



Universidad Tecnológica Ecotec

Facultad de Marketing y Comunicación

Título del Trabajo:

“Importancia de la educación emocional y su incidencia en el desarrollo de habilidades intrapersonales e interpersonales en jóvenes entre 18 a 22 años de la Universidad Tecnológica Ecotec en el periodo 2023-2024”

Línea de Investigación:

Psicología Bienestar y Salud

Modalidad de Titulación:

Examen Complexivo

Carrera:

Psicología con énfasis Organizacional

Título a obtener:

Licenciatura en Psicología

Autora:

Dayanara Gavilanes Palacios

Tutor:

Msc. Daniel Alfonso Oleas Rodriguez

Guayaquil – Ecuador

Año 2023-2024

AGRADECIMIENTOS

A mis padres por ser pilares y guías a lo largo de mi carrera y de mi vida.

A mis amigas por sus palabras de aliento y su buen corazón

A mi pareja por ser luz, calma e inspiración todos los días.

A Mercedes por no dejarme sola y permitirme expresarme sin miedo.

A Tamara por su paciencia y por brindarme lucidez durante todas nuestras clases.

Y un agradecimiento especial a mis profesores de carrera y a mi tutor que me hicieron amar cada pedacito de la Psicología; gracias por abrir nuevas perspectivas y por su enseñanza cargada de amor, paciencia y vocación.

INDICE

RESUMEN.....	5
ABSTRACT	6
1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN.....	3
2.1 Revisión de la Literatura	3
Educación emocional	3
2.2 Habilidades intrapersonales e interpersonales.....	12
3. METODOLOGÍA DEL PROCESO DE INVESTIGACIÓN	25
3.4 <i>Universo y muestra</i>	26
4. ANÁLISIS DE RESULTADOS	30
4.1 DISCUSIONES	33
5. CONCLUSIONES.....	36
6. RECOMENDACIONES.....	37
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 – Cuadro Descriptivo	30
Tabla 2 - Correlacion de Pearson.....	31
Tabla 3 - Análisis de Regresión Lineal	32

RESUMEN

Durante años se ha luchado por exponer la teoría que, parte del bienestar integral de los individuos recae en las emociones y en cómo se las maneja a medida que las personas van creciendo y experimentando los cambios naturales de las etapas del desarrollo. A lo largo de este proyecto se detalló el nivel de importancia de la educación emocional y cómo ésta ayuda a crear las competencias individuales y destrezas interpersonales que la mayoría debería desarrollar para llevar una vida equilibrada; para esto, se utilizaron las escalas siguientes: Test de Goldstein y TMMS-24. Los resultados revelaron que lo se conoce como habilidades intra e interpersonales están intrínsecamente vinculadas al nivel de educación emocional que se ha cultivado desde los primeros años de vida hasta la adultez temprana. Estos hallazgos reconocen las características; resolución, resiliencia, comunicación efectiva, inteligencia emocional, introspección y sociabilización, como cualidades relacionadas a una buena educación emocional y como pilares esenciales para alcanzar un equilibrio general. Los resultados también ponen de manifiesto que al reconocer y abordar sus emociones los individuos desarrollan mayor tolerancia a la frustración, mayor capacidad de adaptación a los cambios y generan habilidades que los vuelve más funcionales a lo largo de su vida. ¹

¹ *Palabras clave:* educación, emoción, intrapersonal, interpersonal, regulación.

ABSTRACT

For years, there has been a struggle to expose the theory that a significant part of individuals' overall well-being relies on emotions and how they are managed as people grow and experience the natural changes in developmental stages. Throughout this project, the level of importance of emotional education was detailed, illustrating how it aids in creating individual competencies and interpersonal skills that most should develop for a balanced life. To achieve this, the following scales were utilized: Goldstein Test and TMMS-24. The results revealed that what is known as intra- and interpersonal skills are intrinsically linked to the level of emotional education cultivated from early years to early adulthood. These findings acknowledge characteristics such as resolution, resilience, effective communication, emotional intelligence, introspection, and socialization as qualities related to good emotional education and as essential pillars for achieving overall balance. The results also highlight that by recognizing and addressing their emotions, individuals develop increased tolerance to frustration, greater adaptability to changes, and generate skills that make them more functional throughout their lives. ²

² *Key Words:* education, emotion, intrapersonal, interpersonal, regulation.

1. INTRODUCCIÓN

La educación emocional, en términos generales, es una solución a los problemas sociales existentes; tomando en cuenta que comprender sentimientos, saber qué hacer con ellos, automotivarse, resolver problemas estando bajo una situación de estrés y empatizar con los otros establece un vínculo para vivir en armonía con uno mismo y convivir con los demás. La educación emocional tiene sus orígenes en los conceptos de inteligencia emocional, en la necesidad que ha ido desarrollando la humanidad de medir, desarrollar y optimizar la gestión emocional, está orientada al desarrollo u optimización de las competencias emocionales tanto intra como interpersonales. (Yumary Machado, 2022)

Para llegar a las condiciones óptimas se deben incluir a las familias, pues también es el principal agente socializador, favorece el desarrollo emocional, asegura su identidad personal y social. Es necesario que los jóvenes sean guiados a tomar conciencia con las demás personas, sean independientes, tolerantes, amables, optimistas, capaces de atender a las necesidades y emociones de otros, dicho en otras palabras, que puedan desarrollar la convivencia. (Bastidas & Mendoza, 2018),

Eduard Punset en su libro "Cómo educar a las emociones" (2012) indica que se está constatando es la importancia de la gestión de estas emociones básicas y de su prioridad frente a los contenidos académicos, como la capacidad de cálculo, caligrafía, gramática... Incluso la adquisición de valores pasa a segundo plano. Aquí en aprender a manejar las propias emociones, no reprimirlas, como se ha venido haciendo durante siglos, reside la clave del éxito de los adultos futuros. (pág 5)

Ciertamente, en tiempos actuales se ha visto un aumento significativo en la integración de la educación emocional en contraste con generaciones pasadas. Este cambio puede atribuirse sobre todo a las diferencias de pensamientos y a los choques ideológicos presentes en las nuevas generaciones y las que están por venir, lo que promueve una mayor capacidad para que las personas aborden sus emociones como un terreno fértil para el crecimiento personal y a contribuir en una convivencia armoniosa con uno mismo y con los demás.

Es importante realizar este trabajo de investigación porque permite evidenciar que el educar emocionalmente es un método de “prevención inespecífica”, es decir que las personas preparadas con competencias emocionales reducen el riesgo de tomar decisiones que puedan poner en riesgo su salud psíquica, emocional, física, educativa, social o laboral y están más preparadas para hacerle frente a las situaciones del diario vivir.

La inclusión de las emociones en las prioridades, conduce hacia un bienestar integral y equilibrado. En este enfoque, la educación emocional adquiere un papel fundamental, permitiendo a los individuos desarrollar habilidades que abarcan desde la introspección hasta la socialización.

La viabilidad de este proyecto se sustenta en la disponibilidad de herramientas prácticas, como formularios, que permitirán recopilar un volumen significativo de información. Posteriormente, esa información será objeto de un análisis minucioso, alineado con el propósito fundamental de investigación. Desde una perspectiva pragmática, este proyecto no solo busca realizar un estudio, sino también desempeñar un papel fundamental en la creación de conciencia en torno a la educación emocional y su aplicación efectiva en la vida cotidiana.

En términos prácticos, la iniciativa pretende generar una mayor comprensión sobre la importancia de cultivar la inteligencia emocional, no solo como un concepto teórico, sino como una herramienta para mejorar la calidad de vida de los jóvenes. Al poner énfasis en la sensibilización acerca de la educación emocional, se aspira, por supuesto a propiciar un ambiente que promueva una salud mental equilibrada entre los jóvenes. Este equilibrio no solo potenciará sus habilidades cognitivas y emocionales, sino que también les proporcionará las herramientas necesarias para desenvolverse en diversos entornos.

En última instancia, el proyecto busca equipar a esta generación con habilidades resolutivas, la capacidad de adaptarse de manera fluida a los desafíos cambiantes y, lo que es más importante, mantener constantemente habilidades y competencias esenciales que les serán valiosas a lo largo de sus trayectorias de vida. En este sentido, más allá de ser un simple estudio, el proyecto aspira a ser un catalizador para el fortalecimiento y la preparación de las generaciones futuras en su camino hacia una vida más plena y exitosa.

2. DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Revisión de la Literatura

Para que se comprendieran las variables del estudio, fue necesario conocer las categorías de las mismas que se describieron a continuación:

Educación emocional

Emoción

La definición que proponen Ortony, Clore y Collins (1988) radican en que éstas se producen a través de procesos cognitivos y que, por lo tanto, van a depender de la interpretación que cada persona haga de las distintas situaciones.

Es decir que las reacciones no se dan de manera aislada o automática, sino que se vincula a la forma en la que los individuos procesan los estímulos externos, lo que en otras palabras significa que, las personas, debido a sus experiencias, pensamientos o creencias pueden atravesar las mismas situaciones, pero experimentar diferentes emociones o sensaciones en función a cómo ellos perciben y atribuyen significado a ese evento en particular.

De acuerdo a Enrique G. Fernández-Abascal y María Pilar Jiménez Sánchez (2018) la emoción es un proceso psicológico que prepara a los individuos para que puedan adaptarse y responder al entorno. Su función principal es la adaptación que es la clave para entender la máxima premisa de cualquier organismo vivo: la supervivencia.

Emoción se define como aquel sentimiento o percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación. Este sentimiento se expresa físicamente mediante alguna función fisiológica como cambios en la respiración, sudoración o en el pulso cardíaco, e incluye algunas reacciones de conducta como relajación, bienestar, ansiedad, estrés, depresión, agresividad o llanto (Ramos, 2005).

Gracias a las emociones se puede establecer varias conductas de adaptación básicas para el organismo. Como, por ejemplo: agredir, escapar, buscar confort, ayudar a las personas, reproducirse (Palmero, Guerrero, Gómez y Carpi, 2006).

