



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA
MODALIDAD PRESENCIAL

**Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Licenciada en
Psicopedagogía**

TEMA:

**“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA AUTOESTIMA EN
ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y LA EDUCACIÓN EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE
AMBATO.”**

AUTORA: Ruth Amparo Ruales Sánchez

TUTOR: Psc. Cl. Lenin Fabián Saltos Salazar Mg.,

AMBATO – ECUADOR

2021

APROBACIÓN DEL TUTOR

CERTIFICA:

Yo, Psc. Cl. Lenin Fabián Saltos Salazar Mg., con C.I. 1802912848 en mi calidad de Tutor de Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema: **“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.”** Desarrollado por la estudiante Ruth Amparo Rúaes Sánchez, con CI. 1804268488, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión de Estudio y Calificación designada por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.



Firmado electrónicamente por:
**LENIN FABIAN
SALTOS
SALAZAR**

Psc. Cl. Lenin Fabián Saltos Salazar Mg.

C.I. 1802912848

TUTOR

AUTORIA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Ruth Amparo Ruales Sánchez, con CI 1804268488 mediante los criterios emitidos en este Proyecto de Investigación **“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.”** dejo constancia que la investigación está basada en la experiencia profesional obtenida durante la carrera, combinando con revisiones bibliográficas, análisis de resultados, conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación, como autora de este trabajo de investigación.



.....
Ruth Amparo Ruales Sánchez

C.I. 1804268488

AUTORA

GESTIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo; Ruth Amparo Rúaless Sánchez con CI. 1804268488, cedo los derechos en líneas patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.”** autorizo parte de la reproducción de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utiliza con fines de lucro.



.....

Ruth Amparo Ruales Sánchez

C.I. 1804268488

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La Comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Titulación sobre el tema: **“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.”** presentado por la Srta. Ruth Amparo Rúales Sánchez con C.I. 1804268488, estudiante de la Carrera de Psicopedagogía, una vez revisado el Trabajo de Graduación o Titulación, **APRUEBA** el referido trabajo en razón de que cumple con los principios básicos tanto técnicos, como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN

Dr. Jorge Rodrigo Andrade Albán, Mg.
C.I. 0501970099



Firmado electrónicamente por:
**XIMENA CUMANDA
MIRANDA LOPEZ**

Lic. Ximena Cumandá Miranda López Mg.
C.I. 1802288900

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado a Dios, ya que gracias a él he logrado concluir con mi carrera, a mis hijos que han sido un pilar fundamental para no rendirme, a mis amigos y compañeros de clase de quien no me ha faltado palabras de aliento, consejos, para no decaer y pasar de las adversidades, obstáculos y dificultades, docentes y en especial a mi familia , gracias a ellos y a mi esfuerzo, perseverancia, dedicación, responsabilidad he logrado cumplir con la meta que siempre anhele.

Ruth

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios por regalarme la salud, la vida, mis hijos y la culminación de mi carrera.

También a mi tutor el Mg. Lenin Fabián Saltos Salazar por ser una guía fundamental en este largo proceso de investigación.

Gratitud infinita a la Universidad Técnica de Ambato, alma mater de conocimiento y sabiduría, docentes que han guiado mi formación por brindarme parte de su experiencia profesional, tiempo, paciencia, dedicación y esfuerzo.

A mi familia que, a pesar de la distancia, son mi motivación gracias por su apoyo incondicional me animan a seguir adelante y no rendirme.

Ruth

ÍNDICE DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORIA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
GESTIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	viii
RESUMEN EJECUTIVO	xiv
SUMMARY	xvi
CAPITULO 1	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1. Antecedentes Investigativos	1
1.2. Fundamentación teórica – científica.....	9
1.2.1. Variable dependiente	9
La inteligencia.....	9
Tipos de Inteligencia.....	9
La inteligencia emocional.....	10
Tipos de inteligencia emocional	11
Constructo de la inteligencia emocional.....	12
Inteligencia emocional en la educación superior	12
Emociones: conceptualización, funciones e importancia	13
Anatomía de las emociones	13
Emociones destructivas.....	14
El especialista en memoria emocional.....	14
Características de una persona con un nivel alto de inteligencia emocional	15

Necesidad de la educación emocional	15
Evaluación de la inteligencia emocional	16
1.2.2. Variable independiente.....	17
Etiología de la autoestima.....	17
Componentes de la autoestima	17
Tipología de la autoestima.....	18
Factores que influyen en la autoestima.....	18
La importancia de la autoestima en adolescentes	19
¿Es lo mismo autoestima y auto concepto?	19
¿Cómo pueden fomentar los maestros universitarios la autoestima?	20
Características de una persona con una sana autoestima.....	20
Habilidades sociales en los universitarios	21
Evaluación de la autoestima	21
Pautas para la aplicación de los instrumentos de evaluación.....	22
1.3. Objetivos.....	23
Objetivo general.....	23
CAPÍTULO II	25
METODOLOGÍA	25
2.1. Recursos	25
Humanos	25
Institucionales	25
Materiales.....	25
Tecnológicos.....	25
Económicos.....	26
2.2. Métodos	26
Investigación cualitativa	26
Investigación cuantitativa	26

2.3. Modalidad de la investigación.....	27
Investigación de campo modalidad virtual	27
Investigación bibliográfica documental.....	27
2.4. Tipo de investigación	27
Investigación exploratoria.....	27
Investigación descriptiva	27
Investigación correlacional	28
2.5. Población y muestra	28
2.6. Plan de recolección de la información.....	31
Técnicas e Instrumentos de recolección de información	31
Validez y confiabilidad.....	31
CAPÍTULO III	35
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	35
3.1. Análisis y discusión de los resultados	35
3.1.1. Datos demográficos.....	35
3.1.2. Evaluación de la inteligencia emocional.....	39
3.1.3. Evaluación de la autoestima.....	42
3.1. Interpretación y discusión.....	43
3.3. Verificación de la hipótesis	44
Hipótesis de investigación	44
Metodología para la validación de la hipótesis.....	45
Hipótesis estadísticas	45
Nivel de significancia y regla de decisión	45
Cálculo.....	45
Decisión	51
CAPITULO IV	52
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	52

MATERIALES DE REFERENCIA	55
Anexo 1 – Resolución	63
Anexo 2 – Instrumento de recolección de datos.....	67
Anexo 3 – Consentimiento informado por los presidentes de nivelación	67
Anexo 4 – Aplicación de instrumentos de evaluación mediante Google Forms....	68
Anexo 5 - Evidencia del trabajo de campo virtual	69
PROPUESTA.....	71

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Diferencias entre autoestima y auto concepto.....	19
Tabla 2. Presupuesto del proyecto de investigación	26
Tabla 3. Categorización del objeto de estudio	28
Tabla 4. Distribución de la muestra	30
Tabla 5. Ficha de recolección de datos	33
Tabla 6. Estadísticos descriptivos: Edad de los estudiantes.....	35
Tabla 7. Tabla de frecuencias: Género de los estudiantes.....	36
Tabla 8. Tabla de frecuencias: Carreras a las que pertenecen los estudiantes	38
Tabla 9. Tabla de frecuencias: Resultados de la evaluación de la atención.....	39
Tabla 10. Tabla de frecuencias: Resultados de la evaluación de la claridad	40
Tabla 11. Tabla de frecuencias: Resultados de la evaluación de la reparación	41
Tabla 12. Tabla de frecuencias: Resultados de la evaluación de la autoestima	42
Tabla 13. Tabla cruzada: Atención y autoestima	47
Tabla 14. Resultados de la prueba Chi cuadrado: Atención y autoestima	48
Tabla 15. Tabla cruzada: Claridad y autoestima	48
Tabla 16. Resultados de la prueba Chi cuadrado: Claridad y autoestima	49
Tabla 17. Tabla cruzada: Reparación y autoestima.....	50
Tabla 18. Resultados de la prueba Chi cuadrado: Reparación y autoestima.....	50

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Histograma: Edad de los estudiantes	36
Gráfico 2. Diagrama de barras: Género los estudiantes	37
Gráfico 3. Diagrama de barras: Carrera de los estudiantes	38
Gráfico 4. Diagrama de barras: Evaluación de la atención	40
Gráfico 5. Diagrama de barras: Evaluación de la claridad.....	41
Gráfico 6. Diagrama de barras: Evaluación de la reparación.....	42
Gráfico 7. Diagrama de barras: Evaluación de la autoestima	43
Gráfico 8. Ruta para el cálculo del estadístico Chi cuadrado.....	46
Gráfico 9. Configuración de la prueba Chi cuadrado.....	46

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA PSICOPEDAGOGÍA

TEMA: “LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.”

AUTORA: Ruth Amparo Rúaes Sánchez

TUTOR: Psc. Cl. Lenin Fabián Saltos Salazar Mg. **FECHA:** Septiembre, 2021.

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación titulada “La Inteligencia Emocional y la Autoestima en estudiantes de Nivelación de la facultad de Ciencias Humanas y la Educación en la Universidad Técnica de Ambato.” Ecuador. El objetivo general fue determinar la influencia de la inteligencia emocional y la autoestima en estudiantes de Nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato. Se planteó la hipótesis de que la inteligencia emocional influye en la autoestima de los estudiantes de nivelación. En cuanto a la metodología que se utilizó fue bibliográfica, documental y de campo, de carácter cualitativo y cuantitativo y de tipo exploratoria, descriptiva y correlacional; de diseño no experimental. La población estuvo formada por 240 estudiantes se contó con una muestra de 148 estudiantes, mismos que fueron selectos por un muestreo aleatorio simple de los cuales 133 colaboraron tomando en cuenta los criterios de inclusión y exclusión. La técnica empleada para recolectar información fue pasar las escalas a google forms, los instrumentos que se usan para esta investigación son la escala de meta conocimiento de Estados Emocionales-24 (TMMS- 24) versión reducida, valora la atención, claridad y reparación emocional y escala de autoestima de Rosenberg que evalúa el respeto y aceptación de sí mismos. También se utilizó el Chi cuadrado obteniendo resultados que la atención y la claridad factores de la inteligencia emocional están asociados a la autoestima, se obtiene una puntuación baja en el área de “claridad emocional” correspondiente a la variable de inteligencia emocional y un nivel “medio” de

autoestima en los universitarios, finalmente para contrarrestar dicha problemática se pone a disposición una guía de estrategias psicopedagógicas.

Palabras clave:

Inteligencia emocional, autoestima, emociones, intrapersonal, interpersonal

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO FACULTY HUMAN SCIENCES
AND EDUCATION CAREER PSYCHOPEDAGOGY**

THEME: "EMOTIONAL INTELLIGENCE AND SELF-ESTEEM IN LEVELING STUDENTS OF THE FACULTY OF HUMAN SCIENCES AT THE TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO."

AUTHOR: Ruth Amparo Ruales Sánchez

TUTOR: Psc. Cl. Lenin Fabián Saltos Salazar Mg.

SUMMARY

This investigation is titled "Emotional intelligence and self-esteem in students of Leveling course of the Faculty of Human Sciences and Education of the Technical University of Ambato" Ecuador. The main goal of the present study was to determine the influence of emotional intelligence and self-esteem in students of leveling course of the Faculty of Human Sciences and Education of the Technical University of Ambato. The hypothesis raised was that emotional intelligence influences the leveling course's student's self-esteem. This is a qualitative-quantitative research with a exploratory, descriptive and correlational type and with a non-experimental design. The research population was formed by 240 students and he sample was of 148 students, who were selected by a simple random sampling, from this sample, 133 students agreed to contribute to the study based on the criteria of inclusion and exclusion. One of the techniques applied was to transcribe the scales to google forms and the instruments used were the Meta Knowledge scale of Emotional States TMMS-24) on its reduced version which measures attention, clarity, and emotional repair. Also, the Rosenberg self-esteem scale was applied which measures respect and acceptance of themselves. Chi square was also used which showed up that attention and clarity are emotional intelligence's factors which are associated with self-esteem. In the results, it was found a low score in the "emotional clarity" related to the emotional intelligence variable and also a medium level of self-esteem on the university students. Finally, as a way of solving this problem, a psych pedagogical strategy guide is presented.

Keywords: Emotional intelligence, self-esteem, emotions, intrapersonal, interpersonal.

CAPITULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes Investigativos

Una vez revisado diferentes fuentes bibliográficas en referencia al tema de investigación, se logró extraer información relevante y pertinente para desarrollo del mismo. Estas indagaciones fueron de gran ayuda para el desenvolvimiento de las variables como son; Inteligencia Emocional y Autoestima las cuales se detallaron a continuación:

El trabajo denominado “Inteligencia emocional, resiliencia y autoestima en personas con discapacidad física y sin discapacidad” con una población de 100 personas de España. Tuvo un enfoque cuantitativo, descriptivo y correlacional, su objetivo fue analizar las diferencias entre personas con discapacidad y sin discapacidad en las 3 dimensiones, utilizando instrumentos como; las escalas de la Inteligencia emocional TMMS-24, la escala de la Resiliencia CD-RISC10 y la escala de la autoestima de Rosenberg. De acuerdo a la IE las personas con discapacidad física presentan niveles más adecuados de IE que las sin discapacidad. Con respecto a la autoestima, el (29%) de personas con discapacidad, presentaron una autoestima elevada, el 17% media y el 4% baja. En controversia, el 41% de los no discapacitados presentaron una autoestima elevada, el 6% media y el 3% baja, lo que alude que las personas con discapacidad presentaron niveles más bajos de autoestima que las sin discapacidad. Finalmente se obtuvo que, existe una relación significativa entre la autoestima y entre las personas con o sin discapacidad (Gómez & Jiménez , 2017).

La investigación titulada “Relaciones entre aptitud intelectual, inteligencia emocional y creatividad en alumnados de Educación Secundaria Obligatoria-España”, esta investigación se realizó con un total de 670 estudiantes de España , se aplicó el Test de Aptitudes Diferenciales para valorar la aptitud intelectual (DAT-5), el Cuestionario de Inteligencia Emocional: Versión para Adolescentes (EQ-i:YV para medir la IE, el objetivo de la indagación fue estudiar las relaciones entre los constructos de

Inteligencia emocional, creatividad y aptitud intelectual, en cuanto a los resultados, el análisis factorial muestra relación de los constructos evaluados de acuerdo a su fundamentación teórica, los análisis correlacionales mostraron relaciones entre los modelos de IE manejados, si se encontró relación significativa y negativa con el patrón de IE destreza en el factor relaciones emocionales. En los análisis estadísticos el primer componente agrupo la fluidez, flexibilidad y originalidad y explico un 69% de la varianza. La dimensión de elaboración constituyó el segundo componente explicando un 26.86% de la varianza. (Belmonte , Parodi, Bermejo, Ruiz , & Sainz, 2017).

El siguiente artículo “Relación entre Inteligencia Emocional y Riesgo Psicopatológico en Estudiantes Universitarios” la indagación se ejecutó con 303 estudiantes, de Murcia-España. La investigación fue descriptiva y correlacional para lo cual se usó como instrumentos; el Trait Meta Mood Scale - 24 (TMMS-24) y el Listado de Síntomas Breve (LSB-50). El objetivo fue describir y relacionar la percepción de la Inteligencia Emocional y el riesgo psicopatológico. En base a los resultados del estudio, la mayoría de participantes, tanto hombres como mujeres, presentan adecuados niveles en las tres dimensiones evaluadas en inteligencia emocional y en el análisis estadístico se realizó un contraste de comparación, mediante la T de Student, sig. (bilateral=0.01<0,05), siendo una relación positiva significativa, arrojó que la Inteligencia emocional incide en el riesgo psicopatológico de los estudiantes. (Delgado M. , Gómez , Gómez, & Reche , 2019).

En relación al tema “Uso problemático de internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad”, se concretó con 240 sujetos del Principado de Asturias. Se utilizó un diseño transversal para observar las variables y un análisis descriptivo, se utilizó instrumentos como; el Test de adicción a internet, la Escala de autoestima (Rosenberg) y la Escala de impulsividad (Barrat bis-1). El objetivo consistió en explorar las relaciones entre el uso de la problemática de internet y autoestima e impulsividad. Así en los resultados hay relación con la posible existencia de usos problemáticos de internet resulta atribuible al 11.25% de los adolescentes frente a un 88.75% que muestran un uso controlado, en la cual se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la alterna. la variable autoestima en el modelo predictivo de conflictos intrapersonales explica un 9.3% de la varianza, 11.4% de la varianza Respecto al segundo factor conflictos interpersonales, lo que resulta significativa Llegando a la

conclusión que la baja autoestima y una elevada impulsividad cognitiva predicen con mayor probabilidad en el uso des adaptativo del internet (Moral & Fernández, 2019).

De acuerdo al tema “Autoestima y actitud hacia la escuela de estudiantes de familias biparentales y monoparentales en el condado de Rumania”, para el estudio fue considerado una población total de 110 estudiantes, la investigación fue de tipo cuantitativo, comparativo, descriptivo, transversal y correlacional, fueron utilizados los instrumentos; Escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala Revisada de la Evaluación de la Actitud Escolar. El objetivo fue determinar si existe diferencia entre la Autoestima y actitudes hacia escuela de estudiantes de familias biparentales y monoparentales. Existe una correlación significativa negativa entre la actitud hacia la escuela y la edad de los alumnos y una correlación significativa positiva entre la autoestima de los estudiantes y su actitud hacia la escuela, se utilizado el coeficiente de correlación r de Pearson, obteniendo una correlación significativa positiva entre Autoestima y actitud hacia la escuela ($r=.482$, $p = .000$), siendo una correlación directa fuerte. Es decir, a mayor autoestima de los alumnos, más positiva la actitud de los mismo hacia la escuela (Trofin, 2018).

En el artículo “Relaciones de la inteligencia emocional, Burnout y compromiso académico con el rendimiento escolar de estudiantes adolescente” se realizó con 1756 estudiantes de 12 a 18 años en etapa Secundaria de 9 centros educativos de Manizales-Colombia, fue un estudio prospectivo ex post facto con un diseño descriptivo simple y muestreo aleatorio, se empleó versiones traducidas al castellano del Traid Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24), el Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) y Utrecht Work Engagement Scale–Student (UWES-S). El objetivo fue analizar las relaciones entre la inteligencia emocional, Burnout y compromiso académico con el rendimiento escolar. Como resultado arrojaron relaciones positivas de las variables más auto determinadas como resultan la inteligencia emocional y el engagement académico con el rendimiento escolar en un claro patrón de conductas más adaptativas. Por tal razón la Inteligencia Emocional, Burnout y compromiso académico si influye en el rendimiento escolar (Usán, Salavera, Mejías, Medino, & Jarie, 2019).

La temática “Habilidades clínicas, inteligencia emocional percibida y desgaste laboral en médicos pasantes de servicio social”, con la participación de 56 médicos de México, el diseño fue de corte transversal y de correlación se utilizó el cuestionario de

habilidades clínicas, el Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24) el Inventario de burnout de Maslach (MBI). El objetivo de esta investigación fue evaluar la relación entre habilidades clínicas, inteligencia emocional. En los resultados cuando se incrementa la claridad y reparación de emociones disminuyen agotamiento emocional y la despersonalización, y aumenta su realización personal. Lo anterior nos revela que poseer una adecuada claridad y reparación de estados emocionales, mejora las habilidades clínicas del médico pasante de servicio social. Es decir que cuando se incrementa la claridad y reparación de las emociones, incrementa las habilidades clínicas y disminuye el desgaste laboral (Ortíz & Beltrán, 2016).

En el artículo “La autoestima y el asertividad en adolescentes de educación secundaria de un colegio Estatal y Particular de un sector del distrito de Santa Anita”, realizado en Lima con 220 estudiantes como población, esta investigación fue de tipo descriptivo y correlacional, los instrumento para valorar la autoestima fue el Inventario de Autoestima de Coopersmith (SEI), el Auto informe de Conducta Asertiva (ADCA-1) de García y Magaz para el asertividad. El objetivo presentado fue determinar la relación entre sus variables. Según las escalas de la autoestima se obtuvo; bajo autoestima: 0,9%, promedio bajo: 17,7%, promedio alto 56,8% y alta autoestima: 24,5%.se evidenció que hay una correlación baja. Aunque el índice fue bajo, el estudio es confiable y significativo, el indicador de significancia bilateral ($0,01 < 0,05$), lo que indica que si existe una relación positiva y significativa entre la autoestima y asertividad. Así mismo se llega a una conclusión de que el asertividad es un tipo de conducta y en cambio la autoestima se delimita por el accionar de las personas (Hayvar, 2016).

El tema “Relación entre el Burnout Académico y la Autoestima, en estudiantes de pregrado de Medicina”, se realizó con 184 participantes de Pasto-Colombia la investigación tuvo un paradigma cuantitativo y de tipo descriptivo correlacional, Para el estudio se empleó el Cuestionario Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) y la Escala de autoestima de Rosenberg. El objetivo fue determinar la relación entre el burnout académico y autoestima. En cuanto al resultado de la autoestima, los estudiantes obtuvieron un nivel adecuado (79%) un nivel medio (11,4%) y el (8,7%) nivel bajo, con una media (33,31), para hombres y (33,02) para

mujeres. Para el análisis estadístico el agotamiento emocional correlaciona significativamente, lo que indicó que las personas con alta autoestima presentan niveles bajos en las 2 subescalas. En cuanto la eficacia académica relaciona positivamente con la autoestima y la asertividad lo que infirió que, a mayor autoestima, mayor el nivel de eficacia académica (Benavides, Palacios, & Zambrano, 2018).

