

41

ESTRATEGIA DE MOTIVACIÓN INTRÍNSECA PARA MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

INTRINSIC MOTIVATION STRATEGY TO ENHANCE EMOTIONAL INTELLIGENCE IN UNIVERSITY STUDENTS

José Leoncio Bautista Córdor¹

E-mail: jbautista@unitru.edu.pe

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1865-8287>

Xiomara García Navarro²

E-mail: xgarcia@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2670-8360>

Diana Emérita Germán Reyes¹

E-mail: dianaemegere@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4308-5596>

Denis Fernández-Álvarez²

E-mail: dfernandez@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0451-7130>

¹ Universidad Nacional de Trujillo, Perú.

² Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”, Cuba

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Bautista Córdor, J. L., García Navarro, X. & Germán Reyes, D. E. & Fernández-Álvarez, D. (2024). Estrategia de motivación intrínseca para mejorar la inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Revista Conrado*, 19(97), 430-440.

RESUMEN

La investigación tuvo como propósito determinar la influencia de la aplicación de la estrategia de motivación intrínseca (EMI) en la inteligencia emocional de estudiantes que inician sus estudios universitarios. Para medir el nivel de inteligencia emocional se empleó el Inventario de Inteligencia Emocional (BarOn-I-CE). La estrategia EMI se fundamenta en la psicología humanista, psicoanálisis, inteligencia emocional, neurociencias, programación neurolingüística y la psicología positiva; sus fases de ejecución fueron: situación real, propósito, motivación inicial, automotivación y evaluación y retroalimentación. Se utilizó un diseño preexperimental de preprueba-posprueba con un solo grupo. Para determinar el nivel de significancia se empleó la prueba estadística T-Student, llegando a la conclusión que la estrategia de motivación intrínseca mejora la inteligencia emocional en los estudiantes universitarios.

Palabras clave:

Educación, inteligencia emocional, estrategia de motivación intrínseca.

ABSTRACT

The purpose of the research was to determine the influence of the application of the intrinsic motivation strategy (IMS) on the emotional intelligence of students beginning their university studies. To measure the level of emotional intelligence, the Emotional Intelligence Inventory (BarOn-I-CE) was used. The IMS strategy is based on humanistic psychology, psychoanalysis, emotional intelligence, neurosciences, neurolinguistic programming, and positive psychology; Its execution phases were: real situation, purpose, initial motivation, self-motivation and evaluation and feedback. A pre-experimental pretest-posttest design with a single group was used. To determine the level of significance, the T-Student statistical test was used. It was concluded that the intrinsic motivation strategy improves emotional intelligence in university students.

Keywords:

Education, Emotional intelligence, intrinsic motivation strategy.

INTRODUCCIÓN

Durante las últimas décadas se han producido cambios sustanciales sobre los fundamentos de la educación, debido a los acelerados avances de la ciencia, la tecnología y, últimamente, para responder a los problemas de salud mental de los estudiantes como consecuencia del COVID 19. El retorno a los estudios presenciales y el inicio de estudios universitarios son nuevos retos tanto para estudiantes como también para los docentes, quienes deben reflexionar sobre el tipo de didáctica para favorecer los procesos de enseñanza-aprendizaje en este contexto, tal como lo advierte Cuevas (2022).

De acuerdo a los nuevos enfoques educativos y las neurociencias, el clima emocional positivo del aula favorece el aprendizaje, en cambio un clima amenazante que genera en los estudiantes falta de atención, concentración y como consecuencia presentan niveles elevados de estrés. Bajo estas situaciones el organismo libera adrenalina, vasopresina y cortisol, produciendo muerte neuronal en el hipocampo, centro responsable de la memoria, por tanto, disminuye el rendimiento académico. Las neurociencias permiten ampliar los fundamentos de la educación, brindan conocimientos de cada uno de los procesos psicológicos del aprendizaje, como son la sensación, percepción, atención, memoria, aprendizaje, pensamiento, y su funcionamiento en el sistema nervioso central; además, permite a los maestros regular los neurotransmisores, regular las emociones en función de los procesos de aprendizaje, regular los factores del aprendizaje como la nutrición, sueño, hidratación cerebral entre otros (Jensen, 2003; Arias y Batista (2021).

Luego del aislamiento social y la educación no presencial por el COVID 19, los estudiantes que inician sus estudios universitarios deben enfrentarse a dos grandes problemas: por un lado la readaptación a las clases presenciales, donde se requiere el uso de diferentes habilidades sociales y emocionales para comunicarse y relacionarse de manera adecuada y; por otro, la presión académica que exige los estudios universitarios. Las diferentes presiones y situaciones amenazantes del entorno familiar y escolar provocan en los estudiantes estados emocionales negativos (tristeza, miedo y enfado) y estrés académico y para enfrentar de manera adecuada estas situaciones conflictivas se hace necesario que el estudiante tenga un manejo adecuado de la inteligencia emocional (Naushad, 2022; Giménez et al., 2023).

En la universidad se establecen las bases del proyecto profesional de una persona. El estudiante juega un rol protagónico para la construcción del conocimiento y aprendizajes significativos, por lo que se requiere de un

enfoque que facilite, guíe y oriente a los estudiantes hacia el desarrollo de capacidades personales inherentes al aprendizaje autónomo y desarrollo de su personalidad, así como desarrollar capacidades para la automotivación, iniciativa, seguridad, confianza, creatividad, fortaleza personal y persistencia, y complementar su formación con capacidades cognitivas y procedimentales para enfrentar los retos complejos de la vida y contribuir a la satisfacción de sus demandas sociales y culturales, de manera sostenida (Martínez et al. 2021).

