

# Habilidades emocionales en estudiantes de educación secundaria

## Emotional skills in high school students

Otilia Adonicam Fregoso Bailón<sup>1</sup>

Judith López Peñaloza<sup>2</sup>

Gabriela Navarro Contreras<sup>3</sup>

María de los Dolores Valadez Sierra<sup>4</sup>

*Doctorado Interinstitucional en Psicología.*

*Universidad Autónoma de Aguascalientes.*

*Universidad de Colima.*

*Univerisdad de Guadalajara.*

*Universiudad de Guanajuato*

*Universidad Michioacana de San Nicolás de Hidalgo*

*México.*

### Resumen

La adquisición de habilidades emocionales en el contexto educativo es de importancia en los adolescentes para que convivan, mejoren su rendimiento académico y se prevengan conductas de riesgo.

---

1 Docente de Educación Secundaria y egresada del Doctorado Interinstitucional en Psicología.  
Correo: adootilia@gmail.com

2 Investigadora y Docente. Facultad de Psicología. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

3 Investigadora y Docente. Facultad de Psicología. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

4 Investigadora y Docente. Facultad de Psicología. Universidad de Guadalajara.

El objetivo de la presente investigación fue diseñar e implementar un programa educativo de inteligencia emocional para favorecer las habilidades de percepción, facilitación, comprensión y regulación de las emociones en los adolescentes, basándose en el modelo de adaptación de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997). La muestra estuvo compuesta por 140 adolescentes entre los 12 y 14 años de edad del primer y segundo año de secundaria de escuelas públicas del estado de Jalisco. Se llevó a cabo un diseño cuasiexperimental con pre-test y post-test, con dos grupos control y dos experimentales. La prueba t para muestras relacionadas sirvió para dar cuenta de cambios estadísticamente significativos, después de implementado el programa.

Los resultados mostraron que, principalmente en alumnos de primer grado, dos habilidades tuvieron relevancia: la percepción emocional, que es la capacidad de identificar las emociones propias y las de los demás, y la habilidad de facilitación emocional, lo que significa que reflexionaron sobre sus emociones y la usaron para resolver problemas y ser creativos.

Se concluye que es necesario dar importancia a la habilidad de facilitación emocional en los programas educativos para que los alumnos reflexionen sobre sus emociones y desarrollen el resto de las habilidades más complejas como acceder, comprender y regular sus emociones.

**Palabras clave:** adolescentes, habilidades emocionales, educación secundaria.

## **Abstract**

The acquisition of emotional skills in the educational context for teenagers is important so they can get along with peers and family, improve their academic performance and prevent at-risk behaviors. The objective of this research was to design and implement an emotional intelligence educational program for adolescents to promote skills of perception, facilitation, understanding and emotion regulation, based on the Mayer and Salovey emotional intelligence model. The sample consisted of 140 adolescents between 12 and 14 years old, students of first and second year of secondary school, attending public schools in the state of Jalisco. A quasi-experimental design research was conducted, with pre-test and post-test, with two experimental and two control groups. A t test was used to account for statistically significant changes between the samples.

The results showed that, on students in the first year of secondary school primarily, two skills were of relevance: emotional perception, which is the ability to identify one's own emotions and those of others, and emotional facilitation, which means that they were able to reflect on their emotions and used them to solve problems and be creative.

It can be concluded that it is necessary to give its due importance to emotional facilitation skills in educational programs, especially for middle school students, so they can use them to reflect on their emotions and facilitate the development of more complex skills such as access, understanding and regulation of their emotions.

**Keywords:** adolescents, emotional skills, middle school.

## **Introducción**

Al conjunto de habilidades de percibir, usar, comprender y regular las emociones se le conoce como inteligencia emocional. Estas habilidades influyen y mejoran el comportamiento de las personas, ayudan a resolver problemas y facilitan la adaptación al medio a través del aprendizaje.

La primera definición de Inteligencia Emocional propuesta por Mayer y Salovey (1997) consistía en percibir y regular emociones y omitía pensar sobre emociones.

En el año 1997, el modelo se complementó y definió a la Inteligencia Emocional como la habilidad de las personas para percibir, usar, comprender y manejar las emociones, añadiendo así la habilidad de usar o facilitar las emociones.

