

RELIGACIÓN

R E V I S T A

Adolescencia una puerta a nuevos horizontes: importancia del manejo de emociones en adolescentes

Adolescence a door to new horizons: importance of emotion management in adolescents

Marco Antonio Velásquez Cabrera, Yesenia Leonor Loayza Gutierrez, Denys Jhoel Misaico Camana

RESUMEN

El propósito del presente artículo de revisión sistemática ha sido reunir información objetiva, relacionado con el tema de investigación, pero, sobre todo, con la credibilidad presente. Se realizó una revisión sistemática y minuciosa en bases de datos de artículos científicos con base de periodos comprendidos entre el 2010 a 2023, de acuerdo con Matriz PRISMA; tomando en cuenta criterios de inclusión: textos completos, originales mayoritariamente en español, escrita y expuesta por expertos, investigaciones de tipo cualitativo, se excluyeron a aquellos que no tenían relación con el tema de la adolescencia. La búsqueda se llevó a cabo las ecuaciones “Desarrollo”, “Adolescencia”, “Habilidades Sociales”, “Desarrollo cognitivo” y, “Manejo de emociones”, se incluyeron en total 20 artículos científicos. La revisión se llevó a cabo en el mes de junio y julio del 2023.

Palabras Claves: Desarrollo; Adolescencia; Habilidades Sociales; Desarrollo cognitivo; Manejo de emociones.

Marco Antonio Velásquez Cabrera 

Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” de Ica – Perú. marco.velasquez@unica.edu.pe

Yesenia Leonor Loayza Gutierrez 

Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” – Perú. 20174472@unica.edu.pe

Denys Jhoel Misaico Camana 

Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Juan XXIII” – Perú. jhoelmisaicocamana2019@gmail.com

<http://doi.org/10.46652/rgn.v8i38.1098>

ISSN 2477-9083

Vol. 8 No. 38 octubre - diciembre, 2023, e2301098

Quito, Ecuador

Enviado: julio 23, 2023

Aceptado: septiembre 26, 2023

Publicado: octubre 02, 2023

Publicación Continua



ABSTRACT

The purpose of this systematic review is to gather objective information related to the research topic with a current level of credibility. Avoiding biased or emotional language, we aim to present clear, concise information in a logical structure with causal connections between statements. Technical term abbreviations will be explained upon first use to maintain comprehensibility. We will adhere to conventional academic structure and maintain a formal register with balanced positions on subjects. Additionally, we will strive for precise word choice, grammatical correctness, and proper citation and formatting. A systematic and comprehensive review was conducted in scientific article databases covering the period between 2010 and 2023, employing the PRISMA Matrix, and taking into consideration inclusion criteria such as full-text articles, primarily in Spanish and authored by experts who presented qualitative research. Studies unrelated to adolescence were excluded. The research was conducted using search terms such as “Development”, “Adolescence”, “Social Skills”, “Cognitive Development” and “Emotion Management”. The review included 20 scientific articles and was conducted in June and July of 2023.

Keywords: Development; Adolescence; Physical changes; Cognitive development; Changes in puberty.

1. Introducción

La “adolescencia” es un concepto que se presenta abierto y no delimitado como otros relacionados con esta etapa de la vida. Vicente (2014, p. 15) destaca que “la distinción *impúber/púber* no se superpone en todas las épocas o culturas con la distinción *infancia/adolescencia*, aunque la distinción entre *impúber* e *infancia* sí se superpone, aproximadamente, en extensión”. Como podemos apreciar existe una diferencia entre la pubertad y la adolescencia, se parte de la tesis que la pubertad no es adolescencia. La adolescencia es la etapa de la vida en la cual el ser humano pasa de niño a ser adulto, mientras que la pubertad es la puerta de entrada a los cambios que se presentará, muchas veces es la primera que llega, por lo cual no se podría decir que es una etapa más, sino simplemente es sinónimo de cambios físicos y emocionales (Güemes et al., 2017). El tema de la adolescencia es uno de los más complejos que se puede tratar, ya que se habla en primer lugar de la definición: ¿Qué es la adolescencia? Pasando, luego por los cambios que ocurren durante esta etapa: Cambios físicos, psicológicos, hormonales, emocionales, sociales y cognitivos. Una gran rama que se extiende de un solo tema y que trasciende a lo largo del mundo, pues la humanidad está distribuida a los cuatro ángulos del globo terráqueo.