Tradicionalmente se asociaba la capacidad intelectual y cognitiva con el rendimiento académico por lo tanto eran más requeridos los primeros puestos que egresaron de las universidades para obtener una vacante y laborar en las instituciones estatales o empresas. Según Goleman (2018) esta realidad ha cambiado en las últimas décadas, pues los requerimientos laborales están tomando en cuenta rasgos de la personalidad, manejo de emociones y otras habilidades sociales que permitan al profesional una buena interrelación en el ámbito laboral, por lo que se hace necesario tomar en cuenta estos factores en la formación universitaria.

Mejorar el desarrollo de las competencias de inteligencia emocional en la formación profesional universitaria es de gran importancia. Según Goleman (2018) los sujetos con mayor nivel de inteligencia emocional mejoran su motivación para el trabajo, tienen mejores relaciones interpersonales y mayor productividad; para Soriano (2023), mejora los procesos conductuales, sociales, cognitivos y emocionales; Suárez y Jiménez (2021), mejora el rendimiento deportivo. Singh (2017) encontró que mejora la calidad de vida y la salud mental. Giménez et al. (2023) proponen implementar programas de inteligencia emocional para incrementar el bienestar social y emocional, para ser capaces de afrontar y prevenir problemas psicopatológicos, de estrés y ciberacoso.

Las investigaciones desarrolladas por (Goleman 2018) revelan la trascendencia que tiene el desarrollo de habilidades de inteligencia emocional para mejorar el rendimiento y la productividad en las instituciones o empresas. En sus investigaciones demuestra que los líderes empresariales logran mejorar el clima laboral, la motivación de los trabajadores, mejoran las relaciones interpersonales y por tanto mejora la productividad. Su teoría que surgió en el ámbito empresarial en las últimas décadas está tomando mucha relevancia en el ámbito educativo en sus diferentes niveles educativos incluyendo a las universidades.

El autor Singh (2017) investiga la relación de la actividad física que realizan los estudiantes universitarios en sus tiempos libres con la inteligencia emocional. En sus

resultados encontró que existe una correlación significativamente positiva entre la inteligencia emocional y la actividad física; además enfatiza que la inteligencia emocional está relacionada con la calidad de vida y la salud mental de los estudiantes universitarios.

Por otro lado Lazo (2019), en su tesis doctoral “La inteligencia emocional para la prevención y desarrollo emocional en la formación del profesorado del nivel de 3 a 5 años de educación inicial en Ecuador” plantea que, para el Ministerio de Educación de Ecuador, el problema principal en la formación profesional de las maestras de educación inicial radica, en que estas contaban con el desarrollo de competencias disciplinares y pedagógicas, careciendo de competencias emocionales para desempeñar una labor eficiente, considerando la importancia del desarrollo social y emocional en los niños; por lo tanto, esta carencia limitaría el desarrollo de competencias emocionales en los niños de 3 a 5 años. La formación profesional exige en todos los ámbitos competencias de desarrollo de la personalidad, como es el aspecto emocional de la docente, fundamental para lograr favorecer el desarrollo emocional de los niños, entendiendo que la acción educativa es interacción y, por tanto, formación, más aun, tratándose de niños.

En su investigación, Vaquero et al. (2020), encontró una relación significativa positiva entre la actividad física, la motivación y la inteligencia emocional, en sus dimensiones de adaptabilidad, estado de ánimo y relaciones interpersonales; además que los resultados evidencian que los estudiantes que realizan mayor práctica de actividades físicas muestran mejor estado de ánimo, mayor adaptabilidad, una motivación positiva y favorecen las relaciones sociales.

Los autores Rodríguez et al. (2020) en su investigación “Motivación intrínseca y utilidad percibida como predictores del compromiso del estudiante con los deberes escolares” hallan que la motivación intrínseca y la utilidad percibida de los deberes se encuentran significativa y positivamente asociados. Eso quiere decir que cuando el estudiante está interesado en una tarea y confía que esta le será útil, su implicación con los deberes es más alta, el estudiante muestra mayor compromiso, esfuerzo y persistencia para el cumplimiento de las actividades de aprendizaje; por lo tanto, la motivación intrínseca se relaciona positivamente con el rendimiento académico.

Con el objetivo de encontrar la relación entre la motivación intrínseca, la inteligencia emocional y el rendimiento deportivo, Suárez y Jiménez (2021) realizaron un estudio y en sus resultados encontraron que los atletas con niveles más altos de motivación intrínseca son los que

muestran mayor rendimiento deportivo; de igual manera demostraron tener mejor control emocional para soportar situaciones de presión en el entrenamiento o desempeño de competencias, por lo que concluyen que la motivación intrínseca y la inteligencia emocional se relacionan con el mayor rendimiento deportivo.

En la investigación “Inteligencia emocional y autorregulación de la motivación” realizada por Cuevas (2022), encontró que el uso del mapa de empatía activa la autorregulación emocional en un grupo de estudiantes de la Universidad de Zaragoza(España). El mapa de empatía favorece el desarrollo de habilidades sociales, habilidades comunicativas, emocionales y la buena convivencia en el aula universitaria; bajo este contexto emocional los estudiantes logran la motivación intrínseca.

El autor Soriano (2023), en su estudio, encontró que los programas de intervención mejoran el desarrollo de la inteligencia emocional y logró identificar que un buen nivel de inteligencia emocional logra beneficiar a nivel psicológico y social. Las personas con mayor nivel de inteligencia emocional mostraban mejor bienestar psicológico y físico, así como mejor capacidad para adaptarse y superar con éxito situaciones conflictivas.

El objetivo de la investigación fue determinar la influencia de la aplicación de la estrategia de motivación intrínseca (EMI) en la inteligencia emocional de los estudiantes que inician sus estudios universitarios.

