



ISSN: 2448-6574

## **Inteligencia emocional: una alternativa para estimular la autonomía e independencia en los y las estudiantes del primer grado.**

Mireya Adilene Rodríguez Martínez

[Jazd.sup@gmail.com](mailto:Jazd.sup@gmail.com)

**RESUMEN** El presente, tiene como temática general la inteligencia emocional considerada como la solución para los diversos problemas que se contemplan en el aula, en este caso la dependencia y ausentismo de autonomía. Denotando los procesos que se siguieron en una recolección de datos, el diseño y aplicación del plan de acción, la evaluación y por último los resultados obtenidos. Con base en una metodología de investigación-acción, bajo un paradigma cualitativo que se emplean en las ciencias sociales.

**PALABRAS CLAVE:** *Inteligencia emocional, autonomía, estilos de crianza, salud mental*

**DENOMINACIÓN DEL PROBLEMA** La inteligencia emocional se conceptualiza desde la perspectiva que retoma el modelo propuesto por Mayer y Salovey quienes establecen que la inteligencia emocional corresponde a:

*“la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997. Pág., 68), retomado de Extremera y Fernandez.*

En la práctica docente que se desarrolló en el primer grado grupo B, de la escuela primaria “Minerva”, ubicada en la delegación de Tlaxomulco, Toluca. Se detectaron perfiles significativos de dependencia que establecían los y las estudiantes en situaciones distintas como el realizar una actividad académica o resolver algún conflicto entre compañeros, la dependencia que se detectó afecta en diversas esferas del desarrollo pleno del niño y niña como ser humano, es decir sus procesos cognitivos los cuales debe fortalecer y estimular en su actuar cotidiano.

La pregunta que entonces nos hacemos al detectar una debilidad en dichos procesos es ¿Cómo a través de la inteligencia emocional podemos incidir en el desarrollo de la autonomía e independencia de los y las estudiantes del primer grado?



ISSN: 2448-6574

El problema es una cuestión que sin duda alguna debe abordarse desde un carácter emocional, referido a establecer que la inteligencia emocional busca el desarrollo integro y pleno del ser humano en cuanto responde a las exigencias y demandas de la sociedad.

La inteligencia emocional emerge de la divergencia que se presenta ante los procesos evolutivos y adaptativos de los seres humanos, es decir ¿porque hay personas que pueden adaptarse mejor en diferentes situaciones de la vida cotidiana? Es decir que en la situación detectada la inteligencia emocional resulta como una estrategia para disminuir la dependencia de los estudiantes fortaleciendo la autonomía y otros procesos a los que esta conlleva.

**JUSTIFICACIÓN** La inteligencia emocional es un fenómeno de carácter personal y que sus beneficios se extienden hasta factores sociales, es por ello que este fenómeno es considerado una alternativa para dar una mejora en los procesos adaptativos y evolutivos de los seres humanos, en este caso los niños y niñas del primer grado.

La educación emocional, trabaja con las emociones de tal manera que estas se vuelven determinantes y tan importantes en la toma de decisiones y el desarrollo del ser humano. Las emociones son un componente del organismo y ha contribuido en la evolución del ser humano como especie.

La inteligencia emocional no se encuentra como tal descrita dentro del programa de estudios 2011 el cual es el eje rector del diseño de actividades de enseñanza y aprendizaje, sin embargo presenta cualidades que son abordadas por el mismo, por ejemplo el desarrollo de la autonomía de los estudiantes.

*“Las y los estudiantes deben tener la experiencia del trabajo autónomo, el trabajo en grupos colaborativos y la discusión, así como también la reflexión y la argumentación grupal, con el fin de propiciar un espacio en el cual el respeto a la participación, al trabajo y a la opinión de las y los compañeros sean fomentados desde y por las y los propios estudiantes, con la participación del docente, dando así la oportunidad de reconocer como válidas otras formas de pensamiento, (SEP, 2011,p.289).*

Por lo tanto se considera una debilidad el que, no se considere dentro del programa de estudios como una alternativa para dar una mejora en aspectos propios del ser humano, porque no se es pensado al niño y niña como un ser integral que debe fortalecer sus procesos cognitivos para que a través de un buen estímulo de ellos estos repercutan de manera positiva y optimista en el aprendizaje.



