

INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA JÓVENES UNIVERSITARIOS



Carlos Alberto
Rodríguez Castañón
Compilador

Primera edición: 2022

ISBN: 978-607-99857-0-7

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información ni transmitir alguna parte de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado - electrónico, mecánico, foto- copia, grabación, etc.-, sin el permiso previo de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

Inteligencia Emocional

Para JÓVENES Universitarios

Impreso en México / Printed in Mexico

© Gestión editorial: Yuridiana Rodríguez Ramírez

© Formación de interiores: Rodrigo Gómez Robles

© Editorial FIDSO

Inteligencia Emocional

Para JÓVENES Universitarios

Drogas
Resiliencia
Felicidad
Finanzas
Covid-19
Trabajo

Inteligencia Emocional

Para JÓVENES Universitarios

Compilador

Carlos Alberto Rodríguez Castañón

DEDICATORIA

A mis líderes y padres:

Amalia Castañón y Refugio Rodríguez

Con profundo recuerdo y cariño, a mi tía

María Barajas Durán †

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Politécnica de Guanajuato

A todas las **investigadoras e investigadores** por sus aportaciones en el campo de la Inteligencia Emocional, sus capítulos resultarán de gran valor para que los jóvenes universitarios comprendan que el coeficiente emocional no puede ser subestimado respecto al coeficiente intelectual.

“Si tus habilidades emocionales no están en tus manos, si no tienes conciencia de ti mismo, si no puedes manejar tus emociones angustiantes, si no puedes tener empatía y tener relaciones efectivas, entonces no importa cuán inteligente seas, no vas a llegar muy lejos”.

Daniel Goleman

CONTENIDO

CAPÍTULO 1

La inteligencia emocional en los jóvenes universitarios y su relación con el consumo de drogas

Carlos Alberto Rodríguez Castañón

CAPÍTULO 2

¿Necesitamos una crisis para crecer? Inteligencia emocional vs felicidad en universitarios

Juan Carlos Neri Guzmán & Martha Angélica de la Rosa Hernández

CAPÍTULO 3

Inteligencia emocional y resiliencia

Guadalupe del Socorro Palmer de los Santos & Martha Alicia Alonso Castañón

CAPÍTULO 4

Inteligencia emocional en el trabajo

Georgina del Rocío Arteaga Cervantes

CAPÍTULO 5

Inteligencia emocional en tus finanzas personales

Mario Alejandro Guzmán Terrones & Ma. Guadalupe Melesio Moreno

PRÓLOGO

En el 2012, la filósofa española Monserrat Nebrera acuñó el término “Generación de Cristal” para definir aquellos que nacieron en el nuevo milenio. ¿Realmente los jóvenes de hoy son frágiles? ¿se derrumban ante cualquier adversidad? ¿son poco tolerantes al fracaso? Lo que es un hecho es que éstos jóvenes van a mantener las pensiones de las generaciones que les anteceden, y dar sustento y dinamismo a la economía de sus países.

Daniel Goleman menciona que las personas tenemos dos mentes: una mente que piensa (racional) y otra que siente, es ésta última la que complica las relaciones, humanas, y la que nos hace reaccionar de forma primitiva; y mal gestionada es un obstáculo para el crecimiento personal y profesional de todo individuo. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) afirma que hoy en día existe una crisis de salud mental que está permeando entre la población. El estudio de la mente emocional en alumnos universitarios es motivo del presente libro, que fue desarrollado por un grupo de profesores-investigadores pertenecientes a cuerpos académicos de la Universidad Politécnica de Guanajuato y de la Universidad Politécnica de San Luis Potosí, cada capítulo contiene una investigación sobre temas de Resiliencia, Felicidad, Finanzas, Trabajo y Drogas; y cómo se relacionan cada uno de ellos con la Inteligencia Emocional (IE).

Se aborda la IE como factor clave de éxito en estudiantes. En el capítulo 1 se analiza la inteligencia emocional y su vínculo con el consumo de drogas, éste fenómeno está asociado a un déficit de inteligencia emocional, se relatan algunas historias de jóvenes que han estado inmersos en este problema y cómo ello ha afectado sus vidas. El alcohol y el tabaco es lo que más predomina entre los estudiantes. Así también, el tipo de emociones que provocan las drogas de acuerdo con el estudio van desde la alegría hasta la tristeza, desconcierto, miedo, desagrado, así como la ira. Investigaciones recientes afirman que muchas enfermedades físicas provienen de una mala administración de las emociones, es decir, su raíz es psicológica. Lamentablemente, la mayoría de los jóvenes retienen en su cerebro imágenes y recuerdos que desequilibran su inteligencia emocional. En un estudio realizado en el 2019 por Lucas La Freniere y Michelle Newman de la Universidad Estatal de

Pensilvania, reflejó que el 91% de las preocupaciones de las personas no se hacen realidad, lo que significa que ¡nos enfermamos gratis de algo que nunca va a suceder!

El capítulo 2 aporta evidencias científicas que muestran que la inteligencia emocional está relacionada con la felicidad de los jóvenes, la felicidad debe ser un fin en todo ser humano, una buena IE permite atraer emociones y estados de ánimo positivos que elevan el bienestar de las personas. La investigación fundamenta que la felicidad de los estudiantes en educación superior no muestra una diferencia significativa entre hombres o mujeres, o entre los que están empleados y los que no lo están, no obstante, el estado de satisfacción de los jóvenes universitarios es influenciado negativamente por los efectos ocasionados del Covid-19.

Esta contingencia ha resaltado las capacidades de resiliencia de los jóvenes, por tanto, en el capítulo 3 se analiza la correlación que existe entre la IE y la resiliencia; o la capacidad que tienen los universitarios para superar las diferentes adversidades que la vida les presenta. Uno de los principales hallazgos del estudio sostiene que el 49.4% de los jóvenes afirman que “su vida no tiene ningún propósito”, mientras que el 57% de los alumnos entrevistados manifiestan que no saben con quién pueden contar cuando las cosas van mal, por otro lado, el 41% no confían que puedan superar las dificultades. Las anteriores cifras activan las alertas sobre la falta de un proyecto de vida en los universitarios y de una red de apoyo a los mismos. El capítulo 4 del libro confirma la relevancia y ponderación que las organizaciones le asignan a la IE de sus empleados, es un hecho que en el mundo laboral se respira mucho estrés y situaciones que ponen en jaque la estabilidad emocional de los trabajadores, los estudiantes deben mostrar madurez emocional, porque la dinámica así lo exige, los mejores puestos serán ocupados por aquellos que no se frustren mentalmente ante los problemas.

El último capítulo analiza la inteligencia emocional desde la perspectiva financiera de los estudiantes, encontrando que no hay una alfabetización del ahorro, solamente el 22.1% de los encuestados mencionan que tienen el hábito de ahorrar, los jóvenes suelen efectuar compras de impulso para compensar problemas emocionales, por ello el 65.3% manifiestan sentir un grado de culpabilidad por el consumo de artículos innecesarios, adicionalmente, el 68.6% consideran que endeudarse es un hábito normal y un método adecuado para la adquisición de bienes y servicios. De acuerdo con un estudio realizado en el 2021 por el sitio especializado Vivanuncios, 70 % de los Millenials se siente incapaz de asumir los costos de comprar una vivienda

y presentan dificultad para construir un patrimonio. Cuando los gastos superan a los ingresos se entra en una espiral difícil de emerger, por ello la importancia de fomentar una cultura financiera entre la comunidad estudiantil.

Según la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico) en México, de cada 100 alumnos que ingresan a primaria solo 21 terminan la universidad, ¿qué pasaría si desde edades tempranas se desarrolla la inteligencia emocional en los estudiantes? Sin duda, habría menos deserción escolar, porque los estudiantes tendrían las capacidades para lidiar con las reprobaciones, problemas familiares, económicos o personales; que son los principales factores del abandono educativo. A ésta generación no se le debe vituperar o deliberadamente denominarla de “cristal”, cuando están resistiendo una pandemia que ha dejado más de 6 millones de muertes, y que ha multiplicado geométricamente la concentración de la riqueza, según datos del INEGI (Instituto Nacional de Estadística y Geografía) en el año 2021 solamente dos de cada cien mexicanos percibían un sueldo mayor a los 18 mil pesos al mes (900 usd). Los jóvenes en México están sufriendo los más altos índices de inseguridad jamás registrados; a nivel mundial están presenciando conflictos bélicos y también alteraciones al medio ambiente debido al cambio climático, ¿Cómo podrían ser estas generaciones de cristal cuando están enfrentando toneladas de emociones negativas? A pesar de éstas desventajas, nuestros universitarios están sacando su mejor versión, reconfigurando su cerebro con emociones positivas y construyendo su propia historia de éxito, y donde el nivel de inteligencia emocional será el gran determinante para el logro de sus objetivos.

CAPÍTULO 1

La inteligencia emocional en los jóvenes universitarios y su relación con el consumo de drogas

Carlos Alberto Rodríguez Castañón¹

“Cuando yo era joven, sabía que tenía que mejorar, por eso escuchaba a los jugadores veteranos. Hoy en día, los jóvenes no aceptan la crítica y así es muy complicado que mejores”.

Cristiano Ronaldo/ Futbolista



Fuente: Dibujo titulado “Metamorfosis inversa” cortesía de su autora Jessica Torres Rodríguez, 2022.

¹ Profesor-Investigador de Tiempo Completo de la Universidad Politécnica de Guanajuato. Email de correspondencia: carodriguez@upgto.edu.mx, miembro del Cuerpo Académico Desarrollo Humano y Competencias Globales.

Introducción

“Estamos ante una generación de gente emocionalmente débil, donde todo debe ser suavizado, porque todo es ofensivo, incluida la verdad” (Zapata, 2020, párr. 2). Muchos son los cuestionamientos que se hacen a los jóvenes, acaso ¿No tendrán la suficiente resiliencia para afrontar las diversas vicisitudes de la vida? Generar hijos y estudiantes mentalmente fuertes, debería ser parte del proceso de formación en las familias y en las universidades. Ya ha pasado un cuarto de siglo que Daniel Goleman masificó el término de inteligencia emocional [IE] y que hoy en día sigue vigente y que es un factor determinante en el éxito o fracaso escolar, personal o profesional de cualquier individuo.

“¿Es la Inteligencia Emocional la que nos hace conseguir mejores resultados? Es la pregunta que se están haciendo los grandes analistas del comportamiento humano, y su respuesta es ¡sí!” (Meza, 2019, párr. 1). Un alfabetismo emocional no solamente ayudaría a obtener buenas notas escolares, sus beneficios alcanzan al ámbito laboral, familiar, social, intrapersonal e interpersonal, etc. La deserción escolar, la dependencia a las drogas, son resultado de un mal manejo de las emociones.

En el 2011 la popular cantante británica Amy Winehouse fue encontrada muerta a sus 27 años de edad, tras sufrir una intoxicación etílica; o la gimnasta Simone Biles de 24 años se retiró de la final de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 argumentando problemas emocionales, en sus propias palabras: “Tengo que concentrarme en mi salud mental [...] Tenemos que proteger nuestras mentes y nuestros cuerpos, y no solo salir y hacer lo que el mundo quiere que hagamos” (BBC News Mundo, 2021, párr. 6). Algo similar pasó con Michael Phelps (llamado el Tiburón de Baltimore), nadador que hizo historia en los Olímpicos de Beijing 2008, al ganar 8 medallas de oro, siendo el deportista más condecorado de todos los tiempos, alcanzando 28 medallas en total, pero en “enero de 2018, confesó al mundo que a pesar de sus logros sufría una profunda depresión que lo había dejado al borde del suicidio” (Infobae, 2020, párr. 2).

En el mundial de fútbol 2006, la carrera del futbolista francés Zinedine Zidane se deslustró tras ser expulsado por dar un cabezazo intencional al italiano Marco Materazzi, Zidane se perdió el mejor mundial de su vida por un mal manejo

de sus emociones. Pero ¿Qué le dijo Materazzi a Zidane para haber reaccionado así? Hablar de su hermana. Todos los seres humanos: desde deportistas de alto rendimiento, actores, cantantes, directivos, maestros, estudiantes universitarios, adolescentes, padres, hijos, etc., cargamos “nuestros propios demonios mentales” que mal gestionados nos podrían llevar a problemas psicológicos y más tarde afectar nuestra salud física.

La baja inteligencia emocional puede conllevar a las adicciones o problemas de ansiedad, estrés, depresión, incluso al suicidio. Gómez, Núñez, Agudelo y Caballo (2020, pp. 414–415) en un estudio aplicado a 1,414 estudiantes universitarios colombianos, analizaron el riesgo suicida y su relación con la inteligencia emocional, sus principales hallazgos encontraron que: “A menor riesgo suicida mayor inteligencia emocional, claridad emocional, regulación emocional, autoestima y autoconfianza [...] Aquellos estudiantes con factor de riesgo suicida presentan una mayor puntuación en atención emocional y en auto-desprecio”. Estimado joven, ¿no te llaman la atención éstos resultados? Y la fatalidad que puede llevar una mala gestión de las emociones, por ello es de nuestro interés evidenciar las desventajas de contar con una baja inteligencia emocional. Durante mi experiencia como académico universitario he podido comprobar que aquellos alumnos más resilientes, empáticos, con altos niveles de IE logran sus objetivos y llevan una vida más plena y feliz, sin embargo, aquellos estudiantes que no saben regular sus emociones tienen más altas probabilidades de abandonar sus estudios, truncar su proyecto de vida, recurrir al consumo de alcohol u otro tipo de droga. El presente artículo permitirá conocer el grado de consumo de drogas en jóvenes universitarios de una institución pública del estado de Guanajuato, analizar posibles causas que motivan su consumo, las consecuencias de ello y su relación con la variable de inteligencia emocional.

Marco Teórico

Hay estudiantes con notas de “dieces” que ante la reprobación de un examen, emocionalmente se quebrantan, o aquél alumno que repitió el 30% de sus materias para graduarse como ingeniero, o la alumna que tuvo un bebé y nunca abandonó sus estudios, o el caso de un chico que al platicarle a su madre que su sueño era tener una empresa, ésta le contestó que nunca lo lograría, lo anterior fue suficiente motivación intrínseca para que el joven hoy tenga su propia compañía y sea proveedor de importantes marcas automotrices, o la estudiante que había perdido a su madre a consecuencia de una enfermedad y una semana después ya se encontraba de regreso en la universidad, cumpliendo el sueño de su mamá: ver a su hija graduarse ¿Qué diferencias encontramos en estos casos? Sin duda, la forma en que cada uno de ellos respondieron positiva o negativamente a sus emociones. Cuesta trabajo entender por qué los jóvenes se dan por vencidos muy fácilmente, ¿por qué ante el primer descalabro quieren tirar la toalla?, ¿por qué se desaniman ante el primer obstáculo que la vida les presenta?

Gestionar las emociones reviste una gran importancia en mundo actual, todos tenemos un cerebro humano que pesa 1.5 kilos aproximadamente, y en él se alberga todo un menú de emociones, desde la tristeza, el odio, al rencor, la ira, el miedo, la vergüenza, la alegría o la felicidad. El saber gestionar las emociones nos lleva a una inteligencia emocional, ¿Pero que es la inteligencia emocional? Podemos definirla como la capacidad de entender nuestras emociones propias y de terceros, regularlas, administrarlas y reaccionar de una forma inteligente y positiva a los diversos contextos de la vida. Imagínate si Steve Jobs se hubiera quedado estancado emocionalmente al enterarse que sus papás biológicos lo dieron en adopción, o que el astronauta José Hernández (hijo de inmigrantes) se hubiera desanimado en su primer intento para entrar a la NASA (Administración Nacional de Aeronáutica y el Espacio, por sus siglas en inglés): “Me rechazaron 11 veces. No fue hasta la duodécima ocasión en la que finalmente fui seleccionado. Tenía 41 años cuando me convertí en un astronauta. La edad promedio de los nuevos astronautas es de 34 años”. (José Hernández, citado por Blanco, 2016, párr. 24)

Así también el futbolista y “Pentapichichi” Hugo Sánchez, cuando fue contratado por el Atlético de Madrid en la década de los 80, sufrió terribles insultos racistas, quien cuando saltaba a la cancha, “recibía gritos de indio, sucio y mexicano”

[...] Estoicamente y en sus propias palabras, Hugo sentía mayor motivación cuando oía al unísono ¡indio, fuera! Supo con sus goles, callar cientos de miles de gritos racistas” (Gutiérrez, 2020, párrs. 3– 5). O que decir de Oprah Winfrey, la afamada presentadora de televisión que tuvo una infancia traumática llena de abusos, maltratos físicos y psíquicos, no obstante, hoy es una de las personalidades más influyentes y poderosas del mundo. Jóvenes, hay una constante en la vida: “está llena de problemas” (en el capítulo 3 se hablará sobre la importancia de ser resiliente).

La inteligencia emocional es seleccionar de tu file de emociones aquellas que mantengan tu motivación y te permitan seguir adelante. Los jóvenes con alta IE pueden pasar de la tristeza a la alegría en cuestión de segundos, no viven manipulados por los sentimientos y emociones de los demás. Así como sueles cambiar de canales en la televisión con un click, igual sucede con las emociones, muchas de ellas son flexibles y plásticas, se pueden recorrer, almacenar, descargar o enviar a la papelera o spam de nuestro cerebro. Pero vivimos encarcelados y siendo esclavos de recuerdos, imágenes y situaciones que aún no has decidido soltar, que te paralizan, te desgastan, consumen tu presente y posiblemente tu futuro. Estimado joven, debes vivir sin culpas, sin equipaje que no necesitas, perdona y perdónate. Tener un alto coeficiente de IE significa ser empático, saberte relacionar con las personas, tolerar el fracaso, dominar la ira y disfrutar de las cosas positivas de la vida, más que enfrascarte en los defectos y en cosas que no puedes cambiar. Pero ¡jojo!, también debes tener mucho cuidado en no caer en la denominada positividad tóxica:

Las psicólogas estadounidenses Samara Quintero y Jamie Long, la definen como “la sobregeneralización excesiva e ineficaz de un estado feliz y optimista en todas las situaciones. El proceso de positividad tóxica resulta en la negación, minimización e invalidación de la auténtica experiencia emocional humana”. Explican que ser siempre positivos se vuelve negativo cuando esta actitud se usa para reprimir emociones como el resentimiento, tristeza o enojo. (Delgado, 2020, párr. 1)

Lo anterior significa que es bueno presentar emociones negativas (por el simple hecho de ser humano las tenemos), no deben suprimirse, lo importante es saber manejar, regularlas, y no se traduzcan en problemas personales insostenibles en el futuro. Ejemplo: El Covid 19 sacudió y está provocando depresión, estrés, y

miedo a miles de jóvenes, el tener una actitud super positiva de forma permanente podría significar evadir la realidad y eso tampoco es saludable.

Los investigadores Villareal, Navarro, Muñoz, Rodríguez y Pacheco (2020) en su estudio sobre habilidades de la inteligencia emocional y su relación con el consumo de drogas ilícitas, concluyen que: “una baja IE da por resultado un consumo más intenso y frecuente de sustancias ilegales; en consecuencia, tienen una mayor dificultad en el manejo y regulación emocional” (párr. 28).

Pero ¿Qué es una droga? Una droga es una sustancia, o mezcla de ellas, distintas a las necesarias para el mantenimiento de la vida (alimento, agua, oxígeno), que al introducirse en un organismo vivo modifica alguna de sus funciones y, a veces, la propia estructura de los tejidos. Estos cambios también incluyen alteraciones en el comportamiento, las emociones, las sensaciones y los pensamientos de las personas [...] Tanto el alcohol como el tabaco son drogas pues cumplen con todos los puntos de la definición de la Organización Mundial de la Salud. Estas drogas contienen sustancias adictivas por lo que provocan dependencia, lo que hace difícil dejar de consumirlas. (Centros de Integración Juvenil, 2003, pp. 7–8)

Los estudiantes con una pobre IE, son presa fácil para caer en el alcoholismo, tabaco, delincuencia y consumo de sustancias prohibidas, manifiestan una alta vulnerabilidad ante cualquier situación cotidiana. Para que se genere una adicción intervienen una serie de factores que rodean el contexto familiar y social en el que el joven se desenvuelve:

1. **Factores socioculturales.** Que son las creencias, expectativas y conductas que se comparten con el entorno, ejemplo: influencia del círculo social, crisis familiares, publicidad y medios de comunicación, fácil acceso a las drogas en la comunidad, usos y costumbres sociales del consumo, actividades para el tiempo libre, conflictos, necesidades económicas, búsqueda de una satisfacción inmediata.
1. **Factores biológicos.** La condición biológica incluye la inteligencia, el aprendizaje, la personalidad, que, al combinarse con los factores socioculturales, originan valores y actitudes de la persona hacia el consumo.

Los anteriores se les conoce como factores de riesgo, que son atributos que aumentan la posibilidad del uso y abuso de drogas (Secretaría de Salud, 2014).

La IE posee cuatro dominios: 1. Autoconciencia emocional, 2. Autogestión (autocontrol emocional, adaptabilidad, orientación al logro, perspectiva positiva) 3. Conciencia social (empatía y conciencia organizacional) y 4. Gestión de relaciones (influencia, coaching y mentoría, la gestión del conflicto, trabajo en equipo, liderazgo inspiracional). Dentro de cada dominio se anidan competencias, capacidades aprendidas y aprendibles que permiten un rendimiento excepcional en el trabajo [así también en la universidad] (Goleman y Boyatzis, 2017).

¿Cómo desarrollar la IE? El psicólogo Mario Carvajal recomienda a sus pacientes que observen sus conductas y patrones, que identifiquen sus emociones, las describan, ubiquen el origen y cómo suelen responder cuando las experimentan. El paciente hace el ejercicio de auto cuestionarse y ver si son o no adecuadas sus reacciones y solo a partir de ahí puede modificar sus respuestas en el futuro (Badillo, 2021).

El primer paso en el programa de recuperación de los Alcohólicos Anónimos (1986) reza: “Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables”, mientras que el paso número 8 dice a la letra: “Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos” (p. 55). Lo anterior sustenta que el alcoholismo es una enfermedad y su práctica fracciona familias, y afecta la salud de quien la padece. El alcoholismo en el joven tiene impacto en el rendimiento académico y en todo su entorno. El alcohólico pierde dignidad, pierde su trabajo, oportunidades de desarrollo y control de su propia existencia, el alcohólico se vuelve incapaz de gobernar la brújula de su vida. Las drogas desinhiben, pero alteran tu yo de una forma que en tu estado natural nunca harías ciertos tipos de comportamientos cómo: bailar arriba de las mesas en una fiesta, manejar a 160 kilómetros por hora, o pelearte a golpes con otras personas, las drogas perturban negativamente tu conducta, afectan la razón y los niveles de conciencia. El adicto viene arrastrando remordimientos que le impiden estar en paz consigo mismo, ¿eso es lo que quieres en tu vida? Las drogas aparentemente te llevan a un estado de bienestar, pero su costo de estar inmerso en ellas es muy alto, que puede llevarte hasta la muerte.

Para el Dalai Lama (2021, pp. 39–40):

Para que una persona enferma [adicciones] se recupere, el primer paso es que ésta conozca su dolencia; de lo contrario, el deseo de sanar jamás emergerá. Una vez que tiene conocimiento de su enfermedad, la persona tratará de descubrir la causa y cuál es el motivo de que su condición empeore [...] Si ignoramos nuestro sufrimiento jamás sentiremos el deseo de liberarnos de éste [...] La clave es reconocer que el destructor de nuestra felicidad está siempre en nosotros mismos.

En la psicología hay dos patrones de hábitos negativos principales: el patrón de hábito negativo inhibidor y el patrón de hábito negativo compulsivo. Los llamamos *miedo al fracaso* y *miedo al rechazo*. Son los principales obstáculos para el éxito y la felicidad [...] Hay cuatro personas que debes aprender a perdonar si realmente quieres ser feliz: *a tus padres, tus relaciones pasadas, todos los demás y, la más importante, tú mismo*. (Tracy y Stein, 2021, pp. 35, 100)

Alguna vez escuché una magnífica definición del perdón: “recordar sin dolor”, cuando hagas las paces con tu pasado, liberarás mucha energía y comenzarás a vivir sin ataduras.

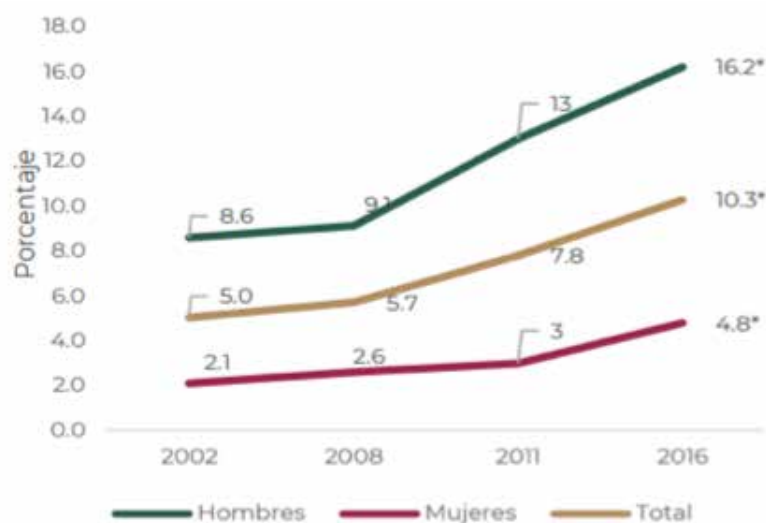
Precisamente, los jóvenes universitarios se paralizan por el miedo a fracasar, no soportan muchas de las veces la presión de llevar en sus hombros la responsabilidad de ser los primeros en su familia en estudiar una carrera profesional, lo anterior los lleva al consumo de alcohol y experimentar sustancias nocivas. Otros jóvenes aún no pueden superar provenir de padres divorciados, inconformidad por su apariencia física, quejarse constantemente de la pobreza familiar o de un doloroso proceso de decepción amorosa. Algunos otros viven frustrados porque fueron rechazados de una escuela o porque estudian algo que no les satisface totalmente. Si pudiéramos ver los pensamientos y emociones de los estudiantes exitosos con buen manejo de su inteligencia emocional, podremos encontrar que se nutren de imágenes positivas y retadoras.

Por otra parte, los accidentes automovilísticos bajo la influencia del alcohol se han convertido en la primera causa de muerte de jóvenes en nuestro país. Siete de cada diez chavos que prueban las drogas siguen consumiéndolas, las drogas dan un servicio, pero son por un tiempo, provocan ansiedad, es por ello que los [chavos] se enganchan con las drogas (Rosado, 2012).

Para López, Mendoza, Acevedo, Pérez y Ríos (2021) el estado emocional de los estudiantes puede ser un influyente importante en la ingesta alcohólica debido a la exposición a factores de adaptabilidad, manejo de la tensión, situaciones de estrés, depresión y ansiedad, seguido de conflictos escolares, familiares o sentimentales [...] existe una relación entre el consumo de alcohol y la inteligencia emocional. (párr. 38)

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016–2017 (ENCODAT) en México entre la población de 12 a 65 años, se estima que el 10.3% alguna vez en la vida ha consumido drogas. Lo anterior representa un aumento significativo respecto a la prevalencia de cualquier droga registrada en la Encuesta Nacional de Adicciones (Gobierno de México, 2019).

Tabla 1. Tendencia de la población que alguna vez ha consumido cualquier droga 2002-2016. Población de 12 a 65 años.



Fuente: Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016– 2017 (Citado por el Gobierno de México, 2019, p. 21).

El consumo temprano de drogas daña el desarrollo psicosocial y neurocognitivo, y aumenta la vulnerabilidad de los jóvenes al uso posterior de sustancias lícitas e ilícitas, fracaso académico, conductas sexuales de alto riesgo, y problemas de salud mental (Atherton, Conger, Ferrer, y Robins, 2016; Windle y Zucker, 2010), y es fuertemente predictivo de una dependencia posterior (Kendler, Myers, Damaj, y Chen, 2013; Moss, Chen, y Yi, 2014, citado por Kristjansson *et al.* 2020).

