

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y
Humanidades, Asunción, Paraguay.**

ISSN en línea: 2789-3855, marzo, 2025, Volumen VI

La importancia de la gestión de las emociones para el mejoramiento de las relaciones interpersonales dentro del entorno escolar del bachillerato post COVID

The importance of emotional management for improving
interpersonal relationships within the post-COVID high
school environment

Clara Emynick Cervantes

maestraclaracervantes@uas.edu.mx
<https://orcid.org/0009-0003-0526-7003>
Escuela Normal de Sinaloa. Universidad
Autónoma de Sinaloa
Mazatlán, Sinaloa – México

Alma Flor Martínez Soto

flormartinezsoto@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0000-5171-0991>
Centro de Investigación e Innovación del
Noroeste (CIIEN). Universitario de la
Universidad Autónoma de Sinaloa
Mazatlán, Sinaloa – México

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i2.3813>

Artículo recibido: 09 de abril de 2025.

Aceptado para publicación: 23 de abril de
2025.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.


Redilat
Red de Investigadores
Latinoamericanos

NÚMERO

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i2.3813>

La importancia de la gestión de las emociones para el mejoramiento de las relaciones interpersonales dentro del entorno escolar del bachillerato post COVID

The importance of emotional management for improving interpersonal relationships within the post-COVID high school environment

Clara Emynick Cervantes

maestraclaracervantes@uas.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0003-0526-7003>

Escuela Normal de Sinaloa. Universidad Autónoma de Sinaloa

Mazatlán, Sinaloa – México

Alma Flor Martínez Soto

flormartinezsoto@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-5171-0991>

Centro de Investigación e Innovación del Noroeste (CIEN). Universitario de la Universidad Autónoma de Sinaloa

Mazatlán, Sinaloa – México

Artículo recibido: 09 de abril de 2025. Aceptado para publicación: 23 de abril de 2025.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

Las relaciones interpersonales en los jóvenes de bachillerato son fundamentales para su desarrollo social y emocional. Esta etapa está marcada por diversos desafíos en la construcción y mantenimiento de vínculos saludables, debido a factores como la presión académica, la inseguridad personal y las dinámicas sociales cambiantes. En el contexto actual, las afectaciones de la pandemia de COVID-19, los estudiantes han enfrentado obstáculos adicionales en el establecimiento de relaciones interpersonales. Este estudio cuantitativo tiene como objetivo evaluar la importancia de la inteligencia emocional en el contexto escolar post pandemia, para ello, se empleó el cuestionario de inteligencia emocional (EQ-i) de Bar-On, adaptado específicamente al entorno educativo, para medir las competencias emocionales, en una escuela preparatoria de la Universidad Autónoma de Sinaloa, de la zona sur. Entre los hallazgos se subraya la necesidad de identificar de manera oportuna el estado emocional de los estudiantes a fin de implementar intervenciones tempranas que fortalezcan sus habilidades de gestión emocional para mejorar el bienestar individual y las relaciones interpersonales en el aula, favoreciendo un ambiente saludable.

Palabras clave: inteligencia emocional, gestión de emociones, bachillerato, relaciones interpersonales, post-COVID-19

Abstract

Interpersonal relationships among high school students are fundamental to their social and emotional development. This stage is marked by various challenges in building and maintaining healthy relationships due to factors such as academic pressure, personal insecurity, and changing social dynamics. In the current context, with the effects of the COVID-19 pandemic, students have faced additional obstacles in establishing interpersonal relationships. This quantitative study aims to evaluate the importance of emotional intelligence in the post-pandemic school context. To this end, the Bar-On Emotional Intelligence Questionnaire (EQ-i), specifically adapted to the educational

environment, was used to measure emotional competencies in a high school of the Autonomous University of Sinaloa in the southern region. The findings highlight the need to identify students' emotional states in a timely manner in order to implement early interventions that strengthen their emotional management skills to improve individual well-being and interpersonal relationships in the classroom, fostering a healthy environment.

Keywords: emotional intelligence, emotion management, high school, interpersonal relationships, post-COVID-19

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons.



Cómo citar: Emynick Cervantes, C., & Martínez Soto, A. F. (2025). La importancia de la gestión de las emociones para el mejoramiento de las relaciones interpersonales dentro del entorno escolar del bachillerato post COVID. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 6 (2), 3002 – 3015. <https://doi.org/10.56712/latam.v6i2.3813>

INTRODUCCIÓN

Las relaciones interpersonales y la gestión de las emociones son factores determinantes para el bienestar emocional de los estudiantes. El adolescente del bachillerato, pasa por una etapa crítica en su desarrollo, en la que su habilidad de gestión emocional cobra una importante relevancia.