De acuerdo a Lyons (1995) las definiciones de la emoción no son más que modelos funcionales expresados en palabras, y es difícil concebir cómo alguien podría llegar muy lejos sin intentar formularlas. Es decir; que, aunque el concepto de las emociones puede profundizarse las nociones sobre éstas pueden cambiar y evolucionar, dando lugar a nuevas conceptualizaciones que se influyen ya sea por ideas fundamentales que han perdurado a lo largo de los años o por descubrimientos de enfoques más recientes.

De acuerdo a un estudio realizado en España, por Belli e Íñiguez (2008) se indicó que las emociones corresponden a experiencias corporales naturales que luego se expresan a través del lenguaje, y ese lenguaje, a su vez, suele calificarse como irracional y subjetivo.

Lo que en otras palabras se interpreta como la forma que tiene el cuerpo del ser humano para mostrar lo que le agrada, le preocupa, lo enfurece o lo entristece y como consecuencia, permite el reconocimiento de la característica que no se encuentra en equilibrio dentro del mismo.

Así mismo en un estudio realizado por Adriana García (2019) en donde se resaltó que los neurocientíficos Damasio y LeDoux estuvieron de acuerdo en sostener que los sentimientos están asociados con la conciencia, y necesariamente con la existencia de un *self* que no sólo se da cuenta del entorno, sino que al hacerlo se diferencia a sí mismo de éste. En otras palabras, cuando se logra diferenciar el “self” que no es consciente de lo que lo rodea y el “self” que forma parte de una comunidad, se logra un entrelazamiento entre lo que se percibe como individualidad y la sociedad en la que se desarrolla, como un todo, y permite establecer relaciones sanas con uno mismo y con los demás.

Educación

Según la Enciclopedia Humanidades, la educación se presenta como una disciplina sumamente abarcadora, dedicada a la cuidadosa exploración y comprensión de los variados métodos de enseñanza y aprendizaje. Este campo de estudio se inmiscuye no solo en el ámbito de las instituciones educativas, sino que también se extiende a los entramados sociales, reconociendo la educación como un fenómeno que trasciende las paredes de las aulas y se integra de manera intrínseca en la dinámica de los grupos humanos.

El propósito fundamental de la educación, tal como se describe, va más allá de la mera transmisión de información. Busca, de manera holística, compartir conocimientos, inculcar valores, fomentar habilidades, dar forma a creencias y establecer hábitos que enriquezcan la vida de los individuos y contribuyan a la construcción de sociedades más sólidas y cohesionadas. Este enfoque integral reconoce la educación como un medio fundamental para la formación de ciudadanos conscientes y capaces de afrontar los retos de una sociedad en constante evolución.

La Enciclopedia Humanidades insta a explorar los diversos contextos en los que se manifiesta la educación, ya sea en el ámbito formal de las instituciones académicas o en las redes de interacción social. En este sentido, la disciplina educativa se erige como una dinámica que moldea la manera en que las personas piensan, interactúan y contribuyen al desarrollo de su entorno. De este modo, la educación se revela como un proceso esencial para el crecimiento individual y colectivo, que trasciende las limitaciones de tiempo y lugar.

El enfoque del Ministerio de la Educación refleja una comprensión integral y enriquecedora de la educación como un proceso continuo que trasciende las etapas específicas de la vida de las personas. Al considerar la educación como un aprendizaje permanente, se reconoce que el desarrollo humano no tiene límites temporales y que el aprendizaje es una constante a lo largo de la existencia.

La finalidad planteada por el Ministerio revela una visión holística, donde el objetivo de la educación no se limita únicamente al crecimiento intelectual, sino que se extiende a dimensiones más amplias y profundas del ser humano. Al incluir el desarrollo espiritual, ético, moral, afectivo, artístico y físico, se abarcan aspectos cruciales que contribuyen a la formación integral de los individuos.

La transmisión y el cultivo de valores, conocimientos y destrezas se erigen como los pilares fundamentales de este proceso educativo. No se trata simplemente de transferir información, sino de inculcar principios éticos y morales, fomentar el desarrollo emocional, nutrir la creatividad artística, y promover la salud física. La educación, bajo esta perspectiva, se convierte en una poderosa fuerza que impulsa la evolución y el florecimiento de las personas, capacitándolas no solo para

enfrentar los desafíos intelectuales, sino también para ser ciudadanos éticos, creativos y plenamente realizados en su potencial humano. En esencia, la educación se percibe como un faro guía que ilumina y enriquece cada faceta de la existencia, marcando un camino hacia un desarrollo humano integral y sostenible.

Es de conocimiento general que la educación es la herramienta de transformación más poderosa que existe, pues arma su defensa bajo los supuestos que promueve los derechos humanos y crea un país con igualdad de oportunidades que permite construir un mejor futuro para todas las personas. La educación, como es natural, invita a pensar, a ser autocríticos, a decidir, a filtrar información y a cuestionar la veracidad de aquello que venden como cierto.

Para Jaime Sarramona (1989) la educación supone la designación de un producto o de una acción, es decir que busca que un ser humano se acerque lo más posible a la perfección; que es lo que comúnmente y de manera coloquial se entiende como “es un hombre muy educado”. En términos diferentes se ligan los conceptos de educación a la estabilidad futura que se busca conseguir puesto que consideran a esta como uno de los motores principales que impulsa la búsqueda de la igualdad, mejorar la salud, reducir la pobreza, aumentar la preparación académica y actuar como generadora de la paz y la tranquilidad.

En un estudio realizado por la UNAM (2009) se concluyó que la educación es necesaria en todos los sentidos. Esa importancia se refleja en cómo la sociedad busca luchar contra las desigualdades sociales y económicas, promover la movilidad social, ampliar los horizontes de la juventud manteniendo los valores, promoviendo la democracia y estimulando el interés por las ciencias y el arte. En suma, la educación es un factor contribuyente a lograr sociedades más justas, equitativas y productivas, lo que, a su vez, conduce a una libertad social e individual generadora de bienestar.

Inteligencia Emocional

De acuerdo a Bullé-García (2021) cuando se habla de IE se refiere a la habilidad de entender, usar y administrar las propias emociones en formas que reduzcan el estrés, ayuden a comunicar efectivamente, empatizar con otras personas, superar desafíos y aminorar conflictos, lo que significa que; un elevado nivel de inteligencia emocional ayuda a construir relaciones equilibradas y sobre

todo saludables ya sea en el seno familiar, ámbito escolar o en el entorno laboral y funciona como herramienta básica para la autocrítica positiva, un recurso muy útil para realizar una aproximación sin juicio a las propias cualidades y áreas de oportunidad con un propósito de mejora.

“Uno de los grandes exponentes de la inteligencia emocional nos guio sobre la teoría que por lo general existe un equilibrio entre mente emocional y racional, en el que la emoción alimenta e informa las operaciones de la mente racional, y la mente racional depura la energía de entrada de las emociones” (Goleman, 1995: p. 24) Dicho en otras palabras este proceso se lleva a cabo debido a que las personas poseen dos mentes, una racional que es la que analiza las situaciones y piensa en sus ventajas y desventajas y una mente emocional que es la que siente y es más instintiva e intuitiva, estas dos mentes deben vivir en un equilibrio constante para mantener la tranquilidad del individuo.

Parte de la adquisición de la inteligencia emocional radica en la capacidad de atender a los sentimientos, asimilarlos y comprenderlos y tener la destreza de regularlos y manejarlos para que no arruinen por completo el estado de ánimo. (Diana Borja y Diana Luzuriaga, 2010)

De acuerdo a Bertrand Regader (2023) es un constructo que ayuda a entender de qué manera se puede influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre las propias emociones como en la interpretación de los estados emocionales de los demás. Este aspecto de la dimensión psicológica humana tiene un papel fundamental tanto en la manera que tiene cada persona de socializar como en las estrategias de adaptación al medio que seguimos.

En el estudio “La importancia de la Inteligencia Emocional” por Dueñas María Luisa se concluyó que la inteligencia no solo debe medirse por abarcar ámbitos como la lógica-matemática, comprensión de implicaciones complejas, capacidad de abstracción o conocimiento del mundo y actualizaciones tecnológicas, si no también extenderse a cualidades como creatividad, resolución de problemas, tolerancia a la frustración, agudeza psicológica, asertividad y el poder relacionarse con los demás de manera positiva.

Este estudio resaltó que la inteligencia va más allá de la destreza numérica o la capacidad de orientarse en el espacio; pues reconoce que el manejo y la comprensión de las emociones desempeñan un papel crucial. Prestando atención a cómo se siente un individuo y cultiva una conexión consciente con esas emociones logrando así un ajuste personal que se traduce a éxitos tanto de manera interna como sociales. Esta competencia les permite a los seres humanos la capacidad de desafiar patrones de pensamientos arraigados y reconstruir ideas que coadyuven a una aceptación más saludable de las emociones que los acompañen día a día.

Así mismo en un estudio realizado por Sánchez y Alegría (2020) se concluyó que la inteligencia emocional, es fundamental para que los individuos puedan entablar relaciones significativas sin que ninguna de las partes se vea afectada ante los obstáculos que puedan presentarse en el camino a la empatía; además es un recurso que impulsa el desarrollo personal y fortalece las habilidades sociales.

Educación emocional

La Universidad Europea (2022) indica que es un proceso pedagógico dirigido a potenciar la esfera afectiva como complemento de las habilidades cognitivas para facilitar el desarrollo integral de la personalidad. Fomenta el conocimiento y la gestión emocional para que la persona pueda afrontar de manera asertiva los retos de la vida cotidiana y mejore su bienestar. Este concepto está íntimamente relacionado con la inteligencia emocional, entendida como la capacidad para reconocer y gestionar de manera eficaz las emociones y las de los demás. Por tanto, uno de los principales objetivos de la educación emocional consiste en desarrollar ese tipo de inteligencia.

A través de la educación emocional se aprenden estrategias para mantener una regulación emocional efectiva, autocontrol y una comprensión importante sobre las necesidades y los deseos propios. Además; disminuye las actitudes y reacciones violentas, pues promueve el respeto, la tolerancia y la empatía hacia los demás, así mismo empiezan a sentirse más respaldados por sus propias creencias y se vuelven más activos en diferentes actividades extra curriculares lo que genera mayores relaciones sociales e interacciones con diferentes personas que enriquecen el

pensamiento al compartir experiencias o puntos de vista de alguna situación en específico.

