

Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria

María Elena Serrano¹ y Diego García Álvarez²

¹Departamento de Pedagogía, Facultad de Humanidades y Educación, Universidad del Zulia.

²Estudiante de Educación, LUZ y Psicología URU. Miembro de la Red de Investigación Estudiantil de LUZ. Maracaibo, Venezuela.

smariaelen@hotmail.com; dj.galvarez@gmail.com

Resumen

En la actual sociedad del conocimiento y la información, los esfuerzos deben apuntar hacia el estudio del ser humano como un ser integral con dimensiones emocionales, que cumplen un significativo papel funcional y estructural en el comportamiento. Ahora bien, la inteligencia emocional, es la metahabilidad que consiste en la gestión inteligente de las emociones, e incluye las competencias emocionales de autoconocimiento, autocontrol, motivación, empatía y manejo efectivo de las relaciones sociales. En ese sentido, el objetivo medular de esta investigación fue establecer niveles de presencia de la competencia emocional Autocontrol correspondiente a la variable Inteligencia Emocional en adolescentes de ambos sexos. Se aplicó un estudio descriptivo con diseño de campo y transeccional contemporáneo, sobre la población de estudiantes en edades comprendidas entre los 16 y 18 años, cursando del último grado de secundaria de instituciones educativas privadas mixtas, basado en los principios acerca de la inteligencia emocional y las teorías del desarrollo que explican la adolescencia. Se concluye que no existen diferencias entre los estudiantes adolescentes de ambos sexos en cuanto a la competencia emocional autocontrol.

Palabras clave: inteligencia emocional, competencia emocional, autocontrol, adolescencia.

Emotional Intelligence: Self-Control in Adolescent Students in the Final Year of High School

Abstract

In the current knowledge and information society, efforts must aim toward studying the human person as an integral being with emotional dimensions that fulfill an important functional and structural role in behavior. Emotional intelligence is the meta-ability that consists of intelligent management of the emotions and includes the emotional competences of self-knowledge, self-control, empathy, motivation and an effective handling of interpersonal relations. The main objective of this research was to establish presence levels of the emotional competence self-control, corresponding to the emotional intelligence variable in adolescents of both genders. A descriptive study with a trans-sectional, contemporaneous field design was applied to a population of students between the ages of 16 and 18 studying their final year in private high schools, based on principles about emotional intelligence and development theories that explain adolescence. Conclusions were that there were no differences between adolescent students according to gender in terms of the emotional competence of self-control.

Key words: emotional intelligence, emotional competence, self-control, adolescence.

1. Introducción

En la década del 2000, Peter Seligman & Mihaly Csikszentmihalyi publicaron el acta de nacimiento de la psicología positiva, tendencia que centra su acción científica en el estudio de las experiencias humanas positivas (el *fluir*, creatividad, emociones) más que en los síndromes y enfermedades mentales; en tal sentido, la temática de la Inteligencia Emocional se ubica en el marco de esta novedosa orientación psicológica. Además, en los últimos años se han publicado estudios sobre las transformaciones que sufre el cerebro tanto masculino como femenino, justamente el cerebro límbico, el cual es regido por las emociones a lo largo del desarrollo vital, Avalado por De Beauport y Díaz (2008), estos datos inciden a reflexionar que existen múltiples factores que influyen en el comportamiento humano.

En ese contexto, las capacidades humanas requeridas para la supervivencia como especie, deben abarcar más ámbitos que la capacidad de abstracción de la lógica formal, la comprensión de complejas implicaciones racionales y amplios conocimientos generales. La educación humana también deberá incluir méritos a la capacidad de crear, el talento para la organización, el entusiasmo, la motivación, la destreza psicológica y las actitudes humani-

tarias, además de cualidades emocionales y sociales indispensables para el buen desenvolvimiento en la relación con otras personas. Goleman (1995) expone la Inteligencia Emocional como una alternativa para comenzar a entender la complejidad de los seres humanos, de modo que conceptualizó el constructo a manera de meta habilidad compuesta en cinco dimensiones o habilidades: el Autocontrol, Autoconocimiento, la Automotivación, Empatía y el Manejo de las relaciones sociales.