Haro Gavidia & Mayorga Lascano (2024) señalan que es de uso común el hecho de que se priorice el valor práctico del cociente intelectual (CI), relegando a segundo plano las emociones. Tradicionalmente el CI, es un indicador del potencial cognitivo sumamente valorado, relacionado con habilidades cognitivas, razonamiento lógico, memoria y capacidad para resolver problemas, los cuales son aspectos relevantes para el éxito académico y profesional, omitiendo un componente igualmente fundamental del ser humano: las emociones.

Durante la adolescencia, el individuo enfrenta desafíos académicos, sociales, emocionales, que pueden influir no solo en su rendimiento académico sino en su adaptación al ambiente educativo. En este sentido, Guerra (2021), señala que la adolescencia es una etapa compleja, en donde se produce el desarrollo físico y emocional, se construye la identidad y la posibilidad de crecer en el manejo de las emociones, por lo que el autoconocimiento resulta esencial.

Las emociones desempeñan un papel muy importante en la toma de decisiones, la interacción social y el manejo del estrés. Vivas et al., 2021 afirman que una persona con inteligencia emocional hace que las emociones actúen a su favor, guiando la conducta y el proceso de pensamiento. La inteligencia emocional (IE), entendida como la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones y las de los demás, con el fin de interactuar con otros individuos Goleman (1995), por lo cual la IE es cada vez más reconocida como un predictor clave del éxito personal y profesional.

Tras la pandemia de COVID-19, afectó profundamente a las generaciones más jóvenes, generando cambios significativos en su vida cotidiana. El factor del aislamiento social, la preocupación por la pandemia, las pérdidas de familiares, de empleo de los padres, la migración, la situación económica, el hecho de enfermarse, entre otras afectó el bienestar emocional.

Li et al (2021) señalan que, a diferencia de la salud física, la salud mental se evidencia en la conducta, percibiéndola desde patrones de comportamiento que afectan las relaciones interpersonales.

Pezo y Arteaga (2022) mencionan que las repercusiones de la pandemia han influido en la capacidad de gestionar emociones en los estudiantes, aunque aún se sigue investigando y no se registran datos concluyentes.

Por lo anterior, el presente estudio se hace uso de la herramienta Test de Escala de Inteligencia Emocional (EQ-i) de Bar-On que identifica las fortalezas y debilidades emocionales de los adolescentes (depresión, ansiedad, dificultades para manejar el estrés), estos datos generaron estadísticas para proponer el diseño de estrategias e intervenciones psicoeducativas para atender estos trastornos.

El test de Bar-On (1997) evalúa las siguientes dimensiones en 50 ítems (versión corta para niños y adolescentes):

Tabla 1

Dimensiones del Test de Bar-On

Satisfacción con la vida	Evalúa cómo el individuo percibe su vida en términos generales y si se siente satisfecho con su situación actual.
Autoconciencia emocional	Mide la capacidad del individuo para reconocer y comprender sus emociones en diferentes situaciones.

Autoregulación emocional	Mide la habilidad para controlar y manejar las emociones, especialmente en situaciones de estrés.
Empatía	Evalúa la capacidad del individuo para reconocer y comprender las emociones de los demás.
Habilidades interpersonales	Mide la capacidad para interactuar de manera efectiva con los demás, incluyendo la capacidad de formar relaciones saludables y manejar conflictos.
Tolerancia al estrés	Evalúa la capacidad de manejar el estrés y las presiones externas sin que ello afecte negativamente el funcionamiento diario
Optimismo	Mide la actitud positiva y la expectativa de resultados favorables en la vida.
Adaptabilidad	Evalúa la flexibilidad y la capacidad de ajustarse a cambios o situaciones nuevas.
Habilidades de resolución	Mide la capacidad para enfrentar y resolver problemas de manera efectiva utilizando habilidades cognitivas y emocionales.

La aplicación de esta herramienta y su interpretación, permitió comprender de una mejor manera los efectos psicológicos post-COVID 19 en la comunidad estudiantil de bachillerato, para hacer, con los resultados, más eficiente la atención a la salud mental y convirtiendo al entorno escolar un sitio seguro, donde se combine el aprendizaje cognitivo y el desarrollo humano de manera integral.

