

**ESTUDIO DE LOS PRINCIPALES INDICADORES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DEL II AÑO DE LA CARRERA DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA EN FUNCIÓN DE SU DESARROLLO PROFESIONAL Y PERSONAL.**

**Dr. C. Norma Sainz de la Torre León**

*Universidad de Matanzas, Vías Blanca, Km. 3*

*Matanzas, Cuba*

**Resumen**

Los estudios en numerosos países demuestran que los conocimientos académicos no bastan para alcanzar el éxito en la vida profesional y personal y que sobre todo se encuentran vinculados al grado de desarrollo de la inteligencia emocional de las personas; como esta metahabilidad no nace con el sujeto y es necesario educarla a través de los años, la autora se propuso que estudiantes del segundo año de la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Cultura Física autovaloraran los indicadores de la misma, a fin de detectar las principales dificultades y situar en manos del Colectivo de año estos resultados, para que los profesores se trazaran estrategias de trabajo, llevándose a cabo la presente investigación con una muestra de 47 estudiantes de la mencionada Facultad, utilizándose métodos teóricos y empíricos, en este último caso, un cuestionario apoyado en una escala Lickert y el análisis de documentos.

***Palabras claves:*** *inteligencias múltiples, inteligencia emocional.*

## Introducción

En la actualidad existe en el mundo una gran incapacidad para enfrentar los problemas de la vida con optimismo. La globalización de la incertidumbre, de las crisis económicas, de la falta de futuro de las personas, hace que los padres se muestren ante sus hijos más deprimidos, violentos o frustrados, lo que conlleva a un clima familiar negativo.

La vida familiar es el crisol doméstico donde se aprende:

- a sentirnos a nosotros mismos,
- donde aprendemos la forma en que los demás reaccionan ante nuestros sentimientos.

Pero cuando los padres fracasan en mostrar empatía hacia determinadas formas de emociones de su hijo, este dejará de expresar *e incluso dejará de sentir* ese tipo de emociones.

Por lo general, todos los estudios en jóvenes y adultos violentos, crueles, indiferentes al dolor ajeno, irrespetuosos o totalmente desmotivados por esforzarse en la vida, etc., demuestran que han experimentado una gran orfandad emocional en su hogar desde la niñez.

Esta capacidad no es congénita, **hay que aprenderla**. Son muy pocos los componentes genéticos que influyen el grado de inteligencia emocional en los seres humanos.

Entre los 3 y 4 primeros años de vida, el cerebro de los niños crece hasta los dos tercios de su tamaño maduro futuro, a un ritmo que jamás volverá a repetirse. Este es un periodo crítico para el aprendizaje emocional. Pero la sede del autocontrol emocional y de la respuesta afectiva adecuada se encuentra en los lóbulos frontales, que siguen desarrollándose hasta los 16 – 18 años.

Para bien o para mal, se van consolidando las conexiones sinápticas vinculadas a la forma de reaccionar emocionalmente.

La infancia, la adolescencia y la juventud constituyen una auténtica oportunidad para asimilar los hábitos emocionales fundamentales que nos gobernarán el resto de nuestras vidas. Pero esta esfera tan importante de la conducta del hombre apenas se estudia, no se diagnostica en los centros educacionales y tampoco se trazan acciones concretas para desarrollar positivamente sus indicadores.

El detectar nuestros propios errores en el desarrollo de los indicadores de la inteligencia emocional permite trazarnos vías para mejorarlos en las actividades en el aula, las extracurriculares, en la futura práctica profesional y en la vida personal.

Por todo lo anteriormente expuesto, el *objetivo de la investigación* consiste en determinar la autovaloración de los principales indicadores de la inteligencia emocional que poseen los estudiantes del segundo año de la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Cultura Física, en función de su desarrollo profesional y personal.

Este estudio se llevó a cabo con 47 estudiantes del mencionado año de la Facultad de esta especialidad, perteneciente a la Universidad de Matanzas, Sede “Camilo Cienfuegos” (grupos D-13 y D-14), utilizándose los métodos teóricos analítico – sintético, inductivo – deductivo e histórico - lógico y los métodos empíricos del análisis de documentos y el cuestionario con escala Lickert, procesándose los datos alcanzados a través de la sumatoria, valores promedio, valores porcentuales y rango.