El Modelo de Habilidades de Mayer y Salovey (1997) consiste en una visión que concibe la inteligencia emocional como una inteligencia genuina, basada en el uso adaptativo de las emociones y la aplicación al pensamiento. Reconoce las emociones como procesos que ayudan a resolver problemas y facilitan la adaptación al medio, además de que puedan ser desarrolladas por medio del aprendizaje y la experiencia cotidiana. Este modelo concibe a la inteligencia emocional como un fenómeno compuesto por cuatro habilidades o ramas (Mayer y Salovey, 1997):

- *Percepción emocional*

Es la identificación de las propias emociones con los estados y sensaciones y la percepción de los estados emocionales en otras personas. Incluye la capacidad para expresar de forma apropiada las emociones y los sentimientos percibidos en los demás en el momento oportuno y en el modo correcto.

- *Facilitación emocional*

Es el modo de procesar la información de manera funcional. Es el modelar y mejorar el pensamiento, al dirigir la atención hacia la información significativa. Facilita el cambio de perspectiva, la formación de juicios y el tomar puntos de vista diferentes a los problemas.

- *Comprensión emocional*

Es la comprensión de las implicaciones emocionales, cognitivas y expresivas de los sentimientos. Incluye la capacidad para designar las emociones así como entender las relaciones entre las mismas y la habilidad para interpretar el significado de emociones complejas

- *Regulación de las emociones*

Involucra un proceso reflexivo al cual se le ha conocido como meta-regulación emocional; incluye la capacidad para estar abierto a los sentimientos positivos y desagradables y reflexionar sobre éstos para ser capaz de descartarlos o utilizarlos. Es la habilidad para regular no sólo las emociones propias sino las de los otros.

La inteligencia emocional es un constructo que se ha consolidado con el paso de los años, se han desarrollado ampliamente formas de medir este constructo con base en sustentos teóricos que se han puesto a prueba y se han elaborado programas para fomentar la inteligencia emocional en adolescentes, con múltiples beneficios en las escuelas como resultado.

Recientes investigaciones realizadas por Extremera y Fernández (2004), han mostrado importantes hallazgos respecto a los efectos que las habilidades de inteligencia emocional pueden ejercer sobre el alumnado. Entre ellos, destaca el hecho de que los alumnos emocionalmente inteligentes tienen mejores niveles de ajuste psicológico y bienestar emocional, presentan una mayor calidad y cantidad de redes interpersonales y de apoyo social, son menos propensos a realizar comportamientos disruptivos, agresivos o violentos, además pueden obtener un mayor rendimiento escolar al enfrentarse a situaciones de estrés con mayor facilidad y consumir menor cantidad de sustancias adictivas.

De ahí que se proponga como tarea indispensable y de suma importancia el desarrollar las habilidades emocionales en el contexto escolar, principalmente a nivel de secundaria ya que al ser considerado el último eslabón de la educación básica, es un espacio privilegiado y propicio que le permite

al estudiante desenvolverse como persona de forma individual y social en los diferentes ámbitos: escuela, familia y comunidad.

## Método

El diseño utilizado fue cuasiexperimental, utilizando dos grupos experimentales y dos controles. El objetivo fue diseñar e implementar un programa de inteligencia emocional para favorecer las habilidades de percepción, facilitación, comprensión y regulación de las emociones en los adolescentes de nivel secundaria. Asimismo, se planteó la hipótesis de que los adolescentes que recibieran el Programa Educativo de Inteligencia Emocional (PEDIE), incrementarían sus habilidades de percepción, facilitación, comprensión y regulación de emociones en comparación con aquellos que no lo recibieran. Este programa consistió en cuatro módulos, uno por cada habilidad emocional, basándose en el modelo teórico de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997) y el enfoque de educación afectivo-personalizante. La duración del programa fue de cuatro sesiones cada módulo y dos sesiones para evaluación, en total 18 sesiones. La organización de cada sesión fue en tres momentos: la apertura en la que se dio a conocer el objetivo, el desarrollo en la que se llevaron a cabo ejercicios y el cierre en que se reflexionó sobre las experiencias.