Hay otro motivo del porqué debemos procurar nuestra higiene emocional, en su libro “Todo está en tu cabeza” la neuróloga Suzanne O’Sullivan concluye y aporta una interesante línea de investigación: muchas enfermedades son psicosomáticas, es decir, provienen de la mente y no del cuerpo, las enfermedades pueden ser causadas por factores psicológicos. “El problema es que estos pacientes no van a ver a un psiquiatra porque sus síntomas son físicos, van a ver a un médico [...] Por eso necesitamos doctores que puedan hacer de puente entre la neurología y la psiquiatría” –afirma la neuróloga– (Plitt, 2017, párrs. 30–31). Así también Herrera-Cuarrubias, *et al.*, (2017), afirman que factores psicosociales desencadenantes de estrés generan efectos importantes sobre el sistema endocrino e inmune, el estrés crónico está altamente vinculado a enfermedades cardiovasculares, cáncer, obesidad y depresión. “Los trastornos psicológicos pueden repercutir en enfermedades reales patológicas en el ser humano” (Comunicación personal con el médico cirujano Saúl Llamas Rico el día 21 de enero del 2022).

Un trabajo de investigación realizado por el Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM (Universidad Nacional Autónoma de México, 2021) asegura que:

La ansiedad, la preocupación excesiva, el medio ambiente y el estilo de vida influyen de forma significativa en la salud de las personas; incluso, con el paso de los años, pueden tener un efecto marcado. Nuestras emociones tienen un componente visceral tan importante que afectan al organismo, lo que puede provocar enfermedades como gastritis, contracciones musculares o crecimiento de glándulas suprarrenales [...] Cuando un estado emocional no se resuelve de manera favorable, se generan manifestaciones orgánicas como colitis, algunas formas de migrañas o tensión muscular crónica. (párrs. 1–4)

El Dr. Fernando Martínez Barroso, titular del área médica de la Universidad Politécnica de Guanajuato (UPG), comenta en el mismo sentido una relación entre las emociones y la salud:

Las emociones son reacciones propias de la persona, son de carácter universal, algunas de las emociones surgen ante situaciones como el peligro, la pérdida o el éxito. Una persona que siente una emoción de miedo o de ansiedad o incluso de una amenaza, repercute en su estado de salud, ya que incrementa la secreción de adrenalina, por consiguiente, todo esto puede ocasionar incremento de la presión arterial, elevación de la frecuencia cardíaca, o incluso infartos. Algunas emociones pueden provocar cambios en los hábitos saludables de las personas como pérdida del apetito, pierden el deseo por realizar actividad física, ya no hay interés por su vida social, hay un distanciamiento importante hacia la convivencia, y esto da origen a que las personas se vuelvan más sedentarias o incluso se refugien en las *adicciones*, las principales emociones que pueden condicionar esto son la tristeza, la ansiedad y la depresión. De ahí la importancia de escuchar a las personas que presenten alguna emoción negativa, ya que con el simple hecho de demostrar interés ante su situación podemos ayudar que mejore su calidad de vida y a que tenga un mayor bienestar en su salud (Comunicación personal el día 8 de marzo del 2022).

Recientemente una investigación realizada en la Universidad de Stanford por la psicóloga Carol Dweck concluye que la clave del éxito de las personas no se basa en tener un alto cociente intelectual, sino en la actitud que éstas tienen frente a la vida, [y una buena actitud proviene de una desarrollada inteligencia emocional] Dweck divide a los individuos en dos categorías: mentalidad fija y mentalidad de crecimiento, los primeros cuando se enfrentan a un desafío, por mínimo que sea, se agobian demasiado, mientras que los segundos cada desafío es una oportunidad para aprender (Actitud vs inteligencia, 2022).

Por lo anterior, la salud mental toma relevancia en el presente siglo, y asegurar tener jóvenes mentalmente sanos, debería formar parte de toda política pública de un país.

Método

La presente investigación es de corte mixto, la parte cuantitativa fue mediante un cuestionario diseñado y aplicado por formulario de google, dónde respondieron 452 alumnos de la Universidad Politécnica de Guanajuato, pertenecientes a las carreras de Ingeniería en Manufactura, Automotriz, Energía y Metrología y Calidad (la matrícula en diciembre del 2021 era de 1,567 alumnos de las cuatro carreras, lo que representa haber encuestado al 28.84%), el tipo de muestreo fue no probabilístico. El estudio es cuantitativo porque mide variables con respecto a cantidades y magnitudes, busca la objetividad, hay una mayor confiabilidad y validez de la información mediante cifras y estadísticas (Niño-Rojas, 2011). El cuestionario estuvo abierto desde el día 8 de diciembre del año 2021 al 9 de enero del 2022. El 76.1% de los encuestados fueron del género masculino y el 23.9% femenino, respecto a sus edades: 43.8% son mayores de 21 años, 24.1% su edad era de 18 años, 19.2% (19 años), y el 11.3% (20 años). El 75.2% de los sujetos de estudio viven principalmente en tres ciudades de Guanajuato: Celaya, Cortazar y Villagrán, el resto se distribuyen en localidades como Valle de Santiago, Jaral del Progreso, Salamanca, Apaseo el Alto y Apaseo el Grande, Salvatierra, etc., 142 personas (31.4 %) residen en zonas rurales y el 68.6% (310 estudiantes) en ciudades urbanizadas.

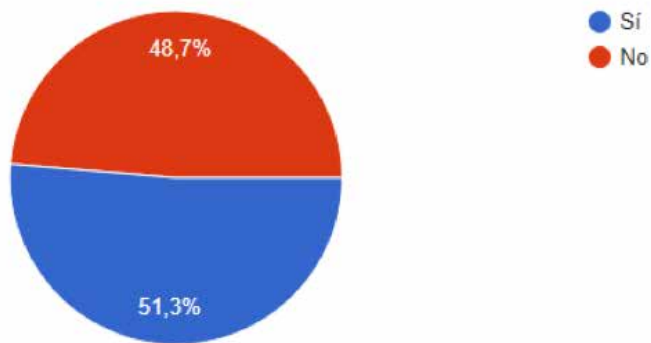
Cuarenta por ciento son alumnos que cursaron el primer cuatrimestre, 24.8% estudiaban en el cuarto grado, y el resto estaban en niveles superior al séptimo cuatrimestre. Solamente el 11.7% de los entrevistados aseguran que alguno de sus padres culminó una carrera profesional, por lo que el resto (88.3 %) sus papás no tuvieron la oportunidad de realizar estudios universitarios. La parte cualitativa del presente estudio se perfecciona al realizarse entrevistas de profundidad a jóvenes que habían experimentado consumo de algún tipo de drogas, se recolectó la opinión de padres de familia y psicólogos expertos en atención a las adicciones. En la investigación cualitativa se escuchan los lenguajes de los sujetos de estudio, porque en ellos van reflejadas sus necesidades, sus grados de identidad y valores (Dávila y Dávila, 2014).

Resultados

Figura 1. ¿Alguna vez has consumido drogas (incluye alcohol y tabaco)?

Doscientos treinta y dos estudiantes (51.3 %) afirmaron haber consumido drogas, lo que evidencia que este segmento de la población no está exento de ello, a pesar de su nivel de preparación académica.

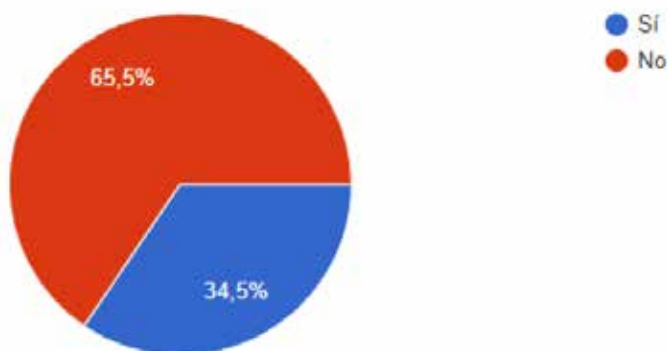
452 respuestas



Fuente: Elaboración propia con formulario de google.

Figura 2. ¿Actualmente sigues consumiendo drogas?

232 respuestas



De los 232 alumnos que respondieron sí haber probado las drogas, un 34.5% (80 jóvenes) manifiestan continuar consumiéndolas, de las cuales el alcohol es la droga que más predomina (97.5%) y 31 personas (38.8%) el tabaco, el 3.8% la mariguana y solamente 1.3% la cocaína.

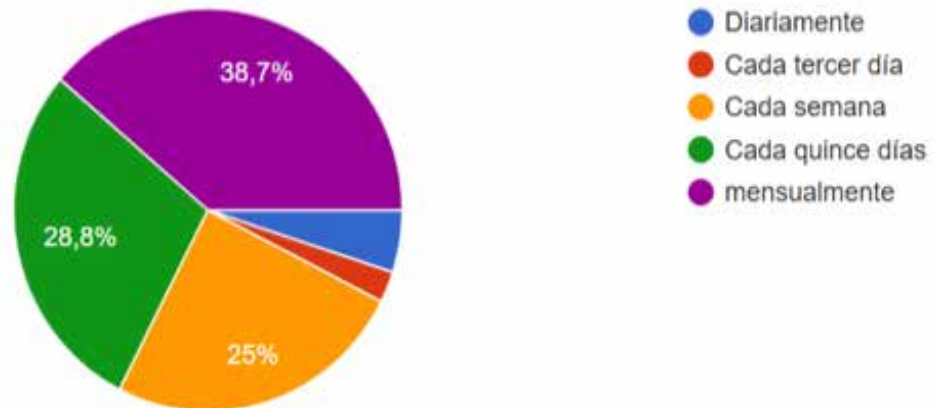
Cuando por primera vez conocí las drogas fue en la preparatoria, en una reunión de compañeros tuve una muy mala experiencia con el alcohol cosa que no me gustó experimentar, en esa misma etapa de mi vida, un día después de clases un compañero me dijo que tenía un poco de marihuana que la probáramos juntos, no quería que su primera vez fuera solo, ya había escuchado mucho sobre la marihuana y me llamaba la atención saber que se sentía solo por curiosidad, fumamos debajo de un árbol a orillas de la ciudad, fue una experiencia que nunca olvidaré, al inicio tenía miedo por las sensaciones que experimentaba mi cuerpo, pensé que me pasaría igual que cuando probé el alcohol pero fue muy diferente solo eran sensaciones de relajación y pensamientos profundos, algo que me hizo sentir demasiado bien, me agrado la experiencia y quería volver a experimentarla, investigue más sobre la marihuana y comencé a conseguir y consumirla más frecuentemente por mi cuenta hasta que llegué a consumirla a diario ya se había convertido en una adicción hacia la marihuana, comencé a tener problemas en casa por consumirla y por el prejuicio que existe sobre ella [...].

Después vas conociendo más personas que consumen otro tipo de drogas con efectos distintos, la metanfetamina fue lo siguiente que se me presentó en la vida, lo hice para saber que se sentía pero fueron efectos muy extraños, entré en un estado de pánico, con miedo y no podía estar tranquilo, después de rato cuando llegue a casa no tenía nada de hambre y estaba muy nervioso, por la noche no podía dormir y a otro día tenía una resaca muy incómoda [...], otras personas cercanas a mí les gustó y la consumían, pero cada vez que lo hacían con más frecuencia, sus cuerpos se deterioraban, creo que es una de las drogas que no te permite ser funcional. En la universidad conoces personas de todo tipo de géneros y gustos, e intercambias relatos sobre tus experiencias con las drogas y te das cuenta que existe una gran variedad de drogas dependiendo lo que quieras experimentar. En las fiestas era divertido probar pastillas X que aumentaba la euforia y diversión de la fiesta, para ir a acampar me gustaba probar LSD, etc., [...] no hay que consumirlas tan frecuentemente para no intentar crear una adicción sobre ellas. En lo personal creo que las drogas solo son estimulantes de momentos y sentimientos, depende de uno el uso y la responsabilidad de usarlas, hay que ser consciente de lo peligroso que pueden llegar a ser el abuso en su consumo, hoy prefiero disfrutar la vida sin tener que recurrir a las drogas [...]. (Javier M. [se cambió el nombre del entrevistado por motivos de

confidencialidad], egresado universitario de 25 años de edad, originario de Villagrán, Guanajuato, comunicación personal el día 23 de enero del 2022).

Figura 3. Frecuencia en que los jóvenes consumen drogas.

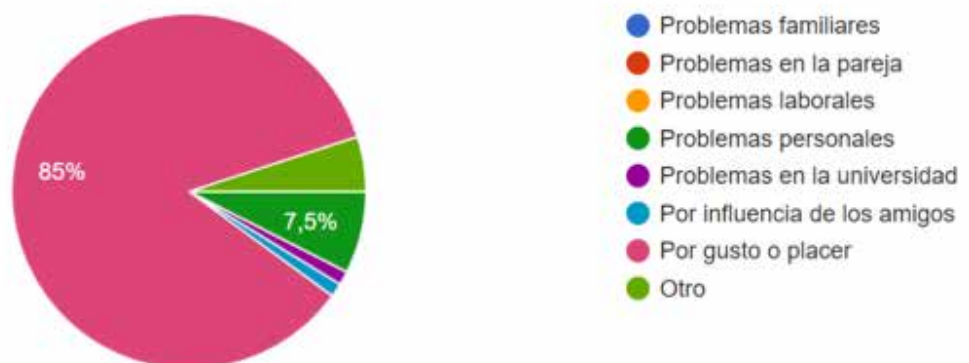
80 respuestas



De las 80 personas que afirmaron seguir consumiendo drogas, el 38.7% lo hace mensualmente, 28.8% cada quince días, mientras que otro 25% la consume cada semana. En lo económico, el 72.5% suele gastar entre 100 a 300 pesos de forma mensual en la compra de drogas, y un 22.5% (18 estudiantes) destinan de 300 a 600 pesos en el mismo periodo.

Figura 4. Motivos el por qué los estudiantes recurren a las drogas.

80 respuestas



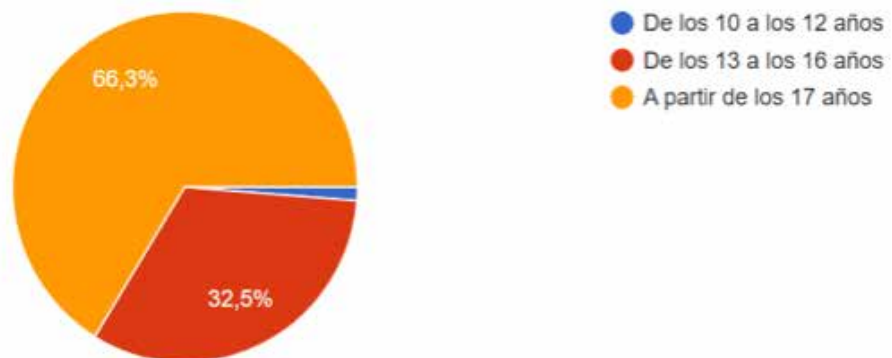
Fuente: Elaboración propia con formulario de google.

Acorde a la figura 4, el principal argumento el porqué los jóvenes consumen drogas son: 85% lo hacen por placer o por gusto, 7.5% por problemas personales, 1.2% problemas en la universidad y otro 1.2% por influencia de los amigos. Factores adicionales que motivan su consumo (5%) son para socializar, relajamiento, calmar la ansiedad o por problemas con la pareja.

Para el psicólogo clínico Alejandro Morales Lagunas, el consumo de drogas puede ser por dos vertientes, el primero por placer, porque es un tipo de evasión de la realidad, es muy raro que alguien que esté totalmente satisfecho con su vida recurra al uso de drogas. La otra es que nadie quiere reconocer que tiene un problema, entonces es más fácil decir que “es por gusto” que evadir la realidad por una disfunción familiar, eso no sucede. La mayoría de las veces la gente [joven] no está preparada para aceptar la responsabilidad y hacerse cargo de la situación. (Comunicación personal el día 17 de enero del 2022)

Figura 5. ¿A qué edad comenzaste a consumir drogas?

80 respuestas



El 32.5% de los universitarios confirmaron haber comenzado a consumir drogas desde los 13 a los 16 años, y en su mayoría (66.3%) lo hicieron a partir de los 17 años. A la pregunta ¿Qué emociones te genera consumir droga? El 43.8% respondió que alegría, 8.8% le produce desconcierto, 12.5% tristeza, 2.5% miedo, 3.8% desagrado, y al 2.5% le provoca ira.

Violeta H. de 25 años, originaria de Cortazar, Guanajuato, y quien cursa hoy una carrera profesional, nos relata lo siguiente:

Yo empecé a tomar a los 14 años, cuando estaba en la secundaria. Por estar metida en drogas (cocaína, cristal, mariguana) perdí mi dignidad como persona, ya no tenía credibilidad, yo ya no sentía que valía, perdí autoestima, me sentía super miserable, ya no encajaba en ningún lugar [ni en mi casa], mis padres me dejaron de hablar [...] Llegué a pensar que ellos preferían que yo estuviera muerta para no volver a saber de mí. En éste vicio tienes lagunas mentales, pierdes hasta la noción del tiempo. A nivel salud mi vista disminuyó y mentalmente el día de hoy me cuesta más trabajo retener las cosas. En el mundo de las drogas te juntas con personas que no debes, si no me hubiera retirado de las drogas creo que yo estaría muerta o sino en la cárcel. Yo les recomiendo a los jóvenes tener una buena autoestima y carácter para saber reaccionar a las situaciones, porque [los jóvenes] somos muy vulnerables, se nos hace muy fácil todo, uno a esa edad quiere comerse al mundo, no hay que dejarse llevar por las emociones de ese momento. Llegué al borde donde drogarse ya no era una diversión ni camaradería, me da asco recodar la persona que era yo antes. Hoy ya tengo 3 años limpia de drogas (Comunicación personal el día 8 de diciembre del 2021).

Respecto al punto de la pérdida de la memoria por el consumo de drogas, (Hanson *et al.*, 2011, citado por la Oficina de las Naciones Unidas contra las Drogas y el Delito, 2013):

Llevaron a cabo una investigación longitudinal en 213 jóvenes que recibieron tratamiento por abuso o dependencia al alcohol y otras drogas. La investigación se desarrolló a lo largo de 10 años, donde se examinaron los patrones de funcionamiento neuropsicológico de los participantes. En los resultados se encontró una asociación entre déficit en aprendizaje y memoria verbal [...] el uso exclusivo y abusivo de alcohol estuvo asociado con déficit en la memoria de corto plazo. (p. 25)

En una entrevista de la revista *Fortune* a Daniel Goleman, se le preguntó ¿Cuál es la cualidad más importante de la inteligencia emocional? Y respondió:

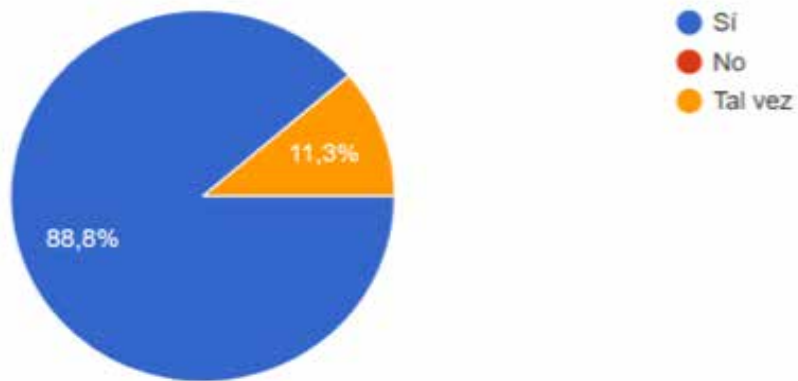
Tu nivel de persuasión es la mejor medida de cuán plenamente integrado eres. Lo mucho que te gustas determina en gran medida la importancia que le das a otras personas cuando están a tu alrededor [...] Cuando las personas se sienten valiosas y respetadas en tu presencia, te conviertes en una persona persuasiva e influyente. Maya Angelou, escribió: “La gente muy pronto olvidará lo que dijiste, pero nunca olvidará cómo la hiciste sentir”. (Citado por Tracy y Stein, 2021, p. 181)

Para Bernardo Jiménez, padre de familia y que tiene hijos millennials, afirma que las generaciones actuales nos mandan a la “chingada”² con algún comentario que les hagamos, anteriormente nosotros no podíamos hacer eso, poníamos atención a nuestros padres, a lo mejor lo podríamos pensar pero jamás lo diríamos. Se nota las diferencias de las nuevas juventudes, aunque cuentan con mayor capacidad de desarrollo por todos los equipos móviles que tienen, el conocimiento lo tienen a un *click* de distancia, pero son muy poco flexibles y renuentes al cambio. Sus humores cambian muy intempestivamente, sus cambios de carácter son muy marcados, tienen que trabajar mucho en su inteligencia emocional (Comunicación personal el día 28 de diciembre, 2021).

2 Para Octavio Paz (1950/1992, pp. 31-32) la palabra “Chingada” es la Madre. No una Madre de carne y hueso, sino una figura mítica. La Chingada es una de las representaciones mexicanas de la Maternidad, como la Llorona o la “sufrida madre mexicana” que festejamos el diez de mayo. La Chingada es la madre que ha sufrido, metafórica o realmente, la acción corrosiva e infamante implícita en el verbo que le da nombre. En México los significados de la palabra son innumerables. Es una voz mágica. Basta un cambio de tono, una inflexión apenas, para que el sentido varíe. Hay tantos matices como entonaciones: tantos significados como sentimientos. Se puede ser un chingón, un Gran Chingón en los negocios, en la política, en el crimen, con las mujeres, un chingaquito (silencioso, disimulado, urdiendo tramas en la sombra, avanzando cauto para dar el mazazo), un chingoncito. Pero la pluralidad de significaciones no impide que la idea de agresión —en todos sus grados, desde el simple de incomodar, picar, zaherir, hasta el de violar, desgarrar y matar— se presente siempre como significado último [...] El verbo denota violencia, salir de sí mismo y penetrar por la fuerza en otro. Y también, herir, rasgar, violar —cuerpos, almas, objetos—, destruir. Cuando algo se rompe, decimos: “se chingó”. [La palabra Chingada] nadie la dice en público. Solamente un exceso de cólera, una emoción o el entusiasmo delirante, justifican su expresión franca [...].

Figura 6. ¿Crees que puedas dejar de consumir las drogas?

80 respuestas



Los jóvenes con problemas en las drogas activan un mecanismo de defensa al decir que ellos pueden dejar las drogas cuando se lo propongan, la realidad es que su mayoría sufren de una dependencia y les cuesta trabajo solicitar ayuda. Un 88% de los entrevistados consideran que sí pueden unilateralmente dejar de consumir drogas.

Conclusiones

El 51.3% de los alumnos encuestados manifestaron haber consumido un tipo de droga (alcohol y tabaco principalmente), mientras que el motivo el por qué lo hacen es por placer o por gusto (85%), el 28.8% recurre a las drogas cada 15 días, 25% de forma semanal y un 38.7% la consume mensualmente. Es motivo de discusión la edad temprana en que los adolescentes tienen el primer acercamiento con el alcohol o el cigarro: un 32.5% lo hizo entre los 13 a los 16 años de edad, en tanto que el 66% a partir de los 17 años (edad frontera entre el nivel preparatoria y el ingreso a la universidad). Se pensaría que por el nivel académico de los jóvenes el riesgo de caer en las drogas fuera menor, pero la investigación evidencia focos de

alerta (80 estudiantes que representan el 17.7% de la muestra, siguen consumiendo sustancias). Un 30% de los jóvenes consumidores declaran que las emociones que sienten con las drogas son: tristeza, desconcierto, miedo, desagrado, así como ira. El estudio cualitativo arroja experiencias de vida que demuestran que el consumo de drogas afecta en el ámbito personal, familiar, laboral, físico y mental de la persona. La revisión de la literatura del presente estudio, muestra que existe una correlación positiva entre las variables de una baja inteligencia emocional y el consumo de drogas.

Jóvenes, ya lo decía el filósofo Aristóteles: “Enojarse es fácil. Enfadarse con la persona adecuada en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto; eso sí que es difícil”. Si de forma constante les domina la tristeza, el temor, o la furia, lo más seguro es que sean un obstáculo para su desarrollo, aprendan a manejar inteligentemente sus emociones y verán cómo se transforma su entorno. Si modifican sus pensamientos, cambiarán sus emociones, al cambiar sus emociones tendrá un impacto en su tipo de actitud, y si transforman su actitud, mejorarán su calidad de vida.

Recomendaciones

Para Ólafur Ragnar Grímsson (ExPresidente de Islandia y cuyo país ha implementado un exitoso programa de prevención de drogas en adolescentes), propone tres reglas para que en familia se evite caer en adicciones:

1. Pasar con los hijos una hora al día.
2. Los hijos deben realizar algún deporte o actividad cultural.
3. No decirles que no pueden tomar o fumar. Proponer esperar hasta los 18 años (Universidad Politécnica de Guanajuato, 2021).

Se recomienda muchísimo evitar las mismas actividades y de preferencia la misma gente con las que estuviste involucrado, ¿no?, porque al final de cuentas si acudes aun programa para desintoxicarte, pero saliendo de

ahí, vuelves a tu grupito que se siguen drogando y todo eso, es muy difícil que funcione, como dice el dicho “el que anda con los lobos a aullar se enseña”, entonces, de las primeras cosas que se piden es modificar, cambiar el círculo social y los lugares en el que se estaba inmerso en las drogas. Hay que buscar actividades deportivas, pero mucho cuidado de hacer lo muy típico y común, van a jugar fútbol y terminando el partido van por los cartones de cerveza. También parte de la terapia es que la persona se dé cuenta de su red social, ¿con quién cuenta? ¿Con quién sí me puedo apoyar? Sobre todo, en momento de crisis y ansiedad, el joven debe buscar una red de apoyo en caso de emergencia cuando sienta la necesidad o riesgo de recaer nuevamente en el consumo. Se debe atacar el problema de forma multidisciplinaria, no solamente el psicólogo, el médico, también la familia, los amigos [positivos] para asegurar el mayor de los éxitos. (Comunicación personal con el psicólogo clínico Alejandro Morales Lagunas el 17 de enero del 2022).

Para Samuel Ruíz Tello, jefe del departamento psicopedagógico de la UPG nos proporciona las siguientes recomendaciones:

En una entrevista con Brian May, quien fuera el guitarrista de la legendaria banda Queen, al explicar por qué nunca consumió drogas, a pesar del ambiente en el que se movía, contestó lo siguiente: “quería asegurarme de que todo lo que me sucediera fuera real” y justo esa es mi recomendación querido lector: que te comprometas con tu vida y elijas lo que harás de ella, desde la consciencia. Y si para recuperarla, necesitas algo de apoyo, acércate a un profesional o a una institución especializada en el tratamiento de consumo de sustancias, ¿sabes?, en muchas ocasiones para poder dejar un consumo, se requiere mucho más que sólo fuerza de voluntad o un cambio de actitud; a veces lo que se necesita es apoyo médico, a veces lo que se requiere es saber que a alguien le importas, saber que son posibles las segundas oportunidades, teniendo en mente que nuestro pasado puede influir en nuestra vida, pero no determinar completamente nuestra historia. Recuerda o que dijo Marcelo Rittner “lo que sana no es el tiempo, sino el compromiso con la vida”. Te invito a que busques distintas maneras de comprometerte con ella, por sencillo o complejo que parezca, aún estás a

tiempo, y sino lo haces tú, ¿quién lo hará por ti? (Comunicación personal con Samuel Ruíz el día 11 de marzo del 2022).

