

## Inteligencia emocional y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria

Emotional intelligence and study habits in high school students

Inteligência emocional e hábitos de estudo em estudantes do ensino médio

Erica Millones Alba\*

---

### Resumen

El estudio tiene por objetivo, determinar la relación entre la Inteligencia emocional y los hábitos de estudio de los estudiantes de secundaria. La investigación es de tipo descriptivo, con diseño de investigación correlacional, y se aplicaron dos instrumentos como el inventario de cociente emocional de Baron y el inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85. Se empleó la estadística descriptiva, para validar los resultados del presente trabajo de investigación, cuyos datos se evidencian a través de tablas y figuras, se utilizó la prueba de correlación de Pearson, los resultados obtenidos se establecieron por dimensión y con un nivel de significatividad de  $p = 0,00$ , y al final fueron considerados altamente significativos por consiguiente se rechazaron todas las hipótesis nulas. En conclusión, la investigación, confirma la hipótesis de investigación planteada, existe relación significativa entre la Inteligencia emocional y los hábitos de estudio de los estudiantes secundaria.

**Palabras clave:** aprendizaje; adolescencia; inteligencia; actitud.

---

### Abstract

The objective of the study is to determine the relationship between emotional intelligence and the study habits of high school students. The research is descriptive, with correlational research design, and two instruments were applied, such as the Baron emotional quotient inventory and the CASM - 85 Study Habits inventory. Descriptive statistics was used to validate the results of this work. of research, whose data are evidenced through tables and figures, the Pearson correlation test was used, the results obtained were established by dimension and with a level of significance of  $p = 0.00$ , and at the end they were considered highly significant therefore all null hypotheses were rejected. In conclusion the research confirms the research hypothesis, there is a significant relationship between emotional intelligence and the study habits of secondary students.

**Keyword:** learning; adolescence; intelligence; attitude.

---

### Resumo

O objetivo do estudo é determinar a relação entre a inteligência emocional e os hábitos de estudo dos estudantes do ensino médio. CASM A pesquisa é pesquisa descritiva, correlacional com design, e dois instrumentos como inventário quociente emocional e hábitos de estudo de inventário Barão foram aplicados - 85. As estatísticas descritivas foram usadas para validar os resultados deste trabalho de pesquisa de dados que são demonstrados através de tabelas e figuras, foi utilizado o teste de correlação de Pearson, os resultados foram estabelecidos por dimensão e com um nível de significância  $p = 0,00$ , e finalmente, foram considerados altamente significativa, por consiguiente todas as hipóteses nulas foram rejeitadas. Em conclusão, a pesquisa confirma a hipótese da pesquisa, há uma relação significativa entre a inteligência emocional e os hábitos de estudo dos alunos do ensino médio.

**Palavras-chave:** aprendizagem; adolescência; inteligência; atitude.

---

Universidad San Pedro, Escuela Profesional de Psicología, Chimbote, Perú.

\*Autor para correspondencia: [erica\\_millones@hotmail.com](mailto:erica_millones@hotmail.com) (E. Millones).

Recibido: 12 de marzo del 2019

Aceptado: 22 de junio del 2019

## Introducción

A pesar de muchos esfuerzos realizados a nivel mundial, existen diversas causales que exigen la necesidad de mejorar la capacidad de aprendizaje de los niños y adolescentes peruanos que asisten a la Educación Básica Regular y así poder obtener mejores resultados y lograr ser más competitivos desde la cualificación intelectual, emocional, social y mediacional, en el desarrollo de los futuros ciudadanos peruanos (Murillo y Román, 2012). En la experiencia vivenciada en la institución educativa se ha observado que algunas adolescentes, evaden la realidad, no poseen un adecuado manejo de emociones, y utilizan la negación como mecanismo de defensa. Otros poseen cambios psicológicos y físicos adjudicados a la adolescencia, tienen una dinámica familiar disfuncional, poca motivación intrínseca, baja autoestima, y falta de hábitos en casa. Durante clases no prestan atención, en ocasiones no siguen instrucciones, y en sus estudios se les dificulta enfocarse y esforzarse lo suficiente para poder lograr un buen aprendizaje. Por otro lado, existen adolescentes que saben afrontar diversas situaciones que se les presentan en la vida cotidiana, con un buen manejo de emociones, confían en sí mismos, logran manejar sus emociones de manera constructiva, se muestran amigables y confiables, de forma que tienen un grado alto de aceptación entre sus compañeros y crean relaciones saludables.

