ARTÍCULOS

PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MEJORAR EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL IDIOMA INGLÉS EN ESTUDIANTES DEL CENTRO DE ENSEÑANZA Y TRADUCCION DE IDIOMAS CETI – UMSA 2019

Alanoca León, Maria del Carmen

PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MEJORAR EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL IDIOMA INGLÉS EN ESTUDIANTES DEL CENTRO DE ENSEÑANZA Y TRADUCCIÓN DE IDIOMAS CETI – UMSA 2019

Emotional Intelligence Program To Improve The Teaching-Learning Process of The English Language in Teaching and Translation of Languages CETI - UMSA 2019

Alanoca León, Maria del Carmen
Docente Investigador - CETI UMSA
maridelca10@gmail.com
La Paz – Bolivia

Resumen

El inglés es un idioma globalizado, pero también es un instrumento para que el estudiante pueda expresar de manera abierta su sentir, las causas que la provocan, todo esto para poder encontrar posibles soluciones a ellas en esta investigación, y a través de este idioma sentir, pensar y actuar con una mente más positiva ante las adversidades que se presentan en la vida de jóvenes o adultos que pasan por cambios físicos y emocionales. Este trabajo de investigación propone un Programa de Inteligencia Emocional para mejorar el Proceso de Enseñanza – Aprendizaje (PE-A) del idioma inglés mediante el Enfoque Comunicativo en la que se toma en cuenta el desarrollo afectivo del estudiante, para ello se tomó las 4 habilidades de Inteligencia Emocional desarrolladas por los autores Mayer y Salovey, la percepción (identificar emociones), facilitación (Identificar las causas), comprensión (Reflexión) y regulación emocional (identificar posibles soluciones), las cuales son desarrolladas por las 4 habilidades lingüísticas como: hablar, leer, escribir y escuchar que al final sirve como terapia para el estudiante durante el PE-A. Esta forma de enseñar rompe con lo acostumbrado hasta ahora, trabajando con el conocimiento, pero al mismo tiempo enseñando a los estudiantes a saber reaccionar con su inteligencia emocional, así el estudiante se sentirá fortalecido no solo con el idioma, sino también con el control de sus emociones.

Palabras Clave:

Inteligencia Emocional, Proceso Enseñanza – Aprendizaje del inglés.

Abstract

English is a globalized language, it is necessary to practice and speak it, but it is also an instrument for the student to express openly feelings, identifying his/her emotions, the causes of the latter, being able to find possible solution, and using the language to feel, think and act on the obstacles that life puts in your way with a positive mind, for young and old people who go through physical and emotional changes. This research work proposes an Emotional Intelligence Program to improve the Teaching - Learning Process (PE-A) of the English language through the Communicative Approach in which the emotional development of the student is taking into account the 4 Emotional Intelligence skills developed by the authors Mayer and Salovey: perception (identifying emotions), facilitation (identifying the causes), understanding (reflection) and emotional regulation (identifying possible solutions). These are developed by the 4 linguistic abilities how to speak, read, write and listen, which ultimately served as therapy for the student during the TLP. This way of teaching breaks with the usual, working with knowledge but at the same time teaching students to know how to react with their emotional intelligence, so that the student feels strengthened not only with the language but also with the control of his/her emotions.

Keywords:

Emotional Intelligence, Teaching and Learning Process of English.

1. Introducción

La necesidad de aprender el idioma inglés, particularmente en nuestro país ha incrementado año tras año, una de las razones primordiales es el desarrollo tecnológico que a través de la globalización ha permitido romper barreras de comunicación entre los países del mundo. El inglés, hoy en día, es considerado como el idioma universal que se lo usa en el trabajo, estudio u otras actividades de ocio, por lo tanto, el aprenderlo es una necesidad obligatoria, por tal razón que diferentes universidades e instituciones educativas públicas y privadas en nuestro país, han visto la necesidad de incorporar el idioma inglés en sus programas educativos, utilizando diferentes estrategias para un correcto aprendizaje del idioma y para lograr los objetivos establecidos por cada institución, ya sea a corto, mediano o largo plazo, pero la calidad educativa no solo depende de la institución educativa como tal, sino de la capacidad del docente para enseñar este idioma. Por otra parte, no basta mejorar la parte cognitiva, sino también es menester mejorar lo emocional, muchos de nosotros, jóvenes o adultos llevamos cargas emocionales, ya sean problemas económicos, emocionales u otros que afectan nuestro desempeño y emociones que nos impiden desarrollar nuestras actividades de estudio, trabajo u otro; muchos de nosotros no sabemos reaccionar ante estos problemas de manera positiva, incluso a causa de nuestras dificultades hemos perdido el respeto hacia nosotros mismos y los demás, la cooperación entre nosotros, y la empatía de ponerse en los zapatos de otros, mostrándonos insensibles con las adversidades de otros.

