en estudiantes de segundo grado de secundaria de una institución educativa privada.

| Sexo | Nivel | | | | | |
|-----------|-------------|------|----------|------|--------------|------|
| | Por mejorar | | Promedio | | Desarrollada | |
| | F | % | F | % | F | % |
| Masculino | 5 | 9.8 | 31 | 60.8 | 15 | 29.4 |
| Femenino | 18 | 39.1 | 17 | 37.0 | 11 | 23.9 |
| Total | 23 | 23.7 | 48 | 49.5 | 26 | 26.8 |

En la tabla 3 se evidencia la mayoría de estudiantes se ubican en un nivel “promedio” en regulación emocional (49.5%), autonomía emocional (43.3) y Conciencia emocional (43.3%) respectivamente.

Además los estudiantes principalmente mostraron el nivel “desarrollado” en la la Competencia para la vida (42.3%) y la competencia social (40.2%).

Tabla 3

Nivel de las competencias emocionales específicas en estudiantes de segundo grado de secundaria de una institución educativa privada.

| Nivel | Conciencia Emocional | | Regulación Emocional | | Autonomía Emocional | | Competencia Social | | Competencias Para la vida y bienestar | |
|--------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|---------------------|-------------|--------------------|-------------|---------------------------------------|-------------|
| | F | % | F | % | F | % | F | % | F | % |
| | Por mejorar | 28 | 28.9 | 23 | 23.7 | 22 | 22.7 | 24 | 24.7 | 39 |
| Promedio | 42 | 43.3 | 48 | 49.5 | 43 | 44.3 | 34 | 35.1 | 17 | 17.5 |
| Desarrollada | 27 | 27.8 | 26 | 26.8 | 32 | 33.0 | 39 | 40.2 | 41 | 42.3 |
| Total | 97 | 100.0 | 97 | 100.0 | 97 | 100.0 | 97 | 100.0 | 97 | 100.0 |

En la tabla 4 se evidencia que los hombres sobresalen en la competencia para la vida y bienestar (26.8%) por presentar un nivel desarrollado a diferencia de las mujeres quienes presentan un nivel bajo (23.7%).

En las mujeres resaltan en la competencia social (23.7%) por presentar un nivel desarrollado, en contraste a los hombres en quienes prevalece el nivel promedio (24.7%).

Además es importante mencionar que en hombres (28.9%) y mujeres (20.6%) la competencia Regulación Emocional se encuentra en un nivel promedio, al igual que la competencia de Autonomía Emocional con un 25.8% y 18.6% respectivamente.

Por otro lado es importante mencionar que en hombres la competencia Conciencia Emocional (24.7%) se ubica en el nivel promedio a diferencia de las mujeres en quienes prevalece el nivel por mejorar (19.6%).

Tabla 4

Nivel de las competencias emocionales específicas según sexo en estudiantes de segundo grado de secundaria de una institución educativa privada.