Participaron 140 alumnos, distribuidos en cuatro grupos, dos grupos de primer año de secundaria y dos grupos de segundo año de secundaria, entre 12 y 14 años de edad, provenientes de dos escuelas públicas de Jalisco, durante el ciclo escolar 2009-2010. Los instrumentos que se utilizaron para evaluar las cuatro habilidades emocionales antes y después de la aplicación del programa fueron:

*Trait Meta-Mood Scale (TMMS)*, de Fernández-Berrocal, Extremera, & Ramos (2004). Este instrumento evalúa la Inteligencia Emocional Intrapersonal percibida y, cuenta con 24 ítems, en la versión reducida y adaptada al castellano. Contiene tres dimensiones de la Inteligencia Emocional, que son: la Percepción emocional también llamada *atención*, Comprensión de sentimientos también llamada *claridad* y Regulación emocional también llamada *reparación*. El instrumento tiene un formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos, donde 1=nada de acuerdo y 5=totalmente de acuerdo. Se usó el formato tradicional de lápiz y papel

Se realizó una adaptación al instrumento TMMS-24 insertando ítems que evaluaron la habilidad de facilitación emocional, conformándose en 32 ítems con las cuatro habilidades de inteligencia emocional incluidas (TMMS-32). El instrumento revisado se piloteó, resultando 29 ítems los

cuales se agruparon en cinco factores: percepción emocional, regulación emocional, comprensión emocional, facilitación emocional y acceso emocional, obteniéndose una confiabilidad global de 0.90. A continuación se presenta una tabla con los puntajes máximos y mínimos que se pueden obtener en cada sub escala del instrumento.

Tabla 1. Puntajes mínimos y máximos de la escala de Inteligencia Emocional Intrapersonal percibida

<b>Sub escala</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
Percepción emocional	9	39
Facilitación emocional	9	39
Comprensión emocional	10	40
Regulación emocional	8	40

(TMMS-32)

Observación externa o evaluación de 360° (Extremera y Fernández, 2004)

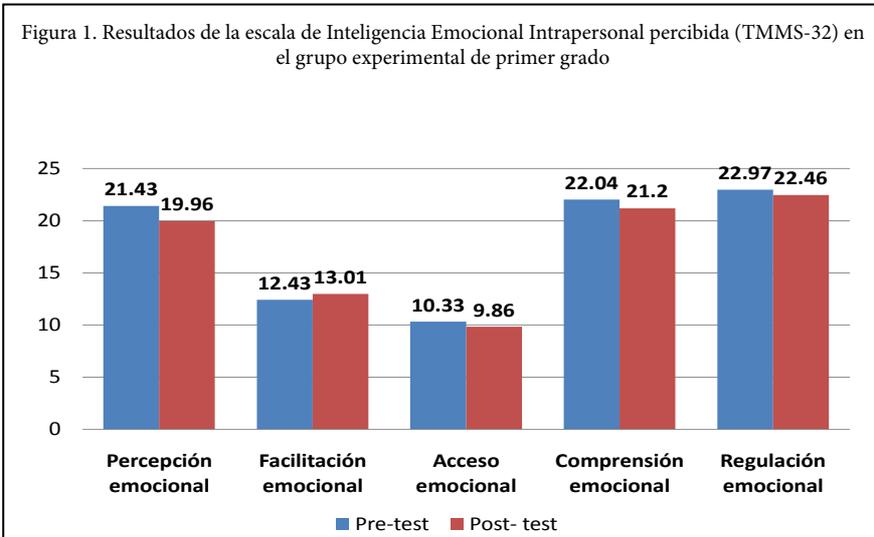
Este instrumento evalúa las habilidades del participante, utilizando varias fuentes, que son los observadores. Para Bisquerra, Martínez, Obiols y Pérez (2006), esta evaluación es la alternativa para la evaluación de programas de habilidades emocionales. Se llama de 360 grados porque lo conforma una autoevaluación, una evaluación por parte de los profesores y otra que realizan los compañeros. Para esta investigación, solo se realizó la evaluación de profesores a alumnos. Es un procedimiento para evaluar la inteligencia emocional interpersonal, es decir, indica el nivel de habilidad emocional de cada alumno percibido por los demás (en este caso, por el profesor). Consta de 16 afirmaciones sobre las conductas que presenta un alumno, relacionado con las cuatro habilidades emocionales de percepción, facilitación, comprensión y regulación emocional, distribuidas en cuatro ítems por habilidad. El docente realizó una valoración en un rango del cero al 10 por cada conducta observada en el alumno, donde cero fue ausencia, 5 dominio mediano y 10 dominio total. El formato fue de papel y lápiz. El Alpha de Cronbach para esta escala fue de 0.94.

