

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA EL MANEJO DE LAS EMOCIONES EN ADOLESCENTES

Edgar F. Ramírez. Z.

RESUMEN

La gestión de las emociones en los adolescentes es clave para las habilidades sociales, que según Hoyos (2000) utiliza el término habilidad social como sinónimo de competencia social y asertividad, es decir, la persona que posee habilidades sociales suele realizar comportamientos asertivos que se definen como el conjunto de conductas manifestadas por una persona en contexto interpersonal o de relación que expresan los sentimientos, las actitudes, deseos, opiniones y derecho de forma directa y con sinceridad, al mismo tiempo que se respetan los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de las otras personas. Es por ello la importancia de orientar a los adolescentes para gestionar sus emociones, es por ello que se propone un programa de Intervención Psicológica Cognitivo Conductual para el manejo de las emociones en Adolescentes. La autorregulación, tiene un componente motivacional, en donde el autocontrol es un requisito fundamental para alcanzar metas, debido a que, para conseguir objetivos específicos, las personas deben modificar sus pensamientos, así como su manera de sentir. El artículo es producto de una revisión documental digital, descriptivo, hecho bajo un enfoque cualitativo que tiene como propósito analizar cómo se pueden gestionar las emociones por medio de un programa.

Palabras clave: Gestión, Habilidades, Emociones, Autorregulación, Programa

ABSTRACT

The management of emotions in adolescents is key to social skills, which according to Hoyos (2000) uses the term social skill as a synonym for social competence and assertiveness, that is, the person who has social skills usually performs assertive behaviors that are defined as the set of behaviors manifested by a person in an interpersonal or relationship context that express feelings, attitudes, desires, opinions and rights directly and sincerely, while respecting the feelings, attitudes, desires, opinions and rights of other people. This is why it is important to guide adolescents to manage their emotions, which is why a Cognitive Behavioral Psychological Intervention program is proposed for the management of emotions in Adolescents. Self-regulation has a motivational component, where self-control is a fundamental requirement to achieve goals, because, to achieve specific objectives, people must modify their thoughts, as well as their way of feeling. The article is the product of a digital documentary review, descriptive, conducted using a qualitative approach that aims to analyze how emotions can be managed through a program

Keywords: Management, Skills, Emotions, Self-regulation, Program

INTRODUCCIÓN

En el presente artículo se pretende dar a conocer, la inteligencia emocional (IE) se ha convertido en un elemento clave dentro de las instituciones educativas. Ya que las emociones juegan un papel primordial en el proceso de enseñanza y aprendizaje, donde es necesario formar al ser humano en el desarrollo de sus habilidades emocionales, afectivas y sociales. Según Hernández Chirinos de Jesús, Ramón Antonio, & Silva de Jesús Hernández, Francisco das Chagas. (2021) citando a Daniel Goleman (2014, p. 20), es posible definir la inteligencia emocional de la siguiente manera: “capacidad que incluye autocontrol, celo y persistencia, así como la capacidad de motivarnos”. En este se centraliza las emociones de las personas basándose en el autocontrol, la perseverancia y capacidad que tiene cada ser humano para motivarse, e incluso para aquellos que se definen como pesimistas, tristes o depresivos.

Por tanto, existen emociones negativas que pueden afectar la gestión escolar y la práctica docente, lo cual genera dificultades, miedos e inseguridad, de tal manera que puede ocasionar conflictos en las relaciones interpersonales. En la presente investigación se pretende dar a conocer un programa para gestionar las emociones en adolescentes, tales emociones como alegría, miedo, tristeza, enojo, asco y sorpresa, las cuales están presentes, en la vida diaria de un adolescente. Es por ello que en la actual investigación va con la intención de que a través de un programa para que los adolescentes, logren identificar las emociones y gestionarlas para beneficio propio y para los demás. Según Arias Carolina & Acevedo Jessica (2020), citando a Según Chóliz, 2015, p.4 quien citó a Reeve, 1994. La emoción tiene tres funciones principales: a. Funciones adaptativas b. Funciones sociales c. Funciones motivacionales. Cabe resaltar que entre la variedad de conceptos y herramientas para la gestión de las emociones por medio de la inteligencia emocional.

Este artículo presentado se trata a reconocer las emociones, identificar estrategias para autorregularlas y promover la implementación de las emociones positivas, permitiendo que los adolescentes tomen conciencia de sus emociones y las de los demás, logrando alcanzar habilidades y capacidades para su autorregulación de acuerdo con la situación a la que correspondan.