El nivel de inteligencia emocional influye en gran medida al éxito o fracaso de los alumnos, es por eso que el control de las emociones es importante no sólo durante un examen, sino al día a día. Cualquier aprendizaje de algo nuevo implica inevitables periodos de frustración, confusión o tensión. Los alumnos que no son capaces de manejar este tipo de emociones muchas veces resisten a intentar actividades nuevas por miedo al fracaso (Escobedo, 2015). Actualmente, “la postura racionalista extrema que consideraba a la cognición y la emoción entidades dispares y diametralmente opuestas ha quedado relegada” (Mayer *et al.*, 2008) y las emociones juegan un nuevo papel cultural en la sociedad actual, lo que ha contribuido a que la investigación dentro del campo de la Inteligencia Emocional (IE) haya prosperado significativamente en los últimos 15 años (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006), debido a que desde diferentes ámbitos (clínico, educativo,

etc.) se ha exigido que predijera criterios sobre y más allá de lo que predecía la inteligencia general” (Zeidner *et al.*, 2002).

Muñoz y Bisquerra (2006) ilustran la aplicación de un programa de educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales, los resultados muestran un progreso en el grupo experimental de alumnos en la capacidad de afrontamiento de las relaciones interpersonales y en la reducción del estrés psicosocial. En conjunto, estos resultados apuntan a la existencia de relaciones moderadas, aunque significativas, de los factores emocionales con el rendimiento académico en estudiantes. Teniendo en cuenta la importancia que se ha atribuido a algunos aspectos propiamente no intelectuales de la inteligencia, como la inteligencia emocional, en el logro académico y profesional y en el desarrollo profesional en general, es necesario aportar mayor evidencia empírica sobre esta relación, una vez que no siempre se pone de manifiesto la influencia de los aspectos socioemocionales (Zeidner *et al.*, 2004).

Las personas emocionalmente inteligentes son capaces de reconocer y expresar sus emociones, comprenderse a sí mismos, actualizar sus capacidades potenciales, llevar una vida regularmente saludable y feliz. Son capaces de comprender la manera como las otras personas se sienten, de tener y mantener relaciones interpersonales satisfactorias y responsables, sin llegar a ser dependientes de los demás. Son generalmente optimistas, flexibles, realistas, tienen éxito en resolver sus problemas y afrontar el estrés, sin perder el control (Baron, 1997).

Según Vivas *et al.* (2007) la inteligencia emocional se refiere a la capacidad de identificar, comprender y manejar las emociones en uno mismo y en los demás. La inteligencia emocional es la base de la competencia emocional, entendida como una capacidad adquirida que puede desarrollarse a través del modelamiento y la educación.

Por el lado de los hábitos de estudio, se considera que, no son pocos los problemas u obstáculos a los que se enfrentan los estudiantes en su cometido diario, inmersos en un proceso lleno de tensiones por los compromisos contraídos en su formación profesional y por otro lado, en una sociedad en la que parece ser que los factores de riesgo sociales (Castro y Llanes, 2006) se intensifican al transcurrir los años estudiantiles, que son aspectos que en muchos casos van en

detrimento de la inteligencia emocional y por ende en la inestabilidad propia del individuo.

Solano (2015) analiza la relación entre la actitud del alumno ante el estudio y el rendimiento académico advirtiendo la existencia de educandos de educación secundaria obligatoria con dificultades de aprendizaje y consecuentemente con un bajo rendimiento académico. Dicha realidad se puede suplir desde el desarrollo de ciertos factores de inteligencia que influyen en el potencial de aprendizaje del educando, haciéndole capaz de lograr la motivación y el éxito en las situaciones de aprendizaje.

