



INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DEL COVID-19, EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE AREQUIPA – 2020

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ACADEMIC PERFORMANCE IN THE CONTEXT OF THE COVID -19 PANDEMIC IN UNIVERSITY STUDENTS, AREQUIPA - 2020

DOI: <https://doi.org/10.47190/rcsaw.v3i1.55>

Recibido: 03/02/2023

Aceptado: 01/04/2023

Joly Zegarra Cáceres

<https://orcid.org/0000-0003-4004-4983>

jzegarracac@unsa.edu.pe - Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa

Efrain Cayo Apaza

<https://orcid.org/0000-0002-7043-8695>

e.cayoa@unaj.edu.pe - Universidad Nacional de Juliaca

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo principal analizar la inteligencia emocional (IE) en el rendimiento académico de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa en el contexto de la pandemia producido por el nuevo coronavirus (COVID 19), considerando la inestabilidad emocional, tras encontrarse en la incapacidad de percibir, comprender y regular emociones, debido a la presencia de nuevas exigencias académicas, acumulación de responsabilidades, nuevas metodologías de enseñanza, condiciones socioeconómicas inestables y problemas de conectividad; en donde la IE tiene un rol importante frente al contexto actual la cual influye negativamente en el rendimiento académico.

La investigación desarrollada es de tipo transversal, con diseño no experimental, realizado con una muestra de 1079 estudiantes de pregrado de la UNSA. Como técnica principal se utilizó el cuestionario de "El Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)", el cual mide el nivel de Inteligencia Emocional percibida basándose en el propio metaconocimiento de los estados emocionales de la persona.

El coeficiente de fiabilidad, alfa de Cronbach, encontrado por Fernández-Berrocal et al. (2004) tanto para la atención emocional, claridad emocional y reparación emocional fue de 0.90.

La investigación concluye que lo más importante de la IE fue que no influyó negativamente en el rendimiento académico debido a que la gran mayoría de encuestados obtuvieron notas aprobatorias en sus respectivas asignaturas sintiéndose satisfechos con ello, además, lo que más ayudó a generar la IE en los estudiantes fue el tener atención, claridad y reparación emocional porque ello facilitó a lidiar con situaciones complicadas en el transcurso académico y lo más difícil de la IE fue que una parte de los encuestados no tienen un adecuado manejo de sus emociones.

Palabras Clave: Atención, contexto, desarrollo, emociones, Inteligencia.

ABSTRACT

The main objective of the research was to analyze emotional intelligence (EI) in the academic performance of undergraduate students at the National University of San Agustín de Arequipa in the context of the pandemic produced by the new coronavirus (COVID 19), considering the instability emotional, after being unable to perceive, understand and regulate emotions, due to the presence of new academic demands, accumulation of responsibilities, new teaching methodologies, unstable socioeconomic conditions and connectivity problems; where EI has an important role in the current context which negatively influences academic performance.

The research carried out is of a cross-sectional type, with a non-experimental design, carried out with a sample of 1079 UNSA undergraduate students. The main technique used was the "Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)" questionnaire, which measures the level of perceived Emotional Intelligence based on the person's own meta-knowledge of emotional states.

The reliability coefficient, Cronbach's alpha, found by Fernández-Berrocal et al. (2004) for both emotional attention, emotional clarity and emotional repair was 0.90.

The investigation concludes that the most important thing about EI was that it did not negatively influence academic performance because the vast majority of respondents obtained passing grades in their respective subjects, feeling satisfied with it, in addition, what helped the most to generate EI in students was having attention, clarity and emotional repair because this made it easier to deal with complicated situations in the academic course and the most difficult thing about EI was that a part of the respondents do not have an adequate management of their emotions..

Key Words: Attention, context, development, emotions, intelligence.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el mundo se ha visto afectado por la llegada de un nuevo virus que ha traído consigo muchas deficiencias en distintos aspectos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS 2020), muchos países comenzaron a tomar medidas para intentar frenar la diseminación del virus, entre ellas el cierre de los centros de educación superior, convirtiéndose la educación nivel universitaria en un desafío debido a que se tuvo que digitalizar la educación.

La Universidad Nacional de San Agustín no fue ajena a esta nueva modalidad de enseñanza aprendizaje, la misma que se realizó a través de plataformas online, permitiendo de esta manera, que los estudiantes puedan continuar con el proceso educativo y no se vea interrumpido su año académico. Es por ello que, en este contexto de cambio se quiere analizar los obstáculos que los estudiantes puedan presentar en su rendimiento académico, así mismo, como la Inteligencia Emocional determina la capacidad de atender sus emociones y regular sus estados de ánimo negativos, teniendo en cuenta que todo ello influye en la salud mental de los estudiantes.