En el presente trabajo se incluye como una ampliación de vocabulario emocional los conceptos de las emociones clasificadas en positivas como la alegría, el humor, el amor y negativas como la ira, el miedo, la ansiedad, la tristeza, la vergüenza y la aversión, con la definición de cada una, considerando que los adolescentes puedan llegar a definir lo que se entiende por emoción con el uso adecuado de los conceptos expuestos, desarrollo de los contenidos de la conciencia emocional por ciclos, y estrategias para la regulación de emociones.

La autorregulación a través de actividades para que los estudiantes puedan prevenir los problemas conductuales que según investigaciones, guardan relación con aspectos familiares, personales y escolares que se presentan en coordinación con la escuela y la familia representados en el estilo educativo parental, temperamento, contexto y el apego, prediciendo tales conductas, en las que se requiere desarrollar aspectos socioemocionales y aprendizaje de estrategias fundamentales para la regulación emocional. Como refiere Bermúdez (2011), la autorregulación está considerada como un rasgo estable en el tiempo y busca prevenir la aparición de problemas de conducta mediante estrategias que servirán en etapas posteriores al ciclo primario.

La autorregulación según Bermúdez (2011), tiene un componente motivacional, en donde el autocontrol es un requisito fundamental para alcanzar metas, debido a que, para conseguir objetivos específicos, las personas deben modificar sus pensamientos, así como su manera de sentir.

Según Fernández-Martínez, A. M. & Montero-García, (2016) durante muchos años ha habido un error en la concepción del concepto "inteligencia emocional", y es que a menudo éste ha sido entendido como "ser amable" o "dar rienda suelta a los sentimientos" (Goleman, 1998); sin embargo, tiene más bien que ver con la capacidad para explorar las propias emociones y controlarlas, motivarse a sí mismo, reconocer las emociones ajenas, y controlar las relaciones. Es por ello la importancia de gestionar las emociones ante cualquier situación, con el fin de lograr una convivencia sana.

Los autores Restrepo cesar & saavedra Leydy (2020) citando a Daniel Goleman quien indica que "la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y nosotros mismos" Goleman (1996, p. 54).

Los mismos autores citan una investigación de Sayas (2017), que presenta una propuesta de actividades de regulación emocional, para prevenir los problemas de conducta en la educación primaria, donde se hace hincapié en uno de los componentes de la inteligencia emocional (IE) como es la autorregulación a través de actividades para que los estudiantes puedan prevenir los problemas conductuales que según investigaciones, guardan relación con aspectos familiares, personales y escolares que se presentan en coordinación con la escuela y la familia representados en el estilo educativo parental, temperamento, contexto y el apego, prediciendo tales conductas, en las que se requiere desarrollar aspectos socioemocionales y aprendizaje de estrategias fundamentales para la regulación emocional.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Según Hernández Chirinos de Jesús, R. A., & Silva de Jesús Hernández, F. das C. (2021). cuando se habla de inteligencia emocional se hace referencia al nombre que se le da al conjunto de habilidades relacionadas con el manejo de las emociones, especialmente en momentos de estrés que ayudan a percibir, procesar, comprender y saber maniobrar situaciones de angustia y crisis. Por lo general el ser humano tiende a sobrepasar el espacio, desplegando la capacidad de formar, regir y vigilar sus actos mentales y las actividades de información. Pues bien, se educa, se explora, se relaciona y mantiene una balanza entre tantas cosas, sin saber cuáles son las situaciones mentales que se pudiesen vincular.

Para Goleman (2014, p. 20), es posible definir la inteligencia emocional de la siguiente manera: “capacidad que incluye autocontrol, celo y persistencia, así como la capacidad de motivarnos”. Se puede observar que el autor presenta una definición que valora y centraliza emociones de las personas, destacando que se basa en el autocontrol, la perseverancia y capacidad que tiene cada ser humano para motivarse, e incluso para aquellos que se definen como pesimistas, tristes o depresivos.

Según el Psicólogo Daniel Goleman (2008), quien indica que la I.E es la capacidad de reconocer las emociones, tanto propias como ajenas, y de gestionar nuestra respuesta ante ellas. A continuación, se dará a conocer los 5 pilares de la inteligencia emocional, se basa en los argumentos de su principal autor e investigador Daniel Goleman Los cuales dan a entender cómo se puede gestionar las emociones a través de la inteligencia

emocional, entre ellas: la autoconciencia es el conocerse a sí mismo, el autocontrol es el equilibrio de las emociones, la automotivación es mantenerse motivado y empatía ponerse en el lugar del otro, lo cual es para el ser humano en muchos casos es difícil de realizar o practicar.