Jóvenes, no pasen mucho tiempo mirando por el retrovisor de sus vidas, hay cosas que ya no puedes cambiar, preocúpate por tu futuro, ese sí lo puedes diseñar, moldear y ajustar como tú quieras. No necesitas recurrir al alcohol, al tabaco, o cualquier otro estupefaciente para encontrar una estimulación, ¿quieres emociones fuertes y retadoras? Desafíate a ti mismo en mejorar tus notas escolares, aprende un segundo o tercer idioma, prométete ofrecer una mejor vida a tus padres y a tu futura familia, justifica tu existencia produciendo más de lo que consumes, la vida es efímera, es desatinado desaprovechar tu tiempo en el mal denominado “viaje” que producen las drogas, y que generan trastornos, depresión, ansiedad y muchas otras enfermedades. Tu cuerpo tarde o temprano te pasa factura de los excesos exhibidos en la juventud, no corrompas tu cuerpo con sustancias que no necesita y tu mente en pensamientos que ya no suman, al contrario, restan y no te aportan valor, las drogas lo único que hacen es alejarte del pleno y majestuoso ser humano a que estas destinado ser.

Referencias

Actitud vs inteligencia. (2022). *Actitud vs. inteligencia: ¿qué es más importante para triunfar?* <https://es-us.finanzas.yahoo.com/noticias/actitud-vs-inteligencia-necesita-triunfar-180300773.html>

Blanco, O. (2016). *Hijo de inmigrantes mexicanos llegó a ser astronauta tras fallar 11 veces su prueba*. Recuperado de <https://cnnespanol.cnn.com/2016/03/17/hijo-de-inmigrantes-mexicanos-llego-a-ser-astronauta-tras-fallar-11-veces-su-prueba/>

Badillo, L. (mayo, 2021). Inteligencia emocional: ¿qué es?, ¿qué tipos existen? *Tec Review*. <https://tecreview.tec.mx/2021/05/27/ciencia/inteligencia-emocional/>

BBC News Mundo. (2021). *Simone Biles explica por qué se retiró de la final de gimnasia por equipos en Tokyo 2020: “Ya no confío tanto en mí misma”*. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/deportes-57990411>

Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos. (1986). *Alcohólicos Anónimos* (Quinta edición). México. AA.

Centros de Integración Juvenil A. C. (2003). *Drogas: Las 100 preguntas más frecuentes*. (Kena Moreno, coordinadora). México: Centros de Integración Juvenil AC.

Dávila, G. G., y Dávila, G., M.C. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Grupo Editorial Patria.

Delgado, P. (2020, mayo 9). ¿Qué es el positivismo tóxico? Recuperado de <https://>

observatorio.tec.mx/edu-news/positivismo-toxico

Gobierno de México (2019). *Informe sobre la situación del consumo de drogas en México y su atención integral 2019*. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/477564/Informe_sobre_la_situacion_de_las_drogas_en_Mexico_.pdf

Goleman, D. y Boyatzis, R. (2017). La inteligencia emocional tiene 12 elementos. ¿En qué necesitas trabajar? *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2017/02/emotional-intelligence-has-12-elements-which-do-you-need-to-work-on?language=es>

Gutiérrez, R. (2020). *El racismo en el deporte ha existido siempre y debe erradicarse ya*. Recuperado de <https://es-us.deportes.yahoo.com/noticias/el-racismo-en-el-deporte-ha-existido-siempre-y-debe-erradicarse-ya-234116232.html>

Herrera-Covarrubias, D., Coria-Ávila, G., Muñoz-Zavaleta, D., Graillet-Mora, O., Aranda-Abreu, G., Rojas-Durán, F., Hernández, M., Ismail, N. (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud. *Revista eNeurobiología*, 8 (17). Recuperado de [https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8\(17\)220617.pdf](https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8(17)220617.pdf)

Infobae (18 de mayo de 2020). *La desgarradora carta de Michael Phelps sobre su lucha contra la depresión en cuarentena: “Nunca me curaré, esto nunca desaparecerá”*. Recuperado de <https://www.infobae.com/america/deportes/2020/05/18/la-desgarradora-carta-de-michael-phelps-sobre-su-lucha-contr-la-depresion-en-cuarentena-nunca-me-curare-esto-nunca-desaparecera/>

Kristjansson, A. L., Mann, M. J., Sigfusson, J., Thorisdottir, I. E., Allegrante, J. P., & Sigfusdottir, I. D. (2020). Principios Directrices y Desarrollo del Modelo Islandés

para la Prevención del Uso de Sustancias en Adolescentes. *Health Promotion Practice*. <https://doi.org/10.1177/1524839919899078>

Lama, D. (2021). *Las Cuatro Nobles Verdades*. México: Penguin Random House.

López, J., Mendoza, V., Acevedo, L., Pérez, H., y Ríos, R. (2021). *Consumo de alcohol e inteligencia emocional en estudiantes universitarios: una Búsqueda Sistemática de Literatura*. Recuperado de <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/consumo-de-alcohol-e-inteligencia-emocional-en-estudiantes-universitarios-una-busqueda-sistemica-de-literatura/>

Meza, A. (enero, 2019). Inteligencia Emocional: Creadora de Resultados. *Revista Forbes*. Recuperado de <https://www.forbes.com.mx/inteligencia-emocional-creadora-de-resultados/>

Niño-Rojas, V. (2011). *Metodología de la Investigación. Diseño y Ejecución*. Colombia: Ediciones de la U.

Oficina de las Naciones Unidas contra las Drogas y el Delito. (2013). *Abuso de drogas en adolescentes y jóvenes y vulnerabilidad familiar*. Perú: CEDRO.

Recuperado de https://www.unodc.org/documents/peruandecuador/Publicaciones/Publicaciones2014/LIBRO_ADOLESCENTES_SPAs_UNODC-CEDRO.pdf

Paz, O. (1950/1992). *El Laberinto de la Soledad*. México: Fondo de Cultura Económica. Recuperado de <http://www.suneo.mx/literatura/subidas/Octavio%20Paz%20El%20Laberinto%20de%20la%20Soledad.pdf>

Plitt, L. (26 de enero, 2017). “Todo está en tu cabeza”: por qué en un tercio

de pacientes la causa de la enfermedad es emocional y no física. *BBC News*. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-38748531>

Rosado, Y. (2012). *¡Renuncio! Tengo un hijo adolescente, ¿Y no sé qué hacer!* México: Aguilar.

Gómez, A., Núñez, C., Agudelo, M., y Caballo, V. (2020). Riesgo suicida y su relación con la inteligencia emocional y la autoestima en estudiantes universitarios. *Terapia psicológica*, 38(3), 403-426. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000300403>

Secretaría de Salud. (2014). *Manual del consejero. Capacitación para la formación de consejeros en adicciones*. Tomo I. México.

Tracy, B., y Stein, C. (2021). *Si lo crees, lo creas*. México: Penguin Random House.

Universidad Politécnica de Guanajuato (1 de diciembre, 2021). En el segundo día de Planet Youth [Publicación en Facebook]. [https://www.facebook.com/upgCorrecaminos/?__cft__\[0\]=AZVz9V8C8fdjdhMAVcmSL3vwCkq1QKr1r21br__iR5VDpDqu6EHA5FHBua6aRUkV6eheW-TTHVeFILOKFsIZLkmoZa4bM8_guk-JEmfCZvSwq-viQWrVyqVoXah5bbpKV3I1r72jm4lOqHMzwZnVCCChSnoND4_vJPfco2rd1QSgTRw&__tn__=-UC%2CP-R](https://www.facebook.com/upgCorrecaminos/?__cft__[0]=AZVz9V8C8fdjdhMAVcmSL3vwCkq1QKr1r21br__iR5VDpDqu6EHA5FHBua6aRUkV6eheW-TTHVeFILOKFsIZLkmoZa4bM8_guk-JEmfCZvSwq-viQWrVyqVoXah5bbpKV3I1r72jm4lOqHMzwZnVCCChSnoND4_vJPfco2rd1QSgTRw&__tn__=-UC%2CP-R)

Villarreal, J. L., Navarro, E.I., Muñoz, G., Rodríguez, L. A, Pacheco, L. A. (2020). Habilidades de la inteligencia emocional en relación con el consumo de drogas ilícitas en adultos: una revisión sistemática. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*. Vol. 22. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie22.hier>

Zapata, M. (13 de agosto del 2020). Emocionalmente débiles. *El Diario*. Recuperado de <https://eldiariomx.com/2020/08/13/emocionalmente-debiles/>

Universidad Nacional Autónoma de México [Fundación UNAM]. (2021). *Manejar mal nuestras emociones, puede ocasionar enfermedades*. Recuperado de <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/manejar-mal-nuestra-emociones-puede-ocasionar-enfermedades-unam/>

CAPÍTULO 2

¿Necesitamos una crisis para crecer? Inteligencia emocional vs felicidad en universitarios

Juan Carlos Neri Guzmán³ & Martha Angélica de la Rosa Hernández⁴

3 Profesor de Tiempo Completo en la Universidad Politécnica de San Luis Potosí, adscrito a la Academia de Administración y Gestión. Doctor en Ciencias Económicas por la University of Social Sciences in Łódź, Poland, con Maestría en Desarrollo Regional por el Colegio de la Frontera Norte, y licenciado en Economía por la Universidad Autónoma Metropolitana. Es líder del Cuerpo Académico “Desarrollo Local y Competitividad Empresarial” y es reconocido como Investigador Nacional Nivel I por el CONACYT.

4 Doctora en Administración. Maestra en Administración y Políticas Públicas Especialista en Metodología de Gestión Socioeconómica. Experiencia laboral y de intervención organizacional. Ha coordinado diversas obras. Participa en el Cuerpo Académico Desarrollo Local y Competitividad Empresarial. Profesora-investigadora de Licenciatura en Administración y Gestión de la Universidad Politécnica de San Luis Potosí.

Introducción

La felicidad ha sido una de las metas más importantes que buscan alcanzar los seres humanos como parte de su desarrollo individual, familiar y social. En este sentido, los padres siempre desean que sus hijos sean felices y ésta es considerada actualmente una de las características más importantes en los estudios de la población y sobre el sentido de la vida para la humanidad.

La pandemia sanitaria provocada por el COVID19 ha tenido grandes consecuencias perniciosas en el mundo, en sus habitantes y sus actividades sociales y económicas. Las medidas seguidas atendieron a la recomendación de aislamiento, restricción a la movilidad de las personas y límites para la realización de actividades masivas incluyendo la asistencia a los centros escolares, lo cual ha afectado el nivel de felicidad y el bienestar emocional de los jóvenes, al ser una medida que ha tenido una duración de más de 2 años, lo que se ha reflejado en una alteración de los hábitos alimenticios, de sueño y su estado de ánimo, reduciendo su contexto de convivencia a las paredes de su vivienda.

Este estudio aporta a los planteamientos de que muestran que la inteligencia emocional está relacionada positivamente con la felicidad, lo cual se busca verificar, así como incluir aspectos adicionales como el género, la empleabilidad o si los efectos negativos provocados por la crisis sanitaria inciden en ello.

Marco Teórico

Felicidad

Existen muchos escritos filosóficos sobre felicidad y pocos en términos científicos. En relación a los primeros las corrientes hedonistas la definen como satisfacción inmediata de deseos, en la suma de momentos placenteros; por su parte, los estoicos se centran en la razón, es decir, tener control de nuestras reacciones y emociones y aceptar lo que no podemos controlar, no se busca el placer, sino evitar el dolor. Para la corriente aristotélica la felicidad se relaciona con las virtudes y la definen como el desarrollo armónico de una serie de capacidades con las que los seres humanos enfrentan las circunstancias de sus vidas (Domínguez, Ibarra 2017, p. 662). De acuerdo a la RAE la felicidad es el estado de grata satisfacción espiritual y física (Real Academia Española; 2022).

Un referente en el tema de felicidad son los estudios realizados por Lyubomirsky (2008) quien estudia las diferencias entre las personas felices e infelices, analizando las características asociadas a una mayor felicidad. En sus investigaciones se muestran tres grandes áreas de la realidad humana que se pueden considerar como predictores de la felicidad, estos son los genes, las circunstancias y la actividad deliberada, es decir, lo que decidimos hacer con nuestra vida. Expresar gratitud, cultivar el optimismo, evitar pensar demasiado, practicar la amabilidad, cuidar las relaciones sociales, desarrollar estrategias para afrontar, aprender a perdonar, fluir más, saborear las alegrías de la vida, comprometerse con los objetivos, practicar la religión y la espiritualidad y ocuparse del cuerpo son algunas prácticas para incrementar la felicidad y, en su caso, mantenerla.

Por su parte Gómez “establece que la felicidad no es un resultado, sino más bien un camino, incluso una aventura, dando un papel protagónico a los esfuerzos y la toma de decisiones individuales” (2012, p. 465) lo que permite ratificar la importancia de estar conscientes y atentos a las elecciones cotidianas y a la libertad de elegir.

“No se puede abordar el tema de la felicidad sin considerar la corriente de la psicología denominada psicología positiva, que propone preguntas como ¿Qué puede hacer que una vida sea plena? ¿Cuáles son los caminos para conseguirla?” (Domínguez, Ibarra 2017, p. 663). En este sentido, la psicología positiva define a la felicidad como “el resultado directo de nuestras acciones, así como una mezcla de afecto positivo frecuente, alta satisfacción vital y afecto negativo infrecuente” (Lyubomirsky, King y Diener, 2005 citado en Fernández y Extremera, 2015, p. 214). Por su parte Fernández y Extremera, establecen “no creer en la felicidad en sí misma, más bien se puede entender en personas concretas que con sus limitaciones y en determinadas circunstancias y contextos buscan con sus acciones, pensamientos y deseos, una vida feliz” (2015, p. 21).

Inteligencia Emocional (IE)

Por su parte, Bar-On define la IE como un “conjunto de rasgos emocionales y rasgos de personalidad que interactúan de forma constante en el sujeto para asegurar su adaptación al medio” (2006, p. 13), de acuerdo a Sánchez y Robles el objetivo de la propuesta de Bar-On es “encontrar los factores relevantes en los componentes sociales y emocionales del funcionamiento de las personas que las conducen a un mejor bienestar psicológico” (2018, p. 29).

Para Goleman, la IE es “la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones” (1995, p. 28). Por su parte, Mayer y Salovey la definen como “capacidad para procesar información relacionada con las emociones, donde la inteligencia y las emociones son los elementos centrales. Asimismo, la habilidad para razonar sobre las emociones y la capacidad potencial de las emociones para mejorar y guiar el pensamiento” (Mayer y Salovey, 1997, citado en Fernández y Extremera, 2015, p. 215).

Desde la perspectiva científica, “la postura más admitida en IE distingue entre un modelo de habilidad, centrado en la capacidad para percibir, comprender y manejar la información que nos proporcionan las emociones” (Mayer, et al., 2000 citado en Fernández y Extremera, 2015, p. 215), desde este punto de vista, la IE es percibida como una inteligencia genuina, basada en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación a nuestro pensamiento. Los modelos de rasgos mixtos, entienden a la inteligencia emocional como un conjunto de rasgos estables de personalidad, competencias socioemocionales, aspectos motivacionales y diversas

habilidades cognitivas. Al respecto, Boyatzis (2015) refiere que las competencias de inteligencia emocional, social y cognitiva predicen la efectividad en los roles profesionales, gerenciales y de liderazgo en muchos sectores de la sociedad. Un dato interesante y de suma importancia es que la edad no es determinante ni limitativa para desarrollar la inteligencia emocional.

Mayer y Salovey (2004), reconocen cuatro habilidades emocionales que son: la percepción emocional, la facilitación emocional, la comprensión emocional y la regulación emocional, los cuales representan una pirámide, en la base se encuentra la percepción emocional, que consiste en la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean. Lo anterior resulta interesante pues implica poner atención a las señales emocionales que se manifiestan a través de expresiones faciales, tono de voz, postura corporal. Elementos que todos emitimos pero que no todos sabemos interpretar.

El segundo escalón de la pirámide consiste en la facilitación emocional, que se entiende como la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas, en consecuencia, cómo tus estados emocionales influyen en la toma de decisiones. La comprensión emocional es el tercer escalón de la pirámide, e implica la habilidad para desglosar las señales emocionales y reconocer los sentimientos. Finalmente, en la punta de la pirámide, está la regulación emocional, que conlleva la capacidad para estar abierto a los sentimientos tanto positivos como negativos, regular tus propias emociones y las de los demás.

Las aportaciones de Goleman (1995) al tema incluyen elementos como: conocer las propias emociones, manejar las emociones, motivarse a sí mismo, reconocer las emociones de los demás, establecer relaciones. Respecto a conocer las propias emociones, se refiere a reconocer un sentimiento en el momento que ocurre, de lo contrario, nos volvemos esclavos y víctimas de emociones incontroladas, que traen consecuencias poco favorables. Manejar las emociones para expresarlas apropiadamente, ya que la furia, el enojo y la ira son algunos ejemplos de emociones que, desde una perspectiva descontrolada, pueden ser altamente perniciosas. Por su parte motivarse a sí mismo, es fundamental, porque una emoción contribuye e impulsa hacia una acción, en consecuencia, al logro de los objetivos. El reconocer las emociones de los demás, se puede entender como empatía. Esta cualidad permite conectar mejor con las personas que te rodean y propicia el altruismo.

Inteligencia Emocional y Felicidad

La IE es una herramienta que, conociéndola y desarrollándola, aporta elementos prácticos para aplicar en la vida cotidiana y de esta forma volverla más significativa, es decir, se puede aplicar en mejorar las relaciones interpersonales, en el ámbito profesional, en acciones saludables, en el bienestar psicológico y en la felicidad (Goleman, 1996).

Tal como menciona Romero (2017, p. 7) las emociones negativas no se deben concebir como algo malo e innecesario, pues son respuestas inmediatas inevitables. Todas las emociones tienen una función y existen para algo, por lo que es necesario conocerlas, reconocerlas, validarlas, aceptarlas y aprender a gestionarlas.

La inteligencia emocional contribuye a la felicidad ya que, utilizándola favorablemente, se pueden controlar variables de personalidad, así mismo, facilita el bienestar mejorando las relaciones sociales. En su estudio Extremera, Salguero y Fernández (2011) aportan elementos para considerar que la IE es una dimensión relevante para experimentar estados de ánimo positivos y en mantener indicadores de bienestar y felicidad.

Estudios realizados en jóvenes universitarios

Derivado del estudio de felicidad en jóvenes españoles, Javaloy (2006) construyó índices para su medición, identificando elementos relacionados con la felicidad como factores sociodemográficos, ámbitos de satisfacción vital, frecuencia y disfrute en actividades de ocio, personalidad y creencias personales, comparación social (comparación de la felicidad de unas personas con las de otras) y nacionalidad, concluyendo en su estudio que los jóvenes españoles son felices.

Por su parte, Pulido y Herrera (2018) aportan en su investigación los predictores de felicidad e inteligencia emocional en jóvenes, considerando edad, género, cultura y estatus, así como contemplar las relaciones entre las variables, lo que resulta interesante ya que en la población estudiada había cristianos y musulmanes. Los predictores de felicidad fueron edad, cultura, estatus y género, por su parte, los de inteligencia emocional fueron edad, cultura y género, encontrando una relación estadísticamente significativa entre la felicidad y la inteligencia emocional. Del mismo modo, la investigación en jóvenes universitarios, de Ortega et al. (2019, p. 166):

Identifica cómo la inteligencia emocional, el nivel de felicidad y el enojo se relacionan con la presencia de violencia en la relación de noviazgo en estudiantes universitarios, concluyendo que la felicidad está vinculada en forma directa con la regulación de las emociones y el enojo se encontró inversamente relacionado con los componentes de la inteligencia emocional.

Por otra parte, un estudio de Guerra, León, Yuste, López y Mendo (2019) analiza la asociación que existe entre la inteligencia emocional, en sus niveles de atención, claridad y reparación emocional, respecto a los niveles de felicidad percibidos por jóvenes, donde encuentran que un aumento en la capacidad de comprensión y regulación de la inteligencia emocional se ve reflejada en una mayor adaptación de los jóvenes y se expresa de manera directa y positiva en un incremento en el nivel de la felicidad percibida. No obstante, también señalan que, demasiada atención a las emociones puede resultar contraproducente para la conducta de los jóvenes y provocar efectos negativos como ansiedad, depresión, hipervigilancia, rumiación y catastrofización.

Recientemente, García, Hernández y Cobo (2021) realizaron un estudio en jóvenes estudiantes a nivel superior para verificar la capacidad predictiva de las habilidades de autoeficacia académica e inteligencia emocional sobre el bienestar psicológico, lo cual se planteó en el contexto de las restricciones sanitarias impuestas en los centros escolares por la pandemia por COVID19 o “Universidad en casa”. Se encontró que la inteligencia emocional y la autoeficacia académica, son predictores significativos (positivos) del bienestar psicológico.

Los estudios sobre los impactos que la crisis sanitaria por COVID19 ha tenido sobre los estudiantes muestran que su nivel emocional (salud física y mental) se ha visto deteriorada (Dodd et al., 2021), por lo que es necesario trabajar en las capacidades emocionales para recuperar la salud mental de los jóvenes. En este sentido, este estudio se torna pertinente considerando que la universidad puede ayudar a cumplir con esta condición promoviendo políticas de promoción de la salud y bienestar emocional, considerando que la inteligencia emocional está asociada con la felicidad y bienestar de los jóvenes.

Figura 1. Relación entre Inteligencia emocional y nivel de felicidad.

Fuente: Elaboración propia.

Método

Esta investigación tiene por objetivo verificar si la inteligencia emocional está relacionada con el nivel de felicidad de los estudiantes universitarios y busca comprobar la hipótesis de que existe una relación directa entre la inteligencia emocional y el nivel de felicidad de los universitarios.

Entre las preguntas de investigación que guían este estudio están: ¿Quiénes registran mayores niveles de felicidad, los hombres o mujeres?, ¿Cuál dimensión de la inteligencia emocional (atención, claridad y reparación) está más relacionada con la felicidad de los estudiantes?, ¿La afectación emocional provocada por la pandemia por COVID19, afecta la inteligencia emocional y la felicidad de los universitarios?, ¿La situación de empleabilidad de los estudiantes afecta su nivel de felicidad?

Este estudio se realizó a través de una encuesta aplicada a través de la plataforma Forms de Google a estudiantes de la Universidad Politécnica de San Luis Potosí, en el periodo del 6 al 29 de noviembre del 2021, el periodo de aplicación es importante ya que los alumnos no registraron evidencia de evaluación de exámenes parciales que los distrajeran o influyeran en sus respuestas, la encuesta fue contestada por 332 alumnos: 52.7% hombres y 47.3% mujeres. El análisis estadístico se facilitó con el uso del software SPSS v. 25.

Inteligencia emocional

Para medir la inteligencia emocional percibida se utilizó como instrumento de investigación el cuestionario Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24 del grupo de investigación de Salovey y Mayer), que permite identificar 3 dimensiones de la inteligencia emocional, medidas por 8 ítems cada una de ellas: Atención emocional (como la capacidad para sentir y expresar sentimientos adecuadamente), Claridad emocional (para comprender los estados emocionales) y Reparación emocional (para regular de manera adecuada los estados emocionales). Para cada una de las anteriores dimensiones se estimó la percepción promedio que perciben los estudiantes y, asimismo, se calculó un indicador general de la inteligencia emocional promediando el total de aspectos considerados, el cual se interpreta en una escala entre 1 y 4, donde 1 tiende a muy baja y 4 a muy alta inteligencia emocional. Este cuestionario integra 24 aspectos que son evaluados en la siguiente escala: Nada de acuerdo, Algo de acuerdo, Bastante de acuerdo y Muy de acuerdo (Anexo 1). La consistencia interna medida con el alfa de Cronbach fue de 0,894 para la atención, 0,890 para la claridad y 0,848 para la reparación emocional.

Felicidad

Para medir la felicidad se utilizó el Cuestionario de Felicidad de Oxford, el cual consiste en 29 afirmaciones sobre la felicidad en una escala de 6 niveles: Muy en desacuerdo, Moderadamente en desacuerdo, Levemente en desacuerdo, Ligeramente de acuerdo, Moderadamente de acuerdo y, Totalmente de acuerdo (Anexo 2). Los resultados se interpretan en función del puntaje promedio alcanzado, donde un valor cercano a 1 tiende a muy bajo y uno cercano a 6 tiende a un nivel de felicidad muy alto (Guerra, et al, 2019).

El indicador general de la felicidad se obtuvo promediando el total de aspectos considerados a partir del cual se realizaron pruebas de comparación con

las variables nominales del estudio. La consistencia interna del instrumento de investigación medida con el alfa de Cronbach fue de 0,874. En este estudio, para verificar que las variables género, estatus de empleabilidad, afectación emocional por el COVID-19, el nivel de inteligencia emocional y las dimensiones de inteligencia emocional (Atención, Claridad y Reparación) están relacionadas con la felicidad de los estudiantes universitarios se realizó un análisis de regresión logística binaria a través del método introducir. La felicidad se consideró la variable dependiente con dos niveles; alta felicidad (agrupando las categorías Moderadamente y totalmente de acuerdo) y baja felicidad (agrupando las categorías de Muy desacuerdo, moderado y leve desacuerdo).

Para verificar las diferencias entre variables categóricas respecto a los indicadores generales de inteligencia emocional y felicidad se aplicó la prueba de hipótesis t de Student para datos independientes, test de Levene y distribución F de Snedecor para verificar el supuesto de igualdad de varianzas. El estadístico de prueba es el siguiente:

$$t = \frac{X - Y}{\sqrt{\frac{(n-1)S_1^2 + (m-1)S_2^2}{n+m-2}} \sqrt{\frac{1}{n} + \frac{1}{m}}}$$

Para calcular el tamaño del efecto para la prueba t de muestras independientes utilizamos la eta cuadrada:

$$Eta\ cuadrada = \frac{t^2}{t^2 + (N1 + N2 - 2)}$$

Asimismo, las probabilidades de felicidad en el modelo de regresión logística, se estiman a partir de la siguiente ecuación:

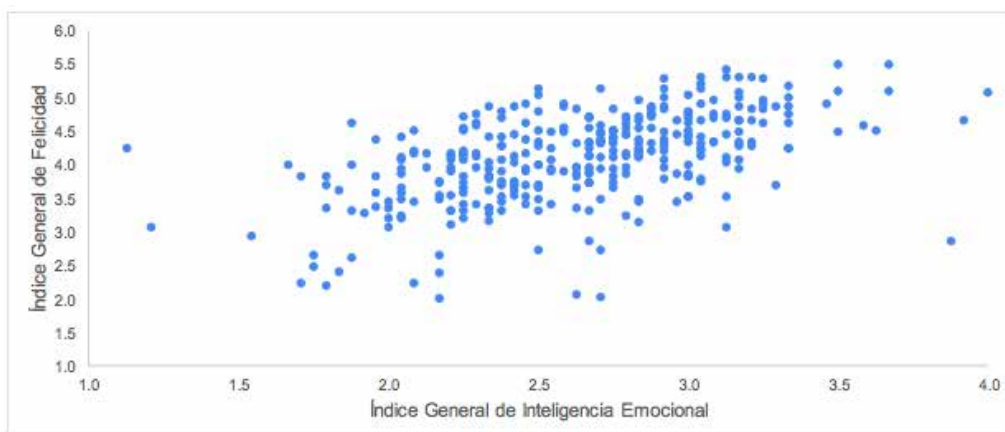
$$P(Y) = \frac{1}{1 + e^{-(b_0 + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_nX_n + \varepsilon_i)}}$$

Dónde: $P(Y)$ representa la probabilidad de ocurrencia de Y , e es la base de los logaritmos naturales, b_0 es la constante de la ecuación, X representa a cada una de las variables independientes, b_{1-n} los coeficientes (o pesos) relacionados a éstas y, ε el término residual en el modelo.

Resultados

El análisis de la información nos permite verificar que el índice general de felicidad de los estudiantes está relacionado con el nivel del índice general de inteligencia emocional y se refleja en una correlación moderada y directa ($r = 0.534$), es decir, a mayor inteligencia emocional, mayor felicidad. Como se muestra en la figura 1. Esta correlación es mayor para los hombres ($r = 0.557$) que para mujeres ($r = 0.507$), lo que significa que una mayor inteligencia emocional tiene un mayor efecto en la felicidad de los estudiantes universitarios varones que en las mujeres.