En base a lo expuesto, la Inteligencia Emocional, es una capacidad referida a la percepción, comprensión y regulación de las emociones expresado por García *et al.* (2010a), e incluye entre sus competencias, el autocontrol, entendida como la competencia que consiste en manejar los sentimientos adecuadamente, es decir, es una capacidad que se basa en la conciencia sobre sí mismo, en el control de los sentimientos de irritabilidad, ansiedad, melancolía, y también de las emociones positivas. Según Bisquera (2000) implica que la persona se percate de las emociones que siente en el momento, y aprenda a canalizarlas para sentirse efectivo en las labores de su vida cotidiana. Mas aún, Goleman (1995) expuso el autocontrol como habilidad que tienen las personas para manejar sus reacciones emocionales, controlar sus impulsos, y recuperarse de los fracasos de la vida. Para el buen manejo de esta inteligencia,

necesitaríamos tomar el mando de los propios pensamientos, dirigir oportunamente nuestras excitaciones nerviosas y llegar a ser eficaces en la solución de problemas.

Sobre la base de lo anterior, y en consideración de los beneficios demostrados que conlleva para cualquier persona la Inteligencia Emocional en la salud, academia, bienestar psicológico, relaciones personales, además de lo expuesto por García *et al.* (2009) y (2010b), quienes denuncian que en las instituciones educativas, los docentes están enfrentando cada vez más situaciones de violencia entre los estudiantes o hacia ellos mismos, conductas disruptivas, adicciones, embarazos no deseados, trastornos emocionales y de la conducta alimentaria, por consiguiente de fracaso y deserción escolar, se formula el objetivo de establecer los niveles de presencia de la competencia emocional Autocontrol existente en adolescentes estudiantes de 2^{do} año en ciencias del ciclo diversificado entre 16 y 18 años de edad, agrupados según su sexo.

Ante la situación planteada, al surgir nuevos aportes científicos que expliquen la forma de sentir en los adolescentes de ambos sexos, se contribuiría a forjar estudios y maneras de establecer mejor relación con ellos, creando un ambiente más cordial, cálido y saludable en el quehacer educativo, porque al trabajar con adolescentes se deben hacer las debidas distinciones de uno y de otro, sus emociones en el salón de clases, en los diferentes contextos y áreas de su vida.

2. El autocontrol en la adolescencia: competencia emocional

Bisquerra y Pérez (2007), conceptualizan el término de competencia emocional como el conjunto de habilidades, conocimientos y valores necesarios para realizar actividades o tareas de forma eficaz y con ciertos niveles de calidad. De igual forma plantearon que el desarrollo de estas competencias favorece en los procesos adaptivos al contexto, repercute en una ciudadanía efectiva y responsable, y favorece el afrontamiento a las circunstancias de la vida con mayores posibilidades de éxito.

Para dar continuidad, el autocontrol es la capacidad emocional que posee una persona para manejar los sentimientos de manera adecuada, o en otras palabras, la habilidad para administrar las respuestas que se originan dentro de los componentes cognoscitivos, experimentales, comportamentales, de expresión física y bioquímica en las personas (Brenner & Salovey, 1997). Bisquera (2003) aunque el regular las emociones positivas, no implica control cuidadoso, caso contrario si se tratara de situaciones emocionales negativas, tales como: el temor, las fobias, la preo-

cupación y ansiedad, la ira o el odio, en efecto, en la etapa de la adolescencia estos estados emocionales se presentan de diversas formas.

En la adolescencia la preocupación se produce por el efecto de las relaciones sociales, para algunos adolescentes, el hecho de ser ignorados por un grupo o pasar al frente de la clase puede construir una experiencia aterradora. Para Royo (1998), los temores en esta etapa son asociados con miedo a fracasar en la escuela, a inadecuación en las situaciones vocacionales, a las enfermedades, a ser lastimado, a la muerte, a la congruencia personal, a las pulsiones inmorales, a la maldad o a las tentaciones, miedo a los padres, a conocer gente, a la soledad, a la apariencia personal, a las multitudes, al sexo opuesto, a grupos o situaciones adultas, a las citas, a las fiestas, a cierto tipo de gente, a hablar frente a un grupo o a otras situaciones que surgen en relación con los grupos sociales.