De acuerdo a Rafael Bisquerra en su libro “Educación Emocional Propuestas para Educadores y Familias” (2012) señala que parte de las soluciones a los problemas del mundo y las necesidades sociales como la ansiedad, el estrés, la frustración, consumo de drogas, embarazos no deseados, baja educación sexual y violencia, se solucionarían si se incluyese a las emociones como competencias básicas para la vida.

Adhara Monzó en su estudio “La importancia de la educación emocional” concluyó que la educación emocional fundamentada en la inteligencia emocional, abarca un conjunto de habilidades mentales que capacitan para percibir, evaluar y expresar las propias emociones. Es decir, que la educación emocional como tal enseña a utilizar emociones como herramientas para potenciar el pensamiento y regular tanto las emociones propias como las ajenas y comprender los orígenes y las repercusiones que pueden llegar a tener esas emociones en las situaciones que se experimentan.

De acuerdo a Tapia y Sanmartín (2023) las emociones influyen de manera directa en el aprendizaje. Las emociones, positivas o negativas, ayudan a crear recuerdos dejando huella en el desarrollo. Los resultados de este estudio respaldan la necesidad de integrar la educación emocional de forma sistemática en los programas educativos; ya que, al dotar a los estudiantes de esta competencia se fortalece la capacidad para afrontar los desafíos de la vida y fomentan las relaciones sociales y un mejor rendimiento académico.

Los autores destacan la educación emocional como una habilidad de peso para proporcionarle a los jóvenes, herramientas que le permiten éxito a futuro. La educación emocional desempeña un papel fundamental en la formación integral.

Inés Gutiérrez (2023) en su artículo recalcó que la educación es esencial para ellos, durante todas las etapas de su formación, tanto la académica como la emocional. Las emociones desempeñan un papel crucial en el proceso de aprendizaje dejando una huella profunda en los recuerdos, por lo que; desestimarlas, ya sean positivas o negativas, resulta poco aconsejable. Cada

experiencia de la vida brinda conocimiento y comprensión emocional, siendo las etapas más importantes la infancia y la adolescencia. Inculcar la importancia de la educación emocional es una tarea que se puede abordar en cualquier etapa de la vida pero hacerlo en la infancia otorga aprendizaje y permite un desarrollo integral del individuo.

La educación emocional ayuda a comprender, tanto a ti mismo como a las demás personas. Los humanos son seres biopsicosociales; por lo que, establecer relaciones con quienes se consideran como iguales es un coadyuvante que permite conseguir nuevas competencias y proporcionar así un crecimiento personal propiciando una mejor felicidad y bienestar. La manera en la que se expresan las emociones puede incidir de manera positiva o de manera negativa en algunos aspectos de la vida; pues la educación emocional es un proceso largo que invita a utilizar herramientas y estrategias para adaptar la manera de sentir a las causas particulares que se puedan presentar.

La educación emocional de acuerdo a Rafael Bisquerra (2020) se despliega como un tejido complejo y en constante evolución, resistente a ser encapsulado en una definición breve. En su esencia más amplia, se percibe como un proceso educativo continuo y perdurable que abarca la totalidad de la experiencia humana. Más allá de la mera transmisión de conocimientos, la educación busca nutrir y cultivar el desarrollo integral de las personas.

En este contexto, destaca la importancia de reconocer el papel trascendental del desarrollo emocional como un elemento fundamental que se entrelaza con las bases cognitivas. La adquisición de habilidades y conocimientos no ocurre en un vacío emocional; por el contrario, se ve enriquecida y potenciada por la comprensión y gestión de las emociones. La educación, entonces, no solo se trata de acumular información, sino de fomentar la capacidad de los individuos para comprenderse a sí mismos y a los demás, construyendo así una base sólida para el aprendizaje y el crecimiento a lo largo de la vida. En este sentido, el proceso educativo se convierte en un viaje continuo de descubrimiento, reflexión y desarrollo, moldeando no solo la mente, sino también el corazón y el espíritu de quienes participan en él.

En otras palabras, se explica que, durante el proceso de la adolescencia hasta la vida adulta, es esencial brindar herramientas y tácticas para afrontar las

inevitables experiencias que se presentan y así mismo, capacitar a los individuos para que adopten hábitos e incorporen principios de desarrollo humano día a día.

Las personas con competencias emocionales más desarrolladas tienen posibilidades de llevar una vida más plena, llena de satisfacción, dominando hábitos que les favorezcan en sus actitudes y productividad mientras que quienes no desarrollaron estas competencias presentan dificultades para solucionar problemas, llevan una vida más melancólica, les cuesta concentrarse en llevar a cabo actividades lo que incita a la procrastinación y un sentimiento de fracaso.

Para resumir toda la información, se establece entonces que, la educación emocional debe ser instaurada dentro un modelo educativo para que se disfruten sus múltiples beneficios y se formen las generaciones futuras.

Habiendo entendido esto, la educación emocional establecer un parámetro importante para adquirir habilidades que ayuden a gestionar emociones y complementar el desarrollo cognitivo permitiendo el desarrollo integral del ser humano.

En esta perspectiva, es crucial resaltar que la gestión emocional no persigue la eliminación o reducción de la intensidad de los sentimientos. Más bien, se trata de la capacidad de expresar las emociones de manera auténtica sin perder de vista la necesidad de un manejo consciente y efectivo. El objetivo fundamental radica en hallar un punto medio que permita abordar las emociones de forma equilibrada, reconociendo tanto los aspectos positivos como los negativos que puedan estar vinculados a una situación específica.

Este enfoque busca cultivar una habilidad para gestionar las emociones de manera práctica y saludable, sin caer en extremos que puedan obstaculizar el bienestar emocional. En lugar de suprimir las emociones, se fomenta la idea de entenderlas, aceptarlas y canalizarlas de manera constructiva. En la búsqueda de este equilibrio, se promueve una mayor conciencia emocional que permita no solo lidiar con los desafíos emocionales cotidianos, sino también aprovechar las emociones positivas para potenciar el bienestar general. Así, se establece un terreno donde la expresión emocional se convierte en una herramienta valiosa para la autenticidad y el crecimiento personal, al tiempo que se gestiona de manera efectiva para mantener una armonía emocional duradera.

2.2 Habilidades intrapersonales e interpersonales

Habilidades

Según Chiavenato (2006, p. 21) las habilidades son “la capacidad de transformar un pensamiento en acción y que resulta en un desempeño deseado”.

Es decir que son capacidades o destrezas que ayudan a tomar decisiones, lograr un buen desempeño al realizar tareas específicas, resolver problemas y permite la adaptación a diferentes contextos que, posteriormente; son un elemento de gran importancia para el desarrollo personal del individuo.

Una habilidad constituye un sistema complejo de operaciones necesarias para la regulación de la actividad. Formar una habilidad consciente, según A.V. Petrovski es lograr un dominio de un sistema complejo de actividades psíquicas y prácticas, necesarias para la regulación conveniente de la actividad, de los conocimientos y de los hábitos que posee el sujeto. (Petrovski, A. V., 1980, p.76).

En su estudio, Natalia Ginzburg concluyó que, al menos en el caso de los adolescentes, la adquisición de estas destrezas les provee de herramientas específicas que les facilitan un comportamiento más positivo y saludable. Un ejemplo de ello es la práctica de la comunicación asertiva, que incentiva a los jóvenes a resistir tentaciones relacionadas con el consumo de drogas, el inicio de la sexualidad a edades tempranas e incluso el mantener relaciones sexuales sin protección; ya que se abre un espacio de plática, comprensión y aceptación de ideales completamente diferentes y el intercambio de pensamientos que pueden enriquecer las habilidades de identificación y resolución de problemas evaluando las ventajas y desventajas de los mismos. Esta competencia emocional les habilita para actuar desde las motivaciones individuales adaptándose y respetando los entornos sociales o culturales en los que se desenvuelven.

Desarrollar habilidades para la vida, es necesario para ser más competentes y gestores de las emociones, conviviendo con esos sentimientos de tristeza, decepción, alegría, felicidad, enojo o impotencia y reconociéndolas como parte de lo que se es como persona. (Escuela de Codesarrollo, 2020)

Habilidad Intrapersonal

La inteligencia intrapersonal es el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimiento, la capacidad de efectuar discriminaciones entre ciertas emociones y, finalmente, ponerles un nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta. El sentido de uno mismo es una de las más notables invenciones humanas: simboliza toda la información posible respecto a una persona y qué es. Se trata de una invención que todos los individuos construyen para sí mismos. (Facultad de Estudios Superiores Itztacala, 2023)

Así mismo Howard-Gardner (1994) indicó que cuando se habla de habilidad o inteligencia intrapersonal, se hace referencia de la habilidad de la introspección, y de actuar consecuentemente sobre la base de este conocimiento, de tener una autoimagen acertada, y capacidad de autodisciplina, comprensión y amor propio.

De acuerdo a la UNADE (2022) las habilidades intrapersonales invitan a conocerse a si mismo, la parte más consciente y la parte más inconsciente.

Algunos ejemplos de habilidades intrapersonales van desde la autonomía; cuando se tiene la plena consciencia que se pueden tomar decisiones y aceptar las responsabilidades que esas decisiones conllevan, autodisciplina; en donde cada quien es capaz de regular la estabilidad ya sea a nivel de hábitos, estableciendo límites, etc., la automotivación cuando se tiene la capacidad de superar los altibajos del día a día sin depender de un factor externo que sirva como catalizador de la emoción y el autoconocimiento que implica ser consciente de las fortalezas, debilidades, deseos, impulsos entre otras características.

En un estudio de Trujillo, F. (2018) se remarcó que la inteligencia intrapersonal en el ser humano presenta tres elementos fundamentales: la autoestima, el autoconcepto y el autoconocimiento, los cuales se encuentran

interrelacionados y actúan de manera interdependiente. Es importante resaltar que estos elementos varían según la persona pues el desarrollo es individual y depende de la experiencia social y de qué tanto el individuo ha aprendido sobre inteligencia durante sus años de vida. Además, indicó que, con su desarrollo adecuado de cada uno se puede lograr plenitud y bienestar obteniendo una mejor calidad de vida.