Con respecto a la “Relación entre autoestima y funcionalidad familiar en los adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa de América, Puente Piedra – 2017”. Esta investigación se realizó en la Institución Educativa de Santa Rosa de América a 97 estudiantes este estudio es de tipo cuantitativo de diseño correlacional y corte transversal como técnica se empleó la encuesta y utilizaron el instrumento de Rosenberg con 10 ítems de tipo Likert y el cuestionario APGAR familiar el objetivo de este estudio determino la relación entre la autoestima y funcionalidad familiar, el resultado se obtuvo un porcentaje con autoestima baja en un 42% y solo un 17% con autoestima alta en adolescentes con disfuncionalidad familiar y en adolescentes que provienen de familias con normal funcionalidad prevalece la autoestima alta con un 70%; y 7%, con una autoestima baja, se concluye que existe relación entre autoestima y funcionalidad familiar (Gonzales G. , 2018).

En la investigación “Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú” se llevó a cabo en la universidad Nacional de San Agustín de Arequipa Perú con 126 estudiantes de enfermería. Esta investigación es de tipo descriptivo, de corte transversal, se emplearon dos instrumentos: El Inventario de Estrés académico y la Escala de Autoestima de Rosenberg, el objetivo del estudio fue determinar la relación entre el estrés académico y la autoestima. Respecto a los resultados la Autoestima predomina el nivel medio con 31 casos que es la cuarta parte de la población de estudio (24,6%), mientras en 75 casos fue alta y corresponde a más de la mitad (59,5%) e indica que existe correlación significativa, es decir que el estrés académico se incrementa y la autoestima disminuye, en el transcurso educativo así que se percibe niveles estresores moderados o con estrategias de afrontamiento, concluye así que el estrés académico se relaciona de forma inversa con la autoestima en estudiantes de enfermería (Chávez & Peralta, 2019).

El siguiente artículo “Inteligencia emocional: una competencia para fortalecer el desarrollo cognitivo, el pensamiento crítico, la toma de decisiones y el rendimiento

académico” para lo cual fue tomada una población de 97 personas de la Unidad Educativa Rumiñahui-Quito. Dicha investigación fue de tipo exploratorio, descriptivo, Explicativo y correlacional, con un enfoque cuantitativo, como instrumento para la investigación se utilizó un cuestionario estructurado, en los resultados el 25% si maneja conflictos; mientras el 75% no toma de decisiones ni resuelve desacuerdos, de esta manera limita la capacidad en la solución de dificultades a través de una buena comunicación, lo que estropea el diálogo, la seguridad, confianza, valoración y autoestima. Los estudiantes que actúan con autonomía han fortalecido su autoestima, además que la Inteligencia emocional si incide en el rendimiento académico, indica adecuado desarrollo en la comprensión, resolución de problemas y entorno educativo conocimiento en información demás del entorno familiar y social (Freire , Guzmán, Cabrera , & López , 2019).

Mientras en la “Inteligencia emocional y su relación con la autoeficacia generalizada en estudiantes de la escuela de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí”, esta investigación detalló que existe una población total de 401 estudiantes, misma que fue dividida en dos grupos de la Universidad Técnica de Manabí, el estudio fue de tipo descriptivo, correlacional y de corte transversal, los instrumentos utilizados fueron la escala de Meta conocimiento de Estados Emocionales (TMMS-24) y la Escala de Autoeficacia General, el objetivo fue determinar la relación que existe entre la inteligencia emocional y la autoeficacia generalizada en estudiantes de la carrera de psicología. De acuerdo con los resultados estadísticos, el estudio evidenció que existe correlación entre ambas variables lo que indica que los dos grupos de muestras obtuvieron una correlación positiva considerable (Loor, Durán , & Guerrero , 2018).

Según tema de investigación “La influencia del estilo de atribución interna en la autoestima”, el estudio tuvo una población total de 102 estudiantes de bachillerato-Ecuador, la investigación fue bibliográfica y como instrumento se utilizó un cuestionario de 20 preguntas, mismo que fue diseñado mediante una operacionalización de variables en donde se determinaron las dimensiones para el estilo de atribución interna y para la autoestima, el objetivo de la investigación fue analizar la influencia de los estilos de atribución interna en la autoestima. Para el análisis estadístico se desarrolló la interpretación de datos y se estableció una hipótesis, la cual fue comprobada con el chi cuadrado y un nivel de confianza del 95%, y 6 grados

de libertad y se obtuvo $\chi^2=(36,64)$, lo que indicó como los resultados que los estilos de atribución interna inciden en la autoestima de los estudiante (Ruiz, 2017).

En el artículo “Autoestima en la adolescencia media y tardía”, fue escogida una población de 308 estudiantes de instituciones públicas de la ciudad de Cuenca-Ecuador. La investigación fue de tipo cuantitativa, exploratoria, transversal y descriptivo. Como instrumento se utilizó la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), el objetivo fue determinar el grado de Autoestima en la adolescencia media y tardía. En cuanto a los resultados estadísticos, se llevó a cabo con la prueba del chi-cuadrado con el 100% de los partícipes, el 50.97% presentó un alto nivel, el 30.52% un nivel medio y finalmente el 18.51%, un nivel bajo del total de participantes, más de la mitad tiene una alta autoestima, sin embargo, el 49,03% de los encuestados presenta una autoestima entre nivel medio y bajo. En cuanto al género; los hombres obtuvieron una autoestima alta (20,78%) y mujeres (30,19%) En conclusión, existió un mayor porcentaje que indica que los estudiantes tienen capacidad para enfrentar situaciones de la vida cotidiana de manera más eficaz (Sigüenza , Quezada, & Reyes , 2019).

Al analizar las temáticas con las diferentes fuentes bibliográficas se puede mencionar que la inteligencia emocional y la autoestima hoy en día aún siguen causando controversia en el mundo de la investigación. Es así que actualmente se ha dado énfasis a lo que corresponde la educación emocional y que mejor si se inicia con la inteligencia emocional pues es lo que le atañe a la educación actual desarrollar en las presentes y futuras generaciones. Varias investigaciones prueban que existe relación entre la inteligencia emocional y la autoestima, aunque esto depende únicamente de las características propias de la población de estudio, ya que no todos los contextos se vive realidades similares.

La inteligencia Emocional y la Autoestima son componentes fundamentales que están relacionados con el ser humano, debido a que el individuo es el responsable de controlar sus propias emociones. Al estar inmersas en el comportamiento y en el accionar de cada persona ayudará a que el sujeto tenga mayor facilidad para tomar decisiones, resolver problemas, relacionarse con los demás y lograr una comunicación eficaz.

La Inteligencia emocional participa en las habilidades de autorregulación y cognitivas, es decir las personas que tengan un estable nivel de Inteligencia Emocional suelen adaptarse de mejor manera al medio social. Así es que la autoestima impulsa a la persona a realizar una autovaloración crítica y alcanzar una visión positiva (Gómez & Jiménez , 2017).

1.2. Fundamentación teórica – científica

1.2.1. Variable Independiente

La inteligencia Emocional

La inteligencia

Es indispensable definir lo que es la inteligencia, el científico Binet (1859-1905) el creador de la primera prueba de inteligencia mencionó que “es un proceso psicológico superior medible, entorno a procesos mentales superiores como: memoria, atención, imaginación y comprensión” (Gonzales & Varona, 2018, pág. 39). Es así que se atribuía como inteligente aquella persona que estaba acorde del nivel académico de su edad cronológica, únicamente personas con algún tipo de formación académica.

Más aun, la teoría biológica ha estudiado a la inteligencia desde la perspectiva del desarrollo de la especie, en relación con el tamaño del cerebro, herencia y raza, esta teoría ha permitido descartar al ser humano como una especie capaz de tener esta capacidad intelectual. Otra de las teorías más populares es de las inteligencias múltiples que enfatiza la adquisición y utilización de la información a través de diferentes medios: musical, kinestésica, espacial, lingüística, entre otras (Catillero, Rodas, & Gómez, 2017).

Tipos de Inteligencia

Con respecto a los tipos de inteligencia se puede mencionar los aportes del psicólogo Howard Gardner y su teoría de las Inteligencias Múltiples mediante un extenso estudio de las habilidades en los niños. La forma en que se manifiesta la inteligencia en torno a la cultura del individuo (Mercadé, 2017). A continuación, se detallan los tipos de inteligencia según el autor:

1. Inteligencia lingüística: capacidad de comprender el significado de las palabras en la lectura, escritura y el acto de escuchar.
2. Inteligencia musical: alto nivel para percibir y producir música, además de ser mayormente creativos en cuanto al ámbito musical.

3. Inteligencia lógico-matemática: capacidad para identificar fórmulas, realizar cálculos y verificar hipótesis. Usan el hemisferio lógico del cerebro.
4. Inteligencia espacial: implica la habilidad para representar ideas visualmente, crear imágenes mentales, percibir detalles y realizar bocetos, todo esto por la capacidad de imaginación en cuanto al entorno.
5. Inteligencia corporal-kinestésica: ser capaz de realizar actividades que requieren fuerza, rapidez, flexibilidad, coordinación óculo-motora y equilibrio.
6. Inteligencia intrapersonal: capacidad para plantearse metas, evaluar habilidades y desventajas personales del pensamiento propio.
7. Inteligencia interpersonal: radican en darle importancia al factor social, al relacionarse con los demás seres de su entorno.
8. Inteligencia naturalista-pictórica: es aquella en la que el sujeto muestra habilidad para el dominio de colores, formas y diseños, además de manifestar los mismos de manera creativa.

En años posteriores el autor Daniel Goleman, inicia su teoría de la inteligencia espiritual- existencial, luego denominada como inteligencia emocional. Explica la relación del cuerpo con la expresión de los sentimientos y la capacidad de la persona para afrontar situaciones adversas en su entorno de vida (Alvarado, Bernadinez, & Frayen, 2020).

La inteligencia emocional

Los investigadores Binet, Henri y Simon desarrollaron en Francia diversas formas de medición de la inteligencia. No es hasta el apareamiento de Salovey y Mayer que adoptan el termino de inteligencia emocional (IE)de su antecesor Gardner, definiéndola como la capacidad de supervisar los sentimientos y emociones de uno mismo y de los demás, para orientar la acción propia (Cejudo & López, 2018).

Aportando además cinco elementos de la inteligencia emocional:

- Reconocer las emociones propias: hacer una apreciación de las emociones propias e identificar las características propias de cada una.
- Saber manejar las emociones propias: erradicar conductas erróneas debido a la falta del control de las emociones, dañando a uno mismo y a los demás.

- Utilizar el potencial existente: ser capaz de sobreponerse a las adversidades.
- Saber ponerse en el lugar de los demás: la predisposición de escuchar antes de hablar.
- Crear relaciones sociales: captar los estados emocionales propios y de los demás.

Se considera que el principal promotor de la inteligencia emocional fue Goleman (1995) el cual argumentó que “se trata de una meta o habilidad que determina el grado de destreza que podemos conseguir con el dominio de nuestras facultades” (Dánvila, Sastre, Castillo, & Valle, 2018, pág. 23). Este autor destaca la existencia de cinco elementos de la IE: conciencia emocional, autocontrol, motivación, empatía y habilidad social.

Tipos de inteligencia emocional

El científico Daniel Goleman siendo el pionero en estudiar la inteligencia emocional desde la modalidad del hombre antiguo hasta la actualidad ha demostrado que la inteligencia emocional se divide en dos grupos, la inteligencia personal y la inteligencia interpersonal (Sabater, 2020). Así tenemos:

Inteligencia personal.

- Conciencia de uno mismo y autoconciencia: se basa en las habilidades que tienen las personas de carácter emocional sin importar los diferentes estados de ánimo que experimenten.
- Autorregulación: la diferencia entre los estados de ánimo de una persona ya que esta nos explica como una persona es capaz de controlar los impulsos.
- Automotivación: la motivación es la destreza que tiene toda persona para poder ayudarse así mismo emocionalmente para alcanzar sus metas, se da luego de la aceptación personal.

Inteligencia interpersonal.

- Empatía: consiste en la capacidad de una persona al relacionar los sentimientos ajenos y hacerlos suyos para poder comprenderlos.
- Habilidades sociales: habilidad de una persona que tiene para relacionarse con un grupo de personas y ser aceptada en la sociedad.

Es por ello que la inteligencia emocional no solamente es importante para poder convivir con los demás, siendo parte de la sociedad, sino que también se considera indispensable el hecho de auto conocerse. El ser humano debe aprender que al ser un ser diverso, debe identificar sus emociones y demostrarlas a través de un comportamiento aceptable (López & Samero, 2017).

Constructo de la inteligencia emocional

La inteligencia emocional es una habilidad en una persona pues se ve reflejada directamente en una conducta no observable, a menos que sea reflejada en un tipo de comportamiento constante. Así lo argumenta Daniel Goleman mencionando a la inteligencia emocional como la disposición que permite tomar las riendas de los impulsos emocionales, comprender los sentimientos propios y de los demás (Dueñas, 2017). El sentimiento se da cuando se hace consiente la emoción, asociados a un estado mental, así como el amor, la felicidad y el sufrimiento.

Una frases que dio la vuelta al mundo a lo largo de los últimos años es la de los autores Mayer y Salovey (1997) , se refieren a que “la inteligencia emocional solo está en aquel individuo que es un ser pensante con corazón” (Pérez, Castejón, & Alicante, 2016), es decir que percibe, comprende y maneja las relaciones sociales.

Inteligencia emocional en la educación superior

Los beneficios de la inteligencia emocional han sido demostrados en varias áreas de la vida del ser humano, pero se torna de gran importancia con el paso del tiempo en lo que tiene que ver con la formación profesional. Los catedráticos se han hecho la interrogante si es posible fomentar en los universitarios estas habilidades, pues uno de los objetivos fundamentales de la educación superior es capacitar a profesionales para atender las necesidades de la sociedad (Aguilera & Pozo, 2019).

Se tiene en cuenta que en el ámbito universitario se da el proceso de inserción laboral, pues existe relación entre las habilidades emocionales y su influencia en el campo de desenvolvimiento profesional. “Entre sus beneficios en los universitarios esta la flexibilidad cognitiva, toma de decisiones, manejo de las emociones, educación en valores, entre otros” (Reinos & Pérez, 2017). Estas competencias fácilmente pueden

ser enseñadas si la institución de educación superior cuenta con docentes capacitados para lo antes mencionado.

Emociones: conceptualización, funciones e importancia

Con la finalidad de entrar en el contexto se respalda es necesario definir a las emociones, es así que la Real Academia de la Lengua Española las establece como “una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa y acompañada de cierta conmoción somática” (García & Vivas, 2017). Aunque se encuentran muchas connotaciones lo que sí es confiable, es que cada persona cree conocer sus emociones, pero resulta difícil manejarlas.

Al comprender que las emociones forman parte de la vida humana es inevitable no expresarlas en el día a día. Una de las principales funciones que cumplen es colaborar en el desarrollo integral de la personalidad, siendo el ser humano producto de una herencia genética de su árbol genealógico y experiencias del diario vivir que lo van moldeando constantemente (Alvarado, Bernadinez, & Frayen, 2020). Es así las emociones como la como la alegría se da ante un acontecimiento que es agradable, la tristeza se expresa ante una situación que genera apatía, la ira se manifiesta ante un evento que genera enfado y el miedo ante el peligro.

Anatomía de las emociones

A lo largo de los años de evolución el sistema fisiológico por el que está compuesto el ser humano le ha garantizado la supervivencia. “Comprenden los elementos fisiológicos que componen las emociones, los mismos que se van adaptando a las necesidades del individuo” (Araque, 2019, pág. 45). Es por eso que ante una situación adversa se puede ensayar cierta conducta como respuesta, pero el cuerpo nunca miente, el cual manifiesta el verdadero estado de la persona expresada de muchas maneras: sudor, Dolores corporales, enrojecimiento, llanto, entre otras. (Belmonte , Parodi, Bermejo, Ruiz , & Sainz, 2017)

Alrededor del tallo encefálico se encuentra la región más primitiva del cerebro denominado sistema límbico o cerebro Primitivo, dominado por los impulsos. Caso contrario al área del neo córtex que aporta respuestas cerebrales en torno a las

emociones. Por naturaleza el hombre es el único ser vivo que, en lugar de huir ante un estímulo como las demás especies, le atribuye respuestas lógicas ante una experiencia ya sea positiva o negativa, así tenemos: la alegría, la tristeza, la ira, y el miedo entre otras. El ser humano asocia cada aprendizaje a una emoción y eso, es lo que se le denomina en la ciencia de la pedagogía como un aprendizaje significativo (Benavides, Palacios, & Zambrano, 2018).

Emociones destructivas

Uno de los grandes problemas de la humanidad es entender y superar las emociones que destruyen al hombre. Ante esto el autor Daniel Goleman realiza una extensa investigación en torno a diferentes enfoques: budista, neurocientífico, psicológico y filosófico. Aquí se llegó a la conclusión de que la mayoría de adicciones en la etapa de la adolescencia el alcohol y tabaco entre las más principales, se da en consecuencia de frustraciones, sentimientos de odio, venganza y envidia que la persona experimenta y no puede controlar (Delgado, Gómez, & Reche, 2019).

La ciencia ha sido un eje fundamental para el desarrollo humano, pero más aún no posee todas las respuestas en las diferentes investigaciones realizadas, por ello la búsqueda del bienestar psicológico aún se desconoce en su totalidad. Pero lo que sí se conoce es que la religión y la espiritualidad permiten guiar al adolescente y recordarle el verdadero sentido de la humanidad. La importancia de una vida plena, amándose a sí mismo y respetando a los demás, así se evitaría mucho de los inconvenientes al interactuar con sus semejantes (Chávez & Peralta, 2019).

El especialista en memoria emocional

Varias de las escenas que experimenta el ser humano se almacenan debido al nivel de respuesta emocional que tuvo. Es así que el principal responsable de esta acción es el denominado hipocampo. Su función principal se basa en proporcionar agudeza en la memoria del contexto, de decir que tras la experiencia es el encargado de archivar el significado emocional, además está acompañado por la amígdala que le da un significado al contexto y a los neurotransmisores que ponen en estado de alerta al cuerpo humano ante alguna amenaza (Gomes, Saltos, & Villamar, 2018).

Se ha demostrado que los recuerdos emocionales pueden convertirse en caminos falsos para emitir una respuesta, “el tiempo es cambiante por ello se debe estar consciente del presente y las posibles acciones ante un inconveniente determinado” (Ballesteros, 2018). La ciencia avanza y se crean nuevas técnicas para el manejo de las emociones, evitando así inconveniente a futuro.

Características de una persona con alto nivel de inteligencia emocional

Es muy común día a día enfrentar a diferentes tipos de personas, pero resulta más fácil identificar a alguien que ponga en práctica los aspectos que comprenden adecuadamente la inteligencia emocional. Estas personas analizan y escuchan a sus pares, no se limitan solo a sentir sino también aprenden de esa emoción (Loor, Durán, & Guerrero, 2018). Además de conocer perfectamente sus sentimientos y no reprimirlos, además de ser críticos y reflexivos sin ofender a nadie.

La automotivación le permite reconocer sus errores para mejorarlos y alcanzar sus metas, sin necesidad de llegar a la frustración, además de rodearse de personas positivas que compartan su ideología, el no dañar a los demás y aceptarse tal y como son las personas. Acotando que siempre buscan experiencias nuevas sin estancarse en el pasado, el cual están conscientes que no pueden ni podrán cambiar (Usán, Salavera, Mejías, Medino, & Jarie, 2019).

Necesidad de la educación emocional

La formación de la persona no se debe dar únicamente en el aspecto intelectual sino también centrarse en el “saber ser”. De diversas definiciones que surgen constantemente Vizquerra y Pérez (2012) mencionan que la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de competencias emocionales para capacitarle para la vida. Es fundamental generar bienestar en el educando y que mejor se da en un ambiente de valores y empatía dentro de su formación académica (Verdezoto & Altamirano, 2018).

En los últimos años dicha temática ha adquirido relevancia en los medios educativos, pero más aun no se ha logrado concretar políticas públicas que respalden a la educación emocional como un derecho inalienable. Pues aún se evidencia la falta de capacitación

en como planes y programas de educación emocional (Niño, García, & Caldevilla, 2016).

Evaluación de la inteligencia emocional

La aplicación de un instrumento de evaluación psicológica puede reflejar las múltiples deficiencias de la salud mental, sin embargo, a lo largo de los años se han ido renovando dichos instrumentos siendo algunos adaptados incluso al contexto e idioma del sujeto de estudio, en cuanto a la inteligencia se pueden citar los siguientes como los más utilizados por la academia (Sabater, 2020).

- Test de psicología de Inteligencia Emocional MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso)

Permite “determinar el nivel de comprensión y uso de las emociones, estilo de la comunicación y la calidad de las relaciones sociales” (Pacheco, Mestre, & Bozal, 2017, pág. 224). La prueba contiene 141 ítems de entre dibujos, combinaciones, frases, entre otros. (Alaracón & Pillajo, 2017).

- Schutte Self Report Inventory (SSRI)

Del autor Schutte, la prueba está compuesta por 33 ítems que incluyen áreas de aspectos intrapersonales (autoconciencia emocional, autoestima y asertividad) e interpersonales (empatía, relaciones sociales y responsabilidad social), está dirigido a los adolescentes universitarios (Pacheco, Mestre, & Bozal, 2017).

- Spanish modified Train Meta-Mood Scale- 24 (TMMS-24)

Es una versión reducida del TMMS-48 creada por un grupo de investigadores de Málaga (Fernández, Berrocal, Extremera y Ramos) mide tres dimensiones: atención, claridad y reparación emocional. Está compuesta por 24 ítems y es de tipo de escala de Likert a la cual se le otorga cinco puntos cada uno. (Pacheco, Mestre, & Bozal, 2017).