## **Desarrollo**

### **Generalidades de la inteligencia emocional**

A partir del surgimiento de la teoría de las inteligencias múltiples (Gardner, H. 1990), se difundió en la comunidad científica internacional que todo ser humano puede poseer un buen desarrollo de alguna (o algunas) de ellas y sin embargo, carecer al mismo tiempo de un alto nivel de expresión de otras. Por ello se acepta actualmente que no existe un hombre o mujer “inteligente”, sino que se es inteligente en determinada esfera de la actividad. Entre los 20 tipos diferentes de inteligencia que actualmente son aceptadas (matemática, musical, física, manual, etc., se destaca la “emocional” como perteneciente a una categoría superior en el campo de las capacidades humanas. Para caracterizar brevemente la misma, se necesita abordar la realidad lo que los científicos denominan como “dos cerebros”.

En la práctica, todos tenemos dos mentes: una que piensa (racional) y otra que siente (emocional). Ambas coexisten para conformar nuestra vida mental. Se hace necesario comprender que la mente emocional reacciona mucho más rápido que la mente racional, por eso es tan difícil controlar las manifestaciones emocionales de la conducta.

Según Gardner, H. 1989, la inteligencia emocional (IE) “*constituye una META – HABILIDAD que determina el grado de destreza que alcanzaremos en el dominio del resto de nuestras facultades.*”

La primera alusión a esta temática, aunque restringida en su alcance, se encuentra milenios atrás, en la obra “*Ética a Nicómaco*” del célebre filósofo griego Aristóteles, el cual hacía referencia a “... la infrecuente capacidad de enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto.”

El factor emocional es un aspecto primario en la evolución humana, en comparación con el desarrollo intelectual.

- A lo largo de millones de años, la evolución del cerebro ha ido creciendo de las zonas inferiores a las superiores, y este desarrollo evolutivo se repite en cada embrión humano.
- Del tallo encefálico (cerebro primitivo) emergieron los centros emocionales, que millones de años más tarde dieron lugar al cerebro pensante o corteza cerebral (neo – córtex).
- El hecho de que el cerebro emocional sea primario y que la corteza cerebral constituya una derivación del mismo, determina las relaciones entre lo racional y lo emocional.

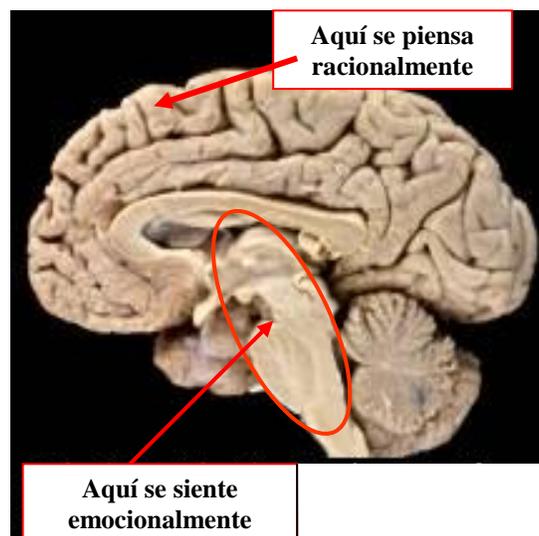


Figura 1: Localización de zonas cerebrales donde se regula la razón y las emociones.

Por dicha causa evolutiva, *primero se reacciona emocionalmente y después de forma racional.* Es por ello tan difícil controlar las manifestaciones afectivas de la personalidad. Este fenómeno puede comprenderse mejor a través de un ejemplo:

La información del mundo exterior que se recibe por el receptor visual, en su camino hacia las zonas subcorticales y corticales, se divide en dos: una llega ¡a través de una sola sinapsis! desde el tálamo al sistema límbico. Pero la información que llega al centro nervioso que procesa dicha información pasa por miles de sinapsis.

