

Elementos de la inteligencia emocional en los estudiantes universitarios

ECOSISTEMA
Revista de Educación y Medioambiente

<https://revistaecosistema.org/>

Elements of emotional intelligence in university students

¹Anny González y ²María Luisa Quijada

¹dra.annyg@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-4371-0212>

**Universidad Nacional Experimental
Rafael María Baralt. Cabimas, Venezuela**

²maguyquijada@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-8697-1632>

**Universidad Nacional Experimental
Rafael María Baralt. Cabimas, Venezuela**

RESUMEN

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar tanto nuestras propias emociones como las de los demás. Este concepto es crucial en el ámbito educativo, donde la habilidad de manejar las emociones puede influir significativamente en el ambiente escolar, la comunicación y el rendimiento general. El objetivo de este artículo es identificar los elementos de la inteligencia emocional en los estudiantes de la Universidad Politécnica Territorial del Zulia. El enfoque fue cuantitativo, el tipo analítica y el diseño tomado es el no experimental. La población fue de treinta y cinco (35) estudiantes. Se utilizó la técnica de la encuesta y el instrumento del cuestionario. Se tuvo como resultado que, no siempre se reconoce que se ha enfrentado a numerosos retos, como la carga de trabajo académico como exigencia del entorno educativo. Se concluye que, existe muy poca capacidad para identificar sus propias emociones y reconocer sus fortalezas.

Palabras clave: Elementos; Inteligencia; Emocional; Estudiantes; Universitarios



ABSTRACT

Emotional intelligence is the ability to recognize, understand and manage both our own emotions and those of others. This concept is crucial in the educational field, where the ability to manage emotions can significantly influence the school environment, communication, and overall performance. The objective of this article is to identify the elements of emotional intelligence in students at the Territorial Polytechnic University of Zulia. The approach was quantitative, the type was analytical and the design taken was non-experimental. The population was thirty-five (35) students. The survey technique and the questionnaire instrument were used. The result was that it is not always recognized that numerous challenges have been faced, such as the academic workload as a requirement of the educational environment. It is concluded that there is very little ability to identify their own emotions and recognize their strengths.

Keywords: Elements; Intelligence; Emotional; Students; University students

Recibido: 15 de abril 2024

Arbitrado: 20 de mayo 2024

Aceptado: 25 de junio 2024

Publicado: 01 de octubre 2024

Ecosistema. Revista de Educación y Medioambiente

Volumen 2 | No. 4 | Octubre-marzo 2025

ISSN: 3079-7748, ISSN-L: 3079-7748



ECOLÓGICA
UNIVERSIDAD NACIONAL

<http://doi.org/10.71041/ecosistema.v2i4.1>

INTRODUCCIÓN

En primer lugar, la inteligencia emocional según Hurtado et al., (2023), permite a los seres humanos tener un mayor autoconocimiento, lo que nos ayuda a identificar nuestras fortalezas y debilidades emocionales. Al ser conscientes de nuestras emociones, podemos tomar decisiones más acertadas y actuar de manera más coherente con nuestros valores y metas (p.1353). Además, la inteligencia emocional nos capacita para manejar el estrés y regular nuestras emociones en situaciones difíciles. Esta habilidad nos permite mantener la calma, resolver conflictos de manera constructiva y tomar decisiones racionales incluso bajo presión.

Desde la perspectiva más general, la inteligencia emocional en opinión de Vila (2020), también ayuda a los estudiantes a tomar decisiones acertadas y a adaptarse a los cambios. Al ser conscientes de sus emociones y de las de los demás, pueden evaluar las situaciones con mayor claridad y tomar decisiones más acertadas (p.37). Además, la capacidad de adaptarse a los cambios es fundamental en un entorno académico en constante evolución. En sí, la inteligencia emocional es una habilidad invaluable para los estudiantes universitarios. Al desarrollarla, pueden gestionar el estrés y las emociones, establecer relaciones positivas y tomar decisiones acertadas. Por tanto, es fundamental que las universidades ofrezcan programas y talleres que ayuden a sus estudiantes a desarrollar esta habilidad y a potenciar su éxito académico y personal.

Visto de esta forma, la inteligencia emocional, es un concepto acuñado por Daniel Goleman en la década de 1990, se compone de varios elementos clave que influyen en nuestra capacidad para reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como las de los demás” (Cusquisiban, 2022, p.42). Estos elementos son fundamentales para el desarrollo de habilidades emocionales que impactan directamente en nuestro bienestar y éxito en diferentes áreas de la vida y entre ellos están: autoconocimiento emocional, autocontrol emocional y automotivación.

