

## EL CORAZÓN DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Consuelo Angarita Arboleda \*, Kary Cabrera Dokú\*\*

### *Resumen*

Este artículo está basado en una investigación sobre la inteligencia emocional realizada con jóvenes universitarios con alto promedio académico, bajo la dirección de las autoras con las psicólogas Joanna Durán Polo, Daisy Rodelo Quintana y Lilia Torres Cortés. Fue de carácter descriptivo. Tuvo como objetivo conocer las características de esta población en cuanto a la atención, claridad y regulación de sus emociones y comparar los resultados obtenidos entre los jóvenes de sexo masculino y femenino.

La muestra seleccionada fue de 316 estudiantes con alto promedio académico, pertenecientes a los programas de Ingenierías, Psicología, Medicina, Enfermería, Administración, Derecho, Comunicación Social y Licenciatura en Educación Infantil.

Para evaluar la variable de estudio se utilizó la Escala metaemotiva del carácter elaborada por Peter Salovey, John Mayer y David Caruso. Se analizaron los ítems de manera independiente y en relación con el factor que miden. Determinadas las tendencias arrojadas por el grupo se contrastaron con lo esperado

Fecha de recepción: Mayo de 2000

---

\* Psicóloga, Universidad del Norte; Magister en Desarrollo Social, Universidad del Norte; Matrice de Sciences de L'Education. Option «Development Social», Universidad de París XII val de Marne. Profesora del Departamento de Psicología de la Universidad del Norte (e-mail: cangari@guayacan.uninorte.edu.co).

\*\* Psicóloga, Universidad del Norte; Magister en Desarrollo Social, Universidad del Norte; Matrice de Sciences de L'Education. Option «Development Social», Universidad de París XII val de Marne. Directora de Proyectos Académicos y de la Especialización en Desarrollo Organizacional y Procesos Humanos. (e-mail: kcabrera@uninorte.edu.co).

teóricamente, y se hicieron comparaciones entre sexo masculino y femenino. En general, no se observó en estos jóvenes niveles elevados en el manejo de sus emociones, ni alta integración de sus habilidades emocionales a su vida cotidiana. Se vislumbra la intervención de la cultura en el aprendizaje emocional de estos estudiantes, al igual que el peso relativo de la adolescencia y adultez temprana en las decisiones que asumen y las contradicciones que presentan. No hay diferencias significativas entre hombres y mujeres, y estas últimas mostraron una mayor atención a sus emociones y a las de las de otras personas, menor confusión en cuanto a cómo se sienten y cómo sienten a los demás.

**Palabras claves:** Inteligencia, emoción, estructuras biológicas, cultura, cognición, rendimiento académico.

### *Abstract*

This article is based on an investigation on emotional intelligence, which was carried out among university students with high grade point average by the psychologists Johanna Duran Polo, Daisy Rodelo Quintana and Lilia Torres Cortés, under the surveillance of this paper's authors. The objective of the research was to find out the characteristics of this population concerning attention, clearness of mind and regulation of emotions. Results were compared introducing the gender variable. The sample consisted of 316 students with high grade point average belonging to the programme of Engineering, Psychology, Medicine, Nursing, Business Administration, Law, Social Communication and Early Child Education. To evaluate the study variable, the Character Meta Emotive Scale elaborated by Peter Salovey, John Mayer and David Caruso was used. Items were analyzed independently and in relation to the factor being measured. When the tendencies of the group were determined, they were contrasted to the theoretical expectations, and comparisons between male and female were done. In general, neither high levels in coping with their emotions, nor high integration of their emotional abilities in their daily life were observed. Cultural intervention in the emotional learning of these students is suspected, as well as the importance of adolescence and early adulthood in the decision taking and the contradictions they face. There are no significant differences between men and women, and the latter showed more interest in their own emotions and those of others, less confusion about how they feel and the way others feel.

**Key words:** Intelligence, Emotion, Biological structure, Culture, Learning, Academic standard

## JUSTIFICACIÓN

Durante muchas décadas se privilegió como valor, para un excelentes desempeño en todos los ámbitos humanos, la inteligencia académica, o más comúnmente conocida como C. I. (cociente intelectual). Con esta directriz se tomaron decisiones con respecto al ingreso de las personas a la escuela, a la universidad, a la empresa y a un sinnúmero de actividades que requerían de personas «inteligentes». Sin embargo, en los últimos años empezó a tomar fuerza un nuevo concepto asociado al «excelente desempeño» o al «alto rendimiento», la inteligencia emocional. Bajo este concepto cobraron importancia aspectos como el autoconocimiento, la seguridad en sí mismo, la integridad, la habilidad para comunicarse con eficacia, la capacidad para comprender los sentimientos de los demás, etc. Estudios como los realizados por David McClelland, de Harvard, muestran que las personas para alcanzar la excelencia necesitan algo más que la pericia y que el conocimiento técnico requiere principalmente de aptitudes para interpretar los mensajes emocionales de las otras personas y los propios, de tal manera que puedan regular sus propias emociones y las ajenas, lo cual propicia un ambiente favorable al desarrollo individual y social.

Este interés de los últimos años por conocer más acerca del mundo emocional de los seres humanos obedece, en parte, a los cambios abruptos y rápidos que caracterizan a la sociedad moderna, que han introducido, a su vez, cambios paradigmáticos que modifican continuamente los procesos cognitivos, las formas de sentir y actuar de las personas. La llegada del siglo XXI ha encontrado al ser humano en un hábitat tecnificado, donde la despersonalización de las relaciones humanas se hace más evidente, las distancias son cada vez más cortas, el trabajo más simple y las comodidades más asequibles; sin embargo, todavía no ha encontrado el camino que le permita evitar el inadecuado manejo de las emociones, que por lo general terminan en cuadros profundos de estrés, crisis neuróticas, y lo que es aún más grave, en cuadros severos de neurosis. *«Esta imposibilidad de registrar los sentimientos es un déficit importante de la inteligencia emocional y un trágico fracaso en lo que significa ser humano».*<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> GOLEMAN, Daniel. *La Inteligencia Emocional*. Buenos Aires, Javier Vergara Editores, 1996, p. 123.

La Inteligencia Emocional nace como una alternativa para aumentar la calidad de vida, ya que el ser humano frecuentemente se deja llevar por todo tipo de impulsos emocionales que contribuyen al desmejoramiento de la convivencia social. Postula la existencia de procesos mentales o cognitivos que llevan al individuo a percibir, controlar y aprender a partir de sus emociones. De esta forma se pueden lograr procesos de aprendizajes que permitan descifrar los estados emocionales. Sin embargo, hasta ahora estos procesos mentales se han orientado hacia fines más académicos, es decir, a reforzar el uso de la racionalidad desconectada del mundo de las emociones. Sobre esto Salovey y Mayer plantean: «*La inteligencia emocional se refiere en gran parte a una habilidad para organizar significados de patrones emocionales y racionales, como la base para la resolución de problemas*».<sup>2</sup>

La inteligencia racional, académica, con la que estamos más familiarizados, ofrece una preparación parcial para abordar las diversas oportunidades que acarrea la vida. Desde este punto de vista, un alto rendimiento académico no es suficiente para garantizar prosperidad, prestigio, ni felicidad en la vida. Sin embargo, nuestras escuelas y nuestra cultura se concentran en las habilidades académicas e ignoran la inteligencia emocional, ese conjunto de rasgos que también tiene una enorme importancia para nuestro destino personal y social.