Cepeda (2012) resalta que la puesta en práctica de hábitos de estudio influye en el rendimiento académico de forma positiva, ya que los estudiantes que poseen ciertos hábitos de estudio que benefician su formación educativa y con ello su rendimiento académico. Se reconoce que los estudiantes no aplican con regularidad y facilidad las técnicas y estrategias metacognitivas como medio para alcanzar resultados favorables en su rendimiento y actuación en el proceso de interaprendizaje. En la revisión presentada de las investigaciones, de forma general se concluye que los niveles de inteligencia emocional tienen una relación directa con los hábitos de estudio de los estudiantes, aportando que factores como el adecuado ambiente de estudio, la planificación, los métodos de estudio empleados, la motivación, incurrir en el rendimiento académico de los estudiantes.

La Revista Interuniversitaria Española de formación del profesorado (2007), en su editorial, destaca la pretensión de una educación centrada en el trabajo del alumno, buscando que éste sea más autónomo, que conozca mejor sus propios recursos cognitivos y emocionales, y que pueda autorregularlos.

Según Belaunde (1994), el concepto de hábitos de estudio está referido al modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico. Es decir, es la costumbre natural de procurar aprender permanentemente, lo cual implica la forma en que el individuo se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar.

Debido a los rasgos de relación que teóricamente se pueden avisorar entre la inteligencia emocional y los hábitos de estudio, es que en la investigación realizada se propuso determinar la relación entre la Inteligencia emocional y los hábitos de estudio de los estudiantes de secundaria.

## Metodología

La muestra estuvo conformada por los estudiantes de ambos sexos de primer grado de secundaria, puesto que en primer año empiezan a enfrentarse con la tarea académica, en total fueron evaluados 73 estudiantes.

Para analizar la variable inteligencia emocional se utilizó el inventario de cociente emocional de BarOn, el ICE fue elaborado por el Dr. Reuven BarOn, luego adaptada por Ugarriza (2003) en Perú. El ICE es un instrumento que puede ser utilizado para una variedad de propósitos. Es apropiado para fines corporativos, educativos, clínicos y de investigación, dado a que permite la evaluación de las aptitudes emocionales de la personalidad como determinantes para alcanzar el éxito general y mantener una salud emocional positiva. El ICE de BarOn incluye 60 ítems cortos y emplea un grupo de respuestas de cuatro puntos (BarOn, 1997).

El inventario se califica "colocando un punto (1) a las respuestas que fueron significativamente emitidas por los estudiantes de alto rendimiento académico y que son consideradas como hábitos adecuados de estudio, y con cero (0) a las respuestas emitidas por los estudiantes de bajo rendimiento académico y que denotan hábitos inadecuados de estudio, estos puntajes se colocan en la columna de puntaje directo (PD) para luego realizar la sumatoria total de la prueba y ubicar al sujeto en la categoría correspondiente" según el baremo dispersigráfico.

## Resultados y discusión

En la tabla 1 se observa que el porcentaje mayoritario, 42 (57,5%) de los estudiantes poseen un nivel bajo y muy bajo, le sigue 29 (39,7%) estudiantes que se ubican en el nivel adecuada y alta. Determinando un nivel bajo en referencia a la inteligencia emocional.

**Tabla 1**  
Nivel de la inteligencia emocional de los estudiantes

| Componente           | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------------|------------|------------|
| Atípico              | 0          | 0,0%       |
| Muy alta             | 2          | 2,8%       |
| Alta                 | 9          | 12,3%      |
| Adecuada             | 20         | 27,4%      |
| Baja                 | 29         | 39,7%      |
| Muy baja             | 13         | 17,8%      |
| Atípica y deficiente | 0          | 0,0%       |
| Total                | 73         | 100%       |

En la Tabla 2 se observa que el porcentaje mayoritario de 41 (56,2%) estudiantes poseen un estilo con tendencia negativa y negativo, le siguen 17 (23,2%) estudiantes que se ubican en los niveles tendencia positiva y positivo. Determinando un nivel de tendencia negativa en referencia a los hábitos de estudio.

**Tabla 2**  
Nivel de hábitos de estudio de los estudiantes

| Nivel         | Frecuencia | Porcentaje |
|---------------|------------|------------|
| Muy positivo  | 3          | 4,1%       |
| Positivo      | 6          | 8,2%       |
| Tendencia (+) | 11         | 15,0%      |
| Tendencia (-) | 26         | 35,6%      |
| Negativo      | 15         | 20,6%      |
| Muy negativo  | 12         | 16,4%      |
| Total         | 73         | 100%       |

La Tabla 3 evidencia que existe una correlación alta ( $r = 0,731$ ) entre la inteligencia emocional y los hábitos de estudio de los estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa N°88014 "José Olaya".