Para Mayer y Salovey (2007) la inteligencia emocional es la capacidad de percibir, comprender, usar y regular las emociones. La capacidad para identificar sus emociones, permite al sujeto regularlas y favorecer la relación adecuada con los demás; identificar y darse cuenta de sus propias emociones, sentimientos y comportamiento, en diversas situaciones y contextos. La comprensión emocional ayuda al sujeto a interpretar y entender las emociones, siendo consciente de si favorecen o generan conflictos consigo mismo y con los demás. Asimismo, el uso de las emociones es la capacidad para utilizar sentimientos, emociones y pensamientos para la toma de decisiones adecuadas que favorezcan el desarrollo personal. La regulación emocional es la capacidad de controlar y graduar los estados de ánimo para hacer frente a diversas situaciones de presión emocional propios del sujeto, como las presiones del grupo, y manejarlas de manera adecuada, favoreciendo la buena relación y convivencia con los demás.

Plantea Goleman (2018) que, la inteligencia emocional constituye el desarrollo y uso de un conjunto de capacidades, de la naturaleza personal, a las que denomina inteligencia intrapersonal y un conjunto de capacidades

de naturaleza social que denomina inteligencia interpersonal. El dominio personal involucra las capacidades de autoconocimiento, autocontrol y motivación. El uso de la capacidad de autoconocimiento permite a la persona ser conscientes de sus emociones propias y de cómo estas influyen en los pensamientos, actitudes y cómo afectan al grupo; la capacidad de autocontrol le permite ser capaz de autodominarse o mantener bajo control los pensamientos y actos impulsivos, siendo capaces de adaptarse a diversas situaciones cambiantes del contexto laboral; la capacidad de motivación le permite gestar pensamientos positivos, actuando con iniciativa, optimismo, compromiso, esfuerzo permanente por mejorar y hacer bien las cosas para el logro de las metas. Las capacidades del dominio social involucran la empatía y destrezas para las relaciones. La empatía es la capacidad de saber escuchar y comprender los pensamientos, sentimientos, necesidades e intereses de los demás. Las capacidades para las relaciones favorables involucran capacidades para comunicarse de manera favorable y adecuada con los demás, lo que se denomina comunicación asertiva, y permite socializar y establecer vínculos de confianza, favorece el trabajo en equipo a través del uso de capacidades de colaboración y cooperación, además de la capacidad para manejar conflictos.

La inteligencia emocional está constituida por el conjunto de capacidades personales y habilidades sociales: la conciencia de uno mismo, la motivación, el autocontrol, la empatía y la capacidad de relación con los demás. El reconocimiento de sus actitudes o comportamientos es una fase fundamental para poder manejar y ser capaz de autorregular sus emociones; así mismo automotivarse y motivar a los demás, gestar entusiasmo, perseverancia hacia el logro de metas, ser capaces de confiar, empatizar, comprendiendo las emociones y sentimientos de los demás; a la par de utilizar habilidades que permiten una relación y convivencia positiva con los demás gestando bienestar psicológico y salud mental (Ugarriza, 2001; Mayer y Salovey, 2007, Goleman, 2018).

Según la teoría de autodeterminación de Ryan y Deci (2021), los estudiantes tienen un proceso interno que impulsa de manera innata hacia el crecimiento personal y la autorregulación del comportamiento. La motivación intrínseca se produce cuando el sujeto satisface las necesidades psicológicas básicas: de autonomía, de competencia y de relación. La necesidad de autonomía se satisface cuando los estudiantes se sienten libres y capaces de asumir el control de sus decisiones y acciones; los estudiantes deben asumir que son el centro del aprendizaje, toman el control sobre las actividades académicas, metas y tareas para el logro de sus aprendizajes esperados;

el docente asume el rol de facilitador para orientar y guiar las actividades de aprendizaje y, guiar la toma de decisiones informadas, permitiendo ser más conscientes de las decisiones en función de sus metas y valores. La necesidad de competencia se satisface cuando se facilita que los estudiantes se sientan competentes y capaces de aprender, desarrollar capacidades y habilidades para el logro eficaz de las tareas académicas; facilitar la toma de conciencia de los estudiantes para asumir que son capaces y aprender a confiar en sus capacidades, el docente facilitador debe promover el logro de metas desafiantes que brinden la oportunidad de desarrollar o mejorar sus capacidades, las metas deben ser realistas y factibles de logro para evitar que el estudiante se frustre y desanime al no lograrlo; promover el clima de libertad en el aula, la guía, el acompañamiento permanente y el ánimo del docente facilitador son fundamentales para que el estudiante se sienta competente. La necesidad de relación o pertenencia, se satisface, facilitando que los estudiantes establezcan relaciones significativas con sus compañeros, al estar trabajando en relación con los compañeros, sienten el apoyo del grupo, sienten que son útiles, se sienten valorados por sus aportes para el logro de tareas.

La motivación intrínseca se refiere al proceso bioenergético que mueve o moviliza al sujeto (Alemán et al., 2018). Es la acción, fuerza o energía interna que impulsa al estudiante a la realización de acciones sólo por la satisfacción de hacerlas, de manera voluntaria, espontánea; se origina a partir una idea, un pensamiento, una necesidad, una meta u objetivo, el cual activa y genera un impulso y necesidad de lograrlos. Bård et al. (2017) encontró que la motivación intrínseca se asocia con resultados positivos de desempeño laboral y el comportamiento afectivo que genera compromiso, bienestar y entusiasmo en el trabajo y, por tanto, en los resultados. Las variables que tienen mayor efecto en la motivación intrínseca son la confianza en las propias habilidades y capacidades, fijarse metas altas y la certeza y seguridad; las mismas que guardan relación con el componente intrapersonal de la inteligencia emocional. Es a través del proceso de comprensión y valoración emocional de sí mismo que se logra mejorar el autoconcepto, lo que da seguridad y confianza. Por otro lado, es fundamental desarrollar o mejorar el autoconcepto, el cual impulsa a tener claridad y ambición de metas u objetivos cada vez más amplios.