Es importante establecer que los elementos clave de la inteligencia emocional, autoconocimiento emocional, autocontrol emocional y automotivación según Hurtado et al., (2023), son fundamentales para nuestro desarrollo personal y profesional. Al cultivar estos elementos, podemos mejorar nuestra calidad de vida, fortalecer nuestras relaciones interpersonales y aumentar nuestra efectividad en diferentes contextos (p.1353). Por tanto, es importante dedicar tiempo y esfuerzo a desarrollar estos elementos para potenciar nuestra inteligencia emocional y alcanzar nuestro máximo potencial.

Entre los elementos de la inteligencia emocional está el autoconocimiento emocional y en el contexto universitario este es especialmente importante debido a la complejidad y exigencia del entorno académico. Los estudiantes universitarios se enfrentan a numerosos retos, como la carga de trabajo académico, las relaciones interpersonales y el desarrollo personal, que pueden generar estrés y ansiedad (Arias y Puma, 2022, p.198). Dentro de este orden de ideas, Arrabal (2018), manifiesta que, el autoconocimiento emocional se puede desarrollar a través de diferentes estrategias, como la práctica de la introspección, la reflexión y la autorregulación emocional. La introspección nos permite explorar nuestras emociones y sentimientos, identificar sus causas y consecuencias, y comprender cómo nos afectan (p.33). La reflexión nos ayuda a evaluar nuestras experiencias y aprendizajes, y a identificar áreas de mejora en nuestro desarrollo personal. La autorregulación emocional nos permite gestionar nuestras emociones de manera efectiva, controlar impulsos y manejar el estrés y la ansiedad. Por ello, es fundamental que los estudiantes desarrollen habilidades de autoconocimiento emocional para gestionar sus emociones y mejorar su bienestar.

Además de estas estrategias, existen diferentes técnicas y herramientas que pueden ayudar a los estudiantes universitarios a desarrollar su Autoconocimiento Emocional. Estas incluyen la meditación, la escritura reflexiva, la terapia y el coaching emocional, entre otros. En este sentido se comprenden los principales desafíos que enfrentan los estudiantes universitarios en el desarrollo del autoconocimiento emocional y para Cervantes (2022), que incluyen la falta de información y la insatisfacción con las

elecciones de universidad y carrera, la falta de motivación y las habilidades socioemocionales deficientes, los problemas de adaptación social y la pérdida de familiares, amigos y colaboradores, y la falta de autocuidado y la incapacidad para manejar situaciones estresantes.

Cabe considerar por otra parte que la autoconciencia emocional es otro de los elementos de la inteligencia emocional, esta es una habilidad fundamental para el éxito académico y personal de los estudiantes universitarios, siendo un componente fundamental de la inteligencia emocional que implica la capacidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones. Este aspecto es crucial en el desarrollo personal y en la interacción con los demás, ya que nos permite identificar cómo nos sentimos en diferentes situaciones, comprender las causas de nuestras emociones y regular nuestra respuesta emocional de manera efectiva (Cazallo et al., 2020, p.22).

En este sentido, según Figueroa (2023), la autoconciencia emocional “nos brinda la oportunidad de explorar nuestras emociones más profundas, desde la alegría y la gratitud hasta la tristeza y el miedo. Al ser conscientes de nuestras emociones, podemos tomar decisiones más acertadas, actuar de manera coherente con nuestros valores (p.12), en todo caso, mejorar nuestra calidad de vida en general. Para desarrollar la autoconciencia emocional, en opinión de Barrientos et al., (2019), “es importante practicar la introspección y la reflexión. La introspección nos permite explorar nuestros pensamientos y sentimientos internos, identificar patrones emocionales recurrentes y comprender cómo influyen en nuestras acciones y decisiones (p.152). La reflexión, por otro lado, nos ayuda a evaluar nuestras experiencias pasadas, aprender de ellas y aplicar ese conocimiento para mejorar nuestra gestión emocional en el futuro.

Ahora bien, en el contexto universitario, la autoconciencia emocional para Carballeira et al., (2019), es especialmente relevante debido a las demandas académicas, sociales y personales a las que se enfrentan los estudiantes. La capacidad de identificar y comprender sus emociones les permite manejar el estrés, regular sus reacciones emocionales y tomar decisiones más acertadas (p.36), estas decisiones pueden ser en la vida académica y en la personal.

Es por eso que, los estudiantes universitarios que poseen un alto nivel de autoconciencia emocional tienden a tener un mejor rendimiento académico, ya que son capaces de gestionar eficazmente el estrés, mantener la motivación y concentración, y establecer metas realistas. Además, esta habilidad les ayuda a desarrollar relaciones interpersonales más saludables al ser conscientes de cómo sus emociones afectan sus interacciones con los demás.