**Tabla 3**  
Correlación entre la inteligencia emocional y los hábitos de estudio

| Inteligencia emocional |                        |
|------------------------|------------------------|
| Hábitos de estudio     | Correlación de pearson |
|                        | Sig. (bilateral)       |
|                        | N                      |

Se evidencia que existe una correlación alta ( $r = ,731$ ) entre la inteligencia emocional y los hábitos de estudio de los estudiantes. Estos resultados son similares a los obtenidos por Escobedo (2015) y López (2008), en donde se evidencia la existencia de una correlación entre ambas variables. Esto se explicaría en función del papel que cumple la faceta emocional en la actualidad, en virtud de la cual un estudiante toma mejores decisiones académicas. Por otro lado, en sentido inverso, existe una mejor perspectiva emocional cuando se siguen patrones planificados y ordenados de estudio, tal como lo manifiesta Elías (2001), quien explica que el desarrollo de hábitos de estudio por parte del estudiante permite afrontar con mayor satisfacción la experiencia educativa por parte del estudiante.

Uno de los puntos capitales en la formación de un ser humano íntegro es el desarrollo adecuado de su inteligencia emocional. Dadas las características del contexto local y nacional, se torna indispensable el impulso de una mejora de las habilidades intrapersonales e interpersonales de los estudiantes en el sistema

educativo, pues son estas las que le permitirán afrontar los retos y demandas del entorno de una manera satisfactoria (Santolaya, 2009). A partir de ello, en este estudio se planteó establecer la relación que existe entre la variable inteligencia emocional y los hábitos de estudio de los estudiantes de secundaria. Tomando en cuenta los resultados y el apartado teórico de esta investigación, se procede a establecer la siguiente discusión en base a los objetivos propuestos.

El porcentaje mayoritario, 39,7% de los estudiantes poseen un nivel bajo en inteligencia emocional, le sigue un 27,4% de estudiantes que se ubican en el nivel adecuado; un 17,8% en nivel muy bajo, un 12,3% en nivel alto y solo el 2,8% en nivel muy alto. Determinando un nivel bajo en referencia a la inteligencia emocional. Estos datos son similares a obtenidos en la investigación de Escobedo (2015), en donde el 62% de los estudiantes tiene problemas para la identificación y atención de emociones. Esto nos permite inferir que, si bien se han dado avances en el desarrollo de habilidades académicas en los estudiantes, aún existen brechas en la salud emotiva de los mismos, lo cual, en palabras de Jiménez (2007) "no nos permite construir sociedades resilientes y con capacidad para la mejora continua".

El porcentaje mayoritario de 35,6% de los estudiantes poseen un estilo de inteligencia emocional con tendencia negativa, le sigue un 37% de estudiantes que se ubican en los niveles negativos y muy negativos; en cuanto a los niveles tendencia positiva, se identificó un 15%, en nivel positivo un 8,2% y solo el 4,1% en nivel muy positivo. Determinando un nivel de tendencia negativa en referencia a los hábitos de estudio. Estos resultados guardan correspondencia con la investigación de López (2008), en donde también existe una inclinación hacia el nivel negativo en los hábitos de estudio por parte de los estudiantes. Sin embargo, existen algunas investigaciones con resultados que muestran una tendencia positiva en los hábitos de estudio, como por ejemplo la de Cepeda (2012). Esto permite inferir que existen factores externos que incidirían en la tendencia a los hábitos de estudio, como, por ejemplo, algunas políticas escolares o la propia cultura familiar. Correa (1998) considera de esta manera que "el alumno no sólo debe conocer las técnicas de estudio, sino que también debe saber aplicarlas en base a una adecuada orientación por parte de la escuela y la familia".

## Conclusiones

Existe una correlación alta positiva entre las variables de estudio, lo que significa que a medida que la inteligencia emocional sea alta entonces los hábitos de estudio de los estudiantes de secundaria serán positivos.