Así como existen cambios físicos, emocionales, etc. Los adolescentes también experimentan un desarrollo cognitivo, el desarrollo de habilidades sociales, también abarcamos el tema de la inteligencia emocional, estos temas son aguardados en aquel globo de la psicología. “La inteligencia emocional percibida se define con una serie de habilidades que permiten manejar y servirse de la información emocional. Está compuesta por la atención a las emociones, la claridad con la que se perciben los sentimientos y la capacidad de reparación de los estados emocionales negativos” (Calero et al., 2020, p. 21).

Las habilidades sociales no solo son importantes en el ámbito académico, debido a que los adolescentes están pasando por una etapa de transición hacia la adultez, es importante mejorar estas habilidades en relación con la sociedad, la familia, la comunidad, etc. Y de ahí es donde se enriquece nuestros conocimientos y habilidades que nos ayudarán a valernos en los próximos años.

Cabe recalcar que mediante estos años que dure la adolescencia, existen riesgos de concebir emociones negativas, que pueden echar a perder nuestra reputación como personas y alterar nuestro futuro; tales como la violencia, la drogadicción, las adicciones, problemas con la sociedad, etc.

Los comportamientos ayudan a mantener y mejorar las relaciones interpersonales, que posibilitan estudiar las habilidades sociales, especialmente en adolescentes. A su vez puede convertirse en una fuente de estrés en el contexto donde pasan gran parte de su tiempo, en el colegio, en el aula, el recreo.

Hablar de habilidades sociales significa, además hablar de la capacidad de mantener buenas relaciones con otras personas, y tienen la capacidad de prevenir problemas y resolverlos, trabajar en equipo y toma de decisiones. A su vez el rendimiento académico o Escolar, constituye el nivel de logro alcanzado en las actividades escolares. En este sentido:

Las habilidades sociales (HHSS), son la capacidad de los individuos para organizar los pensamientos, sentimientos y acciones, algunas de estas son: expresar empatía, establecer y mantener relaciones interpersonales y resolución de problemas. Por lo tanto, el adolescente en su entorno ira manifestando ciertas conductas en las distintas situaciones que se encuentre generalmente en un entorno interpersonal, las cuales pueden ser actitudes tanto positivas como negativas. (Steves et al., 2020, p. 32)

Bajo este panorama, el artículo tiene como objetivo identificar la relación entre habilidades sociales en adolescentes.

2. Metodología

El diseño de estudio de revisión sistemática consiste en un resumen claro y estructurado de la información disponible orientada a responder una pregunta específica. Dado que dicho diseño planteado se halla constituido por múltiples artículos y fuentes de información, representan el más alto nivel de evidencia.

Para clasificar los artículos que mantenían relación con el tema de nuestra investigación; elaboramos una matriz de fichaje, en la cual podremos seleccionar los datos específicos: Nombre del autor o autores, título del artículo, año de publicación, objetivos, definiciones principales, etc.

Para la elaboración de la presente revisión se ha citado artículos de tipos cualitativos, cuantitativos, descriptivos y experimentales, teniendo en cuenta que el artículo tiene como objetivo identificar la relación entre habilidades sociales en adolescentes.

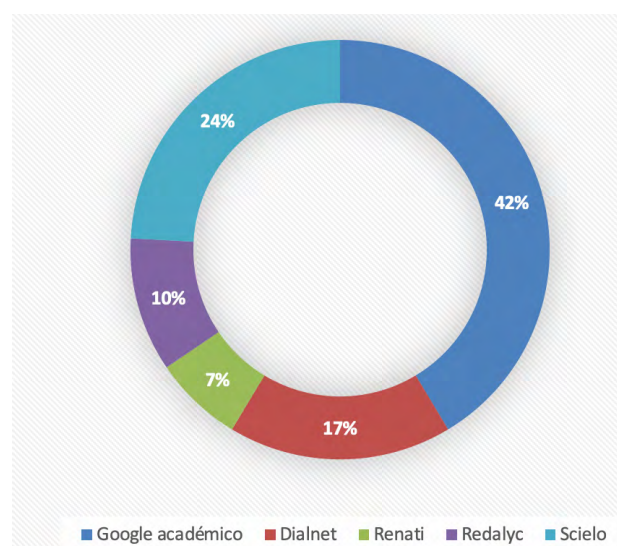
Procedimiento de Recolección de datos

La reciente revisión sistemática, fue realizado, teniendo en cuenta criterios de evaluación tales como: Título, texto, tipo de investigación, evaluado por especialistas, idioma, períodos de años desde el 2010 hasta el presente 2023. Las ecuaciones fueron las siguientes; “Adolescencia; Definición y Cambios”, “Habilidades sociales”, “Desarrollo cognitivo” y “Importancia del manejo de emociones”; el trabajo se realizó en julio del presente 2023.