Así mismo, la regulación emocional es un elemento fundamental en la inteligencia emocional, se debe decir que, en la vida diaria, la regulación emocional para Carballeira et al., (2019), juega un papel crucial en nuestra salud mental, bienestar y relaciones interpersonales. Para los estudiantes universitarios, esta habilidad es especialmente relevante debido a las presiones académicas, sociales y personales a las que se enfrentan (p. 399). Ahora bien, la capacidad de regular sus emociones les ayuda a manejar el estrés, mantener la concentración en sus estudios y resolver conflictos de manera constructiva.

En el contexto universitario, la regulación emocional en opinión de Carballeira et al., (2019), es especialmente relevante debido a las presiones académicas, sociales y personales a las que se enfrentan los estudiantes. La capacidad de controlar sus emociones les ayuda a manejar el estrés, mantener la concentración en sus estudios y resolver conflictos (p. 42). Ahora bien, existen diferentes estrategias que los estudiantes universitarios pueden utilizar para mejorar su regulación emocional. Estas incluyen la práctica de la respiración profunda, la meditación, el ejercicio físico, la expresión creativa y el establecimiento de límites saludables en sus relaciones. Estas técnicas les permiten gestionar el estrés, controlar impulsos emocionales y mantener un equilibrio emocional en situaciones desafiantes.

Además, la regulación emocional contribuye al desarrollo de habilidades sociales como la empatía, la asertividad y la comunicación efectiva. Al ser capaces de controlar sus propias emociones, los estudiantes

universitarios pueden establecer relaciones más saludables con sus compañeros, profesores y familiares, lo que mejora su bienestar emocional y su éxito académico.

Otro de los elementos de la inteligencia emocional es el reconocimiento de fortalezas, para Jiménez (2021), es un aspecto crucial en el desarrollo personal y profesional. Se refiere a la capacidad de identificar y reconocer las habilidades, talentos y cualidades positivas que poseemos y que nos permiten alcanzar nuestras metas y objetivos (p. 282). Ahora bien, reconocer nuestras fortalezas nos brinda una perspectiva más positiva de nosotros mismos y nos ayuda a desarrollar una mayor confianza en nuestras habilidades. Esto nos permite enfrentar los desafíos con mayor seguridad y optimismo, lo que a su vez nos ayuda a alcanzar nuestras metas y objetivos con más facilidad.

Entonces, el reconocimiento de las fortalezas según García et al., (2020), nos ayuda a desarrollar un sentido de propósito y significado en nuestras vidas. Al saber cuáles son nuestras habilidades y talentos, podemos enfocarnos en aquellas áreas en las que somos más fuertes y en las que podemos aportar mayor valor. Esto nos permite sentirnos más satisfechos y realizados en nuestras vidas personales y profesionales. Para reconocer nuestras fortalezas, dicen Arias et al., (2020), “es importante tomarse el tiempo para reflexionar sobre nuestras habilidades y talentos. Podemos hacer esto mediante la introspección, la meditación o la escritura reflexiva” (p.20). También podemos pedir retroalimentación a otras personas, como amigos, familiares o colegas, para obtener una perspectiva diferente sobre nuestras fortalezas.

Finalmente, el reconocimiento de las fortalezas es un aspecto crucial en el desarrollo personal y profesional. Al reconocer y aprovechar nuestras fortalezas, podemos alcanzar nuestras metas y objetivos con mayor facilidad, desarrollar un sentido de propósito y significado en nuestras vidas y sentirnos más satisfechos y realizados. Es importante tomarse el tiempo para reflexionar sobre nuestras habilidades y talentos y buscar oportunidades que nos permitan aprovecharlos de manera efectiva.

Ahora bien, a estos elementos se suma aprendizaje cooperativo, cuyo objetivo es que los estudiantes se apoyen mutuamente, compartan recursos y conocimientos, y desarrollen habilidades sociales como el autocontrol, la confianza y la comunicación, también puede decirse que, el aprendizaje cooperativo, según Pérez (2020), es una estrategia de enseñanza que promueve el trabajo en equipo y la colaboración entre estudiantes. Se refiere a la práctica de organizar a los estudiantes en grupos pequeños para que trabajen juntos en tareas y proyectos académicos, con el objetivo de mejorar su aprendizaje y desarrollar habilidades sociales y emocionales.

El aprendizaje cooperativo en opinión de Santiago (2018), tiene varias ventajas sobre el aprendizaje individual. Al trabajar en grupo, los estudiantes pueden aprender unos de otros, compartir ideas y recursos, y desarrollar habilidades de comunicación y liderazgo. Además, el aprendizaje cooperativo fomenta la responsabilidad compartida, la confianza y el respeto entre los miembros del grupo, lo que puede mejorar el clima de la clase y reducir el acoso escolar.

Ahora bien, para implementar el aprendizaje cooperativo de manera efectiva, dice Carrasco (2022), es importante tener en cuenta algunos principios clave. En primer lugar, los grupos deben ser heterogéneos y estar compuestos por estudiantes con diferentes habilidades y conocimientos, para que puedan aprender unos de otros y complementarse. Además, es importante proporcionar a los estudiantes una estructura clara y guiada para su trabajo en grupo, con objetivos claros y roles definidos.