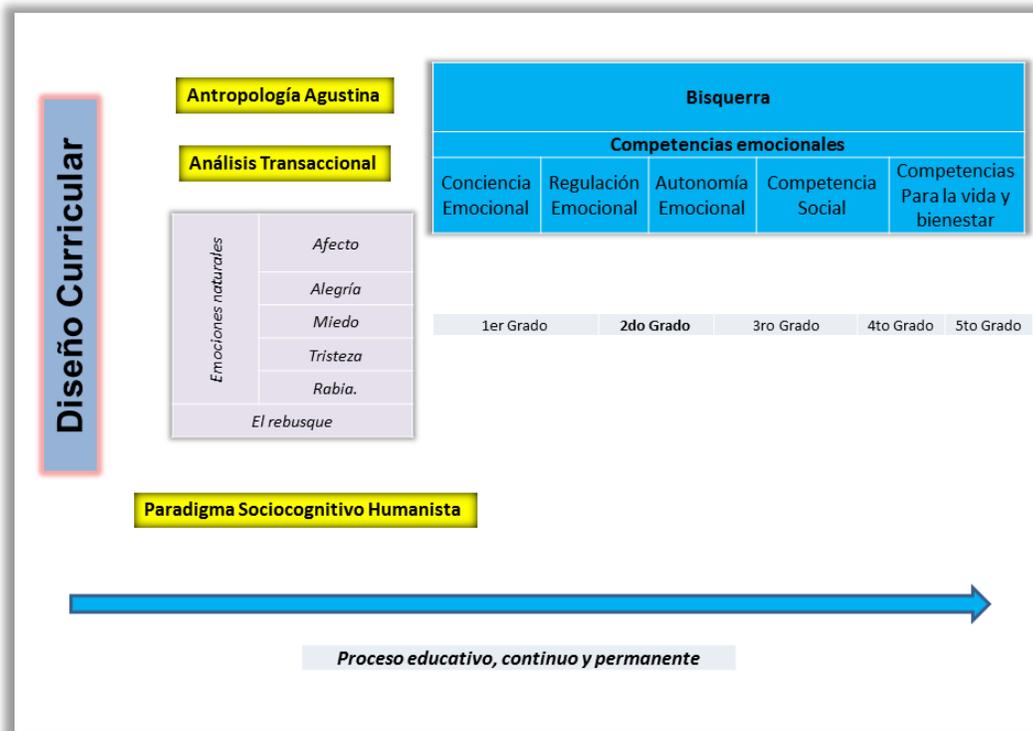
| Sexo | Nivel | Conciencia Emocional | | Regulación Emocional | | Autonomía Emocional | | Competencia Social | | Competencias Para la vida y bienestar | |
|---------|--------------|----------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------------|--------------|---------------------------------------|--------------|
| | | F | % | F | % | F | % | F | % | F | % |
| Hombres | Por mejorar | 9 | 9.3% | 7 | 7.2% | 8 | 8.2% | 11 | 11.3% | 16 | 16.5% |
| | Promedio | 24 | 24.7% | 28 | 28.9% | 25 | 25.8% | 24 | 24.7% | 9 | 9.3% |
| | Desarrollada | 18 | 18.6% | 16 | 16.5% | 18 | 18.6% | 16 | 16.5% | 26 | 26.8% |
| Mujeres | Por mejorar | 19 | 19.6% | 16 | 16.5% | 14 | 14.4% | 13 | 13.4% | 23 | 23.7% |
| | Promedio | 18 | 18.6% | 20 | 20.6% | 18 | 18.6% | 10 | 10.3% | 8 | 8.2% |
| | Desarrollada | 9 | 9.3% | 10 | 10.3% | 14 | 14.4% | 23 | 23.7% | 15 | 15.5% |
| Total | | 97 | 100.0% | 97 | 100.0% | 97 | 100.0% | 97 | 100.0% | 97 | 100.0% |

Presentación de la Propuesta

La propuesta del programa posee nueve contenidos entre los que se encuentran: a) Emociones naturales, emociones sustitutas, lectura emocional; b) Influencia de la música en la generación de emociones y pensamientos; c) inicio de entrenamiento en técnica de relajación; d) conocemos una de nuestras emociones naturales: miedo; e) la relajación como instrumento para educar emociones; f) conocemos una de nuestras emociones naturales: alegría; Conocemos una de nuestras emociones naturales: tristeza; g) Conocemos una de nuestras emociones naturales: cólera; h) Conocemos una de nuestras emociones naturales: afecto; y finalmente i) mis emociones. Los cuales están diseñados a partir del análisis transaccional con la finalidad de desarrollar y fortalecer las cinco competencias emocionales propuestas por Bisquerra.

Figura 1

Propuesta diseño curricular para educación emocional



DISCUSIÓN

Respecto al nivel general de competencias emocionales los resultados muestran que predomina el nivel de “promedio”, esto; quiere decir, que la mayor parte de los estudiantes poseen conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarios para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada sus emociones, lo cual les permite promover su bienestar personal (Bisquerra, 2003). Estos resultados son similares con investigaciones realizadas en diferentes ciudades del Perú donde se muestran resultados alentadores, encontrando que predomina el nivel promedio de inteligencia emocional (León, 2006).