Para Punina y Erreyes (2020) la motivación intrínseca influye en el aprendizaje significativo, sin embargo, es muy importante tener en cuenta la responsabilidad de los maestros y padres de gestar procesos de aprendizaje por el interés propio de los estudiantes, dejando atrás las calificaciones y presión de los deberes académicos que

generan, en muchos de los casos, malestares psicológicos. Jensen(2003) enfatiza en el contexto como generador de condiciones para la motivación intrínseca, ejemplifica que los estudiantes pueden estar motivados por aprender, pero si el maestro propone actividades que no son de su interés, este simplemente se desmotiva; plantea que las actividades deben ser del interés del estudiante y satisfacer ciertas necesidades y que el docente debe promover en el aula un ambiente donde no exista ningún tipo de amenaza, promover o ayudar a los estudiantes a trazarse metas, hacer del aula un ambiente positivo para el aprendizaje, con un clima favorable para el desarrollo y los aprendizajes, ayudar a los estudiantes a gestionar sus emociones positivas, ya que estas permiten producir neurotransmisores, los mismos que favorecen el aprendizaje.

Estrategia de Motivación Intrínseca(EMI)

La estrategia de motivación intrínseca(EMI) es la secuencia de procedimientos(Alarcón et al., 2019) y técnicas, planificadas y organizadas, didáctica y sistemáticamente, en secuencias de acciones educativas (Malerva y Escorsa, 2019), cuyo fin principal es desarrollar la motivación intrínseca, la iniciativa, el interés espontáneo, la voluntad y la autonomía del estudiante para participar en el desarrollo de las diversas acciones educativas, permitiendo el logro eficaz de capacidades y aprendizajes esperados, con emociones positivas tales como la alegría, el gozo, el buen ánimo, la pasión y lo más importante con amor. La estrategia de motivación intrínseca permite al estudiante actuar por iniciativa y de manera autónoma en diversas actividades en el aula de clases y en casa, para su formación profesional.

La Estrategia de Motivación Intrínseca (EMI) se fundamenta en teorías psicológicas y pedagógicas que conllevan al desarrollo de capacidades personales de automotivación. Entre las principales tenemos la teoría humanista, teoría psicoanalítica, teoría de inteligencia emocional, las neurociencias, la programación neurolingüística y la psicología positiva.

Con base en el enfoque de las neurociencias, (Jensen, 2003; Arias y Batista, 2021) enfatizan en el contexto educativo como generador de condiciones para la motivación intrínseca; plantean que las actividades deben ser del interés del estudiante y que puedan satisfacer ciertas necesidades. La acción educativa debe iniciar eliminando todo tipo de amenaza y situaciones que generen estrés y que conduzcan al estudiante a ser capaz regular y gestar emociones positivas.

Desde la perspectiva humanista, (Maslow, 2010) asume que el estudiante es motivado y tiende a la satisfacción

de metas y necesidades; en un primer momento es movido por sus instintos, por su naturaleza biológica para la satisfacción de necesidades básicas (sueño, hambre, sed, sexo) y una vez satisfechas las necesidades básicas, el ser humano tiende a buscar la satisfacción de necesidades más altas en función de sus metas. El rol del docente es generar espacios de libertad y condiciones favorables para el desarrollo del potencial y crecimiento personal.

Según los autores (Maslow, 2010; Rogers & Rosenberg, 1981) plantean que el ser humano tiene un gran potencial innato, capacidad de desarrollo y tendencia autorrealizante. La valoración del ser es fundamental para para el desarrollo de todas sus potencialidades y capacidades; el estudiante y sus principales necesidades constituye el centro de la labor educativa y el docente es quien genera un entorno de libertad para el aprendizaje, facilitando este proceso. Tomando estos fundamentos la estrategia EMI enfatiza en motivar al estudiante a tomar conciencia de su valía personal y orienta a la elaboración de frases o slogan personales para reforzar esta idea; por ejemplo: soy valioso, soy importante, si puedo, confié en mis capacidades, etc. Dichas afirmaciones deben repetirse tantas veces como sea necesario para lograr cambios en la conducta.

Según la teoría psicoanalítica de Freud, citado por Ligeiro (2021), hay dos energías que excitan o generan energía que impulsa al sujeto, y con las cuales convive: una consciente(secundaria) y la otra inconsciente(primaria), pero ambas generan impulsos y movilizan, de una u otra manera, al ser para aliviar la tensión causada y activada por los impulsos al servicio del principio de placer o libido. La libido es primariamente de naturaleza sexual, existiendo el “narcisismo primario” o amor propio, amor hacia sí mismo y un “narcisismo secundario” cuando la libido se desplaza de objetos secundarios y regresa al yo.

En el desarrollo normal, el narcisismo secundario es la base de la formación de la autoestima y coexiste con el objeto amado. En el amor radica el equilibrio emocional, en la capacidad de amarse a sí mismo, la capacidad de dar amor a los demás y en la capacidad de recibir amor. Es en estas acciones fundamentales en las que se debe enfatizar el acto educativo para fortalecer y desarrollar la autoestima de los estudiantes. El “yo” usa mecanismos de defensa para sublimar estos impulsos o energías que podrían excitar demasiado al “yo” y generar ansiedad. Las energías, en muchos casos, son muy fuertes y alteran el estado emocional con manifestaciones de ira, cólera, frustración y estas emociones, si no se canalizan de manera adecuada, son perjudiciales para el equilibrio emocional del ser, pudiendo desencadenar conductas

agresivas con sus compañeros o amigos más débiles del entorno.

- La orientación psicoeducativa en la estrategia EMI recoge estos planteamientos en dos sentidos: por un lado, para guiar al estudiante a dirigir, canalizar o convertir esa energía emocional agresiva en una energía creativa a través de actividades de danza, dibujo, pintura, canto, música, teatro, evitando repetir patrones aprendidos y,
- por otro lado, desarrollar acciones tendientes a amarse a sí mismos, amar a su madre, padre, hermanos, compañeros de clase.