Un claro ejemplo de lo dicho anteriormente son aquellas personas, jóvenes o adultos que están en estado alcohólico sin familias, sin hogar a causa de sus problemas emocionales, sin saber cómo solucionarlos o a quién recurrir para hacerlo. La inteligencia emocional que todo ser humano posee lamentablemente no está muy bien desarrollada en nosotros para ello necesitamos saber hacerlo. La teoría acerca de la Inteligencia Emocional que le sirve de fundamento a esta investigación nos señala que las emociones, los impulsos, los sentimientos agradables o desagradables pueden ser controladas y educadas por uno mismo de manera progresiva y espontanea para que el sujeto se sienta bien consigo mismo y los demás.

La finalidad de esta investigación consiste en profundizar el Programa de Inteligencia Emocional para mejorar el Proceso de Enseñanza – Aprendizaje del idioma inglés en jóvenes adultos del Centro de Enseñanza y Traducción de Idiomas CETI – UMSA.

Para esta investigación se propuso actividades que ayudaron a desarrollar la enseñanza del inglés a través de la inteligencia emocional, para ello se basó en las 4 habilidades emocionales desarrolladas por los autores Mayer y Salovey; la primera habilidad identificar las emociones que sienten los estudiantes, para ello se usó personajes de la familia Simpson, el segundo la reflexión, en esta habilidad tuvo que reflexionar sobre su emoción o la emoción que sentía un personaje de los Simpson, la tercera la comprensión, en la que el estudiante tenía que analizar e identificar las causas que provocaban tales emociones, sean estas positivas o negativas y por último, la regulación emocional, en la que el estudiante tenía que reflexionar sobre posibles soluciones, especialmente a las emociones negativas. Todas estas actividades se manifestaron en las 4 habilidades lingüísticas, como escribir, leer, hablar y escuchar.

Por las razones expuestas esta investigación es llamativa en el sentido de que da solución a los problemas; por un lado, el hecho de educar y controlar nuestra inteligencia emocional y, por el otro, hacer más dinámico las clases de inglés involucrándonos con nuestra realidad, que al final sirve como terapia para mejora la inteligencia emocional aprendiendo inglés.

2. Materiales y métodos

La investigación es de **Enfoque Cuantitativo** porque se recolectó datos para probar la hipótesis de que la inteligencia emocional influye en la enseñanza del idioma inglés con base en las actividades en la lengua inglesa, dependiendo de las actividades como cuestionarios sobre ¿Cómo te sientes hoy? How are you today? o ¿Qué haces cuando estas triste? What do you do when you are sad? u otros para ver los comportamientos que expresan los sujetos en la investigación y probar las teorías, así como lo explica Hernandez: “usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (1991, p.5).

La investigación es **Explicativa-Correlacional** cómo explica Hernandez (2014, p. 98) “Se

enfoca en explicar porque ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta, o porque se relacionan, además de que proporciona un sentido de entendimiento del fenómeno a que hace referencia." El objetivo de esta investigación es responder y explicar: ¿De qué manera la Inteligencia Emocional mejora el Proceso de Enseñanza – Aprendizaje? y la finalidad de lo explicativo dentro de esta investigación es sí el Programa de Inteligencia Emocional mejora el Proceso de Enseñanza – Aprendizaje del idioma inglés en los estudiantes del CETI- UMSA 2019?y explicar la correlación mediante las variables como el Programa de Inteligencia Emocional y el Proceso de Enseñanza – Aprendizaje del inglés que van a estar dirigidas a responder las causas del fenómeno de la investigación y explicar porque ocurre este fenómeno, en qué condiciones se manifiesta para dar una posible solución.

La investigación es **cuasi-experimental,** según Tamayo (1999, p. 46) este diseño nos aproxima a los resultados de una investigación experimental en situaciones en las que no es posible el control y manipulación absolutos de las variables. Dentro de nuestra investigación tomamos las variables de Programa de Inteligencia Emocional y Proceso de Enseñanza - Aprendizaje del idioma inglés que se implementó en el grupo de 1.2 Acelerado del CETI – UMSA para conocer el impacto del programa en los estudiantes para luego comparar apropiadamente los resultados que se obtuvo de las actividades desarrolladas durante las clases.