La vida emocional es un ámbito que al igual que las matemáticas y la lectura puede manejarse con mayor o menor destreza y requiere un sinnúmero de habilidades. Gran parte de las pruebas demuestran que las personas emocionalmente expertas, las que conocen y manejan bien sus propios sentimientos e interpretan y abordan con eficacia los sentimientos de los demás, cuentan con ventajas en cualquier aspecto de la vida, ya sea en las relaciones íntimas o en elegir las reglas tácitas que gobiernan el éxito en los diferentes ámbitos de la actividad humana. Las personas con habilidades para sentirse satisfechos y ser eficaces en su vida, y para dominar sus hábitos mentales, tienen mejores condiciones para favorecer su propia productividad; en cambio, las personas que no ponen cierto orden en su vida emocio-

---

<sup>2</sup> MAYER, John; SALOVEY Peter; CARUSO David. «Competing models of emotional intelligence». En: R.J. Stenberg (ed.). *Handbook of Human Intelligence*. Nueva York, Basic Books, 1997, p. 15.

nal libran batallas interiores que sabotean su capacidad para concentrarse en el trabajo y pensar con claridad. Debido a todo esto, son múltiples las dificultades que se presentan cuando nuestras emociones están en juego.

En las instituciones educativas no debe considerarse el aprendizaje como un hecho separado de los sentimientos de los educandos. Instruir con respecto a las emociones es tan importante como la enseñanza de la matemática y de la lectura. Debe ser importante para la educación ayudar a las personas desde muy temprana edad a incrementar las habilidades en el desarrollo de su inteligencia emocional, debido a que ésta les permite un buen manejo de las circunstancias que se les presentan cada día.

Se conoce muy poco acerca de lo que puede predecir la inteligencia emocional. *«Los psicólogos reconocen que la inteligencia general predice algunos aspectos del éxito definido como la realización académica y el status al que se llega. A menudo se dice que la inteligencia general justifica aproximadamente el 10-20% de tal éxito, dejando que otros factores expliquen el 80-90% restante. Por tanto, hay ciertamente espacio para que la Inteligencia Emocional prediga una porción de tal realización. Hablando de una forma más general, un simple factor de personalidad explica sólo una pequeña porción de los éxitos en la vida, incluso una contribución del 10% de la Inteligencia Emocional sería considerada muy grande»*<sup>3</sup>.

Así los individuos más inteligentes emocionalmente podrían tener éxito para hacer que sus colaboradores se sientan bien, para comunicarse de manera interesante y para diseñar proyectos que involucren productos llenos de sentimientos y estética.

Por todo lo anterior resulta relevante para la psicología orientar su interés hacia investigaciones sobre temáticas que como la Inteligencia Emocional se constituyen en conocimiento útil para el desarrollo de las personas en las diferentes dimensiones de la vida.

---

<sup>3</sup> MAYER, Jhon D. y SALOVEY, Peter. «Whats is Emotional Intelligence?» En: SALOVEY, P. y SLUYTER, D. (eds.). *Emotional Development and Emotional Intelligence*. Nueva York, Basic Books, 1997, p. 47.

## LINEAMIENTOS CONCEPTUALES

La razón y la emoción han sido estudiadas como antagónicas. *«Corrientemente vivimos argumentos racionales sin hacer referencia a las emociones porque ellos y las acciones tienen un fundamento emocional y creemos que tal condición sería una limitación a nuestro ser racional»*<sup>4</sup>. Sin embargo, investigaciones recientes sugieren que la emoción y la razón pueden trabajar juntas: *«No hay acción humana sin una emoción que la funde como tal y la haga posible como acto»*<sup>5</sup>. Las emociones nos informan acerca de cómo son las relaciones de una persona consigo misma y su entorno social (con los amigos, con la familia, con una situación determinada, o más internamente, entre una persona y sus reflexiones o recuerdos). *«La felicidad puede indicar en alguien la identificación del éxito de un amigo, la tristeza puede indicar desilusión con uno mismo»*<sup>6</sup>.

La evolución de estos dos conceptos (inteligencia y emoción) ha dado origen a un nuevo constructo, al que se le ha denominado Inteligencia Emocional, en el cual estos dos componentes son considerados como circuitos semindependientes, que posibilitan y generan conocimientos. Daniel Goleman considera que esta inteligencia es el producto de la combinación de habilidades como: el autodominio, el celo, la perspicacia, la capacidad de motivarse a sí mismo, la capacidad de conocer y hacer buen uso de las emociones para lograr las metas planteadas; por lo tanto, para este autor, la Inteligencia Emocional es un proceso dinámico que está en continuo cambio, y es además una acción unificadora y armónica entre las dos principales áreas de la actividad cerebral: la mente racional y la mente emocional. Estas habilidades le permiten al ser humano no sólo tener éxito en el campo académico, sino también en el área de los dominios de las habilidades sociales que le pueden proporcionar al individuo mayor satisfacción personal y mejor desenvolvimiento en la vida.

Al igual que Goleman, Baron relaciona la Inteligencia Emocional con

<sup>4</sup> MATURANA, Humberto. «Emociones y lenguaje». En: *Educación y política*. Chile, Dólmér, 1997, p. 19.

<sup>5</sup> BRUNER, Jerome. *Realidad mental y mundos posibles*. Barcelona, Gedisa, 1988, p. 61.

<sup>6</sup> MATURANA, *op. cit.*, p. 23.

los rasgos de personalidad y las habilidades mentales, y afirma que muy posiblemente se podría calificar la Inteligencia Emocional como una habilidad mental (como, por ejemplo, la autoconciencia emocional) combinada con otras características como: Independencia personal y disposición de ánimo. Para Baron, el cociente emocional junto al cociente intelectual puede proveer una imagen más balanceada de la inteligencia general de cada individuo.

Peter Salovey ha propuesto un concepto de inteligencia emocional con el fin de incorporar tales definiciones alternativas. Prefiere una versión ligeramente abreviada de la Inteligencia Emocional, que consiste en *«La habilidad para percibir las emociones de tal forma que se ayude a pensar para entenderlas y lograr el conocimiento emocional para regular reflexivamente las emociones de modo que promuevan el crecimiento intelectual y emocional»*<sup>7</sup>.

Para Peter Salovey, el dominio de la Inteligencia Emocional abarca un número discreto de habilidades emocionales. Estas habilidades pueden ser clasificadas en tres factores:

El primero de ellos corresponde al factor Atención, que enmarca las habilidades más básicas; este tipo de atención, como afirma Goleman, *«abarca todo lo que pasa por la conciencia de una forma imparcial, como un testigo que tiene interés pero no reacciona»*. El segundo factor es el de Claridad, que engloba la capacidad para entender, discriminar y utilizar el contenido emocional; por último, el tercer factor es el de Regulación, que hace mención a la capacidad para reparar o ajustar los estados de humor. Es importante anotar que este proceso de regulación se ve entorpecido muchas veces por aquellos factores internos y externos a los que se encuentra expuesto el ser humano, y le impiden solucionar problemas en un momento dado, lo que genera en él un estado de angustia que le imposibilita actuar. *«Si no se encuentra la solución, la angustia puede tornarse más severa, se intensifica la sensación de malestar y las percepciones se limitan en forma paralizante. La capacidad para comprender lo que está sucediendo y servirse de la experiencia pasada, es suplantada por la concentración en el malestar. La persona se vuelve*

---

<sup>7</sup> MAYER y SALOVEY. «What is the Emotional Intelligence?» *op. cit.*, 1997, p. 5.