Por otro lado, la fobia es un temor irracional que excede las proporciones normales y que no tiene fundamento en la realidad; las fobias sociales se caracterizan por el temor a situaciones sociales, como conocer a extraños, ir a una fiesta o solicitar trabajo. Papalia *et al.* (2001) este tipo de fobia limita las relaciones sociales por lo que puede interferir con la vida normal, influyendo en el desarrollo de la Inteligencia Emocional en adolescentes, sin el autocontrol de estas situaciones dicha fobia sería sumamente incapacitante para los mismos, afectando en su atmosfera social y cultural.

Tal como lo plantea Rice (1997) en ocasiones, los adolescentes se enfurecen por su propia incapacidad para realizar una tarea o para hacer algo que desean. Se enojan por sus propios errores, se frustran cuando no pueden pintar el cuadro que imaginan o cuando no pueden obtener la calificación que desean, al recibir una baja calificación en un examen o porque no pueden pegarle a la bola de beisbol de la manera como quisieran. Por otro lado, la manera como los padres administran la rabia u odio y el conflicto puede influenciar el desarrollo de las estrategias de regular emociones de los adolescentes a través de la observación directa.

Algunos adolescentes afortunados prácticamente están libres de situaciones estresantes o que generen ansiedad, no sólo por los factores constitucionales y hereditarios, sino también porque en el ambiente donde crecieron tuvieron pocas cosas de las cuales preocuparse. Todas sus necesidades físicas fueron cubiertas, fueron amados, aceptados, respetados y admirados por sus padres; tuvieron oportunidades normales de compañía, contactos sociales y nuevas experiencias; recibieron la guía y disciplina necesarias para ayudarlos en su socialización; tuvieron éxito en

sus experiencias escolares, aprendieron normas aceptables de conducta y se ajustaron bien a la sociedad, en síntesis, no tienen motivo para sentirse ansiosos.

Sin embargo, otros adolescentes son criados en condiciones totalmente opuestas a las descritas. Aprendieron desde muy pequeños que no podían confiar en que sus padres para cumplir sus necesidades básicas de comida, seguridad o contacto físico, no fueron realmente amados, aceptados, alabados o animados, sino se les rechazó, criticó, empequeñeció o ignoró. Esas experiencias estimularon la duda constante acerca de su valor y de sus capacidades y talentos. La escuela resultó un desastre y carecían de amigos. La tensión, la confusión y los conflictos eran casi continuos y extremadamente perturbadores (Stern y Zevon, 1990 citado por Rice, 1997).

En tales circunstancias, las y los adolescentes crecen en un estado casi constante de tensión y ansiedad, tal como lo describen Daniels y Moos (1990), citado por Rice, (1997). La preocupación se convierte en un estilo de vida, por lo que muchos reaccionan de manera excesiva a las frustraciones y sucesos cotidianos y se muestran ansiosos por lo que va a suceder. Por su parte Frydenberg y Lewis (1991) citado por Rice plantean que algunos adolescentes dudan de sí mismos, de las otras personas y de los resultados de la mayor parte de las situaciones. Independientemente de que la gente o las circunstancias lo justifiquen, llevan consigo la ansiedad a todas las relaciones o acontecimientos que encuentran.

Las investigaciones realizadas por Salovey & Sluyter (1997), sugieren que padres deprimidos poseen un número de deficiencias en la crianza que pueden influenciar directamente el desarrollo de las habilidades reguladoras de estos adolescentes, ellos pueden aprender estrategias adaptativas ineficaces para regular la emoción al observar a sus padres deprimidos, rabiosos, o experimentando conflictos maritales. Aunque las investigaciones se han enfocado en la adquisición de estrategias adaptativas no efectivas, los adolescentes también aprenden maneras adaptativas de regular emociones al observar a los padres, maestros y otros adultos que interactúan entre ellos de manera productiva.