Se llevó a cabo una búsqueda de información, teniendo en cuenta los criterios de inclusión, datos de información cualitativos, cuantitativos, experimental y confiables. Para el presente estudio realizado, se localizaron en la base de datos Google académico; se localizaron un total de 12 trabajos encontrados en la base de datos; SCIELO, luego, de todos los filtros respectivos fueron 7. Por otra parte, en la base de datos RENATI tenemos 2 estudios, Y por último en la base de datos DIALNET tenemos 5 y en REDALYC, 3 trabajos. Entre las 5 bases de datos se tuvieron 30 estudios, de los cuales se tomaron 20, dejando de lado los que no cumplían con los criterios de inclusión, también aquellos que eran similares a otros, aquellos que no guardaban relación con el tema de investigación, con la diferencia obtenida se ha trabajado el presente artículo de revisión sistemática. No existe riesgo de sesgo ya que los artículos considerados se han realizado en diferentes contextos, con diversos enfoques de investigación, además de otras dimensiones diferentes a las establecidas para el presente estudio.

En el presente estudio se utilizó una Matriz de Fichaje de Artículos Científicos con espacios para: autor, año, título, objetivo, instrumentos de recolección de datos, confiabilidad-validez de instrumentos de recolección usados, resultados y hallazgos. En lo que corresponde a la evaluación de la certeza se han verificado conforme a lo encontrado en los diferentes estudios citados.

Imagen 1: Porcentaje de artículos seleccionados, según el buscador académico en la matriz de fichaje

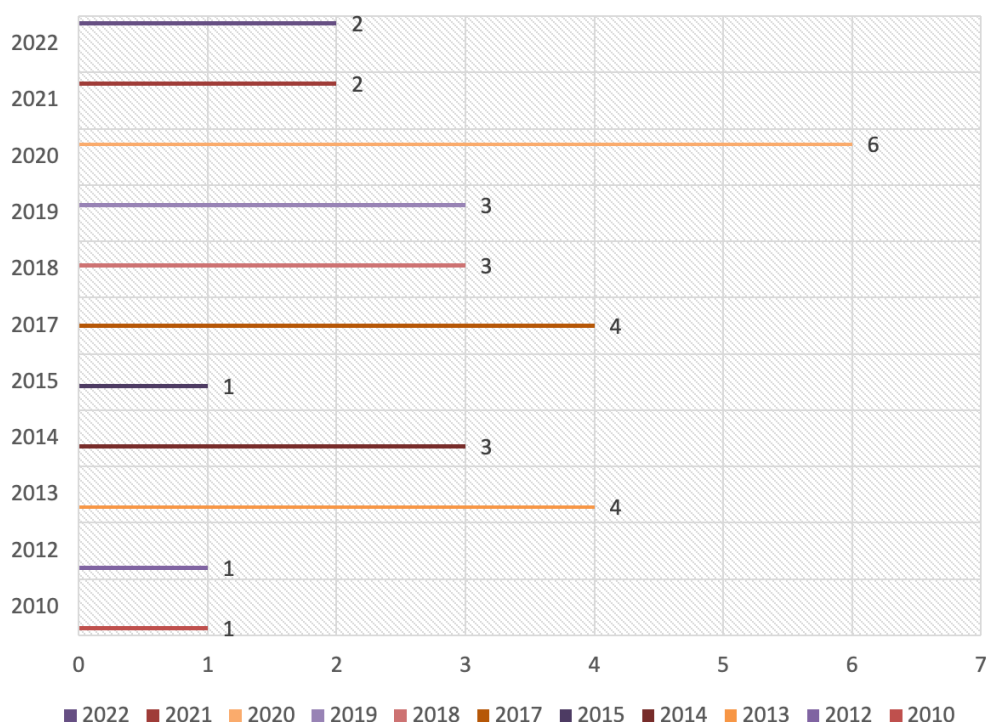


Tal como el gráfico porcentual apreciable, podemos determinar que los artículos fueron mayormente seleccionados del buscador Google Académico, con una apreciación de 42%, siguiéndole el buscador académico de SCIELO, con una apreciación de 24%; estando DIALNET como tercer buscador, con una apreciación de 17%; siguiendo REDALYC como una apreciación de 10%, y por último RENATI tan solo con el 7%.

Los trabajos de investigación relacionados con el tema principal, es muy variada y nutrida de información relevante. Sin embargo, para realizar el presente artículo de revisión, se tomaron en cuenta el año de publicación o elaboración de los trabajos de investigación, teniendo en cuenta una variable desde el año 2010–2023.