Los métodos que se usaron en esta investigación fueron los siguientes:

- **Hipotético – Deductivo:** la hipótesis de la investigación responde a la pregunta ¿De qué manera el Programa de Inteligencia Emocional mejora el Proceso de Enseñanza – Aprendizaje del inglés en estudiantes del CETI- UMSA? para deducir y explicar el fenómeno en cuestión y generar una teoría que satisfaga la necesidad mediante la experimentación que se hizo con las actividades en clases.
- **Análisis y Síntesis:** se analizó y sintetizó las actividades del programa en base a las emociones frecuentes que pasan los jóvenes, así como el nivel gramatical y temático del inglés en los estudiantes para desarrollarlas.
- **Estadístico:** se hizo una valoración estadística sobre el resultado del Programa de Inteligencia Emocional para mejorar el Proceso de Enseñanza – Aprendizaje del inglés en estudiantes del CETI - UMSA.
- **Técnica:** se trabajó con la observación participante durante el pre- test en la aplicación del Programa de Inteligencia Emocional para mejorar el Proceso de Enseñanza – Aprendizaje del inglés en estudiantes del CETI - UMSA para apreciar el desarrollo de la misma y conocer los resultados que se obtuvieron al inicio con el pre-test, en el desarrollo y al final de las actividades propuestas y los instrumentos de guía de observación y cuestionario tanto para la Inteligencia Emocional (TMMS-24)[2] y el test para medir el nivel de inglés a los estudiantes.

[2]La TMMS-24 está basada en Trait Meta-Mood Scale (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como de nuestra capacidad para regularlas.

2.1. Planificación de la actividad

2.1.1. Título general de la actividad: ojo crítico de la las emociones.

Este es el nombre para todas las actividades que se desarrollaron con las cuatro habilidades de la Inteligencia Emocional según Mayer y Salovey.

2.1.2. Objetivos de las actividades

- Identificar las emociones que sienten los estudiantes a través de la empatía.
- Identificar las causas que provocan tales emociones.
- Distinguir una emoción desagradable a una agradable para solucionar un problema.
- Reflexionar y buscar soluciones alternativas a las emociones desagradables sin reprimirlas.

PERCEPCIÓN EMOCIONAL

- Identifica la emoción de los estudiantes a través de la empatía.

Ejemplo:
A: How are you? / How do you feel today?
B: I am sad / I feel sad

FACILITACIÓN EMOCIONAL

- Identificar las causas que provocan las emociones.
- Distinguir una emoción agradable de una desagradable.

Ejemplo:
A: Why do you feel sad?
B: Because my father is not here.

COMPRESIÓN EMOCIONAL

- Reflexionar sobre las emociones que uno siente para poder reaccionar de manera inteligente con nuestras emociones.

Ejemplo:
A: What can I do?
B: I can speak about it with my father.

REGUACIÓN MOCIONAL

- Reflexionar y buscar posibles soluciones, especialmente a aquellas emociones desagradables sin reprimirlas.

Ejemplo:
A: What do you do when are you sad?
B: You can call your father and you talk whit him how you feel when he is not with you.

Fuente: Elaboración propia en base a Edraw Max (Junio/ 2019)

2.2. Fundamentación teórica

Hoy en día la competencia por encontrar un buen puesto de trabajo es complicado, para ello es necesario dominar el intelecto cognitivo y también saber dominar nuestras emociones, no reprimiéndolas, sino controlarlas para tener éxito en lo que hagamos. Estas dos inteligencias se desarrollan al mismo tiempo no de manera separada, pues si solo desarrollamos lo cognitivo es como andar con una sola pierna; para poder correr o andar necesitamos que ambas piernas se muevan, ya que lo mismo pasa con nuestras inteligencias, ambas tienen que trabajar juntas para alcanzar las metas que uno se propone, Goleman (1995) en su libro: Inteligencia Emocional nos menciona que *la inteligencia académica tiene poco que ver con la vida emocional. Hasta las personas más descollantes y con un CI (Coeficiente Intelectual)* más elevado pueden ser pésimos timoneles de su vida *y llegar a zozobrar en los escollos de las pasiones desenfrenadas y los impulsos ingobernantes (…) la inteligencia académica no ofrece la mejor preparación para la multitud de dificultades o de oportunidades a la que debemos enfrentarnos a lo largo de nuestra vida."*(p. 60) también Tobar afirma (2010) que la Inteligencia Emocional es *"La capacidad para leer nuestros sentimientos, controlar nuestros impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando no nos vemos confrontados a ciertas pruebas, y mantenernos a la escucha del otro."*(p.28).

Para Mayer y Salovey, (1997) *"La Inteligencia Emocional incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual"* (p.10)

Entendiendo todas estas definiciones podemos concluir que tenemos que ser conscientes de lo importante que es incluir dentro de nuestra educación toda y cada una de las emociones para que todos nosotros, niños, jóvenes y adultos seamos capaces de desarrollar nuestras habilidades emocionales para ser individuos que dominan sus emociones y explotan su intelecto de manera positiva.