Antecedentes de la inteligencia emocional

Los antecedentes de la inteligencia emocional tienen que rastrearse en las obras que se ocupan de la inteligencia y de la emoción. Éstos son los dos componentes básicos de inteligencia emocional, que como descriptor se está utilizando solamente a partir de la segunda mitad de la década de los noventa. Como antecedentes encontramos los enfoques del counseling que han puesto un énfasis en las emociones. Particularmente la psicología humanista, con Gordon Allport, Abraham Maslow y Carl Rogers, que a partir de la mitad del siglo XX ponen un énfasis especial en la emoción. Después vendrá la psicoterapia racional-emotiva de Albert Ellis y muchos otros, que adoptan un modelo de counseling y psicoterapia que toma la emoción del cliente hic et nunc como centro de atención. Este enfoque defiende que cada persona tiene la necesidad de sentirse bien consigo misma, experimentar las propias emociones y crecer emocionalmente. (Fernández. 2013).

Rendimiento y éxito académico

Un metaanálisis reciente ha demostrado que

Los estudiantes más inteligentes emocionalmente tienen un mejor rendimiento académico, tanto en la escuela como en la universidad, incluso cuando se controlan variables tan relevantes como su inteligencia y sus rasgos de personalidad. Los estudiantes con más IE tienen más éxito académico porque comprenden y regulan mejor las emociones desagradables como la ansiedad, la tristeza o el aburrimiento, muy frecuentes en la vida escolar, y que afectan negativamente a su rendimiento intelectual. Además, estos estudiantes saben gestionar de forma más eficaz el complejo mundo social que les rodea, construyendo mejores relaciones con sus profesores, compañeros y familiares, lo que es muy importante para el éxito académico (Fernández y Cabello, 2021).

La inteligencia emocional es un atributo aprendido, el cual se caracteriza por la habilidad de percibir las emociones de manera precisa y adecuada. Esta conceptualización parcial de inteligencia emocional permite sugerir un primer mecanismo de acción: la controlabilidad y sostenimiento de la atención. La práctica de mindfulness enfatiza el enfoque de la atención en la respiración, permitiendo tomar conciencia de las «distracciones» de la mente que ocurren de manera habitual (Moscoso, 2019).

La inteligencia emocional en el ámbito educativo

Desarrollar la IE es un factor esencial en la realización y plenitud personal considerándose un propósito central en la vida de cualquier ser humano, el mundo de los sentimientos y de las emociones permite a las personas adaptarse mejor al mundo social, tener una comunicación eficaz, una motivación personal, lograr los objetivos y resolver de mejor forma los conflictos. No obstante es conocido el hecho de que los estudiantes con excelentes calificaciones académicas pero que carecen de IE suelen presentar escasas habilidades para gestionar el éxito en su vida. De este modo inteligencia cognitiva e inteligencia emocional han sido vistas con frecuencia como contrarias, puesto que se considera que la primera perturba a la segunda, sin embargo hoy se sabe que en ocasiones ocurre justo al revés, ya que la IE promueve el pensamiento al ayudar a

centrar la atención a superar las inadaptaciones. En estos casos se puede señalar que las emociones no solo no perturban la inteligencia, sino que la potencian. (Gajardo, 2019).

Las emociones y su comprensión se conforma de cuatro subhabilidades: habilidad para etiquetar emociones y reconocer las relaciones entre ellas y las palabras; habilidad para expresar las emociones en función de relaciones; habilidad para entender emociones complejas, y la habilidad para reconocer posibles transiciones entre emociones. Las personas que cuentan con ella pueden hacer conjeturas acertadas acerca del comportamiento de las personas, saben siempre qué decir en un contexto emocional determinado, hacen buenas predicciones sobre lo que la gente podría sentir en situaciones reales o hipotéticas, tienen un rico vocabulario emocional, entienden que seres humanos pueden sentir dos o más emociones contradictorias al mismo tiempo, y tienen un conocimiento emocional extremadamente sofisticado que los hace capaces de discernir tanto emociones básicas como complejas (Fragoso, 2019).