Adicionalmente, conocer los déficits emocionales y las fortalezas de los adolescentes post-pandemia, permitirá diseñar y fortalecer programas específicos para promover habilidades como la regulación emocional, la empatía y la resolución de conflictos.

METODOLOGÍA

Para los fines de la investigación se aplica el Test de Escala de Inteligencia Emocional (EQ-i) de Bar-On (1997), mide la inteligencia emocional (IE) a través de varios factores clave (ver Tabla 2) y una descripción de la partitura con puntajes (ver Tabla 3). La interpretación de los factores que intervienen en la prueba ayuda a comprender y valorar de qué manera una persona maneja sus emociones y se relaciona con los demás para mejorar su bienestar emocional, optimizar sus relaciones interpersonales y fomentar su adaptación a diferentes contextos personales y profesionales.

Con un enfoque cuantitativo y descriptivo, el estudio se basa en la aplicación del Test de Escala Emocional (EQ-i) de Bar-On (1997) para medir los niveles de inteligencia emocional en los participantes, basándose en la obtención y análisis de datos numéricos con el objetivo de identificar tendencias y patrones en la relación entre las puntuaciones obtenidas en las distintas dimensiones de la IE. Se emplea como instrumento el Test de IE, que es una herramienta validada que se compone de 50 ítems (ver Tabla 2), que a su vez se compone de varios factores clave que reflejan habilidades emocionales y sociales. (ver Tabla 3).

El instrumento es de opción múltiple en escala de Likert de 3 puntos, (Siempre – A veces – Nunca) la cual mide la frecuencia o intensidad, donde siempre indica que la conducta o habilidad emocional se presenta con alta frecuencia, a veces sugiere una ocurrencia intermitente y nunca señala la ausencia de la conducta.

Tabla 2

Ítems del Test de Inteligencia Emocional de Bar-On (1979)

Ítems	
1	Tener una comprensión más clara de mi propio tipo de personalidad

2	No estoy seguro de por qué estás enojado, feliz, triste o celoso
3	Conoce las situaciones en las que eres propenso a sufrir cambios de humor
4	Incluso si estás enojado, feliz, triste o celoso, no quieres o no puedes expresarlo
5	Saber detectar los propios cambios emocionales a partir de las palabras y expresiones de otras personas.
6	Las emociones fluctúan tanto que ni siquiera sé por qué
7	Tener el hábito de la autorreflexión
8	No sé si mis sentimientos son frágiles o fuertes
9	No es lo suficientemente alegre, rara vez sonrío
10	Es difícil encontrar formas apropiadas de expresar las emociones, ya sea expresando enojo, reprimiéndose o sintiéndose agraviado
11	Cuando te encuentres con cosas desagradables, puedes suprimir tus preocupaciones
12	Los altibajos de los cambios de humor suelen estar fuera de control
13	Capacidad para responder con calma a emergencias inesperadas
14	La mente está en un estado de tensión y no puede relajarse por sí sola
15	Ser capaz de mantener una actitud optimista de poder doblarse y estirarse a pesar de estar frustrado o agraviado
16	Tener altas expectativas de sí mismo y enojarse o perder los estribos cuando no cumple con los estándares
17	Cuando se produce un impulso emocional o ira, puede autoextinguirse rápidamente
18	Estoy muy ansioso por todo y siento que soy una persona impaciente
19	Escuchar críticas, incluidas opiniones que sean inconsistentes con la situación real, sin sentir resentimiento o falta de voluntad.
20	No me gusta pensar profundamente en las personas y las cosas y abogo simplemente por seguir mis sentimientos
21	En la lucha por el camino de la vida, crees que puedes triunfar.
22	No estás dispuesto a probar cosas nuevas porque piensas que te aburrirás o te despreciarán porque no sabes cómo hacerlas.
23	Te rindes fácilmente una vez que decides lo que quieres hacer
24	Intentas hacer muchas cosas a la vez y por lo tanto no estás lo suficientemente atento.
25	Cuando encuentras dificultades en el trabajo o estudio, eres capaz de animarte y superarlas
26	Es difícil tomar la iniciativa y responsabilizarte de lo que debes hacer.
27	Crees que el fracaso es la madre del éxito.
28	No es necesario que te exijas nada, si sientes que no puedes hacer algo solamente desistes.
29	Si cometes un error al hacer algo, debes resumir tu experiencia y tus lecciones y no culpar a los demás.
30	No me atrevo a asumir nuevas responsabilidades porque tengo miedo de cometer errores
31	Tener cierta comprensión de los temperamentos y personalidades de compañeros y colegas
32	Si te importa lo que los demás piensen de ti, no podrás vivir una vida fácil
33	Presta siempre atención a los cambios de humor de las personas que te rodean
34	Pero cuando otros hacen preguntas, no saben cómo responderlas satisfactoriamente.
35	Saber comprender y respetar las emociones ajenas al interactuar con los demás
36	No es bueno para entender lo que piensa la otra persona o cómo ve las cosas cuando se lleva bien con ella
37	Ser capaz de contar algunas de las ventajas y fortalezas de familiares y amigos.
38	Provocar a otros o herir los sentimientos de otros sin ser consciente de ello
39	No creas que participar en actividades sociales es una pérdida de tiempo
40	No es necesario para mí considerar lo que sienten los demás
41	No hay falta de voluntad para cooperar con los demás
42	Las reglas del sistema establecido por las unidades de trabajo, escuelas y familias no se pueden seguir de acuerdo con las reglas.
43	No te sientes infeliz al ver los alcances y logros de los demás.
44	No poder cumplir con los asuntos previamente acordados, o actuar apresuradamente
45	Cuando trabaje con otros, debe saber que no debe atribuirse el mérito y culpar a los demás
46	Cuando le preocupa que sus opiniones o sugerencias no sean buenas, preferirá aceptarlas.