En otros países desarrollados han incorporado cursos de emotividad para sus trabajadores con la finalidad de que sepan cómo manejar su inteligencia emocional para que el trabajo no les estrese, sepan tratar a las personas, sean conscientes de sus propias emociones y puedan tener éxito en las actividades que desarrollan en beneficio de ellos mismos como de la empresa.

El uso de la inteligencia emocional nos permite ser conscientes de nuestros comportamientos, nuestras emociones, es decir, la manera de conocernos a nosotros mismos y a los demás. Por otro lado, para generar una buena enseñanza a nuestros estudiantes no tenemos que basarnos en la educación tradicional del dictado, la memorización, la cantidad de oraciones o ejercicios que deben realizar con el idioma, sino brindar calidad, hacer que las clases sean más participativas para los estudiantes. Para este reto encontramos conveniente enfocarnos en el Enfoque Comunicativo, este camino nos señala que el estudiante es el principal actor en todas las actividades, el que desarrolla sus habilidades cognitivas y emotivas a través del escuchar, hablar, leer y escribir, y solo el docente es el guía, el que corrige si es necesario, pero también el guía debe buscar un buen material para enseñar y educar para generar un buen ambiente académico, donde ambos se sientan motivados por sus acciones.

2.2.1. Modelo de Inteligencia Emocional según Mayer y Salovey

Desde el modelo de Mayer y Salovey la Inteligencia emocional es considerada como una inteligencia autentica, ya que se basa en el uso de la adaptación de las emociones de manera que el individuo puede solucionar sus problemas y así adaptarse al medio que le rodea y este modelo se contextualiza en cuatro habilidades básicas según Mayer y Salovey citado por Pacheco (2006) que son:

- ***Percepción emocional:*** *hace referencia a la capacidad de percibir las emociones en sí mismos y en los demás. Dicha habilidad es considerada importante debido a que una valoración correcta de las emociones hace que el individuo pueda distinguir entre expresiones emocionales reales o fingidas con relación a la situación vivida. Se trata, entonces, de la precisión con la cual un individuo puede identificar las emociones en un contexto emocional específico. Quien tenga esta habilidad bien desarrollada podrá identificar las expresiones emocionales en los demás, para así modificar y regular su propio comportamiento. Además, el individuo podrá dar respuesta con mayor velocidad con relación a su propio estado emocional y poder expresarlo adecuadamente a los demás.*

- ***Facilitación emocional:*** *hace referencia a la capacidad de utilizar las emociones para potenciar y dirigir el pensamiento y para dirigir la creatividad y la resolución de problemas. En otras palabras, se trata de integrar las emociones en los procesos perceptivos y cognitivos. Con esto se quiere indicar que las emociones influencian los procesos cognitivos actuando sobre la resolución de problemas y la toma de decisiones. Esta capacidad se puede entender si se observa cómo esta evoluciona a lo largo del arco de la vida; es decir, un niño llora por la necesidad de alimentarse o la solicitud de protección; las emociones prosiguen su desarrollo logrando con el tiempo direccionar la atención hacia la información de mayor relevancia. De esta misma forma se logra individuar otro aporte de las emociones al pensamiento; la capacidad de generar, sentir, manipular y examinar las emociones, con el fin de entenderlas mejor, lo cual puede ayudar a una persona en la toma de decisiones entre las diferentes posibilidades en el arco de la vida del individuo.*

- ***Comprensión emocional:*** *hace referencia a la capacidad de comprender la combinación de diversas emociones y la transición emocional, es decir, cómo una emoción se puede transformar en otra, y de analizar las emociones en cada uno de sus componentes. Se trata de la capacidad que tiene un individuo de distinguir entre varias emociones, comprender las relaciones que hay entre ellas, de identificación de las consecuencias de las emociones, de comprender las emociones complejas, los estados emocionales contradictorios y la concatenación de las emociones.*

- ***Regulación emocional:*** *hace referencia a la capacidad de gestionar las emociones propias y las de los demás. Se trata de una habilidad muy importante, en cuanto influencia el bienestar del individuo y su capacidad de comportarse adecuada y eficazmente en las situaciones estresantes de la vida cotidiana, moderando las emociones negativas y valorando las positivas, con el objetivo de lograr una buena y adecuada adaptación. A este nivel corresponde la capacidad de tolerar*

y agrupar las emociones cuando estas son experimentadas, independientemente de la naturaleza de la emoción agradable o desagradable. (p. 62-72).

Estos autores tomaron algunas de las ideas como de Gardner y las fusionaron para crear la Inteligencia emocional como la capacidad que tenemos las personas de observar nuestras emociones como la de los demás para poder discriminar entre ellas y poder utilizar esa información para guiar nuestros pensamientos como nuestras acciones.