*incapaz de reconocer sus propios sentimientos, el problema, los hechos, la evidencia y la situación en la cual se encuentra envuelto»<sup>8</sup>.*

A medida que van creciendo sus hijos, los padres les enseñan a expresar o controlar las emociones en determinada situación; por ejemplo, sonreír en público aunque uno se sienta triste; no llorar aunque se tenga ganas de hacerlo, entre otros. *«Gradualmente estas divisiones entre el sentimiento y la actuación se internalizan: el niño empieza a aprender que se pueden separar las emociones del comportamiento»<sup>9</sup>.* Cuando maduramos aprendemos a reflexionar acerca de los estados de ánimo y de las emociones; estas reflexiones se pueden vislumbrar en afirmaciones tales como: «No comprendo totalmente cómo me siento», o «este sentimiento influye en mi manera de pensar». Estas reflexiones constituyen lo que Salovey denominaría la meta-experiencia del estado anímico, la cual se divide en dos partes: la meta-evaluación y la meta-regulación. La primera incluye la forma en que una persona presta atención a su estado anímico, y qué tan claro lo visualiza. La segunda hace referencia a que el individuo está tratando de superar la manera de vivir una emoción que le está perjudicando, de fortalecer una buena o dejar quieto su estado anímico. Esta meta-habilidad del estado anímico está relacionada con fenómenos relevantes, como por ejemplo: ¿cuánto tiempo un individuo insiste en permanecer en sus experiencias traumáticas? *«Los individuos emocionalmente inteligentes generan un número de planes futuros y toman mejores ventajas aprovechando oportunidades y exhibiendo rasgos de persistencia ante los retos; tienen actitudes positivas ante la vida que los llevan a obtener mejores resultados y grandes recompensas para ellos mismos y los demás»<sup>10</sup>.*

El ser humano necesita saber qué siente y encontrar el porqué o las causas de lo que siente. Necesita reconocer o hacerse consciente de la fuente de donde provienen las causas de sus emociones y determinar si lo que siente es producto de su naturaleza biológica (como por ejemplo: respuestas fisiológicas ante un estímulo que produce una emoción provocada por

---

<sup>8</sup> AGUILERA, Donna y MESSICK, Janice. *Control de los conflictos emocionales*. México, Interamericana, 1976, p. 32.

<sup>9</sup> *Ibíd.*, p. 16.

<sup>10</sup> MAYER, SALOVEY y CARUSO, *op. cit.*, p. 12.

la actuación de hormonas), o si son el resultado de un continuo aprendizaje obtenido de sus experiencias de vida.

El hecho de reconocer que las emociones tienen el carácter de reacciones organizadas y que poseen en el sistema nervioso centros que regulan y coordinan sus manifestaciones, obliga a preguntarse qué utilidad pueden tener en el comportamiento de la especie o al menos el papel que han jugado en su evolución, pues es biológicamente imposible concebir un desacuerdo radical entre las estructuras o las funciones de un ser vivo y sus condiciones de existencia actuales.

*«Decir que la razón caracteriza a lo humano es una anteojera, y lo es porque nos deja ciegos frente a la emoción, que queda desvalorizada como algo animal o como algo que niega lo racional»<sup>11</sup>. Sin lugar a dudas, vivimos en una cultura que históricamente ha restado importancia a las emociones a cambio de una supervalorización de la razón. «Al declararnos seres racionales vivimos una cultura que desvaloriza las emociones y no vemos el entrelazamiento cotidiano entre razón y emoción que constituye nuestro vivir, y no nos damos cuenta de que todo sistema racional tiene un fundamento emocional»<sup>12</sup>.*

De igual forma, la cultura le ha concedido al cociente intelectual una sobrevaloración especial, y lo ha convertido en un factor predictor de éxito; sin embargo, *«El C. I. contribuye aproximadamente con un 20% a los factores que determinan el éxito en la vida, con lo que el 80% queda para otras fuerzas»<sup>13</sup>*. Esta concepción estrecha de la inteligencia, que argumenta que el C. I. es un factor genético que no puede ser modificado por la experiencia vital y que el destino en la vida está fijado por este factor y por la suerte o la lotería de la herencia, obedece en gran parte a los métodos utilizados para evaluar la inteligencia y a la rigurosidad de éstos. Bruner afirma: *«Los métodos utilizados al momento de evaluar la inteligencia están basados en paradigmas normalizados, que a su vez nos brindan una concepción o visión de la inteligencia como una marca registrada que la califica sin posibilidad de cambiar»<sup>14</sup>*;

<sup>11</sup> MATURANA, *op. cit.*, p. 15.

<sup>12</sup> *Ibid.*, p. 15.

<sup>13</sup> GOLEMAN, *op. cit.*, p. 54.

<sup>14</sup> BRUNER, Jerome. *Actos de Significado. Más allá de la Revolución Cognitiva*. Madrid, Alianza, 1991, p. 103.

la inteligencia no debe conceptualizarse como un proceso estático, sino como producto de varios procesos complejos en los que intervienen factores importantes, como el contexto cultural, la familia, la educación, el contexto socioeconómico y la forma particular en que cada individuo experimenta su cotidianidad. Las nuevas teorías de la inteligencia han incluido otras categorías que tienen mucho más en cuenta al ser humano como un ente social marcado por aquellos procesos que implican una continua interacción con los demás.

## METODOLOGÍA

Los resultados que aquí se presentan son producto de la investigación descriptiva comparativa realizada con estudiantes universitarios, de uno y otro sexo, que cursaban entre 2º y 10º semestre en diferentes carreras de pregrado.

Se escogió al azar un grupo de 316 estudiantes, con edades entre 14 y 26 años, de una población total de 823 alumnos con alto promedio acumulado.

El instrumento utilizado fue la Escala meta-emotiva del carácter (EMEC) elaborada por Peter Salovey, John Mayer y David Caruso, la cual consta de 30 ítems que evalúan los factores de atención, claridad y regulación de las emociones mediante preguntas con 5 opciones de respuesta, que van desde «totalmente de acuerdo» a «totalmente en desacuerdo».

Los objetivos estaban orientados a describir la atención, claridad en la percepción emocional y estrategias de regulación emocional que presentan los jóvenes de esta población, para luego comparar los resultados de acuerdo con el sexo.

## RESULTADOS

Para una mayor comprensión de la información suministrada, conviene tener presente los siguientes parámetros sobre la organización de las tablas:

En las tablas 1, 2 y 3 aparece en la columna 1 la tendencia esperada teóricamente, que puede ser negativa cuando corresponde a un desacuerdo

de lo expresado en el ítem con lo esperado teóricamente, y positiva cuando lo expresado en el ítem corresponde a un acuerdo con lo esperado teóricamente. En la columna 2 se indica el número del ítem. En la 3 aparece el contenido del ítem según el factor. En la 4, la tendencia obtenida en el grupo de estudiantes de alto rendimiento académico, la cual se expresa en términos positivos o negativos, según lo contestado por los sujetos en cada ítem, independiente de lo esperado teóricamente. En la última columna se contrasta lo obtenido con lo esperado y se señala la coincidencia o no entre ello.

A continuación se presentan los resultados obtenidos por los estudiantes en cada uno de los factores evaluados.