Figura 2. Relación inteligencia emocional vs nivel de felicidad de estudiantes universitarios.



Fuente: Elaboración propia con uso del software SPSS v. 25.

Entre los aspectos de las dimensiones emocionales más consolidados en los jóvenes estudiantes se encuentran 3 del tipo reparación y 3 de atención.

Tabla 1. Principales aspectos emocionales consolidados en universitarios según dimensión.

Dimensión	Aspecto	Media	D.E.
Reparación	Tengo mucha energía cuando me siento feliz	3.30	0.797
Atención	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo	3.10	0.771
Atención	Presto mucha atención a los sentimientos	2.86	0.774
Reparación	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo	2.79	0.765
Reparación	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista	2.76	0.884
Atención	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento	2.75	0.812

Nota: La escala para medir la inteligencia emocional está entre 1 y 4, donde 4 tiende a una mayor inteligencia. D. E. = Desviación estándar.

Fuente: Elaboración propia con uso del software SPSS v. 25.

Por su parte, las dimensiones de inteligencia emocional que más se relacionan con el nivel de felicidad son la comprensión de los estados emocionales (claridad con $r = 0.574$) y la regulación emocional adecuada de las emociones (reparación con $r = 0.562$), así mismo, la capacidad de sentir y expresar sentimientos adecuadamente registra una baja relación (atención $r = 0.081$) con el grado de felicidad.

Respecto al nivel de felicidad por género, el promedio para los hombres es mayor al de las mujeres, no obstante, al aplicar una prueba t para muestras independientes, se verifica que no existe una diferencia estadística significativa en las puntuaciones de los hombres ($M = 4.18$, $DE = 0.5859$) y las mujeres ($M = 4.02$, $SD = 0.7231$); $t(330) = 2.09$, $p = 0.063$. La magnitud de las diferencias en las medias fue muy pequeña (η^2 al cuadrado = 0.01).

De manera análoga, comparando el promedio de felicidad que registran los alumnos que están empleados ($M = 4.14$, $DE = 0.619$) y los no empleados

($M = 4,09$, $SD = 0.676$), es mayor para lo que se encuentran empleados, sin embargo, la prueba t para muestras independientes muestra que la misma no es significativa estadísticamente hablando: $t(330) = 0.69$, $p = 0.491$. La magnitud de las diferencias en las medias fue muy pequeña ($\eta^2 = 0.001$). Los datos muestran que la inteligencia emocional mejora 2 veces más que el indicador de felicidad cuando un alumno trabaja respecto al que no lo hace.

Por otra parte, si bien no se muestra una relación significativa entre el grado de afectación por la pandemia por COVID19 de los estudiantes sobre su nivel de inteligencia emocional y su grado de felicidad, en ambas se muestra una relación inversa, un poco más acentuada en el nivel de felicidad ($r = 0.275$, Sig. $b = 0.000$) que en la inteligencia emocional ($r = -0.082$, Sig. $b = 0.138$). Los alumnos universitarios que resintieron altos efectos negativos del COVID19 registraron una caída en su nivel de inteligencia emocional (3.3 %), respecto a los que no resintieron significativos niveles de afectación, no obstante, esa caída es 3 veces mayor en su nivel de felicidad (9.4 %).

Modelo general de felicidad

Para verificar si las variables género, estatus de empleabilidad, afectación emocional por el COVID-19, el nivel de inteligencia emocional y las dimensiones de inteligencia emocional (Atención, Claridad y Reparación) están relacionadas con la felicidad de los jóvenes universitarios, se realizó un análisis de regresión logística obteniendo los resultados presentados a continuación.

La prueba de Chi-cuadrado nos muestra que las variables incluidas como independientes describen de forma significativa la felicidad de los estudiantes ($p < 0.001$) y es mejor que el original que no las incluye (tabla 2 y 3).

Tabla 2. Variables en la ecuación (Paso 0).

	B	Error estándar	Wald	gl	Sig.	Exp(B)
Constante	0.328	0.111	8.705	1	0.003	1.388

Fuente: Elaboración propia con uso del software SPSS v. 25.

Tabla 3. Pruebas ómnibus de coeficientes de modelo.

	Chi-cuadrado	gl	Sig.
Paso	131.707	6	0
Bloque	131.707	6	0
Modelo	131.707	6	0

Fuente: Elaboración propia con uso del software SPSS v. 25.

La tabla 4 nos muestra que la utilidad del modelo en explicar la relación entre variables es buena, y que, entre el 32.7% y 44.1% de la variabilidad en la felicidad está explicada por la inteligencia emocional, sus dimensiones, el género, la situación laboral y el efecto emocional por el COVID19 en estudiantes universitarios.

Tabla 4. Resumen del modelo (Paso 1).

	Logaritmo de la verosimilitud -2	R cuadrado de Cox y Snell	R cuadrado de Nagelkerke
Paso 1	319.720 ^a	0.327	0.441

a La estimación ha terminado en el número de iteración 5 porque las estimaciones de parámetro han cambiado en menos de .001.

Fuente: Elaboración propia con uso del software SPSS v. 25.

El análisis de la regresión logística nos muestra que el 67.6 % de los casos de alumnos con bajo nivel de felicidad son clasificados correctamente, mientras que este porcentaje es de 83.4 % para aquellos que registran un alto nivel de felicidad. En general, el 76.8 % de los casos de la felicidad de los alumnos es clasificado correctamente (contra un 58.1% si no son consideradas las variables independientes) (tabla 5).

Tabla 5. Tabla de clasificación (Paso 1).

	Baja felicidad	Alta felicidad	Porcentaje correcto
Baja felicidad	94	45	67.6
Alta felicidad	32	161	83.4
Porcentaje global			76.8

a El valor de corte es .500.

Fuente: Elaboración propia con uso del software SPSS v. 25.

Los resultados expuestos en la tabla 6 muestran que las variables género, situación laboral del estudiante y la dimensión claridad de las emociones no contribuyen significativamente a predecir la felicidad de los alumnos (nivel de significancia $P < 0.05$). La tabla también indica que la dimensión reparación de las emociones no influye en la felicidad de los alumnos, al no ser incluida.

Asimismo, los resultados indican que las probabilidades de que un estudiante universitario con bajo nivel de inteligencia emocional muestre un nivel bajo de felicidad es 142 veces más alto que un alumno que muestra un alto nivel de inteligencia emocional (Exp (B) o razón de ventajas), la cual representa la variable más importante para explicar la felicidad de los estudiantes universitarios (B en tabla 6).

Por su parte, el estadístico de Wald nos muestra que las contribuciones más significativas para explicar la felicidad son las variables índices de inteligencia emocional, la dimensión de atención a las emociones y la afectación por COVID19.

Tabla 6. Variables en la ecuación (Paso 1a).

	B	Error estándar	Wald	Gl	Sig.	Exp(B)
Sexo	0.465	0.296	2.47	1	0.116	1.592
¿Trabajas?	-0.577	0.303	3.639	1	0.056	0.561
Índice General de Inteligencia Emocional	4.954	0.934	28.115	1	0	141.742
Índice de Atención de las Emociones	-1.949	0.443	19.383	1	0	0.142
Índice de Claridad de las Emociones	-0.194	0.464	0.174	1	0.677	0.824
Impacto por COVID19	-0.875	0.309	8.03	1	0.005	0.417
Constante	-6.275	1.267	24.52	1	0	0.002

a Variables especificadas en el paso 1: Sexo, ¿Trabajas?, Índice General de Inteligencia Emocional, Índice de Atención de las Emociones, Índice de Claridad de las Emociones, Impacto por COVID.

Fuente: Elaboración propia con uso del software SPSS v. 25.

Conclusiones

La felicidad está fuertemente explicada por la inteligencia emocional, en particular por los aspectos relacionados con la atención de las emociones desarrolladas por los jóvenes universitarios.

El estudio expone que la felicidad de los estudiantes en educación superior no muestra una diferencia significativa entre hombres o mujeres, o entre los que están empleados y los que no lo están.

Un aspecto que llama la atención es que la felicidad de los jóvenes universitarios es influenciada de manera significativa por los efectos negativos ocasionados por las medidas sanitarias restrictivas por el COVID19, no obstante, no tiene el mismo efecto sobre su inteligencia emocional.

Recomendaciones

Desde el punto de vista de las Instituciones de Educación Superior, es importante abrir líneas de investigación orientadas a la gestión inteligente de las emociones y de las relaciones sociales. Del mismo modo ajustar sus programas educativos para incluir contenidos que incidan en consolidar la inteligencia emocional de los alumnos, y dotarlos de herramientas que les permita alcanzar diferentes metas como: consolidar su personalidad, liderazgo, relacionarse mejor en el trabajo, disminuir o eliminar conductas de riesgo como violencia, conflictos, depresión, estrés, consumo de drogas, sentar las bases para mejorar su nivel de felicidad y hacerlos más resilientes para enfrentar los efectos negativos como los generados por la epidemia sanitaria por COVID19, como algunas otras crisis que les presente la vida social, familiar o laboral en su futuro.

Referencias

Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). En *Psicothema Vol. 18*, supl., pp. 13-25 <http://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>

Boyatzis, R. (2015). Competencies as a Behavioral Approach to Emotional Intelligence. En Fernandez, P., Extremera, N., Palomera, R., Ruiz, D., Salguero, J. y Cabello, R. (coord.) *De la Neurona a la Felicidad*. Ed. Fundación Botín. https://issuu.com/fundacionbotin/docs/2015-de_la_neurona_a_la_felicidad

Dodd, R. H., Dadaczynski, K., Okan, O., McCaffery, K. J., and Pickles, K. (2021). Psychological wellbeing and academic experience of university students in Australia during COVID-19. *Intern. J. Environ. Res. Public Health* 18:866. doi: 10.3390/ijerph18030866.

Domínguez, R., e Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. En *Razón y Palabra*, 21(96), 660-679. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199551160035>

Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Domínguez, E., Fernández-McNally, C., Ramos, N.S., Ravira, M. Adaptación al castellano de la escala rasgo de metaconocimiento sobre estados emocionales de Salovey et al.: Datos preliminares. En *Libro de Actas del V Congreso de Evaluación Psicológica*; Universidad de Málaga: Málaga, Spain, 1998; Volumen 1, pp. 83-84.

Fernandez, P., Extremera, N. (2015). Más Aristóteles y menos Prozac: de la inteligencia emocional a la felicidad. En Fernandez, P., Extremera, N., Palomera, R., Ruiz, D.,

Salguero, J. y Cabello, R. (coord.) *De la Neurona a la Felicidad*. Ed. Fundación Botín. https://issuu.com/fundacionbotin/docs/2015-de_la_neurona_a_la_felicidad

García-Álvarez, D., Hernández-Lalinde, J., Cobo-Rendón, R. (2021). Emotional Intelligence and Academic Self-Efficacy in Relation to the Psychological Well-Being of University Students During COVID-19 in Venezuela. *Frontiers in Psychology Journal*. V.12, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.759701/full>

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Madrid: Kairós.

Gómez, D. (2012), Reseñas. En *Revista Erebea*, 2, 463-467. http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/7280/La_ciencia_de_la_felicidad.pdf;sequence=2

Guerra-Bustamante, J., León-del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M., & Mendo-Lázaro, S. (2019). Emotional intelligence and psychological well-being in adolescents. En *International journal of environmental research and public health*, 16(10), 1720. Disponible en: https://scholar.google.com.mx/scholar?q=Emotional+Intelligence+and+Psychological+Well-Being+in+Adolescents&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart

Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886901002136>

Javaloy, F. (2006). *Bienestar y felicidad en la juventud española*, Universidad de Barcelona, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, <http://www.injuve.es/sites/default/files/estudio-bienestarfelicidadjuventudespa%C3%B1ola-completo.pdf>

Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar*, Barcelona: Ediciones Urano.

Mayer, J., Salovey, P. y Caruso, D. (2004), Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications, en *Psychological Inquiry*, Vol. 15, No. 3 (2004), <http://www.jstor.org/stable/20447229>

Ortega, N., Dávalos, M., Rivera, A. y Guajardo, J. (2019). Inteligencia Emocional, Felicidad y Enojo, en Relación a la Violencia Psicológica en el Noviazgo de Jóvenes Universitarios. En *European Scientific Journal*, Vol.15, No. 28. <https://ejournal.org/index.php/esj/article/view/12474>

Pulido, F. y Herrera, F. (2018) Predictores de la Felicidad y la Inteligencia Emocional en la Educación Secundaria. En *Revista Colombiana de Psicología*, 27, 71–84. <https://doi.org/10.15446/rcp.v27n1.62705>

Real Academia Española. (2022). Felicidad. En *Diccionario de la lengua española*, Recuperado 10 de enero de 2022 de <https://dle.rae.es/felicidad>

Romero, L. (2017). *La inteligencia emocional, la llave de la felicidad*. [Tesis de Maestría]. Repositorio institucional de la Universitat Jaume I de Castelló. TFG_2017_RomeroArenilla_Laura.pdf (uji.es)

Sánchez-Teruel, D., y Robles-Bello, M. (2018). Instrumentos de evaluación en inteligencia emocional: una revisión sistemática cuantitativa. *Perspectiva Educacional*, 57(2), 27–50. <https://dx.doi.org/10.4151/07189729-vol.57-iss.2-art.712>

ANEXOS

Anexo 1

Inteligencia Emocional

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

NA = Nada de acuerdo; AA = Algo de acuerdo; BA = Bastante de acuerdo; MA = Muy de acuerdo

Aspecto: Atención a las emociones	NA	AA	BA	MA
Presto mucha atención a los sentimientos	☐	☐	☐	☐
Normalmente me preocupo mucho por lo que siento	☐	☐	☐	☐
Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones	☐	☐	☐	☐
Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo	☐	☐	☐	☐
Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos	☐	☐	☐	☐
Pienso en mi estado de ánimo constantemente	☐	☐	☐	☐
A menudo pienso en mis sentimientos	☐	☐	☐	☐
Presto mucha atención a cómo me siento	☐	☐	☐	☐
Aspecto: Claridad de las emociones	NA	AA	BA	MA
Tengo claros mis sentimientos	☐	☐	☐	☐
Frecuentemente puedo definir mis sentimientos	☐	☐	☐	☐
Casi siempre sé cómo me siento	☐	☐	☐	☐
Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas	☐	☐	☐	☐
A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones	☐	☐	☐	☐
Siempre puedo decir cómo me siento	☐	☐	☐	☐
A veces puedo decir cuáles son mis emociones	☐	☐	☐	☐
Puedo llegar a comprender mis sentimientos	☐	☐	☐	☐
Aspecto: Reparación emocional	NA	AA	BA	MA
Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista	☐	☐	☐	☐
Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables	☐	☐	☐	☐
Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida	☐	☐	☐	☐
Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal	☐	☐	☐	☐
Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme	☐	☐	☐	☐
Me preocupo por tener un buen estado de ánimo	☐	☐	☐	☐
Tengo mucha energía cuando me siento feliz	☐	☐	☐	☐
Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo	☐	☐	☐	☐

Fuente: Trait Meta Mood Scale–24 Questionnaire. Fernández, et al. (1998).

Anexo 2

Felicidad

A continuación, hay una serie de afirmaciones sobre la felicidad. Seleccione en cada una de ellas el grado de acuerdo o desacuerdo con el que te mejor te identifiques.

TD = Total desacuerdo; MD = Moderado desacuerdo; LD = Ligero desacuerdo, LA = Ligero acuerdo; MA = Moderado acuerdo; TA = Total acuerdo.

Aspecto	TD	MD	LD	LA	MA	TA
No me gusta mucho mi forma de ser	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me intereso mucho por los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Creo que la vida es muy gratificante	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Siento mucho afecto por casi todo el mundo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pocas veces me levanto descansado/a	☐	☐	☐	☐	☐	☐
No soy muy optimista respecto al futuro	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Encuentro muchas cosas divertidas	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me comprometo e involucro en muchas cosas	☐	☐	☐	☐	☐	☐
La vida es muy bonita	☐	☐	☐	☐	☐	☐
No pienso que el mundo sea un lugar agradable	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me río mucho	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Estoy muy satisfecho/a con mi vida	☐	☐	☐	☐	☐	☐
No me encuentro atractivo/a	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hay una gran diferencia entre lo que me gustaría hacer y lo que realmente hago	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Soy muy feliz	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Encuentro hermosas muchas cosas	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Siempre influyo positivamente en los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tengo tiempo para hacer todo lo que quiero	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Siento que no tengo mucho control sobre mi vida	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me siento capaz de tomar decisiones	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me siento mentalmente despierto/a	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Generalmente, soy alegre y optimista	☐	☐	☐	☐	☐	☐
No me resulta fácil tomar decisiones	☐	☐	☐	☐	☐	☐
No encuentro mucho significado y sentido a mi vida	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me siento con mucha energía	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Suelo influir positivamente en los acontecimientos	☐	☐	☐	☐	☐	☐
No me divierto con otras personas	☐	☐	☐	☐	☐	☐
No me encuentro muy bien de salud	☐	☐	☐	☐	☐	☐
No tengo recuerdos muy felices del pasado	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Fuente: Oxford Happiness Questionnaire. Hills, Argyle, 2002.

CAPÍTULO 3

Inteligencia Emocional y Resiliencia

Guadalupe del Socorro Palmer de los Santos⁵ & Martha Alicia Alonso Castañón⁶



Fuente: istockphoto.com

5 Licenciatura en Ciencias de la Comunicación en la UASLP. Maestría en Historia en El COLSAN. Maestría en Antropología Social en El COLMICH. Doctorante en el posgrado en sistemas y ambientes en la UDG. Actualmente es Coordinadora de la Academia de Núcleo General en la UPSLP y docente en el SUVUDG.

6 Licenciada en Administración por la Universidad Autónoma de San Luis Potosí y Maestra en Administración por el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, Campus SLP. Actualmente es Coordinadora del Programa Educativo de Administración y Gestión en la Universidad Politécnica de San Luis Potosí.

Introducción

El objetivo de este artículo ha sido observar la Resiliencia en relación con la Inteligencia Emocional en los estudiantes de la Universidad Politécnica de San Luis Potosí, pensando en el proceso de pandemia que han llevado durante 2020 y 2021. También, partiendo de la importancia que tiene dentro de los procesos de Resiliencia la presencia de una persona de soporte, se relacionó con el seguimiento que se hace en el programa de tutorías y el ambiente universitario, esto para identificar el impacto que puede tener los servicios de apoyo con los que cuenta la Universidad.

Marco Teórico

El concepto de Inteligencia Emocional se integra en el aspecto de lo racional y las emociones y se ha abordado desde el punto de vista de reconocer, controlar y gestionar las emociones, de tal forma que se pueda establecer una relación positiva entre las personas. La definición que se retoma para esta investigación es la de Mayer y Salovey (1997) citada en Rubio (2016):

La inteligencia emocional implica la habilidad para percibir y valorar y expresar con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. (p. 25)

Es importante explicar que la inteligencia emocional ha sido abordada desde diferentes puntos de vista, a los cuales denominan modelos, en la tabla 1 se puede observar una comparación de algunos de ellos:

Tabla 1. Modelos sobre Inteligencia Emocional.

Modelos	Características	Instrumentos
Modelo Mayer y Salovey (1990 y 1997)	Percepción emocional Facilitación emocional del pensamiento Comprensión emocional Regulación reflexiva de las emociones	TMMS (<i>Trait Meta Mood Scale</i>)
Modelo Goleman (1995, 1998 y 2000)	Conciencia de uno mismo Autorregulación Motivación Empatía Habilidades Sociales	ECI (<i>Emotional competence inventory</i>)
Modelo de Bar-On (1997)	Inteligencia intrapersonal Inteligencia interpersonal Adaptabilidad Gestión del estrés Estado de ánimo general	EQi (Inventario de Coeficiente Emocional)
Modelo de Petrides y Furham (2001)	Bienestar Emocionalidad Sociabilidad Autocontrol	TEIQue (<i>Trait Emotional Intelligence Questionnaire</i>)
Modelo de Wong & Law (2002)	Habilidad para valorar y expresar las emociones propias. Habilidad para la valoración y reconocimiento de otros. Habilidad para la autorregulación de las emociones. Habilidad para utilizar las emociones dirigidas hacia actividades constructivas y el desempeño personal	WLEIS (<i>Wong-Law Emotional Intelligence Scale</i>)

Modelo de Mikolajczak (2011)	Identificación	PEC (<i>Profile of Emotional Competence</i>)
	Expresión	
	Comprensión	
	Regulación	
	Uso	

Fuente: Elaboración propia a partir de Rubio, (2016); Roque, (2020); Cachón et al., (2020); Almenara y Palomino, (2019) y Cinta (2017).

Cómo se puede observar en la tabla 1, sobre la Inteligencia Emocional existen diversos modelos, que proponen características para entenderla, desde el simple hecho de comprender el cómo no sentimos y tomar un tiempo para identificar nuestras emociones, a como regularlas y empatizar con las de los demás, ser conscientes de que podemos aprender habilidades para gestionar nuestras emociones para que sean constructivas, de manera personal y laboral. Cada uno de estos modelos también ha construido un instrumento de medición y con ello nos referimos a un test o preguntas que permitan identificar y entender mejor esas características.

Por otra parte, un concepto que entra en el escenario y que también ha sido muy estudiado, es el de Resiliencia. A partir de la Segunda Guerra Mundial se inicia con un interés por entender la forma en que las personas, que han sufrido pérdidas o afectaciones en su vida, generan un comportamiento positivo y se convierten en personas productivas. Entender esos casos, en los cuales, a pesar de un contexto adverso, se pueden generar actitudes que llevan al ser humano a ser una mejor persona. La Resiliencia siempre ha existido, pero en los 70's se expresa una inquietud por explicar de qué manera funciona y cuáles son sus características.

Viktor Frankl fundador de la logoterapia (Frankl, 1979) es uno de los precursores del estudio de la Resiliencia, al igual que Boris Cyrulnik, (Gil, 2010) quienes estuvieron en campos de concentración durante la Segunda Guerra Mundial y lograron sobrevivir. De este último puedes revisar la entrevista que se realizó con él en la serie de BBVA, Aprendemos Juntos, donde explica que, hay momentos en los cuáles se ha sentido dolor, que se ha pasado por cosas terribles, pero seguir pensando en ello, sufrir por ello no es obligatorio, explica que, es

común que las personas que son psicólogos, bomberos, pedagogos, aquellas personas que cuidan o buscan el bienestar de los demás, eligen estas profesiones porque tuvieron experiencias dolorosas, pero recomienda que deben pensar en ellos mismos también y, no sólo de procurar por otros, disfrutar de la vida hace que mentalmente sean más sanos (BBVA, 2018).

El interés existente dentro de las diferentes disciplinas por entender la Resiliencia, busca no sólo comprenderla sino también identificar aspectos relevantes, para fomentarla, sobre todo en épocas difíciles como la actual, en la que los niños, jóvenes y adultos tienen situaciones de estrés y vulnerabilidad, por la pandemia de COVID-19. Autores como Velásquez (2017) consideran que la Resiliencia no es algo extraordinario sino ordinario, que todas las personas somos capaces de ser resilientes, es decir tú también puedes ser una persona resiliente.

Los conflictos armados, en todas partes del mundo, dejan secuelas en la población sean niños, jóvenes o adultos. Igualmente, las situaciones de marginación y pobreza en países subdesarrollados tienden a crear contextos poco aptos para el desarrollo adecuado de un ser humano, y son precisamente en estas condiciones donde la Resiliencia surge (Kotliarenko, Cáceres, & Fontecilla, 1997).

El significado de la palabra Resiliencia, para la Real Academia de la Lengua (2022), es la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adverso. La *American Psychological Association* (2016) citado en Velásquez (2017) la considera como: “el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, a una tragedia, amenaza, o fuente de tensión significativa, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud, situaciones estresantes del trabajo o financieras” (p.16).

Los estudios y propuestas sobre Resiliencia han tenido una evolución a través del tiempo, pero también las perspectivas se han forjado a partir del contexto geográfico e histórico, lo que puedes observar en Gil (2010) quien los divide por escuelas, anglosajona, europea y latinoamericana. Por otra parte, Rubio (2016) las clasifica en olas, donde integra las diferentes corrientes a partir de aspectos

similares que tienen en sus propuestas, mientras tanto Roque (2020), las organiza como modelos teóricos. García y Domínguez (2013) las clasifican por la forma en que han construido su definición desde: a) componente de adaptabilidad, b) capacidad o habilidad, c) factores internos o externos, y d) adaptación y proceso.

Te invitamos a reflexionar en que las experiencias de cada región han sido distintas, en el caso de los norteamericanos e ingleses algunos de sus estudios no se han realizado en su país, el más reconocido es el efectuado por Werner y Smith (1982), citado por Velásquez (2017), en niños de la isla de Kauai. Se han aplicado estudios en nativos norteamericanos y en personas provenientes de hospitales y asilos. La guerra no llegó como tal a América, a diferencia de Inglaterra, y por lo tanto los europeos tienen una visión diferente de la Resiliencia, porque ya vivieron dos grandes guerras que producen una manera distinta de entender el mundo. Por su parte los Latinoamericanos, en su percepción acerca de la Resiliencia y sus perspectivas, tienden mayormente a la comunidad, se entiende la Resiliencia, esta capacidad de sobreponerse a la adversidad, desde su cohesión comunitaria, reflejándose en el rechazo al malinchismo, la búsqueda de la democracia y la identidad, las carencias y la necesidad de unión para sobrevivir, lo cual, en estas regiones está muy presente, dado el aspecto cultural y familiar que promueve la cercanía y el apoyo entre sus integrantes.

Igualmente, encontrarás perspectivas actuales donde no se aborda desde el punto de vista de la psicología, la antropología o la educación, sino desde lo genético. Es decir, se considera reflexionar si la Resiliencia tiene que ver con la crianza, si se puede aprender o si se tiene una predisposición en los genes, Rutter (2007) lo plantea como una integración de ambos aspectos lo genético y el medioambiente.

Tabla 2. Modelos sobre Resiliencia.