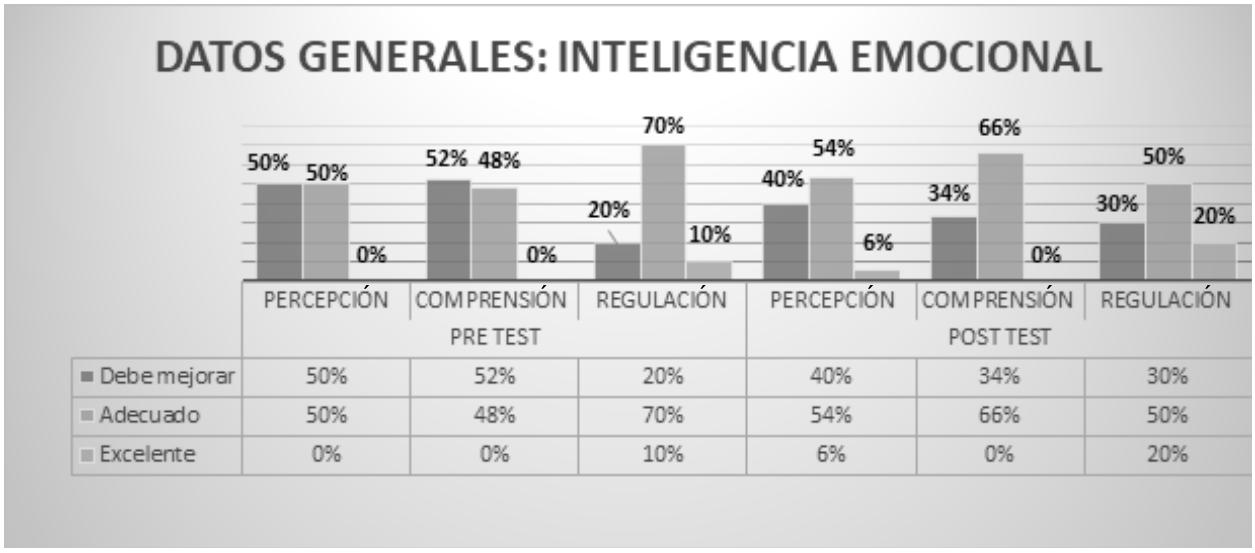
Según ellos, esta Inteligencia Emocional se la combina en cuatro habilidades; la primera habilidad es para identificar que estamos sintiendo tanto nosotros como los demás a nuestro alrededor; la segunda es la capacidad de reflexionar un momento sobre lo que estamos sintiendo, y así poder identificar el estado emocional en la que nos encontramos; la tercera habilidad es la habilidad para comprender nuestras emociones, donde reflexionamos de emociones como furia, rabia, enojo, desesperación, etc., y la última habilidad es la regulación, esta habilidad se da cuando manejamos o nos comportamos socialmente aceptables y agradables cuando encontramos una solución a nuestra emoción desagradable.

Una persona que domine estas cuatro habilidades emocionales, será en el futuro una persona emocionalmente estable y estas habilidades le darán facilidad para guiarse en su proceso de vida. Es por eso que esta investigación se basó en el Modelo de Mayer y Salovey porque es como una guía para buscar soluciones a las emociones que uno siente, en especial a las emociones desagradables, y este modelo se lo aplicó en estudiantes del CETI- UMSA en la enseñanza del inglés para que los ellos no solo aprendieran el idioma sino sepan desarrollar su Inteligencia Emocional de forma guiada y conectada con las habilidades de la Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey y las cuatro habilidades de la Lingüística como el saber leer, escuchar, escribir y hablar.

3. Resultados

Para esta investigación las evaluaciones fueron orales y escritas tanto para el nivel de inglés de los estudiantes como el desarrollo de su inteligencia emocional siendo constantes en las sesiones programadas, llegando a constituirse en un conjunto amplio de resultados para ambas variables. Sin embargo, a continuación, se detallan los resultados generales.

Figura No. 1: **Datos generales Inteligencia Emocional**



	PERCEPCIÓN	COMPRENSIÓN	REGULACIÓN	PERCEPCIÓN	COMPRENSIÓN	REGULACIÓN
	PRE TEST			POST TEST		
Debe mejorar	50%	52%	20%	40%	34%	30%
Adecuado	50%	48%	70%	54%	66%	50%
Excelente	0%	0%	10%	6%	0%	20%