Para Royo (1998), los esfuerzos de una educación emocional en la adolescencia debe buscar entre sus propósitos enseñar a disfrutar la emoción por las situaciones o retos ante la vida, de forma que puedan controlar las mismas para alcanzar estados de ánimo positivos, la competencia del autocontrol emocional accede a construir, agrupar y solidarizar ante sociedades e implica la propia definición de la identidad personal y viabiliza la convivencia entre los pares.

Para culminar este apartado, la competencia emocional del autocontrol incluye un rango integral en el sentido de que la regulación emocional incide en el control de los pensamientos, acciones e impulsos fisiológicos, en efecto Bisquerra (2000), expone maneras específicas de interacción: reconstrucción cognitiva, relajación, bienestar físico, placeres sexuales, diversiones sanas y responsables, áreas en las cuales los adolescentes están comenzando a aprender a funcionar como futuros adultos efectivos para la sana convivencia.

3. Metodología

La investigación fue de tipo descriptiva con un diseño de campo, porque la información se obtuvo de fuentes directas; y transaccional contemporáneo debido a que la información se obtuvo en un solo momento con un grupo de adolescentes, en quienes se pretendió identificar la presencia de la competencia emocional Autocontrol, de la que ya se han producido variaciones en su estado inicial, sin la intervención directa de los investigadores. La población de este estudio estuvo comprendida por un subtotal de 102 estudiantes femeninas, y un subtotal de 121 estudiantes masculinos, resultando una población de 223 adolescentes de ambos sexos, en edades comprendidas entre los 16 y 18 años, estudiantes del último año de secundaria de instituciones educativas privadas mixtas, ubicadas en el Municipio Maracaibo, estado Zulia en Venezuela. El tipo de muestreo fue accidental.

Para la recolección de la información, se utilizó un instrumento en fraseo de escala valorativa de tipo Likert, con cuatro alternativas de repuestas posibles: “siempre”, “casi siempre”, “algunas veces” y “nunca”, variando el valor numérico de 4 a 1, y de 1 a 4 puntos, dependiendo del enunciado. Este instrumento tuvo como objetivo explorar los niveles de presencia de la competencia autocontrol. El mismo estuvo estructurado por dos partes, la primera referida a datos personales del estudiante, tales como el sexo, edad y tipo de plantel; y la segunda parte basada en el objetivo de explorar la variable Autocontrol en las y los adolescentes, conformado por 10 ítems, con una confiabilidad de 0.717 y una validez otorgada por cinco expertos en el área.

4. Discusión de los resultados

Con relación a los resultados de la competencia autocontrol en el grupo de estudiantes de sexo femenino, se presentó la frecuencia más alta se ubican en los ítems relacionados con “soy irritable”, es decir, que un 67% afirmó

ser irritable “casi siempre”; igualmente en el ítem relacionado con estar inquieto sin saber porqué el 56,3% “casi siempre”, y el 58,3% seleccionó “siempre” en ítem relacionado con no saber escuchar a los demás; aunado a esto el 55,3% de la muestra expresó “ponerse furiosa aunque no lo quiera, sin saber porqué” dando como respuesta la categoría “casi siempre”. Al igual que en el ítem referido a “me desespera esperar a otras personas”, un 48.5%, seleccionó en la opción “casi siempre”, en todos estos casos la respuestas adecuadas eran la opción nunca no alcanzando 15% en ninguno de los ítems.

En el grupo de estudiantes adolescentes del sexo femenino las frecuencias mas bajas estuvieron en las respuestas adecuadas para detectar la presencia y desarrollo de la competencia emocional autocontrol, en ese sentido, se pueden mencionar los ítems referidos a relacionado con a “soy irritable” con 5.8%, el ítem “si tengo que esperar en una cola me pongo nerviosa” con 3.9%, el ítem “cuando se me acaba la paciencia me pongo ofensiva” 6.8%, así también el ítem “estoy inquieto sin saber porque” con 6.8%, en todos estos casos la alternativa de respuesta correcta era la opción “nunca”, siendo las opciones siempre y casi siempre la mas seleccionadas por las adolescentes.