La inteligencia emocional de los estudiantes de secundaria presenta un bajo nivel, el porcentaje mayoritario, 39,7% de los estudiantes poseen un nivel bajo, le sigue un 27,4% de estudiantes que se ubican en el nivel adecuado; un 17,8% en nivel muy bajo, un 12,3% en nivel alto y solo el 2,8% en nivel muy alto.

Los hábitos de estudio de los estudiantes de secundaria tienen un nivel de tendencia negativa, el porcentaje mayoritario de 35,6% de los estudiantes poseen un estilo con tendencia negativa, le sigue un 37% de estudiantes que se ubican en los niveles negativos y muy negativos; en cuanto a los niveles tendencia positiva, se identificó un 15%, en nivel positivo un 8,2% y solo el 4,1% en nivel muy positivo.

La principal limitación del estudio fue la poca información de estudios previos que relacionarían ambas variables de estudio.

La principal fortaleza de esta investigación la evidenció la oportunidad de trabajar con los estudiantes que conformaron la muestra, esto permitió la validez de la información obtenida.

Se sugiere a los gestores de la institución educativa mencionada, potenciar las capacidades y aptitudes de sus docentes para desarrollar estrategias de mejora de hábitos de estudio teniendo en cuenta un diagnóstico de las peculiaridades cognitivas y emotivas de sus estudiantes, de tal manera que puedan orientarlos adecuadamente.

## Referencias bibliográficas

- BarOn, R. 1997. BarOn Inventario de cociente emocional. Manual técnico. Barcelona: Kairós.
- Castro, M.; Llanes, J. 2006. El coeficiente de riesgo psicosocial como medida compleja para el monitoreo y seguimiento de la vulnerabilidad psicosocial en poblaciones estudiantiles. *Liberadictus* 91. Cuadernos de Prevención: LXXXIX-CXII.
- Cepeda, I. 2012. Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes. Tesis de Maestría presentada a la Universidad de Guayaquil Facultad de Ciencias Psicológicas, Ecuador.
- Correa, M. 1998. Programa de Hábitos de Estudio para Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica. Tesis de Maestría. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Caracas.
- Elías, M. 2001. Educar con inteligencia emocional. Barcelona: Plaza y Janés.
- Escobedo, P. 2015. Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico de los alumnos del nivel básico de un colegio privado. Tesis de Maestría Universidad Rafael Landívar, Guatemala. 47 pp.
- Fernández-Berrocá, P.; Extremera, N. 2006. La Investigación de la Inteligencia Emocional en España. *Ansiedad y Estrés* 12(2): 139 -153.
- Jiménez, A. 2007. Quiero y puedo acrecentar mi inteligencia emocional. Colombia: Editorial Paulinas.
- López, J. 2008. Relación entre los hábitos de estudio, la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional De Medicina Veterinaria De La Universidad Alas Peruanas. Tesis de Maestría presentada a la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Lima.
- Mayer, J.; Roberts, R.; Barsade, G. 2008. Habilidades humanas: Inteligencia emocional. *Revisión anual de la psicología* 59: 1-13.
- Muñoz, M.; Bisquerra, R. 2006. Evaluación de un programa de educación emocional para la prevención del estrés psicosocial en el contexto del aula. *Ansiedad y estrés* 12(2-3): 401-412.
- Murillo, J.; Román, M. 2012. Formación, motivación y condiciones laborales de los docentes de primaria en Perú. *Revista Peruana de Investigación Educativa* 4:7-42.
- Revista Interuniversitaria Española de formación del profesorado. 2007. *Inclusión educativa* 6(2): 200-211.
- Santolaya, O.F. 2009. Psicología en las aulas. *Revista INFOCOP* 44.
- Solano, L. 2015. Rendimiento académico de los estudiantes de secundaria obligatoria y su relación con las aptitudes mentales y las actitudes ante el estudio. Tesis presentada a la UNED.
- Ugarriza, N. 2003. La evaluación de la inteligencia emocional a través del Inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. Lima: Ediciones Libro Amigo.
- Vivas, M.; Gallego, D.; González, B. 2007. Educar las emociones. Mérida, Venezuela: Producciones Editoriales.
- Zeidner, M.; Roberts, R.; Matthews, G. 2002. ¿Se puede enseñar la inteligencia emocional? *Una crítica. Psicólogo educacional* 37(4): 215-231.