Estos resultados pueden estar asociados con diferentes factores: a) las actividades realizadas por el departamento de Psicología, que otorga apoyo en la formación integral de los alumnos, facilitando el proceso de adaptación al contexto educativo a través de la realización sistemática de talleres a lo largo de todos los grados de educación y el desarrollo del curso “desarrollo de la afectividad” en el nivel secundario, b) la antropología agustina que es transversal a todas las programaciones curriculares y c) el modelo pedagógico sociocognitivo humanista, adoptado por la institución

A pesar que la evidencia muestra que prevalece el nivel promedio de inteligencia emocional, esto no implica ausencia de niveles bajos. Pues los resultados indican que existen un porcentaje significativo de estudiantes que necesitan con urgencia optimizar sus competencias emocionales, debido a que la carencia de estas se encuentra asociada múltiples dificultades tales como: conflictos, violencia, ansiedad, estrés, depresión, consumo de drogas, pensamientos autodestructivos, anorexia, suicidios, etc. (Álvarez, 2001).

Así también la falta de competencias emocionales disminuye el rendimiento académico (Machaca 2014). Además pueden afectar el clima escolar y la conducta dentro del aula. Estos datos apoyan la propuesta de la implementación de la propuesta del diseño curricular para el desarrollo de competencias emocionales.

Según sexo prevalece el nivel “promedio” (60.8%) de competencias emocionales en estudiantes de sexo masculino. Estos resultados permiten afirmar que en los hombres existe la tendencia de presentar mejores competencias emocionales en comparación con las mujeres. Distintas investigaciones que realizaron comparaciones según sexo reportan resultados diferentes, pues Paez y Castaño (2015) reportan que no existen diferencias según género; asimismo, Ugarriza (2003) determinó que no existen diferencias entre hombres y mujeres en el cociente emocional total, sin embargo se encontraron diferencias en las áreas interpersonal, manejo de estrés y estado de ánimo general predominando en los varones, las mujeres presentaron puntajes más elevados en el componente interpersonal. Por otro lado en jóvenes entre los 15 a 18 años de edad se reportan diferencias a favor de los hombres en el cociente emocional general y a favor de las mujeres en el área interpersonal.

Se encontró que la mayoría de estudiantes se ubican en un nivel “promedio” en regulación emocional, autonomía emocional y Conciencia emocional respectivamente. Esto muestra que en los estudiantes existe la tendencia a tomar conciencia de sus propias emociones y comprender las emociones de los demás. Así también pueden utilizar sus emociones de forma adecuada, poseen estrategias de afrontamiento y capacidad para autogenerar emociones positivas. Además presentan características personales relacionadas con la autogestión emocional, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva en la vida, responsabilidad, etc. Bisquerra (2003)

Así también es importante destacar que los estudiantes principalmente mostraron el nivel “desarrollado” siendo estas la Competencia para la vida y la competencia social. Este es un importante resultado pues muestra que los estudiantes poseen la capacidad de mantener buenas relaciones con otras personas. Lo cual implica el manejo de las habilidades sociales básicas, comunicación afectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc. Asimismo, presentan capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para la solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales. Sin embargo a pesar que los resultados muestran que los estudiantes en mayor medida poseen competencias emocionales existe un porcentaje significativo (superior al 20%) que necesitan mejorar dichas competencias. Ante lo cual se hace evidente la necesidad de realizar la propuesta de un diseño curricular que permita fortalecer las competencias emocionales.

Asimismo se evidencia que los hombres sobresalen en la competencia para la vida y bienestar. Esto muestra que los hombres a diferencia de las mujeres realizan conductas con mayor frecuencia orientadas a la solución de problemas que propician la mejora del bienestar de vida personal y social (Bisquerra, 2003).