1.2.2. Variable dependiente

la autoestima

Etiología de la autoestima

Existe la apreciación al mundo y lo que lo contiene, pero dicha acción debería iniciar al auto valorando primero la persona. La palabra autoestima “tiene su origen en la antigua civilización griega <<autoc>> que significa por sí mismo” mismo y <<estima >> que proviene del latín estimar que significa valorar” (Salmon, Estrada, & Viera, 2016, págs. 12-14). Es así que básicamente dicha terminología es la valoración que se da cada persona a sí misma.

La autoestima pese a que no llega con el paso de los años, este aspecto tan importante para el desarrollo psico-afectivo de la persona debe fomentarse desde tempranas edades. La manera en la que el infante sintió el amor y protección de sus padres, el ser atendido cuando tenía alguna necesidad o incluso el satisfacer su curiosidad. Esto para que cuando llegue a la edad adulta sea una persona segura de sí misma, se ame tal y como es sin importar el criterio que los demás emitan sobre él (Ruiz, Altamirano, & Belez, 2018), sin embargo de no ser así dar ayuda a quienes necesiten de esta.

Componentes de la autoestima

La autoestima es la capacidad del ser humano para valorarse, amarse y aceptarse así mismo, para que la persona pueda entender cada uno de sus componentes y corregir las falencias en su conducta y pensamiento en caso de tener la autoestima inadecuada, a continuación, se sintetiza los principales componentes de la autoestima en el ser humano.

- **Componente cognitivo:** hace referencia a la estructura del pensamiento de la persona, la interferencia de los procesos mentales con respecto a la aceptación de la autoimagen del sujeto.
- **Componente emocional o afectivo:** comprende a las emociones desadaptadas que experimenta la persona y hacen que su estado de ánimo varíe, como la sociedad le demuestre estima y esto hace que suba o baje los niveles de autoestima.

- **Componente conductual:** es uno de los más notorios pues se torna reflejado en una conducta aceptable o no en el contexto social.

Tipología de la autoestima

El psicólogo Hornstein en su libro denominado “Autoestima e Identidad” propone cuatro tipos de autoestima (Andrade & Chachapoya, 2018). Los mismos que según el autor están clasificados según a la valoración de cada sujeto hacia sí mismo, así se exponen los siguientes:

- **Autoestima alta y estable:** las personas se desenvuelven de manera abierta y eficiente en su medio social, además de defender sus criterios e integridad.
- **Autoestima alta e inestable:** incapacidad de mantener el nivel de autoestima ante un fracaso, en su mayoría con una actitud amenazante.
- **Autoestima baja y estable:** son indecisos y con un temor constante a equivocarse. Comúnmente se presenta en personas depresivas.
- **Autoestima baja e inestable:** suelen ser sensibles y de fácil influencia en torno a factores externos.

Factores que influyen en la autoestima

Al vivir en un mundo propenso a diversos cambios algunos de los aspectos pueden afectar considerablemente el nivel de autoestima de una persona. Es así que la historia de triunfos consiste en la posición de reconocimiento de la persona en su entorno social, otros corresponden al nivel de respeto, aceptación e interés que ha logrado el sujeto de entre sus pares con los que convive (Catillero, Rodas, & Gómes, 2017).

Uno de los factores que muchas veces es ignorado el control y la defensa ante los sucesos negativos, es decir el grado de afectación que experimenta el individuo en torno a un evento frustrante o estresante que le resulta difícil asimilar. Esto a su vez, atribuye a una notable disminución de la autoestima en general de la persona (Echeburúa, Guzmán, & Naverra, 2016).

La importancia de la autoestima en adolescentes

En cuanto a la etapa de la adolescencia dentro del desarrollo psicosocial del ser humano se sabe que “la autoestima constituye el factor determinante dentro de la superación personal del sujeto” (Altamirano, Dueñas, & Rivas, 2019, pág. 45). Tal concepto está fundamentado en investigaciones sociales donde, si la autoestima es deficiente o negativa, genera una pérdida de confianza correspondiente a las cualidades de la persona; caso contrario, cuando el adolescente muestra una autoestima adecuada a su nivel de desarrollo permite que el sujeto alcance con mayor facilidad sus metas (Manotoa & Tamayo, 2017).

Esto además de facilitar la interacción con las personas de su medio no solo educativo, sino en su diario vivir, se está evitando de esta manera que se aisle de un mundo propenso a críticas y prejuicios sociales. La sociedad es diversa y por lo mismo es necesario que los seres humanos respeten las diferencias de los demás, la juventud no solo es el presente sino también el futuro de una nación, por ello elevar su confianza es fundamental en una sociedad constantemente globalizada que diariamente pierde valores morales (Machuca & Meléndez, 2019).

¿Es lo mismo autoestima y auto concepto?

Por muchos años la humanidad se ha planteado esta interrogante, por ello la psicología se ha encargado de diferenciar dos términos que están relacionados. Estos términos hacen referencia a la imagen que la persona tiene de sí misma (Pozo, Tamayo, & Sarmiento, 2017), a continuación, algunas de las diferencias con respecto a los temas propuestos:

Tabla 1. *Diferencias entre autoestima y auto concepto.*

Diferencias entre autoestima y auto concepto	
Autoestima	Auto - concepto
Concepto asociado a las emociones	Se expresa a través de la información
Relacionado a la memoria emocional	Relacionado con la memoria declarativa
Contiene una matiz moral	No existe discriminación moral
Fundamentada en juicios de valor	Puede ser emitida a terceros

Fuente: Apegos posibles: etimología de la autoestima

Elaborado por: Rúales Ruth (2021)

También cabe mencionar que la autoestima se basa en la valoración que se da el sujeto a sí mismo, el mismo concepto que surge tras varios aspectos como: percepciones, sentimientos, pensamientos, relaciones sociales, experiencias y por sobre todo la carga genética que es algo que la persona no puede cambiar, pero si reflexionar y cambiar su estilo de vida (Romero & Caravacaz, 2018).

¿Cómo pueden fomentar los maestros universitarios la autoestima?

En la actualidad se ha dado énfasis a lo que compete a la educación emocional, pero los docentes que realmente cumplen con su vocación forman en conocimiento y valores s sus alumnos. Es importante convertir al adolescente en protagonista de sus emociones, desarrollando su potencial no solo cognitivo sino también emocional. Logrando así una mejor interacción con su entorno (Alvarado, Bernadinez, & Frayen, 2020).

Se torna fundamental promover el respeto y aceptarse a sí mismos con las cualidades y defectos que poseen, sin importar el criterio negativo que los demás emitan sobre su persona. Para ello el docente debe aprender a escuchar para orientar, con esto no se quiere decir que el maestro dará solución a los problemas del estudiante, sino más bien es el ente moderador que guie en el proceso de la toma de decisiones. (Dánvila, Sastre, Castillo, & Valle, 2018)

Características de una persona con una sana autoestima

En cuanto a tener una adecuada autoestima conlleva a realizar una serie de actividades que acarrear beneficios a la salud de la persona y su calidad de vida. Para ello es algo indispensable reconocer las características que conlleva tener una sana autoestima. Lo importante es la seguridad al emitir un criterio y la humildad al aceptar un error. Dejar de mirar al pasado y concentrarse en el presente, sin lamentarse de los errores que se comete diariamente (Hayvar, 2016).

Otro de los aspectos importantes es confiar en las capacidades que posee la persona, caso contrario cuando lo necesite, tener la capacidad para pedir ayuda. No dejarse manipular por agentes negativos además de tener relaciones interpersonales sanas. Sin olvidar que la persona es capaz de disfrutar de la vida con aciertos y equivocaciones, se acepta y respeta a los seres que componen su entorno (Alvarado, Bernadinez, & Frayen, 2020).

Habilidades sociales en los universitarios

Uno de los cambios más importantes en la vida del ser humano es el proceso de transición del colegio a la universidad, donde se está a punto de dejar la fase de adolescente a entrar a la vida adulta. El adolescente busca independencia y llegar a intelectual con más personas con sus mismos intereses (González, Pérez, Medina, & Brienders, 2018). Aquí algunos de los aspectos importantes a considerar:

- **La primera impresión:** no dejarse llevar por sesgos de primacía y dejar que en mal momento generalice nuestra realidad, ser natural y carismático.
- **Manejo del nerviosismo:** esta reacción es natural ante el miedo a un ambiente nuevo, pero a su vez pueden generar un concepto de inseguridad ante los demás.
- **Relaciones interpersonales:** es importante rodearse de personas que generen bienestar mas no incomodidad al momento de interactuar con las mismas.
- **Resiliencia:** comprende la capacidad de sobreponerse frente a la adversidad, es decir sacar lo positivo frente a las diferentes problemáticas a las que se enfrenta.

Lo importante es disfrutar de cada etapa, pues se están formando los futuros profesionales de la patria. Aprender de cada error es fundamental pues se adquiere la experiencia necesaria para desenvolverse en el futuro campo laboral que no solamente requiere de conocimientos sino también de relacionarse con los compañeros del trabajo (Andrade & Chachapoya, 2018).

Evaluación de la autoestima

Se considera indispensable tomar en cuenta, muy independientemente de la edad del ser humano identificar ciertas características que se consideran atípicas en el proceso de desarrollo no solo fisiológico, sino también psico-emocional. Estas pautas le permiten al especialista en salud mental identificar las deficiencias no solo en la autoestima, sino también en cualquier otra dimensión que integran la personalidad del paciente. Así se sintetiza los siguientes instrumentos de evaluación:

- Test de autoestima para escolares

Del autor Cesar Ruiz, dirigido a estudiantes desde tercero de primaria hasta segundo de secundaria. contiene 25 ítems el objetivo es evaluar la autoestima en torno a (familia, identidad personal, autonomía, emociones, motivación y socialización). Demostró validez entre prueba y re prueba del 0,93 (Echeburúa, Guzmán, & Naverra, 2016).

- Test de autoestima Coopersmith para adultos.

Instrumento dirigido a personas mayores de los 16 años de edad, su objetivo es medir actitudes valorativas en el área personal, familiar y social de una persona, las mismas relacionadas a su autoestima (alto-medio-bajo), validado con una fiabilidad del 0.7 en Alfa de Cronbach (Gomes, Saltos, & Villamar, 2018).

- Escala de Autoestima de Rosenberg

La escala está compuesta por diez ítems enunciados de manera positiva y negativa en tipo escala de Likert de cuatro puntos, su utilidad es para evaluar el nivel de autoestima en adolescentes. (Benavides, Palacios, & Zambrano, 2018).

Pautas para la aplicación de los instrumentos de evaluación

Por lo antes mencionado se debe tomar ciertas consideraciones a la hora de elegir un instrumento de evaluación. Para lo cual el evaluador debe considerar la edad, contexto y características diagnosticas del paciente. Las pruebas psicométricas deben ser estandarizadas, es decir, se deben comprobar la eficacia de los mismos mediante la verificación de la aplicación previa de los mismos en investigaciones anteriores (Gonzales G. , 2018).

Algo muy importante a considerar en este proceso de preferencia se debe dar de manera personalizada e independiente, aunque muchos instrumentos están aprobados para una aplicación grupal. Lo que los especialistas aconsejan es realizar un estudio de caso, en el cual se le permite al evaluador indagar acerca del contexto, antecedentes familiares, factores psicosociales y demás. Esto con el fin de dar un diagnostico eficaz y a su vez encaminar a un proceso de intervención (Romero & Caravacaz, 2018).

1.3. Objetivos

Objetivo general

Determinar la influencia de la inteligencia emocional y la autoestima en estudiantes de Nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

La inteligencia emocional y la autoestima se consideran como factores importantes en la formación de la personalidad del ser humano, ya que permiten reaccionar de una manera adecuada ante estímulos emocionales y comprender la aceptación de cada ser con cualidades y defectos.

En la presente investigación se plantea determinar la influencia de la inteligencia emocional frente a la autoestima de los estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, para ello se empleará la prueba estadística de Chi Cuadrado, debido a que los datos que se manejarán son de carácter nominal y ordinal. Permitiendo de esta manera la asociación de las variables e identificar el nivel de incidencia de las mismas.

Objetivos específicos

Evaluar la inteligencia emocional de los estudiantes de Nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, utilizando el test TMMS-24

Para evaluar la inteligencia emocional en los estudiantes de Nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación se consideró el cuestionario TMMS-24 (Escala de Meta conocimiento Emocional). Esto debido a su fácil aplicación de manera virtual en la aplicación de Google Forms debido a que se presenta en un tipo de escala de Likert de cinco puntos. El instrumento permite la evaluación en áreas como: la atención emocional, claridad emocional y reparación emocional.

Medir con la escala de Rosenberg el nivel de la autoestima de los estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

En cuanto al nivel de autoestima se aplicará la escala de Rosenberg a los estudiantes de Nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, debido a que permite evaluar aspectos como el respeto y aceptación de sí mismos, además de estar acorde a la población de estudio, en este caso los adolescentes.

Verificar la correlación existente entre la inteligencia emocional y la autoestima de los estudiantes de Nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación en la Universidad Técnica de Ambato.

Para establecer la correlación de la inteligencia emocional ante la autoestima de los estudiantes de nivelación se empleará el método estadístico adecuado para verificar la hipótesis de investigación, se selecciona en función de la metodología de investigación y los tipos de datos con los que se miden las variables, en este caso Chi Cuadrado.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1. Recursos

Humanos

El presente trabajo de investigación tiene como eje fundamental la responsabilidad de la estudiante investigadora, bajo el apoyo del tutor del proyecto de investigación, además de la colaboración directa e indirecta del personal administrativo de la Universidad Técnica de Ambato para el cumplimiento de los objetivos planteados en el trabajo de investigación.

Institucionales

Se tiene el agrado de contar con el apoyo del alma mater la Universidad Técnica de Ambato como unidad de educación superior en la cual se desarrolla el proyecto de investigación. Esto además del uso libre de su biblioteca Virtual de la Universidad Técnica de Ambato para la obtención de antecedentes investigativos pertinentes.

Materiales

- Materiales de oficina (esferos gráficos, lápiz, libreta de apuntes)
- Impresiones

Tecnológicos

- Hardware- PC (Computadora personal)
- Software – Paquete de Office

Económicos

Tabla 2. *Presupuesto del proyecto de investigación*

PRESUPUESTO	
Impresiones-copias	\$20.00
Internet	\$80,00
Empastado del trabajo de titulación	\$35,00
TOTAL:	\$135,00

Elaborado por: Ruales Sánchez Ruth (2021)

2.2. Métodos

Investigación cualitativa

El presente estudio es cualitativo, porque, analiza datos de escala ordinal, obtenidos a través de instrumentos de recolección de datos aplicado en el campo de la psicología. Al respecto, Steinar (2016) dice que la investigación cualitativa busca relacionar un hecho específico de un grupo determinado de las personas para llegar a la conclusión y responder varias interrogantes del comportamiento, de personas y saber cómo sucedió, que aportó y sus conclusiones de manera crítica y reflexiva sin el uso de datos numéricos.

Investigación cuantitativa

En la investigación se cuantifican los resultados de los test aplicados al objeto de estudio. Por esta razón, la investigación es cuantitativa. Esta, es muy diferente a la investigación cualitativa esta busca recopilar una información a través de varios factores ya sea cambios secuenciales del comportamiento o una estructura de un individuo para así llegar a un veredicto o información real. Es decir, la recolección de datos numéricos que serán analizados de manera estadística para el objetivo previamente determinado en la investigación (Ñaupas, Mejia, Novoa, & Páucar, 2017).

2.3. Modalidad de la investigación

Investigación bibliográfica documental

Antes de profundizar en el proceso de investigación se considera necesario tener conocimiento de las variables planteadas. “Esto se puede cumplir mediante la exploración de material científico de diversas fuentes, tales como: libros, revistas electrónicas, repositorios digitales e incluso la prensa” (Franco & Lvovich, 2018). Estos recursos informativos deben contar con un respaldo verídico que garantice la calidad de su información.

Investigación de campo modalidad virtual

En tono a esta modalidad de la investigación hace referencia a la posibilidad que se le otorga al investigador para inmiscuirse en el contexto del cual es objeto de indagación. Pero más aún no está en facultad de alterarlo, pues se puede producir los sesgos de la información. Es necesario recabar la información que se crea relevante para la exploración (Gomes, Saltos, & Villamar, 2018).

2.4. Tipo de investigación

Investigación exploratoria

Se considera una de las herramientas más eficaces en el ámbito de la investigación pues ayuda a solventar varias interrogantes acerca el fenómeno de estudio. Luego de plantear un problema que no está claramente definido se considera necesario indagar sobre el mismo, conocer sus posibles causas y por ende consecuencias. Esto en lo posible al ingresar en el lugar natural que interactúa sin cambiarlo (Ortega & Zaragoza, 2017).

Investigación descriptiva

Una de las formas para familiarizarse con el fenómeno de estudio es la investigación descriptiva, pues busca que el investigador se capaz de describir las características del

problema de investigación y así, luego de obtener los resultados de la misma, poder plantear sus posibles soluciones (Montenegro & Valbuena, 2017).

Investigación correlacional

La investigación correlacional es un tipo de método de investigación no experimental en el cual el investigador mide las variables propuestas. Para así, poder llegar a una conclusión clara y sencilla de una interrogante. A su vez medir el nivel de influencia que puede llegar a tener la una sobre la otra de manera estadísticamente posible.

2.5. Población y muestra

El objeto de estudio está conformado por 240 estudiantes de los cursos de nivelación de las carreras de: Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros, Educación Básica, Educación Parvularia, Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Turismo, Psicopedagogía, Estas conforman los estratos que se muestran en la tabla.

Tabla 3. *Categorización del objeto de estudio*

Nro.	Carrera	Nro. De Alumnos	%
1	Pedagogía de los idiomas	40	16,7%
2	Educación Básica	40	16,7%
3	Educación Parvularia	40	16,7%
4	Pedagogía de la Actividad Física y Deporte	40	16,7%
5	Turismo	40	16,7%
6	Psicopedagogía	40	16,7%
	Total	240	100%

Fuente: Secretarías de las carreras de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Elaborado por: Ruales Sánchez Ruth (2021)

Con esta población se determina una muestra con el 5% de error y el 95% de nivel de confianza, mediante el cálculo perteneciente a la fórmula de muestreo aleatorio simple:

Datos:

$N = 240$ estudiantes matriculados en facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

$Z_\alpha = 1,96$ al cuadrado (si la seguridad es de 95%)

$p =$ proporción esperada (en este caso 5% = 0,05)

$q = 1 - p$ (en el caso $1 - 0,05 = 0,95$)

$d =$ precisión

Desarrollo:

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{(N - 1) * E^2 + Z^2 * p * q}$$

$$n = \frac{(240)(1,96)^2(0,5)(0,5)}{(240 - 1) * (0,05)^2 + (1,96)^2(0,5)(0,5)}$$

$$n = \frac{2,304}{0,60 + 0,96}$$

$$n = \frac{2,304}{1,56}$$

$$n = 147,69 \text{ estudiantes}$$

Muestra de estudiantes = 148

Esta muestra general, se subdivide para los estratos establecidos, correspondientes a los estudiantes que se aplicaron los instrumentos de evaluación, la siguiente tabla muestra los estudiantes que colaboraron de manera voluntaria y realizaron los test mediante link de google forms.

Tabla 4. *Distribución de la muestra*

Semestre	Frecuencia	Porcentaje
Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros	31	23.5%
Educación Básica	2	1.5%
Educación Parvularia	26	19.7%
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte	8	6.1%
Turismo	30	22.7%
Psicopedagogía	35	26.5%
Total	132	100%

Fuente: Secretarías de las carreras de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Elaborado por: Ruth Amparo Rúaes Sánchez, (2021)

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de Inclusión

1. Los estudiantes deben pertenecer a las facultades objeto de estudio.
2. Los estudiantes no deben tener problemas de baja autoestima.
3. Los estudiantes no deben haber sido víctima de abuso sexual, discriminación, exclusión social o bullying.

Criterios de exclusión

1. No ser estudiante de las facultades objeto de estudio.
2. Estudiantes con problemas de baja autoestima.
3. Estudiantes que han sido víctima de abuso sexual, discriminación, exclusión social o bullying.

2.6. Plan de recolección de la información

Técnicas e Instrumentos de recolección de información

- Escala para la Evaluación de la expresión, manejo y reconocimiento de emociones TMMS-24
- Escala de Autoestima de Rosenberg

Validez y confiabilidad

Escala para la Evaluación de la expresión, manejo y reconocimiento de emociones TMMS-24

- Para la evaluación de la inteligencia emocional en adolescentes se empleará a escala Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) de los psicólogos Salovey y Mayer en 1995. Adaptada por Fernandez - Barrocal P. Extremera, N y Ramos del 2004, tiene como objetivo evaluar el nivel de consciencia de las propias emociones, así como la capacidad para regularlas. En cuanto a su estructura contiene 24 ítems: atención emocional, claridad emocional y reparación emocional (Freire, Gafraes, & Velasquez, 2016). Puede ser aplicada de forma grupal o individual, en un tiempo de 5 minutos
- Los autores de la escala aportan unas tablas para calcular las puntuaciones finales del sujeto en cada una de las tres dimensiones con diferentes puntos de corte para hombres y para mujeres (Fernández, Extremera, & Ramos, 2016).
- La escala logró una validez interna de 0.90 en el Alfa de Cronbach, con respecto a su versión española. Su fiabilidad para cada área es de: percepción ((α = 0.90), comprensión ((α = 0.90) y regulación((α =0.86). El presente instrumento ha demostrado tener adecuados índices de consistencia interna y validez convergente aceptable (Salovey & Mayer, 2017).