**Tabla 1**  
Factor *Atención*

Tendencia esperada teóricamente	N° Ítem	Contenido Ítem	Tendencia obtenida por el grupo	Coincidencia de lo obtenido con lo esperado
Negativa	2	Las personas podrían estar mejor si piensan más y sienten menos	Negativa Media	Sí
Negativa	3	No creo que sea importante prestarles atención a nuestros sentimientos o emociones.	Negativa Alta	Sí
Negativa	4	Normalmente, no me preocupo mucho por lo que siento.	Negativa Alta	Sí
Positiva	7	Mis sentimientos dirigen mi vida.	Negativa Levemente Significativa	No
Positiva	10	Creo actuar desde el corazón.	Positiva Media	Sí
Positiva	12	La mejor forma de gobernar mis sentimientos es experimentándolos al máximo.	Positiva Media	Sí
Negativa	17	Uno nunca debe dejarse llevar por las emociones.	Negativa Significativa	No Sí
Negativa	18	Nunca me dejo manejar por mis emociones.	Negativa Media	Sí
Positiva	21	Presto mucha atención a cómo me siento.	Positiva Media Alta	Sí
Negativa	23	No presto mucha atención a mis sentimientos.	Negativa Alta	Sí

Tendencia esperada teóricamente	N° Item	Contenido Item	Tendencia obtenida por el grupo	Coincidencia de lo obtenido con lo esperado
Positiva	24	A menudo pienso en mis sentimientos.	Positiva Media Alta	Sí
Negativa	27	Los sentimientos son una debilidad humana.	Negativa Media	Sí
Negativa	29	Es usualmente una pérdida de tiempo pensar en las emociones.	Negativa Alta	Sí

El factor «atención» está conformado por 13 ítems y permite evaluar el grado en que los individuos perciben sus emociones y cómo las relacionan con su pensamiento. Este hace parte del proceso de la experiencia Meta-Emotiva que permite percibir, evaluar y expresar las emociones. Asimismo, tiene mucho que ver con la efectividad con la cual los sujetos atienden sus emociones y, por ende, los significados emocionales que subyacen en los estados de humor.

Como ya se mencionó, la cultura le ha conferido una significativa importancia a la razón, y ha colocado un especial énfasis en las habilidades cognitivas e ignorado, en muchas ocasiones, las habilidades emocionales que pueden afectar la capacidad para autorregular el comportamiento; es por esto que comúnmente se piensa que «las personas podrían estar mejor si piensan más y sienten menos», o ver «los sentimientos como una debilidad humana». Con respecto a estos ítems, los estudiantes de alto promedio obtuvieron una tendencia media, lo que indica que en su mayoría estos jóvenes no están en acuerdo con estas afirmaciones.

Si se tiene en cuenta lo esperado teóricamente, los estudiantes debieron obtener una tendencia alta y negativa y mostrarse en total desacuerdo con esta afirmación.

Las tendencias obtenidas por los estudiantes pueden ser el reflejo de cómo la cultura, en este caso la académica, puede afectar, de uno u otro modo, la forma en que los sujetos conciben el papel que desempeñan las emociones. Dentro del ámbito académico es muy común otorgarle a la razón un papel preponderante en lo que se refiere a la adquisición del conocimiento, y se dejan de lado diversas variables que participan igualmente en el aprendizaje.

Los ítems 4, 24 y 29 conceptualmente están relacionados con el pensar sobre las emociones. Al respecto, los estudiantes evaluados obtuvieron tendencias que indican que con mucha regularidad piensan en sus emociones; es por esto que al preguntárseles si normalmente se preocupan por lo que sienten, la gran mayoría respondió afirmativamente, por lo que la tendencia obtenida fue alta. Del mismo modo, cuando se les preguntó si consideraban que si usualmente era una pérdida de tiempo pensar en las emociones, expresaron que estaban en desacuerdo con este ítem, por lo que, al igual que en el ítem anterior, la tendencia que obtuvieron fue alta. A pesar de que en estos dos ítems las tendencias se correlacionan, lo esperado teóricamente es que al preguntárseles si a menudo pensaban en sus emociones (ítem 24), la tendencia también hubiese sido alta y no media, como ocurrió.

A pesar de esta diferencia en general, los estudiantes se mostraron de acuerdo en afirmar que preocuparse por las emociones y pensar en éstas es importante, porque gracias a ellas se pueden potenciar los pensamientos, y dirigir la atención hacia lo realmente importante. Goleman afirma que *«cada emoción ofrece una disposición definida a actuar; cada una nos señala una dirección que ha funcionado bien para ocuparse de los desafíos repetidos de la vida humana»*<sup>15</sup>.

En cuanto a los ítems 3, 23 y 21, que evalúan la atención que los sujetos prestan a sus emociones, se encontró que la gran mayoría de los estudiantes considera que sí es importante prestarles atención a los sentimientos. Las tendencias obtenidas en estos ítems fueron las siguientes: en el ítem 3 la tendencia fue alta y negativa, mientras que en el 23, en el que se les cuestiona que sí prestan atención a sus sentimientos, la tendencia obtenida por los estudiantes de alto promedio fue alta e igualmente negativa; en el ítem 21 *–Presto mucha atención a cómo me siento–* la tendencia fue media-alta y positiva.

A pesar de que en estos tres ítems los evaluados consideran que sí es importante prestarles atención a sus emociones, las tendencias establecen ciertas diferencias entre ellos; si estos ítems se relacionan conceptualmente,

<sup>15</sup> GOLEMAN, *op. cit.*, p. 22.

lo esperado teóricamente es que los jóvenes hubiesen obtenido una tendencia alta en los tres ítemes, lo cual no sucedió. Lo anterior puede deberse a que el grado de atención que los sujetos prestan a sus sentimientos puede variar o cambiar ante diversas situaciones, si se tiene en cuenta que estos estudiantes se encuentran en una etapa caracterizada –según Papalia y Wendkos– por cambios de diversa índole, físicos, intelectuales y psicológicos; así se podrá entender el porqué de las inconsistencias apreciadas en muchas de sus respuestas. Pese a estas inconsistencias, los jóvenes sí les concedieron importancia a las emociones. Shapiro reconoce el inmenso poder que ejercen las emociones sobre la conducta, y afirma que éstas pueden ayudar a desarrollar las habilidades para comprender los mensajes propios y de los demás.

Con respecto al ítem 7 –*Los sentimientos dirigen mi vida*–, los estudiantes de alto promedio mostraron una tendencia negativa y levemente significativa; sin embargo, cuando se les pregunto si creían actuar desde el corazón (ítem 10), la tendencia fue media y positiva.

Lo esperado, teniendo en cuenta las consideraciones de la Inteligencia Emocional, es que los estudiantes evaluados hubiesen obtenido en estos dos ítemes una tendencia alta y positiva. Esta inconsistencia en los estudiantes podría deberse al hecho de que si afirman que los sentimientos dirigen su vida, es como si reconocieran que la conducta se encuentra por completo al servicio de la emoción. Como lo afirma Salovey, es una creencia popular ver las emociones como una fuerza perturbadora e intrínsecamente irracional.

Con base en este análisis se puede inferir que aunque los estudiantes evaluados consideran que la emoción es importante en el procesamiento de información y no relacionan del todo emoción y razón como engranajes de un todo llamado Inteligencia Emocional. Según Luis Carlos Restrepo, «*la separación entre razón y emoción es producto de la torpeza y analfabetismo afectivo a que nos ha llevado un imperio burocrático o generalizador que desconoce por completo la dinámica de los procesos singulares*»<sup>16</sup>.

<sup>16</sup> RESTREPO, Luis Carlos. *La trampa de la razón*. Bogotá, Arango Editores, 1989, p. 59.

Un caso muy especial en la evaluación de los ítemes del factor «atención» lo constituye el 17 *–Uno nunca debe dejarse llevar por las emociones–*, ya que las tendencias obtenidas por los estudiantes fueron «no significativas», lo cual imposibilita realizar un análisis con respecto a lo expresado por ellos. Paradójicamente, en el ítem 18 *–Nunca me dejo manejar por mis emociones–*, que al igual que el ítem anterior está relacionado con la disposición que tienen para dejarse guiar o no por las emociones, los estudiantes de alto promedio mostraron una tendencia media y negativa. Esta tendencia no se ajusta a lo esperado teóricamente, ya que estos estudiantes debieron obtener una tendencia alta y negativa. De este modo, la tendencia obtenida muestra que los estudiantes no tienen una posición clara con respecto a las emociones; en cierta forma, se muestran temerosos a aceptar afirmaciones como «me dejo llevar por mis emociones».