Debido a que la habilidad intrapersonal incluye autoconocimiento, también es importante ser sincero con uno mismo, para entender cómo abordar las propias necesidades y alcanzar el bienestar emocional. Aunque no es fácil desarrollar esta habilidad analizando las acciones que se realizan para comprenderlas en su dimensión más profunda y será un punto a favor para evaluar los errores cometidos y evitarlos en un futuro.

Habilidad Interpersonal

La habilidad interpersonal es aquella interacción que se crea al entrar en contacto y comunicación con otra persona. Esta interacción por pequeña o breve que sea tiene un sentido de transformación para ambas personas. Lo transformativo de una relación radica no sólo en el simple acto de la interacción sino por todo lo que se pone en marcha cuando se entra en contacto con otra persona: emociones, expectativas, sueños, deseos, fantasías de la otra persona y las que se reconocen como propias. Todo esto crea una relación que es llevada muchas veces con complicidad y reciprocidad en aras de su continuación y todo eso es lo que puede resultar transformador para las dos personas que integran la relación. (Gema Alvarado, 2023)

Otra forma de definir la habilidad interpersonal es mediante la conceptualización de Howard Gardner (1994) quien la define como un conjunto de aptitudes que un individuo pone en práctica en los vínculos que establece con otras personas. Su objetivo primordial es entender a los demás, basándose en la empatía y en la armonía con los semejantes. es la habilidad para detectar esos ligeros cambios, muy sutiles, de las emociones, intenciones, motivaciones, hasta el estado de ánimo de las personas con la que se establece una relación.

De acuerdo a Milagros Ruiz (2023) las habilidades interpersonales permiten desarrollar la consciencia y la práctica de cómo es el comportamiento propio en

relación con otros individuos y ayudan a crear relaciones más sanas y duraderas en los diferentes contextos de vida. (Familiar, educativo, social, laboral, etc.)

Ruiz también afirma que no todos los seres humanos con estas habilidades innatas y existe una parte de la población que tiene que trabajar más en desarrollarlas ya que no sólo te forjan un futuro exitoso sino que también brinda equilibrio entre el cuerpo, la mente, las emociones y el alma.

Un estudio realizado por los expertos, en la ciudad de Valencia (2018) se concluyó que es inevitable interactuar con otras personas en muchos ámbitos y situaciones. Las habilidades interpersonales desempeñan un papel fundamental al facilitar la comunicación más efectiva con otros, expresar de manera asertiva los puntos de vista, y opiniones y comprender de manera más clara la información que se recibe. Este conjunto de comportamientos y hábitos es crucial para fomentar una interacción adecuada, fortalecer las relaciones personales y los objetivos de la comunicación. Dicho de una manera más coloquial, se puede establecer que las habilidades interpersonales son de ayuda para recibir o transmitir mensajes, información, órdenes e instrucciones de manera efectiva y armoniosa.

En un estudio llevado a cabo por Suárez y Barcia (2022), se ha arribado a una conclusión reveladora que destaca la importancia de dimensiones clave, tales como la comunicación y la actitud, las cuales emergen como elementos cruciales en el tejido de diversos contextos. Este análisis resalta la necesidad de fortalecer estas dimensiones a través del cumplimiento riguroso de normas y reglas contextualizadas, reconociendo que la calidad de la comunicación y la positividad en la actitud son pilares fundamentales para el robustecimiento de cualquier entidad o proceso.

La investigación subraya la idea de que estas dimensiones no solo deben ser consideradas como aspectos aislados, sino como componentes interdependientes que se retroalimentan mutuamente. Asimismo, se plantea la idea de que el cumplimiento de normas y reglas específicas al contexto actúa como un cimiento que potencia la efectividad de la comunicación y la actitud, contribuyendo así a la durabilidad y la sostenibilidad de estas dimensiones a lo largo del tiempo.

Este enfoque, respaldado por el estudio de Suárez y Barcia, resalta la necesidad de un enfoque integral en el fortalecimiento de la comunicación y la actitud, reconociendo que el cumplimiento normativo no solo sirve como un medio para garantizar la coherencia y eficacia, sino también como un factor esencial para asegurar la perdurabilidad y la relevancia de estas dimensiones en el transcurso del tiempo.

El desarrollo de habilidades sociales permite evolución y crecimiento en áreas como el respeto, la empatía, asertividad, cooperación, compañerismo, lealtad, confidencialidad, hermandad, fraternidad, seguridad y confianza; dichas habilidades son fundamentales para aprender a autorregular las emociones y adaptarse al entorno, conllevando al aumento de la calidad de vida.

Relación de la educación emocional y habilidades intra e interpersonales

Adriá Tuneú (2023), en su estudio, destaca la importancia de la educación emocional y qué tanto influye en el desarrollo de diferentes habilidades para la vida. Su investigación invita a la reflexión que, a pesar de su relevancia, ésta suele ser menos valorada en comparación con habilidades técnicas y conocimientos específicos.

Tuneú argumenta que la educación emocional se nutre a lo largo de la educación durante los años formativos de la vida como tal. Este enfoque reconoce que la capacidad para regular y gestionar las emociones es esencial tanto para el crecimiento personal como para el desarrollo profesional. Así mismo, aboga por un cambio de paradigma que reconozca y promueva la inteligencia emocional como una habilidad clave en la formación integral de las personas, ya que su influencia se extiende más allá del ámbito personal, impactando positivamente en el ámbito laboral y en las relaciones interpersonales.

También afirma que la educación emocional se relaciona con las habilidades intrapersonales porque permite desarrollar estrategias prácticas para reflexionar sobre las propias emociones y pensamientos, manteniendo un diario emocional, concientizando sobre los patrones repetidos y relacionando en cómo estos influyen en la conducta; así como generar aprendizaje para gestionar emociones de manera

constructiva fomentando la aplicación de técnicas como la relajación, meditación para evitar reacciones impulsivas y mantener la calma en momentos estresantes.

Así mismo otorga funcionabilidad en el ámbito interpersonal, pues ayuda a fortalecer relaciones volviéndolas más sólidas, fortaleciendo la comunicación asertiva, empática y abierta; brinda aprendizaje sobre liderazgo efectivo ya que los “buenos líderes” son capaces de comprender las necesidades, fortalezas y aspectos por trabajar de quienes lo rodean creando un ambiente más positivo y productivo; esto también va relacionado con la toma de decisiones pues es importante tomar en cuenta que, cuando se toma una decisión, no solo se debe pensar en las emociones propias si no también en las ajenas, con el fin de descubrir el nivel de afectación de las consecuencias de decisiones en ellas, además de esta manera se evita decidir basado en la impulsividad.

Mireya Vivas (2003) afirmó que la búsqueda de la inclusión de la educación emocional para desarrollar destrezas interpersonales y autoconocimiento como parte de un currículo académico vital, pues coadyuva a una mejora para el ser humano, en su calidad de persona y en su calidad de miembro de una sociedad y una cultura. Así mismo, sostiene que la educación emocional resulta imprescindible para crear relaciones más significativas porque las interacciones sociales son complejas, predominan las tensiones emocionales, ya sea por conflictos en el hogar, estrés en el trabajo, noticias de guerras, inseguridad, violencia, etc., por ende, lo que sucede alrededor de los individuos, de una u otra manera, genera una vulnerabilidad, misma que puede ser trabajada de una manera efectiva a través de un apoyo constante y reconociéndola como un aspecto propio que también necesita cuidado y atención; fortaleciendo así, no solo bases sólidas para enriquecer todas las relaciones, sino también para el autoconocimiento y autopercepción y la aceptación.

A partir de las aportaciones de Bisquerra (2000, 2002) se destacan que la educación emocional es un elemento imprescindible para la creación de una personalidad integral, es una parte del desarrollo que abarca las áreas personal y social y que implican diferentes cambios en las estructuras cognitivas, actitudinales y procedimentales, debe ser flexible y debe adaptarse las necesidades de los individuos. Por lo que, se puede establecer que la educación emocional si influye en

la identificación de las emociones de los demás, desarrollar la habilidad para la regulación emocional y para generar emociones positivas, y desarrollar esa habilidad de relación emocional positiva con los otros.

De acuerdo a Sabrina Gretkierewicz (2023) las personas que tienen una mayor habilidad para gestionar sus emociones suelen experimentar una sensación sostenida de felicidad a lo largo de su vida. Esta destreza emocional no solo contribuye a un bienestar inmediato, sino que también actúa para el desarrollo personal a largo plazo. Al aprender a manejar eficazmente sus emociones, las personas adquieren herramientas valiosas que les permiten enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia y adaptabilidad. Esta capacidad no solo influye en su propio estado de ánimo, sino que también afecta positivamente sus relaciones interpersonales y su capacidad para superar obstáculos. En definitiva, la gestión emocional se convierte en un elemento fundamental para construir una vida plena y satisfactoria, al proporcionar un cimiento sólido para el crecimiento personal y la conexión significativa con los demás.

La Universidad del Rosario (2019) en su análisis realizado llegó a la conclusión de que la clave para alcanzar una vida exitosa va más allá de la acumulación de conocimientos académicos y habilidades multidisciplinares. Además de adquirir destrezas cognitivas, es esencial desarrollar una competencia significativa en la gestión emocional. Este enfoque holístico reconoce que el éxito no solo se deriva de la capacidad intelectual, sino también de la capacidad para comprender y utilizar las emociones de manera efectiva.

La investigación resalta la importancia de utilizar las emociones a favor de quien lo necesite, convirtiéndolas en aliadas y destacando que las emociones positivas, como la constancia y la alegría, actúan como motores de perseverancia y resiliencia. Asimismo, se reconoce la necesidad de abordar las emociones negativas, que, aunque puedan generar un complejo cúmulo de sensaciones desfavorables, también ofrecen oportunidades para el crecimiento personal al enfrentar y superar las adversidades. Dicho en otras palabras, existen algunos aspectos para mantener estas mismas relaciones a lo largo del tiempo; ser empático, desarrollar la capacidad de entender emociones y sentimientos buscando entender el mundo y la realidad de la otra persona; ser asertivo, que es saber

comunicarse con otros, en el lugar apropiado y con el tono y las palabras correctas y sobre todo escuchar las necesidades, deseos o caprichos propios; ser estratégico en las relaciones, que implica poner límites, expresar lo que se siente e identificando lo que se espera como tal de esa relación, es decir que es importante reflexionar sobre las propias acciones y emociones, en qué nivel éstas afectan el bienestar general y cómo pueden influir o afectar a otros.