Escala de Autoestima de Rosenberg

- Del autor Morris Rosenberg es una escala de Likert y consta de 10 ítems de los cuales 5 frases están en positivo y 5 en forma negativa. Se aplica entre 5 y 10 minutos se puede aplicar en forma grupal, individual a partir de 12 años en adelante. Para su calificación se la realiza de manera inversa, donde las puntuaciones oscilan entre diez y cuarenta (Echeburúa, Guzmán, & Naverra, 2016).
- El instrumento ha mostrado índices altos en cuanto a su fiabilidad. En cuanto a las correlaciones test – re test ha variado de 0,82 a 0,88 con alfa de Cronbach en un rango de 0,77 a 0,88. además de un sin número de estudios previos y la fiabilidad temporal, tanto para dos meses ($r = 0.72$) como para un año ($r = 0.74$), fueron aceptables. Esto permite evidenciar el alto nivel de confiabilidad de la escala para la evaluación de la autoestima (Echeburúa, Guzmán, & Naverra, 2016).

Recolección de información.

Tabla 5. *Ficha de recolección de datos*

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué es la información?	Determinar la influencia de la inteligencia emocional y la autoestima.
¿Con que personas se trabaja?	Con estudiantes de Nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.
¿Sobre qué cuestión?	Sobre la influencia de la inteligencia emocional y la autoestima.
¿Quién?	Ruth Rúales
¿A quién?	A estudiantes de Nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.
¿Cuándo?	En el periodo académico abril - septiembre 2021.
¿Dónde?	En la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.
¿Cuántas veces?	Una vez.
¿Qué técnica de recolección?	Con la Escala para la Evaluación de la expresión, manejo y reconocimiento de emociones TMMS-24 y la Escala de Autoestima de Rosenberg.
¿Con qué?	Con escalas

Elaborado por: Ruth Amparo Rúales Sánchez, (2021)

2.7. Procesamiento y análisis

Los datos obtenidos en el trabajo de campo se procesan en el software estadístico SPSS, con el que se realizan los cálculos para el análisis descriptivo y la validación de la hipótesis. Considerando las características cualitativas de los datos se aplica la prueba Chi cuadrado para asociación de variables, entre las dimensiones establecidas en los test seleccionados.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Análisis y discusión de los resultados

3.1.1. Datos demográficos

La tabla 1 muestra los estadísticos descriptivos de la edad de los estudiantes objeto de estudio. Se observa una media de 19,6107 años, la cual puede variar (en un intervalo del 95% de confianza) entre 19,2446 y 19,9768 años. Hay una dispersión con una desviación estándar de 2,11795 años. Esta dispersión se halla dentro de una edad mínima de 18 años y máxima de 28 años, lo que genera un rango de 10 años. La asimetría de 1,763 indica un desplazamiento positivo del histograma (gráfico 1). Esto significa que la mayor densidad de los datos está por debajo del valor de la media. Finalmente, la curtosis de 3,036 revela una distribución leptocúrtica de los datos, que, al ser mayor a 2 no se ajusta a la curva normal.

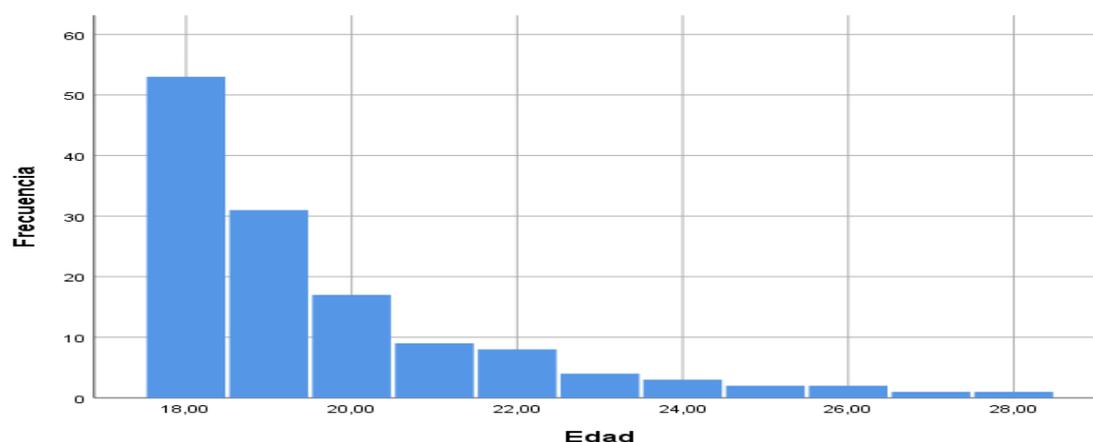
Tabla 6. *Estadísticos descriptivos: Edad de los estudiantes*

Estadístico	Valor
Media	19,6107
95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior Límite superior
	19,2446 19,9768
Desviación estándar	2,11795
Mínimo	18,00
Máximo	28,00
Rango	10,00
Asimetría	1,763
Curtosis	3,036

Elaborado por: Ruth Ruales (2021)

Fuente: Estudio de campo

Gráfico 1. *Histograma: Edad de los estudiantes*



Elaborado por: Ruth Ruales (2021)

Fuente: Estudio de campo

Tres cuartas partes de la muestra están conformadas por estudiantes de sexo femenino tal como se muestra en la tabla 2, donde se puede ver que, el 77,3% de la población en estudio son mujeres, mientras que el 22,7% son hombres. Adicionalmente, se observa que el porcentaje es igual al porcentaje válido, esto indica que no hay valores perdidos en la base de datos.

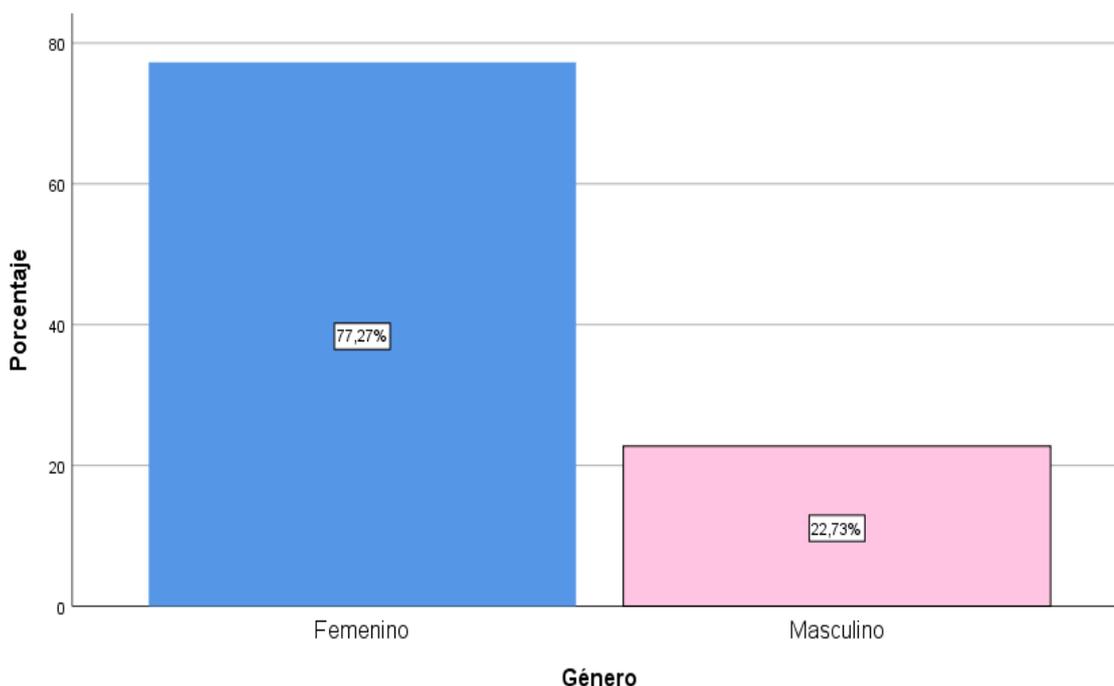
Tabla 7. *Tabla de frecuencias: Género de los estudiantes*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Femenino	102	77,3	77,3	77,3
Masculino	30	22,7	22,7	100,0
Total	132	100,0	100,0	

Elaborado por: Ruth Ruales (2021)

Fuente: Estudio de campo

Gráfico 2. *Diagrama de barras: Género los estudiantes*



Elaborado por: Ruth Ruales (2021)

Fuente: Estudio de campo

Según la tabla 3, en el trabajo de campo se obtiene una muestra conformada principalmente por los estudiantes de las carreras de: Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros, Psicopedagogía y Turismo y Hotelería; las cuales son el 72,7% de la muestra total. A su vez, la carrera de Educación Parvularia tiene un peso del 19,7%, y, Educación Básica y Educación Parvularia suman el 7,6%. No hay valores perdidos en la base de datos.

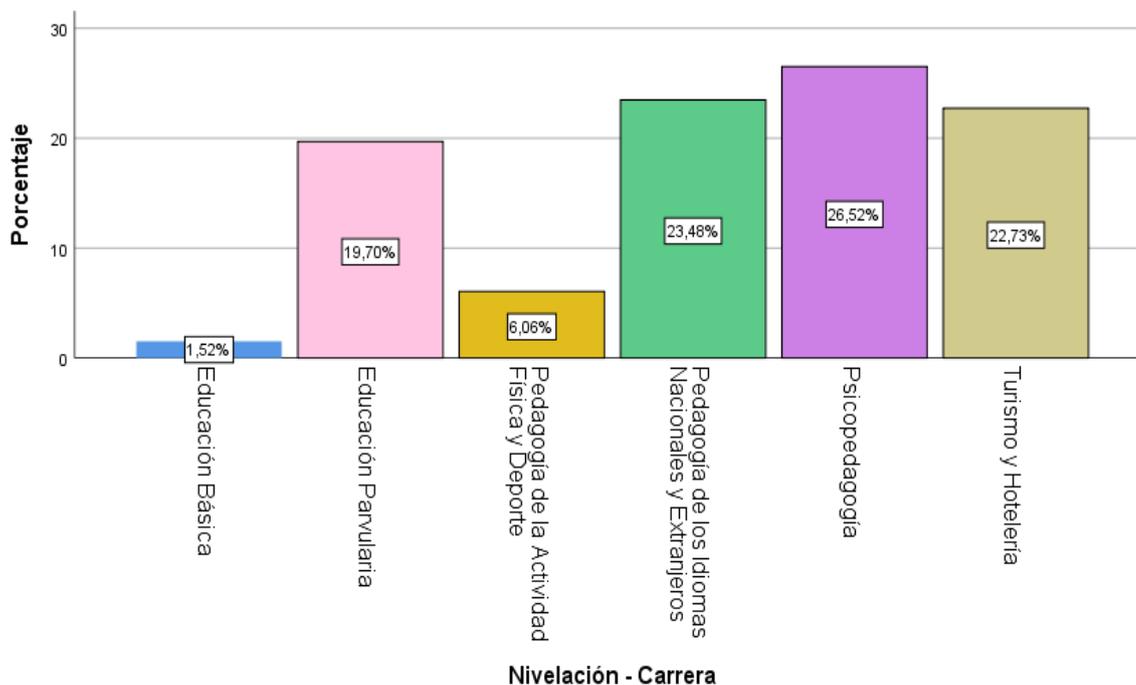
Tabla 8. *Tabla de frecuencias: Carreras a las que pertenecen los estudiantes*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Educación Básica	2	1,5	1,5	1,5
Educación Parvularia	26	19,7	19,7	21,2
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte	8	6,1	6,1	27,3
Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros	31	23,5	23,5	50,8
Psicopedagogía	35	26,5	26,5	77,3
Turismo y Hotelería	30	22,7	22,7	100,0
Total	132	100,0	100,0	

Elaborado por: Ruth Ruales (2021)

Fuente: Estudio de campo

Gráfico 3. *Diagrama de barras: Carrera de los estudiantes*



Elaborado por: Ruth Ruales (2021)

Fuente: Estudio de campo

3.1.2. Evaluación de la inteligencia emocional

Los resultados de la aplicación del test TMMS – 24 se analizan en base a tres factores: Atención, claridad y reparación.

En la tabla 4 se observa que, el 59,1% de los estudiantes tienen una atención adecuada, es decir, son capaces de atender a los sentimientos de forma adecuada. A su vez, el 40,9% deben mejorar su atención, porque, de este porcentaje el 33,3% prestan poca atención, y, el 7,6% ponen demasiada atención.

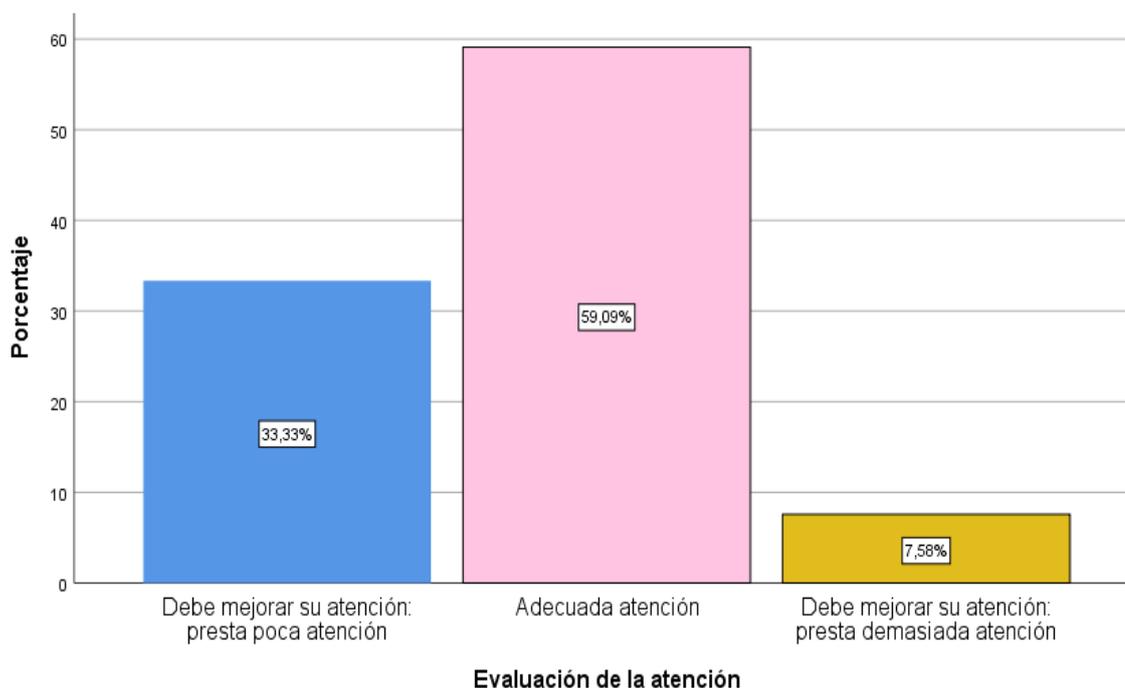
Tabla 9. *Tabla de frecuencias: Resultados de la evaluación de la atención*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Debe mejorar su atención: presta poca atención	44	33,3	33,3	33,3
Adecuada atención	78	59,1	59,1	92,4
Debe mejorar su atención: presta demasiada atención	10	7,6	7,6	100,0
Total	132	100,0	100,0	

Elaborado por: Ruth Ruales (2021)

Fuente: Estudio de campo

Gráfico 4. Diagrama de barras: Evaluación de la atención



Elaborado por: Ruth Ruales (2021)

Fuente: Estudio de campo

Considerando el margen de error se puede afirmar que, la mitad de los estudiantes son capaces de comprender bien sus estados de ánimo, mientras que el 50% restante tienen problemas al respecto. Esto se observa en la tabla 5, donde el 48,5% de los estudiantes deben mejorar su comprensión. A su vez, el 45,5% tienen una comprensión adecuada, y, el 6,1% excelente.

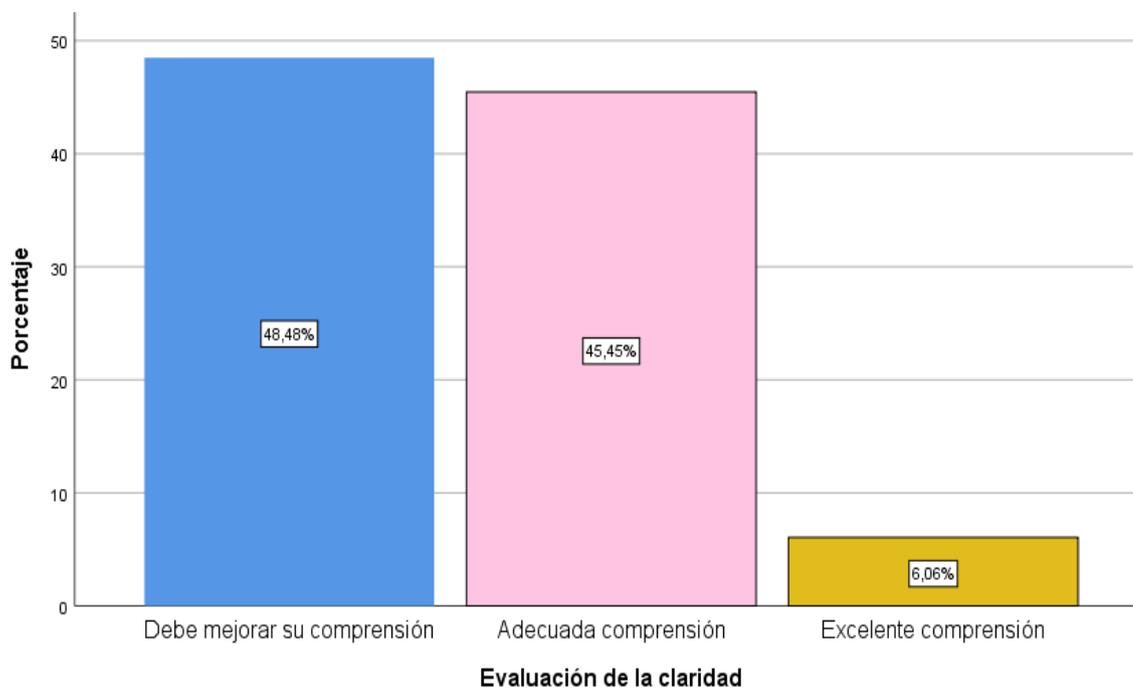
Tabla 10. Tabla de frecuencias: Resultados de la evaluación de la claridad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Debe mejorar su comprensión	64	48,5	48,5	48,5
Adecuada comprensión	60	45,5	45,5	93,9
Excelente comprensión	8	6,1	6,1	100,0
Total	132	100,0	100,0	

Elaborado por: Ruth Ruales (2021)

Fuente: Estudio de campo

Gráfico 5. Diagrama de barras: Evaluación de la claridad



Elaborado por: Ruth Ruales (2021)

Fuente: Estudio de campo

La mayoría de los estudiantes son capaces de regular sus estados emocionales de forma adecuada. Esto se observa en la tabla 6, donde, el 35,6% de los estudiantes deben mejorar su regulación, el 50% tienen una regulación adecuada, y, el 14,4% tienen una excelente regulación.

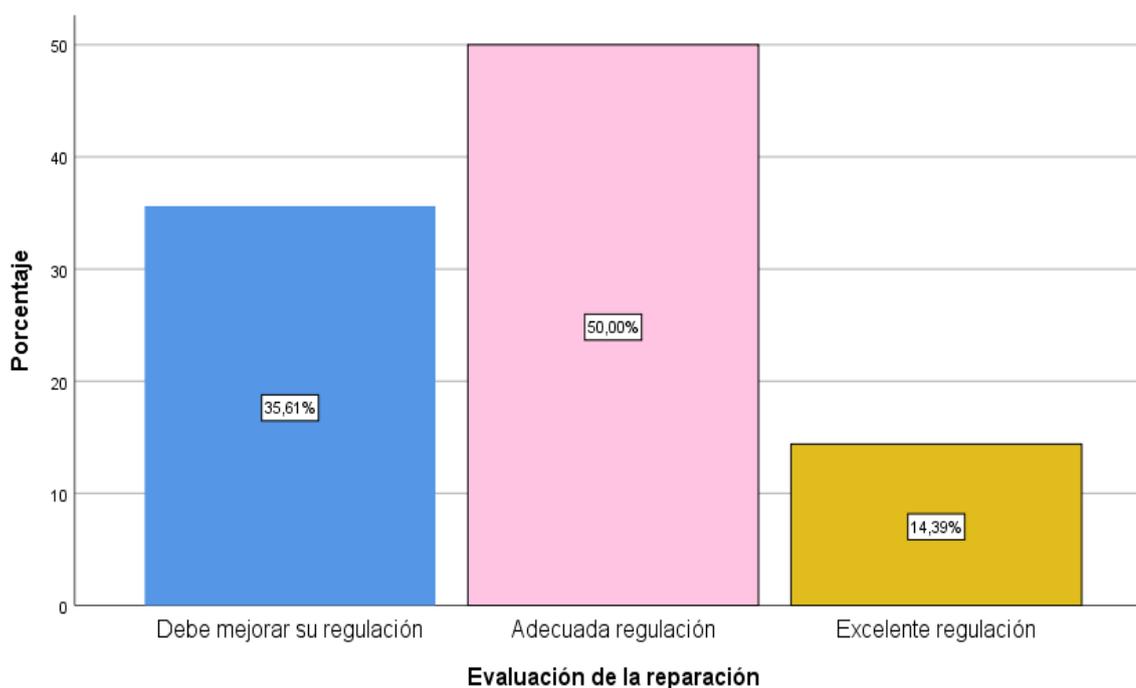
Tabla 11. *Tabla de frecuencias: Resultados de la evaluación de la reparación*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Debe mejorar su regulación	47	35,6	35,6	35,6
Adecuada regulación	66	50,0	50,0	85,6
Excelente regulación	19	14,4	14,4	100,0
Total	132	100,0	100,0	

Elaborado por: Ruth Ruales (2021)

Fuente: Estudio de campo

Gráfico 6. *Diagrama de barras: Evaluación de la reparación*



Elaborado por: Ruth Ruales (2021)

Fuente: Estudio de campo

3.1.3. Evaluación de la autoestima

En la tabla 7 se puede ver que, el 81,8% de los estudiantes tienen un nivel de autoestima bajo, es decir, una mayoría importante de alumnos tienen problemas significativos de autoestima. A su vez, el 18,2% no presentan problemas de autoestima, o, tienen una autoestima considerado normal.