La motivación es un impulso, es una energía que controla y dirige el comportamiento, y esta dinámica de energías fluyen en el sujeto, de manera dialéctica, sin orden alguna, pero coexisten. Las actividades de motivación y empoderamiento del “Yo” son ejecutadas de manera consciente por los participantes hasta hacerlas habituales e inconscientes. Los estudiantes elaboran frases motivadoras del “Yo”, para animar el logro de sus metas, actividades cotidianas o actividades académicas: “Soy valioso”, “Soy capaz”, “Soy importante”, etc. Para Golemán (2018), las acciones prácticas son fundamentales para el cambio comportamental.

Todo proceso de desarrollo de la inteligencia emocional parte de la toma de conciencia que el cambio personal y la motivación es responsabilidad del propio estudiante, considerando que en todo ser ese potencial de desarrollo es innato y que los docentes o tutores acompañantes y guías fomentarán ese desarrollo. La práctica debe hacerse de manera consciente, escuchando la frase, visualizando su ser, sintiendo esa energía para luego desencadenar de manera inconsciente una energía de calma, ánimo, motivación, impulso a tener mayores logros y aprendizajes, gestándose de esta manera la automotivación o motivación intrínseca.

La Programación Neurolingüística (PNL), conjunto de técnicas creadas por John Grinder y Richard Bandler (Redford, 2017), para modificar pensamientos y comportamientos encaminados hacia el desarrollo personal y éxito personal, bajo el entendimiento que la mente es programable y tiene la capacidad de crear y elegir pensamientos para satisfacer necesidades usando el lenguaje y otros sistemas no verbales. **El anclaje** (O'Connor y Lages, 2005) es el establecimiento de una determinada asociación entre un estímulo y una respuesta. Así el estado emocional y fisiológico es fundamental para que se produzca un proceso motivacional.

La psicología positiva propone que los estudiantes aprendan a fijarse en sus fortalezas en vez de sus debilidades,

de modo que estos logren mejorar su autoestima, la confianza en ellos mismos e incluso van a tener más iniciativa, ganas y empeño a la hora de realizar cualquier tipo de actividad. Seligman (2002) destacó tres grandes elementos que están relacionados entre sí, y en los cuales, hay que centrarse para trabajar la psicología positiva. Estos componentes son las emociones positivas, los rasgos positivos, que engloban las virtudes y fortalezas, y los espacios positivos de desarrollo son la familia o los espacios educativos. Según Castro (2023) el capital psicológico que plantea la psicología positiva influye en la motivación intrínseca de los estudiantes universitarios, lo que asegura un desempeño exitoso en sus estudios.

La estrategia EMI recogió los planteamientos de estas teorías y se ejecutó a través de los siguientes procesos: situación real, propósito, motivación inicial, automotivación y evaluación y retroalimentación.

Situación real, etapa de autoconocimiento y toma de conciencia (Goleman, 2018) que brinda al estudiante la oportunidad de reconocer sus fortalezas y debilidades, actitudes, sentimientos, emociones, capacidades, relación consigo mismo y la convivencia con los demás. Siendo consciente de las emociones y actitudes se puede regularse en diferentes situaciones para favorecer las relaciones interpersonales y buena comunicación con los demás.

Propósito, fase de ayuda a los estudiantes para definir de manera específica qué necesitan aprender. Cuando se definen con claridad los objetivos y el estudiante los encuentra de utilidad, mostrará más interés por aprender (Rodríguez et al., 2020; Cuevas, 2022). Las metas deben ser altas o ambiciosas, estar en función de las capacidades de los estudiantes y ser factibles de ejecución, además de promover la seguridad y confianza en sus propias capacidades, habilidades y destrezas.

Motivación inicial, primer proceso de desarrollo de capacidades para la automotivación y que no debe confundirse con la motivación de inicio de una sesión de aprendizaje. La motivación se puede desarrollar a través de estímulos. Los estímulos utilizados en la estrategia EMI son de carácter social: “ustedes son muy buenos estudiantes”, “tienen un gran potencial”, “vas bien”, acompañado de movimientos de cabeza y gestos de aprobación manera uso de gestos de aprobación; palmaditas en el hombro; señal de pulgar arriba, entre otros. Las frases positivas y emotivas y las imágenes generan de manera inconsciente elementos motivacionales intensos. Jensen (2003) sugiere que, para promover la producción de

endorfinas responsables de la motivación permanente por aprender colocar en el aula carteles que animan y también realizar celebraciones después de cada logro.

Automotivación, fase de toma de conciencia y de toma de decisiones hacia la autonomía. Para Maslow (2010), lo que genera motivación en los estudiantes es la satisfacción de necesidades de desarrollo personal y bienestar y el rol del docente es promover necesidades de los estudiantes en función de sus metas e intereses de vida. La capacidad de los estudiantes para obtener altos rendimientos depende de sus creencias. Esta fase es fundamental para el desarrollo de la motivación intrínseca, pues los estudiantes son conscientes de la necesidad de automotivarse para obtener mejores resultados en su aprendizaje, usando diferentes recursos aprendidos en la fase de motivación inicial como son la respiración, relajación, uso de afirmaciones con frases positivas y puesta en práctica de sentimientos y emociones positivas tales como el amor a sí mismo y los demás, la risa, la alegría, el buen humor entre otros.

Evaluación y retroalimentación, etapa en que se evalúa de manera permanente la eficacia y el cumplimiento de acciones de cada fase de la estrategia y, al mismo tiempo, se retroalimenta para asegurar su funcionalidad. Según OConnor y Lages (2005), es la respuesta o información sobre la acción que estamos realizando, denominada también feedback y sirve de refuerzo positivo para asegurar los logros.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación fue de tipo explicativa, utilizó una metodología cuantitativa, con diseño preexperimental de preprueba-posprueba con un solo grupo, con un muestreo no probabilístico por conveniencia (Hernández et al., 2018).

