Eficacia de un programa educativo en el incremento de competencias emocionales y rendimiento académico

Rafael Sulca Quispe docente

The research evaluated the effectiveness of an educational program on emotional development in primary school students. It was a quantitative study, with a pre-experimental design, with a deliberate sample of 26 schoolchildren who were incorporated into an emotional skills improvement program. To assess emotional competencies, the BarOn inventory for children and adolescents was used. A direct and significant effect of the program was found in the general emotional quotient and in the emotional competences of intrapersonal, interpersonal, mood and stress regulation, but no statistical significance was found in the adaptability competence. The findings indicate the importance of incorporating educational programs for emotional development in order to achieve the general well-being of primary school children.

Keywords: Personality; stress; self-regulation; emotions.

Abstract

The research evaluated the effectiveness of an educational program on emotional development in primary school students. It was a quantitative study, with a pre-experimental design, with a deliberate sample of 26 schoolchildren who were incorporated into an emotional skills improvement program. To assess emotional competencies, the BarOn inventory for children and adolescents was used. A direct and significant effect of the program was found in the general emotional quotient and in the emotional competences of intrapersonal, interpersonal, mood and stress regulation, but no statistical significance was found in the adaptability competence. The findings indicate the importance of incorporating educational programs for emotional development in order to achieve the general well-being of primary school children.

Keywords: Personality; stress; self-regulation; emotions.

Introducción

Es una permanente preocupación en el campo de la educación estudiar los factores relacionados al adecuado desarrollo y el desempeño académico de los escolares. En ese contexto hay estudios que señalan la importancia de la inteligencia emocional para el rendimiento escolar (Ferragut Fierro, 2012).

A partir de los trabajos de Gardner realizados en la década del 80 del siglo veinte se expandieron los constructos de inteligencia, lo que dio lugar a la formulación del constructo de inteligencia emocional (Porto y Franco, 2014).

En 1990 se conceptúa que la inteligencia emocional (IE) implica las capacidades de percibir, comprenderse, responder y manejar información emocional. La inteligencia emocional permitiría la autoregulación emocional, comprender el aspecto emocional de otras personas e intervendría como guía del pensamiento y la conducta, de tal modo, que el uso adecuado de las emociones permitiría

mejorar los procesos cognitivos (Salovey y Mayer, 1990).

Goleman (1996) popularizó el constructo de inteligencia emocional y postuló que incluye las competencias de autoconciencia, motivación, autorregulación, empatía y manejo de relaciones. Señala que las habilidades emocionales impactan en el desempeño laboral. Dicho autor argumenta que hay una interrelación entre la emoción y la cognición. Las emociones adquieren un significado a través de la cognición.

Posteriormente BarOn (2006) formula un modelo de inteligencia emocional tomando en cuenta aspectos teóricos de la personalidad, subrayando la importancia de la interacción de la habilidad y rasgos de personalidad para gozar de un bienestar personal.

En suma para BarOn (2006) tener inteligencia emocional implica poseer competencias de orden personal y social para actuar con eficacia frente a las demandas diarias, e involucran la autopercepción, habilidades interpersonales, toma de decisiones y manejo del estrés.

Para evaluar el nivel de inteligencia emocional BarOn (2006) elaboró un instrumento de autoevaluación denominado BarOn Emotional Quotient Inventory (BarOn EQ-I) que proporcionaba una métrica estandarizada y normalizada para evaluar los factores o escalas de orden interpersonal, intrapersonal, regulación de estrés, adaptabilidad y ánimo. Ugarriza y Pajares (2005) adaptaron el inventario de BarOn con escolares peruanos denominando al instrumento BarOn ICE: NA a ser aplicable en niños y adolescentes. La aplicación de dicho instrumento da como resultado el cociente emocional total y las escalas señaladas anteriormente.

La educación emocional para Bisquerra (2003) implica un conjunto de actividades educativas continuas y sistemáticamente orientadas al incremento de competencias emocionales (conocimientos, habilidades, actitudes), de tal modo que el individuo se comprenda emocionalmente, exprese sus emociones al otro y controle las emociones apropiadamente para mejorar su bienestar personal y social.

Diversos autores han señalado el rol destacado de la inteligencia emocional (Salovey y Mayer, 1990) para el bienestar general de la persona y señalan que el cociente emocional puede mejorar con el transcurso de los años mediante la educación socioemocional (Goleman, 1996).