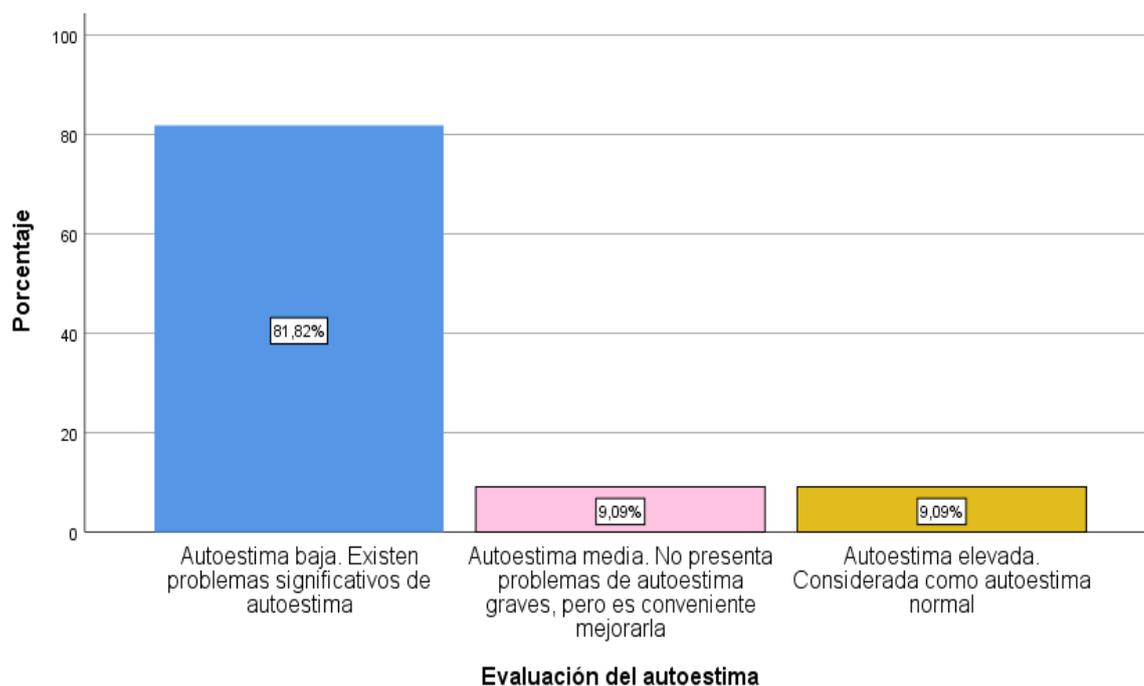
Tabla 12. *Tabla de frecuencias: Resultados de la evaluación de la autoestima*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Autoestima baja	108	81,8	81,8	81,8
Autoestima media	12	9,1	9,1	90,9
Autoestima elevada	12	9,1	9,1	100,0
Total	132	100,0	100,0	

Elaborado por: Ruth Ruales (2021)

Fuente: Estudio de campo

Gráfico 7. Diagrama de barras: Evaluación de la autoestima



Elaborado por: Ruth Ruales (2021)

Fuente: Estudio de campo

3.1. Interpretación y discusión

La evaluación de la inteligencia emocional realizada con el test TMMS – 24 muestra adecuada capacidad de los estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para expresar, gestionar y aceptar sus propias emociones y las de los demás. Esta afirmación se sustenta en una mayoría importante de alumnos que se ubican en el rango adecuado de las dimensiones de atención y reparación del instrumento, es decir, son capaces de regular sus estados emocionales y atender a sus sentimientos de forma apropiada. La claridad es la dimensión con menor valoración; solo la mitad de los elementos de la muestra alcanzan el rango de adecuado. Hay evidencia científica contrapuesta con respecto a las diferencias entre la inteligencia emocional de hombres y mujeres. Al respecto, Cazallo manifiesta que las dimensiones que conforman la inteligencia emocional son diferentes para mujeres y hombres; en cambio Del Rosal demuestra lo contrario en un estudio similar. Estos casos se repiten en diversas publicaciones, por

lo que se debe suponer que esta asociación es una característica de cada grupo de estudio. Por esta razón, se compararon los resultados del test para cada género mediante la prueba de Mann – Whitney, obteniendo valores de significancia asintótica de 0,106 para la atención, 0,652 para la claridad y 0,410 para la reparación. Esto prueba que la inteligencia emocional no se diferencia entre hombres y mujeres, entre los estudiantes de la FCHE.

Hay un problema severo de autoestima con los estudiantes objeto de estudio porque un 80% alcanza un nivel bajo en la escala de Rosenberg. Estos resultados son congruentes con los resultados obtenidos por González, quien menciona que la baja autoestima de los alumnos, principalmente de los aspirantes para el ingreso a carreras de licenciatura, puede deberse a un sentimiento de desvaloración de ellos mismos, causado por la presión de cumplir sus expectativas escolares y lograr las metas trazadas. En este contexto “las intervenciones en público, los exámenes y las deficiencias metodológicas del profesorado constituyen, por este orden, los principales sucesos que el estudiante percibe como amenazantes”. El rendimiento académico es otro factor relevante en la autoestima de los estudiantes. Esta afirmación es consistente en los estudios realizados por varios autores, entre ellos, Vega asegura que los estudiantes con bajo rendimiento escolar son más propensos a la baja autoestima y conducta rebelde, motivadas por sentimientos de ineficacia personal y falta de expectativas profesionales.

3.3. Verificación de la hipótesis

Hipótesis de investigación

La inteligencia emocional influye en la autoestima de los estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación en la Universidad Técnica de Ambato.

Metodología para la validación de la hipótesis

El método estadístico adecuado para verificar la hipótesis de investigación se selecciona en función de la metodología de investigación y los tipos de dato con los que se miden las variables.

El presente estudio se lleva a cabo con un diseño metodológico no experimental, por esta razón, se deben aplicar análisis de asociación de variables. A su vez, los datos con los que se miden las variables son nominales y ordinales. Esto cumple los supuestos estadísticos para la aplicación de la prueba Chi cuadrado.

Hipótesis estadísticas

H_0 : No hay asociación entre la inteligencia emocional y la autoestima de los estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación en la Universidad Técnica de Ambato.

H_1 : Hay asociación entre la inteligencia emocional y la autoestima de los estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación en la Universidad Técnica de Ambato.

Nivel de significancia y regla de decisión

Con un nivel de significancia $\alpha = 5\%$ se plantean las siguientes reglas de decisión:

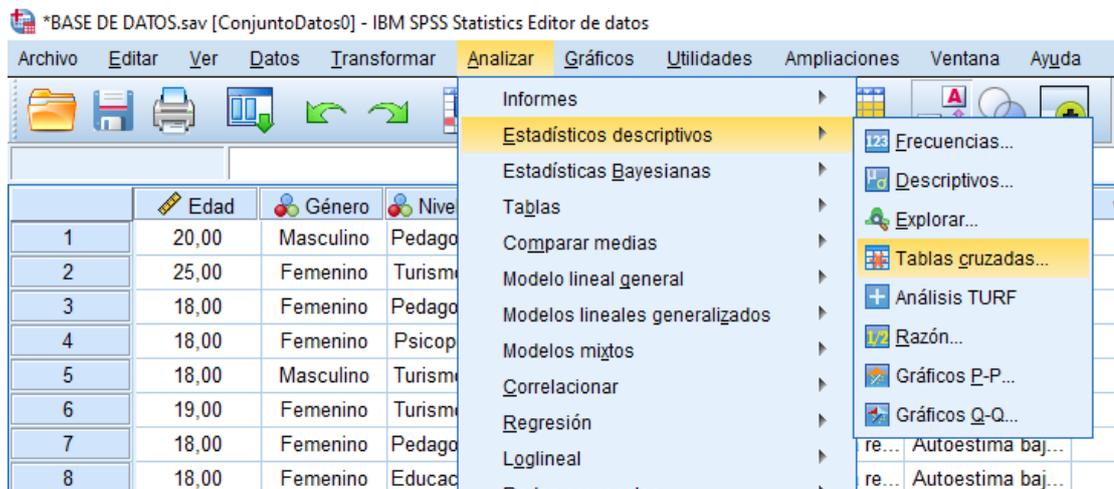
$$H_0: P_{valor} > 0,05$$

$$H_1: P_{valor} \leq 0,05$$

Cálculo

El cálculo se realiza usando el software estadístico SPSS 25 tal como lo muestran los gráficos 8 y 9.

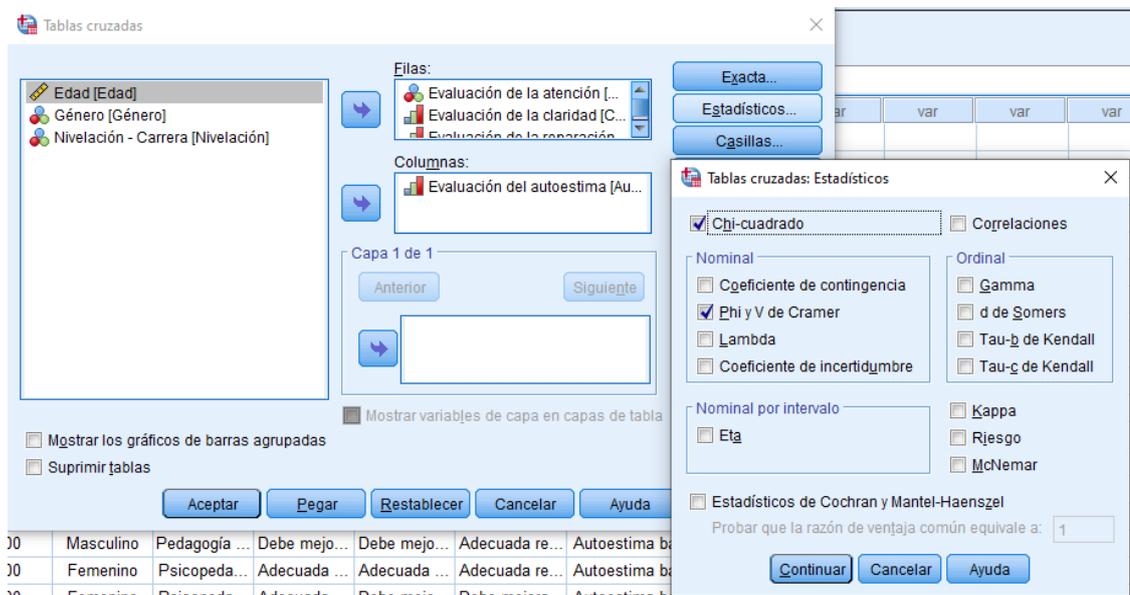
Gráfico 8. Ruta para el cálculo del estadístico Chi cuadrado



Elaborado por: Ruth Ruales (2021)

Fuente: Estudio de campo

Gráfico 9. Configuración de la prueba Chi cuadrado



Elaborado por: Ruth Ruales (2021)

Fuente: Estudio de campo

Resultados

En la tabla 8 se aprecia que, los alumnos con poca capacidad de atender a los sentimientos de forma adecuada, tienen más probabilidades de tener autoestima media

y alta, que los de atención adecuada. Es importante anotar que, todos los estudiantes que prestan demasiada atención tienen autoestima baja.

Tabla 13. *Tabla cruzada: Atención y autoestima*

		Evaluación del autoestima			Total
		Autoestim a baja	Autoestim a media	Autoestim a elevada	
Presta poca atención	Recuent o	30	6	8	44
	%	68,2%	13,6%	18,2%	100,0 %
Evaluació n de la atención Adecuada	Recuent o	68	6	4	78
	%	87,2%	7,7%	5,1%	100,0 %
Presta demasiad a atención	Recuent o	10	0	0	10
	%	100,0%	0,0%	0,0%	100,0 %
Total	Recuent o	108	12	12	132
	%	81,8%	9,1%	9,1%	100,0 %

Elaborado por: Ruth Ruales (2021)

Fuente: Estudio de campo

La significación asintótica (bilateral) de la prueba Chi cuadrado (tabla 9) y de las pruebas de comprobación, es menor al nivel de significancia ($\alpha = 5\%$). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula. Esto quiere decir que: Hay asociación entre la atención y la autoestima de los estudiantes.

Tabla 14. Resultados de la prueba Chi cuadrado: Atención y autoestima

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	10,011	4	0,040
Razón de verosimilitud	11,077	4	0,026
Asociación lineal por lineal	9,347	1	0,002
N de casos válidos	132		

Elaborado por: Ruth Ruales (2021)**Fuente:** Estudio de campo

En la tabla 10 se observa que, los alumnos que deben mejorar su capacidad de comprender bien sus estados emocionales, tienen más probabilidades de tener autoestima alta. A su vez, los alumnos con adecuada comprensión tienen mayor porcentaje de probabilidades de tener autoestima baja. Finalmente, los de excelente comprensión tienen más posibilidades de tener autoestima media.

Tabla 15. Tabla cruzada: Claridad y autoestima

		Evaluación del autoestima				
			Autoestima baja	Autoestima media	Autoestima elevada	Total
Evaluación de claridad	Debe mejorar su comprensión	Recuento	48	5	11	64
		%	75,0%	7,8%	17,2%	100,0%
	Adecuada comprensión	Recuento	54	5	1	60
		%	90,0%	8,3%	1,7%	100,0%
	Excelente comprensión	Recuento	6	2	0	8
		%	75,0%	25,0%	0,0%	100,0%
Total		Recuento	108	12	12	132
		%	81,8%	9,1%	9,1%	100,0%

Elaborado por: Ruth Ruales (2021)**Fuente:** Estudio de campo

La significación asintótica (bilateral) de la prueba Chi cuadrado (tabla 11) y de las pruebas de comprobación, es menor al nivel de significancia ($\alpha = 5\%$). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula. Esto quiere decir que: Hay asociación entre la claridad y la autoestima de los estudiantes.

Tabla 16. Resultados de la prueba Chi cuadrado: Claridad y autoestima

		Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	de	12,260	4	0,016
Razón de verosimilitud	de	13,176	4	0,010
Asociación por lineal	lineal	5,120	1	0,024
N de casos válidos		132		

Elaborado por: Ruth Ruales (2021)

Fuente: Estudio de campo

En la tabla 12 se puede ver que, los alumnos que deben mejorar su capacidad para regular los estados emocionales de forma adecuada, tienen más probabilidades de tener autoestima media. Estos mismos alumnos y los de adecuada regulación tienen similares posibilidades de tener autoestima alta. Los alumnos con regulación excelente y adecuada tienen similares probabilidades de tener baja autoestima.

Tabla 17. Tabla cruzada: Reparación y autoestima

		Evaluación del autoestima				
		Autoestima baja	Autoestima media	Autoestima elevada	Total	
Evaluación de la reparación	Debe mejorar su regulación	Recuento	35	7	5	47
		%	74,5%	14,9%	10,6%	100,0%
de la adecuada regulación	Adecuada regulación	Recuento	57	3	6	66
		%	86,4%	4,5%	9,1%	100,0%
reparación excelente regulación	Excelente regulación	Recuento	16	2	1	19
		%	84,2%	10,5%	5,3%	100,0%
Total		Recuento	108	12	12	132
		%	81,8%	9,1%	9,1%	100,0%

Elaborado por: Ruth Ruales (2021)**Fuente:** Estudio de campo

La significación asintótica (bilateral) de la prueba Chi cuadrado (tabla 13) y de las pruebas de comprobación, es mayor al nivel de significancia ($\alpha = 5\%$). Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula. Esto quiere decir que: No hay asociación entre la claridad y la autoestima de los estudiantes.

Tabla 18. Resultados de la prueba Chi cuadrado: Reparación y autoestima

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,204	4	0,379
Razón de verosimilitud	4,314	4	0,365
Asociación lineal por lineal	1,250	1	0,263
N de casos válidos	132		

Elaborado por: Ruth Ruales (2021)**Fuente:** Estudio de campo

Decisión

Los resultados obtenidos con el análisis descriptivo y con las pruebas de hipótesis demuestran que, la atención y la claridad son factores de la inteligencia emocional asociados a la autoestima. Esta evidencia estadística permite contestar afirmativamente la pregunta de investigación. Por lo tanto: La inteligencia emocional incide en la autoestima de los estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación en la Universidad Técnica de Ambato.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

Se logró los objetivos planteados en la presente investigación.

Se realizó la evaluación de la inteligencia emocional en los estudiantes de Nivelación de la Facultad de ciencias Humanas y de la Educación. Mediante la aplicación del cuestionario TMMS-24 se obtuvo como resultado un puntaje bajo en cuanto la dimensión de claridad emocional (48,48%= baja claridad emocional). Reflejando la falta de información que los estudiantes tienen sobre las emociones existentes y su adecuado manejo en caso de una experiencia negativa en su diario vivir.

La mayoría de los estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato tienen inteligencia emocional fortalecida por su capacidad de regular sus estados emocionales, y, atender a sus sentimientos de forma adecuada, aunque una cantidad importante de alumnos deben mejorar su atención. Cabe anotar que, la mitad de los jóvenes objeto de estudio tienen problemas para comprender bien sus estados de ánimo. Estos resultados engloban una realidad marcada por una capacidad media para poder expresar, gestionar y aceptar sus propias emociones y las de los demás.

Acorde a la medición de la variable de autoestima en los estudiantes de Nivelación con la aplicación de la Escala de Rosenberg. Se pudo identificar un nivel bajo de autoestima en un 81,8 % de la muestra de la población. Tal resultado refleja que hay un problema severo de autoestima entre los estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, ya que, 8 de cada 10 alumnos presentan autoestima bajo. Esto puede ocasionar que haya incidencia importante de jóvenes con problemas de depresión, trastornos alimenticios, tendencia a la autolesión o manifestaciones somáticas como el insomnio y la hipertensión.

En cuanto a la relación de las variables propuestas se verificó la existencia de la correlación directa entre la inteligencia emocional y la autoestima. Esto mediante un

análisis descriptivo y pruebas de verificación de hipótesis, en donde se identificó relación significativa de la atención y claridad emocional correspondiente a la inteligencia emocional frente a la variable de la autoestima en los estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación en la Universidad Técnica de Ambato.

Los resultados de las pruebas de hipótesis aplicadas mediante el estadístico chi cuadrado son significativas entre la atención y la claridad, con la autoestima. Los cálculos han demostrado que, los alumnos con poca capacidad de atender a los sentimientos de forma adecuada tienen más probabilidades de tener autoestima media y alta, que los de atención adecuada. Es necesario hacer notar que todos los estudiantes que prestan demasiada atención tienen autoestima baja. También se debe puntualizar que, los alumnos con menor capacidad de comprender bien sus estados emocionales, tienen más probabilidades de tener autoestima alta. A su vez, los alumnos con adecuada comprensión tienen mayor porcentaje de probabilidades de tener autoestima baja. Finalmente, los de excelente comprensión tienen más posibilidades de tener autoestima media.

Para concluir se elaboró una guía de estrategias para la mejora de la inteligencia emocional y la autoestima en el programa canva dirigida a los estudiantes universitarios, dividida en áreas en la cual se sintetiza varias actividades para ser puestas en práctica no solo dentro del aula de clases, sino también en su diario vivir. Mismas que fueron seleccionadas de investigaciones previamente acorde a la edad de la población, en este caso jóvenes universitarios y entorno a las áreas que se desee reforzar.

4.2. Recomendaciones

- La inteligencia emocional comprende la capacidad del ser humano para reaccionar de una manera adecuada ante un conflicto y la autoestima compete a la apreciación que tiene de sí misma la persona. Por ello es necesario los docentes implementen actividades que fortalezcan estos aspectos ya que en la Facultad de ciencias Humanas se están formando los futuros profesionales de la educación, además de los miembros de la sociedad.
- Se sugiere a la entidad competente en este caso el Dirección de Bienestar Universitario, la cual entre sus múltiples funciones está el garantizar el bienestar de los estudiantes que conforman la comunidad educativa. Esto al implementar programas innovadores que fortalezcan la inteligencia emocional no solo de los estudiantes, sino de todos los que componen la Universidad Técnica de Ambato.
- A las autoridades de la facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, se vuelve indispensable que se considere la implementación de actividades complementarias que eleven la autoestima en los universitarios, además de fortalecer las relaciones interpersonales, esto adaptado a la presente metodología de educación virtual.
- Además, los coordinadores de las diferentes carreras se centren en gestionar y supervisar actividades extracurriculares que permitan que los estudiantes generen habilidades emocionales y de autoestima, además de mejorar la interacción de la comunidad educativa.
- Finalmente, poner en práctica la guía propuesta a la mejora de la inteligencia emocional y la autoestima de los estudiantes universitarios, esto correspondiente a los tutores de curso. Para garantizar el bienestar estudiantil no solo dentro del aula de clases, sino también en el ámbito personal del joven universitario.