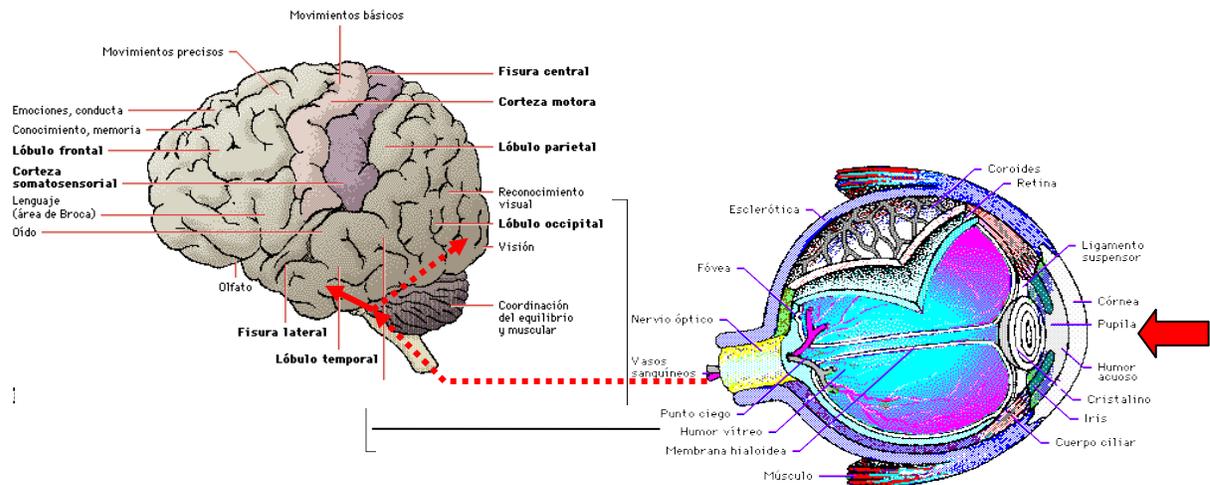


Figura 2: Recorrido de la información visual a los dos centros procesadores.

El propio Gardner, H. (1990), apoyado por Goleman, D. (1994) señala que, atendiendo a estudios realizados en miles de estudiantes universitarios:

- “Los altos resultados en el estudio no garantizan en absoluto la preparación para enfrentar las dificultades y oportunidades de la vida.
- La inmensa mayoría de las personas exitosas profesionalmente y en su vida privada **no fueron alumnos de alto aprovechamiento** en sus carreras.
- Nos dedicamos en las escuelas y en la Universidad a desarrollar nuestras habilidades académicas, pero no tenemos en cuenta otras muy importantes. Sobre todo las vinculadas con la inteligencia emocional.”

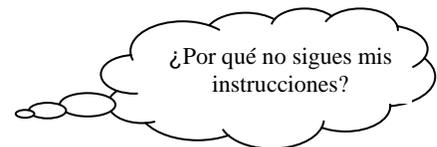
Los mencionados autores coinciden en afirmar que los indicadores básicos de la IE son:

1. Autocontrol
2. Entusiasmo
3. Perseverancia
4. Capacidad para motivarse a sí mismo

5. Empatía (habilidad para comprender las emociones de los demás)
6. Capacidad de liderazgo
7. Optimismo
8. Alto nivel de compromiso con lo que se hace
9. Capacidad para captar mensajes no verbales del otro (gestos, expresión facial, tono de voz)
10. Capacidad para trabajar en equipo

Concretamente, estos indicadores se manifiestan en los profesores de Educación Física y en entrenadores deportivos en las acciones diarias en sus clases, en ocasiones de forma positiva, pero también negativas, afectando estas últimas el buen desenvolvimiento de las clases y el logro de los resultados esperados. Las principales deficiencias que se constatan en este campo son:

- Predominio de la crítica sobre la estimulación en clase. \*
- Emisión de frases que impliquen sarcasmo, burla, decepción o enfado. \*
- Críticas directas a los practicantes, en vez de a sus errores. \*
- Convertir la sesión de clases en un monólogo. \*
- Falta de solidaridad con los problemas familiares y personales de los practicantes (ausencia de empatía).
- Favoritismo manifiesto por algunos alumnos.
- No demostrar optimismo ni entusiasmo ante el grupo.
- No brindar confianza a los alumnos para que le expongan sus dudas y problemas. \*
- Incapacidad para captar los mensajes no verbales de los miembros del grupo. \*
- Pobre capacidad de liderazgo.
- Considerar que el respeto solo se logra mostrando “un carácter fuerte”, sin permitirse una sonrisa. \*





Por lo general, muchos profesores deportivos no pueden controlar su lenguaje corporal, pero los practicantes sienten – por sus expresiones – lo decepcionado o disgustado que los mismos se encuentran con sus ejecuciones.

Cuando los alumnos no están motivados en la clase de Educación Física o de entrenamiento, se debe, en gran medida, a la falta de motivación que muestra el profesor en la tarea y precisamente, por no haberlos motivado bien, manifiestan una pobre voluntad en el cumplimiento de sus tareas, pues los motivos son el detonante para la movilización volitiva.