47	Ser capaz de ser estricto consigo mismo y ser indulgente con los demás a la hora de llevarse bien con los demás
48	Cuando los demás no estén de acuerdo con tus opiniones, mostraras insatisfacción o las evitarás
49	Sepa que las promesas incumplidas y el engaño son enemigos de la amistad
50	Sentirse agraviado es una buena forma de resolver conflictos.

Fuente: Bar-On (1979).

La población es de 1558 alumnos del bachillerato, compuesta por un total de 48.3 % hombres, 51.7% mujeres, de diferentes contextos. Los alumnos tienen entre 15 y 18 años de edad. La muestra será seleccionada de manera no probabilística, considerando criterios de inclusión como edad y género. El tamaño de la muestra se determinó con base en la fórmula de cálculo con un nivel de 95% de confianza y 5% margen de error, la cual nos da como resultado un tamaño de muestra de 309 encuestados.

El test será administrado de manera individual, con la herramienta google forms, la cual cuenta con las instrucciones precisas para garantizar la fiabilidad de los resultados, se hicieron pruebas previas. El instrumento fue aplicado a principios del segundo semestre durante 5 días, para responder los ítems y sus respuestas fueron registradas de manera automatizada, generando los puntajes de los diferentes factores evaluados (ver Tabla 3 y 4).

$$\text{Tamaño de la muestra} = \frac{\frac{z^2 \times p(1-p)}{e^2}}{1 + \left(\frac{z^2 \times p(1-p)}{e^2 N} \right)}$$

N = tamaño de la población • **e** = margen de error (porcentaje expresado con decimales) • **z** = puntuación z

Los participantes, aceptaron formar parte del estudio llenando el test de manera voluntaria con el compromiso de confidencialidad de datos.

Tabla 3

Descripción de factores del Test de IE de Bar-On

Factor	Descripción	Puntaje
Conciencia autoemocional	La capacidad de un individuo para ser consciente y comprender sus propias emociones. La autoconciencia emocional nos ayuda a gestionar mejor nuestras emociones y construir relaciones saludables.	20
Regulación emocional	Los individuos son capaces de gestionar y controlar eficazmente sus reacciones emocionales, implica conciencia, comprensión e intervención activa de las propias emociones para lograr estabilidad emocional y expresión positiva.	20
Automotivación	Los individuos son capaces de estimular su propio impulso interno y su pasión para lograr metas y objetivos personales. La automotivación es esencial para el crecimiento y desarrollo personal. Al estimular	20

	nuestro propio impulso y pasión internos, podemos afrontar mejor los desafíos y el estrés.	
Conciencia de las emociones de otras personas	La capacidad de un individuo para sentir, comprender, evaluar y responder a las emociones de los demás. Es un componente importante de la inteligencia socioemocional y uno de sus factores clave.	20
Gestión de relaciones interpersonales	El desempeño integral del uso que hace un individuo de las habilidades y destrezas de IE en las interacciones interpersonales.	20

Fuente: Bar-On (1979).