MATERIALES DE REFERENCIA

- Aguilera, & Pozo. (2019). *Inteligencia emocional, una herramienta innovadora en la Educación Superior*. Obtenido de Comillas; Univerddad Pontificia:
<https://eventos.comillas.edu/42332/detail/inteligencia-emocional-una-herramienta-innovadora-en-la-educacion-superior.html>
- Alaracón, & Pillajo. (2017). *Universidad Nacional de Chimborazo*. Obtenido de Facultad de Ciencias Psicológicas: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/3414>
- Altamirano, Dueñas, & Rivas. (2019). *Dopsi. Psicología en línea*. Obtenido de La autoestima en adolesnetes: [http://autoestima_importancias_crisis/social866%\\$#mijfn.mdi](http://autoestima_importancias_crisis/social866%$#mijfn.mdi)
- Alvarado, Bernadinez, & Frayen. (2020). *Educación emocional un complemento en el proceso enseñanza-aprendizaje virtual a nivel superior durante COVID-19*. Obtenido de Revista Scientific:
https://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/article/view/553
- Andrade. (2017). *Psicopedagogia*. Obtenido de Docencia emocional:
<https://ceice.gva.es/orientados/profesorado/descargas/autoestima.pdf>
- Andrade, & Chachapoya. (2018). Obtenido de
<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/27376>
- Araque. (2019). Obtenido de Direccion de Investigación:
<http://investigacion.utc.edu.ec/revistasutc/index.php/utciencia/article/view/35/36>
- Ballesteros. (2018). *KLIQUERS*. Obtenido de Psicología positiva:
<https://kliquers.org/profesores/herramientas-para-trabajar-la-autoestima-con-adolescentes/>
- Belmonte , V., Parodi, A., Bermejo, R., Ruiz , M., & Sainz, M. (2017). Relaciones entre aptitud intelectual, emocional y creatividad en alumnados de ESO. *Revusta de Psicología*, 1(1), 35-43. Obtenido de
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349852544004.pdf>
- Benavides, Palacios, & Zambrano, &. (2018).
- Benavides, V., Palacios, A., & Zambrano, C. (15 de 12 de 2018). 19 Informes Psicológicos Vol. 20 No. 1 • Enero-Junio • 2020ISSN – e: 2422-3271Relación entre el Burnout Académico y la Autoestima, en estudiantes de pregrado de Medicina. 20(1), 19-31. Obtenido de
<https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/152/60>

- Bnavides, V., Palacios, A., & Zambrano, C. (15 de 12 de 2018). 19 Informes Psicológicos Vol. 20 No. 1 • Enero-Junio • 2020 ISSN – e: 2422-3271 Relación entre el Burnout Académico y la Autoestima, en estudiantes de pregrado de Medicina. 20(1), 19-31. Obtenido de <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/152/60>
- Catillero, Rodas, & Gómes. (2017). *Las teorías de la inteligencia humana*. Obtenido de Psicología y mente: <https://psico-mente.com/inteligencia/teorias-inteligencia-humana-argumentos-explicativos>
- Cejudo, & López. (2018). *Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros*. Obtenido de Red de Psicólogos de Madrid: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1135755X16300331?token=BE1EEE34BF79AD4A2ACC8CFD34AE53926800105F1B6536906B94C063F50BFD12B357EB0B61BE15EF3F31D430648E9B5E&originRegion=us-east-1&originCreation=20210611015854>
- Chávez, J., & Peralta, R. (19 de 05 de 2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes. *Ciencias Sociales*, 25(1), 384-399. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113737>
- Coba, & Gutierrez. (2021). *Universidad Psicológica de Upagu*. Obtenido de INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN EDUCACIÓN SUPERIOR: <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1527/INTELIGENCIA%20EMOCIONAL%20Y%20AUTOESTIMA%20-%20TRABAJO%20DE%20INVESTIGACION%20N.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cortéz. (2018). *Mente y la inteligencia emocional*. Obtenido de Biblioteca Psicoeducativa: <https://www.acentoformaciondocente.com/tecnicas-educacion-emocional>
- Cuesta. (2020). *Mente y salud*. Obtenido de Dinámicas para autoestima en adolescentes: <https://www.lifeder.com/dinamicas-autoestima/>
- Dánvila, Sastre, Castillo, & Valle. (2018). Inteligencia Emocional: una revisión del. *Cuadernos de Estudios Psicología*, 108. Obtenido de <https://revistas.ucm.es/index.php/CESE/article/viewFile/38963/37595>
- Delgado, M., Gómez, M., Gómez, R., & Reche, C. (2019). Relación entre Inteligencia Emocional y Riesgo Psicopatológico en Estudiantes Universitarios. *Formación Universitaria*, 12(3), 2-8. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/formuniv/v12n3/0718-5006-formuniv-12-03-00039.pdf>
- Delgado, M., Gómez, M. R., & Reche, C. (2019). 12(3), 2-8. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/formuniv/v12n3/0718-5006-formuniv-12-03-00039.pdf>

- Dueñas. (2017). *Psicología Clínica aplicada a la Educación*. Obtenido de *Importancia de la inteligencia emocional : un nuevo reto para la orientación educativa*: <https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf>
- Dueñas. (2018). *Estrategias para el autoestima en adolescentes* . Obtenido de *Psicología juvenil*: <http://emepsicologia.com/ejercicios-de-autoestima-para-adolescentes/>
- Echeburúa, Guzmán, & Naverra. (2016). *Escala de Autoestima de Rosenberg*. Obtenido de *Banco de instrumentos para la Salud Mental*: <https://bi.cibersam.es/busqueda-de-instrumentos/ficha?Id=206>
- Fernández, P., Extremera, N., & Ramos, P. (2016). Escala para la evaluación de la expresión . manejo y reconocimiento de emociones. *Psychology and psychology*, 172- 185. Obtenido de <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/trait-meta-mood-scale-tmms-24.pdf>
- Franco, & Lvovich. (2018). *Historia Reciente: apuntes sobre un campo de investigación en expansión*. Obtenido de *La investigación documental*: <http://revistascientificas.filo.uba.ar/index.php/boletin/article/view/6707>
- Freire, J., Guzmán, B., Cabrera, J., & López, M. (05 de 04 de 2019). *Inteligencia emocional: una competencia para fortalecer el desarrollo cognitivo, el pensamiento crítico, la toma de decisiones y el rendimiento académico*. 3(2), 645-659. Obtenido de <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/CienciaDigital/article/view/472/1083>
- Freire, Gafraes, & Velasquez. (2016). *Escala para la evaluación de la expresión, manejo y reconocimiento de las emociones TMMMS-24*. Obtenido de *Psicología aplicada a la educación*: <https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf78.pdf>
- García, & Vivas. (2017). *La educación emocional : conceptos fundamentales*. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>
- Gomes, Saltos, & Villamar. (2018). Obtenido de *Metodología de la investigación*: <http://www.ceavirtual.ceauniversidad.com/material/3/metod1/353.pdf>
- Gómez. (2017). *Autoestima*. Obtenido de *Educación emocional*: <https://www.educacionrespuntocero.com/recursos/recursos-fomentar-la-autoestima/>
- Gómez, & Delgado. (2016). Obtenido de *Habilidades sociales en universitarios*: <https://www.etitulo.com/2019/09/07/habilidades-sociales/>
- Gómez, & Jiménez. (2018). Obtenido de *Inteligencia emocional, resiliencia y autoestima en personas con discapacidad física y sin discapacidad*: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412018000200263

- Gómez, & Jiménez. (2018). *Inteligencia emocional, resiliencia y autoestima en personas con discapacidad física y sin discapacidad*. Obtenido de Enfermería Global: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412018000200263
- Gómez, M., & Jiménez, M. (14 de 01 de 2017). Inteligencia emocional, resiliencia y autoestima en personas con discapacidad física y sin discapacidad. *Enfermería Global*(50), 1-11. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v17n50/1695-6141-eg-17-50-263.pdf>
- Gonzales, & Varona. (2018). ¿Que es la inteligencia humana? *Revista Cubana de Psicología*, 39. Obtenido de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v20s1/04.pdf>
- Gonzales, G. (2018). Relación entre autoestima y funcionalidad familiar en los adolescentes de secundaria. Obtenido de https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/255/Gonzalez_GB_enfermeria_tesis_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- González, Pérez, Medina, & Brienders. (2018). *Psicología educativa y bienestar*. Obtenido de http://www.psiquis_bienestar:3765528&mk
- Guamani, Moya, & Ortiz. (2018). *Carrera de Psicología Clínica*. Obtenido de Repositorio digital de la Universidad Tecnica de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25487/2/PROYECTO%20INVESTIGATIVO.pdf>
- Gutiérrez. (2017). *PsicoActivo*. Obtenido de Inteligencia emocional: <http://blog.tiching.com/18-propuestas-inteligencia-emocional/>
- Gutierrez, Rodrigues, & Pazos. (2017). *Improvement of self-esteem and emotional intelligence through psychomotricity and*. Obtenido de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/22759/REV%20-%20SPORTIS_%202017_3-1_art_13.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Guzmán, Pieros, & Zuñan. (2016). *Escuela de Psicología*. Obtenido de Inteligencia emocional, autoestima y estrés.: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21938/Guzm%c3%a1n_MME.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hayvar, H. (25 de 11 de 2016). La autoestima y el asertividad en adolescentes de educación secundaria de un colegio Estatal y Particular de un sector del distrito de Santa Anita. 2-11. Obtenido de <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/154/115>
- Herrera, Navas, & Vargas. (2018). *Autoestima e inteligencia emocional en alumnos de la i.e. N° 82023*. Obtenido de UPAGU: <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/502>

- Loor, R., Durán , E., & Guerrero , D. (03 de 12 de 2018). Inteligencia emocional y su relación con la autoeficacia generalizada en estudiantes de la escuela de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Polo del conocimiento*, 3(18), 284-297. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7183544>
- López, & Samero. (2017). *Inteligencia emocional en adolescentes*. Obtenido de Universidad de Rioja: https://www.googleadservices.com/pagead/aclk?sa=L&ai=DChcSEwie--z84uXwAhWKClgJHSDbBX8YABAAGgJxbg&ae=2&ohost=www.google.com&cid=CAASEuRonuyW3FWHgCV1pQopyt4oBQ&sig=AOD64_39CWQ7VdIMjWHmriku8DaR0AsaZQ&q&adurl&ved=2ahUKEwiGhub84uXwAhVTVTABHTU0BwwQ0Qx6BAgCEAE
- lopez, j., & ruales, s. (2016). eeeeeeeeeeeeeeeee. Obtenido de ssssssssss: mcsklkjdlk
- Machuca, & Meléndez. (2019). *Psicoeducación mundial*. Obtenido de La sociedad influye en la autoestima: www.psp_salusypaz/educacion/emocional
- Manotoa, & Tamayo. (2017). *Inteligencia emocional*. Obtenido de www.psicologia_clinicajc%7/bienestarysalud
- Martínez, Rivas, & Morales. (2020). *Análisis de la inteligencia emocional*. Obtenido de Universidad de Almería: <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/10072/MARTINEZ%20CA%c3%91ESTRO%2c%20HUGO%20ANTONIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mercadé, A. (2017). *Howard Gardner*. Obtenido de Tipos de inteligencia: <https://materialestic.es/transicion/apuntes/Los.8.tipos.de.inteligencia.segun.Howard.Gardner.pdf>
- Montenegro, & Valbuena. (2017). *Research trends in legal relationships in international business (2012-2016)*. Obtenido de <http://www.revistaespacios.com/a18v39n03/18390302.html>
- Moral , M., & Fernández, S. (2019). Uso problemático de internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad. 37(11), 103-119. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6805347>
- Morente, Filella, Ramona, & Pérez. (2017). *Asociación Española de Orientación y Psicopedagogía*. Obtenido de ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE COMPETENCIAS EMOCIONALES, AUTOESTIMA,: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338252055002>
- Niño, García, & Caldevilla. (2016). *Emotional intelligence and higher education: a closer view*. Obtenido de Universidad Complutense de Madrid: http://www.seeci.net/revista/index.php/seeci/article/view/486/html_3
- Ñaupas, Mejía, Novoa, & Páucar. (2017). Metodología de la investigación cuantitativa - cualitativa y redacción. En Ñaupas. Ediciones de la U. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=VzOjDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq>

=investigacion+cuantitativa&ots=RWHq8Ne93X&sig=Ath7fv2EFgljrCWJ3iyNo2yHJK
Q#v=onepage&q=investigacion%20cuantitativa&f=false

- Ortega, & Zaragosa. (2017). *Journal of the Selva Andina Research Society*. Obtenido de
Cómo se genera una investigación científica que luego sea motivo de publicación:
[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2072-
92942017000200008&script=sci_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2072-92942017000200008&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Ortíz, R., & Beltrán, B. (24 de 11 de 2016). Habilidades clínicas, inteligencia emocional
percibida y desgaste laboral en médicos pasantes de servicio social. *Investigación
en educación médica*, 8(29). Obtenido de <http://riem.facmed.unam.mx/node/877>
- Pacheco, Mestre, & Bozal. (2017). Medidas de evaluación de la inteligencia emocional.
Revista Latinoamericana de Psicología, 224.
- Pérez, Castejón, & Alicante. (2016). *Revista electronica de motivacion y emocion*. Obtenido
de Relaciones entre la inteligencia emocional y el cociente intelectual con el
rendimiento académico en estudiantes universitarios:
[http://reme.uji.es/articulos/numero22/article6/texto.html#:~:text=Para%20Mayer
%20y%20Salovey%20\(1997,habilidad%20para%20regular%20las%20emociones](http://reme.uji.es/articulos/numero22/article6/texto.html#:~:text=Para%20Mayer%20y%20Salovey%20(1997,habilidad%20para%20regular%20las%20emociones)
- pilcooo, & arauz. (2018). *jkjkj*. Obtenido de ww.hkhkjbhftth
- Pozo, Tamayo, & Sarmiento. (2017). *Definiciona*. Obtenido de Etimología de las palabras:
<https://definiciona.com/autoestima/>
- Reinos, & Pérez. (2017). *La educacion en inteligencia emocional un arma potencial*.
Obtenido de Universidad de la Rioja: [https://estudiar.unir.net/ec/ec-esp-cu-sal-
curso-inteligencia-
emocional/?utm_source=google&utm_medium=bus&utm_content=texto&utm_ca
mpaign=googleunireu_ectextoproducto121ss_eiem_bus&gclid=EAIaIQobChMlnvvs
_OLl8AIVigilCR0g2wV_EAAYASAAEgLzq_D_BwE](https://estudiar.unir.net/ec/ec-esp-cu-sal-curso-inteligencia-emocional/?utm_source=google&utm_medium=bus&utm_content=texto&utm_campaign=googleunireu_ectextoproducto121ss_eiem_bus&gclid=EAIaIQobChMlnvvs_OLl8AIVigilCR0g2wV_EAAYASAAEgLzq_D_BwE)
- Reyes, J., & Yucra, M. (2017). *Universidad Autónoma del Perú*. Obtenido de Inteligencia
emocional, autoestima y rendimiento académico en estudiantes de una institución
educativa pública de Santiago de Surco:
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/411>
- Romero, & Caravacaz. (2018). *Surgimiento de la autoestima*. Obtenido de Red de Psicología:
[https://www.campuseducacion.com/blog/revista-digital-docente/surgimiento-la-
autoestima/](https://www.campuseducacion.com/blog/revista-digital-docente/surgimiento-la-autoestima/)
- Ruiz. (2017). Obtenido de
https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/433/pdf_280
- Ruiz. (2017).

- Ruiz. (2017). La influencia del estilo de atribución interna en la autoestima. *Publicando*, 4(10), 358-366. Obtenido de https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/433/pdf_280
- Ruiz, & Hinojosa. (2018). Test de Autoestima para escolares. *Slideshare*, 34-36.
- Ruiz, Altamirano, & Belez. (2018). Obtenido de <https://apegosposibles.com/autoestima-preguntas/que-es-la-autoestima>
- Sabater. (2019). *El poder de la mente*. Obtenido de Daniel Goleman y su teoría sobre la inteligencia emocional: <https://lamenteesmaravillosa.com/daniel-goleman-teoria-la-inteligencia-emocional/>
- Sabater. (2020). Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/test-de-psicologia-de-inteligencia-emocional-e/>
- Sabater. (2020). *La mente maravillosa*. Obtenido de Psicología del desarrollo: <https://lamenteesmaravillosa.com/test-de-psicologia-de-inteligencia-emocional-/>
- Salmon, Estrada, & Viera. (2016). *El origen del autoestima*. Obtenido de La revista el universo: <http://www.larevista.ec/orientacion/consultorio/el-origen-de-la-autoestima>
- Salovey, & Mayer. (2017). *INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SÍNDROME DE BURNOUT*. Obtenido de <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1504/MORTEGAM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Saltos. (2020). *Salud en las emociones*. Obtenido de Gestion de las emociones- Actividades: <https://www.acentoformaciondocente.com/tecnicas-educacion-emocional>
- Sigüenza , W., Quezada, E., & Reyes , M. (06 de 05 de 2019). Autoestima en la adolescencia media y tardía. *Espacios* , 40(15), 1-19. Obtenido de <http://www.revistaespacios.com/a19v40n15/a19v40n15p19.pdf>
- Steinar, K. (2016). Las entrevistas en investigación cualitativa. En D. interviews. Madrid. Obtenido de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=BZojEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT17&dq=investigacion+cualitativa&ots=ZqeS1vjRsy&sig=--un8evjBz_W4bWsb2iLhgkLxh8
- Trofin, A. (2018). Autoestima y actitud hacia escuela de estudiantes de familias biparentales y monoparentales en condado de Rumania. *Estudios en educación*(2), 104-117. Obtenido de <https://riee.um.edu.mx/index.php/RIEE/article/view/196/186>
- Usán, P., Salavera, C., Mejías, J., Medino, A., & Jarie, L. (24 de 07 de 2019). Relaciones d ela Inteligencia Emocional, Burnout y compromiso académico con el rendimient escolar. *Investigación*, 19(2), 197-207. Obtenido de

<https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/archivosmedicina/article/view/3256/5031>

Verdezoto, & Altamirano. (2018). *Centro universitario de Barcelona*. Obtenido de UNIBA: <https://www.unibarcelona.com/int/actualidad/noticias/que-es-la-educacion-emocional>

Vidal, Yulies, & Santer. (2018). Obtenido de La inteligencia emocional y la autoestima en estudiantes de V ciclo del nivel primaria en la I.E Carlos Martínez Uribe Huaral – 2017: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/16427>

Zuñiga. (2019). *PREPAUP*. Obtenido de Autoestima-estrategias: <https://blog.up.edu.mx/prepaup/femenil/8-estrategias-para-que-tu-hija-adolescente-desarrolle-una-autoestima-alta>

ANEXOS

Anexo 1 – Resolución



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE FACULTAD

Av. Los Chasquis y Río Guaylabamba (Campus Huachi) / Teléfono (03) 2 990-2611/Casilla 334

Ambato-Ecuador

Señores/as

Ruth Amparo Ruales Sánchez

Estudiante de la Carrera de Psicopedagogía, Modalidad presencial

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

Presente

De mi consideración:

Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, en sesión ordinaria realizada el 07 junio, 2021 en atención a informes favorables de los docentes Mg. Ximena Miranda y el Mg. Rodrigo Andrade de la Facultad, sobre el tema **"LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO."** por usted propuesto resuelve:

DESIGNAR AL DOCENTE MG. LENIN SALTOS COMO TUTOR DE LA PROPUESTA DEL TRABAJO DE TITULACION, QUIÉN OBLIGATORIAMENTE REALIZARÁ EL REFERIDO PROCESO EN CONFORMIDAD LO ESTABLECE EL ART.15 DEL REGLAMENTO PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TERCER NIVEL DE GRADO DICE: El tiempo para el desarrollo del trabajo de Titulación.- El estudiante deberá asistir a las tutorías planificadas conjuntamente con el tutor para el desarrollo del trabajo de titulación, concluir y aprobar la opción de titulación escogida en el periodo académico de culminación de estudios (es decir aquel en el que el estudiante se matriculó en todas las actividades académicas que requiera aprobar para concluir su carrera o programa) si el estudiante concluye con el trabajo de titulación podrá presentarlo en cualquier momento de ciclo académico destinado a la titulación. Se entenderá que el estudiante concluye y aprueba el trabajo de titulación únicamente cuando haya realizado la sustentación de este. Para tal efecto el estudiante podrá entregar su trabajo final (informe final del trabajo de titulación) 45 días antes de la culminación del ciclo académico destinado a la titulación o a las prórrogas respectivas.

SE RECOMIENDA QUE EN LA EJECUCION DEL TRABAJO DE TITULACIÓN SE TOMA EN CUENTA LA REDACCIÓN, ORTOGRAFIA, EL NOMBRE DE LA CARRERA Y EL TÍTULO A OBTENER CORRECTO.

Atentamente,



SEGURO VICTOR
HERNANDEZ DEL
SALTO

Dr. Mg. Víctor Hernández del Salto

PRESIDENTE

C.C. DIRECTOR DE PROYECTO Adj: Proyecto

SECRETARÍA DE CARRERA - CARPETA ESTUDIANTIL

ARCHIVO NUMÉRICO CONSEJO DIRECTIVO

CARPETA: GRADOS PROYECTOS

Anexo 2 – Instrumento de recolección de datos

TMMS-24

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

Codificación proceso: 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE- α).

Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

Interpretación:

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Propiedades psicométricas La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escalas se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Este documento intenta explicarle todas las cuestiones relativas a la utilización que se realizaría de sus datos de participación en la aplicación de test psicológicos. Léalo atentamente y consulte con la persona encargada todas las dudas que se le planteen.

1. INFORMACIÓN

Desde el Carrera de Psicopedagogía en la Facultad de Ciencias Humanas y la educación de la Universidad Técnica de Ambato se lleva a cabo la aplicación de test con fines investigativos y de desarrollo profesional para la interesada.

2. USO Y CONFIDENCIALIDAD DE LOS DATOS

Los datos que se obtengan de su participación serán utilizados únicamente con fines de formación, guardándose siempre sus datos personales en un lugar seguro de tal manera que ninguna persona ajena pueda acceder a esta información, siempre garantizando la plena confidencialidad de los datos y el riguroso cumplimiento del secreto profesional en el uso y manejo de la información y el material obtenidos.

3. DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Yo, Sr **CHRISTOPHER JOEL OJEDA CASTILLO** con número de CI **0503022626** he leído el documento de consentimiento informado que me ha sido entregado, he comprendido las explicaciones acerca de la aplicación de test psicológicos y he podido resolver todas las dudas y preguntas que he planteado al respecto. También he sido informado/a de que mis datos personales serán protegidos y serán utilizados únicamente con fines de formación y desarrollo profesional. Tomando todo ello en consideración y en tales condiciones, **CONSIENTO** participar en la participación de la aplicación de las escalas psicológicas y por parte de la señorita Ruth Amparo Rúaes Sánchez para su proyecto de investigación que titula como: "La inteligencia emocional y la autoestima en estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación en la Universidad Técnica de Ambato."

En Ambato, a 1 de junio de 2021

Firmado: _____



Anexo 3 – Consentimiento informado por los presidentes de nivelación

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Este documento intenta explicarle todas las cuestiones relativas a la utilización que se realizaría de sus datos de participación en la aplicación de test psicológicos. Léalo atentamente y consulte con la persona encargada todas las dudas que se le planteen.

1. INFORMACIÓN

Desde el Carrera de Psicopedagogía en la Facultad de Ciencias Humanas y la educación de la Universidad Técnica de Ambato se lleva a cabo la aplicación de test con fines investigativos y de desarrollo profesional para la interesada.

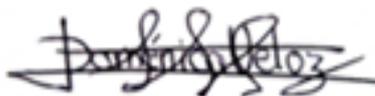
2. USO Y CONFIDENCIALIDAD DE LOS DATOS

Los datos que se obtengan de su participación serán utilizados únicamente con fines de formación, guardándose siempre sus datos personales en un lugar seguro de tal manera que ninguna persona ajena pueda acceder a esta información, siempre garantizando la plena confidencialidad de los datos y el riguroso cumplimiento del secreto profesional en el uso y manejo de la información y el material obtenidos.

3. DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Yo, Srita **DOMENICA VELOZ** con número de CI ...1801840883... he leído el documento de consentimiento informado que me ha sido entregado, he comprendido las explicaciones acerca de la aplicación de test psicológicos y he podido resolver todas las dudas y preguntas que he planteado al respecto. También he sido informado/a de que mis datos personales serán protegidos y serán utilizados únicamente con fines de formación y desarrollo profesional. Tomando todo ello en consideración y en tales condiciones, **CONSIENTO** participar en la participación de la aplicación de las escalas psicológicas y por parte de la señorita Ruth Amparo Ruales Sánchez para su proyecto de investigación que titula como: "La inteligencia emocional y la autoestima en estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación en la Universidad Técnica de Ambato."

En Ambato, a 1 de junio de 2021



Firmado: _____

Anexo 4 – Aplicación de instrumentos de evaluación mediante Google Forms.

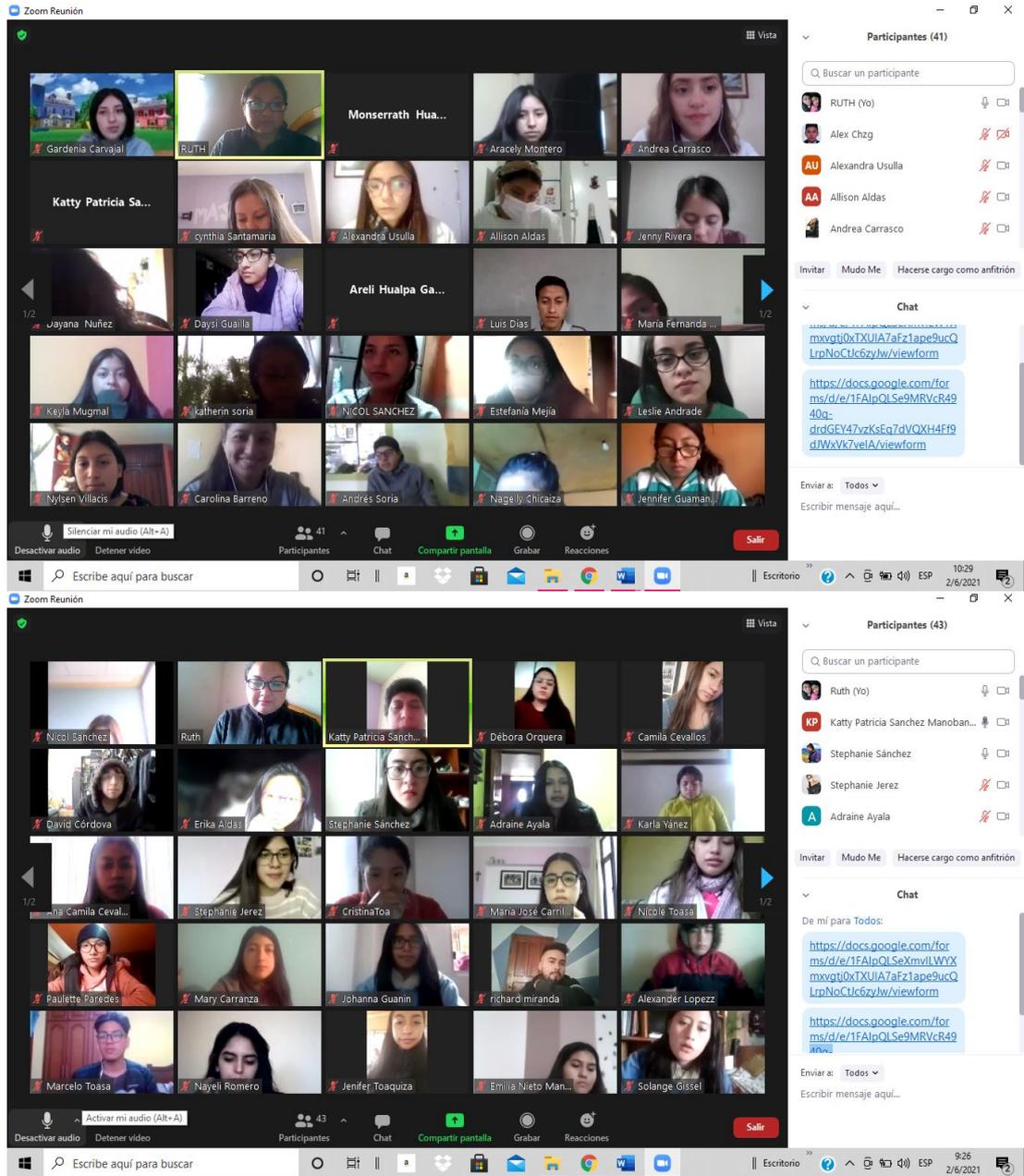


The screenshot shows a Google Form header with the logo of the Universidad Técnica de Ambato (UTA) and the text "UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO". Below the header, a red tab indicates "Sección 1 de 2". The form title is "ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG". The introductory text reads: "Estimados compañeros, se solicita responder a las siguientes interrogantes de la manera mas sincera posible. Su aporte contribuirá al desarrollo de investigación: "LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y LA EDUCACIÓNEN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO". NOTA: El cuestionario debe ser respondido en su totalidad." Below the text is a required text input field labeled "Apellido y Nombre" with a red asterisk indicating it is mandatory.



The screenshot shows a Google Form header with the logo of the Universidad Técnica de Ambato (UTA) and the text "UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO". Below the header, a red tab indicates "Sección 1 de 2". The form title is "TMMS- 24 (Trait Meta-Mood Scale)". The introductory text reads: "Estimados compañeros, por favor responder a las siguientes interrogantes de la manera mas sincera posible. Su aporte contribuirá al desarrollo de investigación: "LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y LA EDUCACIÓNEN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO". NOTA: El cuestionario debe ser respondido en su totalidad." Below the text is a required text input field labeled "Apellido y Nombre" with a red asterisk indicating it is mandatory.

Anexo 5 - Evidencia del trabajo de campo virtual



Zoom Reunión

Vista

Participantes (35)

Q Buscar un participante

- Ruth (Yo)
- Allison Toapanta
- Amanda Oñate
- Anael Aldas
- Andrés Avalos

Invitar Mudo Me Hacerse cargo como anfitrión

Chat

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe9MRVcR4940a-drdGEY47vzKsEq7dVQXH4F9dJWxVv7veIA/viewform>

Enviar a: Todos Archivo

Escribir mensaje aquí...

Desactivar audio Detener video (Alt+V) Participantes 35 Chat Compartir pantalla Grabar Reacciones Salir

Escribe aquí para buscar Escritorio ESP 8:49 2/6/2021

Zoom Reunión

Vista

Participantes (35)

Q Buscar un participante

- Ruth (Yo)
- Allison Toapanta
- Amanda Oñate
- Anael Aldas
- Andrés Avalos

Invitar Mudo Me Hacerse cargo como anfitrión

Chat

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe9MRVcR4940a-drdGEY47vzKsEq7dVQXH4F9dJWxVv7veIA/viewform>

Enviar a: Todos Archivo

Escribir mensaje aquí...

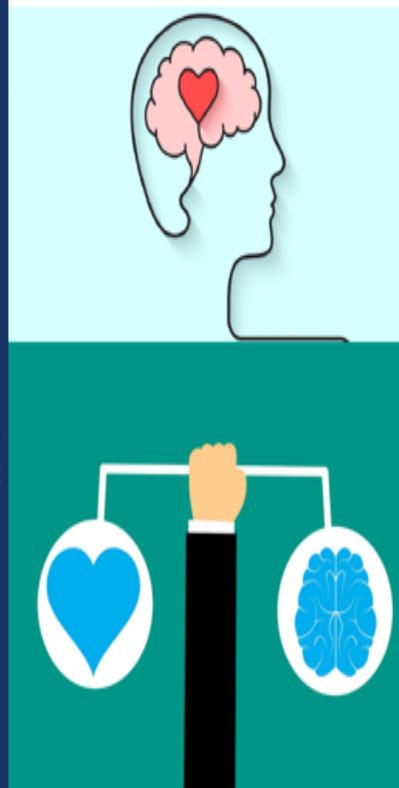
Desactivar audio Detener video Participantes 35 Chat Compartir pantalla Grabar Reacciones Salir

Escribe aquí para buscar Escritorio ESP 8:49 2/6/2021

PROPUESTA



Contenido	
Introducción	2
Objetivos	3
Referente teórico.....	6
Guía de estrategias de inteligencia emocional.....	8
Módulo 1 Inteligencia personal.....	9
Área I: Consciencia emocional.....	11
Área II: Regulación emocional.....	17
Área III: Autonomía emocional.....	23
Área IV: Competencia social	29
Área V: Habilidades de vida y bienestar	35
Módulo 2 Autoestima.....	41
Área I: Autoconocimiento.....	45
Área II: Autoconcepto.....	51
Área III: Autoaceptación.....	57
Referencias	63



Presentación

- La guía de Inteligencia Emocional y Autoestima es una herramienta que brinda a los docentes estrategias que complementen la labor académica que se realiza en las aulas, fortaleciendo el tema de la educación emocional y el conjunto de sentimientos, pensamientos, percepciones, evaluaciones y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo.

Por tal motivo, se invita a los docentes universitarios a complementar su instrucción académica en lo que corresponde educación y desarrollo socioemocional propuesta en esta guía

Introducción

- Los problemas que percibimos actualmente: familiares, sociales, económicos, no se deben a la falta de recursos o conocimientos, sino más bien a una falta de manejo emocional. Hay investigaciones que sostienen que la inteligencia emocional nos aporta con un 80% para el éxito en la vida, entendido desde la perspectiva social, laboral, académica y familiar. En contraste, la inteligencia racional aporta con un 20%. Esto no demuestra que la Inteligencia emocional sea más importante que la racional, o viceversa, pues más bien, se debe emparejar estos dos constructos para formar seres humanos íntegros.

Objetivos

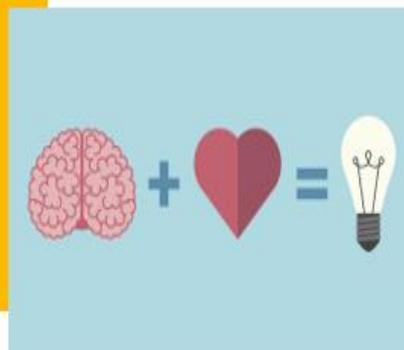
General

Diseñar una guía de estrategias de inteligencia emocional y autoestima para el desarrollo humano integral a lo largo de la vida.

Específicos

- Promover el reconocimiento de las emociones propias
- Fomentar conductas adaptativas a través del control emocional y autoestima

Las emociones: Un motor que nos impulsa



REAL ACADEMIA DE LA LENGUA
ESPAÑOLA

"Emoción" una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa y acompañada de cierta conmoción somática

DANIEL
GOLEMAN

Emoción se refiere a un pensamiento, sentimiento, estado biológico, psicológico y el tipo de tendencias a la acción que la caracterizan. Bisquerra (2001) sostiene que una emoción es un estado complejo caracterizado por una perturbación que predispone a una respuesta coordinada por el individuo. Si bien es cierto, la emoción es diversificada, puesto que encontramos distintas maneras de percibirla. A modo de resumen podemos considerar a las emociones como aquellas reacciones tanto corporales y psicológicas ante estímulos internos o externos que nos impulsan a actuar.



PERO... Y ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La inteligencia emocional (IE) es definida como aquella capacidad o habilidad que tienen los individuos de identificar y conocer los sentimientos propios y los de los demás, capacidad de motivación y manejar sus emocional. Resulta igual de importante para este constructo considerar cuáles son los efectos en del comportamiento propio en la relación con los demás (Goleman, 1999).



SER INTELIGENTE EMOCIONALMENTE

Una persona emocionalmente inteligente adquiere un adecuado conocimiento de sus emociones e identifica las emociones en las personas de su entorno. Asimismo, desarrolla la capacidad de control emocional, lo que le permite prever las consecuencias contraproducentes de una deficiente regulación emocional. Por ello resulta imprescindible promover competencias emocionales como la consciencia, autonomía personal y habilidades sociales.





Módulo 1: Competencias Emocionales



Módulo 1

COMPETENCIAS EMOCIONALES

Comprende el desarrollo y potenciación de ciertos rasgos, cualidades, actitudes o conocimientos que sean elementos que conduzcan a un adecuado desarrollo emocional

Área I: Conciencia emocional

Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás para ejercer responsabilidad ante las emociones que se experimentan.

Área II: Regulación emocional

Aquella capacidad para manejar y gestionar las emociones de forma apropiada. Hace referencia a tomar conciencia de la relación existente entre emoción, cognición y comportamiento. Es importante desarrollar estrategias de afrontamiento y capacidad para generación de emociones positivas (Bisquerra, 2009, citado por Calderón et al., 2012).

Área III: Autonomía emocional

Capacidad personal que tienen los seres humano de generarse las propias emociones y defenderse de situaciones que requiera el medio

Área IV: Competencia social

Se refiere a la capacidad para establecer y mantener buenas relaciones con otras personas, pues esto facilita las relaciones Interpersonales, las cuales están entrelazadas con nuestras emociones (Bisquerra, 2009, citado por Calderón et al., 2012).

Área V: Habilidades de vida y bienestar

Capacidad para adoptar comportamientos adaptativos, apropiados y responsables para afrontar exitosamente los desafíos cotidianos que nos presenta la vida (Bisquerra, 2009, citado por Calderón et al., 2012).



Módulo 1
COMPETENCIAS EMOCIONALES

área
Conciencia emocional

Actividad 1. Tomo conciencia de mis propias emociones

Objetivo: Concientizar sobre qué emociones aparecen en determinadas circunstancias

Descripción: En primer lugar vamos a elaborar un listado de las emociones que usted conoce. Posteriormente, señalaremos si nos identificamos con alguna emoción y en qué circunstancias.

Emociones que conozco → ¿Me identifico con alguna emoción? y en qué circunstancias.

Módulo 1
COMPETENCIAS EMOCIONALES

área
Conciencia emocional

Actividad 2. Doy nombre a mis emociones

Objetivo: Identificar emociones que se presentan en la vida cotidiana

Descripción: En seguida se le presenta una lista de situaciones cotidianas. En la columna de la derecha usted encuentra emociones que puede sentir, consecuencia de las situaciones mencionadas. Usted va a emparejarlas (recuerde que puede seleccionar varias emociones).

Al pasar tiempo con mis amig@s me siento
Al momento de asistir a clases me siento
Al pasar tiempo con mi familia siento
Al ocurrir alguna situación que no sale como lo esperaba me siento
Cuando me cuesta controlar el enojo de otros siento
Al planear mis actividades siento
Al ver a alguien llorar siento
Cuando tengo tiempo libre para realizar mis hobbies me siento
En un día cansado siento
Al cumplir mis metas siento
Cuando no hago nada productivo me siento
Cuando una persona no actúa como espero me siento

Alegría
Culpa
Entusiasmo
Enfado
Miedo
Desprecio
Tristeza
Sorpresa
Orgullo
Asco
Confianza
Vergüenza
Interés

Módulo 1
COMPETENCIAS EMOCIONALES

área
Conciencia emocional

Actividad 3. Comprendiendo de las emociones de los demás

Objetivo: Seleccionar situaciones en las que usted identificó en otras personas las siguientes emociones

Descripción: Se presenta una lista de emociones primarias. En la columna de la derecha recordará situaciones en las que usted identificó en otras personas esas emociones. Este ejercicio permitirá identificar que circunstancias provocaron esas reacciones en la otra persona y analizar su manera de actuar.

Emoción

Ira
Miedo
Ansiedad
Tristeza
Vergüenza
Aversión

Situaciones en las que usted identificó en otras personas esas emociones

Módulo 1
COMPETENCIAS EMOCIONALES

área
Conciencia emocional

Actividad 4. Tomo conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento.

Objetivo: Identificar las emociones, su motivo y efectos en el comportamiento.

Descripción: Vamos a identificar las emociones presentadas en la última semana, después definiremos por qué sentimos determinadas emociones y describiremos el comportamiento ocasionado.

Emociones

¿Por qué me sentí así?

Comportamiento

Módulo 1
COMPETENCIAS EMOCIONALES

área
Conciencia emocional

Actividad 5. Respuesta impulsiva

Objetivo: Generar respuestas adaptativas en base al análisis de conductas erróneas

Descripción: Vamos a recordar emociones que hayamos atravesado. Después estableceremos sus causas, cuál fue nuestra respuesta impulsiva, qué consecuencias tuvo en nuestra vida. Finalmente, imaginaremos cuál hubiese sido una respuesta apropiada para tal situación.

Emoción

Causa:
Respuesta impulsiva:
Consecuencias
Respuesta apropiada:



Módulo 1 COMPETENCIAS EMOCIONALES

área Regulación emocional

Actividad 1. Mis emociones negativas

Objetivo: Describir actividades para manejar emociones negativas

Descripción: Elaborar un listado de actividades que usted realiza cuando siente miedo, ira, ansiedad, tristeza o aversión. Cada ser humano maneja las emociones de diferente manera. Lo recomendable es establecer estrategias en nuestro diario vivir para que las emociones negativas no nos perjudiquen.

¿Que hago cuando siento miedo?

¿Que hago cuando siento ira?

¿Que hago cuando siento ansiedad?

¿Que hago cuando siento tristeza?

¿Que hago cuando siento aversión?

¿Que hago cuando siento vergüenza?

Módulo 1
COMPETENCIAS EMOCIONALES

área
Regulación emocional

Actividad 2. Me detengo, pienso y actúo

Objetivo: Proponer pasos a seguir cuando la persona tiene que enfrentar a una situación que le ha provocado ira.

Descripción:

El primer paso es evitar realizar respuestas impulsivas, lo recomendable es detener nuestra conducta y pensamientos. Después vamos a analizar las posibilidades y contrariedades sobre las posibles respuestas a ejecutar, estableciendo alternativas y eligiendo la respuesta adaptativa (conductual y cognitiva) a la determinada situación. Para ejecutarla se procede a ejecutarla.

Detener	Analizar	Ejecuta
Respuestas impulsivas	Posibilidades y contrariedades sobre respuestas (conductuales y cognitivas)	Ejecuta respuesta adaptativas ante demandas situacionales.

Módulo 1
COMPETENCIAS EMOCIONALES

área
Regulación emocional

Actividad 3. Time out

Objetivo: Recuperar el control emocional y conductual de uno mismo y de la situación

Descripción:

El primer lugar, se recomienda alejarse de la situación cuando las señales indican que el enojo podría salirse de control. Con lo cual recuperamos el control de la situación y de nosotros mismos. Nos ayuda a enfocarnos en la circunstancia desde otra perspectiva.

Señales de ira	Fisiológicas (corporales)	Cognitivas (pensamientos destructivos)
----------------	---------------------------	--

**Módulo 1
COMPETENCIAS EMOCIONALES**

**área
Regulación emocional**

Actividad 4. Pensamientos negativos y positivos

Objetivo: Identificar pensamientos negativos y sustituirlos por pensamientos positivos.