Contrastes como el anterior se observan a lo largo de la gran mayoría de los ítemes que conforman este factor. Esta situación es hasta cierto modo comprensible si se tiene en cuenta que los sujetos evaluados son jóvenes entre 16 y 24 años y que, como expone Papalia, están en una etapa de múltiples cambios, físicos, intelectuales y emocionales, sus sentimientos suelen ser muy volubles y, del mismo modo, su forma de pensar y actuar<sup>17</sup>. Así mismo, razón y emoción culturalmente han sido vistas en posiciones antagónicas: Constantemente aducimos argumentos racionales sin hacer referencia a las emociones. Comúnmente, en el ámbito académico la razón ha predominado sobre la emoción en lo que se refiere a la adquisición del conocimiento. Luis Carlos Restrepo opina al respecto: *«Desde hace varios siglos la ternura y la afectividad han sido desterradas del palacio del conocimiento. Los profesores [...] actúan como auténticos mariscales de campo, sea al momento de enunciar su verdad o cuando se aprestan a calificar el aprendizaje. Desde las tempranas experiencias de la escuela se adiestra al niño en un saber de guerra que pretende una neutralidad sin emociones, para que adquiera sobre el objeto de conocimiento un dominio absoluto»*<sup>18</sup>.

<sup>17</sup> PAPALIA, Diane; WENDKOS, Sally. *Psicología del desarrollo*. 2ª ed. Bogotá, McGraw-Hill, 1997, p. 531.

<sup>18</sup> RESTREPO, *op. cit.*, p. 18.

**Tabla 2**  
Factor *Claridad*

Tendencia esperada teóricamente	N° Item	Contenido Item	Tendencia obtenida por el grupo	Coincidencia de lo obtenido con lo esperado
Negativa	5	Algunas veces no puedo expresar mis sentimientos.	Positiva Significativa	No No
Positiva	6	Rara vez me siento confundido sobre cómo me siento.	Positiva Media	Sí
Negativa	11	Nunca puedo expresar cómo me siento.	Negativa Media Alta	Sí
Negativa	14	Mis creencias y opiniones siempre pueden cambiar de acuerdo a cómo me siento.	Negativa Media	Sí
Positiva	15	Frecuentemente, soy consciente de mis sentimientos sobre cómo me siento.	Positiva Alta	Sí
Negativa	16	Normalmente, estoy confundido sobre cómo me siento.	No definida	Sí
Positiva	20	Percibo mis emociones con facilidad.	Positiva Alta	Sí
Negativa	22	No puedo explicar mis sentimientos.	Negativa Media	Sí
Positiva	25	Usualmente tengo muy claros mis sentimientos.	Positiva Media Alta	Sí
Positiva	28	Normalmente sé cuáles son mis sentimientos sobre un asunto determinado.	Positiva Alta	Sí
Positiva	30	Casi siempre sé exactamente cómo me siento.	Positiva Media Alta	Sí

El factor «claridad» está conformado por 11 ítemes y busca evaluar la habilidad que tienen los individuos para entender y utilizar su conocimiento emocional. Este hace parte del proceso de la inteligencia emocional, y permite tener claridad acerca de los sentimientos, con el fin de discernir entre los estados de humor que surgen dentro de la cotidianidad, con lo cual los individuos aprenden a autorreflexionar sobre ellos para darles un adecuado manejo que les brinde la posibilidad de conocer y crecer a través de las emociones.

El desarrollo del análisis de este factor será expuesto a partir de las tendencias alcanzadas por los jóvenes con alto promedio acumulado de la Universidad del Norte, lo cual permite hacer inferencias con base en los ítemes que conforman este factor.

El ítem 5 (*Algunas veces no puedo expresar mis sentimientos*), el 11 (*Nunca puedo expresar cómo me siento*) y el 22 (*No puedo explicar mis sentimientos*) están relacionados con la capacidad o dificultad que tienen los individuos para comunicar sus sentimientos. En el ítem 5, los estudiantes con alto promedio acumulado presentaron una habilidad no significativa en lo que respecta expresar sus emociones. A su vez, en el ítem 11 mostraron una habilidad emocional moderadamente alta.

Teniendo en cuenta los resultados de estos dos ítemes, se puede concluir que los estudiantes presentan cierta dificultad para expresar sus sentimientos y muestran una habilidad emocional media para explicarlos, lo cual refleja que no poseen habilidad suficiente para explicar sus sentimientos, y muestra, a su vez, que presentan desventaja en este aspecto del factor «claridad».

Sin lugar a dudas, el hombre aprende a formarse a partir de las interacciones con su entorno cultural; como afirma Jerome Bruner, aprende a darle significados a su vida a través de las representaciones simbólicas que su cultura le ha legado, de esta forma aprende a reconocer sus estados emocionales y a emplearlos en su vida. Sin embargo, esta habilidad para conocer, comunicar y utilizar las emociones se ve favorecida o truncada por dicha cultura. Es ésta la que establece ciertas reglas acerca de lo que existe y no existe, de lo que se debe o no hacer, de lo que está bien o está mal, y de esta manera se genera una posición que puede afectar la formación de sus habitantes; por lo tanto, hay culturas o subculturas en las que se fomenta más este tipo de habilidades que en otras. Shapiro en su libro *Inteligencia Emocional en los niños* resalta la influencia del hogar en las habilidades o deficiencias que un individuo puede tener en la manera de expresar y comunicar sus emociones.

Indiscutiblemente, el factor ambiental y geográfico influye en las manifestaciones de la inteligencia emocional. «*Los individuos que viven en climas*

*cálidos son descritos y se describen como personas emocionalmente más expresivas que los que viven en climas fríos»; es así como «la tradición sociocultural costeña se caracteriza por la flexibilidad que le imprime a esa solidaridad, producto de su actitud vital que Fals Borda describe como la naturaleza antiolemne, alegre, franca, directa y de rudeza del costeño»<sup>19</sup>.*

Por otro lado, en el ítem 6 (*Rara vez me siento confundido sobre cómo me siento*), los estudiantes presentaron una habilidad media en lo que implica tener una claridad en los sentimientos; esta habilidad media o moderada no fue alta como se esperaba teóricamente. Esto indica cierta tendencia de los estudiantes a sentirse confundidos sobre cómo se sienten en algunas ocasiones.

Este resultado puede tener su fundamento en el hecho de que estos jóvenes se encuentran en la etapa de la adolescencia y la adultez temprana, que corresponden al desarrollo evolutivo en el cual adquieren nuevos niveles de identificación, y dentro de éstos, la comprensión, la claridad y la expresión de los estados emocionales son procesos que no son hábilmente manejados por ellos, como sí puede suceder en etapas posteriores del desarrollo.

Es claro que un período de desarrollo no sólo trae cambios físicos sino también sociales y psicológicos, los cuales traen como consecuencia un proceso de adaptación a su nueva condición. *«Si las etapas anteriores de maduración han sido afrontadas exitosamente, el joven adulto tendrá confianza en sí mismo y en su capacidad para tomar decisiones»<sup>20</sup>*, lo cual también puede afectar su claridad emocional.

En el ítem 15 (*Frecuentemente soy consciente de mis sentimientos sobre determinado asunto o tema*) y 28 (*Normalmente sé cuáles son mis sentimientos sobre un asunto determinado*), los estudiantes con alto promedio acumulado y el total de la población presentaron una habilidad elevada en lo que respecta a saber reconocer sus sentimientos y ser conscientes de éstos en un asunto determinado.