Otro aspecto importante del aprendizaje cooperativo es la evaluación y la retroalimentación, Azorín (2018), dice que, los profesores deben proporcionar a los estudiantes retroalimentación constructiva y oportuna sobre su trabajo en grupo, para que puedan mejorar sus habilidades y su aprendizaje. Además, es importante evaluar el trabajo en grupo de manera justa y equitativa, teniendo en cuenta las contribuciones individuales y el rendimiento global del grupo.

En resumen, el aprendizaje cooperativo es una estrategia de enseñanza efectiva que promueve el

trabajo en equipo y la colaboración entre estudiantes. Al cultivar habilidades sociales y emocionales, los estudiantes pueden mejorar su aprendizaje y desarrollar una actitud positiva hacia el trabajo en equipo y la cooperación.

Igualmente, la participación equitativa en el ámbito educativo según Fernández (2018), es un principio fundamental que busca garantizar que todos los estudiantes tengan igualdad de oportunidades para contribuir, aprender y crecer en un entorno inclusivo y justo. En este mismo orden, la participación equitativa entre estudiantes es fundamental para garantizar que todos los individuos tengan voz, sean escuchados y se sientan valorados en el entorno educativo.

Por otro lado, al fomentar la participación equitativa, se promueve la igualdad de oportunidades, se fortalece la autoestima y se crea un clima de respeto y colaboración en el aula. La participación equitativa también contribuye a la diversidad de ideas, perspectivas y experiencias, enriqueciendo el aprendizaje y fomentando un ambiente inclusivo.

A saber, para fomentar la participación equitativa entre estudiantes en el trabajo cooperativo en opinión de Catalán et al., (2023), es fundamental implementar estrategias inclusivas que promuevan la igualdad de oportunidades y el respeto mutuo. Para esto, Bedregal et al, (2019), mencionan que, algunas estrategias efectivas incluyen la creación de grupos heterogéneos que fomenten la diversidad de habilidades y perspectivas, el establecimiento de roles y responsabilidades claras, la promoción de la escucha activa y el diálogo respetuoso, y la atención a las necesidades individuales de cada estudiante. Al crear un ambiente donde la participación equitativa es valorada y promovida, se fortalece la colaboración, el aprendizaje mutuo y el desarrollo de habilidades sociales y emocionales.

Se une a estos elementos, el trabajo en equipo entre estudiantes para Cortés (2020), es una habilidad fundamental que no solo promueve el aprendizaje colaborativo, sino que también desarrolla competencias sociales, emocionales y cognitivas esenciales para el éxito académico y profesional. El trabajo en equipo entre estudiantes es fundamental en el ámbito educativo, ya que promueve la colaboración, la comunicación efectiva, la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la creatividad.

Dice Catalán et al., (2023), al trabajar en equipo, los estudiantes aprenden a valorar las diferentes perspectivas, a respetar las opiniones de los demás y a desarrollar habilidades de liderazgo, empatía y trabajo en grupo. Se puede agregar que, el trabajo en equipo también fomenta la responsabilidad compartida, la solidaridad y el logro de metas comunes, fortaleciendo la cohesión grupal y el sentido de pertenencia.

Mientras tanto, Carrasco (2022, p.166), el trabajo en equipo entre estudiantes “es un componente esencial del aprendizaje cooperativo, donde se enfatiza la interacción positiva, la responsabilidad compartida y la construcción de conocimiento de manera conjunta”. Así mismo, Azorín (2018, p.183), manifiesta que, “cuando se trabaja en equipo, los estudiantes tienen la oportunidad de compartir ideas, resolver problemas de forma colaborativa, aprender unos de otros y desarrollar habilidades de comunicación, liderazgo y trabajo en grupo”. En términos generales, el trabajo en equipo en el aprendizaje cooperativo promueve la diversidad de pensamiento, la creatividad y el logro de metas comunes, fortaleciendo la cohesión grupal y el sentido de pertenencia.

En resumidas cuentas, el trabajo en equipo en el aprendizaje cooperativo según Saénz et al., (2019), ofrece una amplia gama de beneficios tanto académicos como personales. Entre los beneficios más destacados se encuentran la mejora de las habilidades de colaboración, la promoción de la responsabilidad compartida, el fomento de la empatía y el respeto mutuo,

También se debe decir que, otros beneficios es el desarrollo de habilidades de resolución de conflictos y la creación de un ambiente de aprendizaje dinámico y enriquecedor. El trabajo en equipo en el aprendizaje cooperativo también fortalece la autoestima, la motivación y el compromiso de los estudiantes con el proceso educativo, preparándolos para enfrentar desafíos de manera colaborativa y efectiva.