De acuerdo a Cristina Bushell (2019) el grado de educación emocional que posee es como un guía que brinda la conciencia necesaria para interactuar tanto con la parte interna de las personas y así también como con el entorno. Esta forma de aprendizaje refleja la inteligencia emocional que se desarrolla en la adultez y actúa como un mapa que moldea el propio mundo. De esta manera ayuda a entender algunas creencias positivas, los desafíos que normalmente se enfrentan, aquellas creencias que aportan o creencias que restan energía, así como los sentimientos de indiferencia o amabilidad. A pesar de su importancia, la educación emocional a menudo carece de la visibilidad necesaria para llegar a un público más amplio. Esto se debe a que las personas que no son capaces de reconocer sus propias emociones no solo se desconectan de su propia vida, sino que también se distancian de los demás. La incapacidad de reconocer sus reacciones y comprender la razón detrás de su impulsividad deja a la persona con una sensación de culpa e irritabilidad. En este sentido, la educación emocional se convierte en una herramienta esencial para promover la conexión consigo mismo y con los demás, evitando que las emociones no comprendidas se conviertan en obstáculos en el camino hacia una vida más plena y satisfactoria.

De acuerdo a Raquel García, la educación emocional desempeña un papel crucial en la formación de habilidades intrapersonales, ya que se centra en la comprensión de las propias emociones y en aprender a procesarlas de manera que no generen malestar a largo plazo. En otras palabras, una persona con estas habilidades bien desarrolladas exhibirá rasgos como autocontrol, estabilidad emocional, capacidad para regular sus emociones, comprensión de sí misma, fuerza de voluntad y autoestima.

Al comprender y procesar eficazmente sus propias emociones, alguien con una educación emocional sólida puede mantener un mayor control sobre sus

respuestas emocionales, lo que contribuye a la construcción de un autocontrol sólido. La estabilidad emocional resultante proporciona una base para enfrentar desafíos y cambios en la vida con mayor calma y resiliencia. Además, la capacidad de regular las emociones permite manejar situaciones estresantes de manera más efectiva. La autocomprensión, otro componente esencial de las habilidades intrapersonales, se fortalece a través de la educación emocional al fomentar la reflexión sobre las propias emociones y motivaciones. La voluntad y la autoestima también se ven reforzadas, ya que la persona aprende a reconocer y valorar sus propias fortalezas, contribuyendo así a un desarrollo personal más integral y equilibrado. En resumen, la educación emocional es una herramienta valiosa para cultivar habilidades intrapersonales que son fundamentales para el bienestar emocional y el crecimiento personal.

Euroinnova (2020) En el camino educativo, es esencial reconocer que no solo se trata de acumular conocimientos, sino también de prestar atención al manejo de nuestras emociones. Un individuo con un alto nivel de educación emocional experimenta un bienestar general más elevado. Esta habilidad para comprender y gestionar las emociones no solo contribuye a la felicidad personal, sino que también potencia el desarrollo de habilidades de manera más completa.

Quienes poseen un buen dominio de su educación emocional tienden a ser más eficaces en sus tareas diarias. Además, muestran una disposición activa hacia el aprendizaje continuo, buscando expandir sus conocimientos y fortalecer sus habilidades. Por otro lado, aquellos con un bajo nivel de educación emocional a menudo enfrentan niveles significativos de estrés. Pueden encontrarse reacios a permitirse sentir emociones, ya que algunos conceptos emocionales pueden ser percibidos erróneamente como signos de debilidad.

Esta falta de conexión con las propias emociones puede conducir a la frustración y al malhumor. Además, quienes carecen de una educación emocional sólida pueden sentir que el fracaso es inevitable a lo largo de sus vidas. En resumen, la integración de la educación emocional en el proceso académico no solo añade calidad a la vida personal, sino que también puede tener un impacto positivo en la efectividad y la actitud hacia el aprendizaje continuo.

Asimismo, la educación emocional contribuye a forjar una base emocional sólida, proporcionando a las personas las habilidades necesarias para construir relaciones más saludables y satisfactorias. Al comprender mejor sus propias emociones, los individuos pueden desarrollar empatía hacia los demás, promoviendo así un entorno de aprendizaje más colaborativo y comprensivo.

En un estudio realizado en España por Charo Barroso (2022) Se resalta la influencia positiva de la educación emocional en el desarrollo de habilidades fundamentales para la supervivencia de los jóvenes. Se menciona que, aunque la universidad no aborda este tipo de conocimiento de manera explícita, el impacto intelectual que tiene en la resolución de conflictos es notable. Rafael Guerrero, en el año 2022, señaló que la mayor parte del aprendizaje sobre emociones recae en los padres, quienes actúan como guías y entrenadores a lo largo de las diferentes etapas de la vida de sus hijos.

Guerrero enfatiza la responsabilidad de los padres en asegurarse de que, en la etapa de la adultez temprana, los jóvenes hayan adquirido las capacidades necesarias para comprenderse a sí mismos. Esto implica no solo un entendimiento emocional, sino también ajustes y reestructuraciones mentales importantes. Además, destaca la importancia de que estos jóvenes puedan crear entornos donde las personas que los rodean se sientan comprendidas, escuchadas y seguras al expresarse libremente. En última instancia, se reconoce que la educación emocional no solo impacta el individuo, sino que también influye en la creación de relaciones más saludables y enriquecedoras en su círculo cercano.

En un estudio realizado por Laura Marconi, se destaca que los efectos positivos de la educación emocional se manifiestan en diversos aspectos de la vida, como la salud de las relaciones interpersonales, el rendimiento académico, la capacidad de concentración y, especialmente, en el nivel de asertividad al comunicarse con los demás. En otras palabras, aprender a entender y manejar las emociones no solo tiene un impacto directo en la calidad de las relaciones, sino que también influye en el desempeño académico y en la habilidad para concentrar en las tareas cotidianas.

Uno de los beneficios más notables es la mejora en la asertividad al dirigirse a los demás. La educación emocional proporciona las herramientas necesarias para

expresar pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa, lo que fortalece la comunicación efectiva. Además, contribuye a un ambiente más saludable donde la empatía y la comprensión son fundamentales, lo que, a su vez, crea bases sólidas para relaciones interpersonales positivas y exitosas. En resumen, la educación emocional no solo influye en la esfera emocional, sino que también repercute significativamente en aspectos clave de lo que ocurre en la vida diaria.

Raquel Ortiz (2017) en su trabajo realizado en las Islas Baleares, se llegó a la conclusión de que la consecución de la competencia emocional requiere una práctica continua a lo largo de la vida, subrayando la importancia de iniciar este proceso desde los primeros años. Esta afirmación resalta la necesidad de integrar la educación emocional de manera constante el día a día. Además, se pone de manifiesto la idea central de que asumir la responsabilidad de las propias emociones es crucial.

El reconocimiento y entendimiento de las emociones propias no solo conducen al desarrollo de la autoconsciencia, sino que también permiten establecer relaciones interpersonales seguras y satisfactorias. Al comprender las emociones, los individuos pueden crear un espacio en el que se sientan cómodos, tranquilos y felices. Esto, a su vez, propicia un ambiente en el que se fomenta la escucha, la valoración mutua y el respeto, ya que cada persona conoce sus propios límites y creencias. Este autoconocimiento contribuye a que cada individuo reconozca su propio valor y, por ende, se relacione con los demás desde un lugar de autenticidad y aprecio personal. En resumen, la práctica continua de la competencia emocional desde los primeros años de vida es esencial para cultivar relaciones saludables y un sentido profundo de autovaloración a lo largo del tiempo.

Este estudio se apoya en la premisa fundamental de que la falta de conocimiento emocional en los individuos puede desencadenar la adopción de comportamientos vinculados a la violencia, la ansiedad, la depresión, la baja tolerancia o conductas disruptivas. La ausencia de habilidades emocionales sólidas puede llevar a una serie de desafíos psicológicos y emocionales que afectan no solo la salud mental, sino también el bienestar social y laboral de las personas. Es decir,

la carencia de este conocimiento puede propiciar un desequilibrio significativo en diferentes aspectos de la vida cotidiana.

En este sentido, trabajar en el ámbito de la educación emocional se convierte en una necesidad apremiante. Proporcionar a las personas las herramientas y la comprensión necesarias para gestionar sus emociones no solo contribuye a prevenir posibles desviaciones hacia comportamientos negativos, sino que también promueve un equilibrio integral a nivel psicológico, emocional, social y laboral. La inversión en el desarrollo de estas habilidades emocionales no solo impacta individualmente, sino que también tiene repercusiones positivas en la comunidad en general al fomentar entornos más saludables y equitativos.

En última instancia, este estudio resalta la importancia de abordar la educación emocional como una medida preventiva y promotora de bienestar en diferentes aspectos de la vida. Al dotar a las personas con el conocimiento y las habilidades necesarias para entender y manejar sus emociones, se abre el camino hacia una sociedad más resiliente, empática y equilibrada. La educación emocional emerge así como un pilar esencial para cultivar comunidades más saludables y fortalecer las relaciones sociales en su conjunto.

De acuerdo a Juana Flores (2012) La falta de conocimiento acerca de las emociones representa un obstáculo significativo para el desarrollo de habilidades socioevolutivas y socioemocionales en los individuos. Este vacío en la comprensión emocional no solo limita el crecimiento integral de las personas, sino que también predispone a los adultos a llevar consigo heridas internas sin la capacidad de saber cómo sanarlas. En este contexto, la educación emocional no solo se presenta como un medio preventivo, sino también como un mecanismo de defensa vital para enfrentar la crueldad y la maldad presentes en la sociedad actual.

La educación emocional actúa como un elemento clave para contrarrestar los efectos negativos de la falta de conocimiento emocional, proporcionando a los individuos las herramientas necesarias para comprender y gestionar sus propias emociones de manera saludable. Esta comprensión no solo les permite abordar constructivamente los desafíos emocionales, sino que también se convierte en un catalizador para el crecimiento personal y la resiliencia.