Las competencias emocionales y sociales de la inteligencia se desarrollan a lo largo de la vida y se reportan estudios de mejoramiento de dichas competencias cuando los niños de educación primaria se incorporan a programas de educación emocional desarrollándose plenamente la autoestima y conciencia emocional (Gálvez-Iñiguez, 2018). Investigaciones han señalado que un adecuada desenvolvimiento y gestión de las competencias emocionales garantiza bienestar físico y psicológico y buen afronte del estrés (Serrat, 2017).

El nivel de inteligencia emocional se relaciona con el mejoramiento de la atención, memoria y autorregulación, elementos cruciales para el éxito académico. (Ray y Smith, 2010).Un desarrollo socioemocional deficiente predispone a los niños a padecer fracasos académicos, abuso de sustancias, cuadros de ansiedad y depresión entre otros trastornos, y en el contexto actual del uso indiscriminado de las redes sociales virtuales los pondría en riesgo de adicción al internet.

Se han propuesto diversas estrategias para mejorar el bienestar emocional en los niños, como promover vínculos tempranos, facilitar un entorno seguro y desarrollar programas de educación emocional. La prevención de problemas socioemocionales es más eficaz cuando se desarrollan acciones desde edades tempranas. En ese sentido se han planteado programas que enseñan a los estudiantes habilidades para regular sus emociones e interactuar apropiadamente con otros. (Fisak et al, 2011).

Se reporta que un programa educativo emocional debidamente planificado contribuye a un

mejoramiento de la emoción, de la cognición, optimiza procesos de pensamiento; dado que las habilidades sociales y emocionales son inseparables con las funciones cognitivas siendo cruciales para un pensamiento efectivo, en ese sentido hay programas de desarrollo de competencias emocionales que han mostrado eficacia mejorando también el comportamiento de los niños (Wong et al., 2014).

Las investigaciones han evidenciado que los escolares de primaria que siguieron programas cortos de educación emocional mejoraron sus competencias emocionales y mostraron un buen desempeño social, mejor afrontamiento ante dificultades y mejor rendimiento cognitivo, (Fatum, 2008).

Las competencias emocionales no son innatas sino que se desarrollan en el transcurso de la vida del individuo, de ahí la importancia de proponer programas educativos para su desarrollo en la educación básica, en ese sentido se reportan también programas que han mejorado las habilidades sociales en estudiantes universitarios (Rosario et al., 2020).

En función a lo desarrollado anteriormente, se plantea la pregunta de investigación: ¿Cuáles son los efectos de un programa educativo en el incremento de competencias emocionales en educandos de educación primaria?, por ende, el propósito del estudio fue precisar los efectos del programa en el incremento de competencias emocionales. La hipótesis que se planteaba era que el programa de educación emocional tiene un efecto positivo y significativo en el desarrollo de competencias emocionales en escolares de educación primaria.

Método

El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, con un diseño preexperimental, la muestra fue de 26 educandos de primaria de una escuela privada de Lima y fue seleccionada de modo no probabilístico. Los estudiantes pertenecían al sexto grado y fueron incorporados a un programa educativo emocional que se desarrolló durante 12 semanas desde el mes de agosto a octubre del 2020.

Procedimiento

Los padres y escolares sujetos de estudio dieron su consentimiento informado, tanto para la aplicación del cuestionario de BarOn ICE: NA en el inicio y final de la intervención con el programa; como también para la incorporación a los niños y niños al programa educativo.

El programa educativo emocional

El programa educativo emocional se desarrolló durante 12 semanas en modalidad virtual en la plataforma institucional y videoconferencia con el aplicativo Zoom debido a la imposibilidad de desarrollar sesiones presenciales por el estado de emergencia dispuesto por las autoridades gubernamentales por la enfermedad del COVID 19.

Se desarrollaron 12 sesiones en total con una frecuencia de una sesión virtual por semana con una duración de 40 minutos, utilizándose para ello la hora de tutoría. Cada sesión tenía una secuencia didáctica de inicio, desarrollo y cierre .Durante cada sesión en el momento de inicio se planteaba situaciones significativas de la vida diaria para abordar la temática planificada movilizando saberes previos y generando situaciones de análisis. En el momento de desarrollo se incorporaba actividades de animación, videos, actividades lúdicas, exposición dialogada, narración de cuentos, juego de roles, análisis de casos, ejercicios de respiración profunda y dinámicas de relajación. En el momento de cierre de cada sesión se planteaban actividades de metacognición tendientes a regular emociones mediante control cognitivo.