---

<sup>19</sup> FERRO BAYONA, Jesús. «Esbozo de una etnología sobre el modo de ser costeño». En: Revista *Huellas*, N° 2. Universidad del Norte, Barranquilla, diciembre, 1981, p. 45.

<sup>20</sup> AGUILERA y MESSICK, *op. cit.*, p. 114.

Se confirmó entonces que los estudiantes con alto promedio poseen una habilidad alta para ser conscientes de sus sentimientos sobre determinados asuntos, e igualmente pueden presentar dificultad para expresar en algunas ocasiones sus emociones y, así mismo, manifiestan cierta tendencia a sentirse confundidos.

Esta alta habilidad que presentaron los estudiantes para ser conscientes sobre sus sentimientos es un buen indicador de este aspecto del factor «claridad». Para Salovey, la conciencia de las emociones es la competencia emocional fundamental sobre la que se constituyen las demás; el ser conscientes de los humores en los momentos en que se tienen, puede complementar todo el proceso de la experiencia Meta-Emotiva que se requiere para adquirir la Inteligencia Emocional.

Por otro lado, en el ítem 20 (*Percibo mis emociones con facilidad*), los estudiantes mostraron una habilidad elevada en la facilidad para percibir o identificar sus emociones; en el 25 (*Usualmente tengo muy claros mis sentimientos*) y en el 30 (*Casi siempre sé cómo me siento*) presentaron una habilidad media-alta en este aspecto del factor «claridad».

**Tabla 3**  
Factor *Regulación*

Tendencia esperada teóricamente	N° Ítem	Contenido Ítem	Tendencia obtenida por el grupo	Concidencia entre lo obtenido y lo esperado
Positiva	1	Trato de tener ideas positivas sin importar lo mal que me siento.	Positiva Alta	Sí
Positiva	8	Aunque algunas veces me siento triste, mantengo una visión optimista.	Positiva Alta	Sí
Negativa	9	Cuando tengo rabia, me doy cuenta de que las cosas buenas de la vida son ilusiones.	Negativa Media	Sí
Positiva	13	Cuando empiezo a sentirme molesto puedo recordar todos los placeres de la vida.	Negativa Levemente Significativa	No
Negativa	19	Aunque algunas veces me siento feliz, mantengo una visión pesimista de la vida.	Negativa Alta	Sí
Positiva	26	No importa cuán mal me sienta, trato de pensar en cosas agradables.	Positiva Media Alta	Sí

En el ítem 14 (*Mis creencias y opiniones pueden cambiar de acuerdo a cómo me siento*), los estudiantes presentaron una habilidad media en su capacidad para mantener sus creencias y opiniones a pesar de que puedan tener cambios de humor. Sin embargo, es necesario resaltar que no presentaron una alta habilidad en este aspecto que es tan importante y que refleja la capacidad de los individuos para mantener sus cogniciones a pesar de los estados de ánimo que puedan tener.

Este factor está conformado por 6 ítems; su objetivo es evaluar el restablecimiento emocional, es decir, la forma en que los individuos reparan y ejercen control sobre sus emociones, con el objetivo de mejorar su estado emocional; además, la regulación hace referencia a si el individuo está tratando de mejorar una emoción perjudicial, de disminuir una mala o dejar quieto su estado anímico. Al igual que en los anteriores, este factor será analizado a partir de las tendencias obtenidas por los estudiantes de alto promedio acumulado de la Universidad del Norte.

Con respecto al ítem 1 (*Trato de tener ideas positivas sin importar lo mal que me siento*), que está relacionado con la manera particular que tienen los sujetos de mejorar sus estados anímicos, cómo mantienen sus estados de humor y en la forma como influyen estos estados en la regulación de sus pensamientos y emociones, los estudiantes de alto promedio acumulado presentaron una alta habilidad emocional.

Relacionado con el mismo aspecto, en el ítem 26 los estudiantes mostraron una habilidad media-alta para pensar en cosas agradables cuando se sienten mal. Sin embargo, es necesario anotar que los porcentajes de las tendencias de estos ítems en general se distribuyeron entre el tercero y cuarto cuartil, por lo que se puede expresar que estos estudiantes presentan una tendencia a pensar en ideas positivas y cosas agradables cuando se sienten mal. Esto es considerado un acierto según la teoría de la Inteligencia Emocional. Goleman afirma que «*a medida que se mantiene el buen humor y se piensa en cosas agradables, se favorece la capacidad de pensar con flexibilidad y con mayor complejidad, haciendo que resulte más fácil encontrar soluciones a los problemas ya sean intelectuales o interpersonales*»<sup>21</sup>.

<sup>21</sup> GOLEMAN, *op. cit.*, p. 111.

Según el mencionado autor, la capacidad del individuo para tener ideas positivas o desarrollar el pensamiento positivo está relacionada con su capacidad de persistir ante las dificultades. Seligman postula que *«es la combinación del talento razonable y la capacidad de seguir ante las derrotas lo que conduce al éxito»*<sup>22</sup>.

Igualmente, es significativo el hecho de que estos estudiantes de alto promedio hayan presentado una alta habilidad para tratar de tener ideas positivas sin importar lo mal que se sientan. Esto es un buen indicador del manejo de este aspecto del factor «regulación», y ratifica lo planteado por Snyder, nombrado por Goleman: *«Los alumnos que abrigan muchas esperanzas se fijan metas más elevadas y saben cómo trabajar arduamente para alcanzarlas»*<sup>23</sup>.

El ítem 9 (*Cuando tengo rabia me doy cuenta de que las cosas buenas de la vida son ilusiones*) y el 13 (*Cuando empiezo a sentirme molesto puedo recordar todos los placeres de la vida*) tienen como finalidad evaluar el grado según el cual los individuos mantienen o distorsionan sus creencias o ideas acerca de las cosas buenas de la vida y sobre los placeres de la misma cuando tienen estados emocionales como la rabia o cuando se sienten molestos.

Los estudiantes de alto promedio presentaron una habilidad levemente significativa para recordar los placeres de la vida cuando se empiezan a sentir molestos.

A partir de los resultados obtenidos en estos ítemes se puede afirmar que los estudiantes de alto promedio presentan una tendencia a no distorsionar sus cogniciones sobre las cosas buenas de la vida cuando tienen rabia para pensar en los placeres de la vida cuando se sienten molestos.

Relacionando estos resultados con los ítemes anteriores se puede concluir que estos estudiantes presentan una mayor ventaja para regular la emoción de la tristeza que la rabia. Esto puede tener su sustento en el hecho de que la rabia es una emoción que produce una excitación fisiológica que

---

<sup>22</sup> *Ibid.*, p. 115.

<sup>23</sup> *Ibid.*, p. 113.

puede aumentar con mucha facilidad. Para Goleman, «*Un pensamiento que se produce más tarde en esta intensificación dispara una intensidad de la ira mucho mayor que el que produce en el comienzo*»<sup>24</sup>.

La rabia es una emoción a través de la cual la persona puede volverse implacable y es imposible razonar con ella, sus pensamientos giran en torno a la venganza y a la represalia y no le importa cuáles pueden ser sus consecuencias. «*Este elevado nivel puede aumentar la ilusión de poder facilitar la agresión ya que se puede tender a carecer de una guía cognitiva*»<sup>25</sup>.

Goleman en su libro *Inteligencia Emocional* argumenta que aquellas personas que están de buen humor tienden a ser más comunicativas y positivas en su forma de pensar; sin embargo, el estar de mal humor «*influye a la memoria a tomar una dirección negativa, haciendo que resulte más probable que adoptemos una decisión temerosa y excesivamente cautelosa. Las emociones descontroladas obstaculizan el intelecto, pero se pueden volver a encarrilar; esta competencia emocional es la aptitud maestra que facilita cualquier otra clase de inteligencia*»<sup>26</sup>.