## Resultados

Al implementar el Programa Educativo de Inteligencia Emocional (PEDIE), se encontraron cambios estadísticamente significativos en el grupo experimental del primer grado de secundaria, entre el pre-test y el post-test (ver Figura 1), con el instrumento TMMS-32 y la evaluación externa. El cambio más importante fue en la habilidad de facilitación emocional, que es el asi-

milar las emociones y mejorar el pensamiento, el tomar conciencia sobre sus propias emociones que los lleve a encontrar diferentes puntos de vista a un problema que se les presente, pensando de forma más lógica, creativa y positiva para lograr muchas cosas en su vida como el éxito personal, y el tener un proyecto de vida lógico con metas claras.

Figura 1. Resultados de la escala de Inteligencia Emocional Intrapersonal percibida (TMMS-32) en el grupo experimental de primer grado

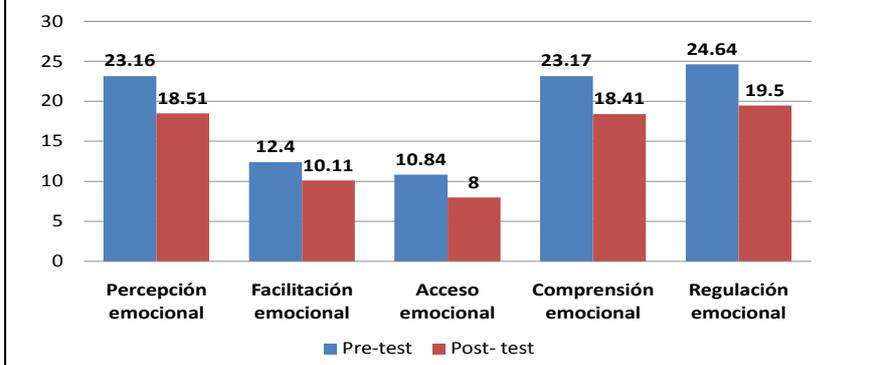


La habilidad emocional de facilitación emocional aumenta en el post-test. Se encontraron cambios estadísticamente significativos entre pre-test y post-test en esta habilidad:  $t(69) = -2.174, p = 0.033$ .

En la Figura 2 se muestra que los puntajes del pre-test en comparación con los puntajes del pos-test en el **Trait Meta Mood Scale (TMMS-32)** se consideran irregulares, pues las medias en el pos-test bajan, considerándose los puntajes más significativos que en el grupo experimental, en donde éstos son menores.

Por medio de la aplicación de la prueba t de muestras relacionadas se observan cambios estadísticamente significativos en las habilidades de: percepción emocional  $t(59) = 2.154, p = 0.035$ ; en la habilidad de acceso emocional  $t(59) = 4.085, p = 0.00$ ; en la habilidad de comprensión emocional  $t(59) = 2.302, p = 0.025$  y en la habilidad de regulación emocional  $t(59) = 2.571, p = 0.013$ .

Figura 2. Resultados de la escala de Inteligencia Emocional Intrapersonal percibida (TMMS-32) en el grupo control primer grado



Las Figuras 3 y 4 muestran la diferencia por grados escolares: en el primer grado (figura 3), la habilidad con cambios estadísticamente significativos entre el pre y pos-test en el grupo experimental, fue *facilitación emocional*  $t(32)=-2.504$ ,  $p=0.018$

En la figura 4 se muestra que en el segundo grado, en el grupo experimental no se encontraron cambios estadísticamente significativos.