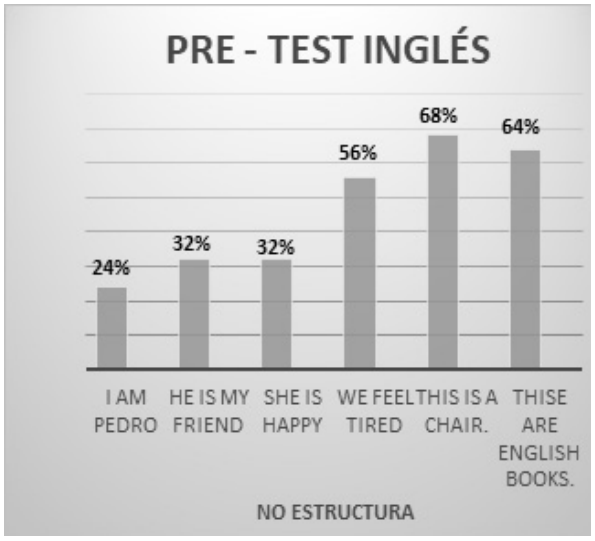
Fuente: Elaboración propia (Junio/ 2019)

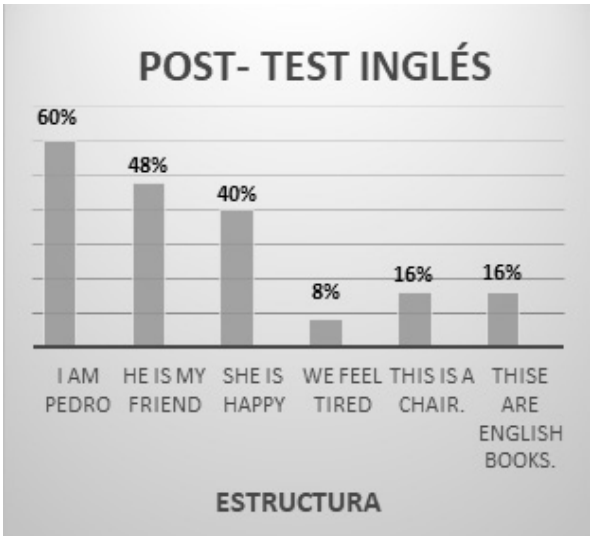
De acuerdo a los datos obtenidos dentro de la **"percepción emocional"** en el pre test el post-test el 50% deben mejorar en cuanto a identificar sus emociones y la de los demás; el 50% de los estudiantes en el pre- test tienen una adecuada percepción y en el post –test un 54% lo que significa que con las actividades propuestas subieron un 4%, esto porque se tuvo poco tiempo de práctica; en el post –test dentro el valor excelente percepción un 6% puede identificar las emociones de uno mismo y de los demás sin dificultad gracias a la guía de las actividades.

"**Comprensión emocional"** un 52% en el pre – test debe mejorar su comprensión para entender sus emociones como la de los demás, en cambio en el post –test un 34% comprende las causas que le provocan las emociones o las ajenas; un 48% en el pre – test tiene una adecuada comprensión emocional a diferencia del post- test de un 66%, este dato nos muestra que ayudó bastante las actividades propuestas para mejorar su comprensión emocional.

Un 10% de los estudiantes tienen una excelente "regulación emocional" en el pre –test, y en el post-test un 20%, lo que significa que con las actividades propuestas en inglés no solo mejoraron su estructura gramatical sino su inteligencia emocional para buscar posibles soluciones o respuestas a sus problemas emocionales, siendo capaces de identificar, comprender y buscar soluciones alternativas para no reprimirse emocionalmente.

Figura No. 2: Datos generales del idioma inglés





Fuente: Elaboración propia (Junio/ 2019).

Los estudiantes del CETI- UMSA dieron un examen (pre- test) de estructura gramatical para conocer el nivel de inglés en el que se encontraban. En el pre – test un 24 % podía estructurar **"yo soy Pedro"** en inglés**,** en el post – test un 60% puede a la perfección estructurar sujeto + verbo (to be) + Complemento porque aprendió y practicó la estructura para escribir y comunicarse.

Un 32% en el pre – test sabe traducir "él **es mi amigo"** en inglés ya conoce los posesivos y un 48% en el post –test con las actividades que se tuvo, ahora puede estructurar sin dificultad alguna.

Un 32% en el pre – test sabe traducir "**ella está feliz",** en inglés porque conoce adjetivos de emotividad y un 40% en el post – test, ahora conoce más adjetivos de emotividad y puede usar en oraciones.

Un 56% de los estudiantes no conocía el **verbo sentir en inglés To feel,** por tanto, no podía estructurar ninguna oración, sin embargo, con las actividades propuestas ha disminuido a un 8% en el post – test, ahora ellos pueden realizar oraciones positivas con este verbo expresando emociones.

Para incrementar más su vocabulario se les enseñó la estructura del Demostrativo haciendo uso del verbo To Be (ser o estar) porque estaba contemplado dentro el plan de trabajo de la

docente. Un 68% de los estudiantes no sabía cómo estructurar "**esta es una silla"** en el pre – test, pero en el post- test disminuyó a un 16% porque ya sabía cómo hacer uso del verbo to be en su forma positiva, negativa e interrogativa.