En el contexto del aprendizaje cooperativo, la evaluación entre compañeros emerge como una herramienta poderosa que no solo permite a los estudiantes reflexionar sobre su propio desempeño, sino que también promueve la autoevaluación, la colaboración y el desarrollo de habilidades sociales y metacognitivas. Se podría decir entonces que, la evaluación entre compañeros en el aprendizaje cooperativo es esencial para fomentar la reflexión, la autoconciencia y la responsabilidad individual y grupal.

En este orden de ideas, Loor (2018), dice que, “al permitir que los estudiantes evalúen el desempeño de sus compañeros en aspectos como la colaboración, la comunicación, la contribución al equipo y el cumplimiento de metas, se promueve la autorregulación, la retroalimentación constructiva y el aprendizaje mutuo” (p.438). Es decir, la evaluación entre compañeros también fortalece la confianza, la empatía y el respeto mutuo, creando un ambiente de aprendizaje colaborativo y enriquecedor.

Por otro lado, para implementar la evaluación entre compañeros de manera efectiva en el aprendizaje cooperativo, es fundamental establecer criterios claros, objetivos y equitativos que guíen el proceso de evaluación. Según Saénz et al., (2019), existen algunas estrategias efectivas para la evaluación entre compañeros, que incluyen la creación de rúbricas o listas de verificación que definan los criterios de evaluación, la promoción de la retroalimentación constructiva.

La capacitación de los estudiantes en habilidades de evaluación y comunicación, la reflexión conjunta sobre los resultados de la evaluación”. Además, es importante fomentar un ambiente de confianza, respeto y colaboración donde la evaluación entre compañeros sea percibida como una oportunidad de aprendizaje y crecimiento personal y grupal.

Ahora bien, en Venezuela, el aprendizaje cooperativo en las universidades está regulado por la Ley Orgánica de Educación (2009), en el artículo 15, que establece como principios de la educación la democracia participativa y protagónica, la responsabilidad social, la igualdad entre todos los ciudadanos y ciudadanas sin discriminaciones de ninguna índole, la formación para la independencia, la libertad y la emancipación, la valoración y defensa de la soberanía, la formación en una cultura para la paz, la justicia social, el respeto a los derechos humanos.

Además, la Ley establece que, el Estado, con la participación de las familias y la sociedad, promoverá el proceso de educación ciudadana, de acuerdo con los principios contenidos en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) en su artículo 102 y en la ley. En Venezuela, la salud emocional de los estudiantes está regulada por el marco legal de la educación, que establece la educación como un derecho humano y un deber social fundamental, democrático, gratuito y obligatorio.

MÉTODO

Este artículo se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo, según Jiménez et al., (2022), el enfoque cuantitativo “es especialmente útil para investigaciones que buscan establecer relaciones causales, identificar tendencias numéricas o comparar grupos de manera sistemática (p.11). El paradigma fue el positivista, empírico-analítico; en opinión de Miranda et al., (2020), es una corriente filosófica y metodológica que se basa en la creencia de que el único conocimiento válido es aquel que surge de la afirmación de teorías a través del método científico (p.13). El tipo de investigación es analítica, para Quesada y Medina (2020), consiste en realizar experimentos y observaciones, en sacar conclusiones generales y en no admitir otras objeciones en contra de esas conclusiones que aquellas sacadas de los experimentos u otras verdades ciertas (p.5).

En el caso particular de este artículo, el diseño tomado es el no experimental, este se basa en categorías, conceptos, variables, sucesos, comunidades o contextos que se dan sin la intervención directa del investigador, es decir; sin que el investigador altere el objeto de investigación (Cisneros et al., 2021, p. 170).

En cuanto a la población fue de treinta y cinco (35) estudiantes del trayecto II del Programa Nacional de Formación Higiene y Seguridad Laboral de la Universidad Politécnica Territorial del Zulia, sede Ciudad Ojeda. Se utilizará la técnica de la encuesta y el instrumento del cuestionario y el tratamiento estadístico fue descriptivo. De todo lo planteado, el objetivo central de este artículo es identificar los elementos de la inteligencia emocional en los estudiantes de la Universidad Politécnica Territorial del Zulia.

RESULTADOS

Tabla 1.

Autoconciencia emocional como elemento de la inteligencia emocional

AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL		
OPCIÓN DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	8	22,84%
Casi Siempre	22	62,86%
Casi Nunca	5	14,30%
Total	35 Estudiantes	100

Nota: en la tabla se muestran los resultados de la autoconciencia emocional como elemento de la inteligencia emocional. Fuente: Elaboración Propia (2023).