Muchos profesionales de la Cultura Física, en funciones con grupos de practicantes, no comprenden que, al no poder crear un buen clima en la sesión de trabajo, están fallando como agentes mediatizadores del aprendizaje y perfeccionamiento motor.

- No es posible educar la capacidad de empalmar, si el propio profesor no es empático.
- No se puede insistir en el control de la agresividad con los alumnos, si el profesor es agresivo en su conducta.
- No se puede combatir el desaliento de los practicantes, si el profesor lo manifiesta en clase o en una competición.

**Por tanto, si se desea desarrollar la inteligencia emocional en los alumnos, que permite potenciar el componente racional del aprendizaje, hay que predicar con el ejemplo.**

Para que en un futuro cercano los Licenciados en Ciencias de la Cultura Física posean buenos indicadores de la inteligencia emocional, que les permita cumplir con sus tareas pedagógicas de forma efectiva y entusiasta, hay que prestar atención a su desarrollo desde el momento que arriban a nuestra Facultad. De ahí el objetivo del presente estudio.

En numerosos países se han incorporado asignaturas obligatorias en todos los niveles de enseñanza, desde el primario y hasta el universitario, donde se imparten, por ejemplo, materias tales como:

- Habilidades vitales
- Solución creativa de conflictos
- Conciencia emocional
- Ser y respetar

Un ejemplo de acción de aprendizaje del curso “Habilidades vitales” se muestra a continuación:

Para desarrollar el autocontrol y el dominio de la angustia: Cartel con un semáforo. (6 pasos)

**Luz roja:** 1. Deténte, serénate y piensa antes de actuar.

**Luz amarilla:** 2. Expresa el problema y di cómo lo sientes.

3. Proponte un objetivo positivo.

4. Piensa en varias soluciones.

5. Piensa de antemano en las consecuencias.

**Luz verde:** 6. Sigue adelante y trata de llevar a cabo el mejor plan.

### 2.3. Resultados del diagnóstico efectuado

#### 2.3.1. Análisis de documentos

Fueron analizados los contenidos de los programas de las asignaturas Pedagogía, Teoría y Metodología de la Educación Física, Teoría y metodología del entrenamiento deportivo, Psicología y Psicopedagogía, tanto en el Plan de Estudios “D”, como “E”.

- En ningún caso aparece comprendido dentro del contenido de estas asignaturas alguna temática que comprenda la importancia, formas de manifestación o implicación de la inteligencia emocional en el profesional de la Cultura Física o que haga alusión a su existencia como fenómeno psicológico o metahabilidad.
- Si por formación familiar no se ha prestado atención a la misma, es tarea de los docentes de la Facultad desarrollar las estrategias necesarias para que dicha situación se revierta favorablemente.

2.3.2. Resultados de la autovaloración de de los indicadores de la IE en la muestra estudiada (Escala Lickert)

Como resultado de la aplicación de la escala Lickert a los indicadores principales de la inteligencia emocional en los estudiantes de la carrera seleccionados (47 sujetos pertenecientes al segundo año), fueron alcanzados los valores que a continuación se muestran en las figuras 3, 4, 5 y 6.

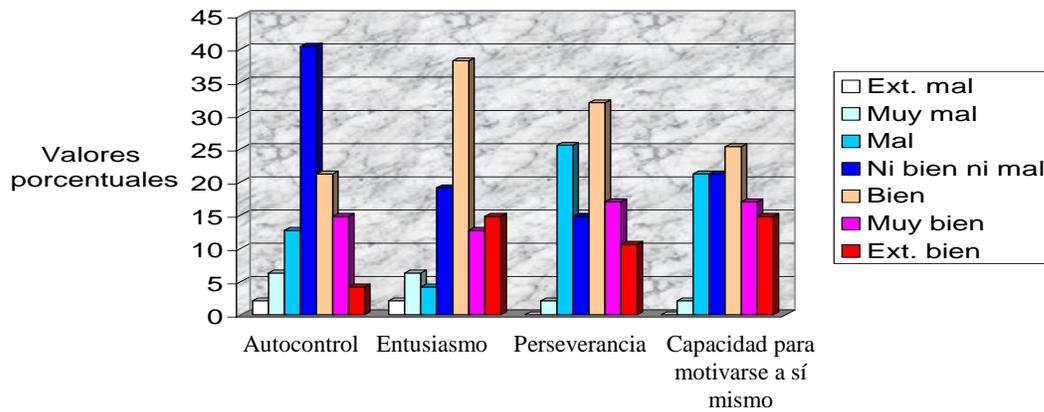


Figura 3: Resultados de la autovaloración de los indicadores de inteligencia emocional en estudiantes (Ítem 1, 2, 3 y 4)