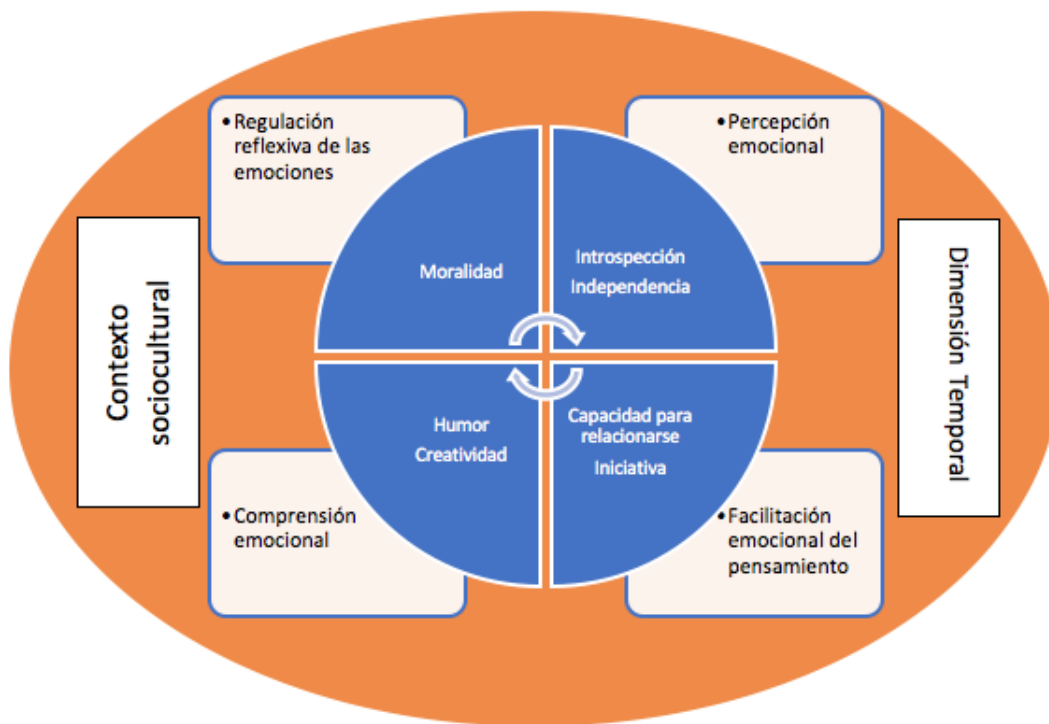
Perspectiva	Autores	Aportaciones
Primera etapa	Werner y Smith (1982)	Factores de Riesgo y factores de protección.
	Waugh, Frederikson y Taylor (2008)	Ecuanimidad, Perseverancia, Confianza en sí mismo, Satisfacción Personal, Sentirse bien sólo.
	Benson (1997)	- Factores protectores externos: conocer límites, hacer uso del tiempo de manera constructiva. - Factores protectores internos: honestidad, responsabilidad, integridad, habilidades para la resolución de problemas, autoestima, competencia social y locus de control interno.
	Wollin y Wollin (1993)	Mandala de Resiliencia Introspección Independencia Capacidad de relacionarse Iniciativa Humor Creatividad Moralidad
Segunda etapa	Grotberg (1999)	Modelo Resiliente Yo tengo (Apoyo externo) Yo soy/Yo estoy (Fuerza interior) Yo puedo (Capacidades interpersonales y de resolución de conflictos)
	Henderson y Milstein (2003)	Modelo Rueda de Resiliencia - Enriquecer los vínculos - Fijar límites firmes - Enseñar habilidades para la vida - Brindar afecto y apoyo - Brindar oportunidades de participación significativa.

Tercer etapa	Cyrułnik	Introduce el concepto de doble golpe: el primero la experiencia traumática, el segundo el rechazo y estigmatización que recibe la persona. Integración de medios ecológicos, afectivos y verbales. La figura del tutor como parte fundamental en la Resiliencia durante la infancia.
	Vanistendale (2002)	Modelo de la casa. Cimientos: las necesidades básicas y la aceptación fundamental de la persona. Planta alta: la interacción cotidiana con la familia, las amistades y redes de apoyo. Primer piso: la autoestima y los valores; el desarrollo de aptitudes y competencias para la vida; y el sentido del humor y la creatividad. Desván: las cosas por descubrir.
	Richardson (1993)	Modelo de Resiliencia Reintegración disfuncional Reintegración con pérdida Reintegración a zona de bienestar Integración a Resiliencia
Cuarta Etapa	Melillo (2004)	Pilares de la Resiliencia Comunitaria Autoestima colectiva Identidad cultural Humor social Honestidad estatal o colectiva Solidaridad
	Gil (2010)	Modelo holístico La energía de relación La energía de aprendizaje La energía creativa Mapa de Resiliencia
	Bronfenbrenner (1979)	Modelo holístico Entorno social, familia, escuela Entorno sociocultural Contexto cronológico o dimensión temporal de las experiencias
	Rutter (2007)	Interacción gen-medioambiente 1. Correlación gen-medioambiente (r en) 2. Interacción gen x medioambiente

Fuente: Elaboración propia creado a partir de Gil, (2010); Peraza et al., (2017); García y Soriano (2017) y Roque (2020).

Después de haber analizado los dos conceptos, Inteligencia Emocional y Resiliencia, es importante entender cómo funcionan entre sí, para ello realizamos un cuadro donde se retoman los modelos de Resiliencia Holístico y del Wollin y Wollin, lo revisamos a la luz de las características que consideran Mayer y Salovey, en su modelo de Inteligencia Emocional, que es uno de los más conocidos, y que integra la cognición dentro de sus aspectos, pues fue el test utilizado por ellos el que se aplicó en la Universidad, para explicártelo mejor, vamos a revisar la figura 1:

Figura 1. Cruce entre Modelos de Resiliencia Holístico y Mandala, con el Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey.



Fuente: Elaboración propia, partir de La Torre (2016); Coronado (2016); Aguaded (2017); Lugo y Belykh (2019).

Integrando los dos conceptos, la Inteligencia Emocional y la Resiliencia, podemos entonces comprender como se interconectan una con la otra. Entender tus emociones, te permite también entender la situación del entorno en el que te encuentras y puedes decidir de qué manera reaccionar hacia dichas situaciones, hasta cierto punto regular lo que sientes, y ser consciente de tus emociones. Esto

te permite, como ser humano, desarrollarte de manera funcional y eficaz en el entorno en general y en los diversos ambientes en los que te desenvuelves: con tu familia, en la escuela, con tus amigos y en el trabajo.

Método

Es un estudio descriptivo, se utilizó un método no probabilístico, realizado en alumnos de la Universidad Politécnica de San Luis Potosí, de los semestres impares de carreras de Ingenierías: Tecnologías de la Información, Sistemas y Tecnologías Industriales, Manufactura y Telemática. También de Licenciaturas socio administrativas: Mercadotecnia Internacional y Administración y Gestión; el universo comprendió un total de 332 estudiantes.

Los instrumentos de medición utilizados fue el TMMS (Trait Mood Scale) con 35 ítems para la Inteligencia Emocional. Para medir la Resiliencia, se hizo una adaptación de dos instrumentos ER-EU, (Escala de Resiliencia para Estudiantes Universitarios) (Maltby, Day, & Hall, 2015) y la escala CD-RISC (Connor-Davidson Resilience Scale), en su versión para México (Gras, et al., 2019) quedando un cuestionario de 33 ítems. La modificación en estos dos últimos instrumentos fue necesaria porque se deseaba también observar el impacto de la vinculación y la conexión con la comunidad, en los procesos de Resiliencia de los estudiantes.

Resultados

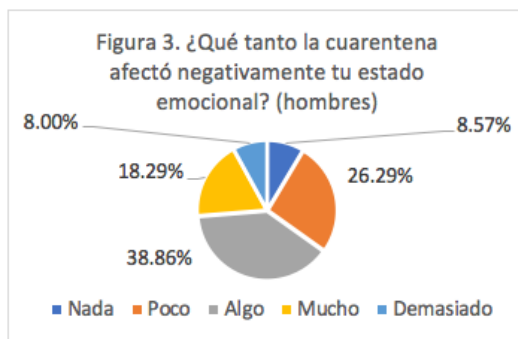
Además de los cuestionarios, se incluyeron algunas preguntas generales, que permiten identificar los resultados por género y también conocer que opinan los estudiantes sobre el efecto de la pandemia.

Una de las preguntas generales fue: ¿Qué tanto la cuarentena tuvo efectos negativos en tu estado emocional? La escala fue: Nada, Poco, Algo, Mucho, Demasiado, obteniéndose los resultados que se muestran en la figura 2.

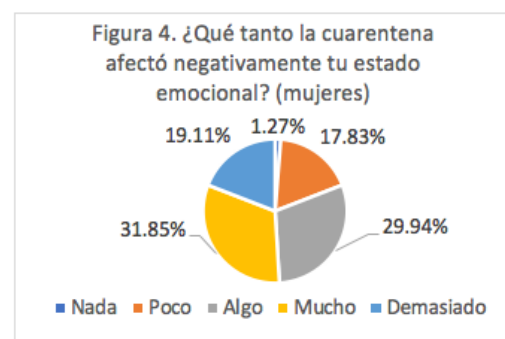


Fuente: Elaboración propia.

Del total de 332 estudiantes, 37.95 % comparten que la pandemia tuvo un efecto importante (mucho/demasiado) en su estado emocional. Quienes opinan que fue poco o nada, es el 27.41%, el resto indica que si afectó algo. En las respuestas por género, tenemos los siguientes resultados:



Fuente: Elaboración propia.



Fuente: Elaboración propia.

Cómo puedes ver, las mujeres expresan más un efecto negativo que los hombres. Las mujeres que indican que el efecto fue mucho o demasiado acumulan el 50.96%, en comparación con los hombres que son el 26.29%. Quienes consideran que afectó poco o nada son: hombres 34.86% y mujeres 19.11%.

Si bien, la cultura familiar está cambiando, es una realidad que las mujeres tienden a hacerse cargo de la familia y por lo tanto pueden presentar una mayor preocupación por la salud de sus integrantes. Además, en caso de tener un familiar enfermo en casa, las chicas, son quienes, en su mayoría, se harán cargo de la situación, en diversos aspectos.

Para facilitarte la lectura de los resultados te presentamos la siguiente tabla, donde se muestran los porcentajes generales, de preguntas seleccionadas del cuestionario aplicado de Inteligencia Emocional. La escala utilizada fue: Nada de

acuerdo, algo de acuerdo, Bastante de acuerdo y Muy de acuerdo.

Tabla 3. Resultados del test de Inteligencia Emocional.

Pregunta	General			
	Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo
1. Presto mucha atención a los sentimientos.	2.11%	31.63%	44.58%	21.69%
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	17.47%	45.48%	25.90%	11.14%
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	9.94%	41.87%	37.95%	10.24%
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	7.83%	30.42%	39.76%	21.99%
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	9.94%	33.73%	36.45%	19.88%
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	22.89%	35.84%	29.52%	11.75%
20. Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.	8.13%	34.64%	39.76%	17.47%
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	2.41%	13.86%	34.64%	49.10%
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	5.12%	38.55%	43.98%	12.35%
26. Soy capaz de distinguir que provoca mis emociones y sentimientos.	2.71%	30.72%	47.29%	19.28%
27. Identifico las emociones de los demás.	5.72%	37.95%	42.17%	14.16%
28. Soy capaz de manejar situaciones que alteran mis emociones.	8.13%	36.45%	42.17%	13.25%
29. Comunico de manera asertiva mis emociones a los demás.	18.37%	43.67%	27.11%	10.84%
30. Identifico que altera mis emociones del entorno y puedo manejarlo.	7.23%	41.87%	41.87%	9.04%
31. Cuando me siento triste puedo realizar mis actividades de manera normal.	14.76%	38.55%	34.34%	12.35%
32. Considero que puedo reconocer las emociones de otras personas cuando interactúo con ellas.	3.92%	34.04%	48.49%	13.55%
33. Cuando interactúo con una persona puedo identificar si está distraído (a).	3.01%	19.28%	54.52%	23.19%
34. Puedo identificar los sentimientos de otras personas.	5.42%	45.18%	37.05%	12.35%
35. Si tengo confianza, pregunto sobre el estado de ánimo de las personas con quien interactúo.	5.72%	19.58%	41.57%	33.13%

Fuente: Elaboración propia.

Como puedes observar, más del 60% de las personas presta atención a sus sentimientos y se preocupa por lo que siente; el 78% considera que merece la pena prestar atención a emociones y sentimientos. Esto es importante porque, reconocer que emociones tienes y cómo te sientes al respecto podría ayudarte a definir acciones para mantener emociones positivas, o en caso contrario, a identificar que puedes hacer para cambiar tu estado de ánimo y realizar tus actividades de manera puntual.

Es importante que tengas claro el sentimiento que experimentas, pero también que puedas definirlos. De las personas que contestaron, el 48% considera que, si tiene claridad al respecto y que puede definirlos, e incluso el 62.65% considera que puede percatarse de sus sentimientos en diferentes situaciones.

¿Qué resultado esperarías en expresar las emociones? Es importante reconocer y definir emociones, pero expresarlas también lo es; los resultados muestran que sólo el 36.45% manifiesta que tiene esta capacidad. El 42.77% indica que está bastante de acuerdo o muy de acuerdo, en que sólo lo puede realizar a veces.

Otro elemento importante de la inteligencia emocional tiene que ver con el hecho de que casi siempre estás en contacto con otras personas, en los diversos ambientes en los que te desenvuelves. Esto implica que, además de reconocer las emociones propias, reconocer las emociones y sentimientos de otros es clave para lograr una mejor relación. Seguro que tienes un amig@, del cual puedes identificar claramente cuando está contento, triste o enojado. En caso contrario, es decir si aún no puedes identificar claramente las emociones o sentimientos de otros, puedes tomarlo como un área de oportunidad que te ayudará en la interacción con otras personas. Ser observador y lograr empatía con otros te hará ser reconocido positivamente en tu entorno. En este aspecto, los resultados indican que, el 53.33% menciona que está bastante de acuerdo o muy de acuerdo en que puede identificar las emociones de otros; con respecto a los sentimientos, tenemos un 49.4%. El 62% indica que puede reconocer las emociones de otros cuando hay interacción.

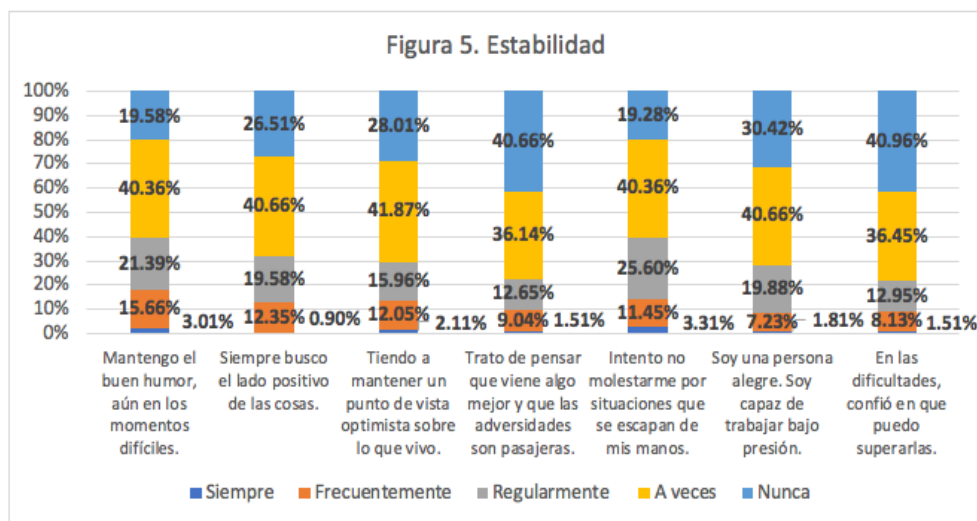
Los resultados varían dependiendo de si la persona que contesta es hombre o mujer. Las mujeres se preocupan, ponen atención a los sentimientos y piensan que vale la pena prestar atención a las emociones, en mayor porcentaje que los hombres. No obstante, los hombres presentan más claridad en sus emociones y sentimientos y se consideran más capaces para definirlos y expresarlos que las mujeres, son más positivos y optimistas. Las mujeres pueden identificar las emociones de otras personas y tienen más confianza en preguntar sobre el estado de ánimo de otros, que los hombres.



Resiliencia vs Inteligencia emocional

Considerando el concepto de **Resiliencia**, que como se ha mencionado previamente es la capacidad de sobreponerse/adaptarse a la adversidad, a situaciones complicadas, traumas; los resultados del instrumento aplicado se concentraron en cuatro bloques: Estabilidad, Flexibilidad, Adaptabilidad y Conexión comunidad de soporte.

El primero considera características de la persona que lo identifican como alguien alegre, de buen humor, positiva, optimista, que considera que puede trabajar bajo presión, que busca el lado bueno de las cosas y de las situaciones, que considera que las adversidades son temporales y que no puede tener el control de todo lo que sucede a su alrededor, que tiene confianza en superar las dificultades que enfrenta. En la figura 5 se muestran los resultados de este bloque:

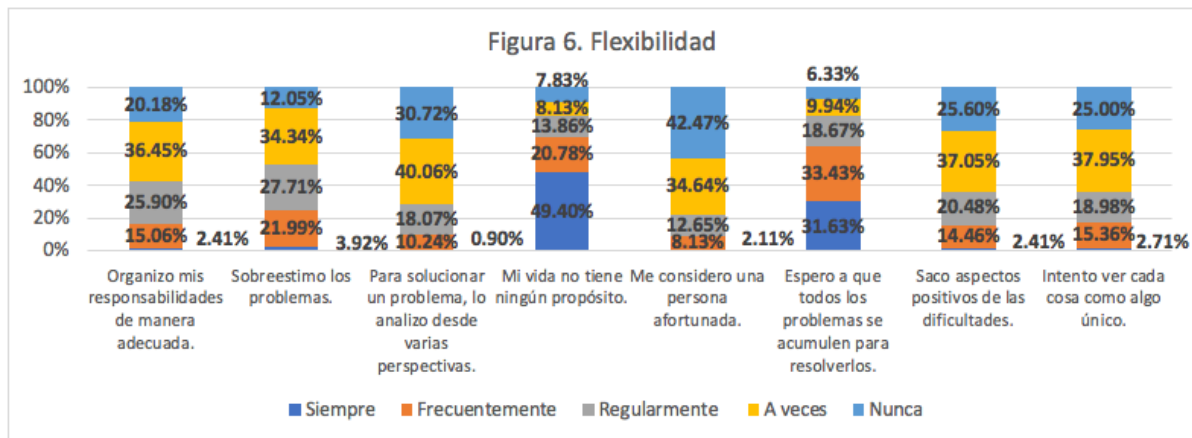


Fuente: Elaboración propia.

Si consideras el rango de siempre a regularmente, encontrarás que acumulamos en estos el 40.06% de personas, que mantienen el buen humor en momentos difíciles; el 40.36% intentan no molestarse por aspectos de los cuales no tienen control. Del resto de afirmaciones tenemos porcentajes menores: el 32.83% busca el lado positivo de las cosas y el 30.12% mantiene un punto optimista de las cosas que vive. Por otro lado, el 41% no confía que puede superar las dificultades y un porcentaje similar, el 40.66% nunca considera que las situaciones negativas son pasajeras.

Esto se puede integrar con los resultados del test de Inteligencia Emocional donde se observa que es normal que en ocasiones te sientas triste por alguna situación que estés pasando, no obstante, puedes pensar en cosas agradables y positivas que ayuden a cambiar tu estado de ánimo. En el estudio resultó que, 205 personas, el 61.75%, están bastante/muy de acuerdo en que, aunque estén tristes pueden tener una visión optimista. Es importante considerar que muchas de las situaciones que atraviesas pueden ser temporales, las cosas pueden mejorar. No obstante, una cosa es tener una visión optimista, pero, pensar en todos los placeres de la vida, 58.73%, es decir 195 personas, consideran que no están de acuerdo, o solo algo de acuerdo, en ser capaces de pensar en todo lo bueno de la vida. En promedio solo el 30% de las personas que contestaron (aproximadamente 100 personas) considera que tiene mayor estabilidad.

El segundo bloque considera la Flexibilidad, es decir, características de organización de actividades/responsabilidades, percepción, atención y solución de problemas, actitud ante la vida y ante dificultades; los resultados se presentan en la figura 6.



Fuente: Elaboración propia.

Al igual que en el bloque anterior, si consideras las tres primeras opciones, puedes observar que: el 43% organiza sus responsabilidades de manera adecuada, siempre, frecuentemente, regularmente. El 12% nunca sobreestima sus problemas, en comparación con los que indican que, si lo hacen de manera permanente, frecuente o regular, que acumulan el 53.61% (178 personas).

Regresemos nuevamente a las preguntas del test de Inteligencia emocional y observamos que, efectivamente el 62.5 % considera que sus sentimientos no

afectan su pensamiento; el 37.05% está de acuerdo (bastante y mucho) en que lo que siente afecta lo que piensa, lo que puede afectar la percepción de las cosas y las actividades que se realizan, en un sentido negativo, por lo que no se cumplen de manera oportuna. Por ejemplo: no entregas tareas, no estudias, puedes sentirte rechazado o molesto por comentarios que, en otro momento, no te afectarían.

Identificar qué es lo que te molesta es clave para mantener emociones positivas, evitando situaciones de conflicto, que generan enojo. En la afirmación: “Soy capaz de distinguir que provoca mis emociones y sentimientos”, presenta como resultados que, el 66.57% está bastante de acuerdo o muy de acuerdo en que es capaz de distinguir esos aspectos que provocan emociones y, por lo tanto, pueden evitar situaciones o generar ambientes propicios para emociones positivas. Solamente el 2.71% indica que nunca es capaz, y el 30.72%, que solo está algo de acuerdo con la afirmación; considerando estos dos aspectos se identifican a 111 personas.

Resalta el resultado a la afirmación “Mi vida no tiene ningún propósito”, donde puedes observar que el 49.4% indica que siempre y el 7.83% indica que nunca. En lo que respecta a “Me considero una persona afortunada”, vale la pena indicar los resultados de cada posible respuesta: 2.11% indican que siempre; 8.13%, frecuentemente, 12.65% regularmente; 34.64%, solo a veces y el 42.47% nunca.

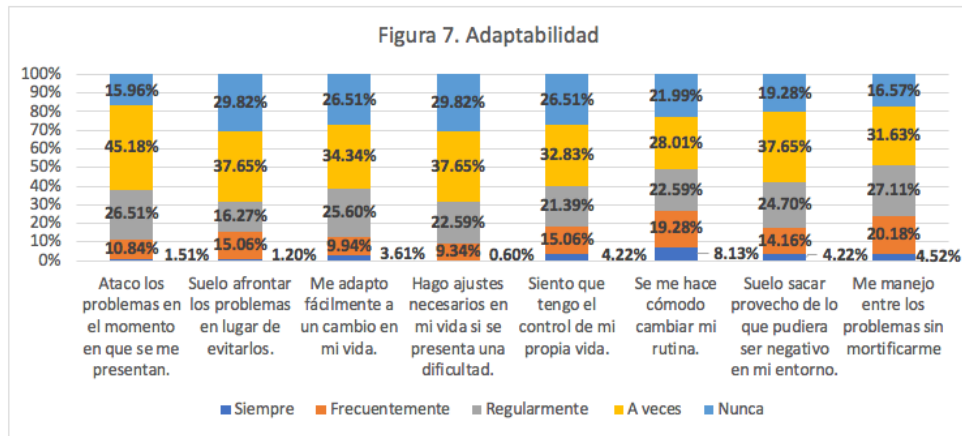
¿Qué piensas de estos resultados? Tenemos una situación de error en la respuesta seleccionada, o la pandemia de COVID19 ha tenido que ver en cómo se observa la vida actualmente.

En lo que respecta a la solución de problemas, se tiene que: el 83.73% siempre, de manera frecuente o regular, espera a que se acumulen para resolverlos; en comparación con el 9.94% que lo hace a veces y el 6.33% que nunca lo hace. Por otro lado, solo el 37.35%, de manera regular (20.48%), frecuente (14.46%) y siempre (2.41%), obtienen aspectos positivos de las dificultades.

El tercer bloque considera la adaptabilidad, es decir cómo se enfrentan los problemas, la adaptabilidad al cambio, la percepción del control sobre la vida, los cambios de rutina, la actitud ante el cambio y las situaciones negativas que se presentan. En la figura 7 puedes observar los resultados.

De este bloque puedes identificar que los porcentajes son bajos en las tres primeras opciones: siempre, frecuentemente, regularmente. Las personas que consideran que siempre tienen mayor capacidad de enfrentar problemas y cambios

en su vida son menos de las que consideran que nunca. Resalta: “Hago ajustes necesarios en mi vida si se presenta una dificultad”, el 0.6% (20 personas) indica que siempre, en comparación con el 29.82% que indica que nunca.



Fuente: Elaboración propia.

Las tres primeras opciones de respuesta acumuladas solo representan el 32.53%. El 40.66% indica que tiene el control de su vida siempre (4.22%), frecuentemente (15.06%), regularmente (21.39%). En comparación con los que indican que a veces 32.83% y nunca 21.99%, estos últimos dos resultados acumulan el 50% de la población, un total de 166 personas.

Revisando las cifras anteriores, otra vez con el test de Inteligencia Emocional, de los estudiantes que contestaron el cuestionario, el 66.27% se preocupa por mantener un buen estado de ánimo. El 83.73% reconocen que cuando se sienten felices tienen más energía, esto es un motivador para intentar mantener un buen estado de ánimo. Por otro lado, el 56.33% indican que cuando se sienten molestos intentan cambiar su estado de ánimo. Si te sientes enojado todo el tiempo puede afectar la salud, en cambio si estas feliz, ves las cosas de manera positiva y puedes enfrentar las actividades con más energía.

¿Te ha tocado estar con alguien enojado?, ¿podrías identificar si una persona cercana a ti permanece enojada mucho o poco tiempo? La inteligencia emocional considera que puedes identificar tu emoción y reaccionar a ella, decidir qué hacer, implica que puedes intentar cambiar la emoción y no dejarte llevar por el enfado, esto es un aspecto muy positivo.

Por último, en el cuarto bloque puedes observar la conexión comunidad de soporte, es decir que la persona tiene la capacidad de identificar personas de confianza y compartir sus experiencias, identificar la necesidad de ayuda y pedir apoyo cuando las cosas parecen ser más graves. De manera general relacionarse

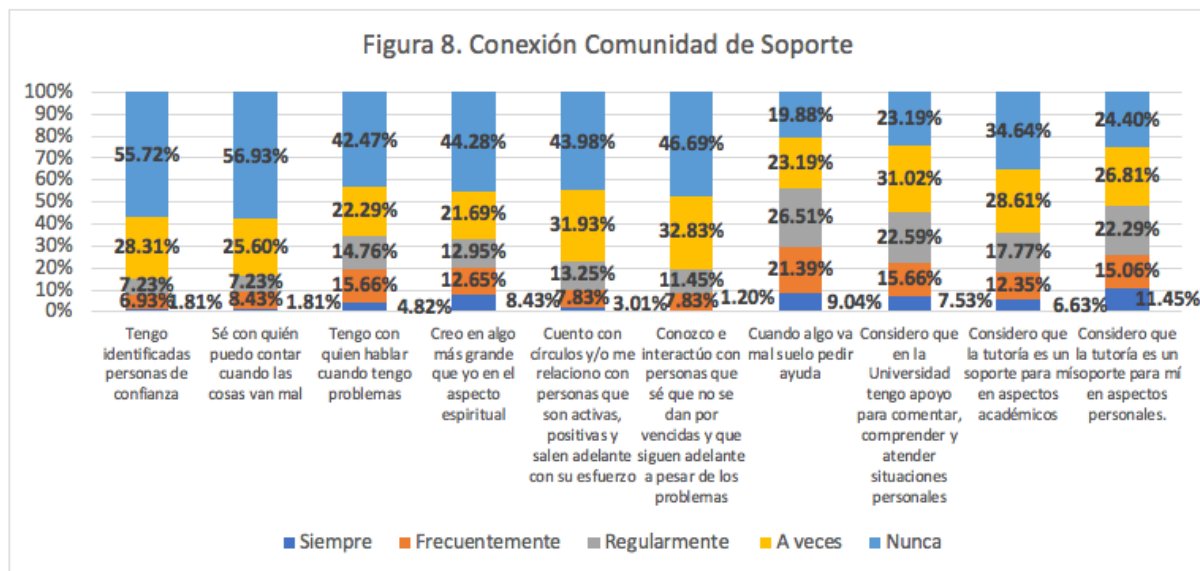
con personas positivas, que pueden ser ejemplo y apoyo en situaciones complejas, e incluso acudir con instancias que ofrecen consejo y ayudan en diversas situaciones. Los resultados se presentan en la figura 8.

De este último bloque, con 10 afirmaciones, resaltan los resultados de la respuesta Nunca. En seis de ellas, los resultados son mayores al 40%, llegando al 57% que indican que no saben con quién pueden contar cuando las cosas van mal. Sólo seis personas tienen identificada a una persona de confianza, y sólo 16 identifican a alguien con quien hablar cuando tienen problemas. En general puedes observar que los porcentajes son bajos, en lo que respecta a relacionarse con personas positivas, que sean ejemplo de enfrentar adversidades.

En relación con el entorno académico, el 45.78% considera que tienen apoyo de parte de la Universidad, de manera regular 22.59%, frecuente 15.66%, siempre 7.53%, para comentar, comprender y atender situaciones personales. Y se observa que el apoyo se percibe mayor en aspectos personales, que académicos.