Cuadro 1.

Los cinco pilares de la inteligencia emocional

Autoconciencia	Representa la capacidad de conocerse a sí mismo, es el paso inicial para comprender y poner en práctica la inteligencia emocional, siendo el principal conocimiento que dependerá del interés de cada ser humano, por lo tanto, nadie puede asumir emocionalmente el lugar del otro.
Autocontrol o gestión de las emociones	Para Goleman (2011), el objetivo es el equilibrio y no la supresión de emociones: cada sentimiento tiene su valor y su significado. También subraya que las emociones no se pueden controlar, pero es su duración la que marcará la diferencia entre sentir un estado negativo y deshacerse de él lo antes posible, o quedarse alimentando este sentimiento.
Automotivación	Según Goleman (2011) sostiene que una de las mayores dificultades es mantenerse motivado, es decir, no desmotivarse ante los fracasos de la vida. Es aquí, donde la inteligencia emocional recobra su verdadero significado, porque el sujeto que se enfrenta a momentos estresantes y turbulentos, si no posee conocimiento de sus emociones y de qué manera estas pudiesen influir en sus determinaciones, logrará rendirse ante la ansiedad y desesperanza, tomando decisiones equivocadas que lo alejará del camino cierto para alcanzar sus logros.
Empatía	Representa la capacidad de ponerse en el lugar del otro, mostrando la sensibilidad ante diversas situaciones. Con la empatía se busca la comprensión de los sentimientos que van más allá de la comunicación verbal, porque las personas no siempre expresan lo que sienten con palabras, sino con gestos y expresiones faciales. Los sentimientos de empatía se convierten en particularidades que permiten un acercamiento en las relaciones personales y profesionales.
El arte de vivir en sociedad	Influir y contagiar a los demás son habilidades pertinentes que forman parte del arte de vivir en sociedad, es decir, que el ser humano no pasa por la vida de los demás de forma desapercibida, sino que, de alguna manera deja su huella o contribución.

Fuente: Hernández de Jesús, R. A., & Silva de Jesús, F. das C. (2021).

AUTORREGULACIÓN

En lo que respecta al concepto de autorregulación los autores Restrepo cesar & saavedra Leydy (2020) citan y proponen autores como Block (1980), Kopp (1982) y (Rothbart, 1989, como se citó en Ato, et al., 2004) este se refiere a la capacidad de los individuos para modificar su conducta en virtud de demandas y situaciones específicas,

lo que ha generado interés en las implicaciones para el funcionamiento social de los individuos; y a su vez hace referencia al interés de los psicólogos quienes se interesan en las causas del desarrollo de la autorregulación, identificando a los padres como guías de este proceso de desarrollo en sus hijos, así como diferencias en la autorregulación emocional de acuerdo a las características temperamentales y como un aspecto importante a tener en cuenta, los contextos sociales donde se expresan, dando resultado en un ajuste social del niño a largo plazo.

También citan lo propuesto por Kopp y Grolnick, (como se citó en Ato et al., 2004), el concepto de autorregulación implica la capacidad de adaptación al ambiente, que incluye un proceso de afrontamiento de emociones positivas, considerando aspectos como el inicio y mantenimiento de una respuesta emocional, además de la modulación y cese de esta respuesta.

Es importante resaltar que las emociones positivas se fundamentan en el desarrollo emocional infantil y están caracterizadas por hacer que prevalezca la valencia del placer o bienestar de cada individuo, además de ello promueven pensamientos y acciones que le permiten desenvolverse sanamente y adaptarse para afrontar las diferentes etapas de la vida. Fredrickson & Joiner (como se citó en Oros et al., 2011). las emociones positivas contribuyen positivamente en los procesos psicológicos o intelectuales, potenciando el razonamiento, la resolución de conflictos y el procesamiento de la información; también refuerza la atención, la retención y el recuerdo, la flexibilidad cognitiva y las funciones ejecutivas, entre otros procesos que conducen a un aprendizaje más efectivo, rápido y significativo. Goleman (1995)

Por otra parte, se consideran las emociones negativas como compuestos del grupo de las emociones básicas constituidas por patrones individuales de conducta expresiva, que se asocian a una experiencia o a un sentimiento específico según Piqueras et al. (como se citó en Ato et al., 2004) y son consideradas productos evolutivos relacionados con estados biológicos significativos como procreación, cría y amenaza a la integridad de los individuos y la especie; que, por tanto, se pueden entender como experiencias con sistemas subjetivo, adaptativo y expresivo de respuesta.