Además, la educación emocional no solo se limita a la autoprotección, sino que también se muestra como un potenciador social. Invita a las personas a interactuar de manera más significativa con los demás, facilita la conexión emocional con diferentes grupos y fomenta la sensación de comodidad en entornos sociales diversos. En última instancia, la educación emocional se presenta como una herramienta multifacética que no solo fortalece individualmente, sino que también contribuye a la construcción de una sociedad más empática, comprensiva y cohesionada.

3. METODOLOGÍA DEL PROCESO DE INVESTIGACIÓN

3.1 *Enfoque de la Investigación*

El proyecto siguió un diseño de tipo no experimental ex post facto, lo que significa que se basó en categorías, conceptos, variables, sucesos, comunidades o contextos que se desarrollaron sin la intervención directa del investigador, es decir, sin que el investigador alterara el objeto de investigación (Instituto de Educación Técnica Profesional de Roldanillo, Valle, 2012).

3.2 *Tipo de Investigación*

Además, el proyecto mantuvo un enfoque de investigación explicativo, que trabaja con hipótesis causales para explicar las causas de hechos, fenómenos, eventos y procesos naturales o sociales. En este nivel de investigación, la formulación de hipótesis es fundamental, ya que guía el camino a seguir en la investigación (Esteban Nieto, 2018).

Este enfoque permitió una exploración más profunda de los procesos y mecanismos que vinculan la educación emocional con las competencias individuales y las destrezas interpersonales. Asimismo, brindó una base teórica sólida para la interpretación de los resultados obtenidos, ya que se partió de la premisa de que ciertos factores causales podrían influir en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales a lo largo de las etapas de la vida.

Este trabajo tuvo un enfoque cuantitativo (escalas); enfoque que se caracteriza por privilegiar la lógica empírico-deductiva, a partir de procedimientos rigurosos, métodos experimentales y el uso de técnicas de recolección de datos estadísticos. (Mata, 2019)

Al utilizar escalas, se pudo obtener información cuantitativa que facilitó la evaluación precisa de aspectos específicos relacionados con la educación emocional y sus efectos en las habilidades intra e interpersonales. Este método proporcionó la capacidad de medir de manera cuantitativa el impacto de la educación emocional en términos de puntajes, tendencias y relaciones estadísticas,

lo que contribuyó a una comprensión más detallada y objetiva de los fenómenos estudiados.

El proyecto fue registrado en Open Science Framework (OSF) con el siguiente código doi:

https://osf.io/khq9b/?view_only=2d0c59ac127d40fc9f093869b2bbbd6e

3.3 Periodo y lugar

Este proyecto se desarrolló en la Universidad Tecnológica ECOTEC, una institución privada dedicada a la formación de profesionales con alta calidad académica, un enfoque en la internacionalización y una sólida base de investigación. La universidad ofrece una amplia gama de modalidades de estudio que se adaptan a las necesidades de los estudiantes y ofrece un total de 25 carreras en sus tres campus. La investigación tuvo lugar durante los últimos meses del semestre II, abarcando los meses de octubre y noviembre.

3.4 Universo y muestra

La investigación se basó en un tipo de muestreo no probabilístico a conveniencia, que de acuerdo a Hernández y Gonzales (2020) le permite elegir de manera arbitraria cuántos participantes puede haber en el estudio. La población que se seleccionó fueron jóvenes entre 18 a 22 años, residentes de la ciudad de Guayaquil, estudiantes de la Universidad Ecotec, sin mencionar una carrera o un género específico; que hayan llenado el consentimiento informado. Se excluyeron a estudiantes que no siguieran la línea del rango de edad establecido.

Este proyecto, con respecto a sus facultades; 42 de ellos pertenecen a la facultad de Marketing y Comunicación (25.15%), 31 pertenecen a la facultad de Ciencias Económicas y Empresariales (18.56%), 28 pertenecen a Ciencias de la Salud y Desarrollo Humano (16.76%), 36 pertenecen a Derecho y Gobernabilidad (21.56%), 25 pertenecen a Ingenierías (14.97%) y 3 pertenecen a Estudios Globales y Hospitalidad (1.80%).

Así mismo, evaluó 165 estudiantes, que se dividieron en 71 hombres (42.51%) y 94 mujeres (56.29%); las edades fluctúan entre 18 y 22 años en donde la media

de edad es 20.53 y la desviación estándar es 1.48, y donde el mínimo de las mismas es 18 y el máximo es 20.

3.5 Métodos Empleados

Para la recolección de datos sociodemográficos se elaboró un instrumento que contenía los datos necesarios para la ejecución de la investigación, en dicho instrumento se preguntó lo siguiente: Edad, Género, y Facultad a la que pertenece, misma información que se plasmó en un cuestionario de Google Forms.

Para medir la variable de las habilidades interpersonales e intrapersonales se utilizó el Test de Goldstein.

Goldstein (1987), señaló que las habilidades sociales se tratan de un conjunto de habilidades y capacidades distintas como específicas para las relaciones interpersonales saludables y la resolución de problemas de tipo intrapersonal y socioemocional desde actividades básicas como complejas e instrumentales. El mismo consta de 50 ítems y 6 áreas de evaluación; Primeras Habilidades Sociales, Habilidades Sociales Avanzadas, Habilidades Relacionadas con los Sentimientos, Habilidades Alternativas a la Regresión, Habilidades para Hacer Frente el Estrés, Habilidades de Planificación y que fue traducido y adaptado al español por Ambrosio Tomás (1995)

En un estudio reciente se especificó que ésta escala en su análisis de fiabilidad mostró un alfa = 0.88 Se realizó un análisis factorial exploratorio en el que se obtuvieron cinco factores primarios con la mitad de la muestra. Se hizo, con la segunda mitad de la muestra, un análisis factorial confirmatorio de segundo orden con cinco dimensiones primarias: Auto percepción ($\alpha=0.78$), Expresión ($\alpha=0.77$), Respeto ($\alpha=0.71$), Manejo del Conflicto ($\alpha=0.48$) y Rechazar Peticiones ($\alpha=0.46$). (Mejía Mejía, Servín Lucas, Crisantos Gómez, González Betanzos, González Zepeda, 2021).

También se utilizó la escala TMMS-24 misma Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai (1995) para evaluar la inteligencia o educación emocional intrapersonal percibida. Se utilizó la escala reducida, traducida al español de los investigadores españoles Fernández, Extremera y Ramos (2004) obtuvieron una

versión reducida de la TMMS, con una escala tipo Likert de 5 puntos que al igual que la original evalúa las dimensiones: atención a las emociones, claridad emocional y reparación emocional.

La consistencia interna informada por los autores para cada una de las dimensiones fue: atención ($\alpha=.90$), claridad ($\alpha=.90$) y reparación ($\alpha=.86$), consistencia interna (α de Cronbach), presentando así mismo una adecuada fiabilidad test-retest.

3.4 Definición y Comportamiento de las variables incluidas en el estudio.

Variable	Conceptualización	Indicadores	Métodos
Educación Emocional	Es una forma de prevención primaria inespecífica, consistente en intentar minimizar la vulnerabilidad a las disfunciones o prevenir su ocurrencia. Bisquerra, R. (2020)	El instrumento trabaja con las siguientes dimensiones: Atención Reparación Claridad	Escala de TMMS-24
Habilidades intrapersonales e interpersonales	Intrapersonal: Es el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimiento, la capacidad de efectuar discriminaciones entre ciertas emociones y, finalmente, ponerles un nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta.	El instrumento evalúa las siguientes dimensiones: Habilidades Sociales Habilidades Sociales Avanzadas Habilidades Alternativas Habilidades de manejo de estrés	Test de Goldstein

	<p>Facultad de Estudios Superiores Itztacala, (2023)</p> <p>Interpersonales: Es la interacción que se crea al entrar en contacto y comunicación con otra persona. Esta interacción por pequeña o breve que sea tiene un sentido de transformación para ambas personas.</p> <p>Alvarado, G. (2023)</p>	<p>Habilidades de manejo de sentimientos</p>	
--	---	--	--

4. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Se exponen los resultados recolectados durante este proyecto y el análisis posterior que se realizó, mismo que permitió obtener conclusiones más específicas y precisas con respecto a la descripción, regresión y correlación existente entre las variables de estudio.

En la tabla 1 se exponen las descripciones, en donde se muestra que en la variable de la educación emocional la media más alta la tuvo la dimensión de Atención (m= 22.84) con una desviación estándar de 4.98 y la más baja la tuvo la dimensión de reparación (14.65) con una desviación estándar de 2.77. Así mismo se muestra que en la variable de habilidades intrapersonales e interpersonales la media más alta la tuvo la dimensión de habilidades de manejo del estrés (m= 34.55) con una desviación estándar de 6.28 y la media más baja la tuvo la habilidad de manejo de sentimientos (11.76) con una desviación estándar de 4.48.