Asimismo, se presenta el ítem relacionado con “aunque tenga problemas, interiormente me siento tranquila” la respuesta adecuada a era la opción “siempre” donde solo el 9.7% seleccionó esta alternativa adecuada, registrando 47.6% en la categoría “casi siempre”.

Con respecto a las frecuencia de los ítems de la competencia autocontrol en el grupo de estudiantes del sexo masculino, se puede observar que al igual que en el sexo femenino, el ítem de mayor frecuencia lo representa el ítem relacionado con “soy irritable” registró un 65% en la categoría “casi siempre”, de igual forma el 55,8% de los varones afirman ponerse nerviosos cuando esperan en una cola, ubicándose en la categoría “siempre”.

En relación a los ítems referidos a “me pongo furioso aunque no lo quiera sin saber porque” con 45% en la alternativa “casi siempre”; “cuando se me acaba la paciencia me pongo ofensivo” registró 37,5% en la alternativa de respuesta “casi siempre”, así también los ítems referidos a “me desespera esperar a otras personas” con 38,3%, “estoy inquieto sin saber porque” con 46,7% considerando estas como frecuencias altas en las opciones de respuesta “siempre” y “casi siempre”; las mismas engloban características que están relacionadas con su impaciencia para escuchar a los demás, ítem que reflejó el 44,2% de los estudiantes quienes seleccionaron “siempre” como alternativa de respuesta, así como falta de control en situaciones molestosas y su impaciencia para esperar a otras personas, tal como se

muestra en el ítem “aunque tenga problemas, interiormente me siento tranquilo” el cual registró que sólo el 11,7% de la muestra seleccionó la opción de respuesta “siempre”.

Es importante destacar que las alternativas de respuesta adecuadas para detectar niveles positivos de autocontrol en la población, la mayoría de los ítems era la opción “nunca” registrando una frecuencias entre 5% y 23,3% de selección de estudiantes, este último lo presentó el ítem relacionado con me desespera esperar a otras personas. Al comparar los resultados obtenidos en la distribución de frecuencia de los ítems en relación a la dimensión autocontrol emocional (ambos sexos) se puede observar que no existen diferencias significativas entre los grupos estudiados, en efecto, a nivel general obtuvieron una alta frecuencia en los ítems con categorías de respuestas inadecuadas, así también, obtuvieron una baja frecuencia (baja presencia de la dimensión) en aquellos ítems cuyas categorías seleccionadas corresponden a lo más adecuado a la respuesta correcta.

Ahora en términos generales, se observó que la muestra de 223 adolescentes posee un total de 110 con un nivel alto de la dimensión Autocontrol emocional, y un total de 113. Sin embargo, el criterio de medición utilizado estuvo determinado por los valores ubicados antes y después de la mediana, el número de adolescentes en el nivel alto difiere del número en el nivel bajo, este hecho ocurre como consecuencia de los valores repetidos en las frecuencias. Por otro lado, se detectó que las frecuencias más altas se centraron en los puntajes tendientes al centro y disminuían en los extremos.

En este sentido, los niveles de presencia de la competencia autocontrol en los adolescentes de diferentes sexos, se encontró que la frecuencia más elevada en el nivel alto predominaba en los varones con un nivel de 63, seguido de las hembras con una frecuencia de 47. Un aspecto significativo lo representa, el hecho que mientras en las adolescentes la frecuencia más elevada la posee el nivel mas bajo (56), en los adolescentes la frecuencia más elevada se encuentra ubicada en el nivel alto de la presencia de la dimensión autocontrol.

Lo tratado anteriormente significa que en este grupo de adolescentes, existen distinciones entre ambos sexos en cuanto a los niveles de presencia de dicha dimensión, predominando tal diferencia en los hombres, aunque estas distinciones no son tan contundentes debido a los totales presentados por ambos grupos, donde se observan que no existen grandes diferencias entre el nivel alto y bajo de cada grupo, con respecto a dichos totales.