A continuación, los años de que figuran en los artículos de investigación, que se tomaron en cuenta: Un (01) artículo del 2010, uno (01) del 2012; 4 artículos del 2013; 3 artículos del 2014; un (01) artículo del año 2015; 4 artículos del 2017; 3 artículos del 2018; 3 artículos del año 2019; 6 artículos del 2020; 2 artículos del año 2021 y 2 artículos del año 2022.

Imagen 2: Número de artículos seleccionados desde el 2010 al 2023



Técnica de Recolección de datos

Para la recolección de los datos, recurrimos a la realización de una matriz de fichaje, en la cual recolectamos los datos más relevantes de los artículos durante un minucioso análisis; recolectando los datos, tales como:

El título del artículo, autor o autores, año de publicación, objetivo del estudio, definiciones principales, metodologías usadas en las investigaciones (cualitativa, cuantitativa, demostrativa, experimental, muestra, etc.), comentario crítico, conclusiones, cita en estilo APA. Para pasar estos datos mencionados a la matriz debimos apreciar que los artículos, estén presentes sus partes, tales como: El nombre de los autores, año, resumen, palabras claves, presentación, objetivos, métodos de estudio, discusión, resultados, conclusiones y bibliografía. Además de tener en cuenta la relación con el tema de estudio.

Se recopilaron artículos científicos que contienen información que guardaban relaciones con el tema de la importancia del manejo de emociones en adolescentes. Se realizó la extracción usando datos y resultados.

3. Resultados

La determinación de indicadores de desarrollo es importante para medir el progreso y el éxito en diferentes áreas. La unidad de lo efectivo y lo cognitivo se refiere a la importancia de considerar tanto los aspectos emocionales como los cognitivos en la evaluación del desarrollo (Arguello et al., 2017). El manejo de emociones es un conjunto de habilidades y estrategias que permiten a los adolescentes reconocer, comprender y regular sus propias emociones, así como las emociones de los demás (Álvarez et al., 2018). El manejo de emociones en los adolescentes en una etapa escolar ayuda a mejorar su bienestar emocional, reducir el estrés, promover la autorregulación y mejorar su rendimiento académico. También les permite establecer relaciones saludables y desarrollar habilidades sociales.

A su vez, el desarrollo de habilidades sociales es importante porque les permite establecer y mantener relaciones saludables, comunicarse efectivamente, resolver conflictos de manera constructiva y adaptarse a diferentes situaciones sociales. También les ayuda a desarrollar empatía, respeto y comprensión hacia los demás.

Estos aspectos de la inteligencia emocional son sustanciales para consolidar la autoconfianza, la cual es un factor relacionado positivamente con el bienestar y la felicidad, que a su vez contribuyen a que los individuos lleven una vida personal y social más placentera (Montes et al., 2018). No hay una diferencia significativa en la capacidad de desarrollo de habilidades sociales entre hombres y mujeres. Ambos géneros tienen una capacidad de desarrollar habilidades sociales de manera igualmente efectiva.

Además, debemos destacar la importancia del manejo de emociones en la adolescencia y como puede influir en diversos aspectos de la vida de los jóvenes. Por lo tanto, es importante fomentar el desarrollo de habilidades para el manejo de emociones en esta etapa.

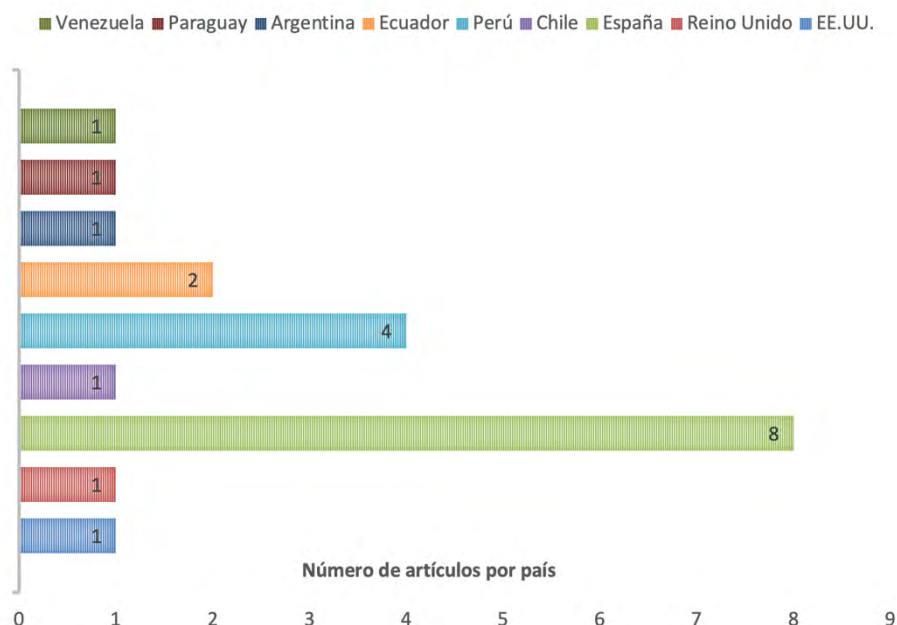
Existe una relación positiva entre el rendimiento académico y las habilidades sociales. Los adolescentes que tienen habilidades sociales bien desarrolladas suelen tener un mejor rendimiento académico, ya que saben cómo establecer relaciones saludables con sus compañeros y profesores,