Tabla 1 – Cuadro Descriptivo

	Media	Desviación Típica	Asimetría	Curtosis	Error de la curtosis	Minimo	Maximo
T-Atencion	22.824	4.983	-0.594	0.231	0.376	6	30
Tclaridad	14.685	2.902	-0.344	0.086	0.376	6	20
Treparacion	14.648	2.767	-0.211	-0.147	0.376	7	20
THSociales	19.194	3.471	-0.502	0.797	0.376	5	25
THSAvanzadas	21.909	4.48	-0.329	0.197	0.376	7	30
Thsentimientos	11.764	2.287	-0.55	0.066	0.376	4	15
THA	18.133	3.588	-0.205	-0.104	0.376	8	25
THEstres	34.552	6.279	-0.436	0.116	0.376	13	45

En la tabla 2, se muestra el análisis de correlación de Pearson, en donde se indica que una de las dimensiones de la variable dependiente (Habilidades Sociales) se relaciona con atención (0.489), claridad (0.49) y reparación (0.37). La dimensión de habilidades sociales avanzadas se relaciona con atención (0.52), claridad (0.58) y reparación (0.42). Así mismo la dimensión de Las habilidades de manejo de

sentimientos se relacionan con las dimensiones atención (0.47), claridad (0.54) y reparación (0.387); otra de las dimensiones es habilidades alternativas y ésta se relaciona con las dimensiones de atención (0.49), claridad (0.465) y reparación (0.34). Y así mismo la dimensión de habilidades para el manejo del estrés se relacionan con las dimensiones de atención (0.49), claridad (0.60) y reparación (0.46)

Tabla 2 - Correlacion de Pearson

Correlación de Pearson				
Variable		T-Atenci.n	Tclaridad	Treparaci.n
4. THSociales	R de Pearson	0.489	0.496	0.377
	valor de p	< .001	< .001	< .001
5. THSAvanzadas	R de Pearson	0.522	0.585	0.422
	valor p	< .001	< .001	< .001
6. Thsentimientos	R de Pearson	0.437	0.54	0.378
	valor p	< .001	< .001	< .001
7. THA	R de Pearson	0.494	0.465	0.342
	valor p	< .001	< .001	< .001
8. THEstr.s	R de Pearson	0.498	0.602	0.462
	Valor p	< .001	< .001	< .001

En la tabla 3 se expuso el análisis de regresión entre las variables. Se estudió la dimensión de habilidades sociales y la variable independiente en donde se determina que existe incidencia de claridad, reparación y atención con un 32.6% sobre las habilidades sociales. Así también se expuso la regresión lineal entre una de las dimensiones de la variable dependiente (Habilidades Sociales Avanzadas) y la independiente en donde se determina existe correlación o incidencia de claridad, reparación y atención con un 41.7% sobre las habilidades sociales avanzadas

También se indicó la regresión lineal entre una de las dimensiones de la variable dependiente (Habilidades de Sentimientos) y la independiente en donde se

determina existe correlación o incidencia de claridad, reparación y atención con un 32.8% sobre las habilidades de sentimientos.

Se muestra la regresión lineal entre una de las dimensiones de la variable dependiente (Habilidades Alternativas) y la independiente en donde se determina existe correlación o incidencia de claridad y atención con un 29.1% sobre las habilidades alternativas y en donde la dimensión de reparación no presenta correlación o incidencia y por último, se mostró la regresión lineal entre una de las dimensiones de la variable dependiente (Habilidades de manejo de estrés) y la independiente en donde se determina existe incidencia de las dimensiones de claridad, reparación y atención con un 43.4% sobre las habilidades de manejo de estrés.

Tabla 3 - Análisis de Regresión Lineal

Coefficientes

Modelo	No tipificado	Error Típico	Tipificado	t	p
HABILIDADES SOCIALES					
4 (Intercept)	6.78	1.44		4.71	< .001
Tclaridad	0.31	0.10	0.26	3.22	1.53×10-3
T-Atenci.n	0.21	0.05	0.29	3.85	< .001
Treparaci.n	0.21	0.09	0.17	2.38	0.02
HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS					
4 (Intercept)	3.92	1.73		2.27	0.02
Tclaridad	0.55	0.12	0.36	4.75	< .001
T-Atenci.n	0.24	0.06	0.27	3.82	< .001
Treparaci.n	0.29	0.11	0.18	2.70	7.69×10-3
HABILIDADES DE MANEJO DE SENTIMIENTOS					
4 (Intercept)	3.62	0.95		3.83	< .001
Tclaridad	0.29	0.06	0.37	4.55	< .001
T-Atenci.n	0.09	0.04	0.19	2.47	0.01
Treparaci.n	0.13	0.06	0.16	2.19	0.03
HABILIDADES ALTERNATIVAS					
3 (Intercept)	7.42	1.32		5.61	< .001
T-Atenci.n	0.25	0.06	0.34	4.38	< .001
Tclaridad	0.35	0.10	0.28	3.58	< .001

Note. The following covariate was considered but not included: Reparacion.

	HABILIDADES DE MANEJO DE ESTRÉS				
4 (Intercept)	8.56	2.38			3.59 < .001
Tclaridad	0.83	0.16	0.38		5.16 < .001
Treparaci.n	0.51	0.15	0.22		3.41 < .001
T-Atenci.n	0.28	0.09	0.22		3.14 1.99x10-3

En una terminología general, se puede resaltar que existe una regresión lineal significativa entre las dimensiones de la educación emocional medida a partir del TMMS-24 y el total de las habilidades intrapersonales e interpersonales medidas a partir del Test de Goldstein, lo que significa que los jóvenes que mantengan una educación emocional mesurada podrán desarrollar habilidades intrapersonales e interpersonales de forma exitosa.

4.1 DISCUSIONES

Después de examinar los resultados y de verificar la fiabilidad de los instrumentos y las dimensiones evaluadas se puede establecer que las dimensiones de la educación emocional; claridad, atención y reparación; explican una varianza del 32.6% en la aparición de las habilidades sociales; una varianza del 41% en la aparición de las habilidades sociales avanzadas; explican una varianza del 29% en la aparición de las habilidades alternativas; explican la varianza del 32.8% en la aparición de las habilidades de manejo de sentimientos y explican la varianza de un 43.4% en la aparición de habilidades del manejo del estrés. Estos hallazgos, sustentan la información que se ha venido analizando a lo largo del proyecto, y le dan soporte a la premisa que indica que la educación emocional es relevante en la mayoría de aspectos de la vida de un individuo.

En otras palabras, se explican estos resultados como una comprobación a la hipótesis planteada al principio de la investigación, confirmando a la variable independiente (educación emocional) como un elemento necesario para desarrollar habilidades (intrapersonales e interpersonales) y formar seres humanos funcionales e inteligentes para la vida.

En la revisión bibliográfica, se destaca la incidencia de una variable sobre la otra y la coincidencia de ideas entre distintos autores tanto en estudios antiguos como actuales. Un ejemplo claro de esto es que la mayoría de ellos, como por ejemplo Bushell (2019) o García (2022), llegaron a la conclusión de que la educación emocional tiene un impacto significativo en el desarrollo de diversas habilidades. Misma conclusión que se basa en la premisa de que sin una educación emocional adecuada, los seres humanos tienen dificultades para alcanzar la autorrealización y tienden a vivir la mayor parte de sus vidas experimentando sensaciones de fracaso, melancolía, decepción y frustración. Tuneú (2023) confirma esta información y aparte ofrece la visión de que no solo los conocimientos de asignaturas académicas son importantes para los individuos si no también la educación a nivel emocional; y junto con el estudio realizado por la Universidad del Rosario, se constata que la creación de estrategias y habilidades intra e interpersonales dependen en su mayoría del nivel de educación emocional que se adquiere a lo largo de los años.

La mayoría de autores presentados en este proyecto, comparte la afirmación y han plasmado en sus estudios; que entender y manejar las emociones no solo es crucial para el crecimiento individual, sino que también juega un papel determinante en la calidad de vida emocional de las personas. Así, estos estudios subrayan la necesidad de integrar la educación emocional en la formación de las personas como una herramienta esencial para cultivar una vida más plena y satisfactoria.

Estos estudios se alinean con estudios anteriores en donde se indica que las habilidades intrapersonales implican un entendimiento de la capacidad para reflexionar sobre el propio ser, comprensión de las propias motivaciones, ejercer autodisciplina y discernimiento y cultivar un amor propio y saludable (Howard-Gardner 1994) y en donde las habilidades interpersonales se abren camino buscando la apertura al diálogo (Petrovski, A. V., 1980, p.76) caracterizado por la escucha activa, la comunicación asertiva y la comprensión y aceptación de perspectivas totalmente diferentes a las propias creando un espacio seguro para el intercambio de opiniones y fortaleciendo las interacción con los semejantes.

Lo estudios de este proyecto demuestran que las bases de este progreso de investigación a nivel interno o externo encuentra su fortaleza en el pilar de la

educación emocional. A nivel práctico esta afirmación sugiere la necesidad de fomentar la regulación y la inteligencia emocional en los contextos educativos, dado que la educación desempeña un papel esencial en el desenvolvimiento integral del individuo. Mientras más se profundice en el conocimiento de las emociones más hábilmente se podrán realizar las adaptaciones a los cambios drásticos de la vida y a realizar una autoevaluación en relación al desempeño percibido en diversas actividades.

Un factor que posiblemente haya impactado en los resultados es la cantidad de participantes excluidos durante el proceso de depuración de datos, ya que no completaron los campos necesarios para registrar sus respuestas. Además, características relevantes de la muestra, como el tipo de familia o el estilo de crianza, que no fueron consideradas en este estudio, podrían haber desempeñado un papel crucial en los resultados finales, pues se hubiese alterado las estadísticas revelando más información importante con respecto a la muestra.

Por otro lado, aún cuando los resultados estadísticos permiten señalar la existencia de una relación entre las variables, es importante reconocer que esto no implica que otros factores no ejerzan fuerza en la muestra. Las complejidades de las personalidades individuales y los criterios particulares pueden dar un sentido y dirección completamente diferente a los resultados actuales, es decir éstos también pueden interpretarse de otra manera basando en las experiencias, pues también existe la posibilidad de que los resultados varíen de acuerdo a las experiencias personales o los antecedentes de cada participante.

5. CONCLUSIONES

La conclusión a la que se llega en base a la investigación se basa en la constatación de la notable influencia de la educación emocional en el desarrollo de habilidades tanto intrapersonales como interpersonales; pues la adquisición de estos conocimientos no solo impulsa la formación de un criterio sólido, sino que también influye en la manera en que los individuos interactúan con otros, reconocen y gestionan sus propias emociones, y desarrollan una inteligencia emocional que les permite afrontar con eficacia los desafíos de la vida. En esencia, el objetivo general de este estudio revela la importancia crítica de integrar la educación emocional en el proceso formativo de los individuos, destacando su impacto trascendental en la construcción de habilidades esenciales que contribuyen al florecimiento personal y social.

Con respecto al primer objetivo específico, se realizó la revisión de la literatura, en donde se estableció la definición de todos los términos necesarios para comprender el lenguaje general de este proyecto de investigación.

Se reconoce la importancia de la regulación emocional como un elemento fundamental para mantener la salud mental, física y emocional en equilibrio. La gestión adecuada de las emociones dirige hacia un enfoque más óptimo para aceptar la individualidad y la vulnerabilidad y a su vez hace un acercamiento hacia la habilidad de establecer límites y mantener relaciones interpersonales saludables.