En la tabla se muestran los resultados de la autoconciencia emocional como elemento de la inteligencia emocional, donde se obtuvo que el 62,86% de las respuestas se ubicaron en la opción de Casi Siempre, es decir, no siempre se reconoce que se ha enfrentado a numerosos retos, como la carga de trabajo académico como exigencia del entorno educativo. Mientras que el 22,84% se situaron en la opción Siempre y el otro 14,30% en la opción Casi Nunca. Estos resultados lograron una frecuencia del 48% ubicándose en una escala valorativa de medianamente efectiva.

Tabla 2.

Regulación emocional como elemento de la inteligencia emocional

AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL		
OPCIÓN DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	17	48,57%
Casi Siempre	18	51,43%
Total	35 Estudiantes	100

Nota: en la tabla se muestran los resultados de la regulación emocional como elemento de la inteligencia emocional. Fuente: Elaboración Propia (2023).

En la tabla se observa el resultado de la regulación emocional como elemento de la Inteligencia Emocional, donde el 51,43% de las respuestas apuntaron que, en ocasiones se promueve equipos de trabajo para desarrollar competencias investigativas en el desempeño profesional de los participantes y a su vez, muy poco se asume la identidad de su comportamiento en diferentes situaciones y el otro 48,57% manifestaron que Siempre se gestiona para comprender las causas de sus emociones. Estos hallazgos lograron una frecuencia del 48% ubicándose en una escala valorativa de medianamente efectiva.

Tabla 3.

Reconocimiento de fortalezas como elemento de la inteligencia emocional

AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL		
OPCIÓN DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Casi Siempre	28	80,00%
Nunca	7	20,00%
Total	35 Estudiantes	100

Nota: en la tabla se muestran los resultados del Reconocimiento de Fortalezas como elemento de la inteligencia emocional. Fuente: Elaboración Propia (2023).

Se puede verificar en la tabla los resultados del reconocimiento de fortalezas como elemento de la inteligencia emocional, donde el 80,00% de las respuestas dieron a que muy pocas veces se diseñan estrategias para mantener la concentración en sus estudios y así resolver conflictos de manera constructiva. Pero el otro 20,00% manifestaron que no se promueve habilidades sociales como la empatía, la asertividad y la comunicación efectiva. Estas respuestas ubicaron a esta dimensión en medianamente efectivo.

DISCUSIÓN

Se debe decir que, los hallazgos de la autoconciencia emocional como elemento de la inteligencia emocional coinciden medianamente con lo establecido por Cazallo et al., (2022), la auto ciencia emocional, implica la capacidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones. Este aspecto es crucial en el desarrollo personal y en la interacción con los demás, ya que nos permite identificar cómo nos sentimos en diferentes situaciones, comprender las causas de nuestras emociones y regular nuestra respuesta emocional de manera efectiva.

Igualmente en la regulación emocional como elemento de la inteligencia emocional, los resultados concuerdan medianamente con lo dicho por Carballeira et al., (2019), “juega un papel crucial en nuestra salud mental, bienestar y relaciones interpersonales. Para los estudiantes universitarios, esta habilidad es especialmente relevante debido a las presiones académicas, sociales y personales a las que se enfrentan” (p.39).

Con respecto al reconocimiento de fortalezas como elemento de la inteligencia emocional los resultados coinciden medianamente con lo establecido por Jiménez (2021), “es un aspecto crucial en el desarrollo personal y profesional. Se refiere a la capacidad de identificar y reconocer las habilidades, talentos y cualidades positivas que poseemos y que nos permiten alcanzar nuestras metas y objetivos” (p.282). Ahora bien, reconocer nuestras fortalezas nos brinda una perspectiva más positiva de nosotros mismos y nos ayuda a desarrollar una mayor confianza en nuestras habilidades. Esto nos permite enfrentar los desafíos con mayor seguridad y optimismo, lo que a su vez nos ayuda a alcanzar nuestras metas y objetivos con más facilidad.

Así mismo, generalmente, los elementos de la inteligencia emocional en los estudiantes de la Universidad Politécnica Territorial del Zulia, son clave de la inteligencia emocional, autoconocimiento emocional, autocontrol emocional y automotivación según Hurtado et al., (2023), “son fundamentales para nuestro desarrollo personal y profesional. Al cultivar estos elementos, podemos mejorar nuestra calidad de vida, fortalecer nuestras relaciones interpersonales y aumentar nuestra efectividad en diferentes contextos” (p. 1353). Por tanto, es importante dedicar tiempo y esfuerzo a desarrollar estos elementos para potenciar nuestra inteligencia emocional y alcanzar nuestro máximo potencial.

CONCLUSIONES

Después de haber mostrados la discusión de los resultados, se concluye que, medianamente los estudiantes reconocen que se ha enfrentado a numerosos retos, como la carga de trabajo académico como exigencia del entorno educativo y a su vez ellos reconocen los pensamientos y sentimientos que están asociados con esas emociones.