La muestra fue de 120 estudiantes de cuatro aulas del I ciclo de la Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional de Trujillo, Perú.

Al inicio y al final del ciclo académico se midió el nivel de inteligencia emocional a los estudiantes universitarios a través del Inventario de Inteligencia Emocional (BarOn I-CE), Ugarriza (2001), instrumento validado y estandarizado para muestras peruanas.

A través del método analítico-sintético se elaboró la Estrategia de Motivación Intrínseca(EMI), la cual se ejecutó durante dieciséis semanas, a través de rutinas diarias en cada clase.

RESULTADOS

Tabla 1. Nivel de inteligencia emocional antes y después de aplicar la estrategia de motivación intrínseca, en los estudiantes universitarios.

Inteligencia Emocional				
	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Muy baja	25	21%	5	4%
Baja	58	48%	26	22%
Promedio	37	31%	70	58%
Buena	0	0%	15	13%
Alta	0	0%	4	3%
Total	120	100%	120	100%

Fuente: Datos propios obtenidos de medición.

En la Tabla 1, se muestra los resultados el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes universitarios, en el pre test. El 21% tenía un nivel muy baja, el 48% tenía un nivel baja, y el 31% tenía un nivel promedio; mientras que, en el post test, el 4% un nivel muy baja, el 22% un nivel baja, el 58% un nivel promedio, el 13% un nivel bueno, y el 3% una alta inteligencia emocional.

Tabla 2. Nivel de inteligencia emocional antes y después de aplicar la estrategia de motivación intrínseca, en estudiantes universitarios.

Test	N	Promedio	Desviación estándar	Sig*
Pre test	120	79.47	10.89	0.0001
Post test	120	95.60	16.70	

Fuente: Prueba T-Student, nivel de significancia.

En la Tabla 2, se muestra el puntaje promedio de la inteligencia emocional de los alumnos universitarios, en el pre test se obtuvo un valor promedio de 79.47, luego de haber aplicado la estrategia de motivación intrínseca, en el post test se obtuvo un valor promedio de 95.60.

Tabla 3. Prueba estadística T-Student nivel de significancia de la estrategia de motivación intrínseca, en estudiantes universitarios.

Test	gl	Sig* (p)
Prueba T-Student	119	0.0001

Fuente: Resultados obtenidos mediante SPSS v.26

En la Tabla 3 se evaluó la significancia ($p < 0.05$) de la siguiente manera:

Cuando $p > 0.05$ Aceptamos la hipótesis nula (H_0).

Cuando $p < 0.05$ Aceptamos la hipótesis alterna (H_1).

Planteamos las hipótesis:

H_0 : La aplicación de la estrategia de motivación intrínseca no mejora significativamente la inteligencia emocional en los estudiantes universitarios.

H_1 : La aplicación de la estrategia de motivación intrínseca mejora significativamente la inteligencia emocional en los estudiantes universitarios.

Mediante la prueba estadística T-Student se obtuvo un valor Sig* $p = 0.0001$, el cual es menor a 0.05, por lo tanto, concluyendo en la aceptación de la hipótesis alterna (H_1).

DISCUSIÓN

En el presente estudio se aplicó la Estrategia de Motivación Intrínseca (EMI) a los estudiantes que inician sus estudios universitarios, durante todo el semestre académico, con el objetivo de determinar su influencia en la inteligencia emocional. Los resultados muestran que, al aplicar la estrategia EMI, la inteligencia emocional mejora significativamente en los estudiantes universitarios. Estos resultados son concordantes con el estudio de Sánchez y Ruano (2017), quienes después de aplicar un Programa de Intervención Psicopedagógica en Educación Emocional (PIPEE) encontraron que los estudiantes tienen mayores habilidades en inteligencia emocional. De igual manera Narikbayeva et al. (2023), luego de aplicar un programa de musicoterapia, encontraron que se mejoró la inteligencia emocional y la creatividad. García et al. (2023) aplicaron un programa de capacitación basado en valores e inteligencia emocional encontrando, que los participantes mejoraron significativamente su capacidad para expresar sentimientos y relacionarse con los demás, así como su actitud y motivación para mejorar su condición física. Soriano (2023), en su estudio encontró que los programas de intervención mejoran el desarrollo de la inteligencia emocional. De acuerdo a los resultados, al aplicar la estrategia EMI a los estudiantes universitarios se mejora la inteligencia emocional, por lo que se concluyó que, que a través del desarrollo de programas psicoeducativos se puede mejorar la inteligencia emocional. Según Goleman

(2018) la inteligencia emocional se puede aprender a partir de reeducar los componentes personales de carácter psicológico y emocional.

Al inicio del estudio se identificó el nivel de inteligencia emocional a través de un pre test y luego se aplicó la estrategia EMI para mejorar el nivel de inteligencia emocional, considerando la necesidad de optimizar en los estudiantes capacidades para manejar problemas de salud mental post COVID 19 como son la ansiedad, estrés y depresión, presentes en docentes y estudiantes, tal como muestran las investigaciones de Scorsolini-Comin et al., (2021). Por otro lado, se requiere de capacidades para enfrentar y manejar las presiones sociales de carácter socioeconómico, familiar y de adaptación a las exigencias del ámbito universitario, pues, en estos contextos, según (Naushad, 2022; Giménez et al., 2023), los estudiantes requieren del manejo de habilidades sociales y emocionales para el buen manejo de los estados de ánimo y estrés académico y obtener mejor rendimiento. En ese sentido Singh (2017) enfatiza que la inteligencia emocional está relacionada con la calidad de vida y la salud mental de los estudiantes universitarios y, de otro lado Suárez y Jiménez (2021) inciden en la importancia de potenciar recursos psicológicos, con énfasis en la motivación intrínseca y gestión emocional.