Aunque los estudiantes masculinos de este estudio presentan mayor nivel de presencia de la competencia auto-

control, ambos grupos de estudiantes necesitan ayuda para desarrollarla, en base a las respuestas, presentan debilidades para ser capaces de relajarse bajo situaciones de presión, actuar productivamente bajo situaciones que generen ansiedad, calmarse y actuar cuando se está disgustado, responder a sentimientos negativos de otros sin ser perturbados y permanecer calmado cuando se es blanco de la rabia de otros, estas y otras conductas permiten el desarrollo de esta dimensión emocional.

En relación a lo expuesto anteriormente, los adolescentes del sexo masculino en general son considerados emocionalmente inexpresivos, a excepción de la ira, que se considera la emoción principalmente masculina. En efecto, a ellos se les enseña a ser emocionalmente inexpresivos, excepto por las emociones de ira y rabia. Los hombres tienden a transformar una y otra vez en ira todas las emociones negativas o dolorosas (Sharkin, 1993, citado por Rice, 1997).

En otras instancias, estudios realizados por Salovey & Sluyter (1997), exponen que las mujeres tienen más probabilidades que los hombres en intentar regular las emociones al pensar en sus sentimientos y buscando la ayuda de otros, mientras que los hombres tienen más probabilidades de usar el ejercicio físico. Por otra parte, las habilidades de los jóvenes en el área emocional están probablemente influenciadas en algún grado por el cúmulo de conocimientos socio-emocionales, lo cual implica la enseñanza sobre reconocimiento de emociones en otros que podría ayudarlos a regular las emociones de forma adaptativa.

Estos hallazgos en cierta forma contradicen algunas afirmaciones realizadas por algunos autores como Goleman (2000), quien considera a la mujer más autocontrolada que el hombre, pues la sociedad las instruye de tal forma que se comportan de manera más cautelosa que el sexo masculino. De esta forma plantea una nueva dirección de futuras investigaciones para profundizar sobre el mismo.

Frente a estos resultados, se topan los hallazgos presentados por Garaigordobil (2005), que contradicen y apoyan los resultados demostrados en esta investigación, quien determinó en un grupo de adolescentes de ambos sexos bajos niveles de autocontrol, característica predictiva de conductas antisociales. Los resultados del estudio muestran que los hombres adolescentes tienen superiores puntuaciones en conducta antisocial, aunque estas diferencias no son estadísticamente significativas en relación a las adolescentes mujeres, y señalando a Scandroglio *et al.* (2002, citados por Garaigordobil, 2005), quienes confirman una mayor participación femenina en conductas antisociales, tal vez se podría asociar estas conductas a bajos

niveles de la competencia autocontrol, dimensión radicalmente importante de la Inteligencia Emocional, que depende altamente de las habilidades autoconocimiento, empatía y manejo de las relaciones sociales.

La correlación de las anteriores habilidades sobre la competencia emocional autocontrol va a ser altamente determinante en el desarrollo de estos futuros adultos, en su éxito o fracaso en las relaciones con los demás, porque las personas con adecuados niveles de la competencia autocontrol se caracterizan por la gestión adecuada de los impulsos, emociones conflictivas y consecuencias de las emociones ambiguas, son efectivos en situaciones críticas, y permanecen concentrados en las tareas que emprenden.

Existe evidencia científica acerca de que los estudiantes con bajos niveles de Inteligencia Emocional, como los analizados en este estudio, muestran una tendencia a consumir mayores cantidades de sustancias adictivas, tales como las drogas, el alcohol y el tabaco; también se han registrado evidencias de presentar un inadecuado manejo de las relaciones sociales llegando a presentar problemas antisociales (Brackett & Mayer, 2003; Trinidad & Johnson, 2001; Petrides *et al.*, 2004; Limonero *et al.*, 2006; Trinidad *et al.*, 2004a; Extremera y Fernández-Berrocal, 2003; Trinidad *et al.*, 2004b; Extremera *et al.*, 2002; Fernández-Berrocal *et al.*, 2002).