Comparando con el test de Inteligencia Emocional se observa que hay personas que no siempre quieren mostrar o expresar cómo se sienten, incluso que suelen reaccionar de manera negativa / poco asertiva cuando se les preguntar por su situación. ¿Tienes tú la capacidad de compartir tus emociones y sentimientos de manera adecuada y oportuna, con asertividad? En la encuesta tenemos como resultado que: sólo el 38 % reconoce que está bastante o muy de acuerdo con la afirmación correspondiente. El 62% aún no se percibe suficientemente capaz, es decir le cuesta compartir cómo se siente; incluso el 18% indica que no puede hacerlo. Esto debe hacerte reflexionar en que es normal sentirte vulnerable al compartir aspectos personales, pero en ocasiones es importante, por lo que requieres encontrar gente de confianza para poder compartir las situaciones que vives, que consideras complicadas e identificar, con ayuda, opciones para enfrentarlas.

Aquí es importante comentar que en la Universidad Politécnica de San Luis Potosí se tiene un Programa Institucional de Tutorías, pero con la pandemia el contacto en persona se ha visto afectado, las sesiones se hacen por videoconferencia, por medio de la Plataforma Teams, y esto no permite generar confianza entre el estudiante y el tutor. Como se observa en las respuestas, los estudiantes están renuentes para compartir sus emociones y circunstancias, esto es muy importante, porque si no sabemos qué te pasa no podemos ayudarte.



Fuente: Elaboración propia.

Conclusiones

Los conceptos de Inteligencia Emocional y Resiliencia son importantes para el desarrollo de las personas. Reconocer los sentimientos y emociones propios y de las personas con quienes te relacionas es importante; mantener una postura positiva, pero realista de la vida, saber que tienes o puedes generar la capacidad de gestionar tus emociones, para lograr mejores resultados en la interacción con otros, facilitará que desarrolles la capacidad de afrontar la adversidad.

La inteligencia emocional aporta a la estabilidad, a la flexibilidad y a la capacidad de adaptarse. Las situaciones pueden generarte estrés, molestia e incomodidad, pero al identificar lo que sucede, puedes tomar control de tu reacción y enfrentar las circunstancias de mejor manera. En los resultados de los test aplicados es importante destacar que los estudiantes no se sienten con el control de su vida, esto se relaciona con la falta de previsión de los problemas o dejar los pendientes al final, esto lo puedes reflexionar, pensando cómo puedes mejorar administrando tu tiempo y con ello aumentar tus posibilidades de ser resiliente.

No obstante, resalta el hecho de que no siempre podrás hacer todo de manera independiente. Es importante que reconozcas que hay personas que

tienen experiencia y que pueden ayudarte en situaciones complicadas, que te pueden escuchar y aconsejar. Identifica personas cercanas que han enfrentado adversidades, acércate y escucha sus historias, te ayudarán a encontrar y desarrollar tus capacidades de adaptación, te darás cuenta de que puedes resolver problemas y que los cambios siempre traen cosas positivas y aprendizajes.

En resumen, los resultados que se observan, en la población de estudio, es una afectación en los estudiantes en su visión del futuro, igualmente el encierro está afectando sus capacidades para relacionarse y buscar grupos de apoyo, fuera de casa o en la misma escuela, a pesar de que se tenga un servicio en la Universidad, los estudiantes no sienten la confianza de hablar sobre sus problemas.

El estudio se realiza en un momento clave, un entorno con incertidumbre y que puede generar temor sobre cómo afecta la vida, en todos los ámbitos. La Pandemia de COVID 19, que inició en diciembre de 2019, ha generado una situación en la cual pueden resaltar las capacidades de resiliencia. Los resultados del grupo de estudio, reflejan bajos niveles de estabilidad, una percepción de bajo control-evidente y normal – de la situación, que no se ve temporal (estamos por cumplir dos años en Pandemia). Por otro lado, también se observa un nivel de flexibilidad bajo, no se tienen una perspectiva de solución a la situación, considerando que se tienen herramientas tecnológicas al alcance, por lo cual no se pueden observar los aspectos positivos de la situación. Es probable que para unos los aspectos positivos sean realmente negativos, como el estar mucho más tiempo conviviendo con la familia, para algunos ha sido una gran oportunidad, para otros un aspecto complicado de enfrentar.

Los cambios drásticos de la situación actual, pueden favorecer una mejora capacidad de adaptabilidad, pero también es lógico encontrar resistencia al cambio. No ha sido fácil disminuir el contacto físico y social. Todas las personas necesitamos el contacto y comunicación con otros, las condiciones limitadas generan frustración. Analiza ¿cómo has enfrentado la Pandemia?, ¿intentas evadir la situación?, ¿te adaptaste fácilmente?, ¿consideras que tus circunstancias te limitan?, o ¿has logrado identificar aspectos positivos de la situación actual?, ¿te ha causado curiosidad cómo utilizamos ahora las Tecnologías de Información para las actividades del día a día?, ¿te has dado cuenta que has generado nuevas capacidades? Si, esto es muy importante, la situación nos ha empujado y seguramente ahora tienen más facilidad para hablar ante el monitor de tu computadora, u para utilizar aplicaciones que facilitan las actividades personales y académicas.

Es de suma importancia contar con personas de apoyo, aquellas en quien confíes y que puedan escuchar tus inquietudes y temores. Sí, sabemos que no es fácil compartir las emociones y sentimientos, sin embargo, considera que no tienes por qué “sufrir”, a veces nos ayuda un poco de perspectiva de alguien con un poco más de experiencia, que nos guía a ver las cosas desde otro lugar y ver qué, dentro de todo, las situaciones son temporales, podemos pedir ayuda y lograr un crecimiento personal. Conoces a alguien que haya pasado situaciones complicadas y que te sorprenda su capacidad de respuesta, algún familiar, amigo o maestro, acércate, pregúntale cómo lo ha hecho. No olvides que tú también puedes.

Recomendaciones

Es importante iniciar un proceso de autoconocimiento, de reflexión. Ambos aspectos pueden y deben desarrollarse para que seas una persona feliz, realista, eficiente en las actividades que desarrollas y que aporta a la sociedad.

Es necesario desarrollar un proceso de autoevaluación, incluso un proceso donde alguien que te conozca, pueda ayudarte a identificar áreas de oportunidad. Reconocer que puedes mejorar en la gestión de tus sentimientos y emociones, así en cómo enfrentas las adversidades, es el primer paso, el crecimiento personal es siempre un proceso continuo.

Este estudio nos permite hacerte algunas recomendaciones para que tengas una mejor calidad de vida, primero que debes ser capaz de reconocer tus emociones y poder expresarlas. Segundo, debes buscar una persona de apoyo, el primer círculo debe ser tu familia, pero si allí no lo tienes debes identificar personas que sean resilientes para ayudarte en tu proceso, puede ser un amigo, o en la escuela alguna maestra o maestro que te pueda guiar.

Por otra parte, en los centros educativos puedes sugerir que se formen talleres sobre Resiliencia e Inteligencia Emocional, para padres y para ustedes como estudiantes. Igualmente contar con tutores o un programa de hermano mayor, al que puedas acudir para que tengas una guía o un soporte cuando tengas problemas. Recuerda que la Resiliencia no es que siempre estés bien, sino que puedas estar bien, aunque las situaciones sean difíciles, para lo cual no debes estar sólo.

Referencias

Aguaded, C. (2017). Estrategias para potenciar la inteligencia emocional en Educación infantil: aplicación del modelo de Mayer y Salovey. *Tendencias Pedagógicas*, (30), 175–190.

Almenara, C. y Palomino, P. (2019) Inteligencia Emocional en Estudiantes de Comunicación: Estudio Comparativo bajo el Modelo de Educación por Competencias en *Revista digital de investigación en docencia universitaria* 13 (1), 1–16.

BBVA. (10 de diciembre de 2018). *Aprendemos juntos*. Obtenido de Versión Completa. Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional. Boris Cyrulnik: https://www.youtube.com/watch?v=_lugzPwpsyY&t=2457s

Belykh, A. (2018). Resiliencia e inteligencia emocional: conceptos complementarios para empoderar al estudiante. *Horizonte educativo*, 48 (1), 255–282.

Belykh, A. (2019) Resiliencia Emocional: bosquejo de modelo integrador para el desarrollo del saber ser del estudiante universitario. *Universia* 29 (10) <https://www.ries.universia.unam.mx/index.php/ries/article/view/529>

Cachón, J., López, I., San Pedro, M., Zagalaz, M., González, C. (2020). The Importance of the Phoenix Bird Technique (Resilience) in Teacher Training: CD-RISC Scale Validation. *Sustainability*, 12 (1002), 1–13.

Coronado, A. (2016). Educación de la Resiliencia Académica en *Variables Psicológicas y Educativas para el ámbito escolar* Volumen II / coord. por María del Carmen Pérez Fuentes, José Jesús Gázquez Linares, María del Mar Molero Jurado, África Martos Martínez, María del Mar Simón Márquez, Ana Belén Barragán Martín, 13–20.

Frankl, V. E. (1979). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

García, I. & Soriano R. (2017). El estudio de la Resiliencia, un estado de la cuestión. *Congreso Nacional de Investigación Educativa*, 5 (2), 1–8.

García-Vesga, M. C. & Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), pp. 63–77.

Gil, G. E. (2010). La Resiliencia: Conceptos y Modelos Aplicables al Entorno Escolar. *El Guiniguada*, 27–42.

Gras, E., Font-Mayolas, S., Baltasar, A., Patiño, J., Sullman, M., & Planes, M. (2019). The Connor–Davidson Resilience Scale (CD–RISC) amongst Young Spanish Adults. *Clínica y Salud*, 30 (2), 73–79.

Kotliarenko, M. A., Cáceres, I., & Fontecilla, M. (1997). *Estado de Arte en Resiliencia*. Organización Panamericana de la Salud.

Latorre, J. (2016). *Implicaciones de la Inteligencia emocional En los constructos Resiliencia y Satisfacción vital*. Tesis Doctoral, Departamento de psicología.

Lugo, C., Guerrero, N., Castañuelas, M., Gámez, N., Martínez, I., Padilla, J. (2016). Resiliencia y factores de riesgo en estudiantes universitarios al inicio de su formación profesional. *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc.*;24 (3): 171–175.

Maltby, J., Day, L., & Hall, S. (2015). Refining Trait Resilience: Identifying Engineering, Ecological, and Adaptive Facets from Extant Measures of Resilience. *PLoS ONE*, 10 (7), 1–27.

Peraza, P., Uzcátegui, B., Guerrero, D., Medina, D., Ramírez, A., Lezama, L. (2017). Diseño, confiabilidad, validez y normas de la escala de Resiliencia para estudiantes universitarios. *Revista de Pedagogía*, 38 (103), 158–176.

Roque, M. (2020). *Relación entre Resiliencia e Inteligencia emocional en Estudiantes de un centro pre-Universitario privado de lima Metropolitana-2020*. Tesis Doctoral, Universidad Peruana Cayetano de Heredia.

Rubio, J. (2016). *Implicaciones de la inteligencia emocional en los constructos Resiliencia y satisfacción vital*. Tesis doctoral, Departamento de psicología Universidad de castilla-la mancha, Doctorado en investigación en psicología aplicada.

Rutter, M. (2007) Resilience, competence and coping. *Child Abuse & Neglect*. 31 (3) 205–209

Sánchez, D.; Robles, M. (2018). Instrumentos de evaluación en inteligencia Emocional: una revisión sistemática Cuantitativa en *Perspectiva Educativa. Formación de Profesores*, Vol. 57 (2), pp. 27–50.

Velásquez, P. (2017). *Medida de la Resiliencia en estudiantes universitarios de primer ciclo de la Escuela profesional de Administración y Negocios Internacionales de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Alas Peruanas*, Tesis de maestría de la Facultad de Ciencias de la Educación.

CAPÍTULO 4

Inteligencia Emocional en el Trabajo

Georgina del Rocío Arteaga Cervantes⁷

“La fuerza del carácter y la inteligencia emocional para hacer frente a los errores y aprender de ellos, son la clave del éxito”.

Robert Kiyosaki



Fuente: Dibujo elaborado a mano, titulado “Una trabajadora feliz”. Cortesía de Marlene Guerrero, 2022.

⁷ Licenciada en Administración de Empresas por el Instituto Tecnológico de Celaya, Maestra en docencia por la Universidad del Centro del Bajío. Actualmente es profesora de asignatura en la Universidad Politécnica de Guanajuato.

Introducción

En capítulos anteriores has podido conocer toda la “onda”⁸ sobre la Inteligencia Emocional, su importancia como parte de la vida cotidiana en ámbitos tan importantes como la familia, los amigos y la escuela, entre otros. ¿Notaste que aprender a identificar tus emociones te permite regularlas y gestionarlas apropiadamente para obtener magníficos resultados en tu día a día? Pues bien, en este capítulo quiero mostrarte hasta qué punto es importante la inteligencia emocional dentro de las empresas, hasta dónde se hace necesario que los asuntos laborales sean atendidos por personas que no solo cuenten con conocimientos, habilidades y destrezas en el área de su especialidad, sino que posean la capacidad de regular sus propias emociones y de expresarlas de manera eficaz, contribuyendo a que sus compañeros también puedan aprender a manejar sus emociones con inteligencia, apoyándolos, haciéndolos sentir bien para que realicen su trabajo con muchas ganas y entusiasmo, bien motivados, lo que es muy apreciado por las organizaciones, ya que se dice que las personas felices, le echan los kilos al trabajo, es decir, son más productivas y eficientes.

Marco Teórico

Todos los seres humanos además de poseer un cierto grado de coeficiencia intelectual, contamos con un componente emocional que nos ayuda a dar dirección y sentido a nuestra vida, o sea nos ayuda a saber la “neta”⁹ con nuestro futuro.

Todas nuestras acciones se encuentran sumamente influenciadas por nuestras emociones. Por ejemplo, tú, yo, nuestros amigos y familiares, contamos con recuerdos en los que, en algún momento de nuestra vida, pasamos por alguna situación personal que trastornó nuestras emociones de tal manera, que nos resultó imposible concentrarnos en realizar incluso actividades tan cotidianas como dormir, comer, salir a platicar con amigos, acudir a la escuela o al trabajo. Enfrentar las obligaciones diarias con problemas emocionales fue todo un reto ¿a poco no?

8 Se refiere a la información importante.

9 Verdad.

Tal vez, recuerdas ese período como una época complicada no solo por el problema en sí, sino porque, probablemente, por consejo de otros, dejaste que *todo fluyera*¹⁰ sin dar importancia a lo que sentías y sin tratar tus emociones, lo que, obvio, te afectó aún más, pues al no atender tus emociones segurito se te vinieron encima una serie de pequeños problemas subsecuentes que te complicaron aún más la vida, sin embargo, un día te diste cuenta de que todo pasó, comenzaste a sentirte mejor, te recuperaste y aunque no resultó nada fácil hacerlo, ¡saliste adelante!

Con este ejemplo te quiero mostrar cómo es que el rollo de las emociones, lo queramos o no, influyen en absolutamente todo lo que hacemos. Por ello se vuelve tan importe que aprendas a conectar con tus emociones de una manera correcta. Te cuento, una persona que está en contacto con sus emociones se comporta como un *best friend*¹¹, pues se relaciona mejor con su entorno, es más sociable, segura de sí y con capacidad de automotivarse. Así, el manejo correcto de tus emociones te ayudará a hacer más y mejores amigos.

De acuerdo a la opinión de algunos psicólogos, las personas que mayor seguridad muestran tanto en sus sentimientos como en sus emociones, saben exactamente qué hacer con su vida y son capaces de tomar decisiones acertadas respecto a su vida familiar, social y laboral.

Imagínate entonces que tan importante es que puedas contar con la Inteligencia Emocional que te permita lograr un buen “jale”¹², o sea, el trabajo que has deseado en la empresa en la que siempre quisiste trabajar. Por fortuna, las organizaciones están enfocándose cada vez más en contratar personal que además de poseer un coeficiente intelectual alto, sean capaces de manejar sus emociones con inteligencia pues esto le ayuda a la mejora de su competitividad y rentabilidad.

Figura 1. Inteligencia Emocional en el trabajo.



Fuente: Autoría propia.

10 Te dejarás llevar, sin permanecer.

11 Mejor amigo (a).

12 Trabajo, labor, chamba.

¿Qué se entiende por Inteligencia Emocional en el trabajo?

Pues bien, hasta ahora, te he hablado de la importancia de la Inteligencia Emocional de una forma más o menos general, sin embargo, ha llegado el momento de hablarte sobre la importancia de la Inteligencia Emocional en trabajo, es decir, dentro del mundo laboral.

Comenzaré presentándote la opinión de Karina Vargas, CEO (Chief Executive Officer) de Transforma Oaxaca, empresa de consultoría de capital humano y negocios:

La inteligencia Emocional se encuentra muy ligada a la psicología positiva y en el contexto de las organizaciones, constituyen el conjunto de habilidades y actitudes buenas que son necesarias para realizar un trabajo. La fuerza del ser humano está en lo positivo, en lo correcto, así que generar y apoyar conductas favorables, suelen provocar acciones que permiten mejorar las condiciones laborales para todos sus colaboradores al interior de las organizaciones. (Comunicación personal, 20 de octubre del 2021)

Para Sánchez (2019), la Inteligencia Emocional en el trabajo:

Permite aumentar nuestro rendimiento cuando formamos parte de una organización. Es una herramienta de comprensión de la productividad laboral de los trabajadores, aumenta el éxito de las empresas, es necesaria para llevar a cabo un buen liderazgo de equipo y se utiliza también para prevenir los desastres corporativos. (p.16)

Por el momento, puedo decirte que no existe un concepto único e independiente sobre la Inteligencia Emocional en el trabajo, aunque la generalidad de autores que abordan estudios al respecto, expresan que la Inteligencia Emocional es la capacidad de gestionar nuestras emociones, equilibrándolas y usándolas en beneficio propio y de los demás, disminuyendo los problemas laborales, mejorando las relaciones interpersonales, el clima laboral e incrementando la productividad. Por esta razón se ha convertido en una de las habilidades más demandadas por las empresas en la actualidad.

¿Por qué es importante la Inteligencia Emocional en el contexto laboral?

El mundo actual está pasando por un buen de cambios vertiginosos, por tanto, demanda a directivos de empresas y colaboradores a ser conscientes de que el ser humano es el recurso más importante de toda organización, está cargado de emociones, sentimientos, motivaciones y necesidades que inciden en él de manera profunda al momento de ejecutar un trabajo.

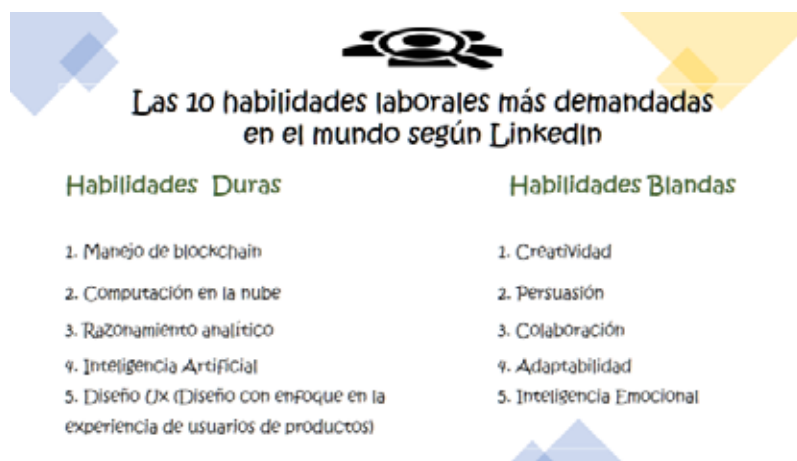
Hoy más que nunca, ante los grandes desafíos que enfrentan, los empresarios desean tener entre sus colaboradores a las mejores personas. Buscan que todo el que desee ser parte de su organización, cuente no solo con conocimientos, preparación y experiencia para ejecutar eficientemente el puesto para el que se le contrate, sino que también posea “habilidades blandas”, conocidas como *soft skills*, o habilidades socioemocionales, relacionadas estrechamente a la inteligencia emocional, sin ellas, será muy difícil para el trabajador sobrellevar los momentos de tensión que suelen presentarse como consecuencia del estrés y presión propios en la ejecución del trabajo.

El rollo de la Inteligencia Emocional está pegando tan fuerte que desde el 2015, el Foro Económico Mundial, se pronunció al respecto y un año después en su informe titulado *“New visión for education: Fostering Social and emocional learning through technology”* (2016), pone sobre la mesa la importancia que tendrán para las futuras generaciones de profesionales tanto la Inteligencia Emocional, la educación emocional como las habilidades socioemocionales, pues se están volviendo cada vez más necesarias para las organizaciones.

El portal de noticias de la BBC News mundo, presentó información sobre las *“10 habilidades laborales más demandadas en el mundo según LinkedIn¹³”*, Pues bien, la nota menciona que en la actualidad, la Inteligencia Emocional ha ganado terreno dentro de las habilidades blandas más demandadas en el mundo, colocándose en un honroso 5to. lugar. Para tu conocimiento, en la Figura 2, te presento las 10 habilidades laborales más demandadas en el mundo según la mencionada plataforma.

El propio Goleman (2013) ha mencionado “una nueva realidad competitiva, está situando la inteligencia emocional en un lugar muy destacado del entorno laboral y del mercado” (p.39).

13 LinkedIn es la red social profesional más grande del mundo, es una red específicamente orientada a las relaciones profesionales y comerciales entre los miembros de su comunidad.

Figura 2. Las 10 habilidades laborales más demandadas en el mundo.

Fuente: Autoría propia, adaptada de BBC News (2020).

¡Mucho ojo!, pues ahora sabes que no solo debes echarle todas las ganas al estudio, sino que también debes prepararte en el manejo de tus emociones porque sí, es verdad, el ser buen estudiante te abre muchísimas puertas, pero la Inteligencia Emocional es fundamental para poder colocarte y conservar un buen trabajo, pues como mencionan Chernisse y Goleman (2013), “la influencia de la Inteligencia Emocional, comienza a percibirse en la conservación y contratación del talento” (p.42). Además, te permite ser auténtico y acertado en tus decisiones cotidianas, expresar equilibradamente tus sentimientos y caerles bien a todos, eso sin duda, te posiciona super bien, pues permite mejorar tu posición en la vida.

Como estudiante universitario, en algún momento de tu formación académica realizaste o estas por realizar períodos de servicio social, prácticas, pasantías o residencias profesionales; en donde te fue o te será necesario disponer de todos los conocimientos y las competencias adquiridas a lo largo de tu carrera. Un momento determinante también, para denotar tu nivel de Inteligencia Emocional al tener que manejar tanto la ilusión como la ansiedad e incertidumbre al presentar tu solicitud de ingreso a la empresa, el estrés y angustia durante el proceso de selección, la alegría cuando recibes la notificación de aceptación, así como la felicidad, preocupaciones, enojos y tensiones propias del desarrollo de tus funciones dentro de la empresa. Sin duda alguna todo un *vaivén emocional*¹⁴ que puedes aprovechar para identificar tus áreas de oportunidad, trabajándolas para fortalecer el desarrollo de tu Inteligencia Emocional. Por fortuna, en caso de no sentirte preparado emocionalmente para este proceso, como estudiante, puedes contar con el acompañamiento de tus docentes, tutores, asesores o bien, si lo

14 Cambios constantes en nuestras emociones de manera discontinua que puede llegar a generar gran confusión en el estado de ánimo.

consideras necesario, apoyarte con el psicólogo de tu universidad.

Este *sube y baja* de emociones, se hace presente siempre que realices una búsqueda de empleo, ya sea de forma temporal, de medio tiempo o permanente, pero te cuento un secreto, si te ocupas de fortalecer tu inteligencia emocional poco a poco notarás como esta búsqueda se convierte en una actividad natural, que no compromete para nada tu estabilidad emocional.

Si ya te encuentras en un empleo, también debes seguir trabajando en tu Inteligencia Emocional ya que esta te ayudará a crecer profesionalmente, a tomar las mejores decisiones laborales, a comunicarte más y mejor con tus compañeros de “chamba”¹⁵ así como a enfrentar con habilidad los conflictos cotidianos propios de las organizaciones. Porque eso sí, entre más complejo sea un trabajo, mayor relevancia adquiere el ser emocionalmente inteligente.

Recuerda que la Inteligencia Emocional, es algo que se puede seguir trabajando siempre, por lo que no importa que ya seas todo un profesionista con un gran puesto de trabajo y todo un jefe, al respecto Villa (2013) menciona lo siguiente:

El ser conscientes de nuestras emociones, manejarlas con inteligencia, nos ayuda a comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones, el estrés y frustraciones del trabajo, incrementa nuestra capacidad de trabajar en equipo y nos permite adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores oportunidades de desarrollo personal. (p.87)

Por otra parte, algo muy fuerte es presentado por Biedman-Ferrer (2017), quienes citan a Ibarrola respecto a la productividad:

Todo aquel que posee una Inteligencia Emocional poco desarrollada, carece del control de sus estados emocionales. Ello trae como consecuencia el hecho de que no tenga claridad en sus ideas, lo que puede ocasionar que las decisiones que requiera tomar, no sean acertadas, comprometiendo así la estabilidad de la organización en la que se encuentran colaborando. (p. 110)

Profundizando al respecto te menciono que “Se presume que la inteligencia emocional influye en el éxito al momento de relacionarse con los compañeros en un ámbito laboral, a la hora de desarrollar las estrategias adecuadas para solucionar conflictos y para lidiar con la tensión diaria” (Goena y Díaz, 2015, p.26).

15 Trabajo.

Así, en muchas de las grandes empresas, los directivos, se esfuerzan por seguir desarrollando su propia inteligencia emocional y la de sus colaboradores, reconocen el enorme valor que esto les genera en la percepción de toda la comunidad. ¿La Inteligencia Emocional nos convierte en mejores personas? Todo indica que sí, de hecho, existen estudios realizados por diversos psicólogos, mismos que manifiestan que una alta autoestima, el autoconocimiento y otras características de las personas emocionalmente inteligentes producen mayores niveles de satisfacción personal.

Según Miguel Ángel Osorio de Be-Learning, capacitación y consultoría, trabajar en un lugar en donde se permite expresar equilibradamente las emociones, hay comunicación asertiva y se fomentan los sentimientos positivos, genera personas felices, más eficientes en su trabajo, más comprometidos y más productivos. “Un trabajador feliz, siempre le echará ganas a su trabajo, casi nunca te dirá que no cuando le pidas ayuda, estará siempre dispuesto a colaborar con sus compañeros” (comunicación personal el 27 de enero del 2022).

Los trabajadores felices, son más exitosos, son capaces de observar e identificar sus emociones y las de sus compañeros, luego utilizan esa información para manejar de manera positiva sus relaciones interpersonales y crear un buen ambiente laboral. Desarrollan comportamientos con altos niveles de autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales (Ruiz, 2017).

Para Rojas citado por Fienco e Itúrburu (2012), la felicidad en el trabajo es sinónimo de productividad. Ambos autores profundizan al respecto:

El manejo de la Inteligencia Emocional en el ámbito laboral es una prioridad si se desea mantener un alto rendimiento, la parte humana es la que hace a la empresa más que la inversión económica. La satisfacción es considerada como un motor para el personal. Por ello, el coeficiente intelectual se concatena con el emocional para formar una persona integral, completa en todo sentido. (p.42)

¡Imagínate! Entonces qué tan importante es el poder contar con un manejo de emociones inteligente, de hecho, en años recientes la Inteligencia Emocional, ha sido catalogada como la inteligencia del éxito, ya que las buenas prácticas permiten aumentar la productividad y el rendimiento de los equipos de trabajo, los ejecutivos de alta dirección la utilizan para incrementar el nivel de satisfacción

de sus empleados y colaboradores (Becas Santander, 2020).