Según Morles, Víctor. (2002). El concepto de Metodología está ligado también estrechamente al de técnica, puesto que las dos actividades se dirigen a un mismo

objetivo: resolver problemas de manera racional. Pero la Metodología se refiere al cómo, es decir, a la definición, o descripción, de los pasos formales y medios para lograrlo, mientras que el propósito de la Técnica es encontrar o crear la solución real, objetiva, concreta y óptima.

MÉTODO

La investigación de la gestión de las emociones en los adolescentes, se realiza bajo un estudio documental, que según Alfonso (1995), la investigación documental es un procedimiento científico, un proceso sistemático de indagación, recolección, organización, análisis e interpretación de la información o datos en torno a un determinado tema, así mismo se asocia a una investigación descriptiva que según Arias (2012) la investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento, y cualitativa que según Taylor y Bogdan (1986) consideran, en un sentido amplio, la investigación cualitativa como “aquella que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas halladas o escritas, y la conducta observable”, por lo tanto este tipo de investigación narrar los hechos partiendo del modelo teórico. Recolectando información de tesis, revista científica y artículos, realizadas en los últimos 5 años. Lo cual se realizó vía internet de las diferentes investigaciones sobre la gestión de las emociones en los adolescentes.

RESULTADOS

A continuación, en el siguiente cuadro se encontrará las diferentes investigaciones consultadas para el presente artículo, descritas y de manera breve, con datos de los diferentes autores y año de publicación, el título de cada investigación con sus respectivas conclusiones y hallazgos encontrados en cada una de ellas.

Autor y año	Título	Conclusión	Hallazgos
Fernández-Martínez, A. M. & Montero-García, I. (2016).	Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil	la inteligencia cognitiva como compatibles, así como las distintas y múltiples interrelaciones entre ambas, es preciso reconocerlas como inseparables, ya que la I.E. no abarca solo las emociones en sí,	Educación emocional está presente en las escuelas, pero además podemos descubrir qué nivel puede alcanzar a través de las diferentes actuaciones encaminadas a su logro.

Autor y año	Titulo	Conclusión	Hallazgos
García Carmen (2019)	Inteligencia emocional en adolescentes de nivel secundaria. Un proceso de psicoterapia humanista	se les dieron herramientas humanistas, para analizar, comprender y manejar las habilidades emocionales que presentan en las diferentes situaciones ocurridas en su entorno inmediato	que la psicología humanista en su interpretación de las emociones que forman la inteligencia emocional se basa en no determinar o encuadrar al ser humano en una serie de características que lo delimitan, al contrario, pretende entenderlo con base en una serie de características que tienen múltiples posibilidades de desarrollo.
González García, E., & Martínez Heredia, N. (2017).	Emociones y redes sociales en adolescentes.	Como educadoras resaltamos la necesidad de establecer propuestas futuras de formación e intervención en la era digital con adolescentes,	la importancia de concienciar de la grave problemática que puede tener el uso incorrecto de las redes sociales en nuestra vida diaria.
Gutiérrez Rojas, J. R., Flores Flores, R. A., Flores Cáceres, R., & Huayta Franco, Y. J. (2021).	Inteligencia emocional adolescente: una revisión sistemática.	que la inteligencia emocional está referida a las habilidades y capacidades psicológicas que involucran los afectos, talentos, comprobación y transformación de emociones propias y ajenas	Los hallazgos evidencian el procesamiento de los resultados logrados y la articulación de los diversos artículos científicos, estableciéndose una muestra de 13 artículos científicos.
Hernández Chirinos de Jesús, Ramón Antonio, & Silva de Jesús Hernández, Francisco das Chagas. (2021)	La inteligencia emocional del gestor educativo en tiempos de pandemia.	estudiar la inteligencia emocional del gestor educativo en tiempos de pandemia.	la forma en cómo los gestores educativos se vieron afectados ante este inesperado acontecimiento, el cual les permitió trabajar su inteligencia emocional de modo que la pandemia
De la Rosa, A., Moreyra, L. & De la Rosa, N. (2020).	Intervenciones eficaces vía Internet para la salud emocional en adolescentes	se observó que las intervenciones vía internet han resultado ser novedosas e innovadoras; no obstante, no todos los países han alcanzado desarrollo e investigación robusta en el campo.	que las intervenciones guiadas por profesionales, ya sea con poco o mucho entrenamiento, son más eficaces que los tratamientos no guiados
Restrepo cesar & saavedra Leydy (2020) citan a	Autorregulación de emociones una propuesta de intervención	la capacidad de emplear sus habilidades propias para llegar a la autorregulación de las emociones. además de la	fueron empleadas como herramientas de fácil uso para el proceso de formación, aportando