La inteligencia emocional como una capacidad que se entrena

En todas sus explicaciones aparecen de una forma u otras dos ideas. Una es la de que uno puede ser el agente completo de su cambio (un narcisismo individualista muy del gusto norteamericano), y la otra, una conceptualización personal como víctima de algún tipo de abuso (no necesariamente físico) en la infancia del que uno muchas veces no se acuerda, pero que sigue teniendo efectos en el presente. Los estudios sobre los resultados de este entrenamiento muestran que los empleados que han seguido cursos y másteres al respecto son más eficaces, venden más, cambian menos de empresa y generan pocos problemas. Por tanto, este entrenamiento se convierte en un recurso económico importante. Por eso algunas corporaciones financian estas prácticas en sus organizaciones, en las universidades y escuelas. Los destinatarios más importantes son los trabajadores de grado medio,

cualificados, sin grandes cuotas de poder, pero con elevada importancia en el funcionamiento cotidiano de sus empresas o instituciones, y que han de trabajar hacia "abajo" con los trabajadores manuales y hacia "arriba" con los propietarios o grandes directivos, así como realizar trabajo en equipo (Manrique. 2015).

Cuestionamientos a la inteligencia emocional

La IE es una herramienta de consultoría con creciente aceptación. De acuerdo con la opinión popular, la IE incrementa el rendimiento y la productividad, y se ha llegado a argumentar que la IE aporta las bases de competencias importantes en casi cualquier trabajo. Sin embargo, y pese a ello, hay una carencia de análisis independiente y sistemático capaz de sostener tal afirmación. Por este motivo, el concepto de la IE ha sido fuertemente cuestionado. Los más críticos se han referido a la IE más "como un mito que como una ciencia. También la teoría de Goleman ha sido criticada por falta de apoyo empírico. En algunos casos el conocimiento que se tiene de la IE proviene más de la literatura comercial que de la investigación científica. También existe una fuerte discusión sobre lo que realmente constituye la IE. Por un lado algunos autores opinan que la IE no es más que un cambio de nombre de conceptos y medidas ya existentes, mientras que otros, en cambio, defienden la validez de la IE (Danvila y Sastre 2010).

Importancia de la educación emocional

La importancia del control y la regulación de las emociones surgen, también, de la necesidad que tiene el ser humano de no dejarse llevar por los impulsos emocionales, ya que lo contrario tendría consecuencias muy negativas tanto a nivel personal como social. Además, todas las personas necesitan sentirse seguras emocionalmente, es decir, tener sentimientos de bienestar y estabilidad emocional. El factor emocional se considera como un elemento muy importante en la prevención y/o desarrollo de algunas enfermedades: se está demostrando que emociones negativas como la ira, el miedo, el estrés, la depresión, etc. tienen un efecto directo sobre la salud. El desarrollo y comprensión de las emociones en los niños es

un proceso continuo y gradual de aprendizaje que va de las emociones simples a las más complejas. Los niños van cambiando sus estrategias para poder hacer frente a las distintas experiencias a través del control de las emociones, pues el niño se enfrenta mejor a sus emociones a medida que va comprendiendo sus causas (Dueñas, 2002).

La teoría de la inteligencia emocional ha estimulado el diseño de programas de educación emocional que abarcan todas las edades y diversos ámbitos del quehacer humano como la escuela, la familia o la empresa. Estos programas pueden tener un carácter preventivo y, en la medida en que permitan comprender lo que está ocurriendo en la esfera emocional, ofrecerán a los destinatarios una alternativa de disponer de recursos que contribuyan a un mejor ordenamiento de las emociones en función del crecimiento personal. (Bello, Sánchez y Rodríguez, 2010).

Manejar los sentimientos y las emociones es hablar de autocontrol emocional o autorregulación. Significa que la persona debe aprender a reflexionar acerca de lo que siente, a fin de que pueda dominar su proceder, en especial cuando se trata de una reacción negativa, con el objetivo de evitar actuar de manera impulsiva e irresponsable. Cuando una persona se comporta de esa forma, por lo común antes no evalúa, ni prevé, los resultados y/o las consecuencias de sus acciones, lo que eventualmente la llevará al arrepentimiento. (García, 2019).

MATERIALES Y MÉTODOS

El diseño utilizado en la presente investigación es no experimental - transversal citando a (Hernández y Baptista, 2010). No experimental debido a que se analizaron situaciones ya existentes y las variables no fueron manipuladas deliberadamente; transversal, porque la evaluación se realizó en un tiempo determinado.