Haciendo hincapié en la idea anterior, Huerta y Rodríguez (citados en Rosas, 2017), señalan:

Que la inteligencia emocional juega un papel muy importante en los niveles más altos de la organización, donde las diferencias en las destrezas técnicas son de menor importancia. Cuanta más alta sea la posición de una persona a quien se le considera como una estrella por su desempeño, más notable son sus destrezas de inteligencia emocional como la razón de su efectividad. Conforme los individuos van comprendiendo el impacto de la Inteligencia Emocional, van obteniendo una variedad de liderazgo y, finalmente, eficacia, ya que la Inteligencia Emocional también está relacionada con la solución de problemas y con el buen manejo de la incertidumbre. (p.19)

Me parece muy necesario que conozcas que, dentro de las organizaciones, la comprensión de las emociones influye de manera positiva en los gerentes en cuanto a su capacidad para llevar a cabo actividades tales como selección de personal, toma de decisiones, liderazgo, manejo de conflictos, negociación o incluso servicio al cliente (Malavé, 2020).

En el mismo contexto, Generación Anáhuac (2020), menciona lo siguiente:

Sin importar el rol de una persona dentro de la empresa, su fortaleza emocional será de gran ayuda para cumplir sus tareas básicas, pero aún más importante, para destacar; pues inteligencia emocional y liderazgo son dos aspectos que van de la mano. (p.6)

De hecho, la influencia de la Inteligencia Emocional en aspectos referentes a liderazgo, toma de decisiones, equipos de trabajo, etc., es tan importante que se necesitaría escribir un capítulo adicional para cada uno de ellos. En fin, por el momento solo te diré que esa historia, continuará.

En resumen, podemos decir que las emociones manejadas con inteligencia constituyen una herramienta formidable que nos ayuda a potencializar nuestro rendimiento, a la vez que contribuye a determinar, en la relación con los colaboradores el tipo de liderazgo que somos capaces de emplear, con nuestros superiores el nivel de colaboración que podemos lograr, así como la participación o disposición al trabajo de equipo con nuestros pares.

Si en estos momentos te estas preocupando porque no sabes el grado de

Inteligencia Emocional que tienes o si luego de que te analizas consideras que no funcionas manejando tus emociones, ¡relájate!, no te estreses, afortunadamente, en casi todas las universidades y escuelas de formación profesional, se imparten ya cursos para el desarrollo de la Inteligencia Emocional entre sus estudiantes, generando así, entre su alumnado, el equilibrio necesario entre coeficiente intelectual e inteligencia emocional, que las empresas están requiriendo.

¡Claro!, pero tampoco te vayas a dormir en tus laureles, pues todo indica que los profesionales que se muestren como personas emocionalmente limitadas no tendrán posibilidad de crecimiento dentro de las empresas. Así que, a prepararse intelectual y emocionalmente.

A continuación, te voy a presentar una pequeña investigación que se realizó a algunas empresas ubicadas en la ciudad de Celaya, Gto., respecto a la Inteligencia Emocional. Esperando te sea de utilidad para que te quede más claro de lo que estamos hablando.

Método

Se realizó una encuesta de tipo cualitativo, con la finalidad de conocer la importancia que tiene la Inteligencia Emocional dentro de las empresas de la ciudad de Celaya, Gto., así como la forma en que éstas, alientan su desarrollo para el mejoramiento de la calidad de vida personal y laboral de sus colaboradores.

Para esta investigación se utilizó un instrumento mediante en una entrevista semi-estructurada la cual fue aplicada a personal encargado de diferentes áreas directivas y gerenciales de empresas en las que trabajan más de 20 empleados. Los entrevistados pertenecen a empresas del sector público y privado. Las entrevistas fueron realizadas durante los meses de diciembre 2021 y enero de 2022, a través de redes sociales. En algunos casos fue necesario establecer comunicación personal directa, a través de llamadas telefónicas a fin de profundizar un poco más sobre las respuestas. Se aplicaron 18 entrevistas, de las cuales 13 pertenecen al sector privado principalmente a la industria de la transformación y solo 5 de los entrevistados laboran en organizaciones del sector público. Al recopilar la información se efectuó

una categorización de respuestas conforme a la concordancia de los comentarios emitidos y se generó una argumentación descriptiva.

Resultados

La mayor parte de los entrevistados opinaron que la Inteligencia Emocional ha cobrado mayor relevancia en los últimos años. En cuanto al proceso de selección de personal, indicaron que, al momento de realizar la contratación de un candidato, es porque cuenta con la formación académica, los conocimientos y experiencia requerida para desempeñar el puesto, esto les ayuda a evitarse problemas de capacitación y adaptación del aspirante. Adicionalmente, se ha vuelto indispensable que el postulante haya demostrado contar con una Inteligencia Emocional lo suficientemente desarrollada para hacer frente a los requerimientos del puesto en cuanto a sus aspectos psicosociales. En ese sentido, la Inteligencia Emocional debe ser complementaria a los aspectos intelectuales de un aspirante. Se contrata a quien resulte el prospecto más adecuado a los requerimientos del puesto de acuerdo a los resultados del proceso de selección.

En su mayoría, los entrevistados señalaron que en los colaboradores debe mantenerse un equilibrio entre el coeficiente intelectual y el coeficiente de Inteligencia Emocional. Una persona que sea capaz de ejercer su puesto con inteligencia, también debe ser capaz de gestionar sus emociones. El mundo laboral es muy demandante, lleno de presiones así que los trabajadores necesitan saber hacer bien su trabajo, pero también ocupan enfrentar el estrés, de lo contrario, corren el riesgo de comprometer su integridad física y mental. Muchos accidentes de trabajo y problemas de salud se han originado por problemas emocionales de los trabajadores. En muchas ocasiones, a los trabajadores les resulta difícil dejar sus problemas en casa, solo logran hacerlo los más equilibrados.

Entre los entrevistados prevalece la opinión respecto a que una persona requiere poseer un alto grado de Inteligencia Emocional para poder ser un líder. Coinciden en que los líderes deben de ser el ejemplo a seguir, inspirar, ser el tipo de persona que todos desean llegar a ser. Para ser ejemplo debe contarse con

un alto coeficiente intelectual y emocional. Nadie quiere un jefe o director que no sepa lo que hace y mucho menos que no sepa controlar sus emociones. El no gestionar emociones puede ser percibido como una debilidad y esto, a pesar de las ideas actuales, sigue sin ser del agrado de muchos trabajadores y por ende la productividad laboral se ve afectada.

A la pregunta sobre si la alta dirección de su empresa se preocupaba por desarrollar la inteligencia emocional, todos los entrevistados manifestaron que sí, pero al indagar sobre las estrategias que se utilizaban para tal efecto, algunos de ellos expresaron que había un interés genuino en apoyar el desarrollo de la inteligencia emocional en los colaboradores, pero que por razones de operatividad y productividad, no siempre se implementaban estrategias durante las jornadas laborales, más bien se les apoyaba mediante la comunicación, la escucha activa y la atención de riesgos psicosociales que incluso son requerimientos de aplicación de la Norma Oficial Mexicana 035 misma que es obligatoria para las empresas. Al respecto es necesario aclarar el alcance de la Norma Mexicana 035 spts-2018:

La Norma 035, tiene como objetivo establecer los elementos para identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial, así como para promover un entorno organizacional favorable en los centros de trabajo. La norma se rige en todo el territorio nacional dentro de la República Mexicana y se aplica en todos los centros de trabajo. (Gobierno de México, 2019, párr. 1)

Todos los sujetos de estudio coinciden que es muy necesario que se priorice a la Inteligencia Emocional para generar más oportunidades de mejora en las condiciones de vida personal y laboral de los trabajadores. En ocasiones los problemas personales trascienden al ámbito laboral, o viceversa, pero si la empresa proporciona las condiciones para el desarrollo de la Inteligencia Emocional de sus empleados, apoyándolos en la medida de lo posible, logrará que éstos aprendan a no reprimir sus emociones, si no a manejarlas, se contaría con personas más positivas y agradecidas con la empresa. Es difícil que una persona deje los problemas en casa y los problemas del trabajo en el trabajo, pero si la empresa genera las condiciones, ¡si se puede! El hecho de realizar actividades de relajación, reflexión e incluso activación física al inicio de la jornada ayuda a empezar el trabajo de la mejor forma, si esto se repite al finalizar la jornada trae mayores beneficios.

Debido a la contingencia generada por la pandemia del COVID-19, las empresas tuvieron que hacer uso de apoyos consistentes con la Inteligencia

Emocional como la empatía, la escucha activa y apoyo emocional a sus trabajadores, toda vez que hubo gran afectación en sus estilos de vida tanto en lo personal como en lo laboral. La necesidad de reducir la jornada laboral con la consecuente disminución de ingresos e incremento de la convivencia familiar, el aislamiento inicial, así como el miedo a contagiarse del virus o el perder un ser querido, generaron problemas de estrés, molestia, enojo, preocupación, así como agresividad en algunos colaboradores, por fortuna pudieron atenderse a través de psicólogos, médicos e incluso, en pocos casos, por ministros de algún culto religioso. Esto profundizó la imperante necesidad de contar con empresas emocionalmente inteligentes.

Adicionalmente, algunos encuestados aseguran que la Inteligencia Emocional es probablemente más fácil de desarrollar para las mujeres, debido a que tradicionalmente en México, las mujeres siempre han sido libres de expresar sus sentimientos y emociones, en consecuencia, son más conscientes de éstas y suelen mostrarlas sin problema, mientras que a los hombres se les ha enseñado a reprimirse, a no mostrar sus emociones, a ser “fuertes”, por consiguiente les resulta mucho más difícil reconocerlas y aprender a gestionirlas. Se aclara que esto no quiere decir que las mujeres sean emocionalmente más inteligentes que los hombres, sino simplemente que, a las mujeres se les complica menos identificar sus emociones. Por fortuna vivimos tiempos de cambio en donde la Inteligencia Emocional va posicionándose como un factor relevante para todo aquel que desee mejorar su calidad de vida en el plano laboral, personal y social.

Conclusiones

La Inteligencia Emocional en el mundo contemporáneo, ha venido ganando terreno en el campo de las habilidades humanas. Es necesario que los futuros profesionistas y todo aquel que desee ocupar un puesto de trabajo en cualquier organización, cuente con conocimientos, habilidades técnicas y habilidades socioemocionales en las que se enfatice el manejo inteligente de las emociones. El coeficiente intelectual y la inteligencia emocional deben complementarse para poder enfrentar los problemas que día a día se presentan dentro de las compañías.

En vista de que la inteligencia Emocional puede continuar forjándose en las personas a lo largo de toda su vida, es tarea, principalmente de quien así lo desee, trabajar en el desarrollo de su propia inteligencia emocional.

También es relevante que las empresas, brinden a sus colaboradores las condiciones necesarias para incrementar su nivel de inteligencia Emocional, implementando diversas estrategias para lograrlo, ya que con ello obtendrán importantes beneficios en materia de productividad y calidad del trabajo.

Quienes ejercen puestos de liderazgo requieren de la inteligencia emocional para motivar, influir e inspirar a sus colaboradores y subordinados, de lo contrario, corren el riesgo de perder su posición. Por ello, todo directivo que cuente con una inteligencia emocional limitada deberá trabajar en su desenvolvimiento.

Recomendaciones

En vista de que la Inteligencia Emocional se ha posicionado como un factor relevante para los seres humanos e incluso indispensable para obtener un buen trabajo, conservarlo y mejorar de posición laboral y por ende su calidad de vida, es necesario que tanto dentro de las universidades, con los futuros profesionistas; como dentro de las organizaciones, con todos los colaboradores; se haga énfasis en el desarrollo de más y mejores estrategias así como de las técnicas necesarias que permitan incrementar el nivel de Inteligencia Emocional o en su caso, aprender a manejar las emociones de forma inteligente. La verdad, es bien padre que pongan al alcance de tu mano, los elementos necesarios para ser emocionalmente inteligente.

Si estás buscando trabajo, deseas ser un líder, tienes un puesto directivo, un buen trabajo o sí simplemente estás interesado en incrementar tu nivel de inteligencia Emocional, es importante que comiences a tomar medidas que te permitan lograrlo ¿cómo hacerlo? Comienza por realizar los siguientes pasos:

- a) **Medita:** Realiza una profunda reflexión que te lleve a reconocerte de manera personal y directa. Ponte en conexión contigo mismo, auto-conócete.a=

- b) **Identificar tus sentimientos y emociones:** Se consciente de tus emociones, reconócelas y permite que fluyan de una manera equilibrada, esto te ayudará a aprender a gestionarlas.
- c) **Comunícate con asertividad:** Transmite tus ideas con confianza, de forma clara, responsable y con respeto hacia ti y hacia compañeros. Mantente atento al lenguaje corporal tuyo y de tus interlocutores, esto te ayudará a comprender mejor lo que sucede en el plano emocional de una persona.
- d) **Diario Emocional:** Registrar diariamente las emociones que se presentaron en diversas situaciones en el transcurso de tu día, incluye tus estados de ánimo y tus sentimientos.
- e) **Escucha activa:** Escucha con atención a los demás, esto te permitirá conocerlos mejor y te permitirá conectar con ellos.
- f) **Análisis situacional:** Analizar las situaciones en las que intervinieron emociones te permitirá determinar si los resultados fueron correctos o no, además este análisis te llevará a gestionar mejor las emociones en situaciones similares.
- g) **Sé empático:** Ponte en la medida de tus posibilidades en “los zapatos del otro”, respétalo y ayúdalo siempre que te sea posible.
- h) **Acepta tus errores y aprende:** Reconocer nuestros errores suele ser complicado, pero no es imposible. Aquí se hace necesario aceptarlos, analizarlos y trabajar en aprender de ellos para obtener resultados positivos en situaciones próximas.

Es conveniente aclararte, que, si presentas problemas para incrementar tu coeficiente de Inteligencia Emocional, o sea, cuando veas que, a pesar de aplicar diversas estrategias, no logras mejorar el manejo de tus emociones, que ante cualquier situación complicada te desequilibras emocionalmente, entonces, te será necesario acudir con un especialista, para que te apoye, sobre todo cuando eres consciente de que arrastras problemas emocionales derivados de situaciones no atendidas adecuadamente en el pasado.

Si no presentas ningún problema emocional, la práctica continua de estas técnicas te permitirá aprender a reconocer tus emociones, manejarlas

convenientemente y adquirir la Inteligencia Emocional necesaria para triunfar en tu entorno personal y laboral.

Referencias

BBC News (2020). *Las 10 habilidades laborales más demandadas en el mundo según LinkedIn*. BBC News mundo. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51099715>

Becas Santander (2021). *¿Qué es la inteligencia Emocional y cómo influye en el trabajo?* Santander becas. Recuperado de: <https://www.becas-santander.com/es/blog/inteligencia-emocional-en-el-trabajo.html>

Biedman-Ferrer, J. (2017). *La inteligencia emocional en las organizaciones y su impacto sobre algunos aspectos de los recursos humanos*. I Congreso Virtual Internacional Economía y contextos organizativos: nuevos retos, p. 109. Recuperado de: <https://www.eumed.net/libros-gratis/actas/2017/economia-retos/5-la-inteligencia-emocional-en-las-organizaciones.pdf>

Fienco, G. y Itúrburo, J. (2012). *La inteligencia Emocional en el éxito empresarial*. Ecuador: Universidad Politécnica Salesiana.

Cherniss, C. y Goleman, D. (2013). *Inteligencia Emocional en el Trabajo*. Recuperado de: https://www.rekursosyhabilidades.com/cmsAdmin/uploads/o_1c8vfrqjr1n5q1e2g167q67mci.pdf

Generación Anáhuac. (2020). *Inteligencia emocional en la empresa*. Red de universidades Anáhuac. Recuperado: <https://www.anahuac.mx/generacion-anahuac/inteligencia-emocional-en-la-empresa>

Gobierno de México. (2019). *Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención*. Secretaría del trabajo y previsión social. Portal del Gobierno de México. Recuperado

de: <https://www.gob.mx/stps/articulos/norma-oficial-mexicana-nom-035-stps-2018-factores-de-riesgo-psicosocial-en-el-trabajo-identificacion-analisis-y-prevencion>

Goena, A. y Díaz, M. A. (2015). *La inteligencia emocional y su impacto en el liderazgo*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.

Goleman, D. (2013). *Liderazgo, el poder de la Inteligencia Emocional*. Recuperado de: https://www.academia.edu/36075941/Liderazgo_El_poder_de_la_intel_Daniel_Goleman

Malevé, J. (2020). *Emociones en el contexto laboral, un reconocimiento necesario*. Debates IESA. Recuperado de: <http://www.debatesiesa.com/emociones-en-el-contexto-organizacional-un-reconocimiento-necesario/>

Rosas, C. (2017). *Influencia de la inteligencia Emocional en el liderazgo y en la organización*. (Tesis de pregrado). Recuperado de: [epositorio.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/16323/](https://repositorio.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/16323/)

Ruiz, E. (2017). La Inteligencia emocional: Un breve análisis de su relación e influencia en el trabajo. *Boletín Científico de las ciencias Económico Administrativas*. 5(10), Universidad Autónoma de Estado de Hidalgo. Recuperado de: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icea/n10/e5.html>

Sánchez, X. (2019). *La Inteligencia Emocional en las relaciones laborales y sus efectos en la productividad*. (Tesis de grado). Universidad Autónoma de Barcelona. Barcelona.

Villa, C. (2013). *Inteligencia Emocional aplicada en las organizaciones*. Centro

de Investigación y competitividad empresarial. (87). Recuperado de: <https://repository.uamerica.edu.co/bitstream/20.500.11839/6316/1/COL0082009-2013-1-GTH.pdf>

World Economic Forum. (2016). *New Vision for Education: Fostering Social and Emotional Learning Through Technology*. Retrieved from https://www3.weforum.org/docs/WEF_New_Vision_for_Education.pdf

CAPÍTULO 5

Inteligencia emocional en tus finanzas personales

Mario Alejandro Guzmán Terrones¹⁶ & Ma. Guadalupe Melesio Moreno¹⁷

“La riqueza es un monstruo, necesitas un mes para aprender a controlarla financieramente, y muchos años para aprender a controlarla psicológicamente”.

John Fowles

16 Mario Alejandro Guzmán Terrones. Profesor Investigador de Tiempo Completo y responsable del Programa Institucional de Tutorías en la Universidad Politécnica de Guanajuato. Maestro en Administración Educativa y Licenciado en Desarrollo del Capital Humano por la Universidad De La Salle Bajío. Correo electrónico: mguzman@upgto.edu.mx

17 Ma. Guadalupe Melesio Moreno. Profesora Investigadora de Tiempo Completo. Coordinadora Institucional de la Academia de Desarrollo Humano. Maestra en Desarrollo Humano y Ciencias de la Familia y Licenciada en Administración de Empresas. Correo electrónico: gmelesio@upgto.edu.mx

Introducción

En alguna ocasión te has preguntado ¿cuál es la relación que tienes con tu dinero?, una pregunta difícil de contestar cuando no se tiene un conocimiento financiero y una adecuada gestión de las emociones. El primero se puede aprender en la universidad, en libros, en cursos, en casa o con los amigos; mientras que la gestión de emociones o inteligencia emocional se adquiere a través del autoconocimiento, la autorregulación, la automotivación y el dominio de las habilidades sociales (Empatía, comunicación asertiva y trabajo en equipo, etc.)

¡Imagina!, tus padres te dan una mesada (cantidad de dinero), faltan dos semanas para terminar el mes, tus amigos te invitan a una fiesta de traje (llevar comida, botana o bebida), estás feliz, y lo primero que piensas es: merezco divertirme, no te detienes a pensar si es prudente guardar el dinero y cubrir tus necesidades alimentarias. Mejor ni lo piensas ¡Te vas de fiesta!

Pero ¿Qué pasó?, ¿acaso no quieres comer los siguientes días?, en este sentido, aplica perfectamente lo que menciona Tyson (2008, p. 21) “Una gran variedad de obstáculos personales y emocionales pueden impedir hacer los mejores movimientos financieros. La falta de conocimientos financieros (derivada de la carencia de una educación financiera personal) puede interferir en la toma de buenas decisiones”.

Otro factor que determina la relación que tienes con tu dinero, es tu forma de comprar, es decir el consumo, este involucra motivos racionales, motivos emocionales, necesidades innatas y necesidades adquiridas.

En el mismo sentido, Juárez (2016) menciona que en la actualidad los proyectos de vida, están más ligados al consumo, dejando en segundo término el trabajo y el ahorro. Este autor percibe al consumo como una experiencia de libertad individual, la decisión de elegir entre la oferta disponible en el mercado. Ante esta singular aseveración surgen inevitablemente las preguntas: ¿Realmente somos enteramente libres al consumir, o somos sujetos a influencias que modelan

y guían nuestro comportamiento de compra y estilo de vida? y ¿Qué tanto se involucran las emociones en nuestras decisiones económicas y financieras?

Debido a la importancia del tema, se realizó una investigación en la Universidad Politécnica de Guanajuato, tomando como población muestra a los estudiantes de las carreras de Ingeniería en Tecnologías de Manufactura e Ingeniería en Automotriz, para determinar: la relación que tienen los estudiantes con su dinero, cómo influyen las emociones en sus decisiones económicas y financieras e identificar el impacto financiero en sus emociones. Además, se describe porqué la inteligencia financiera no funciona sin la inteligencia emocional.

Marco Teórico

El concepto de inteligencia ha evolucionado a un estado superior del coeficiente intelectual, generando alternativas a lo que comúnmente se concebía como la única fuente de éxito en las personas: una cifra numérica resultante de la aplicación de una prueba psicométrica, con la capacidad de anticipar las limitaciones o proezas de una persona. Fue evidente que los pronósticos generados por el coeficiente intelectual, no siempre se cumplían, por lo tanto, se debía buscar una explicación al hecho del porqué las personas con coeficientes intelectuales promedio lograban el mismo éxito que aquellos con un nivel intelectual superior y en algunos casos eran superados.

Para Wechsler (2014), la explicación a este fenómeno, va más allá del coeficiente intelectual, pues, aunque se enfoca en medir eficientemente la comprensión verbal, el razonamiento perceptivo, la memoria operativa y la velocidad de procesamiento, no contempla las habilidades críticas.

Porque las habilidades críticas impactan en la mayoría de todo lo que hacemos y decimos cada día, estas son el conjunto de ideas que tenemos sobre nosotros mismos y lo que nos rodea, la forma en que procesamos la información y generamos conocimiento de modelos y teorías de situaciones reales o ideales dentro de nuestra disciplina y del cómo nos relacionamos con otras. (Campirán, 2000, p. 55)

Entonces la relación que tienes con tu dinero la determina tu inteligencia financiera, el consumismo, las necesidades y el ciclo de vida financiero. Pero antes de contextualizar cada uno de los términos mencionados anteriormente, te invito a que analices los siguientes comportamientos:

- Una persona que se pasa cuidando las compras de sus vecinos, puede tener un sentimiento de celos y podrá adoptar una actitud de “si ellos pueden yo también”.
- Eres el presumido de la cuadra, vives de las apariencias, cada vez que sale un artículo nuevo, te gana la vanidad y piensas debo ser el primero en tenerlo, te endeudas, quedando atrapado en: compra de moda + estatus + variables incontrolables + falta de dinero + cobradores = estrés, sentimiento de enojo, terror financiero y arrepentimiento.

Se puede seguir enumerando ejemplos de la vida real para seguir recreando como la falta de inteligencia emocional y de un pensamiento crítico puede atrapar a la gente en un círculo de emocional inadecuado y finanzas personales no sanas. Pero te invito a conocer los elementos que influyen en tus decisiones.

Entendiendo los elementos que influyen en mis finanzas personales

Inteligencia emocional

Es el cúmulo de habilidades que vamos desarrollando a lo largo de nuestra vida, con las cuales podemos identificar nuestras reacciones ante las situaciones que se nos presentan en nuestro día a día, con el fin de generar un equilibrio entre lo que pensamos y sentimos con aquello que nos está pasando, de manera que podamos regular nuestro comportamiento y utilizar nuestro conocimiento para tomar las decisiones correctas, las cuales se verán reflejadas en el éxito de nuestros emprendimientos o en la resolución de los problemas o conflictos que se nos presenten. (Goleman, 1996, p. 36)

Mientras más equilibradas sean nuestras emociones y comportamientos con las experiencias que se nos van presentando, tendremos más posibilidades de tomar decisiones acertadas, las cuales se verán reflejadas con mejores resultados en la percepción que tenemos de nosotros mismos, en nuestras relaciones interpersonales, en nuestro desarrollo profesional y el éxito. Hablando de éxito profesional, de acuerdo con un artículo publicado por el Foro Económico Mundial (2018) las personas con un alto grado de inteligencia emocional ganan en promedio más dinero que las personas con un bajo nivel de inteligencia emocional. El vínculo entre la inteligencia emocional y las ganancias es tan directo que cada punto de aumento en la inteligencia emocional agrega mayor retribución a un salario anual.

Así como la inteligencia emocional está estrechamente relacionada con el éxito profesional, y este a su vez, con una mayor percepción en nuestros ingresos, también será fundamental aplicar las habilidades desarrolladas a través de la inteligencia emocional en el manejo de nuestras finanzas personales, con el fin de mejorar nuestra relación con el dinero, siendo conscientes de cómo las emociones afectan nuestras decisiones financieras.

Inteligencia Financiera

Es la capacidad que adquieren las personas para administrar de manera adecuada los ingresos de los que disponen y tomar buenas decisiones con respecto a ello.

Las habilidades que se van desarrollando con la inteligencia financiera, permiten detectar anticipadamente buenas oportunidades, acumular fondos a través del ahorro, evitando gastos innecesarios y poniendo el dinero a trabajar mediante la inversión, donde podrá asegurar el generar más ingresos. (Hope, 2019, p. 20)

Consumismo

El consumismo se define como “las adquisiciones sin previo análisis escrupuloso, son compras sin sentido de la necesidad, las cuales crean un efecto de felicidad instantánea, satisfacción personal y un aumento del ego por el hecho de haber adquirido cierto producto” (Rebollo, 2012, p. 27).

En un lenguaje más simple, es la compra de un producto o servicio no esencial, pero nos da un cierto status y prestigio. Este comportamiento lo motiva, entre otros factores:

- La mercadotecnia
- La cultura de lo desechable, usar el producto sólo por una vez
- Las ofertas
- La publicidad y su eterna promesa de productos milagrosos
- La falta de conocimiento o disciplina para reciclar los productos
- La presión social, querer ser igual a otro.

Como te darás cuenta las emociones juegan un papel importante al momento de tomar una decisión, porque dentro de la naturaleza del ser humano, se encuentra la dimensión emocional. Algunos autores sostienen que el hombre es un ser más emocional que racional. Las empresas, a través de la mercadotecnia y la publicidad, aprovechan las emociones para influir en los posibles clientes e incrementar sus ventas. Si bien, esto genera movimiento en la economía lo cual es positivo, también genera la necesidad de que nosotros, como compradores conozcamos nuestras emociones y cómo funcionan.

Al respecto Juárez (2016, p. 11) señala que “el consumo es tan importante, que forma parte de nuestra vida, nuestro interior y nuestros deseos más íntimos”. Podemos concluir que el estado emocional de una persona está íntimamente relacionado con la forma en que ésta percibe el entorno, lo que sin duda influye en su comportamiento y en su decisión de consumo.

Pongamos dos ejemplos, para entender cómo las emociones y el estado de ánimo de la persona suelen influir en nuestras decisiones.

Ejemplo 1. Asistes al concierto de tu cantante favorito, en el lugar dónde se presenta

venden una gran variedad de artículos promocionales, tú estás eufórico, compras de todo (playeras, tazas, plumas, etc.) a un precio elevado. Termina el concierto, llegas a tu casa, la euforia se va, empiezas a cuestionarte porqué compraste todo eso, si realmente no tiene una utilidad.