Para finalizar los estudiantes también podían hacer la diferencia entre singular y plural en el uso del verbo To Be; en el pre – test un 64% de ellos no sabía cómo traducir al escribir y hablar "estos son libros de inglés", pero con las actividades podían reconocer cuando hacer uso de la forma singular y plural del verbo como del demostrativo, es así que en el post- test ha disminuido a un 16% porque practicaron con las actividades propuestas.

4. Discusión

Es así que se encuestó a estudiantes del Centro de Enseñanza y Traducción de Idiomas CETI UMSA. Se tomó en cuenta un test para saber el nivel de inglés de los estudiantes y el desarrollo de su inteligencia emocional a través del TMMS-24 la cual está basada en el Trait Meta-Mood Scale (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como de nuestra capacidad para regularlas. La TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: Atención emocional, Claridad de sentimientos y Reparación emocional.

Los resultados muestran que el Proceso de Enseñanza – Aprendizaje del idioma inglés es un proceso tanto para estudiantes como para docentes, es decir que ambos crean la clase en la que no se considera la educación bancaria, donde el docente deposita sus conocimientos y los estudiantes lo siguen, sino una clase más comunicativa donde el docente busca estrategias dinámicas para explotar la parte afectiva y de su conocimiento para crear un ambiente propositivo de igualdad de comunicación abierta y participativa entre todos. Rogers (2003) señala al mencionar que el Proceso de Enseñanza- Aprendizaje del idioma inglés es el desarrollo de las destrezas, que incluye tanto el aspecto cognitivo como el de la conducta en el que se encuentra la afectiva. Asimismo, Salovey (2015) corrobora que el ser humano necesita desarrollar su conocimiento intelectual como su inteligencia emocional para tener éxito en su vida personal, la cual influirá en su desarrollo profesional por su parte Goleman (2005) uno de los investigadores más conocidos por sus libros acerca de la Inteligencia Emocional nos expresa que la Inteligencia Emocional engloba un conjunto de habilidades que contribuyen al buen funcionamiento al éxito y que son diferentes al Conocimiento Intelectual.

De acuerdo a lo afirmado por los autores y la experimentación del Programa de Inteligencia Emocional para mejorar el Proceso de Enseñanza – Aprendizaje del idioma inglés en estudiantes del CETI-UMSA nos damos cuenta que cuando estamos perturbados emocionalmente, no podemos pensar bien y nuestras tensiones emocionales prolongadas pueden obstaculizar nuestras facultades intelectuales y por ende afectar nuestra capacidad de aprendizaje, para que no ocurra eso es necesario desarrollar nuestra Inteligencia Emocional para lograr éxito en lo que nos propongamos.

De acuerdo a lo afirmado, es necesario plantear alternativas que permitan fortalecer el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los estudiantes. A partir de ello surge la propuesta Programa de Inteligencia Emocional para mejorar el Proceso de Enseñanza – Aprendizaje del idioma inglés en estudiantes del CETI-UMSA, mismo que responde a las necesidades de los estudiantes tanto en el idioma como en lo emocional bajo las características ya desarrolladas y explicadas.

5. Conclusiones

Las conclusiones a las que se llegó están conformes a los objetivos y logros propuestos en esta investigación, las cuales se detallan a continuación:

- Conocer a través de un Pre test el nivel de conocimiento del inglés en los estudiantes.

  De acuerdo a los resultados obtenidos para este primer objetivo específico, se pudo evidenciar que siendo estudiantes del CETI – UMSA no todos contaban con un buen nivel de inglés estando en el 1.2, nivel en el que tienen que dominar el uso del verbo To Be (Ser o estar).

- Establecer a través de un Pre test el nivel de Inteligencia Emocional que tienen los estudiantes.

- Por los resultados obtenidos en el pre – test se evidencia que todo ser humano, no importando

la edad que tenga, sea joven o adulto, no sabe controlar sus emociones totalmente, especialmente las desagradables porque a veces actúa impulsivamente, es decir, no razona, sino actúa lo que le lleva a problemas mayores o simplemente no sabe qué hacer, lo que demuestra que tienen que desarrollar su inteligencia emocional.

- Diseñar el Programa de Inteligencia Emocional para el Proceso de Enseñanza- Aprendizaje del idioma inglés para los estudiantes del CETI- UMSA 2019.