Según (Tafur, 1995) la investigación científica es "un proceso formal sistemático, racional e intencionado que hace uso de herramientas y procedimientos especializados para obtener la más adecuada solución del problema. La

investigación es de tipo sustantivo descriptivo, porque es aquella que trata de responder a los problemas teóricos, en tal sentido, está orientada al conocimiento de la realidad tal como se presenta en una situación espacio temporal dado su propósito es describir variables y su interrelación en un momento determinado.

Por un lado, el estado emocional general que delinea la personalidad en el cual presentan diferentes grados de intensidad y volubilidad en diferentes situaciones vivenciadas estos suelen ser transitorios, en este contexto de pandemia hay mayor grado de incidencia de cambios de estado emocional en los estudiantes y tiene una interrelación con el rendimiento académico comprende el proceso de instrucción y formación de aprendizaje. La cual se ha visto afectada en cierto grado.

Población y muestra

La población participante, está conformada por 24.700 estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, por otro lado la muestra la conformaron 1079 estudiantes quienes tendrán la posibilidad de salir elegidos para una mayor representatividad. El muestreo es probabilístico aleatorio debido a que este tipo de muestreo, brinda a todos los individuos de la población las mismas oportunidades de ser seleccionados.

Tipo de muestra:

Muestreo Aleatorio Simple

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

En donde:

n: Tamaño de la muestra (número de encuestas que vamos a hacer).

N: Es el tamaño de la población o universo (número total de posibles encuestados)

k²: El nivel de confianza es 95,5 % indica la probabilidad necesitamos poner en la fórmula k=1,96

p: Es la proporción de individuos que poseen en la población la característica de estudio. Este dato es generalmente desconocido y se suele

suponer que p=q=0.5 que es la opción más segura.

q: Es la proporción de individuos que no poseen esa característica, es decir, es 1-p.

e: Es el error muestral deseado, en tanto por uno.

$$N = \frac{(1,96)^2 * 24700 * 0.5 * 0.5}{(0.05)^2 * (24700 - 1) + (1,96)^2 * 0.5 * 0.5} = 1079$$

Una vez desarrollada la fórmula, el resultado que se obtuvo en cuanto al tamaño de la muestra es de 1079 estudiantes.

Área de Sociales. La muestra conformada por el área de Sociales es de 373 estudiantes que fueron seleccionados mediante un muestreo probabilístico.

$$N = \frac{12564 * (1,96)^2 * 0.5 * 0.5}{(0.05)^2 * (12564 - 1) + (1,96)^2 * 0.5 * 0.5} = 373$$

Área de Ingenierías. La muestra conformada por el área de Ingenierías es de 369 estudiantes que fueron seleccionados mediante un muestreo probabilístico.

$$N = \frac{9411 * (1,96)^2 * 0.5 * 0.5}{(0.05)^2 * (9411 - 1) + (1,96)^2 * 0.5 * 0.5} = 369$$

Área de Biomédicas. La muestra conformada por el área de Biomédicas es de 337 estudiantes que fueron seleccionados mediante un muestreo probabilístico.

$$N = \frac{2725 * (1,96)^2 * 0.5 * 0.5}{(0.05)^2 * (2725 - 1) + (1,96)^2 * 0.5 * 0.5} = 337$$

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se realizó una ficha con la finalidad de obtener datos importantes acerca de los participantes, que permite tener un mayor entendimiento de la muestra. Las áreas que se considerarán, son en primer lugar datos sociodemográficos como: sexo, edad y desempeño de alguna actividad económica. Así como datos

correspondientes a su entorno familiar como: componentes de carga familiar, tipo de vivienda y número de personas por hogar. En cuanto al nivel académico se tomará en cuenta el grado académico. Por último, se estimará el impacto de efectos ocasionado por el Covid 19 en el ámbito impacto económico y emocional. El instrumento es un cuestionario de autoinforme que mide el nivel de inteligencia emocional percibida basándose en el propio metacognoscimiento de los estados emocionales del sujeto. A través de sus 40 ítems evalúa las diferencias individuales en las destrezas con las que los individuos perciben prestar atención a sus propias emociones, discriminar entre ellas y

su capacidad para regularlas. En concreto, mide las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como de nuestra capacidad para regularlas.

Validez y confiabilidad:

El coeficiente de fiabilidad, alfa de Cronbach tanto para la atención emocional, claridad emocional y reparación emocional fue de 0.90 lo cual nos quiere decir que el instrumento tiene una buena aceptación porque cuanto más se aproxime al uno mayor será su fiabilidad.