En las mujeres resaltan en la competencia social. Esto nos indica que las mujeres realizan con mayor frecuencia conductas dirigidas a mantener buenas relaciones con otras personas, lo que implica que poseen habilidades sociales, adecuada comunicación afectiva, respeto, actitudes prosociales y asertividad (Bisquerra, 2003).

En este panorama es relevante fortalecer las competencias emocionales mediante la implementación de una propuesta sistematizada en estudiantes de ambos sexos, pues los resultados evidencian la tendencia a presentar niveles “promedio” y “por mejorar”. El fortalecimiento de dichas competencias puede favorecer significativamente diferentes aspectos entre los que destacan el proceso de aprendizaje, las relaciones sociales, la resolución de problemas, entre otros. Por ende, potenciar las competencias emocionales redundará en una mejor adaptación al contexto escolar y favorece el afrontamiento de las circunstancias de la vida con mayores probabilidades de éxito.

La propuesta de diseño curricular para educación emocional se sustenta en base en las competencias emocionales planteadas por Bisquerra (2003). Asimismo se utiliza la teoría del Análisis Transaccional, para explicar el proceso emocional e implementar la metodología específica del trabajo en cada sesión (figura 1).

Se elaboró considerando los aportes reportados en diferentes estudios. Es así que se propusieron nueve contenidos entre los que se encuentran: a) Emociones naturales, emociones sustitutas, lectura emocional; b) Influencia de la música en la generación de emociones y pensamientos; c) inicio de entrenamiento en técnica de relajación; d) conocemos una de nuestras emociones naturales: miedo; e) la relajación como instrumento para educar emociones; f) conocemos una de nuestras emociones naturales: alegría; Conocemos una de nuestras emociones naturales: tristeza; g) Conocemos una de nuestras emociones naturales: cólera; h) Conocemos una de nuestras emociones naturales: afecto; y finalmente i) mis emociones. Lo cual coincide con Merchán et al. (2014) quienes diseñaron un programa compuesto por once sesiones, los temas trabajados fueron: Toma de contacto y expresión e identificación de emociones propias y en los demás, Autoestima, Emociones positivas y negativas, entre otros aspectos. Así también estos resultados coinciden con Filella-Guiu et al. (2014) quienes elaboraron un programa compuesto por cinco dimensiones de la competencia emocional: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar. Los contenidos de la presente propuesta están diseñados a partir del análisis transaccional con la finalidad de desarrollar y fortalecer las cinco competencias emocionales propuestas por Bisquerra.

CONCLUSIONES

- Se identificó el nivel de competencias emocionales encontrando que en los estudiantes de segundo predomina en mayor medida (49.5%) el nivel de competencia emocional “promedio”. Esto indica que mayormente los estudiantes poseen conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarios para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma adecuada sus emociones.
- El 26.8% de estudiantes se ubican en un nivel de competencia emocional “desarrollada”, esto muestra que poseen capacidades, habilidades y actitudes necesarios para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada sus emocionales.
- A pesar que los resultados son alentadores, existe un porcentaje significativo (superior al 20%) de estudiantes que necesitan mejorar sus competencias emocionales.
- Se encontró un nivel “desarrollado” en la Competencia Social (40.2%) y Competencia para la vida y bienestar (42.3%).
- En los hombres prevalece el nivel de competencia emocional “promedio” (60.8%) y en mujeres el nivel “por mejorar” (39.1%). Lo que indica que los hombres tienden a presentar mejores competencias emocionales en comparación con las mujeres.
- Además los hombres sobresalen en la competencia para la vida y bienestar presentando un nivel desarrollado (26.8%) en contraste a las mujeres quienes presentan un nivel bajo (23.7%). Sin embargo las mujeres se caracterizan por presentar un nivel desarrollado en la competencia social (23.7%), en contraste a los hombres en quienes prevalece el nivel promedio (24.7%).
- Finalmente se presenta una propuesta de diseño curricular para la educación emocional compuesta por nueve contenidos para ser ejecutado en nueve sesiones, los contenidos se sustentan basados en la teoría del Análisis Transaccional y el diseño del programa sigue los lineamientos del paradigma educativo sociocognitivo humanista y la antropología agustina.