comunicarse efectivamente y resolver conflictos de manera constructiva. Además, las habilidades sociales también pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional, lo que puede contribuir a un buen rendimiento académico. Las habilidades sociales son importantes para el manejo de emociones en los adolescentes.

Tabla 1. Autores por país de publicación de artículos.

Nº	Autor y año	País
01	Hellen, B., y Waterman, H. (2019).	Estados Unidos
02	Gavín, R. (2022)	España
03	Lozano Vicente, A. (2014).	España
04	UNICEF Uruguay (2021).	Paraguay
05	Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M.J., Hidalgo Vicario, M.I. (2017).	Reino Unido
06	Julca Sánchez, L.E. (2021).	Perú
07	Gaete, V. (2015).	Chile
08	López-Mero, P. J., & Pibaque-Tigua, M. C. (2018).	Ecuador
09	Mayaute, G., & Guadalupe, L. (2019).	Perú
10	Iglesias, J. (2013).	España
11	Extremera Pacheco, N., & Fernández-Berrocal, P. (2013).	España
12	Vaquero-Solís, M., Amado Alonso, D., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P., & Iglesias-Gallego, D. (2020).	España
13	Esteves Villanueva, A.R., Paredes Mamani, R.P., Calcina Condori, C.R., & Yapuchura Saico, C.R. (2020).	Perú
14	Serrano, M. E., & García Álvarez, D. (2010).	Venezuela
15	Valadez Sierra, M.D., Pérez Sánchez, L., Beltrán Llera, J. (2010).	España
16	Calero, A.D., Barreyro, J.P., & Injoque-Ricle, I. (2017).	Argentina
17	Schoeps, K., Tamarit, A., González, R., & Montoya-Castilla, I. (2019).	España
18	Larraz Rábanos, N., Urbon Ladrero, E., & Antoñanzas Laborda, J. L. (2020).	España
19	Arguello Torres, L.V., Filian Hurtado, F.H., Guevara Espinoza, J.C., & Cadena Hurtado, L.A. (2017).	Ecuador
20	Álvarez, R., Páez, M., y Vera, J.A. (2018).	Perú

Gráfico 3. Distribución de artículos por país.



En el presente gráfico podemos precisar el número de artículos por país, de las cuales han sido extraídos. Apreciamos que la mayor cantidad de artículos es de habla hispana, teniendo a España con la cantidad de 8 artículos, siguiendo Perú con 4 artículos, después Ecuador con 2 artículos y por último cuatro países latinoamericanos: Chile, Venezuela, Argentina y Paraguay, con 1 artículo. Y dos países anglosajones, tales como Reino Unido y Estados Unidos; con 1 artículo cada uno.

Además, debemos precisar que los artículos de los dos países de habla inglesa; estaban en idioma español e inglés; por lo cual si pasaron los filtros de búsqueda.

Tabla 2. Resumen de contenido de artículos.

N	Título de artículo	Autor y año	Habilidades
01	Etapas de la adolescencia	Hellen, B., y Waterman, H. (2019).	Entender qué se puede esperar en las distintas etapas puede promover un desarrollo saludable durante toda la adolescencia y a principios de la adultez
02	Sobreviviendo a la adolescencia (Experiencias de un padre)	Gavín, R. (2022)	Recopilar datos acerca de cómo ven los adultos a los comportamientos de los adolescentes e incluso describir como los hijos que pasan por la adolescencia y sus cambios afectan a la familia según la descripción de los padres y personas que pasaron esta etapa
03	Teorías de teorías de la adolescencia	Lozano Vicente, A. (2014).	Delimitar y las miradas comprensivas hacia la adolescencia. las transformaciones físicas y biológicas, intelectuales y cognitivas, de identidad y personalidad, sociales y culturales, morales y valóricas
04	¿qué es la adolescencia?	UNICEF Uruguay (2021).	Comprender que los adolescentes no buscan hacernos enojar intencionalmente, no quieren hacernos la guerra ni iniciar una lucha de poder.

N	Título de artículo	Autor y año	Habilidades
05	Pubertad y adolescencia	Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M.J., Hidalgo Vicario, M.I. (2017).	Exponen las diferencias entre pubertad y adolescencia, siendo la pubertad un evento biológico y su definición obedece a criterios puramente estadísticos.
06	Eficacia del programa de inteligencia emocional para disminuir la ansiedad en adolescentes del nivel secundaria	Julca Sánchez, L.E. (2021).	Identificar, analizar y describir la eficacia del programa de inteligencia emocional para disminuir la ansiedad en adolescentes del nivel secundaria.
07	Desarrollo psicosocial del adolescente	Gaete, V. (2015).	El conocimiento y consideración del grado de desarrollo psicosocial del joven no solo serán importantes para supervisar que su crecimiento y desarrollo se estén dando de manera normal, sino que tendrán una incidencia determinante en los diversos aspectos de su atención.
08	Familias monoparentales y el desarrollo social en los adolescentes	López-Mero, P. J., & Pibaque-Tigua, M. C. (2018).	Los adolescentes se encuentran frente a diversas problemáticas que se ven reflejadas en su contexto social y educativo provenientes del hogar, hijos de familias monoparentales que han cambiado sus conformaciones y dinámicas convirtiéndolas en más complejas.
09	Apego en el desarrollo social de los adolescentes	Mayaute, G., & Guadalupe, L. (2019).	El apego, en psicología y etología, es una vinculación afectiva intensa, duradera, de carácter singular, que se desarrolla y consolida a un momento o entre dos individuos, por medio de sus interacciones,
10	Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales	Iglesias, J. (2013).	La pubertad es un periodo de cambios biológicos, la adolescencia se trata de una construcción social de los países desarrollados. Los cambios ocurren en un corto periodo de tiempo y afectan a los aspectos bio-psico-sociales
11	Inteligencia emocional en adolescentes	Extremera Pacheco, N., & Fernández-Berrocal, P. (2013).	presenta la importancia de desarrollar las habilidades emocionales durante las primeras etapas del ciclo educativo y, especialmente, durante la adolescencia. Para ello se presenta el concepto de inteligencia emocional y la evaluación de la IE mediante medidas de habilidad.
12	Inteligencia emocional en la adolescencia: Motivación y actividad física	Vaquero-Solís, M., Amado Alonso, D., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P., & Iglesias-Gallego, D. (2020).	las relaciones entre la motivación, actividad física y la inteligencia emocional, y determinar en qué medida incide la actividad física en la inteligencia emocional.
13	Habilidades Sociales en adolescentes y Funcionalidad Familiar	Esteves Villanueva, A.R., Paredes Mamani, R.P., Calcina Condori, C.R., & Yapuchura Saico, C.R. (2020).	Las habilidades sociales (HHSS), son la capacidad de los individuos para organizar los pensamientos, sentimientos y acciones, algunas de estas son: expresar empatía, establecer y mantener relaciones interpersonales y resolución de problemas.
14	Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria	Serrano, M. E., & García Álvarez, D. (2010).	Inteligencia Emocional se ubica en el marco de esta novedosa orientación psicológica. Además, en los últimos años se han publicado estudios sobre las transformaciones que sufre el cerebro tanto masculino como femenino.
15	La inteligencia emocional de los adolescentes talentosos	Valadez Sierra, M.D., Pérez Sánchez, L., Beltrán Llera, J. (2010).	En este estudio, los talentosos y superdotados eran también superiores a los no talentosos en inteligencia emocional total, medida por la escala de Bar-On, y en la subescala de adaptabilidad, aunque

N	Título de artículo	Autor y año	Habilidades
16	Inteligencia emocional durante la adolescencia: su relación con la participación en actividades extracurriculares	Calero, A.D., Barreyro, J.P., & Injoque-Ricle, I. (2017).	La inteligencia emocional percibida se define con una serie de habilidades que permiten manejar y servirse de la información emocional.
17	Competencias emocionales y autoestima en la adolescencia impacto sobre el ajuste psicológico	Schoeps, K., Tamarit, A., González, R., & Montoya-Castilla, I. (2019).	La habilidad de procesar y manejar los sentimientos propios y los de los demás para atender y resolver los conflictos emocionales forma parte de las competencias emocionales.
18	La satisfacción con la familia y su relación con la agresividad y la inteligencia emocional en adolescentes	Larraz Rábanos, N., Urbon Ladrero, E., & Antoñanzas Laborda, J. L. (2020).	La relación entre la satisfacción familiar, la inteligencia emocional y la agresividad en adolescentes. Identificar diferentes grupos o perfiles personales en función de la satisfacción familiar, la inteligencia emocional y la agresividad en adolescentes.
19	La importancia de la determinación de indicadores de desarrollo. La unidad de lo afectivo y lo cognitivo.	Arguello Torres, L.V., Filian Hurtado, F.H., Guevara Espinoza, J.C., & Cadena Hurtado, L.A. (2017).	La determinación de indicadores de desarrollo es importante para medir el progreso y el éxito en diferentes áreas.
20	Importancia del manejo de emociones en la adolescencia: revisión bibliográfica	Álvarez, R., Páez, M., y Vera, J.A. (2018).	El manejo de emociones es un conjunto de habilidades y estrategias que permiten a los adolescentes reconocer, comprender y regular sus propias emociones, así como las emociones de los demás.