RESULTADOS

Tabla 1: Desaprobación de asignaturas en el semestre 2020 - II de acuerdo a áreas

Desaprobación		Áreas				Total
		Sociales	Ing.	Bioméd.		
	Recuento	1	0	0	0	1
	% del total	0,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,1%
En una asignatura	Recuento	0	26	26	20	72
	% del total	0,0%	2,4%	2,4%	1,9%	6,7%
En más de una asignatura	Recuento	0	8	18	13	39
	% del total	0,0%	0,7%	1,7%	1,2%	3,6%
Aprobado en todas las asignaturas	Recuento	0	339	325	304	968
	% del total	0,0%	31,4%	30,1%	28,1%	89,6%
Total	Recuento	1	373	369	337	1080
	% del total	0,1%	34,5%	34,2%	31,2%	100,0%

En la presente tabla se determina que el 2.4 % de los encuestados del área de sociales ha desaprobado una asignatura, en el área de ingenieras un 2.4% y en el área de biomédicas un 1,9% manifestaron haber desaprobado una asignatura el semestre pasado.

Por otro lado, en el área de sociales un 0,7% ha desaprobado más de una asignatura, en el área

de ingenieras 1,7% y en el área de biomédicas un 1,2%.

Finalmente, en el área de sociales un 31,4% a aprobado todas sus asignaturas, en el área de ingenieras un 30,1% hizo lo propio y en el área de biomédicas un 28,1% a aprobado todas sus asignaturas.

Tabla 2: Escala de Likert sobre inteligencia emocional

ESCALA LIKERT						
Item 1	1	2	3	4	5	3.28
Item 2	1	2	3	4	5	3.28
Item 3	1	2	3	4	5	3.05
Item 4	1	2	3	4	5	3.35
Item 5	1	2	3	4	5	2.7
Item 6	1	2	3	4	5	2.94
Item 7	1	2	3	4	5	2.92
Item 8	1	2	3	4	5	3.07
Item 9	1	2	3	4	5	3.1
Item 10	1	2	3	4	5	3.04
Item 11	1	2	3	4	5	3.1
Item 12	1	2	3	4	5	3.19
Item 13	1	2	3	4	5	2.68
Item 14	1	2	3	4	5	2.85
Item 15	1	2	3	4	5	3.11
Item 16	1	2	3	4	5	3.19
Item 17	1	2	3	4	5	3.14
Item 18	1	2	3	4	5	2.84
Item 19	1	2	3	4	5	3.23
Item 20	1	2	3	4	5	3.15
Item 21	1	2	3	4	5	3.32
Item 22	1	2	3	4	5	3.84
Item 23	1	2	3	4	5	3.28
Item 24	1	2	3	4	5	3.29
PROMEDIO	1	2	3	4	5	3.32

En el gráfico, la escala de Likert (TMMS – 24) para evaluar la inteligencia emocional que corresponde a las tres dimensiones (atención emocional, claridad emocional y reparación emocional) de un total de 1080 encuestados, un promedio de 3.12 afirmó que se encuentra bastante de acuerdo en lo que refiere a la percepción de sus propias emociones, es decir, que sienten y expresan sus emociones de forma adecuada; comprenden sus propios estados emocionales y regulan sus emociones de forma correcta.

La IE se divide en el conocimiento de las propias emociones (capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento que aparece el cual constituye la piedra angular de la inteligencia emocional), capacidad de controlar emociones (capacidad de controlar los sentimientos y adecuarlos a un momento determinado), capacidad de motivarse uno mismo (autocontrol emocional es un hecho que subyace en un logro), reconocimiento de las emociones ajenas (empatía) y control de relaciones (consiste en la habilidad de relacionarse adecuadamente con emociones ajenas).

Tomando en cuenta la primera dimensión que corresponde a la atención emocional, del total de la muestra, manifestaron que se encuentran bastante de acuerdo en que prestan mucha atención a sus sentimientos, se preocupan y les dedican tiempo a sus emociones; obteniendo así un promedio de 3.07 en cuanto a la puntuación.

La atención emocional, es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean. La facilitación o asimilación emocional, implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas.

Teniendo en cuenta la segunda dimensión que corresponde a la claridad emocional, del total de la muestra, afirmaron que se encuentran bastante de acuerdo en que tiene claros sus sentimientos, saben cómo se sienten, pueden definir sus emociones y comprenderlas; obteniendo así un promedio de 3.04 en cuanto a la puntuación.

La claridad o comprensión emocional, implica la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos.