Figura 3. Resultados de la escala de Inteligencia Emocional Intrapersonal percibida (TMMS-32) en los grupos control y experimental del primer grado

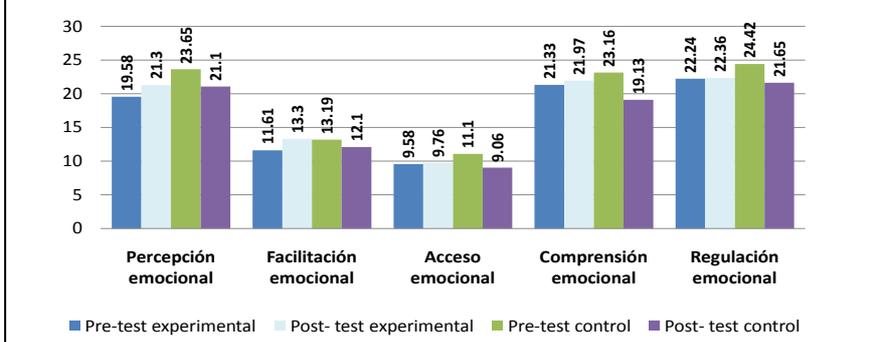
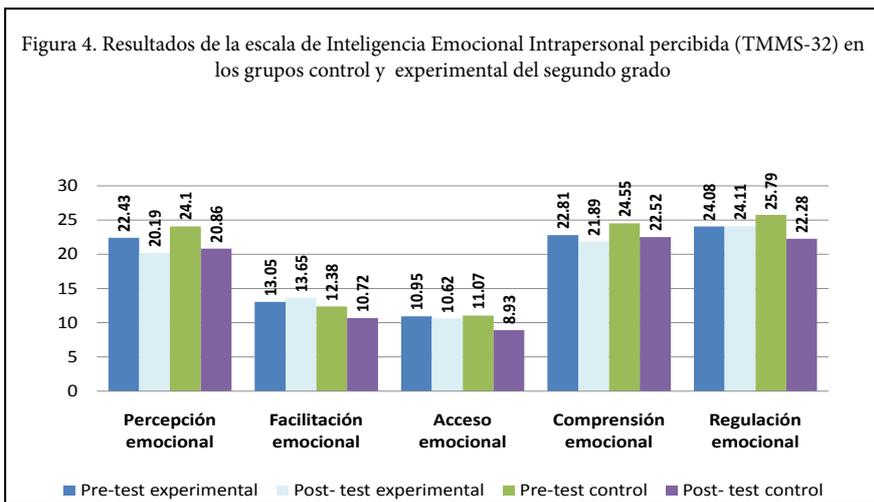
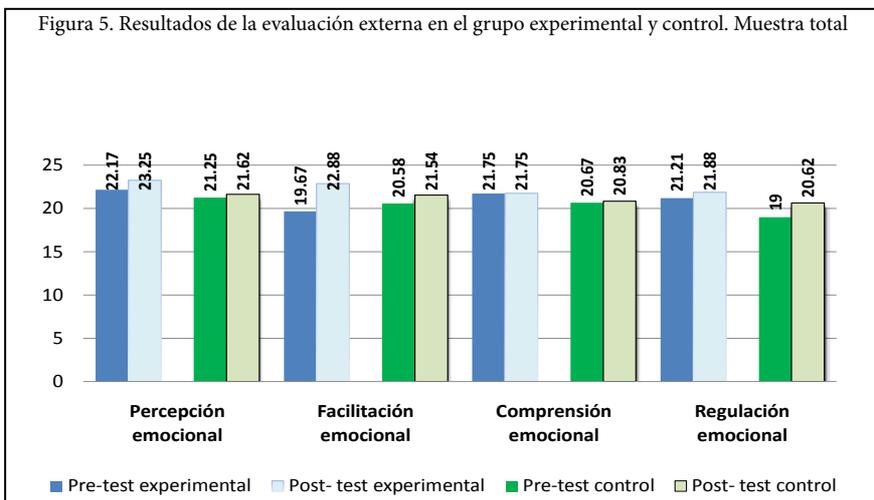


Figura 4. Resultados de la escala de Inteligencia Emocional Intrapersonal percibida (TMMS-32) en los grupos control y experimental del segundo grado