Así mismo, se concluye que, existe muy poca capacidad de identificar sus propias emociones, reconocer sus fortalezas y debilidades, y realizar una autoevaluación realista de sí mismos. Esta habilidad les permite tomar decisiones informadas y orientar su comportamiento de manera efectiva en el contexto laboral. Los estudiantes del PNF pueden utilizar su autoconocimiento para comunicarse de manera asertiva, trabajar en equipo y dirigir a otros de forma efectiva en el ámbito de la higiene y seguridad laboral. Esto les permitirá desempeñarse exitosamente en diversos entornos organizacionales.

Se concluye además que, los resultados muestran que los estudiantes del PNF en Higiene y Seguridad Laboral de la UPTZ poseen un mediano nivel de regulación emocional. Esta habilidad les permite manejar adecuadamente sus emociones, controlar impulsos y adaptarse a diferentes situaciones en el contexto laboral. La regulación emocional es fundamental para desempeñarse de manera efectiva en el campo de la higiene y seguridad, ya que les permite mantener la calma y tomar decisiones acertadas incluso en momentos de estrés o crisis.

En cuanto al reconocimiento de fortalezas se concluye que, los estudiantes del PNF en Higiene y Seguridad Laboral han demostrado muy poco desarrollo de competencias técnicas y profesionales. Estas fortalezas les permiten abordar de manera efectiva los desafíos en el ámbito de la seguridad laboral, contribuyendo a la creación de ambientes de trabajo más seguros y saludables. Igual han desarrollado insuficientes habilidades de trabajo en equipo y liderazgo, esenciales para su futura profesión. Estas fortalezas les permiten colaborar de manera efectiva con otros profesionales y liderar iniciativas de seguridad laboral, fomentando una cultura de prevención en sus lugares de trabajo.

REFERENCIAS

- Arias, A. Puma, M. (2022). Modelo teórico para la estimulación de la inteligencia emocional como eje transversal en la gestión educativa. *Digital Publisher*, 7(1). 196-214. <https://doi.org/10.33386/593dp.2022.1-1.997>.
- Arias, P. García, F. Lobos, K. Flores, S. (2020). Fortalezas del carácter como predictores de personalidad resistente académica y compromiso académico. *Psychology, Society, & Education*, 12(2). 19-32. Doi 10.25115/psye.v10i1.2109
- Arrabal, M. (2018). *Inteligencia Emocional*. (E. E. Sl., Ed.) Recuperado el 29 de noviembre de 2021, de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=bp18DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=articulo+sobre+inteligencia+emocional&ots=RrE2gmkWc&sig=hxFOM66b4Vs1j8NmTLRAp5ekWKc#v=onepage&q&f=false>
- Asamblea Nacional. (15 de agosto de 2009). *Ley Orgánica de Educación*. <https://www.asambleanacional.gob.ve/storage/documentos/leyes/ley-organi-20220131130620.pdf>
- Asamblea Nacional Constituyente. (16 de diciembre de 1999). *Constitución de la República Bolivariana de Venezuela*. https://www.oas.org/dil/esp/constitucion_venezuela.pdf
- Azorín, C. (2018). El método de aprendizaje cooperativo y su aplicación en las aulas. *Perfiles Educativos*, 40(1), 181-194. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S018526982018000300181 <https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/152587/556756pdf?Sequence=1&isAllowed=y>
- Barrientos, A., Barquero, M. Rodríguez, J. (2019). Educación emocional como contenido transversal para