ISSN: 2448-6574

Según el Informe Delors (UNESCO 1996) reconoce que la educación emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta de prevención, ya que muchos problemas en la escuela tienen su origen en el ámbito emocional.

Los diversos estudios que se han abordado en materia de educación emocional han arrojado datos interesantes como aquel que presenta Schutte et al., (1998) citado por Extremera y Fernández, quien en su investigación demuestra que el trabajo correcto y adecuado de la inteligencia emocional en los estudiantes predecía significativamente el rendimiento académico.

En la familia, como nos menciona Muñoz Cristina (2007), encontramos muchas veces la resistencia del padre o la madre a hacerse cargo o entender la situación de los niños y niñas, incluso el gesto de escucharle es falsamente interpretado como un signo de blandura y pérdida de autoridad.

Es de suma importancia retomar la inteligencia emocional desde la familia ya que como supuesto encontramos que si los padres modifican su estilo de crianza influirá de manera trascendente en el niño y niña, como consecuencia tenemos alumnos que son más felices y manejan sin ningún problema las cuestiones académicas.

De acuerdo con Manuel Sosa (2008) quien cita a Mayer y Salovey, dándole un carácter adaptativo quiere decir que el manejo de las emociones posibilita que los individuos desarrollen de manera positiva sus habilidades de adaptarse en cualquier contexto, entendiendo las reglas que los distintos lugares tienen, no quiero decir que se sometan a ciertos criterios si no que privilegien la razón sobre el respeto.

*"Desde las teorías de la inteligencia emocional se resalta que nuestras capacidades de percepción, comprensión y regulación emocional son de vital importancia para la adaptación a nuestro entorno y contribuyen sustancialmente al bienestar psicológico y al crecimiento personal, independientemente del nivel cognitivo o el rendimiento académico del alumnado (Salovey y Mayer, 1990; Mayer y Salovey, 1997)".*

Una vez que la inteligencia emocional se hace parte de la vida de las personas, esta influye en la toma de decisiones que se enfrenta en su vida cotidiana, bajo una premisa de optimismo lo cual es de gran importancia, porque el pensamiento positivo es, por lo visto, beneficioso desde que genera confianza, entusiasmo, energía y disposición para asumir riesgos.

## **OBJETIVOS**

### *Global*

- Fortalecer los procesos de independencia y autonomía en los niños y niñas de primer grado, a través de estrategias de inteligencia emocional.

### *Específicos*

- Realizar un diagnóstico de la problemática identificada, a partir de la implementación de instrumentos para la recolección de datos, bajo un paradigma cualitativo.
- Diseñar un proyecto de intervención con el cual se pretende dar una mejora a la problemática identificada en el diagnóstico. El cual lleva por nombre “Niños independientes, jóvenes exitosos”.
- Aplicar el plan de acción, en el cual se abordan actividades que estimulen la inteligencia emocional con los y las estudiantes, padres de familia, docente titular y sociedad en general.
- Evaluar los procesos que los y las estudiantes como padres de familia, así mismo evaluar los resultados del proyecto de intervención.

---

**MARCO TEÓRICO** el autor Gardner (1993, p. 301) citado por Fernández Mariano y Giménez Sara define a la inteligencia emocional como “El potencial biopsicológico para procesar información que puede generarse en el contexto cultural para resolver los problemas”, así mismo contrastando los procesos biosociológicos que retoma Gardner la IE se convierte en una habilidad para procesar la información emocional que incluye la percepción, la asimilación, la comprensión y la dirección de las emociones (Mayer y Cobb, 2000, p. 273).

Ahora bien ya hemos revisado que la IE, se refiere a capacidades, potenciales y habilidades entonces citando a otro autor que hace la recopilación de estas tres definiéndola como un conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen la habilidad propia de tener éxito al afrontar aspectos del medio ambiente Bar-On (1997).