5. Conclusiones y recomendaciones

Un hallazgo importante es que la competencia emocional Autocontrol referente a la Inteligencia Emocional difiere entre los adolescentes del sexo femenino y masculino, de igual forma se establece que, en cuanto al Autocontrol, la Inteligencia Emocional favorece a los adolescentes del sexo masculino sobre las adolescentes del sexo femenino, éste estudio indicó que esta dimensión genérica Autocontrol de la variable inteligencia emocional, se presenta de forma diferente en los estudiantes jóvenes de los colegios privados de Maracaibo, estado Zulia. De igual forma, otro hallazgo significativo es que los adolescentes de ambos sexos presentan bajos niveles de presencia de la dimensión Autocontrol de la Inteligencia emocional.

A la luz de los resultados encontrados, se puede concluir que este hecho, demuestra que el desarrollo de la competencia emocional Autocontrol en ambos sexos va a depender del perfeccionamiento paralelo de las variables: autoconocimiento, empatía, y manejo de las relaciones sociales. Al mismo tiempo, se infiere, que no son determinantes los niveles de Autocontrol en la etapa de la adolescencia de las personas, debido a que pueden variar a lo largo de la vida, según las condiciones ambientales, sociales,

culturales, biológicas, y entre otros factores intervinientes en el desarrollo humano.

Ahora bien, en el campo educativo, el personal docente, en su interacción con las y los estudiantes y en su rol de administrador de las emociones en los salones de clases, debe modelar para los jóvenes la regulación de las mismas en formas más apropiadas en el proceso de diseñar y crear un ambiente de aprendizaje cómodo, los docentes también brindan la oportunidad de que los jóvenes aprendan el control y regulación de las emociones. Para Royo (1998), los jóvenes que están deprimidos, o los que tienen problemas de conducta o han sido maltratados, tienen más posibilidades de tener dificultades en regular las emociones adaptativas que los otros jóvenes.

En base a lo anterior, algunas pautas recomendables que pueden ayudar a realizar esta difícil tarea serían, en primer lugar, comprender la naturaleza de los problemas y posteriormente, interiorizar la idea de cuáles son las respuestas emocionales sin control en las situaciones, hecho que puede tener un efecto positivo o negativo sobre la conducta (acción proyectiva de las acciones). Por ejemplo, los docentes deben tomar en cuenta que el temor al fracaso puede ocasionar que el o la adolescente se esfuerce por obtener éxito académico, pero el temor excesivo puede paralizarlo, es por ello que los docentes deben ayudar a las y los adolescentes a superar miedos e inseguridades.

Se cree pertinente destacar la posibilidad de ampliar tales hallazgos y de desarrollar otros tratamientos estadísticos para profundizar en las investigaciones y poder así determinar ciertas características y comportamientos diferenciales que surgen a raíz de la expresión de las emociones de los adolescentes y profundizar en cuanto a las características diferenciales entre adolescentes de ambos sexos.