Por otro lado, tomando en cuenta la última dimensión que corresponde a la reparación emocional, del total de la muestra, manifestaron que se encuentran bastante de acuerdo en que suelen ser optimistas a pesar de las adversidades, tratan de mantener la calma frente a las dificultades, se preocupan por tener un buen estado de ánimo y tienen mucha energía cuando se sienten felices; obteniendo así un promedio de 3.26 en cuanto a la puntuación.

La regulación emocional, es la habilidad más compleja de la Inteligencia Emocional, incluye la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y ser capaz de reflexionar acerca de ellos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad.

Una vez observado el gráfico, es evidente que la Inteligencia Emocional ha influido directamente en el rendimiento académico, pero no de forma negativa ya que el 87.36% de los encuestados pueden percibir, comprender y regular sus emociones.

CONCLUSIONES

La inteligencia emocional, manejada en un contexto de pandemia no influyó negativamente en el rendimiento académico porque la gran mayoría de encuestados obtuvieron notas aprobatorias en sus respectivas asignaturas sintiéndose satisfechos con ello, además, lo que más ayudó a generar la IE en los estudiantes fue a tener atención emocional, claridad emocional y reparación emocional porque esto facilitó lidiar con situaciones complicadas en el transcurso académico. Lo más difícil de la Inteligencia Emocional fue que una parte de los encuestados no tienen manejo de sus emociones.

Los encuestados tuvieron un adecuado manejo de sus emociones por lo que no se vieron afectados en el transcurso del

aislamiento social, además, lo que más ayudó a generar IE fue en el aspecto de percibir comprender y regular sus emociones ya que esto les sirvió para poder lidiar con situaciones de sobrecarga académica lo más difícil fue que a pesar de los resultados alcanzado de tener una buena Inteligencia Emocional esa tendencia no fue muy alta por lo que se puede deducir que no todos los encuestados tienen un adecuado manejo de sus emociones.

Los encuestados son conscientes de sus emociones y la debida atención que les ponen a ellas, además, lo que más ayudo en la atención emocional fue el estado de percibir sus emociones y tener un claro enfoque de cómo controlarlas para lograr un control de sus emociones. Lo más difícil de la atención emocional fue que algunos encuestados no supieron cómo expresar sus emociones lo cual los hace un tanto más vulnerable para lidiar en situaciones adversas.

Los encuestados tienen claros sus sentimientos, es decir saben cómo se sienten; así mismo, pueden definir su sentir, de igual manera conocen los sentimientos que tienen sobre otra persona.

Los estudiantes tienen una visión optimista a pesar de que a veces se sientan tristes, ya que piensan en todos los placeres de la vida, es decir, tienen pensamientos positivos, aunque se sientan mal, así mismo, si se complican con ciertas situaciones tratan de calmarse, además, normalmente se esfuerzan por tener un buen estado de ánimo, tienen mucha energía cuando se sienten felices y cuando están enfadados intentan que se les pase.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bedoya Rangel, Y. (2011). Dependencia económica en hogares de estratos 2 y 3 de la ciudad de Cali
- Bello Dávila Z., Rionda Sánchez H. D. Rodríguez Pérez M. E. (2010) La inteligencia emocional y su educación. Revista VARONA. La Habana. Cuba.
- Brody L. (1999) Gender, Emotion and the Family. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Caballero, C., Abello, R. & Palacio, J. (2007). Relación de burnout y rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2), 98-111.

Danvila del Valle I. y Sastre Castillo M. A. (2010) Inteligencia Emocional: una revisión del concepto y líneas de investigación.

Dueñas Buey M.L. (2002) Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Revista Educación XX1*. Madrid – España.

García Ancira C. () La inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria académica del universitario. *Revista Cubana de Educación Superior*. Universidad de Nueva León.

Fernández Berrocal P. y Cabello R. (2021) La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Revista internacional de Educación Emociona*. Año 1 Número 1 enero-junio, 2021, pp. 31-46.

Fernández Rodríguez M. (2013) La inteligencia emocional. *Revista de Clases de historia*. ISSN 1989-4988.

Fragoso-Luzuriaga R. (2019) Importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en la formación de personas investigadoras. *Revista actualidades investigativas en educación*. Facultad de educación. Universidad de Costa Rica.

Gajardo Montecino J.G. (2019) Inteligencia emocional, una clave para el éxito académico. *REINED, Revista reflexión e investigación educacional*. Facultad de educación y humanidades. Universidad del Bio Bio. Chile.

García Ancira C. (2020) La inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria académica del universitario. *Revista Cubana de Educación Superior*. La Habana. Cuba.

Manrique Solana R. (2015) La cuestión de la