Tabla 4

Descripción de la partitura del Test de IE de Bar-On

Puntaje	Resultados de referencia
25-69 puntos	Bajo: Inadecuado manejo en la expresión de sentimientos, dependientes, desconfiados en la realización de ideas y creencias. Mal contacto con los sentimientos. El individuo experimenta sentimientos pesimistas en relación al logro personal.
70-99 puntos	Medio: Adecuado manejo en la expresión de sentimientos, independientes, relativa confianza en la realización de ideas y creencias. Aceptable contacto con sentimientos, interés por sentirse bien consigo mismo, tendencia a lo positivo en relación al logro personal.
+100 puntos	Alto: Buen manejo en la expresión de sentimientos, independientes, confianza en la realización de ideas y creencias. Acertado contacto con los sentimientos, el individuo se siente bien consigo mismo, son positivos en relación al logro personal.

Fuente: Bar-On (1979).

Una vez obtenido los datos, se procedió al análisis estadístico de promedios y medidas descriptivas sobre las características generales de las puntuaciones obtenidas en las distintas dimensiones de la inteligencia emocional. El promedio de puntajes que se emplea sirvió para determinar las áreas de mayor y menor desarrollo de la IE en la muestra.

Los resultados obtenidos se interpretaron a través de la partitura de puntajes (ver Tabla 3), que tiene como objetivo ofrecer una visión global sobre cómo los participantes gestionan sus emociones, interactúan con los demás y su capacidad de adaptarse a diferentes situaciones, con base a esto se identifican áreas de fortaleza y posibles áreas de mejora para optimizar el bienestar emocional.

DESARROLLO

La importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en el individuo

El desarrollo de la inteligencia emocional (IE) se presenta como un factor clave para el crecimiento integral de un individuo, impactando diversos aspectos de su vida personal y profesional. Según Gutiérrez et al (2021), el desarrollo de la inteligencia emocional de un individuo resulta crucial para su desarrollo integral. Por otro lado, Dueñas-Buey (2002) destaca que la inteligencia emocional es considerada como el más importante de los factores que intervienen en el ajuste personal, el éxito en las relaciones personales y en el rendimiento en el trabajo.

En esta línea, Puertas-Molero et al. 2020 la IE es un factor importante que tiene repercusiones en el bienestar social y mental. Dueñas-Buey (2002) considera que la IE desarrollada se pueden conseguir

mejoras en el mundo laboral y en las relaciones sociales, ya que esta competencia influye en todos los ámbitos importantes de la vida.

La IE no solo implica la capacidad de identificar y comprender las propias emociones, sino también la habilidad para gestionarlas de forma efectiva. Según (Arrabal, 2018), la IE no solo confiere a la persona la posibilidad de aceptar y gestionar de forma consciente sus emociones, también ejerce influencia en las decisiones que se toman frente a las diversas situaciones conflictivas Jiménez-Jiménez (2019) señala que la IE aumenta la resiliencia, ya que existe una mayor capacidad para afrontar presiones, obstáculos y acontecimientos emocionalmente impactantes sin perder la eficacia en el comportamiento.

Bisquerra (2007) aborda las competencias socioemocionales como importantes en la formación del individuo, para el autor, la competencia emocional es un constructo amplio que incluye diversos procesos y provoca una variedad de consecuencias.

Bermejo et al (2021) mencionan que promover un estilo de vida saludable y recursos psicológicos, como el autocuidado y las habilidades de IE, pueden servir como activos importantes de la salud individual para disminuir los efectos negativos del estrés, infiriendo que la IE no solo está relacionada con la salud mental, sino que incide en la salud física.

Bisquerra (2007) cita a Solavey y Sluyter (1997) quienes identifican cinco dimensiones básicas en las competencias emocionales: cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía y autocontrol, las cuales se solapan con la inteligencia emocional que define Goleman (1995). Desarrollarlas implica, una mejor convivencia social y mejorar el bienestar personal.

Para Jiménez-Jiménez (2019) las personas con alta inteligencia emocional gestionan mejor las emociones, tienen mejores estrategias de afrontamiento, influyen positivamente en el grupo estimulando creatividad e innovación.

El Test IE-r de Bar-On para la medición de la inteligencia emocional

Bar-On (1997) define la IE como un conjunto de rasgos emocionales y de personalidad que interactúan de forma constante en el sujeto para asegurar su adaptación al medio.