#### ANÁLISIS COMPARATIVO ENTRE HOMBRES Y MUJERES CON ALTO PROMEDIO ACUMULADO

##### Factor Atención

Tendencia teórica	N° ítem	Contenido ítem	Tendencias hombres	Tendencias mujeres	Congruencia con lo esperado	
					Hombres	Mujeres
Negativa	2	Las personas podrían estar mejor si piensan más y sienten menos.	Negativa No significativa	Negativa Media	Sí	Sí
Negativa	3	No creo que sea importante prestarles atención a nuestros sentimientos o emociones.	Negativa Alta	Negativa Alta	Sí	Sí
Negativa	4	Normalmente, no me preocupo mucho por lo que siento.	Negativa Media Alta	Negativa Alta	Sí	Sí

<sup>24</sup> *Ibid.*, p. 84.

<sup>25</sup> *Idem.*

<sup>26</sup> *Ibid.*, p. 112.

*Continuación de la tabla*

Tendencia teórica	N° ítem	Contenido ítem	Tendencias hombres	Tendencias mujeres	Congruencia con lo esperado	
					Hombres	Mujeres
Positiva	7	Mis sentimientos dirigen mi vida.	Negativa Media	Negativa Levemente Significativa	No	No
Positiva	10	Creo actuar desde el corazón.	Positiva Media	Positiva Media	Sí	Sí
Positiva	12	La mejor forma de gobernar mis sentimientos es experimentándolos al máximo.	Positiva Media	Positiva Media	Sí	Sí
Negativa	17	Uno nunca debe dejarse llevar por las emociones.	Negativa No Significativa	Negativa Levemente Significativa	Sí	Sí
Negativa	18	Nunca me dejo manejar por mis emociones.	Negativa No Significativa	Negativa Media	Sí	Sí
Positiva	21	Presto mucha atención a mis sentimientos.	Positiva Media Alta	Positiva Alta	Sí	Sí
Negativa	23	No presto mucha atención a mis sentimientos.	Negativa Alta	Negativa Media Alta	Sí	Sí
Positiva	24	A menudo pienso en mis sentimientos.	Positiva Media Alta	Positiva Media Alta	Sí	Sí
Negativa	27	Los sentimientos son una debilidad humana.	Negativa Media	Negativa Media	Sí	Sí
Negativa	29	Es usualmente una pérdida de tiempo pensar en las emociones.	Negativa Alta	Negativa Alta	Sí	Sí

**Factor Claridad**

Tendencia teórica	N° ítem	Contenido ítem	Tendencias hombres	Tendencias mujeres	Congruencia con lo esperado	
					Hombres	Mujeres
Negativa	5	Algunas veces no puedo expresar mis sentimientos.	Positiva No Significativa	Positiva No Significativa	No	No
Positiva	6	Rara vez me siento confundido sobre cómo me siento.	Positiva Media	Positiva Levemente Significativa	Sí	Sí
Negativa	11	Nunca puedo expresar cómo me siento.	Negativa Media Alta	Negativa Media Alta	Sí	Sí
Negativa	14	Mis creencias y opiniones siempre pueden cambiar de acuerdo a cómo me sienta.	Negativa Media Alta	Negativa Media	Sí	Sí
Positiva	15	Frecuentemente, soy consciente de mis sentimientos sobre determinado asunto o tema.	Positiva Alta	Positiva Alta	Sí	Sí

*Continuación de la tabla*

Tendencia teórica	N° ítem	Contenido ítem	Tendencias hombres	Tendencias mujeres	Congruencia con lo esperado	
					Hombres	Mujeres
Positiva	16	Normalmente, estoy confundido sobre cómo me siento.	No Discriminó	No Discriminó	Sí	Sí
Positiva	20	Percibo mis emociones con facilidad.	Positiva Media Alta	Positiva Alta	Sí	Sí
Negativa	22	No puedo explicar mis sentimientos.	Negativa Media	Negativa Media Alta	Sí	Sí
Positiva	25	Usualmente tengo muy claros mis sentimientos.	Positiva Media Alta	Positiva Alta	Sí	Sí
Positiva	28	Normalmente sé cuáles son mis sentimientos sobre un asunto determinado.	Positiva Alta	Positiva Alta	Sí	Sí
Positiva	30	Casi siempre sé exactamente cómo me siento.	Positiva Media Alta	Positiva Media Alta	Sí	Sí

**Factor Regulación**

Tendencia teórica	N° ítem	Contenido ítem	Tendencias hombres	Tendencias mujeres	Congruencia con lo esperado	
					Hombres	Mujeres
Positiva	1	Trato de tener ideas positivas sin importar lo mal que me siento.	Positiva Alta	Positiva Alta	Sí	Sí
Positiva	8	Aunque algunas veces me siento triste, mantengo una visión optimista.	Positiva Alta	Positiva Alta	Sí	Sí
Negativa	9	Cuando tengo rabia, me doy cuenta de que las cosas buenas de la vida son ilusiones.	Negativa Media Alta	Negativa Media	Sí	Sí
Positiva	13	Cuando empiezo a sentirme molesto puedo recordar todos los placeres de la vida.	Negativa Levemente Significativa	Negativa Levemente Significativa	No	No
Negativa	19	Aunque algunas veces me siento feliz, mantengo una visión pesimista de la vida.	Negativa Alta	Negativa Media Alta	Sí	Sí
Positiva	26	No importa cuán mal me siento, trato de pensar en cosas agradables.	Positiva Media Alta	Positiva Media Alta	Sí	Sí

En lo referente a la relación que se hizo sobre el manejo de la inteligencia emocional de hombres y mujeres con alto promedio acumulado, se encontró que los roles de género enraizados culturalmente intervienen de al-

guna manera en las actitudes emocionales de estos estudiantes. Sin embargo, se observa que las diferencias emocionales entre ambos sexos no son tan marcadas, lo cual puede tener su fundamento en el cambio comportamental que se ha venido produciendo en las nuevas generaciones.

En relación con el factor «atención», ambos sexos con alto promedio acumulado consideran que es muy importante prestarles atención a sus sentimientos; sin embargo, al cuestionárseles la actitud real sobre este aspecto, se pudo establecer que las mujeres atienden más a sus emociones, que los hombres. Tanto hombres como mujeres creen que no es una pérdida de tiempo pensar en sus emociones, y existe en ellos una correspondencia en la actitud para pensar en las mismas. En contraste, las mujeres se preocupan más por lo que sienten que los hombres. Por otro lado, tanto hombres como mujeres están parcialmente en desacuerdo con respecto a la creencia errada de que los sentimientos son una debilidad para querer actuar desde el corazón. Sin embargo, en el aspecto relacionado con el permitir que los sentimientos dirijan su vida, ambos sexos presentaron un déficit. Es relevante resaltar el hecho de que los hombres se encuentran en desventaja con respecto a las mujeres en este aspecto del factor «atención».

En lo referente al factor «claridad», el comportamiento emocional de hombres y mujeres con alto promedio permite afirmar que ambos sexos tienden a ser muy conscientes sobre cómo se sienten y tener claro sus sentimientos. Sin embargo, las mujeres tienden a estar menos confundidas que los hombres.

Igualmente, los hombres con alto promedio presentan una ventaja con respecto a las mujeres para no cambiar sus creencias y opiniones de acuerdo con sus estados anímicos. Pero las mujeres presentaron una mayor facilidad para percibir sus emociones.