La estrategia EMI se aplicó a estudiantes universitarios de educación de cuatro aulas, logrando mejorar la inteligencia emocional, el desarrollo de competencias emocionales es fundamental en la formación de docentes, ya que ellos requieren de esas competencias para favorecer el desarrollo socioemocional de sus estudiantes. Lazo (2019) enfatiza en esta necesidad, quien en su estudio encontró que el problema principal de la formación de maestros es la carencia de competencias emocionales.

La estrategia EMI permitió que los estudiantes universitarios usen su motivación intrínseca de manera permanente y luego de la aplicación del post test, se encontró que mejoraron de manera significativa su inteligencia emocional. La motivación intrínseca y la inteligencia emocional son variables que se relacionan y sirven como predictores del éxito en el desempeño académico, bienestar físico, psicológico y social de los estudiantes universitarios. Estas ideas se pueden corroborar con la investigación de Rodríguez et al. (2020) quien encontró que la motivación intrínseca se relaciona positivamente con el rendimiento académico, pues los estudiantes que comprenden y dan valor de utilidad a las tareas estaban más motivados y tenían mejores logros académicos. Sumando a ello, Suárez y Jiménez (2021) encontraron que los sujetos con mejor motivación intrínseca mostraron mejor rendimiento y mejor manejo de sus emociones a situaciones de trabajo

a presión; Cuevas (2022), encontró que los estudiantes universitarios con motivación intrínseca usan sus habilidades sociales, comunicativas, emocionales y tienen una buena convivencia con sus compañeros en el aula; de igual manera, Soriano (2023) halló que los sujetos con mayor nivel de inteligencia emocional se adaptan y solucionan con mayor facilidad situaciones conflictivas, así mismo demostraron mejor bienestar físico y psicológico.

La estrategia EMI, en sus fases de motivación inicial y fase de automotivación pone en énfasis en la actividad física de los estudiantes universitarios a través de la ejecución de ejercicios de estiramiento y relajación, dinámicas de integración, teatro, biodanza y canciones vivenciadas con movimiento para mejorar la inteligencia emocional en los estudiantes universitarios. Estas actividades se relacionan con las investigaciones de Goleman (2018) quien sugiere ejecutar actividades de integración e interrelación frecuentes, así como el teatro para favorecer el desarrollo de habilidades de inteligencia emocional. Singh (2017) encontró que existe una correlación significativamente positiva con la inteligencia emocional y la actividad física que realizan los estudiantes universitarios y Vaquero et al. (2020) encontraron una relación significativa positiva entre la actividad física, la motivación y la inteligencia emocional.

CONCLUSIONES

La aplicación de la Estrategia de Motivación Intrínseca (EMI) mejora significativamente el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes que inician sus estudios universitarios y las capacidades de inteligencia emocional les permitirá adaptarse mejor al contexto universitario, tener autoconocimiento y capacidad de autorregular sus emociones, manejar una comunicación adecuada al relacionarse con sus compañeros, tener iniciativa y realizar de manera voluntaria sus tareas.

La estrategia EMI a través de las fases de propósito, motivación inicial, automotivación y retroalimentación, utilizando fundamentos psicopedagógicos de las teorías humanistas, psicoanálisis, neurociencias, psicología positiva y programación neurolingüística, aplicada con un ambiente de clase afectivo, de libertad y valoración del potencial humano, posibilita que los estudiantes universitarios se sienten más autónomos e involucrados en las tareas, se sienten competentes y valorados por lo que hacen y mantengan buenas relaciones interpersonales con los demás compañeros.

La inteligencia emocional es una capacidad que debe ser desarrollada en todos los estudiantes que inician sus

estudios universitarios, considerando que se tienen que enfrentar a mayores exigencias académicas, adaptarse a nuevos compañeros y en nuevo contexto de aprendizaje que, para enfrentarlas y manejarlas se requiere capacidades sociales y emocionales para el éxito académico.