Sobre este concepto Bar-On construye el inventario de cociente emocional (I-CE). El cociente emocional está relacionado con la IE, señalando que la esfera emocional y la cognitiva contribuyen en igual medida a las potencialidades de una persona. Mejía-Díaz (2013).

Los componentes del modelo de IE social de Bar-ON et al (2000) son:

Tabla 5

Componentes del modelo de IE social de Bar-On

Componente intrapersonal	Evalúa la autoidentificación general del individuo, la autoconciencia, la asertividad, la autorrealización e independencia emocional, la autoconciencia.
Componente interpersonal	Empatía, responsabilidad social, relaciones sociales
Componente de manejo de emociones	La capacidad para tolerar presiones y controlar impulsos.
Componente de estado de ánimo	El optimismo, la actitud positiva y la satisfacción.

Componente de adaptación	Capacidad del individuo para evaluar correctamente la realidad y ajustarse de manera eficiente a nuevas situaciones, crear soluciones adecuadas a los problemas diarios.
--------------------------	--

Bar-On tiene diversos cuestionarios, que recaban información que invita a los individuos a “autodescribirse” mediante afirmaciones y respuestas específicas. Las personas, por lo tanto, manifiestan sus capacidades de autoanálisis y autoconocimiento.

Las preguntas son inductoras, con respuestas influenciadas de deseabilidad social, al cual se le asigna un tipo de indicador de inteligencia emocional Mejía-Díaz (2013). Bar-On et al (2000) mencionan que el objetivo de la prueba es identificar el grado en el que se presentan los componentes emocionales y sociales en la conducta, emitiendo un autorreporte cuantitativo. López-Zafra, Pulido y Berrios (2014).

Las pruebas de Bar-On están dirigidas a diferentes edades, midiendo las habilidades sociales y emocionales en escalas compuestas por preguntas y respuestas según su nivel de acuerdo o desacuerdo a cada afirmación. El resultado que se obtiene se interpreta a través de una partitura que identifica fortalezas y debilidades emocionales.

RESULTADOS

Tabla 6

Promedio de puntajes obtenidos en las distintas dimensiones de la inteligencia emocional

Dimensiones	Puntaje Promedio
Conciencia emocional	13.8
Regulación emocional	11.6
Automotivación	8.2
Conciencia de las emociones	13.07
Gestión de las relaciones interpersonales	10.3
Puntaje final	56.97

Fuente: elaboración propia.

Los resultados anteriores corresponden a la sumatoria del promedio grupal por dimensión y puntaje final grupal en la Escala de Inteligencia Emocional de Bar-On (EQ-i), basado en una muestra de 307 encuestados, la interpretación debe considerar algunos factores clave de acuerdo a la partitura:

En la escala (EQ-i), el promedio esperado en una población general está en torno a 100, con una desviación estándar de 15. Esto significa que una puntuación de 56.97 está significativamente por debajo del promedio, lo que indica una baja puntuación de inteligencia emocional en el grupo evaluado.

Bar-On y Parker (2000), en la versión corta de EQ-i para individuos de 6 a 18 años, está construido por 50 ítems con respuesta de 3 puntos tipo Likert, con 10 ítems para subescala intrapersonal, 10 para la interpersonal, 10 para manejo de estrés, 7 para adaptabilidad, 7 para estado de ánimo, 6 para subescala de impresión positiva. Los valores oscilan entre .73 a .96 aproximadamente.

Para ponerlo en perspectiva de acuerdo con la partitura

Las puntuaciones menores de 70 generalmente indican un nivel bajo de inteligencia emocional.

Puntuaciones entre 70-90 indican un nivel por debajo del promedio, aunque no tan bajo como las puntuaciones inferiores a 70.

Con un promedio de 56.97, el grupo de estudio presenta dificultades considerables en términos de sus habilidades emocionales y sociales. Estas dificultades pueden incluir entre otras, una regulación emocional insuficiente, bajas habilidades para manejar el estrés, poca empatía y limitadas habilidades para interactuar de manera efectiva con los demás.

En el bachillerato, las implicaciones del resultado de Bar-On (EQ-i) son:

Desarrollo emocional insuficiente: Los estudiantes en el bachillerato están en un periodo de maduración emocional importante. Una puntuación baja en inteligencia emocional podría sugerir que tiene dificultades para gestionar sus emociones (frustración, ansiedad, estrés), lo que podría llevar a dificultades de toma de decisiones, en la resolución de problemas y en la gestión del estrés académico.