Se delinean iniciativas destinadas a fomentar la educación emocional y el disfrute de ésta en la sociedad, subrayando la trascendencia que estas tienen en la formación y el desenvolvimiento de la juventud a lo largo de su trayectoria vital; por lo que están llevando a cabo esfuerzos para promover la educación emocional y hacer que la gente disfrute aprendiéndola. Se destaca la importancia de estas iniciativas en la vida de los jóvenes, ayudándolos a crecer y desenvolverse de manera positiva a lo largo de su camino. La idea es que aprender sobre las propias emociones no solo sea informativo, sino también algo que genere interés y alegría, reconociendo que entender cómo funcionan y su vitalidad, es esencial para ser personas auténticas y conscientes de la sociedad.

6. RECOMENDACIONES

Como sugerencias derivadas de este proyecto de investigación, se propone ampliar la gama de edades consideradas para asegurar una recopilación de datos más diversa y representativa. Igualmente, se plantea la idea de aumentar el número de participantes para obtener una muestra más completa. Además, sería beneficioso explorar la opción de utilizar una escala que incluya aspectos más detallados sobre educación emocional. Esto permite captar matices y detalles que podrían enriquecer la interpretación de los resultados obtenidos. Estas recomendaciones apuntan a mejorar la calidad y la amplitud del estudio, garantizando una visión más completa y precisa de la relación entre la educación emocional y el desarrollo de habilidades en distintos grupos de edad.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcoser-Grijalva, R., Moreno-Ronquillo, B., León-García, M. (2019) “La educación emocional y su incidencia en el aprendizaje de la convivencia en inicial 2”. Revista CienciaUNEMI.
<https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1GugaM9l1D147G71Jxm2Maif1tJhK-t49>. 6 de Octubre del 2019
- Alvarado, G. (2023). Definición de Interpersonal.
<https://www.definicionabc.com/social/interpersonal.php> 9 de Octubre del 2023
- Angulo, R., y Albarracín, A. P. (2018). Validez y confiabilidad de la escala rasgo de metaconocimiento emocional (TMMS-24) en profesores universitarios. Revista Le Bret, 10, 61-72 <https://doi.org/10.15332/rl.v0i10.2197>
- Aragón R. (2023). “Educación emocional, qué es, características y beneficios”
<https://www.esalud.com/educacion-emocional/> el 6 de diciembre del 2023
- Ayuda en Acción. (2019) “¿Por qué es importante la educación en el siglo XXI?” <https://ayudaenaccion.org/blog/educacion/importancia-educacion-siglo-xxi/> 6 de Diciembre del 2023
- Banco Mundial (2020). “La educación, Un Panorama general”
<https://www.bancomundial.org/es/topic/education/overview#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20es%20un%20derecho,la%20paz%20y%20la%20estabilidad> del 5 de diciembre del 2023
- Barroso, C. (2002). “Educación emocional; Aprender a sentirse bien para formarse más y mejor” https://www.abc.es/familia/educacion/abci-educacion-emocional-aprender-sentirse-bien-para-formarse-mas-y-mejor-202202151345_noticia.html el 9 de diciembre del 2023
- Bisquerra, R. (2001) “Educación Emocional para padres y educadores”
<https://www.rafaelbisquerra.com/libros/educacion-emocional-propuestas-para-educadores-y-familias/> el 6 de diciembre del 2023
- Bisquerra, R. “Educación emocional y competencias básicas para la vida”.
<https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1Q9hqk8KbJvPz8brkkxVXRt>-el 6 de octubre del 2023.
- Bisquerra, R. “El Concepto de la Educación Emocional”
<https://www.rafaelbisquerra.com/educacion-emocional/el-concepto-de-la-educacion-emocional/> 5 de diciembre del 2023

- Borja D., Luzuriaga, D. “*Importancia de considerar las inteligencias intrapersonal e interpersonal en el desarrollo Integral de los niños y niñas en etapa escolar*”
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2306/1/tps608.pdf> el 5 de diciembre del 2023.
- Buey, M. (2022). Importancia de la Inteligencia Emocional
<https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf> 8 de octubre del 2023
- Bushell, C. (2019) “*Inteligencia emocional, conocerse uno mismo para ser mejor con los demás*” <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/inteligencia-emocional-conocerse-a-uno-mismo-para-ser-mejor-con-los-demas> el 10 de diciembre del 2023.
- Carranza, A. (2023). Desarrolla las Habilidades Interpersonales.
<https://www.crehana.com/blog/upskilling-reskilling/habilidades-interpersonales/> 9 de Octubre del 2023
- Dialnet-LaEduccionEmocionalElAutoconceptoLaAutoestimaYSu-4596298.pdf
- Escuela de Codesarrollo (2020) “*La importancia de desarrollar habilidades para la vida*”. <https://escueladecodesarrollo.com/2020/09/19/la-importancia-de-desarrollar-habilidades-para-la-vida/#:~:text=Si%20desarrollamos%20habilidades%20para%20la,las%20emociones%20de%20aquellos%20con> el 6 de diciembre del 2023.
- EUROINNOVA (s.f). “*¿Qué es la educación emocional y su importancia?*”
<https://www.euroinnova.ec/blog/que-es-la-educacion-emocional-y-su-importancia/#:~:text=Gracias%20a%20la%20educaci%C3%B3n%20emocional,vida%20plena%20sin%20altibajos%20emocionales>. 9 de diciembre del 2023
- Fernández-Abascal E. y Jiménez, M. “*Psicología de la Emoción*”.
<https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf> 7 de Octubre del 2023
- Fernández-Abascal, E., García, B., Jiménez, M., Martín, M. y Domínguez F. (2013). “*Psicología de la Emoción*”. Editorial Centro de Estudios Ramón Aceres. S.A <https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=-2-UDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA17&dq=emocion+&ots=ewBZniDzpD&sig=46jLR>

74spGez_RLOfmoj0bK9YSw&redir_esc=y#v=onepage&q=emocion&f=false 5
de diciembre del 2023

- Flores, J. (2012) “La inteligencia emocional y su incidencia en el aprendizaje y comportamiento de los niños del tercero de básica de la Unidad Educativa Santana en la ciudad de Cuenca”
https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/3242/1/tebs_2012_517.pdf
el 9 de diciembre del 2023
- García, M. (2003). “*La educación emocional, conceptos fundamentales*”
<https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf> el 7 de diciembre del 2023
- García, R. (2020). “*Inteligencia intrapersonal e interpersonal, definiciones y ejemplos*”. <https://blogs.imf-formacion.com/blog/corporativo/neuropsicologia/inteligencia-interpersonal-intrapersonal/> el 8 de diciembre del 2023.
- Gretkierewicz, S. (2023). “*Cómo nos ayudan las emociones y los pensamientos positivos*”. <https://kidshealth.org/es/teens/power-positive.html#:~:text=Las%20emociones%20y%20los%20pensamientos%20positivos%20nos%20ayudan%20a%20abrirnos,las%20tareas%20y%20las%20evaluaciones> 8 de diciembre del 2023
- Marconi, L. (2017) “*La importancia de las emociones en la educación*”.
<https://www.teseopress.com/neurociencias/chapter/59/> 9 de diciembre del 2023
- Oblitas, L. (5 marzo, 2018). Las Emociones y su importancia en la Psicología. *Instituto Salamanca*. <https://instsal.me/s30xo> el 7 de Octubre del 2023
- Ortiz, R. (2017) “*Importancia de la educación emocional en el desarrollo integral de del alumno en primaria*”
https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3952/Ortiz_Lopez_Raquel.pdf el 8 de diciembre del 2023
- Palmero, F., Guerrero, C., Gómez, C., & Carpi, A. (2006). “*Certezas y controversias en el estudio de la emoción*”. *REME*, 9(23-24), 1-25.
<https://www.kimerius.es/app/download/5788984469/Certezas+y+controversia+s+en+el+estudio+de+la+emoci%C3%B3n.pdf>. 5 de diciembre del 2023

- Punset, E. “Como educar a las emociones”.
<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/678115/C%C3%B3mo+educar+las+emociones.pdf/5208ff57-de53-4e5d-bcdd-2a54695a768e>
- Quirós, C. (2019) “¿Qué es la educación emocional?”
<https://www.unibarcelona.com/int/actualidad/noticias/que-es-la-educacion-emocional> 6 de diciembre del 2023
- Regader, B. (2023) Inteligencia Emocional
<https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>. 8 de octubre del 2023
- Ruiz, M. (2023). “*Habilidades Interpersonales, qué son y cómo desarrollarlas*”
<https://milagrosruizbarroeta.com/habilidades-interpersonales-que-son-y-como-desarrollar> el 6 de diciembre del 2023
- San Martín, R. (2023). “*La importancia de la educación emocional en la formación integral de los estudiantes*”
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/6285/9553> el 5 de diciembre del 2023.
- Serramona, J. (1989) “*Fundamentos de la educación*”
<https://www.uv.mx/personal/rdegasperin/files/2011/07/Antologia.Comunicacion-Unidad1.pdf> el 5 de diciembre del 2023
- Universia. (2022). “*Habilidades intrapersonales, cuáles son e importancia*”
<https://www.universia.net/ec/actualidad/habilidades/habilidades-intrapersonales-cuales-son-e-importancia.html> el 6 de diciembre del 2023
- Universidad Americana de Europa (2022) <https://unade.edu.mx/habilidades-intrapersonales/#:~:text=Las%20habilidades%20intrapersonales%20son%20capacidades,describe%20Gardner%20en%20su%20teor%C3%ADa>.el 5 de diciembre del 2023
- Universidad del Rosario (2019). “*La importancia del manejo emocional en nuestras relaciones interpersonales*”. <https://urosario.edu.co/noticias/la-importancia-del-manejo-emocional-en-nuestras-relaciones-interpersonales-169#:~:text=Respecto%20al%20área%20interpersonal%2C%20la,la%20interacción%20con%20los%20demás> el 8 de diciembre del 2023
- Universidad Europea. (2022). “*Educación emocional, ¿qué es?*”.
<https://universidadeuropea.com/blog/que-es-educacion->