Referencias

- BISQUERRA, R. (2000). **Educación emocional y bienestar**. Barcelona: Praxis.
- BISQUERRA, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. **Revista de Investigación Educativa (RIE)**, 21, 1, 7-43.
- BISQUERRA, R. y PÉREZ, N. (2007). Las competencias emocionales. **Educación XXI**, 10, 61-82.
- BRACKETT, M. & MAYER, J. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 29, 1147-1158.
- BRENNER, E.M. & SALOVEY, P. (1997). Emotional regulation during childhood: developmental, interpersonal and individual consideration. In P. Salovey. D.J. Sluyter (Eds.): **Emotional developmental and emotional intelligences** (pp. 168-195). New York: Basic Books.
- DE BEAUPORT, E. y DÍAZ, S. (2008). **Las tres caras de la mente**. Caracas: Ediciones Alfa.
- EXTREMERA, N. y FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. **Revista de Educación**, 332, 97-116.
- EXTREMERA, N., FERNÁNDEZ-BERROCAL, P., MESTRE, J. y GUIL, M. (2002). Un estudio correlacional entre inteligencia emocional percibida, conductas agresivas y salud mental. **Resúmenes del II Simposio de la Asociación de Motivación y Emoción**, Asociación de Motivación y Emoción. Salamanca: España.
- GARAIGORDOBIL, Maite. (2005). Conducta antisocial durante la adolescencia: socio-emocionales, predictores y diferencias de género. **Psicología Conductual**, Vol. 13, 2, 197-215.
- GARCÍA, D.; SERRANO, M. y FERNÁNDEZ, O. (2009). La inteligencia emocional en la escuela: desde el modelo de Mayer y Salovey. VII Jornadas internas de investigación de la Facultad de Humanidades y Educación, LUZ. Maracaibo, Venezuela.
- GARCÍA, D.; QUINTERO, H. y SERRANO, M. (2010a). Inteligencia emocional en los participantes del programa red de investigación estudiantil de la Universidad del Zulia. XII Jornadas de Investigación Educativa y III Congreso Internacional. Caracas, Universidad Central de Venezuela
- GARCÍA, D.; FERNÁNDEZ, O. y FERRER, Y. (2010b). Educando para la Vida: Inteligencia emocional en la escuela. XII Jornadas de Investigación Educativa y III Congreso Internacional. Caracas, Universidad Central de Venezuela.
- GOLEMAN, Daniel (1995). **La inteligencia emocional**. Buenos Aires, Argentina: Vergara Editorial.
- GOLEMAN, Daniel (2000). **La inteligencia emocional**. Buenos Aires, Argentina: Vergara Editorial.
- FERNÁNDEZ-BERROCAL, P., EXTREMERA, N., ALCAIDE, R., MESTRE, J. y GUIL, M. (2002). Inteligencia emocional percibida, auto-estima, depresión y ansiedad en estudiantes de instituto. **Resúmenes del II Simposio de la Asociación de Motivación y Emoción**, Asociación de Motivación y Emoción. Salamanca: España.
- LIMONERO, J., TOMÁS-SÁBADO, J., & FERNÁNDEZ-CASTRO, J. (2006). Perceived emotional intelligence and its relation to tobacco and cannabis use among university students. **Psicothema**, 18, 95-100.
- PAPALIA, D.; Duskin, R.; Wendkos, S. (2001). **Desarrollo Humano**. University of Pennsylvania: Editorial McGraw-Hill.
- PETRIDES, K., FREDERICKSON, N. & FURNHAM, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. **Personality and Individual Differences**, 36 (2), 277-293.
- RICE, P. (1997). **Desarrollo Humano (Estudio del Ciclo Vital)**. Segunda Edición. México: Editorial Prentice Hall Hispanoamericana.
- ROYO, M. (1998). La educación de las emociones en la enseñanza secundaria. **Aula de innovación educativa**, Vol, 71, 15-19.

- SCANDROGLIO, B.; MARTÍNEZ, J.; MARTÍN, J.; LÓPEZ, S.; MARTÍN, A., SAN JOSÉ, M. Y MARTÍN, M. (2002). Violencia grupal juvenil: una revisión crítica. *Psicothema* 14, supl. 6-15.
- SALOVEY, P. y SLUYTER, D. (1997). **Emotional development and emotional intelligence. Educational Implications.** New York: Basic Books.
- SELLIGMAN, M. & CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- TRINIDAD, D., & JOHNSON, C. (2001). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32, 95-105.
- TRINIDAD, D., UNGER, J., CHOU, C., & JOHNSON, C. (2004a). The protective association of emotional intelligence with psychosocial smoking risk factors for adolescents. *Personality and Individual Differences*, 36, 945-954.
- TRINIDAD, D., UNGER, J., CHOU, C., AZEN, S., & JOHNSON, C. (2004b). Emotional intelligence and smoking risk factors in adolescents: interactions on smoking intentions. *Journal of Adolescents Health*, 34, 46-55.
-