4. Discusión

La adolescencia es el período de transición entre la niñez y la adultez. Incluye algunos cambios grandes, tanto en el cuerpo como en la forma en la que un joven se relaciona con el mundo (Hellen y Waterman, 2019). La adolescencia es una etapa del desarrollo humano, en la cual el ser humano experimenta cambios físicos, emocionales, psicológicos, cognitivos y sociales. Sin embargo, no debemos confundir “adolescencia” con “pubertad” ya que ambos son distintos en cuanto a términos y conceptos. La adolescencia es un proceso más amplio con cambios físicos, psicosociales y emocionales que se inicia con la pubertad; el final no está claramente delimitado dependiendo de cuando se completa el desarrollo en los diferentes aspectos referidos (Hidalgo et al., 2017). La pubertad es el inicio de la adolescencia, y no es la adolescencia en sí, es la llave de entrada, en algunos jóvenes se pueden producir a temprana o en edad tardía, esto dependiendo del organismo de cada persona.

La vida de los adolescentes es un repentino cambio, pues están preparándose para su vida adulta, sin embargo, todo cambio no es lo mismo en comparación a otros individuos, dado que el cuerpo, la familia, la cultura, las emociones o la sociedad son diferentes y son quienes contribuyan en el desarrollo de la persona (Gavín, 2022).

La adolescencia es un mundo fascinante para explorar, pero en otras situaciones es muy difícil para los padres, lidiar con un adolescente que en algunos casos pueden sus cambios emociona-

les u hormonales, dominarlos y llevarlos por caminos no muy saludables, como la drogadicción, el estrés, el alcoholismo, la delincuencia, problemas de conducta, etc.

Para llevar una situación armoniosa con los adolescentes, es muy importante desarrollar habilidades sociales, regulación de emociones, maneras adecuadas de conducta, una formación en valores y disciplina.

Las habilidades sociales (HHSS), son la capacidad de los individuos para organizar los pensamientos, sentimientos y acciones, algunas de estas son: expresar empatía, establecer y mantener relaciones interpersonales y resolución de problemas (Esteves et al, 2020), para ello, es necesario desarrollar estas habilidades sociales desde la formación familiar, ayudarlo a nutrir en el ámbito académico, para así poder formar jóvenes con mejores habilidades que los ayudarán a afrontar las situaciones de la vida. Para poder desarrollar estas habilidades es necesario que el adolescente experimente los cambios cognitivos y socio emocionales, del desarrollo de estos dependerá el rendimiento de las habilidades sociales, aunque pueden desarrollarse desde edades tan tempranas, es necesario trabajar en ello. En la inteligencia emocional; El Auto conocimiento Emocional (AE) y la Autorregulación Emocional (ARE) son precisamente indicadores de dicha inteligencia emocional, y hacen referencia a todas las habilidades que permiten el control y la expresión emocional. Estos aspectos de la inteligencia emocional son sustanciales para consolidar la autoconfianza (Montes et al., 2018). ¿Es importante desarrollar habilidades sociales e inteligencia emocional? Es muy importante, porque tal como dicen las investigaciones, son importantes porque ayudan a reconocer y regular nuestras emociones, para darnos un ejemplo, se presenta el siguiente caso:

La palabra agresividad, proveniente de agresivo, formada con raíces latinas “aggredi” y significa “relativo a hacer daño a alguien”. La relación existente entre la agresividad y las habilidades sociales ocurre que mientras las habilidades sociales constituyen la posibilidad de interactuar con los otros, pares y adultos (Larraz et al., 2020). Como podemos apreciar, las habilidades sociales en derivado de la inteligencia emocional; es muy importante para resolver conflictos, no solo para regular emociones.