Descripción:

Vamos a identificar pensamientos negativos que tuvimos a lo largo del día e inmediatamente los reemplazaremos por pensamientos positivos, para poder internalizarlos.

Pensamientos negativos

Pensamientos positivos

**Módulo 1
COMPETENCIAS EMOCIONALES**

**área
Regulación emocional**

Actividad 5. Entrenamiento asertivo

Objetivo: Facilitar el manejo de las relaciones intrapersonales e interpersonales con la utilización de recursos emocionales

Descripción:

Primeramente vamos a identificar situaciones-problema, con el empleo de los siguientes indicadores a) expresión cautelosa de los propios derechos, sentimientos y los de los demás; 'Me siento triste cuando...'; b) concretar el objetivo de la conversación, y c) mantener una actitud de cooperación para alcanzar el objetivo propuesto. Con la guía realizada, se deberá adoptar un lenguaje corporal asertivo y practicar técnicas para evitar la manipulación.

Situaciones-problema,	Derechos y sentimientos propios	Derechos y sentimientos ajenos	Objetivo de la conversación	Actitud de cooperación



Módulo 1
COMPETENCIAS EMOCIONALES

área
Autonomía emocional

Actividad 1. Desarrollo de mi automotivación

Objetivo: Desarrollar claves para mantenerte motivado

Descripción:
Antes de iniciar tu día, en tu diario personal coloca las actividades que vas a realizar. Ahora, identifica tu nivel de motivación para llevarla a cabo, objetivos de la actividad, valores que te motivan, actitudes y metas de actuación

Nivel de motivación	Objetivos de la actividad	Valores	Actitudes	Metas de actuación

Módulo 1 COMPETENCIAS EMOCIONALES área Autonomía emocional Actividad 2. Autoeficacia emocional Objetivo: Desarrollar claves para mantenerte motivado	Descripción: Antes de iniciar tu día, en tu diario personal coloca las actividades que vas a realizar. Ahora, identifica tu nivel de motivación para llevarla a cabo, objetivos de la actividad, valores que te motivan, actitudes y metas de actuación		
	Metas	Espectativas de eficacia personal	Espectativas de resultados
	Empty table cells for data entry		

Módulo 1 COMPETENCIAS EMOCIONALES área Autonomía emocional Actividad 3. Soy responsable con mis emociones Objetivo: Reflexionar sobre la responsabilidad emocional y las consecuencias de nuestras actitudes hacia las demás personas.	Descripción: Recordemos situaciones en las que los resultados no salieron como planeamos y culpamos a alguien que aquello. Reflexionemos cómo se sintió esa persona y sobre nuestra parte de responsabilidad en cada acción de nuestra vida.		
	Cuando hago algo mal y culpo a alguien me siento	Cuando hago algo mal y culpo a alguien esa persona se siente	Parte de responsabilidad
	Empty table cells for data entry		

Módulo 1
COMPETENCIAS EMOCIONALES

área
Autonomía emocional

Actividad 4. Positívismo

Objetivo: Promover un estado de bienestar emocional a través de estrategias de pensamiento positivo.

Descripción:
En primer lugar vamos a preguntarnos qué queremos lograr e identificaremos los pensamientos negativos que viene a nuestra mente. Posteriormente, los modificaremos por pensamientos positivos y estableceremos compromisos para llevar a cabo nuestros planes.

¿Qué quiero lograr?	Pensamientos negativos	Pensamientos positivos	Parte de responsabilidad

Módulo 1
COMPETENCIAS EMOCIONALES

área
Autonomía emocional

Actividad 5. Positívismo

Objetivo: Fomentar la resiliencia para una mejor adaptación a demandas sociales, familiares, académicas.

Descripción:
Identificaremos cuáles son nuestras fortalezas (cualidades y virtudes), actitudes internas (compromisos y tareas), apoyo social (personas en quienes confío) y habilidades (modo en resolver problemas). En base a la identificación de fortalezas, actitudes, apoyo social y habilidades sociales las personas desarrollan respuestas adaptativas a determinadas circunstancias

Yo soy	Yo estoy
Yo tengo	Yo puedo



Módulo 1 COMPETENCIAS EMOCIONALES área Competencia social Actividad 1. ¿Cómo me comunico? Objetivo: Fomentar la capacidad de comunicación interpersonal	Descripción: Para desarrollar la comunicación interpersonal es fundamental practicar la escucha activa, limitarse a hacer juicios de valor, practicar asertividad, fomentar la empatía y prestar atención a la comunicación no verbal			
	Escucha activa	Practicar asertividad	Fomentar la empatía	Comunicación no verbal
	Promueve el entendimiento del objetivo comunicacional	Comunicación de sentimientos, opiniones y creencias de forma eficaz.	Habilidad de comprender a los demás y ponerse su lugar.	Señales no verbales para comprender a tu interlocutor.

Módulo 1
COMPETENCIAS EMOCIONALES

área
Competencia social

Actividad 2. El respeto por los demás

Objetivo: Fomentar el respeto por los demás mediante la identificación de sus cualidades y defectos.

Descripción:

Para desarrollar el respeto por las demás personas es fundamental entender que al igual que ellos tenemos cualidades y defectos. Somos seres humanos que aprendemos de nuestros errores. El comprender que los demás pueden equivocarse, al igual que nosotros, nos permite mejorar nuestras relaciones sociales.

Mis cualidades	Mis defectos	Cualidades de los demás	Defectos de los demás
Yo soy...		Ellos son...	

Módulo 1
COMPETENCIAS EMOCIONALES

área
Competencia social

Actividad 4. Comunicación expresiva

Objetivo: Transmitir el contenido comunicativo por medio de gestos, hablado, escrito o por señas.

Descripción:

Para una efectiva comunicación expresiva, resulta importante crear una postura abierta y relajada, esto es, cabeza recta, los hombros atrás, contacto visual, establece un feedback, pues esto muestra que estás poniendo atención a la otra persona.



Módulo 1
COMPETENCIAS EMOCIONALES

área
Competencia social

Actividad 5. Afrontamiento

Objetivo: Transmitir el contenido comunicativo por medio de gestos, hablado, escrito o por señas.

Descripción:

Vamos a identificar situaciones consideradas como amenazadoras de nuestro bienestar y provocadoras de conflicto (identificar el problema).. Después, buscaremos soluciones. A continuación de haber analizado las posibles soluciones, escogemos la más pertinente de acuerdo a la situación. Finalmente, evaluamos la funcionalidad y efectividad de la solución.

IDENTIFICAR EL PROBLEMA	BUSCAR SOLUCIONES	EVALUAR SOLUCIONES	TOMAR DECISIONES	EVALUAR DECISIÓN

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR



Módulo 1 COMPETENCIAS EMOCIONALES área Habilidades de vida y bienestar	Descripción: Establecer objetivos a corto, mediano y largo plazo provee una clara direccionalidad en nuestra formación tanto personal como profesional, trabajo, pues, enfocamos nuestro esfuerzo hacia una meta determinada.. Asimismo, permite la planificación de estrategias para alcanzarlos.		
	Objetivos a corto plazo	Objetivos a mediano plazo	Objetivos a largo plazo
Actividad 1 .Fijación de objetivos Objetivo: Establecer objetivos a corto, mediano y largo plazo que permitan el alcance de metas			

Módulo 1 COMPETENCIAS EMOCIONALES área Habilidades de vida y bienestar	Descripción: Debemos hacerlas frente a las situaciones problema mediante la búsqueda de respuestas útiles, en lugar de enfocarnos en sentimientos de culpa. Resulta importante reflexionar acciones eficaces.		
	Identificar las situaciones problema	Inhibir respuestas impulsivas	Buscar posibles soluciones
Actividad 2 .Resolución de problemas Objetivo: Reconocer que los problemas son habituales y las respuestas impulsivas no resuelven las situaciones			

Módulo 1 COMPETENCIAS EMOCIONALES área Habilidades de vida y bienestar Actividad 3 . Útil vs. Inútil Objetivo: Contemplar acciones y actitudes que ayuden a sobrellevar situaciones de la vida cotidiana que requieran respuestas adaptativas.	Descripción: Vamos a imaginar que nos ocurre las siguientes situaciones. De inmediato, describiremos que actitudes o acciones nos ayudarían a sobrellevar estas situaciones. Asimismo, describiremos que actitudes o acciones no nos ayudarían y complicarían más las circunstancias.		
	Situaciones cotidianas	Me ayudaría	No me ayudaría
	Me despidieron del trabajo Reprobé el examen Discutí con mis padres Perdí una importante cita Discutí con mis padres No cumplí tareas Tuve un mal día No obtuve el ascenso Rechazaron mi solicitud de empleo		

Módulo 1 COMPETENCIAS EMOCIONALES área Habilidades de vida y bienestar Actividad 4 . Decisiones Inteligentes Objetivo: Promover la toma de decisiones inteligentes que contribuyan al desarrollo personal y profesional.	Descripción: Vamos a analizar la situación a la que nos enfrentamos, después detectaremos las alternativas posibles, definiremos las posibles consecuencias y optamos por la alternativa que se ajuste a nuestras necesidades y a las del entorno.			
	Análisis	Alternativas posibles	Posibles consecuencias	Adecuada alternativa

Módulo 1 COMPETENCIAS EMOCIONALES

área Habilidades de vida y bienestar

Actividad 5. Ciudadanía activa

Objetivo: Identificar características de un ciudadano activo que promueve su bienestar emocional

Descripción:

Vamos a identificar características de un ciudadano activo y participativo que promueve su bienestar emocional a través de actividades de índole social.

- Son abiertos y tolerantes a nuevas ideas.
- Practican la escucha activa
- Defender su punto de vista basado en el respeto y opiniones.
- Están dispuestos a trabajar y luchar por otros.
- Piensan de forma crítica/propositiva con un enfoque de solución de conflictos
- Se involucran en las decisiones de la comunidad
- Se establecen metas en base a objetivos alcanzables



Módulo 2: Autoestima





AUTOESTIMA

Manera o modo de valorarnos a nosotros mismos, ya sea en la forma como nos vemos o como nos sentimos respecto a su apariencia, sus valores éticos y morales, nuestras debilidades, defectos, fortalezas, habilidades, sus virtudes. Incluye la manera en como actuamos en determinadas circunstancias, sentido de autovaloración y estimación.

IMPORTANCIA

La autoestima es aquella autovaloración de uno mismo en diferentes ámbitos de nuestra vida. Es muy importante desarrollarla y potenciarla, pues es un factor indispensable para mantenernos motivados y lograr nuestros objetivos y metas. De igual manera, tener una visión y actitud positiva acerca de nosotros nos ayudará a adaptarnos a nuestro entorno y mejorar nuestras relaciones interpersonales



AUTOCONOCIMIENTO

Implica conocer nuestras debilidades, virtudes y fortalezas



AUTOCONCEPTO

Representaciones y juicios acerca de lo que creemos de nosotros mismos, como nos vemos, en fin lo que piensas sobre ti.



AUTOACEPTACIÓN

Tomar consciencia al aceptar nuestros defectos y virtudes de manera coherente, sin formar juicios negativos

Estrategias para fomentar autoestima



AUTOCONOCIMIENTO



Módulo 2
Autoestima

área
Autoconocimiento

Actividad 1. Análisis FODA

Objetivo: Identificar nuestras principales Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas

Descripción:

El análisis de Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas es una herramienta indispensable al identificar el alcance de metas personales. A la vez, permite entender la realidad de una persona, conociendo las bases de su desarrollo personal y profesional.

Fortalezas

Oportunidades

Debilidades

Amenazas

Módulo 2
Autoestima

área
Autoconocimiento

Actividad 2. Reconociendo mis emociones

Objetivo: Fomentar el conocimiento de nuestras emociones

Descripción:

Se observa rostros de diferentes expresiones emocionales. A continuación se debe identificar la emoción observada y sus posibles razones. Se establece una relación con las situaciones cotidianas que provocan esas emociones.



Módulo 2 Autoestima área Autoconocimiento Actividad 3. Esto me hace sentir... Objetivo: Describir situaciones en laas que siento que no tengo un control de mis emociones	Descripción: Identificaremos situaciones cotidianas en las que el enojo, la ansiedad, tristeza y miedo se apoderan de nosotros para el desarrollo de nuestro autonocimiento y la planeacion de respuestas adaptativas.			
	Situaciones me hacen sentir enojado	Situaciones me hacen sentir ansioso	Situaciones me hacen sentir triste	Situaciones me hacen sentir miedo

Módulo 2 Autoestima área Autoconocimiento Actividad 4. Conociéndome Objetivo: Tomar consciencia de los aprendizajes adquiridos en momentos difíciles	Descripción: En la columna de la izquierda "Situaciones" se debe detallar situaciones de índole cotidiana que alteraron nuestro estado emocional. En la columna de "Me sentí" de debe escribir cómo nos hizo sentir esa situación (por ejemplo: enojado, frustrado). En la parte final, en la columna donde dice "Experiencias aprendidas" se coloca una reflexión sobre lo aprendido en dicha situación.		
	Situaciones	Me sentí	Experiencias aprendidas

Módulo 2
Autoestima

área
Autoconocimiento

Descripción:

Identificaremos situaciones cotidianas en las que el enojo, la ansiedad, tristeza y miedo se apoderan de nosotros para el desarrollo de nuestro autonoconocimiento y la planeación de respuestas adaptativas.

Actividad 4. Valoración propia

Objetivo: Realizar una autovaloración de los aspectos importantes en nuestra vida

Aspecto	¿Cómo me relaciono con?	Debo mejorar en ...
Familiar		
Social		
Académico		
Laboral		



AUTOCONCEPTO



Módulo 2 Autoestima área Autoconcepto	Descripción: El logro de objetivos, depende en gran medida de las acciones que llevamos a cabo para cumplirlos. Establecer un diálogo interno con nosotros mismos de nuestras capacidades y habilidades nos ayudará a reforzar nuestra autoestima.		
	Objetivos	¿Qué hago para llevarlos a cabo?	Voy a lograrlos porque soy
	Actividad 1. ¡Voy a lograrlo! Objetivo: Reflexionar sobre la perseverancia en el logro de objetivos		

Módulo 2 Autoestima área Autoconcepto	Descripción: Identificaremos pensamientos rígidos que dificultan adaptarnos a distintas situaciones. Después, vamos a adaptar nuestras conductas y pensamientos con facilidad a situaciones cambiantes (pensamiento flexible).		
	Situación	Pensamiento rígido	Pensamiento flexible
	Actividad 2. Flexibilidad Objetivo: Contrastar los pensamientos rígidos sobre los pensamientos flexibles en situaciones cotidianas.		

Módulo 2
Autoestima

área
Autoconcepto

Actividad 3. Autoafirmaciones

Objetivo: Interiorizar el rol de las autoafirmaciones positivas.

Descripción:

Escribiremos declaraciones para reafirmarnos a nosotros mismos que somos capaces de lograr cualquier meta que nos propongamos. Se es conocido que las frases positivas desafían nuestros pensamientos negativos.

Autoafirmaciones positivas sobre nosotros mismos

Módulo 2
Autoestima

área
Autoconcepto

Actividad 4. Autoafirmaciones

Objetivo: Interiorizar el rol de las autoafirmaciones positivas.

Descripción:

En el lado izquierdo de la silueta humana describiremos nuestras cualidades y defectos. Al lado derecho solicitaremos la ayuda de alguien (un familiar, amigo, compañero de trabajo) para que nos describa nuestras cualidades y defectos. Esta actividad nos ayudará a identificar aspectos que no conocíamos de nosotros.

¿Cómo me describo yo?

¿Cómo me describen los demás?



Módulo 2
Autoestima

área
Autoconcepto

Actividad 5. Autoverbalizaciones

Objetivo: Cuidar verbalizaciones negativas sobre nuestro rendimiento, actitudes y comportamiento

Descripción:

Elaborar una lista de verbalizaciones negativas sobre nuestro rendimiento, actitudes y comportamiento e inmediatamente vamos a detectar cuáles son justas, objetivas y cuáles no lo son.

Lista de verbalizaciones negativas sobre nuestro rendimiento, actitudes y comportamiento

Detecta cuáles son justas, objetivas y cuáles no lo son.



AUTOACEPTACIÓN

Módulo 2
Autoestima

área
Autoaceptación

Actividad 1. Juicios negativos

Objetivo: Detallar los juicios negativos sobre nosotros mismos

Descripción:

Elaborar una lista de juicios negativos que nos impiden aceptarnos. Después, con un enfoque flexible los aceptarás y te perdonarás.

Lista de juicios negativos



Bríndate una oportunidad y perdónate

Módulo 2
Autoestima

área
Autoaceptación

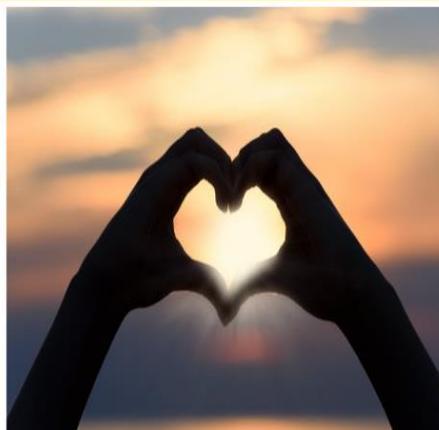
Actividad 2. Validación emocional

Objetivo: Respetar las emociones propias y la de otras personas mediante validación emocional

Descripción:

Primeramente vamos a prestar atención y a escuchar a la otra persona, estableciendo contacto visual, observaremos su lenguaje corporal. A continuación, con mente abierta Aceptaremos la experiencia emocional del otro: cualquiera que sea la emoción que está sintiendo, es su emoción.

Después, identificaremos las emociones del otro y dar una respuesta empática sin aconsejar. Para finalizar, ofreceremos nuestra compañía:



Módulo 2
Autoestima

área
Autoaceptación

Actividad 3. Sal de tu zona de confort

Objetivo: Asumir riesgos y salir de tu zona de confort

Descripción:

Realizaremos una lista de las principales actividades que estamos acostumbrados a realizar. Después describiremos actividades que nos gustaría realizar, pero que nuestras obligaciones nos limitan. Esto nos brindará directrices para orientarnos en donde estamos y a dónde queremos llegar.

Actividades rutinarias vs. Actividades que te gustaría realizar

Módulo 2
Autoestima

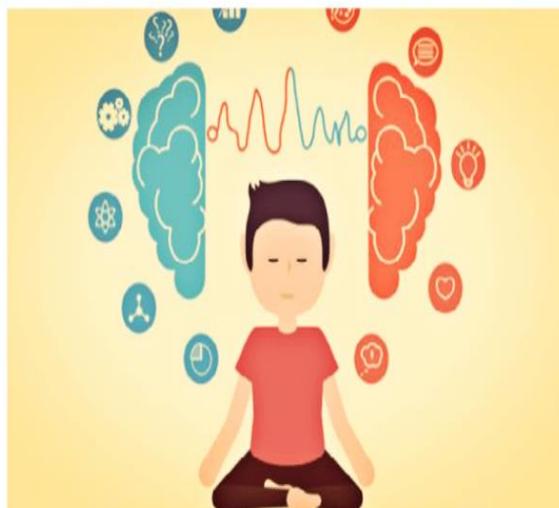
área
Autoaceptación

Actividad 4. Mindfulness

Objetivo: Proveer un estado de conciencia plena a través de la herramienta Mindfulness

Descripción:

El Mindfulness es esa herramienta que permite ser conscientes de nuestra realidad y promueve la convivencia desde un enfoque de el autoconocimiento. De igual manera permite que nos centremos en el presente. En primer lugar debemos escoger un lugar tranquilo, nos sentamos manteniendo la espalda recta. En seguida, controlamos nuestra respiración, somos conscientes de lo que pasa en nuestro cuerpo y calmamos nuestra mente.



Módulo 2 Autoestima

área Autoaceptación

Actividad 5. Frente al espejo

Objetivo: Promover la aceptación de nuestra imagen



Descripción:

Vamos a tomarnos un momento para pararnos de pie frente al espejo. Por lo general, nosotros empezamos a enfocarnos en las partes corporales que nos gustaría modificar. Cuando te ocurra esto, enfócate en aceptar tu cuerpo tal cual es. Realiza afirmaciones positivas en voz alta, hasta que las internalices. Haz esto hasta que se convierta en un hábito. Después, respira profundamente y acepta plenamente que la persona del espejo eres tú. Recuerda al rechazar tu propia imagen no generas ningún pensamiento positivo. Encuentra cosas que te gusten de tu cuerpo. Ten presente que al gustarte tu cuerpo, te resultará sencillo tratarlo bien.

Referencias Bibliográficas



- Calderón et al. (2012). Aprendiendo sobre emociones: manual de educación emocional (primera edición) Libro electrónico. San José, Costa Rica: CECC/SICA
- Castillo, E., Bernardo, J. & Medina, M. (2018). Gender violence and self-esteem in women from the Huanja - Huaraz hamlet, 2017. Horizonte Médico (Lima), 18(2), 47-52.
- Goleman, D. (2001). Inteligencia Emocional. La alfabetización emocional. Editorial Kairós: Barcelona, España
- Real Academia Española. (2001). Diccionario de la lengua española [Dictionary of the Spanish Language] (22nd ed.). Madrid, Spain: Author

LINK DE LA REVISTA ELECTRÓNICA:

https://www.canva.com/design/DAElaGDG_j8/fosa3_D4M2ccLfGBfNMjgg/view?utm_content=DAElaGDG_j8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink#8