En general, tanto hombres como mujeres presentaron puntuaciones muy similares en el factor «regulación». Ambos sexos muestran altos niveles emocionales para tratar de manifestar sus estados emocionales a través de ideas positivas, y las utilizan para regular la tristeza. Los hombres presentan mayor habilidad que las mujeres para no distorsionar sus cogniciones sobre las cosas buenas de la vida cuando tienen rabia. De otra manera, uno y otro

sexo presentan cierta dificultad para recordar los placeres de la vida cuando se sienten molestos.

## CONCLUSIONES

En general, los jóvenes de la investigación se caracterizaron por poder reconocer las emociones, describirlas, percibir las relaciones entre esos descubrimientos que han hecho, captar similitudes y diferencias entre los distintos sentimientos, conocer lo que quiere decir cada uno de ellos, captar emociones complejas e incluso contradictorias, es decir, admitir la posibilidad de hacer combinaciones aun poco comunes de ellas, y tienen conciencia de las secuencias y transformaciones que pueden sufrir las emociones ante las distintas circunstancias.

Su entendimiento emocional y análisis de las emociones son adecuados, su dificultad comienza cuando se trata de controlar conscientemente estas expresiones y aumentarlas o disminuirlas con el fin de incrementar o mejorar su crecimiento intelectual y afectivo. Nuestra población de estudio no presenta un nivel de regulación que le permita dividir el sentimiento y la actuación e internalizar este aprendizaje. Deben mejorar su capacidad para manejar sus emociones cuando sea necesario, discutir sobre ellas en circunstancias tranquilas y realizar una firme reflexión sobre los estados de ánimo y actuar en consecuencia, de tal forma que se provean medios para superar experiencias traumáticas, disfrutar en justa medida lo positivo y asumir en forma madura su desarrollo integral.

Si analizamos las características propias de una etapa como la adolescencia, encontraremos no sólo que lo expresado por nuestros universitarios coincide con ellas, sino que por su maleabilidad, inquietudes constantes y potencial de aprendizaje, estos jóvenes se encuentran en el momento propicio para desarrollar en ellos las habilidades necesarias que les ayuden a ser emocionalmente inteligentes.

En el plano individual es posible identificar, evaluar y aumentar los elementos de inteligencia emocional. En el plano grupal, se trata de afinar la dinámica interpersonal que torna más inteligentes a los grupos. En el plano institucional, revisar la jerarquía de valores para dar prioridad a factores

como la inteligencia emocional en términos de formación, desarrollo y evaluación .

Lo realmente valioso de la inteligencia emocional es que las habilidades que la constituyen se pueden mejorar mediante procesos educativos. Las diferentes personas pueden aprender a ser emocionalmente inteligentes, pero, definitivamente, las oportunidades para aprender las habilidades emocionales no son siempre las mismas. Con sus actitudes, los padres pueden transmitir al niño mensajes equivocados que los lleven a asimilar lecciones incorrectas sobre las emociones; o los maestros, en sus relaciones formales e informales con los alumnos, modelarles patrones inadecuados que lleven a malas interpretaciones.

Las emociones se han venido enseñando desde antes de desarrollarse el concepto de inteligencia emocional, y este proceso de enseñanza ha ocurrido en todos los ámbitos de la vida del ser humano.

En la familia, en las instituciones laborales, en las instituciones sociales cotidianas y en la escuela se presentan frecuentemente y de manera sencilla excelentes oportunidades para el aprendizaje de las habilidades emocionales. Una simple pregunta sobre lo que siente el personaje de una historia, un momento de evaluación crítica (autoevaluación) sobre las reacciones surgidas ante los errores, los logros, etc., una discusión sobre las respuestas «correctas» en una situación social, sopesar las opciones (cognitivas, emocionales y comportamentales) para abordar los conflictos, son, entre otros, ejercicios cotidianos de aprendizaje y regulación de las emociones.

Es compromiso de todos, individuos y organizaciones, particulares y especialmente las educativas, establecer propósitos de formación orientados no sólo a lo intelectual, sino a todos aquellos factores que, como las emociones, constituyen parte importante del desarrollo humano y que, en suma, guardan una significativa relación con el desempeño académico. Es pertinente y relevante diseñar currículos que se preocupen por la ignorancia afectiva que caracteriza a las sociedades de hoy. No podemos olvidar que lo genuinamente humano no es la actuación fría de la inteligencia lógica, formal, sino, como lo expresa bellamente Luis Carlos Restrepo: *«Lo que nos caracteriza y diferencia de la inteligencia artificial, es la capacidad de emo-*

*cionarnos, de reconstruir el mundo y el conocimiento a partir de los lazos afectivos que nos impactan. La escuela se ha mostrado resistente a aceptar que la cognición está cruzada por la emoción, por tensiones heterónomas a tal punto que son las emociones y no las cadenas argumentales las que actúan como provocadoras o estabilizadoras».*

Si pensamos en el futuro de los jóvenes universitarios de hoy, necesariamente nos remitimos al mundo del trabajo. También en este campo la inteligencia emocional tiene importancia.

Lo que se ha dicho bien, debe repetirse textualmente:

*Sin duda alguna, la inteligencia emocional no es una varita mágica; no garantiza una mayor participación en el mercado ni un rendimiento más saludable. La ecología de toda corporación es extraordinariamente fluida y compleja. Ninguna intervención, ningún cambio por sí solo, puede arreglar todos los problemas. Pero si se ignora el ingrediente humano, nada de lo demás funcionará tan bien como debería. En los años venideros, las empresas cuya gente colabore mejor tendrán ventaja competitiva, por lo que la inteligencia emocional será más vital.*

*Pero aparte de la inteligencia emocional de las organizaciones para las que trabajamos, el poseer esas habilidades nos ofrece una manera de sobrevivir con nuestra humanidad y nuestra cordura intactas. Y según el mundo cambie, estas aptitudes humanas pueden ayudarnos, no sólo a competir sino también a alimentar la capacidad de encontrar placer y hasta gozo en el trabajo<sup>27</sup>.*

---

<sup>27</sup> GOLEMAN. *La Inteligencia Emocional en la empresa*. 2ª ed. Buenos Aires, Javier Vergara Editores, p. 384.

## Bibliografía

- AGUILERA, Donna y MESSICK, Janice. *Control de los conflictos emocionales*. México, Interamericana, 1976.
- BRUNER, Jerome. *Actos de Significado. Más allá de la Revolución Cognitiva*. Madrid, Alianza, 1991.
- *Realidad mental y mundos posibles*. Barcelona, Gedisa, 1988.
- FERRO BAYONA, Jesús. «Esbozo de una etnología sobre el modo del ser costeño». En: Revista *Huellas*, N° 2°. Universidad del Norte, Barranquilla, diciembre, 1981.
- GOLEMAN, Daniel. *La Inteligencia Emocional*. Buenos Aires, Javier Vergara Editores, 1996.
- *La Inteligencia Emocional en la empresa* 2ª ed. Buenos Aires, Javier Vergara Editores, 1999.
- MATURANA, Humberto. *Emociones y lenguaje en educación y política*. Chile, Dólmér, 1997.
- MAYER, John; SALOVEY, Peter y CARUSO David. «Competing models of emotional intelligence». En: R.J. Stenberg (ed.). *Handbook of human intelligence*. Nueva York, Basic Books, 1997.
- PAPALIA, Diane; WENDKOS, Sally. *Psicología del desarrollo*. 2ª ed. Bogotá, McGraw-Hill, 1997.
- RESTREPO, Luis Carlos. *El derecho a la ternura*. Bogotá, Arango Editores, 1994.
- *La trampa de la razón*. Bogotá, Arango Editores, 1989.
- SALOVEY, Peter y MAYER, Jhon D. «Whats is Emotional Inteligence?» En: SALOVEY, P. y SLUYTER (eds.). D. *Emotional Development and Emotional Intelligence*. Nueva York, Basic Books, 1997.