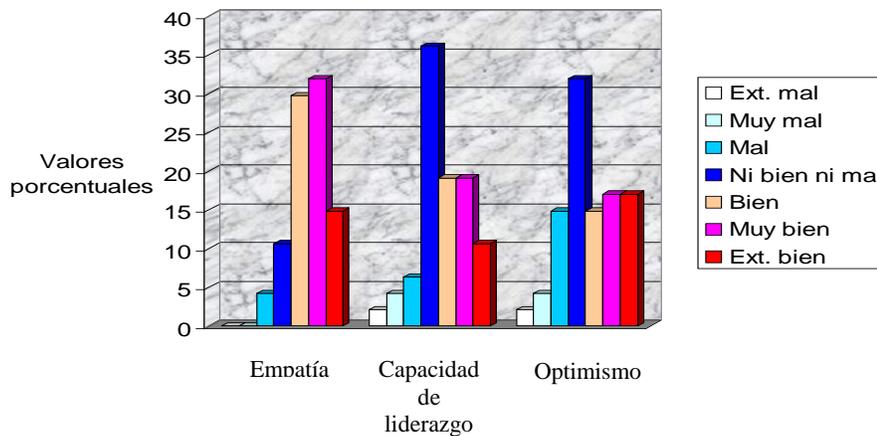


Figura 4: Resultados de la autovaloración de los indicadores de inteligencia emocional en estudiantes (Ítem 5, 6 y 7)

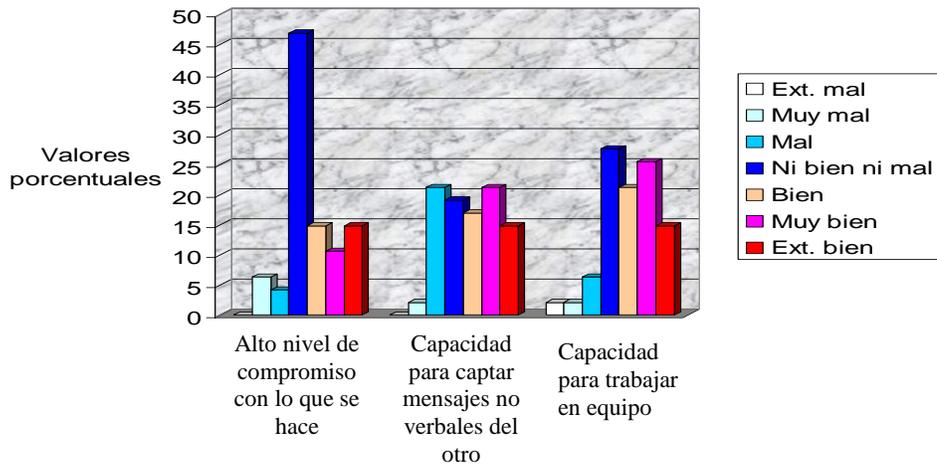


Figura 5: Resultados de la autovaloración de los indicadores de inteligencia emocional en estudiantes (Ítem 8, 9 y 10)

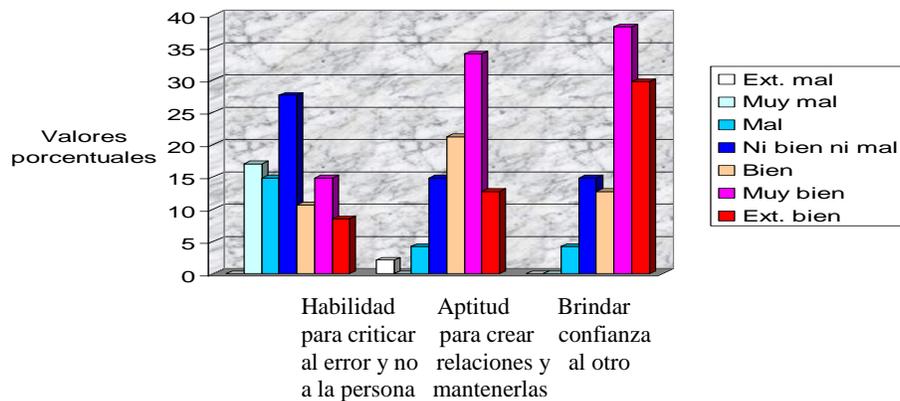


Figura 6: Resultados de la autovaloración de los indicadores de inteligencia emocional en estudiantes (Ítem 11, 12 y 13)