Ejemplo 2. Eres universitario, te acaban de otorgar una beca, estás contento; sin embargo, realizas un análisis objetivo del costo que representa cubrir tus pasajes para transportarte a tu escuela y los gastos de comida, tomas una decisión financiera adecuada: guardar la cantidad que necesitas.

Genera tu propia respuesta de lo que pasó con las emociones en ambos ejemplos, desde tu percepción.

Necesidades

Existen dos tipos de necesidades que impactan en el tema financiero, estas son:

- Necesidades innatas o básicas para la supervivencia: Comer, beber agua, abrigarse, etc.
- Necesidades adquiridas: “son aquellas que aprendemos de nuestro ambiente o cultura, entre ellas se incluyen autoestima, prestigio, afecto, poder, aprendizaje; se derivan de la interrelación con los demás” (Corona, 2012, p. 37).

El famoso psicólogo Abraham Maslow, propone una pirámide en la que representa la jerarquía de necesidades humanas. En la base se encuentran las necesidades fisiológicas; es decir aquellas indispensables para vivir. Para satisfacer estas necesidades en la sociedad actual, es indispensable el intercambio económico. Sin embargo, esta condición no es exclusiva del nivel más bajo de la pirámide, por el contrario, puede estar presente en varios niveles y en diferente proporción: seguridad, reconocimiento y trascendencia, por ejemplo. Es aquí donde las emociones tendrán un impacto sobre las decisiones económicas y financieras.

Ciclo financiero

Las necesidades y las conductas de consumo cambian conforme a la etapa del ciclo financiero donde se ubica la persona. A continuación, se explican en la tabla 1.

Tabla 1. Etapas del ciclo financiero.

Etapa	Edad	Qué implica
Consolidación	65 y más	Jubilación + ahorros + rendimiento
Protección	64	Jubilación o pensión
Acumulación	54	Crédito para vivienda, impuestos, seguros, etc.
Dependiente	Juventud	Se está estudiando y todavía depende económicamente de los padres de familia

Nota: Adaptado de Las Finanzas Conductuales, el Alfabetismo Financiero y su Impacto en la Toma de Decisiones Financieras, el Bienestar Económico y la Felicidad, por Garay (2015, p.3).

Con base a lo anterior, se determina que la inteligencia financiera, está ligada a la inteligencia emocional financiera porque ambas se complementan a través de la sinergia (acciones en conjunto), favoreciendo nuestro desarrollo integral pues, por un lado, podemos tener las herramientas necesarias para generar, administrar y multiplicar nuestro capital y, por otro lado, disfrutar nuestra relación con el dinero, teniendo conciencia de las emociones y pensamientos que nos despierta. De esta manera, se podrán generar vínculos gratificantes y equilibrados, que nos permitan establecer relaciones armoniosas con quienes nos rodean. En consecuencia:

No se pueden suprimir las emociones en las decisiones financieras, ya que requieren un análisis crítico e intencionado de la información que se dispone, esto significa que las mejores decisiones son aquellas que contemplan nuestros sentimientos e intuición, de hecho, no seríamos capaces de evaluar todas las ventajas e inconvenientes de una alternativa u otra sin los sentimientos, ya que nos permiten identificar una opción como “buena” o “mala” (Carleix, 2020, p. 15).

Para Nachtigall (2016) existimos cómo un todo orgánico y holístico, no somos

máquinas de producir dinero. Por eso, para ser “ricos” precisamos no solo tener una cuenta bancaria próspera, sino aprender a disfrutar lo que tenemos desde el amor y la armonía con las demás áreas de nuestra vida.

Y bien, como ya tenemos en forma clara la relación que tienen nuestras emociones con la toma de decisiones financieras, es momento de leer los resultados obtenidos en la investigación donde participaron los estudiantes de las carreras Ingeniería Automotriz e Ingeniería en Tecnologías de Manufactura.

Método

El enfoque de la investigación fue cuantitativo, ya que, para la recolección de datos se utilizó un formulario, el cual, fue compartido con los estudiantes de las carreras Ingeniería en Tecnología de Manufactura e Ingeniería Automotriz, además, se aplicó un estudio descriptivo, para explicar las tendencias o variables que influyen en la toma de decisiones financieras de los estudiantes universitarios (Revisar el cuestionario, está en la parte de anexos).

Muestra

El grupo seleccionado se constituyó por estudiantes de la carrera de Ingeniería en Tecnologías de Manufactura e Ingeniería en Automotriz, integrando una población o universo de 452 estudiantes. El tipo de muestreo es no probabilístico, debido a las características de la investigación, donde se busca conocer si las variables inteligencia financiera e inteligencia emocional financiera, tienen un grado de correlación en las decisiones financieras y si los alumnos identifican esta relación.

Las características de las personas que conformaron el grupo seleccionado son:

- 76.1% hombres y 23.9% mujeres.
- 43.8% de los participantes son mayores de 21 años, mientras que el 56.2%

cuentan con 20 años o menos.

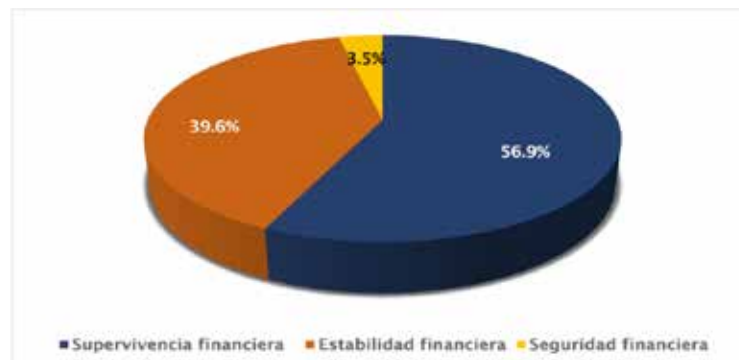
- El 38.9% radican en Celaya, el 25% de Cortazar, el 11.3% de Villagrán, el 23% residen en diversos municipios de Guanajuato; mientras que solo el 1.8% provienen de otros estados.
- El 68.6% de los participantes habitan en zonas urbanas, mientras que el 31.2% en comunidades rurales.
- El 88.3% de los padres de los participantes, no cuentan con formación educativa del nivel superior, mientras que el 11.7% “si cuentan” con formación universitaria.

Resultados

Situación financiera familiar

En esta primera figura se muestra la situación financiera familiar. Para el 56.9% de los encuestados es de supervivencia, el 39.6% está ubicado en la etapa de estabilidad y solo 3.5% se posiciona en la fase de seguridad.

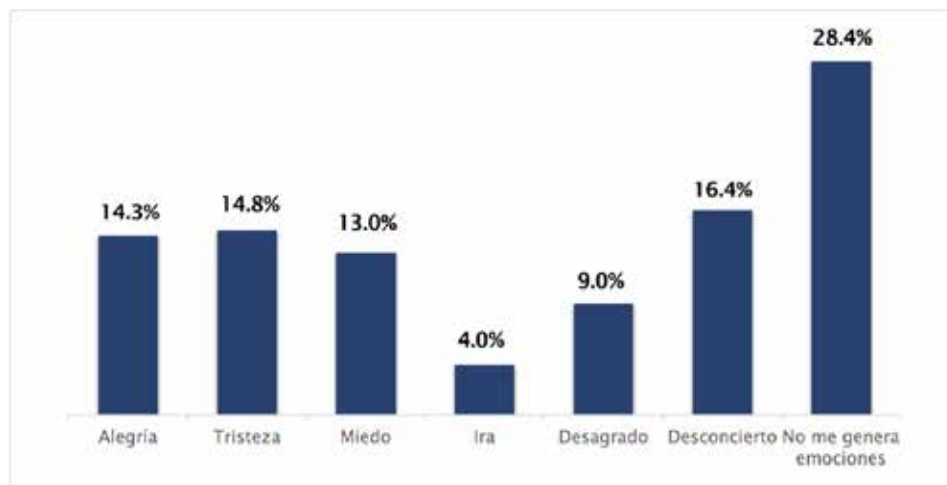
Figura 1. Resultados de la percepción que tienen los estudiantes, sobre su situación financiera familiar. Fuente: elaboración propia.



Impacto emocional de la situación financiera familiar

Respecto a las emociones que genera la situación financiera familiar en los encuestados: Se detecta que el 28.4% de los encuestados mantiene un pensamiento crítico y gestionan de forma correcta sus emociones al momento de tomar decisiones financieras, mientras que el 71.6%, si recibe un impacto por el tema.

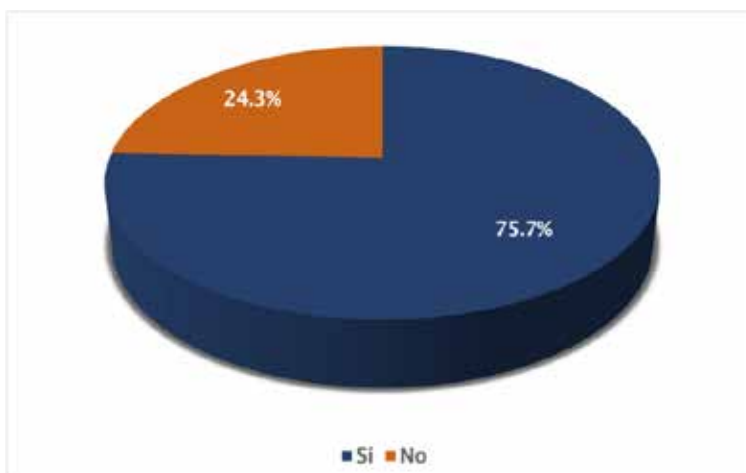
Figura 2. Impacto emocional de la situación financiera familiar en los universitarios encuestados. Fuente: elaboración propia.



Dependencia económica familiar

El 75.7% comenta que sus gastos los cubre el proveedor de la familia, en este caso el padre o la madre o ambos.

Figura 3. Dependencia económica familiar. Fuente: elaboración propia.



Plan de vida con perspectiva financiera

Los resultados de este ítem, dejan ver que solo el 11.9 % de los encuestados cuentan con una proyección financiera personal.

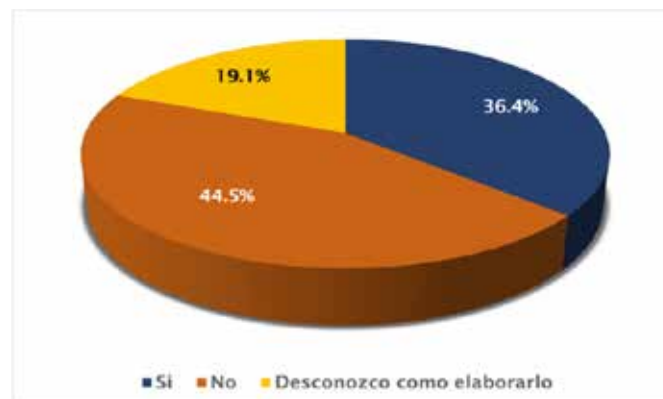
Figura 4. Inclusión del plan financiero en el plan de vida personal. Fuente: elaboración propia.



Control de gastos personales

Comparando el resultado de esta pregunta con la anterior (plan de vida), se concluye que, aunque no exista una proyección financiera personal en el 88.1% de los encuestados, al menos el 36.4% procura llevar un control de sus ingresos y egresos (gastos), mientras que el 44.5 % no realiza el control de sus gastos y el 19.1 % desconoce cómo hacerlo.

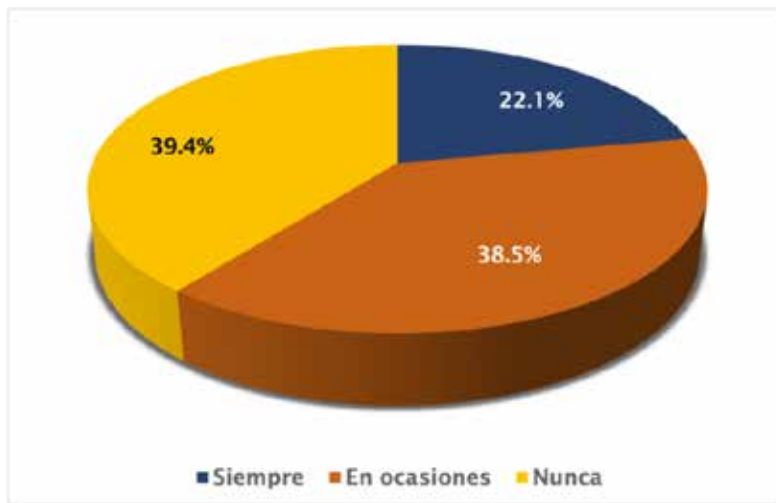
Figura 5. Gestión de los ingresos y egresos para la administración efectiva del dinero. Fuente: Elaboración propia.



Ahorro

Los resultados fueron: el 22.1% de los encuestados mencionan que tienen el hábito del ahorro; mientras que el 38.5% a veces y hay un 39.4% que nunca ahorra.

Figura 6. En la administración de tu dinero ¿destinas parte de ello al ahorro? Fuente: elaboración propia.



Percepción de la deuda

Figura 7. Percepción de los encuestados sobre el tema de compras a crédito, abono o préstamo. Fuente: elaboración propia.



El 41.4% de la población encuestada menciona que es un método normal, el 27.2% lo considera como un método adecuado en la adquisición de bienes y servicios, el 19.7% como una mala práctica y sólo el 11.7% lo ve como un problema financiero.

Uso del sueldo

El 39.6%, lo utilizaría para comprar carro nuevo; el 23.7% para viajar; el 19.7% ocuparía en su imagen personal; el 12.8% en comprar una casa y sólo el 4.2%, lo invertiría en un plan de ahorro o inversión.

Figura 8. Uso que se le da al dinero cuando ya eres un profesionista egresado. Fuente: Elaboración propia.



Consumo relacionado con la tristeza, la ansiedad o la inseguridad

Respecto a la influencia que tienen en la decisión de compra, emociones como la tristeza, la ansiedad o la inseguridad; el 66.4% manifestó que nunca compra como respuesta a éstas emociones, mientras que el 23% respondió que algunas veces compra bajo su influencia. El 6% y el 3.8% aceptaron que compran frecuentemente y siempre como respuesta a una emoción respectivamente.

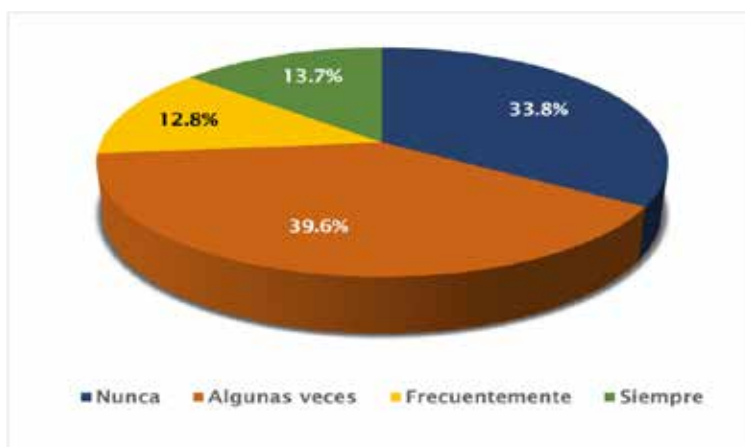
Figura 9. Regularidad de las compras para mejorar el estado emocional. Fuente: elaboración propia.



Sensación de culpa por consumir lo que no se necesita

Ante el cuestionamiento sobre el sentimiento de culpa que genera en ellos las compras innecesarias, el 33.8% respondió que nunca experimenta dicha sensación, el 39.6% que algunas veces, 12% respondió que frecuentemente mientras que el 13.7% contestó que siempre.

Figura 10. Frecuencia de la culpabilidad por el consumo de artículos que no se necesitan. Fuente: elaboración propia.



Razón de las compras que no se necesitan

A la pregunta sobre la razón que las compras innecesarias, el 61.5% de los encuestados contestaron “Me hace sentir bien” y el 36.2% no identifica la razón, el resto lo hace por sentido de pertenencia o por imagen o por impresional. Este resultado refleja la necesidad de desarrollar la inteligencia emocional financiera y el pensamiento crítico en los jóvenes.

Figura 11. Razón de las compras que no se necesitan. Fuente: elaboración propia.



Conclusiones

Como primera conclusión, el estudio arroja que más del 56% de los jóvenes encuestados perciben la situación económica familiar en estado de supervivencia financiera, lo que se conoce comúnmente como “vivir al día”. Se observó que cerca del 76% de los encuestados dependen económicamente de la familia.

Otro hallazgo a considerar es que 71.6% manifiesta que la situación financiera familiar impacta en sus emociones provocando principalmente: desconcierto, tristeza, alegría y miedo. Así también, solo el 11.9% de los encuestados respondieron que cuentan con un plan de vida que comprende la proyección financiera personal, mientras el 69.7% no ha incorporado el ámbito financiero como parte de su proyecto de vida.

Otra conclusión muestra que el 36.4% de los encuestados lleva un control de sus ingresos y egresos mientras el 44.5% no lo hace y el 19.1% desconoce cómo hacerlo. De este resultado se desprende la gran importancia y urgencia de incorporar la educación financiera como parte de la educación formal, ya que los jóvenes se incorporarán al aparato productivo y obtendrán su primer sueldo, sin conocimientos financieros. Solamente el 22.1% de los participantes manifiesta que ahorra de manera constante. Esta conclusión la podemos enlazar con la respuesta que dieron los jóvenes en relación con la deuda, la percepción del 41% de los encuestados contestó que es normal el contraer deuda mientras que el 27.2% considera que es un medio adecuado para adquirir bienes y servicios. Esto confirma la necesidad de intervenir con formación financiera en la etapa escolar en todos los niveles. Finalmente, se concluye que el 66.4% de los jóvenes universitarios nunca compran bajo la influencia de emociones desagradables como lo son la tristeza, la ansiedad o la inseguridad, pero contrasta con el 61.5% que efectúan compras innecesarias porque los hacen sentir bien. Por otro lado, más de la mitad de los sujetos analizados manifiestan sentir culpa después de haber realizado compras superfluas.

Los resultados del estudio realizado reflejan la necesidad imperante de integrar en el sistema de educación, lo que la OCDE denomina alfabetización financiera. La OCDE (2018 p. 4) define la alfabetización financiera: “Una combinación de conciencia, conocimiento, habilidad, actitud y comportamiento necesarios para tomar decisiones financieras sólidas y, en última instancia, lograr el bienestar financiero individual”. Esta misma organización declara en relación con América Latina, “En general, se refleja una ignorancia generalizada con respecto a conocimientos básicos”. México, como parte de América Latina, no es la excepción. Según estudios de la Comisión Nacional Bancaria y de Valores (2019), el puntaje de México en alfabetización financiera es de 58.2, cifra por debajo del G20.

Aunado a este conocimiento, es recomendable promover el desarrollo y fortalecimiento de la inteligencia emocional en nuestra población, ya que el conocimiento financiero por sí mismo, no garantiza la adecuada toma de decisiones si no va acompañado de una adecuada gestión emocional.

Recomendaciones

Sin duda la etapa universitaria, al ser un periodo de fuerte crecimiento y desarrollo personal, es ideal para fomentar la inteligencia financiera en combinación y fortalecer la inteligencia emocional. Este periodo educativo es el espacio previo y preparatorio a la inserción laboral y a la vida productiva de los jóvenes, por lo que constituye una oportunidad valiosa e inmejorable para la introducción de los estudiantes en el manejo de sus finanzas personales.

“La educación financiera puede empoderar a las personas al permitirles administrar de mejor manera sus recursos y las finanzas de sus familias” (Banco de Desarrollo de América Latina (2013, p. 15).

A continuación, nos permitiremos hacer algunas recomendaciones para desarrollar la inteligencia financiera emocional.

- Evita tomar decisiones basadas en sentimientos o emociones. Identifica las emociones que están presentes cuando tomas decisiones financieras. Si las decisiones que tomas bajo la influencia de esta emoción son negativas, evita comprar hasta que hayas logrado regular tu respuesta emocional.
- Identifica y organiza tus ingresos. Tus talentos (conocimientos, habilidades, creatividad, etc.) pueden convertirse en una fuente de ingresos.
- Organiza tus gastos, identifica aquellos que son prescindibles y cuáles son imprescindibles.
- Identifica y elimina o al menos disminuye los “gastos hormiga”, aquellos que parecen insignificantes e irrelevantes pero que al hacerlos de manera constante, pueden representar egresos significativos (comprar comida fuera de casa, compra café en tiendas de conveniencia, dulces, etc.).
- Tus egresos nunca deberán ser mayores a tus ingresos, es decir, no gastes lo que no tienes. Si tus egresos exceden a tus ingresos, analiza que te lleva a gastar; reflexiona en las emociones que sientes al gastar. Evita comprar cuando estés sintiendo alguna emoción intensamente, tómate un tiempo y distancia de la situación que te impulsa a la compra; esto ayudará a que pienses con la

cabeza fría y tomes mejores decisiones.

- No tener una actitud represiva hacia los gastos, cambiar el “no” por el “cuándo sí”. Probablemente ahora no es el mejor momento de adquirir ese teléfono que tanto deseas. Sin embargo, esto no significa que renuncies de manera definitiva a adquirirlo; implica postergar la satisfacción inmediata por un mayor beneficio posterior. Retomando la frase inicial, podrías expresarlo de la siguiente manera: “Ahora no puedo adquirir el teléfono, sí lo podré adquirir cuándo consiga un trabajo estable o reduzca determinados gastos”. De este planteamiento se desprenderán metas y líneas de acción que te fortalecerán como persona (perseverancia, paciencia, motivación, disciplina y por supuesto; inteligencia emocional).
- Ante el deseo de adquirir un satisfactor que parece inalcanzable, cambia el “Es imposible” por el “¿Qué negocio, actividad, proyecto puedo generar para conseguir lo que quiero?”. Esto despertará en ti el espíritu emprendedor e innovador.
- Establece metas a corto (menor de un año), mediano (entre 1 y 5 años) y largo plazo (mayor a seis años).
- Considera y programa también gastos en esparcimiento; si bien es muy importante disfrutar del descanso y la diversión, es igualmente importante que estos gastos estén planeados, de esa forma disfrutarás más de tu diversión y no padecerás después.
- En cuanto comiences a tener ingresos estables no debes olvidar contemplar el ahorro. Es indispensable reconocer que el monto que se destina a este rubro no debe ser lo que te sobra, por el contrario, deberá consistir en una cantidad planeada y preestablecida. Los especialistas recomiendan un mínimo del 10%.

En resumen, concéte, infórmate, planea y házte cargo de tu presente y futuro económico.

Referencias

Banco de Desarrollo de América Latina. (2013). *La educación financiera en América Latina y el Caribe. Situación Actual y Perspectivas*. Recuperado de https://www.oecd.org/daf/fin/financial-education/OECD_CAF_Financial_Education_Latin_AmericaES.pdf

Foro Económico Mundial. (2018). *Inteligencia emocional: qué es y por qué la necesitas*. Recuperado de: <https://es.weforum.org/agenda/2018/03/inteligencia-emocional-que-es-y-por-que-la-necesitas/>

Campirán, A. (2000). *Habilidades de pensamiento: marco teórico e instrumentación*. Recuperado de https://www.uv.mx/apps/afbgcursos/HPCYC/Documentos/423_Campiran_mar_teo_hp_Cap4.pdf

Carleix, G. (2020). *Inteligencia Emocional Proactiva para el manejo de las finanzas personales: Las bases para establecer una buena relación con el dinero*. Independently Published.

Comisión Nacional Bancaria y de Valores. (2019). *CNBV presenta el Índice de Alfabetización Financiera en México*. Recuperado de <https://www.gob.mx/cnbv/articulos/cnbv-presenta-el-indice-de-alfabetizacion-financiera-en-mexico?idiom=es#:~:text=El%20puntaje%20de%20M%C3%A9xico%20para,65.0%20puntos%20en%20actitudes%20financieras>

Corona, G. (2012). *Comportamiento del Consumidor*. Recuperado de: http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/economico_administrativo/Comportamiento_del_consumidor.pdf

Garay, A. (2015). Las Finanzas Conductuales, el Alfabetismo Financiero y su Impacto en la Toma de Decisiones Financieras, el Bienestar Económico y la Felicidad. *Revista Perspectiva*. Recuperado de: <http://www.scielo.org.bo/pdf/rp/n36/v18n36a01.pdf>

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Recuperado de: http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf

Hope, J. (2019). *Inteligencia Financiera*. Taller Del Éxito. Recuperado de: <http://editorialtallerdelexito.com/wp-content/uploads/2018/09/Adelanto-INTELIGENCIA-FIANANCIERA.pdf>

Juárez, A. (2016). *El consumidor*. España: Editorial UOC. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/upgto/58497?page=11>.

Nachtigall, P. (2016). *Inteligencia Emocional Financiera*. México: Editorial Planeta.

Organization for Economic Co-operation and Development). *Toolkit for measuring Financial Literacy and Financial Inclusion*. Retrieved from <https://www.oecd.org/financial/education/2018-oecd-infe-toolkit-for-measuring-financial-literacy-and-financial-inclusion-spanish.pdf>

Psykhe. (2014). *Estandarización de la Escala Wechsler de Inteligencia Para Adultos*. Recuperado de: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282014000100001

Rebollo, N. (2012). *Mercadotecnia para el Consumismo Masivo*. Recuperado de http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/economico_administrativo/Mercadotecnia_consumo_masivo.pdf

Tyson, E. (2008). *Finanzas Personales para Dummies*. Recuperado de:

<https://www.smv.gob.pe/Biblioteca/temp/catalogacion/LE000007.pdf>

Wechsler, D. (2014). *Wais-IV Escala Wechsler De Inteligencia Para Adultos, Prueba Completa*. (4ª. Edición). El Manual Moderno Instrumentos De Evaluación. España. Editorial Pearson Educación.

Anexo

Diseño del cuestionario

Nombre:

Correo:

Instrucciones:

Lee con atención cada una de las preguntas y selecciona la que vaya más acorde a tu realidad.

Preguntas

1. ¿En qué nivel ubicas la situación financiera de tu familia?

- Supervivencia financiera
- Estabilidad financiera
- Seguridad financiera

2. Consideras que la actual situación financiera de tu familia te provoca: (puedes seleccionar más de una).

- Alegría
- Tristeza
- Miedo
- Ira
- Desagrado
- Desconcierto
- No me impacta emocionalmente

3. ¿Dependes económicamente de tus padres o de algún familiar?

- Si

- No

4. En tu plan de vida, ¿tienes un considerado un plan financiero para mejorar tu situación económica a futuro?

- Si
- No
- No he realizado un ejercicio de plan de vida

5. ¿Llevas el control de tus ingresos y gastos?

- Si
- No
- Desconozco como elaborarlo

6. En la administración de tu dinero ¿destinas parte de ello al ahorro?

- Siempre
- En ocasiones
- Nunca

7. Consideras que recurrir a un préstamo, crédito o compras en abonos es:

- Normal
- Una mala práctica financiera
- Un buen método para adquirir bienes y servicios
- Problemas económicos al corto o largo plazo

8. ¿En qué utilizarías tu sueldo ya como profesionista egresado?

- Comprar un carro nuevo
- Comprar una casa
- Plan de ahorro o inversión
- Viajar
- Imagen personal

9. Cuando sientes tristeza, ansiedad o inseguridad ¿Buscas comprar algo que no necesito para sentirte mejor?

- Siempre

- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

10. Después de comprar algo que no necesitas ¿te sientes culpable?

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

11. Cuando compras algo que no necesitas, normalmente es por:

- Proyectar cierta imagen o posición
- Impresionar a los demás
- Pertenecer a algún grupo
- Me hace sentir bien

“Aprendí que la gente olvidará lo que dijiste, la gente olvidará lo que hiciste, pero la gente nunca olvidará cómo los hiciste sentir”.

Maya Angelou

INTELIGENCIA EMOCIONAL

PARA JÓVENES UNIVERSITARIOS

Carlos Alberto
Rodríguez Castañón
Compilador