Relaciones interpersonales afectadas: Las competencias emocionales también están muy relacionadas con las habilidades sociales y relacionales. Los estudiantes con puntuaciones bajas en inteligencia emocional pueden tener problemas para formar relaciones de amistad saludables, comunicarse efectivamente con otros y trabajar en equipo. Esto podría generar conflicto dentro de grupos, tanto en el aula como en actividades extracurriculares.

Baja motivación: Las emociones juegan un papel crucial en la motivación y el rendimiento académico, al aparecer índices de baja inteligencia emocional, sugiere que los alumnos pueden sentirse abrumados o desmotivados, lo cual puede influir en diferentes áreas de su vida.

Problemas de gestión emocional: Los datos sugieren que existe baja resiliencia y posible estrés derivado de diferentes factores: personales, académicos, familiares, lo cual afecta el bienestar mental y su capacidad para desempeñarse en situaciones de alta presión.

En el retorno a clases presenciales, se registraron diferentes problemas con el alumnado derivado de los efectos de la pandemia:

- Problemas de rezago académico
- Registro de problemas familiares en los alumnos (económicos, por pérdida de trabajo, pérdida de los padres o de familiares cercanos)
- Temor a infectarse de nuevo y al contacto con compañeros en el aula.

La pandemia implicó una interrupción educativa, el aislamiento social y el estrés, con consecuencias negativas en la inteligencia emocional en los estudiantes post-COVID.

El aislamiento social y las dificultades emocionales, pudieron haber afectado su capacidad para desarrollar y mantener relaciones sociales saludables, esto se refleja en una puntuación baja en habilidades interpersonales, que es uno de los componentes clave de la inteligencia emocional.

El impacto en la regulación emocional se relaciona a experimentar niveles altos de ansiedad, depresión y estrés debido a la incertidumbre, las interrupciones en su vida social y escolar, y las preocupaciones por la salud. Esto puede haberse traducido en una baja capacidad para regular las emociones en situaciones estresantes o difíciles, lo que afecta en su bienestar.

Los desajustes en la adaptación emocional, pueden deberse a la incapacidad para adaptarse emocionalmente a nuevas situaciones. Experimentaron un largo periodo de educación a distancia, separados de sus maestros y compañeros, para enfrentarse a una educación autogestiva. Esta falta de interacción en el confinamiento y clases virtuales puede haber ralentizado el desarrollo de habilidades sociales, lo que se refleja en una mayor dificultad para comunicar sentimientos, resolver conflictos o interactuar de manera efectiva con los demás.

Por lo tanto, dado este bajo promedio grupal en IE, es necesario implementar intervenciones que aborden las áreas de debilidad emocional y social, como programas de desarrollo emocional, terapia y consejería, fomento de habilidades sociales, estrategias para el manejo del estrés y monitoreo y apoyo continuo.

CONCLUSIONES

La gestión de las emociones es una habilidad clave en el desarrollo social y académico de los estudiantes en el contexto post- COVID, donde los jóvenes han enfrentado una serie de desafíos emocionales adicionales al impacto de la pandemia en su bienestar mental y social afectando otras áreas de su vida.

La investigación cuantitativa echa mano de la herramienta Test IE-r de Bar-On (Escala de Inteligencia Emocional de Bar-On, versión reducida) enfocado en la importancia de la gestión emocional para detectar el estado de los estudiantes para apoyarlos en el mejoramiento de las relaciones interpersonales en el entorno escolar una vez que se regresa a la presencialidad.

La gestión emocional de acuerdo al estudio indica que, a mayor capacidad para gestionar emociones como la autorregulación y empatía, se tiende a tener mejores relaciones interpersonales, una efectiva resolución de conflictos, cooperación en trabajos grupales y una comunicación abierta.

La pandemia evidentemente impactó a los estudiantes en su inteligencia emocional, debido que el test revela un alto porcentaje de estudiantes con dificultades en la autorregulación emocional y adaptabilidad, lo que sugiere existen desajustes emocionales que dificultan las relaciones interpersonales. En este sentido es clave abordar mediante intervenciones pedagógicas o atención psicológica a los alumnos para mitigar estos efectos negativos.

El estudio revela que los alumnos presentan dificultades emocionales por lo cual se recomienda:

Implementación de programas de desarrollo emocional, a través de talleres de gestión emocional, técnicas de relajación y actividades que fortalezcan la IE de los estudiantes.