Existe una diversidad de conceptos acerca de cómo pueda ser vista esta forma de vida, y es que cada autor tiene sus acercamientos a la científicidad que pueda tomar este concepto como al contexto desde el cual sea visto, por ejemplo continuando con el glosario de conceptos que han sido agregados al termino encontramos a Martineaud y Elgehart (1996, p.



ISSN: 2448-6574

48) quienes definen inteligencia emocional como “capacidad para leer nuestros sentimientos, controlar nuestros impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando no nos vemos confrontados a ciertas pruebas, y mantenernos a la escucha del otro”.

*Los padres autoritarios:* establecen normas estrictas y esperan que sean obedecidas. Creen que los niños deberían ser "mantenidos en su lugar", y los desalientan a expresar sus opiniones. Los padres autoritarios tratan de dirigir un hogar sobre la base de la estructura y la tradición, aunque en muchos casos su énfasis en el orden y el control se vuelve una carga para el niño. En su libro, *Raising a Responsible Child (Educando a un niño responsable)*, Elizabeth Ellis escribe: *los niños de familias autoritarias que ejercen un control rígido tienden a ser infelices y reservados, y tienen dificultades para confiar en los demás. Presentan los niveles más bajos de autoestima.* (Shapiro L. 1999)

*El padre permisivo:* por otra parte, busca mostrar la mayor aceptación y transmitir el mayor aliento posible, pero tiende a ser muy pasivo cuando se trata de fijar límites o de responder a la desobediencia. Los padres permisivos no imponen exigencias fuertes y ni siquiera tienen metas muy claras para sus hijos, creyendo que se les debería permitir un desarrollo conforme a sus inclinaciones naturales. (Shapiro L. 1999)

*Los padres autorizados:* contrariamente a los padres autoritarios y a los permisivos, logran equilibrar límites claros con un ambiente estimulante en el hogar. Ofrecen una orientación, pero no ejercen control; dan explicaciones para lo que hacen permitiendo al mismo tiempo que los niños contribuyan en la toma de decisiones importantes. Los padres autorizados valoran la independencia de sus hijos pero los comprometen con criterios elevados de responsabilidad hacia la familia, los pares y la comunidad. Tal como podría esperarse, numerosos estudios consideran que los padres autorizados tienen el estilo que puede permitir el crecimiento de niños con confianza en sí mismos, independientes, imaginativos, adaptables y simpáticos con grados elevados de inteligencia emocional. (Shapiro L. 1999)

*Empatía:* A los seis años comienza la etapa de la empatía cognoscitiva: la capacidad de ver cosas desde la perspectiva de otra persona y actuar en consecuencia. La empatía cognoscitiva no requiere de comunicación emocional, porque un niño ya ha desarrollado entonces un punto de referencia o modelo interno respecto de cómo puede sentirse una persona en una situación de congoja, ya sea que lo demuestre o no. (Shapiro L. 1999)



ISSN: 2448-6574

*Conciencia de sí mismo:* es la capacidad de saber lo que sentimos en cada momento, de reconocer lo que queremos y guiarnos para tomar decisiones, teniendo en cuenta nuestras capacidades y confiando en nosotros mismos.

*Autorregulación:* se refiere a la capacidad de controlar nuestras emociones y los impulsos para que faciliten la tarea que llevamos a cabo y no interfieran en ella. Nos sirve para recuperarnos del estrés emocional. Es importante que los niños y niñas aprendan que es posible comportarse y expresarse de maneras distintas en escenarios distintos.

*Motivación:* para perseguir nuestros objetivos teniendo en cuenta nuestras preferencias, tomamos iniciativas, ser eficaces, y seguir adelante a pesar de los contratiempos y frustraciones que se puedan presentar.

*Salud mental:* Será importante establecer de igual manera que un desarrollo de la inteligencia emocional favorece la salud mental de las personas, en este caso los niños y niñas para ello me permito dar crédito a La Organización Mundial de la Salud (2000) quien sostiene que la salud mental no debe considerarse de manera independiente a la salud general. Es decir para que los individuos disfruten de una vida sana y armónica es importante la salud física, biológica y mental por lo tanto deberán realizar actividades que fortalezcan estos aspectos.

Una persona que presenta una buena salud mental, lleva consigo actitudes positivas las cuales se pondrán en juego en conjunto de sus habilidades cognitivas en el momento de la toma de decisiones, de esta manera el individuo podrá en primer momento identificar cual es la emoción que está teniendo, segundo pensará en la causa de esa emoción, de qué manera puede resolver esa situación teniendo siempre en cuenta que no es correcto afectar físicamente o psicológicamente a la otra persona y como último tomará la mejor decisión para avanzar de manera optimista y que esa situación le genere una experiencia de vida

---

**METODOLOGÍA** La metodología se abordó desde un paradigma de investigación-acción, ya que se busca responder a un problema propio de las ciencias sociales, con ello dar un cambio social y una mejora al sistema educativo. Murillo Javier (2011, Pág. 4) cita a "Lomax (1990) quien define la investigación-acción como «una intervención en la práctica profesional con la intención de ocasionar una mejora». La intervención se basa en la investigación debido a que implica una indagación disciplinada".

Con la aplicación de una serie de instrumentos de recolección de datos, que se realizaron a alumnos y alumnas, padres de familia y docente titular, se diagnostica el problema en el cual

se atenderá, entendido como la carencia de independencia y autonomía que muestran los niños y niñas del primer grado grupo B, de la escuela primaria "Minerva". Esta ausencia de aspectos relevantes y primordiales en el desarrollo integral de los individuos resulta un gradiente de suma importancia para su estudio e intervención debido a las consecuencias que al ignorar dicho fenómeno se podrían tener en los jóvenes del mañana. El diagnóstico da cuenta de la problemática detectada y de qué manera se manifiesta en las diversas áreas.

El problema se detecta a través de la poca participación que se les da a los niños y niñas dentro del aula y en su familia, la falta de autonomía y la dificultad que los y las estudiantes tienen para establecer relaciones armónicas.

Bajo esa concepción las estrategias que se llevaron a la escuela primaria fueron diseñadas a partir de una previa planificación en la cual se propusieron una serie de actividades que van a fomentar en los estudiantes principalmente una concientización y apropiación de términos y actitudes que pueden ser favorables en su actuar diario, de manera interpersonal y social.

Las estrategias se fueron nutriendo a través de la investigación que debe sostener la investigación acción, por ello se dieron una serie de múltiples adecuaciones que fueron respuesta a las emergencias y modificaciones de la práctica profesional.

Con base en el programa de estudios 2011 (SEP, 2011) se coincidió en los contenidos que favorecieron este proceso por ejemplificar alguno, "el diálogo como herramienta para solucionar conflictos", en ese sentido se trabajó primordialmente con los alumnos acotando que es uno de los principios de la inteligencia emocional el poder expresar e identificar los sentimientos y emociones de manera adecuada y en el tiempo pertinente.

En la práctica profesional se propuso el proyecto de intervención "Niños independientes, jóvenes exitosos", con la ayuda de las TICs se dio a conocer a los estudiantes del primer grado algunas formas de controlar, regular y canalizar las emociones negativas a las que de pronto se ven expuestos.

Una vez que los y las estudiantes tenían conocimiento de la rutina que seguirían para poder llevar una relación armónica con sus compañeros se trabajaron actividades que implicaban un trabajo colaborativo, en matemáticas se llevó a cabo "el aeropuerto", lo que estableció que los alumnos asumieran roles diferentes y con cada papel que asumían se apropiaban de cierta responsabilidad, cabe destacar que "el aeropuerto" resultó la más funcional gracias al interés que les causaba a los estudiantes, esto fortaleció los procesos de comunicación e interacción,



ISSN: 2448-6574

la competencia "*resolver problemas de manera autónoma*", y sobre todo el respeto. Sin duda alguna existieron algunos deslices que propiciaban que la actividad nos e condujera bien, sin embargo siempre se procuro que fuesen los niños y niñas quienes la condujeran.

En la asignatura de educación física como Exploración de la naturaleza y la sociedad saliendo de la rutina, trabajando en quipos los cuales proponían las actividades que se realizarían correspondientes a las competencias: *Aprecio de sí mismo, de la naturaleza y de la sociedad y Expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices.*

Fue de gran relevancia el hecho que a los y las alumnas se les allá dado la apertura de proponer que es lo que se ara y sobre todo llevar el control de una acitvidad que al fin de cuentas era su actividad, se apropiaron de los términos de una forma mas sencilla y divertida.

Se llevaron a cabo la formación y organización de las brigadas, las y los alumnos establecieron sus propios equipos, la organizacion fue por parte de ellos sin una necesidad de intervención de mi parte, la distribucion de tareas y ejecucion de las mismas de igual manera giraron en torno a su ambiente y organizacion. Se llevaron las brigadas fuera de la escuela con la recoleccion de firmas y concientizacion de la sociedad, fue una actividad en la que los padres y madres de familia apoyaron y desde luego fue exitosa.

La parte medular fue el trabajo que se realizó con los padres y madres de familia, a través de dos sesiones de pláticas-talleres fue dividido en dos deliberaciones en la primera se dio a conocer la forma de trabajar, los principios de la inteligencia emocional, las tareas que ellos debían realzar en el hogar. Posteriormente se abrió un espacio de sugerencias y opiniones donde ellos externaron la importancia que tenía el tema y al mostrarse interesados en el propusieron actividades que se realizarían con los niños y niñas, la primer sesión se contó con la presencia de 12 madres de familia.

En una segunda sesión, después de varios oficios que se les otorgaron para que al final de la jornada pudiesen tener una evidencia y guia alternativa de crianza, se presencia una segunda parte en la cual debían exponer resultados del trabajo realizado. Las madres de familia que asistieron, pudieron dar a conocer el avance que sus hijos habían tenido al igual que el de ellas en sus relaciones con su familia. Entonces puedo acotar que lo primordial es que se fomenta la inteligencia emocional desde un plano familiar para que de esa manera se pueda tener un apoyo vigoroso en las cuestiones escolares.





ISSN: 2448-6574

La actividad que concluye el plan de acción, se lleva a cabo con padres y alumnos es en el acto de ceremonia, donde los estudiantes interpretan dos canciones en las cuales los padres de familia participan, afortunadamente se contó con la presencia de todos los padres de familia. Por último se dieron a conocer los avances de las brigadas y las próximas actividades que se realizarían dentro de la escuela primaria.

---

**RESULTADOS** Lo que se obtuvo a través de la implementación del plan de acción correspondiente a la inteligencia emocional, se denoto en primer punto en un marco familiar, en donde las madres de familia principalmente modificaron sus hábitos y rutinas en las que estaban acostumbrados, esto lo mencionan en una de las entrevistas que se les aplico con forme a la evaluación del plan.

Desde un plano institucional se obtuvo que los directivos, se mostraron interesados en el tema y proponen en una reunión informal con la docente titular, subdirector de gestión y director se le dé un seguimiento al proyecto tanto con los padres y madres de familia como con las y los alumnos. Se considera un resultado muy prominente ya que data el impacto institucional así como el seguimiento que se le pueda dar sin perder de vista los objetivos.

Los y las estudiantes lograron identificar de manera eficaz las situaciones que provocaban sus reacciones emocionales, a partir de una rúbrica se pudo dar cuenta de que siendo 19 estudiantes en el aula 9 de ellos practicaban las rutinas tranquilizantes que les son de ayuda para no actuar de formas negativas o agresivas ante ciertas situaciones. Aunque solo fueron 9 estudiantes, fueron estos mismos quienes apoyaban a sus demás compañeros para lograr mantener un equilibrio emocional.