El contenido temático del programa de educación emocional comprendía: 1.Conociendo las

emociones 2. Reconociendo mis emociones 3.Identificando las emociones en mi familia 4. Reconociendo las emociones de mis amigos y amigas 5. Comunicación asertiva 6.Aprendiendo a expresar mis emociones 7.Expresando mis preocupaciones 8.Aprendiendo a manejar situaciones difíciles y conflictos 9.Aforntando el cambio 10. Conociendo que es estrés 11. Aprendiendo a manejar el estrés 12., Elevando mi estado de ánimo.

Instrumentos

Para medir el cociente emocional total y las competencias emocionales de orden intrapersonal, interpersonal, adaptación, manejo de estrés, y ánimo; se utilizó el Cuestionario de BarOn ICE: NA. para niños que se aplicó al comienzo y al finalizar la intervención con el programa educativo emocional; el instrumento posee 60 preguntas que se responden en una escala que mide la frecuencia de respuestas emocionales. El instrumento mostró alta confiabilidad y validez de constructo en muestra peruana y fue desarrollada por Ugarriza y Pajares (2005) con escolares peruanos. En nuestro estudio el análisis factorial del inventario determinó 5 dimensiones compatibles con las competencias emocionales de estudio y tuvo una confiabilidad alfa cronbach de 0.86 en el pretest y de 0.82 en el postest.

Los datos fueron procesados mediante el programa informático IBM SPSS 25 aplicando técnicas estadísticas descriptivas, pruebas t para muestras relacionadas en la evaluación de competencias emocionales. Se determinaron los tamaños de efecto con d de cohen de acuerdo a los casos.

Resultados

De un total de 27 participantes solo 26 completaron el estudio. Todos cursaban el sexto grado, tenían 11 años de edad; 9 eran varones y 17 mujeres.

Tabla 1

Efectividad del programa en el cociente emocional y en el desarrollo de competencias emocionales

	Pretest		Postest	
	Media	DS	Media	DS
Cociente emocional total	89,62	20,21	94,46	14,94
Intrapersonal	13,04	3,23	13,77	3,28
Interpersonal	34,89	6,65	35,85	6,76
Adaptabilidad	28,58	3,76	29,08	3,75
Manejo del estréss	29,58	5,89	32,73	6,60
Estado de ánimo	43,96	6,21	44,50	6,49

La Tabla 1 que precede muestra los promedios y desviaciones estándar del cociente emocional total y de las competencias emocionales, antes y después de la intervención, destacándose diferencias mayores en las medias del cociente emocional total.

Tabla 2

Diferencias intragrupales en el cociente emocional y competencias emocionales antes y después de la intervención con el programa educativo y tamaños de efecto.

	t	*p*	*d*	*N*
Intrapersonal	-2,510	,019	0,22	26
Interpersonal	-3,089	,005	0,14	26
Adaptabilidad	-1,340	,192	0,13	26
Manejo de estrés	-4,277	,000	0,50	26
Estado de ánimo	-2,273	,032	0,08	26
Cociente total	-2.983	0,006	0,27	26

La Tabla 2 muestra la comparación de medias en muestras relacionadas para evaluar el desarrollo de competencias emocionales, encontrándose diferencias significativas en el cociente emocional total, en las escalas de orden intrapersonales, interpersonales, regulación de estrés y estado de ánimo. No hubo diferencias significativas en la escala de adaptabilidad.

Discusión

Este estudio evaluó los efectos de un programa educativo emocional en el incremento de competencias emocionales en niños.