- una nueva política educativa. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 24(4).147-165. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7529043>
- Bedregal, N., Castañeda, E. Sharhorodska, O. (2021). Aprendizaje Cooperativo como base de una actividad integradora en la asignatura “Ingeniería del Producto”. *Campus Virtuales*, 10(1), 113-123. <http://www.uajournals.com/campusvirtuales/journal/18/9.pdf>.
- Carballeira, M., Marrero, B. Abrante, D. (2019). Inteligencia emocional y ajuste psicológico en estudiantes: nivel académico y rama de estudios. *Universitat psychologica*, 18(4). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7343994>
- Carrasco, M. (2022). Aprendizaje cooperativo como estrategia de enseñanza. *Digital Publisher*, 7(6). 157-166. [Doi.org/10.33386/593dp.2022.6-2.1373](https://doi.org/10.33386/593dp.2022.6-2.1373).
- Cazallo, A. Boscán, M. Mudarra, A. Salazar, E. (2020). La inteligencia emocional en los estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 41(23). 333-345. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n23/a20v41n23p28.pdf>.
- Cervantes, M. (2022). Inteligencia Emocional y estilos de aprendizaje en estudiantes del V ciclo de la carrera profesional de educación inicial-Universidad Nacional de UCAYALI, 2022. [Tesis de Postgrado. Universidad Nacional de UCAYALI. Perú]. file:///Documents/B4_2023_UNU_MAESTRIA_2023_MONICA_CERVANTES_V1.pdf.
- Catalán, M. Figueroa, M. Espinoza, R. (2023). Aprendizaje cooperativo, trascendiendo el aula convencional. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación HORIZONTES*, 7(27). <http://portal.amelica.org/ameli/journal/466/4664306024/>.
- Cazallo, A. Boscán, M. Mudarra, A. Salazar, E. (2020). La inteligencia emocional en los estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 41(23). 333-345. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n23/a20v41n23p28.pdf>.
- Cisneros, A. Urdánigo, J. Guevara, A. Garcés, J. (2021). Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos que apoyan a la Investigación Científica en tiempo de Pandemia. *Revista Dominio de la Ciencia*, 8(1). 1165-1185. [file:///Dialnet-TecnicasEIInstrumentosParaLaRecoleccionDeDatosQueAp-8383508%20\(2\).pdf](file:///Dialnet-TecnicasEIInstrumentosParaLaRecoleccionDeDatosQueAp-8383508%20(2).pdf).
- Cortés, S. (2020). Aprendizaje cooperativo como estrategia metodológica para el estudio de las Ciencias Sociales. *Revista UNIMAR*, 38(2), 219-243. DOI: <https://doi.org/10.31948/Rev.unimar/unimar38-2-art9>.
- Cusquisiban, H. (2022). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de psicología de una universidad de CAJAMARCA, 2020. [Tesis de Grado. Universidad Privada del Norte. Perú]. https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33339/TESIS%20HENRY%20HADID%20CUSQUISIBAN%20QUIROZ_PDF_TOTAL.pdf?sequence=1
- Fernández, J. (2018). Participación equitativa e igualdad de oportunidades de éxito: sexto y séptimo elementos básicos del aprendizaje cooperativo. Conference: XI Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas. https://www.researchgate.net/publication/326224522_participacion_equitativa_e_igualdad_de_oportunidades_de_exito_sexto_y_septimo_elementos_basicos_del_aprendizaje_cooperativo.
- Figueroa, A. (2023). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de una universidad ecuatoriana. *Revista Scielo*, 2(1). 1-14. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.6300>
- García, D. Hernández, J. Cobo, R. (2020). Medición de las fortalezas del carácter en adolescentes y su predicción en el afrontamiento y bienestar psicológico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(4). 1-10. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4092536>
- Hurtado, A. Valverde, O. Sánchez, P. Mucha, H. (2023). Inteligencia emocional en el contexto de la educación a distancia. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(29). 1351-1360. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i29.596>

- Jiménez, J. Contreras, I. López, E. (2022). Lo cuantitativo y cualitativo como sustento metodológico en la investigación educativa: un análisis epistemológico. *Revista Humanidades*, 12(2). 1-15. DOI: <https://doi.org/10.15517/h.v12i2.51418>
- Jiménez, M. (2021). Las fortalezas de carácter como estrategia de afrontamiento en tiempos de COVID-19. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 32(2). 278-291. file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/DialnetLasFortalezasDeCaracterComoEstrategiaDeAfrontamien-8256142.pdf.
- Loor, L. (2018). El aprendizaje cooperativo como una estrategia de enseñanza del Idioma Inglés en las escuelas públicas del Ecuador. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 4(3). 431-448. <http://dx.doi.org/10.23857/dom.cien.pocaip.2017.4.3.julio.398-417>
- Pérez, M. (2020). Aprendizaje cooperativo como estrategia metodológica para el estudio de las Ciencias Sociales. *Revista UNIMAR*, 38(2), 219-243. DOI: <https://doi.org/10.31948/Rev.unimar/unimar38-2-art9>
- Saézn, M., Jiménez, D. Ruiz, E. (2018). Aprendizaje Cooperativo: Rol de los ambientes de convivencia y comunicación. *Horizontes Pedagógicos*, 20(2), 1-8. <https://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/pedagogicos/article/view/>
- Santiago, M. (2018). El aprendizaje cooperativo como estrategia para fortalecer la comprensión lectora en estudiantes de 5° grado de primaria [Tesis de Maestría]. Universidad Veracruzana. México]. <https://www.uv.mx/pozarica/mga/files/2012/11/Santiago-HernandezMaricela.pdf>
- Vila, S. (2020). Inteligencia emocional y el aprendizaje cooperativo en estudiantes de primaria de la institución educativa privada Santísima Virgen de Guadalupe-Chilca, 2019. [Tesis de Grado Universidad Peruana de Ciencias E Informática]. <https://repositorio.upci.edu.pe/bitstream/handle/upci/263/TESIS%20%20VILA%20VILCHEZ%20SENDY%20GUADALUPE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.