Se obtuvo que a partir del trabajo con la inteligencia emocional y la experiencia de emociones positivas en el aula permitió que los niños y niñas disfruten del proceso de aprendizaje y con ello centren su atención en ellos mismos (Campos, Frankel, y Camras, 2004; Davey, Day, y Howells, 2005; Paoloni, 2014).

---

**CONCLUSION** Con base en lo planteado anteriormente al proceso de diseño, aplicación y evaluación puedo determinar las siguientes hipótesis

El hecho de que en la educación básica se trabaje la inteligencia emocional mejora de manera paulatina pero significativa los procesos de aprendizaje de los estudiantes, ya que contribuye de manera positiva en aspectos que deberían practicar para que con el conjunto de ellos la



ISSN: 2448-6574

tarea educativa sea exitosa, y cumpla su visión. Me refiero por ejemplo a la independencia que el estudiante desarrolla gracias a que asumen responsabilidades de talla académica.

La educación emocional es determinante para el éxito escolar que los niños y niñas alcancen dentro de la escuela primaria. Este proceso implicó nuevas experiencias en los y las estudiantes del primer grado y sin duda alguna fortaleció sus aspectos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales al verse afrontados gracias a las actividades a distintos escenarios donde se desarrolló.

El trabajar con las emociones dentro del aula fortaleció las relaciones familiares que se sostenían madre-hijo/a, madre-padre, padre-hijo/a, en cuanto a asumir roles y responsabilidades que apoyaron en primer lugar la convivencia sana y armónica ponderando el respeto entre ellos.

---

## REFERENCIAS

Oriol X, Mendoza M, Covarrubias C y Molina V. (2016). *Emociones positivas, apoyo a la autonomía y rendimiento de estudiantes universitarios: El papel mediador del compromiso académico y la autoeficacia*. Revista de Psicodidáctica, 2016, 21(2), XX-XX.

Romero S. (2002). *Dependencia y autonomía en estudiantes universitarios en etapa de adultez emergente*. Universidad Alberto Hurtado Vicerrectoría de Integración y Relaciones Universitarias Centro de Desarrollo Personal

Gutiérrez L. (2012). *Habilidades de la inteligencia emocional en estudiantes y madres de grado primero de la Institución Educativa Distrital la Paz*. ISSN 2145-0366 | Revista Aletheia | Vol.4 N° 2 | Julio-Diciembre | pp.76-99.

Fernández-Berrocal, P. (2016). *La inteligencia emocional en la educación*. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, vol. 6, núm. 15, septiembre, 2008, pp. 421436

Sosa M. (2008). *Escala autoinformada de inteligencia emocional (eaie) Validación de la Escala de Inteligencia Emocional Autoinformada*. España. Universidad Complutense de Madrid programa de doctorado ciencias cognitivas.

Muñoz C. (2007). *Inteligencia emocional el secreto para una familia feliz*. Madrid. Dirección General de Familia, Comunidad de Madrid.

Bradburn N.M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.



ISSN: 2448-6574

Extremera N. y Fernández P. *La inteligencia emocional métodos de evaluación en el aula*. España. Revista Iberoamericana de Educación (ISSN: 1681-5653).

Extremera N. y Fernández P. *La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey*. España. ISSN 0213-8464 • Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), (2005), 63-9

Martínez S. (2008). *La inteligencia emocional en la primaria y su didáctica*. Ediciones Guillermo Castilla: Plza. Uncibay, 5 - 1º Plta. - 29008 Málaga.

Trujillo M. y Rivas A. (2005). *Origen, evolución y modelos de inteligencia emocional*. INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales, vol. 15, núm. 25, enero-junio, 2005, pp. 924.

López-Cerón A. (2011). *Autonomía personal y situación de dependencia conceptos básicos*. Ministerio de sanidad, política, social e igualdad. Uruguay

Vitório A. (2015). Autonomía, reconocimiento y educación. *Práxis Educativa*, Ponta Grossa, v. 10, n. 1, p. 253-274, jan./jun. 2015.