La aplicación del programa educativo emocional mostró un efecto positivo, directo y significativo en el cociente emocional general y en las competencias emocionales intrapersonales ,interpersonales ,regulación del estrés y ánimo general en los niños y niñas, pero no se encontró diferencia significativa en el área de adaptabilidad (Tabla 2) quizás por la situación de tensión permanente que se vivencia por la presencia de la pandemia Covid 19.Igualmente amerita mejorar el contenido programático del programa para fortalecer la competencia de adaptabilidad. En cuanto al tamaño de efecto se encontró un efecto moderado en el manejo de estrés y efectos pequeños en el resto de áreas. Estos resultados son compatibles parcialmente con lo hallado por Wong (2014) quien

encontró que las habilidades sociales de niños de educación primaria mejoran con programas de educación emocional pero con mayor énfasis disminuye la conducta problemática. Estos resultados también son compatibles con lo hallado por Rosario et al., (2020) quienes utilizando un diseño preexperimental demostraron la efectividad de un programa similar en el desarrollo de habilidades sociales.

Asimismo, los resultados de esta investigación son compatibles parcialmente con lo encontrado por Fatum (2008) que en su estudio demuestra que a través de programas de inteligencia emocional se puede mejorar la gestión de las habilidades emocionales y así evitar su interferencia en el logro de éxitos académicos.

Conclusiones

El programa de educación emocional tuvo un efecto directo en el incremento de competencias emocionales en escolares de primaria, lo que amerita que a nivel de educación primaria se fortalezca la aplicación de programas para mejorar las habilidades emocionales de los niños y así lograr el bienestar psicológico, físico y prevenir trastornos emocionales en niños.

El reto es capacitar a los docentes para que diseñen programas educativos orientados al desarrollo de habilidades emocionales.

Referencias

BarOn, R. M. (2006). El modelo de Bar-On de Inteligencia Emocional-Social. Psicothema, 18 (1), 13–25. https://dialnet.unirioja.es/ servlet/articulo?codigo=4679040&info=resumen&idioma=SPA

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa (RIE), 21, 1, 7-43. https://revistas.um.es/rie/article/view/99071

Fatum, B. A. (2008). USF Scholarship: a digital repository @ Gleeson Library | Geschke Center The relationship between emotional intelligence and academic achievement in elementary-school children Recommended Citation. https://repository.usfca.edu/ diss/265

Ferragut, M. & Fierro, A. (2012). Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescents. Revista Latinoamericana de Psicologia, 44(3),95–104. http:// www.scielo.org.co/pdf/rlps/v44n3/v44n3a08.pdf

Fisak, B. J.; Richard, D. & Mann, A. (2011). The Prevention of Child and Adolescent Anxiety: A Meta-analyticReview. PreventionScience, 12 (3), 255–268. doi: https://doi.org/10.1007/ s11121-011-0210-0

Gálvez-Iñiguez, Y. (2018). Eficacia de un programa de educación emocional: contaminación entre condiciones experimentales en un estudio controlado. Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes, 5 (2), 17–22. doi: https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.2.2

Goleman, D. (1996). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ, 53 (9), 1689–1699.

Porto, E. & Franco, G. (2014) Relação entre a inteligência emocional e o rendimento escolar em crianças do 1.º ciclo do ensino básico da ram.International JournalofDevelopmentaland Educational Psychology INFAD Revista de Psicología, 1 (2), 419-428. doi: http:// dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v2.457

Ray, K. & Smith, M. C. (2010). The kindergarten child: What teachers and administrators need to know to promote academic success in all children. Early Childhood Education Journal, 38 (1), 5–18.

doi: https://doi.org/10.1007/s10643-010-0383-3

Rosario, F. J. R.; Calle, J. C. C.; Montoya, P. G. & Luy-Montejo, C. (2020). Effects of a program for the development of emotional skills in university students. International Journal of Early Childhood Special Education, 12 (1), 552–564. doi: https://doi.org/10.9756/ INTJECSE/V12I1.201037

Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). An Intelligent Look at Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9 (3), 185–211. doi: https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E52WK-6CDG

Serrat, O. (2017). Understanding and Developing Emotional Intelligence. Knowledge Solutions, 329–339. doi: https://doi.org/10.1007/978- 981-10-0983-9_37

Ugarriza, N. & Pajares, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICENA en una muestra de niños y adolescentes. Persona, 8, 1-58. https://www.redalyc.org/pdf/1471/147112816001.pdf

Wong, A. S. K.; Li-Tsang, C. W. P. & Siu, A. M. H. (2014). Effect of a social emotional learning programme for primary school students. Hong Kong Journal of Occupational Therapy, 24 (2), 56–63. doi: https://doi.org/10.1016/ j.hkjot.2014.11.001

References