Se sugiere ampliar el estudio tomando muestras más amplias para generalizar los resultados y validar la estrategia EMI por considerarse variables de gran importancia en la formación profesional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón Díaz, M. A., Alcas Zapata, N., Alarcón Díaz, H. H., Natividad Arroyo, J. A., & Rodríguez Fuentes, A. (2019). Empleo de las estrategias de aprendizaje en la universidad: Un estudio de caso. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 10-32. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.265>
- Alemán Marichal, B., Navarro de Armas, O. L., Suárez Díaz, R. M., Izquierdo Barceló, Y., & Encinas. Alemán, T. D. L. C. (2018). La motivación en el contexto del proceso enseñanza-aprendizaje en carreras de las Ciencias Médicas. *Revista Médica Electrónica*, 40(4), 1257-1270. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1684-18242018000400032&script=sci_arttext
- Arias Salegio, I. S., & Batista Mainegra, A. (2021). La educación dirige su mirada hacia la neurociencia: retos actuales. *Revista Universidad y Sociedad*, 13(2), 42-49. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202021000200042&script=sci_arttext
- Bård Kuvaas, Robert Buch, Antoinette Weibel, Anders Dysvik, Christina G.L. Nerstad. (2017). ¿La motivación intrínseca y extrínseca se relacionan de manera diferente con los resultados de los empleados? *Journal of Economic Psychology*, 61, 244-258. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2017.05.004>
- Castro A. L. B. (2023). Capital psicológico que influye a la motivación intrínseca de universitarios del noroeste de México. *Interdisciplinaria*, 40(2), 169-180. <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.2.10>
- Cuevas Salvador, J. (2022). Emotional intelligence and self-regulation of motivation at the beginning of the subject. HUMAN REVIEW. *International Humanities Review / Revista Internacional De Humanidades*, 11(5), 1-12. <https://doi.org/10.37467/revhuman.v11.3864>
- García-Merino, S., Rodríguez-Jiménez, R. M., Bustamante-Sánchez, A., & Carmona, M. (2023). Promoción de los valores, la inteligencia emocional y la condición física en adolescentes en riesgo de exclusión social a través del baloncesto. *Journal of Sport & Health Research*, 15(2). <https://doi.org/10.58727/jshr.90590>
- Giménez Fita E., Martí Parreño J. y Mayordomo Rodríguez T. (2023). Cibervictimización e inteligencia emocional: el papel de los estados de ánimo. *Revista Complutense de Educación*, 34(3), 679-689. <https://doi.org/10.5209/rced.80017>
- Goleman, D. (2018). Inteligencia emocional en la empresa (Imprescindibles). Conecta. Guamán-Guevara, M. D., y Teneda, W. (2023). Problemas de salud mental generados por la reapertura de las universidades en el inicio de la era pos-COVID-19, en profesores del Ecuador. *Revista Venezolana De Gerencia*, 28(9), 796-809. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.28.e9.49>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2018). *Metodología de la investigación* (Vol. 4, pp. 310-386). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Jensen, E. (2003). *Cerebro y aprendizaje: competencias e implicaciones educativas* (Vol. 96). Narcea Ediciones.
- Lazo, M. Y. S. (2019). *La inteligencia emocional para la prevención y desarrollo emocional en la formación del profesorado del nivel de 3 a 5 años de educación inicial en Ecuador*. https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/144412/1/MYSL_TESIS.pdf
- Ligeiro, V. M. (2021). Testemunhos do vazio: o valor da sublimação na psicanálise. *Revista Latinoamericana de Psicopatología Fundamental*, 24, 721-745. <https://doi.org/10.1590/1415-4714.2021v24n3p721.13>
- Malerva, I. S., & Escorza, Y. H. (2019). Estrategias de aprendizaje y desempeño académico en estudiantes de Medicina. *Educación médica*, 20(4), 256-262. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2018.12.005>
- Martínez Moreno, A. R., Alonso Gatell, A., & Pérez Ramírez, E. (2021). La formación integral del estudiante universitario desde un enfoque sociocultural. *Revista Cubana de Educación Superior*, 40(2), e1. Epub. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142021000200001&lng=es&tlng=pt
- Maslow, A. H. (2010). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México: Trillas.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (2007). ¿Qué es la inteligencia emocional? Manual de inteligencia emocional (pp. 25-46). México: Pirámide.
- Narikbayeva, L., Shindaulova, R., Bekmukhamedov, B., Akhmetova, A., & Zhakaeva, S. (2023). Desarrollo de la creatividad y la inteligencia emocional de los futuros profesores de música. *Artseduca, Universitat Jaume I, Journal*. <https://doi.org/10.6035/artseduca.7002>
- Naushad, RB (2022). Efectos diferenciales del estatus socioeconómico y el entorno familiar de adolescentes sobre su inteligencia emocional, estrés académico y rendimiento académico. *IJERI: Revista Internacional de Investigación e Innovación Educativa*, (17), 101-120. <https://doi.org/10.46661/ijeri.5148>

- Punina, J. G. A., & Erreyes, H. M. B. (2020). La motivación intrínseca en el aprendizaje significativo. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(6), 99-116. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1469/html>
- OConnor, J., & Lages, A. (2005). *Coaching con PNL*. Uraño: Barcelona.
- Redford, C. (2017). *PNL: Programación neurolingüística: Una guía práctica y sencilla para iniciarse en la programación neurolingüística*. Robinbook.
- Rodríguez, S., Piñeiro, I., Regueiro, B. y Estévez, I. (2020). Motivación intrínseca y utilidad percibida como predictores del compromiso del estudiante con los deberes escolares. *Revista de Psicodidáctica, Volume* 25(2), 2020, 93-99. <https://doi.org/10.1016/j.psi-cod.2019.11.001>
- Rogers, C. R., & Rosenberg, R. L. (1981). *La persona como centro*. Barcelona: Herder.
- Ryan, R. M. y Deci, EL (2021). Teoría de la autodeterminación: necesidades psicológicas básicas en motivación, desarrollo y bienestar. *Diario de gestión de Rajagiri*, 15(1), 88-90.
- Sánchez, C. & Ruano, D. Á. M. (2017). *La influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento matemático de alumnos de educación secundaria. Aplicación de un programa de intervención psicopedagógica de educación emocional* [Doctoral dissertation, Tesis doctoral. Universidad Camilo José Cela. Madrid-España]. <https://core.ac.uk/download/pdf/197483747.pdf>
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. España: Ediciones B de Bolsillo.
- Singh, H. (2017). Relationship between leisure-time physical activity and emotional intelligence in female university students: a correlational study. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1001774>
- Soriano-Sánchez, J. G. (2023). Beneficios de las intervenciones en resiliencia e inteligencia emocional en personal militar. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 52(2), e02302466. <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/2466/1812>
- Suárez, C. I. y Jiménez, M. D. L. V. M. (2021). Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 6(2), Artículo e14. <https://doi.org/10.5093/rpa-def2021a15>
- Scorsolini-Comin, F., Patías, Dakota del Norte, Cozzer, A. J., Flores, PATA, & Von Hohendorff, J. (2021). Salud mental y estrategias de afrontamiento después de la pandemia de COVID-19. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 29(e3491). <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5012.3491>
- Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Persona*, (4), 129-160.
- Vaquero-Solís, M., Amado Alonso, D., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P., & Iglesias-Gallego, D. (2020). Inteligencia emocional en la adolescencia: motivación y actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(77), 119-131. <https://doi.org/10.15366/rim-cafd2020.77.008>