Autor y año	Título	Conclusión	Hallazgos
Bermúdez (2011), la autorregulación	psico-educativa en la institución educativa "la fontaine"	comprensión y debida identificación de cada una de ellas para la adecuada expresión	conocimientos relevantes en los estudiantes, en las que se hace el uso de artefactos culturales articulados en los espacios significativos de aprendizaje
Ramos Estibaliz & Axpe Inge & Fernández Oihane y Jiménez Vanessa (2018)	Revista de diagnóstico Psicológico, Psicoterapia y salud.	la mejora del autoconcepto y del bienestar psicológico de una adolescente de 16 años víctima de maltrato infantil. En base a los resultados obtenidos, se cumplieron los objetivos de la intervención.	a través de los instrumentos de evaluación administrados antes y después del tratamiento cognitivo-conductual, se observa una evolución positiva en las dimensiones del autoconcepto de la paciente.
Miranda Milagros (2017)	"Inteligencia Emocional según género en adolescentes de 13 a 16 años de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca - 2017"	No se encontraron diferencias en varones y mujeres adolescentes de 13 a 16 años con respecto a: Inteligencia Emocional, nivel intrapersonal, nivel interpersonal, nivel manejo de estrés, nivel de adaptabilidad, nivel de ánimo general, nivel de impresión positiva	Una de las recomendaciones es: Continuar realizando despistajes con respecto a la Inteligencia Emocional, sobre todo en adolescentes,
Torres Mendoza, M., Oliva Gimeno, M. de los Ángeles, & Castaño Sánchez, A. X. (2019).	Emotrans. Las emociones y el transmedia en adolescentes ecuatorianos	En el caso de los jóvenes, también merecen una correcta educación mediática que pueda ayudarlos a saber seleccionar y aprovechar el material accesible en los espacios virtuales y convertirlo en información útil y constructiva en su proceso de formación y crecimiento académico y personal.	identificar aquellos usos, programas, redes y tecnologías que mejor se adecuan a los trabajos que los docentes deben encargar a sus estudiantes o desarrollar en las clases.
Segura Martín, J. M., Cacheiro González, M. L., & Domínguez, M. C. (2020).	Habilidades emocionales en profesores y estudiantes de educación media y universitaria de Venezuela.	. En lo que respecta a los estudiantes, el autocontrol y competencia social fueron las habilidades emocionales menos favorecidas, no encontrándose diferencias, estadísticamente significativas, entre las medianas de estas dos habilidades emocionales. La habilidad emocional más favorecida fue motivación.	las habilidades emocionales de los profesores son superiores a las de sus estudiantes, los profesores de género femenino poseen mayor motivación y empatía que los de género masculino.
Lorca Francheska (2019).	La Inteligencia Emocional: Habilidad	se debe entrenar al docente para que incorpore estrategias que	las Instituciones

Autor y año	Título	Conclusión	Hallazgos
	Fundamental Para El Manejo de Conflictos en la Adolescencia	contribuyan en el desarrollo de la Inteligencia Emocional en el proceso de enseñanza, en donde la educación sea vista como una vía que permita cambios significativos, centrada en el desarrollo de habilidades del pensamiento crítico y emocional, enfocándose en transformar una generación que está en la búsqueda del equilibrio.	Educativas, al percatarse del déficit emocional y social con los que muchos estudiantes llegan a la escuela, las mismas no pueden seguir limitándose por mucho más tiempo a hacer de exclusivos transmisores de conocimiento
Romero Caballero, S., Hernández Sánchez, I., Barrera Villarreal, R., & Mendoza Rojas, A. (2022).	Inteligencia emocional y desempeño académico en el área de las matemáticas durante la pandemia.	siendo relevante considerar docentes con un alto nivel de IE que puedan capacitar a los estudiantes en el uso y desarrollo de la misma como herramienta para su desempeño profesional.	la pandemia generada por el Covid-19, es un evento externo que ha afectado todos los ámbitos de la sociedad actual; evidenciando cambios de patrones y medidas alternas a un proceso de enseñanza, al cual la comunidad educativa no estaba preparada, trasladando el sistema presencial al formato virtual desde casa;
Segura Jesús & Cacheiro María & Concepción María (2018).	Estilos de aprendizaje e inteligencia emocional de estudiantes venezolanos en educación media general y tecnológica	Los estilos de aprendizaje preferidos por los estudiantes venezolanos de educación media general y formación tecnológica, en el contexto educativo investigado, son el reflexivo y pragmático.	En el contexto educativo reflexivo y pragmático no se encontró diferencias estadísticamente significativas entre estos dos estilos de aprendizaje.

Fuente: Elaboración basada en fuentes recolectadas de las diferentes investigaciones consultadas en internet.

En el cuadro anterior se dio a conocer de manera breve, los autores y año de las diferentes investigaciones consultadas, así como también el título de cada una de ellas, parte de las conclusiones y los hallazgos, de manera que, con la información recolectada, se puede entender aspectos importantes para el presente artículo como la inteligencia emocional, la gestión de las emociones, la autorregulación de las emociones, y los hallazgos encontrados en cada investigación parte importante y fundamental. Entre otros

aspectos importantes lo cual invitan al lector a leer cada una de ellas con el fin de capacitarse y obtener aprendizajes significativos.

CONCLUSIONES

El presente trabajo tuvo por objetivo revisar la evidencia de intervenciones mediadas por internet entre revistas, tesis y artículos de los cuales se pudo observar una gama de información referente a las emociones y cómo gestionirlas en los adolescentes, de igual manera la inteligencia emocional con sus 5 pilares y la autorregulación siendo estas dos últimas de gran importancia en el proceso de aprendizaje para gestionar las emociones en sí mismo y en los demás con el fin de lograr controlar los impulsos y en si las emociones que se presentan en las diferentes acciones propias y de ajenos, de manera que todos las investigaciones realizadas en materia del tema han mostrado eficacia en la intervención de salud emocional en adolescentes.

También cabe resaltar la gran importancia de la inteligencia emocional en los docentes en las diferentes instituciones educativas tanto públicas como privadas, de gestionar las emociones ante los alumnos para que esto contribuya de manera satisfactoria y positiva en los adolescentes con el fin que se les facilite gestionar sus propias emociones entre ellos y con sus profesores. Es por ello indispensable Pues es a través de la educación emocional que se pueden vincular actividades pedagógicas con todas las áreas del conocimiento.

Como se ha podido apreciar para Daniel Goleman define la inteligencia emocional de la siguiente manera: “capacidad que incluye autocontrol, celo y persistencia, así como la capacidad de motivarnos”. De manera que las emociones de las personas, acentuando que se basa en el autocontrol, la perseverancia y capacidad que tiene cada ser humano para motivarse, e incluso para aquellos que se definen como pesimistas, tristes o depresivos. Lo que quiere decir que, cualquier persona tiene dentro de sí, los elementos necesarios para marcar la diferencia, además de, permitir que todo su aprendizaje esté dirigido a su campo profesional, así como a sus logros personales.

La gestión de las emociones en los seres humanos es un poco complicada, ya que generalmente los seres humanos ante cualquier situación manifestamos cualquier

emoción, lo ideal es sentirla, manifestarla y dejarla en el olvido, pero lamentablemente permitimos que dicha emoción se mantenga. todo individuo actúa a partir de sus emociones, en este sentido, cada uno de ellos debe analizar y reflexionar sobre la importancia de nutrir sus emociones desde un ámbito positivo, es decir, que se tenga el control sobre ellas, para tomar sus propias decisiones.

REFERENCIAS

- De la Rosa, A., Moreyra, L. & De la Rosa, N. (2020). Intervenciones eficaces vía Internet para la salud emocional en adolescentes: Una propuesta ante la pandemia por COVID-19. Hamut'ay, 7 (2), 18-33. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7542510>
- Fernández-Martínez, A. M. & Montero-García, I. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud. disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/773/77344439002/html/>
- González García, E., & Martínez Heredia, N. (2017). Emociones y redes sociales en adolescentes. Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación, (13), 011-015. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.13.2131>
- Gutiérrez Rojas, J. R., Flores Flores, R. A., Flores Cáceres, R., & Huayta Franco, Y. J. (2021). Inteligencia emocional adolescente: una revisión sistemática. EDUCARE ET COMUNICARE: Revista De investigación De La Facultad De Humanidades, 9(1), 59-66. <https://doi.org/10.35383/educare.v9i1.576>
- García Carmen (2019) Inteligencia emocional en adolescentes de nivel secundaria. Un proceso de psicoterapia humanista. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez Instituto de Ciencias Sociales y Administración Departamento de Ciencias Sociales Maestría en Psicoterapia Humanista y Educación para la Paz. Disponible en: <http://erecursos.uacj.mx/bitstream/handle/20.500.11961/5260/Tesina%20Orozco%20Carmen.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Hernández Chirinos de Jesús, R. A., & Silva de Jesús Hernández, F. das C. (2021). La inteligencia emocional del gestor educativo en tiempos de pandemia. Revista Científica UISRAEL, 8(3), 11–26. <https://doi.org/10.35290/rcui.v8n3.2021.446>
- Hernández Roberto & Fernández Carlos & Baptista María (2014) Metodología de la investigación sexta edición. Derechos reservados © 2014, Edición por mcgraw-hill Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Restrepo cesar & saavedra Leydy (2020) Autorregulación de emociones una propuesta de intervención psico-educativa en la institución educativa “la fontaine”. Universidad Cooperativa De Colombia Facultad De Psicología. Disponible en:

https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/20248/1/2020-RestrepoySaavedra-autorregulacion_emociones_educacion.pdf

- Morles, Víctor. (2002). Sobre la metodología como ciencia y el método científico: un espacio polémico. *Revista de Pedagogía*, 23(66), 121-146. Recuperado en 22 de julio de 2022, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-97922002000100006&lng=es&tlng=es.
- Ramos Estibaliz & Axpe Inge & Fernández Oihane y Jiménez Vanessa (2018). Intervención cognitivo-conductual para la mejora del autoconcepto en el caso de una adolescente víctima de maltrato emocional. *Revista de diagnóstico Psicológico, Psicoterapia y salud*. Universidad del País Vasco/Esual Herriko Unibertsitatea (UPV-EHU), España disponible en <https://www.revistaclinicacontemporanea.org/art/cc2018a1>
- Ruiz María & Díaz Marta & Villalobos Arabella (S/F). Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433025357.pdf>
- Rodríguez Cristina (2016) Intervención psicológica en una adolescente con problemas emocionales ante una situación de desestructuración familiar. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*. Universidad Miguel Hernández, Elche, España. Disponible en: <file:///C:/Users/EDGAR/Downloads/Dialnet-IntervencionPsicologicaEnUnaAdolescenteConProblema-5288642.pdf>
- Miranda Milagros (2017) "Inteligencia Emocional Según Género En Adolescentes De 13 A 16 Años De Una Institución Educativa De La Ciudad De Cajamarca - 2017" Universidad Privada del Norte. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/94144284.pdf>
- Torres Mendoza, M., Oliva Gimeno, M. de los Ángeles, & Castaño Sánchez, A. X. (2019). Emotrans. Las emociones y el transmedia en adolescentes ecuatorianos. *REVISTA CIENTÍFICA ECOCIENCIA*, 6(2), 1–23. <https://doi.org/10.21855/ecociencia.62.193>
- Segura Martín, J. M., Cacheiro González, M. L., & Domínguez, M. C. (2020). Habilidades emocionales en profesores y estudiantes de educación media y universitaria de Venezuela. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 24(1), 153–179. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i1.1232>
- Romero Caballero, S., Hernández Sánchez, I., Barrera Villarreal, R., & Mendoza Rojas, A. (2022). Inteligencia emocional y desempeño académico en el área de las matemáticas durante la pandemia. *Revista De Ciencias Sociales*, 28(2), 110-121. <https://doi.org/10.31876/rcs.v28i2.37929>
- Segura Jesús & Cacheiro María & Concepción María (2018) Estilos de aprendizaje e inteligencia emocional de estudiantes venezolanos en educación media general y tecnológica
- Lorca Francheska (2019) La inteligencia emocional: habilidad fundamental para el manejo de conflictos en la adolescencia. Universidad de Carabobo, Valencia, Venezuela. Disponible en: <http://www.arje.bc.uc.edu.ve/arj24/art09.pdf>