Se logró la consolidación de este objetivo diseñando un Programa de Inteligencia Emocional para el Proceso de Enseñanza- Aprendizaje del idioma inglés para estudiantes del CETI el que se basó en las 4 habilidades emocionales desarrollada por los autores Mayer y Salovey, quienes sostienen que la Inteligencia Emocional acompaña de manera positiva a la Inteligencia Cognitiva, como la percepción emocional, que identifica la emoción que uno o los demás sienten; la comprensión emocional que nos da a conocer las causas por las que se generan las emociones, y por último, la regulación emocional que nos permite dar posibles soluciones a nuestras emociones negativas y mejorar aún más nuestras emociones positivas enfocadas en las 4 habilidades lingüísticas como leer, escribir, hablar y escuchar.

Lo explicado es lo que se desarrolló con el idioma inglés, los resultados nos muestran que el Grupo Experimental aprovechó bastante en aprender el idioma inglés a través del Programa llegando a un proceso de desarrollo de las actividades. En todas las actividades del Post – test se observa que la mayoría de ellos están dentro el rango "en proceso de desarrollo", lo que significa que reconocen las formas gramaticales para poder expresar su sentir, las causas que las generan y las posibles soluciones para afrontarlas de manera positiva y tener un pensamiento más positivo.

- Valorar a través de un Post test los resultados del Programa de Inteligencia Emocional en el Proceso de Enseñanza – Aprendizaje del inglés en estudiantes del CETI – UMSA.

  Se concluye que el Programa de Inteligencia Emocional para mejorar el Proceso de Enseñanza – Aprendizaje del idioma inglés en estudiantes del CETI – UMSA mejoró su inteligencia emocional porque ellos saben cómo controlar y educar sus emociones, especialmente las desagradables, aquellas que nos aquejan día a día y no sabemos cómo expresarlas llegando a reprimirlas, perturbando nuestra estabilidad emocional con nosotros mismos y con los demás.

  Los pasos que se siguió con el programa sirvieron para que los estudiantes de diversas edades, no importando si son jóvenes o adultos, puedan expresar en el papel o en una conversación en inglés su sentir, su pensar, las causas que generan esas emociones y tratar de encontrar una respuesta a ellas para no ahogarse y reprimirse. Todos necesitamos una salida a nuestros problemas y siempre hay una luz al final del túnel, no importa si el cielo está nublado siempre hay una esperanza.

- Por otro lado, la mayoría de los estudiantes estructuran muy bien las oraciones en tiempo presente con el verbo To be (ser o estar) y To feel (sentir) y conocen sus usos. A principio ellos desconocían la estructuración, solo memorizaban para luego olvidarse, pero con las prácticas que se les dió fueron profundizando y aprendiendo cómo se lo usaba en afirmación, negación e interrogación. Estas actividades no solo sirvieron para que el estudiante practicará la parte escrita, sino la parte de comunicación, la cual fue fundamental para expresar su sentir en otro idioma. Sin embargo, por el factor tiempo no pudimos corregir la pronunciación de las palabras en la interacción de la conversación, pero se lo puede hacer continuando con las actividades propuestas.

6. Bibliografía

Alzina Bizcarra. (2017). Educación emocional y competencias básicas para la vida.

Obtenido de http://www. rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-em+9ocional/inteligencia-emocional-según-salovey-mayer.html.

Alanoca, G. (2015). *¿Cómo enseñamos lenguaje - literatura con enfoques actuales?* La Paz: UMSA.

Foronda. (2010). Mejoramiento de la enseñanza - aprendizaje de la lectoescritura mediante el método lúdico a niños de primaria. Thesis. La Paz - Bolivia: UMSA

Goleman, D. (1996). *La Inteligencia Emocional.* Buenos Aires - Argentina: Bantam Books. Kairos.

Goleman, D. (2005). *Inteligencia Emocional.* Buenos Aires - Argentina: Bantam Books.

Oleman, D. (2005). Inteligencia Emocional. Buenos Aires - Argentina: Bantam Books.

Martinez, R. V. (2003). Aplicación metodológica de las cuatro habilidades básicas de un idioma en el proceso de enseñanza aprendizaje del inglés. Universidad Autonoma de Nuevo Leon.

Mayer, J. (2008). Emotional Intelligence. American Psychogolist, 504.

Roman, J. P. (Diciembre de 2004). http://www.um.es/analesps/v20/v20_2/05-20_2.pdf. Obtenido de http://www.um.es/analesps/v20/v20_2/05-20_2.pdf.

Hernández, R., & otros (2014). Metodología de la investigación (Vol. quinta edición). (J. M. Chacon, Ed.) Mexico: McGRAW - HILL/ INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

Solovey, M. y. (2005). El Modelo de la Inteligencia Emocional de Mayer y Solovey. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 68.

Tamayo, M. T. (1999). Aprender a Investigar. Santa Fé Bogota: ARFO EDITORES LTDA.

Fecha de Recepción: 14/06/2019

Fecha de Aprobación: 15/08/2019 en reunión de comité editorial