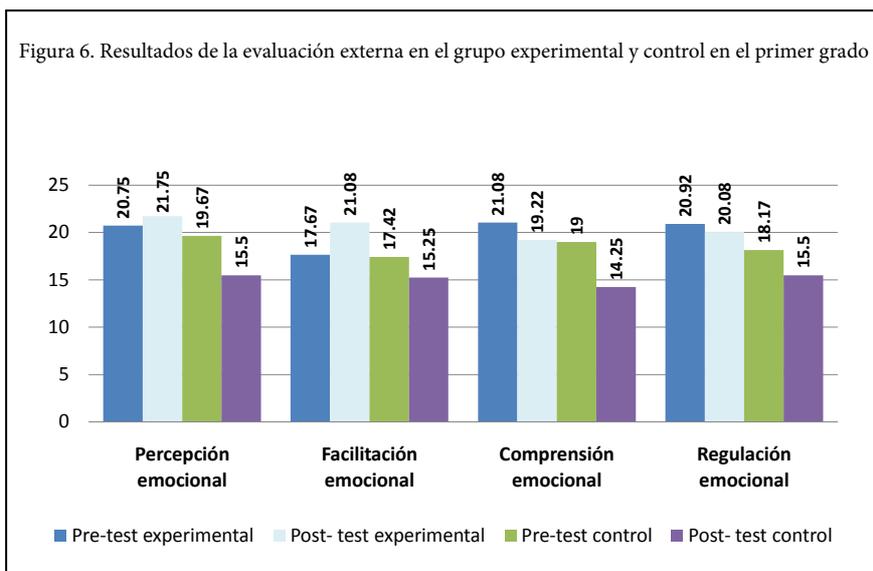
La Figura 5 muestra los resultados de la evaluación externa, en donde los cambios estadísticamente significativos entre el pre-test y pos-test fueron en la *habilidad de percepción emocional*  $t(23)=-2.052, p=0.052$  y la *habilidad de facilitación emocional*  $t(23)=-3.88, p=0.001$ .

Figura 5. Resultados de la evaluación externa en el grupo experimental y control. Muestra total



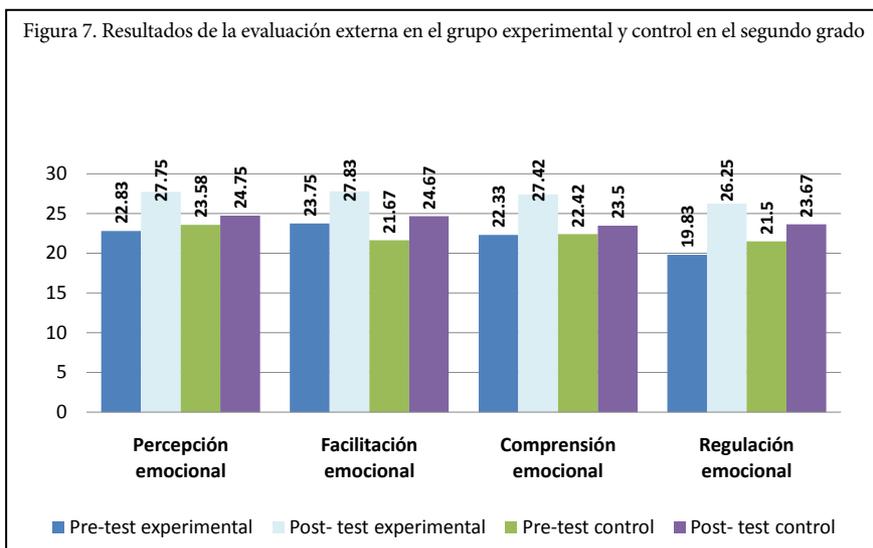
La Figura 6 muestra los resultados de la evaluación externa del primer grado, en el grupo experimental, la cual arrojó cambios estadísticamente significativos entre el pre-test y pos-test en la *habilidad de facilitación emocional*  $t(11)=-2.781, p=0.015$ .

Figura 6. Resultados de la evaluación externa en el grupo experimental y control en el primer grado



En la figura 7 se muestra un cambio estadísticamente significativo en la habilidad de facilitación emocional  $t(11)=-2.514$ ,  $p=.029$ , entre los grupos de segundo grado.

Figura 7. Resultados de la evaluación externa en el grupo experimental y control en el segundo grado



Al revisar los resultados de la investigación, la hipótesis nula se rechaza porque existió un aumento en facilitación emocional, una de las habilidades que conforman la inteligencia emocional.