Nota

El presente trabajo es producto de la investigación “Competencias emocionales en estudiantes de segundo grado de secundaria y propuesta de diseño curricular para educación emocional en una institución educativa privada, Pimentel – Lambayeque 2017”, que la autora ha realizado para obtener el grado de Magíster en Ciencias de la Educación con mención en Psicopedagogía Cognitiva.

REFERENCIAS

- Álvarez, M. (2001). *Diseño y Evaluación de Programas de Educación Emocional*. Barcelona: Cisspraxis.
- Bach, E. & Darder, P. (2002). *Sedúctete para seducir. Vivir y educar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Piados. Barcelona.

- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21, (1), 7-46.
- Bisquerra, R. (2006). *Orientación psicopedagógica y educación emocional*. Estudios Sobre Educación, 11, 9–25.
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61–82. Recuperado de <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Ceballos, G. & Suárez, Y. (2012). Características de inteligencia emocional y su relación con la ideación suicida en una muestra de estudiantes de Psicología. *Revista CES Psicología*, 5(2), 88-100.
- Del Rincón, D., Arnal, A., Latorre, A. & Sans, A. (1995). *Técnicas de investigación en ciencias Sociales*. Madrid: Dykison.
- EDIS (2005). *Los Andaluces ante las Drogas IX*. Sevilla: Consejería para la Igualdad y el Bienestar Social.
- Filella-Guiu, G., Pérez-Escoda, N., Morera, M. & Granado, X. (2014). *Resultados de la aplicación de un programa de educación emocional en Educación Primaria/Results of an Emotional Education Program in Primary School*. Estudios sobre educación, 26, p. 125. Recuperado de <https://www.unav.edu/publicaciones/revistas/index.php/estudios-sobre-educacion/article/viewFile/1864/1734>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books (trad. cast.: Inteligencia Emocional. Barcelona: Paidós, 1997).
- Hernández, R., Fernández, C. & Bautista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Sexta Edición. Colombia, Editorial McGRAW-HILL.
- Latorre, M. & Seco del Pozo, C. (2016). *Diseño curricular nuevo para una nueva sociedad. Programación y evaluación de Educación Secundaria*. Lima, Perú: Santillana
- León, C. (2006). *Inteligencia Emocional en Estudiantes de Administración de Empresas*. Universidad San Martín de Porres. Lima. Perú. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos14/intelig-emocional/intelig-emocional.shtml>.
- Merchán, I., Bermejo, M. & González, J. (2014). Eficacia de un Programa de Educación Emocional en Educación Primaria. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 1(1), 91-99. doi:10.17979/reipe.2014.1.1.30
- Paez, M. & Castaño, J. (2015). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *En Psicología desde el caribe*, 32, (2), 268-285.
- Perea, R. (2002). Educación para la salud, reto de nuestro tiempo. *Educación XXI*, 4, 15-40.

- Rodríguez, U. Amaya, A. & Argota A. (2011). Inteligencia emocional percibida y ansiedad de rasgo-estado en estudiantes de psicología de una universidad pública del Magdalena. *Psicogente*, 14(26), 310-20.
- Ruiz-Aranda, D., Fernández-Berrocal, P., Cabello, R. & Extremera, N. (2006). Inteligencia emocional percibida y consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. *Ansiedad y estrés*, 12 (2-3), 223-230.
- Vallés, A. (2000). *S.I.C.L.E: Siendo inteligentes con las emociones*. Valencia: Promolibro
- Ugarriza, N. (2003) *La evaluación de la inteligencia emocional a través del Inventario de Bar-On (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana*. Lima- Perú.