En dichas representaciones gráficas se puede constatar que aquellos indicadores que presentan los mejores valores de la inteligencia emocional de los estudiantes investigados – y por tanto constituyen sus fortalezas – son, por orden de rango:

1. Brindar confianza al otro
2. Empatía (habilidad para comprender las emociones de los demás)

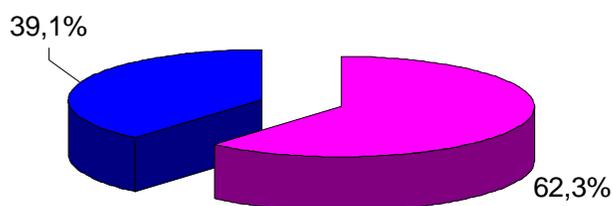
3. Aptitud para mantener relaciones y mantenerlas
4. Capacidad para trabajar en equipo

Las mayores dificultades se constatan en

1. Habilidad para señalar los errores de otros, sin criticar a la persona de forma directa
2. Perseverancia
3. Capacidad para motivarse a sí mismo
4. Optimismo
5. Entusiasmo

### Resultados por género

Cuando se analizan los resultados alcanzados y se comparan entre sí los valores del grupo femenino y el masculino de la muestra, en función de aquellos valorados con “Bien” y “Muy Bien” y “Extraordinariamente Bien” se obtiene el resultado que se muestra a continuación en la figura 7.



*Figura 7: Valores porcentuales de la autovaloración de los indicadores de inteligencia emocional por género.*

Como se observa, el grupo de estudiantes femeninas muestran mejores valores porcentuales en la autovaloración de su inteligencia emocional que el grupo masculino, a juicio de la autora, por patrones culturales, dado que la forma de crianza en los hogares cubanos de las niñas y los niños difieren notablemente, bloqueándose por lo general las manifestaciones emocionales de los varones, por considerárseles atípicos de su género.

A partir de las debilidades constatadas en este primer estudio de los indicadores de la IE en la muestra de estudiantes seleccionada, se implementaron las siguientes acciones de intervención para favorecer su superación.

1. Extender el diagnóstico a todos los estudiantes de 1ro. y 2do. Año.
2. Impartición de conferencia sobre la temática en eventos estudiantil y docente.

3. Incorporar en el programa de la asignatura “Psicopedagogía de la actividad física” del Plan de Estudio “E”, el concepto, importancia, base neurofisiológica, esferas que abarca y recursos para el desarrollo de la inteligencia emocional.
4. Impartición de curso de posgrado sobre Inteligencia Emocional a los todos los profesores y cuadros de la Facultad.
5. Diagnóstico del estado de desarrollo de sus indicadores en todos los docentes y cuadros y análisis de sus resultados en actividades metodológicas.
6. Análisis en los Colectivos de Año de las principales debilidades de la Inteligencia Emocional por grupo estudiantil y aplicación de tareas para su paulatina superación.

Estas acciones de intervención se comenzaron a implementarse durante el segundo semestre del curso académico 2016 – 2017 y ya han sido todas cumplidas. Se continua el esfuerzo por mantener el desarrollo de esta metahabilidad con nuevas tareas.

### **Conclusiones**

El estudio de la autovaloración de los indicadores de su inteligencia emocional por parte de estudiantes de II Año de la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Cultura Física permitió detectar las dificultades individuales y grupales en esta esfera y estos datos, en manos de los profesores guías, tutores y del Colectivo de Año favoreció así mismo el trazar estrategias de trabajo para mejorarlos.

### **Bibliografía:**

1. GOLEMAN, D. Inteligencia emocional. Madrid. Editorial Paidotribo. 1990.
2. \_\_\_\_\_. Emotional Intelligence Children and Adults. Imagination, Cognition and Personality, New York, 185 – 211. 2009.
3. GARDNER, H., HATCH, T. Multiple Intelligences go to Scholl, Educational Researcher, Boston, 18, 8. 1989.
4. SAINZ DE LA TORRE, N. Inteligencia emocional en profesores deportivos. Monografía. Matanzas. Biblioteca virtual UM. 2015