La integración de la orientación psicológica, creando espacios de apoyo emocional dentro de la escuela, proporcionando servicios de consejería.

Fomentar la cooperación y la empatía, mediante trabajo colaborativo, promoviendo la comprensión mutua, la resolución de conflictos y el respeto por la diversidad emocional.

Lo anterior, sería una propuesta inicial para abordar los resultados “bajos” de IE en los alumnos, ya que la puntuación de 55.97 en Bar-On refleja dificultades significativas en la autorregulación emocional y el manejo del estrés. La capacidad para gestionar las emociones de manera adecuada puede traducirse en altos niveles de ansiedad, impulsividad o dificultades para lidiar con la frustración.

Con respecto a las relaciones interpersonales, esta puntuación indica que se pueden presentar mayores dificultades con los compañeros y maestros. La falta de empatía o habilidades para resolver conflictos puede generar tensiones sociales y conflictos frecuentes, especialmente en entornos escolares.

Con base a lo anterior, es urgente y prioritario fortalecer el enfoque de bienestar emocional en el currículo escolar, y de manera permanente, trabajar estos enfoques con las próximas generaciones, quienes de alguna manera enfrentaron la pandemia y padecieron sus efectos.

La salud mental, influye en el actuar de los individuos, permite enfrentar de manera efectiva los desafíos de la vida diaria. Si formamos personas en un esquema integral, este tema se torna más relevante para reducir el riesgo de trastornos crónicos, como la depresión.

REFERENCIAS

- Arrabal, E. (2018, noviembre). Inteligencia Emocional. Editorial ELearning. <https://tinyurl.com/4djj3m8w>
- Bar-On, R. (1997). The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence. Toronto: Multi-Health Systems Inc.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). In: R. Bar-On & A. Parker (eds.), Handbook of emotional intelligence (pp. 363-388). San Francisco, CA: Josey-Bass.
- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. Educación XX1, 10(), 61-82. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>
- Dueñas-Buey, M. L., (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. Educación XX1, (5), 77- 96.
- Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional. Barcelona: Kairos.
- Guerra, K. (2021). La inteligencia emocional en adolescentes del 5to blanco de secundaria de la Unidad Educativa Tomás Frías de la ciudad de Potosí. REPSI, Revista Ecuatoriana de Psicología, 4(9), 95–108. <https://tinyurl.com/4cus52um>
- Gutiérrez, J., Flores, R., Flores, R., & Huayta, Y. (2021, julio). Inteligencia emocional adolescente: una revisión sistemática. Educare et Comunicare. Revista de Investigación de La Facultad de Humanidad, 9(1), 59–66. <https://doi.org/10.35383/educare.v9i1.576>
- Haro Gavidia & Mayorga Lascano (2024). El manejo de la inteligencia emocional y regulación emocional en los estudiantes de bachillerato. YACHANA Revista Científica <https://doi.org/10.62325/10.62325/yachana.v13.n2.2024.922>
- Jiménez Jiménez A. Inteligencia emocional. En: AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría 2018. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2018. p. 457-469. https://www.aepap.org/sites/default/files/457-469_inteligencia_emocional.pdf
- Li, N., Li, S. & Fan, L. (2021). Risk Factors of Psychological Disorders After the COVID-19 Outbreak: The Mediating Role of Social Support and Emotional Intelligence. Journal of Adolescent Health, 69(5), 696-704. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.07.018>
- López-Zafra, Pulido, M y Berrios, O. (2014). EQI. Versión Corta. Adaptación y validación al español del EQ-i en universitarios. Boletín de Psicología. No. 110, p.21-36. <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N110-2.pdf>
- Mejía Díaz, J. J., (2013). Reseña teórica de la inteligencia emocional: modelos e instrumentos de medición. Revista Científica, 17(1), 10-32.
- Pezo-Arteaga, E y Paredes, F., (2022). Inteligencia emocional en estudiantes universitarios a partir de la pandemia por Covid: una revisión sistemática. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México, Volumen 6, Numero 6 p. 8496. DOI: 10.37811/cl_rcm.v6i6.4014
- Puertas-Molero, P., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Ramírez-Granizo, I., & González-Valero, G. (2020, enero). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. Anales de Psicología, 36(1), 84–91. <https://doi.org/10.6018/analesps.345901>

Vivas, M., Gallego, D., & González, B. (2007). Educar las emociones (2ª ed.). Producciones Editoriales. <https://tinyurl.com/yr5nfk74>

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons .