

Inteligencia emocional en los adolescentes, como herramienta para el liderazgo académico

Emotional intelligence in adolescents, as a tool for academic leadership

Ma. del R. Cortés-Nájera ^a

Abstract:

This summary presents on Emotional Intelligence (EI) as an instrument that adolescents can manage in the improvement of school performance and academic leadership.

Hence the importance of instructing young students in the correct management of emotions, as an ability to develop EI and thus lead to academic leadership. A leader who uses emotional intelligence will be able to know himself, self-regulate, manage empathy, communicate assertively and self-motivate, infecting others to perform better tasks and achieve the objectives proposed both in his personal life and in his academic activity.

Keywords:

Emotional intelligence, academic leadership, academic performance

Resumen:

El presente resumen expone sobre la Inteligencia Emocional (IE) como instrumento que los adolescentes pueden manejar en la mejora del rendimiento escolar y el liderazgo académico.

De ahí la importancia que implica instruir a los jóvenes estudiantes en el correcto manejo de las emociones, como habilidad para desarrollar la IE y así conllevar al liderazgo académico. Un líder que se vale de la inteligencia emocional, será capaz de autoconocerse, autorregularse, manejará la empatía, comunicarse asertivamente y automotivarse, contagiando a otros para realizar mejores tareas y lograr los objetivos propuestos tanto en su vida personal como en su actividad académica.

Palabras Clave:

Inteligencia emocional, liderazgo académico, rendimiento académico

Introducción

La IE no es un tema nuevo, pero si se ha convertido en un tema vigente y dada la necesidad, se requiere sea implementada en las aulas como parte de la currícula académica, de ahí su importancia.

¿Qué es la inteligencia emocional?

Empleando las palabras del profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en su libro "La inteligencia

emocional" que escribió en 1995, define que la Inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las emociones (Universidad Internacional de Valencia, 2018). De acuerdo con su teoría, el manejo de las emociones es una habilidad que el ser humano aprende a manejar para el control de sus emociones en la vida cotidiana.

En cuanto al proceso enseñanza aprendizaje, dicha habilidad se convierte en una herramienta poderosa para el desarrollo de las actividades académicas, no solo de

^a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Escuela Preparatoria Número Tres, ORCID: 0000-0002-5518-8878, Email: maria_cortes5472@uaeh.edu.mx

los docentes sino también de los estudiantes. La importancia de la inteligencia emocional radica en que los adolescentes aprendan a manejar correctamente sus emociones, habilidad que no es fácil, ya que como lo plantea Goleman, la inteligencia de una persona no depende solo de los conocimientos o habilidades que tenga en ámbitos meramente concernientes al conocimiento de las ciencias, sino que está presente otro tipo de inteligencia que se debe considerar, pues no es suficiente tener un coeficiente intelectual alto, sino que es necesario tener otra serie de habilidades, tal como el manejo de las emociones.

Como lo plantea Goleman en su teoría, una persona con inteligencia emocional debe poseer ciertas características como se aprecia en la figura 1.

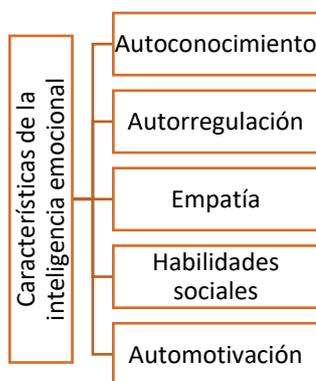


Figura 1. Características de la inteligencia emocional

Para llegar a ser un buen líder académico hay que dominar diversos aspectos relacionados con el desarrollo de la inteligencia emocional. El liderazgo implica conocer las propias emociones y saber qué significa cada una de ellas para tener la capacidad de entender cómo pueden impactar en la jornada diaria y poder así controlarlas (APD, 2021).

De ahí que, se requieren determinadas cualidades para distinguir a un buen líder:

Describiendo dichas características se denota que:

El autoconocimiento implica conocerse así mismos sobre las emociones personales y cómo se responde ante las situaciones que se presentan y cómo podrían repercutir en los demás.

La autorregulación es saber controlar las emociones a través del manejo de los impulsos, implica mantener el control.

Ser empáticos, es ponerse en el lugar del otro para poder entender las emociones de los otros.

Las habilidades sociales, implican un buen manejo de la comunicación para generar confianza.

La automotivación, es la habilidad de una persona para motivarse a sí misma sin el reconocimiento de los demás con una actitud positiva.

Características que resultan ser necesarias para el manejo de las IE.

¿Tiene beneficios de la inteligencia emocional?

En un estudio realizado por Extremera y Fernández (2013), argumentan que la inteligencia emocional (IE) tiene beneficios en aspectos tan importantes tales como la salud física y mental, las relaciones interpersonales o el rendimiento académico de los adolescentes, por citar a las más importantes.

Por lo tanto, la praxis de la IE mejora la vida cotidiana de los estudiantes y principalmente en el contexto escolar con mejor rendimiento académico, entendiéndose éste como el "nivel de conocimientos demostrado en un área ó materia comparado con la norma de edad y nivel académico", (Edel, 2003, como se citó en Jiménez, 2000).

Conclusión

De acuerdo con la literatura revisada se puede expresar que la inteligencia emocional se convierte en una fortaleza importante que favorece el rendimiento académico de los estudiantes en el proceso enseñanza aprendizaje y constituye un factor primordial para el liderazgo académico de los adolescentes, por ello es necesario empoderar a los estudiantes con el manejo correcto de sus emociones para que puedan resolver de una manera más asertiva todos los problemas de la vida cotidiana y los retos a los que se enfrentan en las actividades académicas.

Referencias

- [1] APD. (2021, 5 agosto). Inteligencia emocional y liderazgo: cómo ser un buen líder. www.apd.es. Recuperado 14 de marzo de 2022, de <https://www.apd.es/inteligencia-emocional-en-liderazgo/>
- [2] Edel, R. (2003). EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: CONCEPTO, INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO. - Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 1(2). <https://www.redalyc.org/pdf/551/55110208.pdf>
- [3] Extremera, N., & Fernández, P. (2013, agosto). Inteligencia emocional en los adolescentes. *Padres y Maestros*, 352. Recuperado 12 de marzo de 2022, de <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1170/993>

- [4] Universidad Internacional de Valencia. (2018, 24 abril). Inteligencia emocional definición y características. www.universidadviu.com. Recuperado 14 de marzo de 2022, de <https://www.universidadviu.com/int/actualidad/nuestros-expertos/inteligencia-emocional-definicion-y-caracteristicas>
- [5] APD. (2021, 5 agosto). Inteligencia emocional y liderazgo: cómo ser un buen líder. www.apd.es. Recuperado 14 de marzo de 2022, de <https://www.apd.es/inteligencia-emocional-en-liderazgo/>