## **Conclusiones**

En esta investigación, la habilidad de facilitación emocional tuvo cambios satisfactorios, aumentando a través del programa. Es la habilidad básica para poder desarrollar las demás, ya que esta habilidad implica un proceso de revisión y reflexión personal que lleva al sujeto a ser más consciente de su forma de pensar y actuar, conforme a las emociones en su vida diaria. Es de destacarse que esta rama de la inteligencia emocional es de suma relevancia por lo que sería benéfico incluirla en los diversos programas de educación emocional y en las asignaturas de educación básica.

El modelo de habilidades de Mayer y Salovey (1997) agregó la habilidad de facilitación emocional a su modelo de inteligencia emocional, ya que es necesaria esta habilidad antes de poder comprender y regular las emociones. Debido a lo anterior, en esta investigación se destacó la importancia de esta habilidad en los adolescentes, ya que se encuentran en una etapa en que tomar decisiones para resolver un problema es muchas veces en base a su sentir, sin privilegiar el proceso de razonamiento.

Se reflexiona que en los adolescentes no necesariamente se presentan las cuatro habilidades como menciona la teoría de habilidades de Mayer y Salovey (1997), desarrollándose desde un proceso básico a uno complejo, es decir, de la habilidad de percepción emocional a la de regulación emocional. La evidencia muestra que se pudieran presentar algunas habilidades en algunos alumnos y en otros no, de acuerdo a sus experiencias y procesos internos.

En la investigación de Aciego, Domínguez y Hernández (2003) se encontró que a mayor edad en los participantes, más significativos los cambios en las emociones que se manifiestan en un proceso de evaluación. Sin embargo, en la presente investigación los resultados fueron en la dirección contraria: desde menor edad, como es el caso de primer grado de secundaria que se evaluó, se encontraron cambios significativos. Esto apunta a la posibilidad de que puedan existir beneficios al impartir programas de educación emocional desde etapas tempranas.

Los programas de educación emocional para adolescentes (Diekstra y Gravenstein 2008; Reppeto, Pena, Mudarra y Uribarri 2007; Qualter, Whiteley, Hutchinson & Pope 2007; Garaigordobil 2004 y 2007; Muñoz y Bis-

guerra 2006; Iriarte, Alonso y Sobrino 2006; Obiols 2005; Aciego y Cols. 2003), toman en cuenta solo algunas habilidades emocionales como la conciencia y regulación emocional, por lo que poco se ha trabajado en las habilidades emocionales de percepción, asimilación, comprensión y regulación en forma conjunta (Ruiz, Fernández, Cabello y Salguero, 2008).

En el Plan de estudios de la Secretaría de Educación Pública a partir de la reforma educativa, enfatiza en el perfil de egreso que los programas educativos se enfocaran al logro de competencias (conocimientos, habilidades, actitudes y valores) y movilizaciones de saberes en situaciones de la vida diaria, desarrollándose en los tres niveles de la educación básica “procurando que se proporcionen oportunidades y experiencias de aprendizaje significativas para todos los estudiantes” (SEP, 2011, p.38). Se basa en el logro de competencias para la vida en los estudiantes, entre ellas las competencias para el manejo de situaciones “tomar decisiones y asumir sus consecuencias; manejar el fracaso, la frustración y la desilusión...” (SEP, 2011, p.38) y para la convivencia empatía, relacionarse armónicamente con otros y la naturaleza, ser asertivo; trabajar de manera colaborativa...” (SEP, 2011, p.38).

De ahí la importancia de la presente propuesta en el diseño e implementación de un programa que tome en cuenta las cuatro habilidades que integran la inteligencia emocional, poniendo atención a la habilidad de facilitación emocional y acceso emocional, las cuales suponen que el adolescente puede acceder a, y hacer uso de, todas sus emociones, pues los resultados muestran que son las menos desarrolladas en los adolescentes.

Por último, tal como lo señalan Pena y Repetto (2008), falta una mayor sistematización, control riguroso y validez de los programas de educación en las emociones, siendo difícil encontrar estudios publicados sobre su evaluación y eficacia.

El diseño de un programa se tendría que adaptar al contexto, grado y condición de la escuela, así como a sus intereses y nivel de desarrollo, partiendo de un diagnóstico previo que indique cómo se encuentran los alumnos en cada una de las habilidades y entonces diseñar el programa dedicando mayor tiempo a las habilidades menos desarrolladas.

Para que un programa en educación emocional tenga relevancia es necesario involucrar a los padres de familia y personal de una escuela, pues el contexto familiar y escolar contribuye o entorpece el trabajo desarrollado con los adolescentes.

## Referencias

1. Aciego, De M. R., Domínguez, M. R. y Hernández, H. P. (2003). Evaluación de la mejora en valores de realización personal y social en adolescentes que han participado en un programa de intervención. *Psicothema*, 15(4), 589-594. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/1112.pdf>.
2. Bisquerra Alzina R., Martínez Olmo, F, Obiols Soler , M, Pérez Escoda, N. (2006). Evaluación 360. Una aplicación a la educación emocional. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 24(1), 187-203.
3. Diekstra, R. F. W. y Gravenstein, J.C. (2008). La Educación Emocional y Social o las Habilidades para la Vida en los Países Bajos. Un repaso a su historia, sus políticas y su práctica. En *Fundación Marcelino Botín, Educación Emocional y Social. Análisis Internacional*. (pp. 123-154). Recuperado de [http://educacion.fundacionmbotin.org/ficheros\\_descarga/pdf/ES/NL.pdf](http://educacion.fundacionmbotin.org/ficheros_descarga/pdf/ES/NL.pdf).
4. Extremera, N. y Fernández, B. P. (2004). El papel de la Inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2), 1-17. Recuperado de <http://redie.uabc.mx/contenido/vol6no2/contenido-extremera.pdf>.
5. Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
6. Garaigordobil, M. (2004). Effects of Psychological Intervention on Factors of Emotional Development During Adolescence. *European Journal of Psychological Assessment*, 20(1), 66-80.
7. Garaigordobil, L. M. (2007). Perspectivas metodológicas en la medición de los efectos de un programa de intervención con adolescentes: la evaluación pretest-postest y los cuestionarios de evaluación del programa. *Apuntes de Psicología*, 25(3), 357-376. Recuperado de <http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL2539.pdf>.
8. Iriarte, R. C., Alonso G. N. y Sobrino, A. (2006). Relaciones entre el desarrollo emocional y moral a tener en cuenta en el ámbito educativo: propuesta de un programa de intervención. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 4(1), 177-212. Recuperado de <http://www.investigacionpsicopedagogica.org/revista/articulos/8/espagnol/Art8100.pdf>.
9. Mayer, D. J, DiPaolo, M. T. & Salovey P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54, 772-781.
10. Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence? In P. Salovey & D.J. Sluyter (Eds.). *Emotional Development and Emotional Intelligence*. New York: Basic Books.
11. Muñoz, de M. I. M. y Bisquerra, A. R. (2006). Evaluación de un Programa de Educación Emocional para la Prevención del Estrés Psicosocial en el Contexto del Aula. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 401-412.

12. Obiols, S. M. (2005). Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 137-152.
13. Pena, G. M. y Reppetto, T. E. (2008). Estado de la Investigación en España sobre Inteligencia Emocional en el ámbito educativo. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(2), 400-420. Recuperado de <http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espagnol/Art15244.pdf>.
14. Qualter, P., Whiteley, H. E., Hutchinson, J. M. & Pope, D. J. (2007). Supporting the Development of Emotional Intelligence Competencies to Ease the Transition from Primary to High School. *Educational Psychology in Practice*, 23(1), 79-95.
15. Reppetto, T. E., Pena, G. M., Mudarra, M. J. y Uribarri, M. (2007). Orientación de las competencias socioemocionales de los alumnos de educación secundaria en contextos multiculturales. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 5(1), 159-178. Recuperado de <http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/11/espagnol/Art1170.pdf>.
16. Ruiz, A. D., Fernández, B. P., Cabello, R. y Salguero, N. (2008). Educando la inteligencia emocional en el aula: Proyecto Intemo. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 14, 1-16.
17. Secretaría de Educación Pública. (2011). *Plan de Estudios 2011*. Educación Básica. México, D.F.

Recibido: 03 de julio de 2012  
Aceptado: 20 de agosto de 2012