El manejo de emociones es un conjunto de habilidades y estrategias que permiten a los adolescentes reconocer, comprender y regular sus propias emociones, así como las emociones de los demás (Alvárez et al., 2018). La inteligencia emocional, se define como una serie de habilidades en el manejo de las emociones que permiten al sujeto servirse de la información que estas brindan y lograr una mejor adaptación al contexto. La inteligencia emocional percibida está compuesta por: la percepción del sujeto sobre la atención que presta a sus emociones, la percepción sobre la claridad con que percibe las emociones y la percepción sobre la propia capacidad de reparar los estados de ánimo negativos. Inteligencia Emocional se ubica en el marco de esta novedosa orientación psicológica. Además, en los últimos años se han publicado estudios sobre las transformaciones que sufre el cerebro tanto masculino como femenino, En ese contexto, las capacidades humanas requeridas para la supervivencia como especie, deben abarcar más ámbitos que la capacidad de abstracción de la lógica formal, la comprensión de complejas implicaciones racionales y amplios conocimientos generales (Serrano et al., 2010).

Las habilidades sociales tienen un rol muy importante en la vida de las personas; desde que aprendemos a desarrollarlas, hemos aprendido a usarlas para lograr nuestros objetivos, logros y metas. Son nuestro puente que nos ayuda a conectarnos y relacionarnos con los demás, de manera efectiva, social y emocionalmente estable.

5. Conclusión

Podemos decir; la gestión de la regulación de emociones es imprescindible en la formación de los estudiantes y jóvenes, ya que, al manejar y regular sus emociones, son capaces de llevar una vida carente de conflictos, aprenden a respetar las opiniones de los demás, llevando a la práctica los valores de la empatía, el respeto, la igualdad, la tolerancia y la disciplina.

En el ámbito educativo, es importante manejar las emociones, ayudar en el desarrollo de habilidades sociales, que ayudarán a los estudiantes a sentirse motivados, cumplir sus objetivos, tener menos problemas de conducta, y ayudar en su rendimiento educativo.

Por otro lado, la importancia del manejo de emociones, y como regularlas, es un tema para desarrollar en nuestros estudiantes; enseñándoles técnicas para mantener la calma cuando intentan cometer conflictos impulsados por las emociones negativas; técnicas de respiración profunda, la meditación, la expresión artística, el ejercicio físico y una comunicación con una persona de confianza.

La importancia que tiene el nivel motivacional sobre el mantenimiento de los niveles de actividad física, y la repercusión de estos sobre la IE (Vaquero et al., 2020). Las habilidades sociales ayudan a las personas a establecer relaciones positivas, comunicarse efectivamente, resolver conflictos, trabajar en equipo y desarrollar una buena autoestima.

Recordar, además, que el desarrollo de la inteligencia emocional y habilidades sociales es muy importante para desarrollar relaciones interpersonales con los demás de manera afectiva, lograr logros, regula nuestras emociones y nos ayuda a resolver conflictos. Es nuestra puerta de entrada: adolescencia. La puerta a nuevos horizontes.

Referencias

- Álvarez, R., Páez, M., y Vera, J.A. (2018). *Importancia del manejo de emociones en la adolescencia: revisión bibliográfica*.
- Arguello Torres, L.V., Filian Hurtado, F.H., Guevara Espinoza, J.C., & Cadena Hurtado, L.A. (2017). La importancia de la determinación de indicadores de desarrollo. La unidad de lo afectivo y lo cognitivo. *Didáctica Y Educación* 8(1), 193–206. <https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalía/article/view/598>

- Calero, A.D., Barreyro, J.P., & Injoke-Ricle, I. (2017). Inteligencia emocional durante la adolescencia: su relación con la participación en actividades extracurriculares. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad*, 17(2), 43-54. <https://dx.doi.org/https://doi.org/10.18682/pd.v17i2.693>
- Esteves Villanueva, A.R., Paredes Mamani, R.P., Calcina Condori, C.R., & Yapuchura Saico, C.R. (2020). Habilidades Sociales en adolescentes y Funcionalidad Familiar. *Comuni@cción*, 11(1), 16-27. <https://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.392>
- Extremera Pacheco, N., & Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres y Maestros*, (352), 34-39. <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1170>
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443. <https://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- Gavín, R. (2022) Experiencias de un padre. Sobreviviendo a la adolescencia. *APA-Romareda*. <https://acortar.link/BLzL6N>
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M.J., Hidalgo Vicario, M.I. (2017). Pubertad y adolescencia. *Adolescere*, 5(1), 7-22
- Hellen, B., y Waterman, H. (2019). Etapas de la adolescencia. *Healthy Children*. <https://acortar.link/4240J>
- Iglesias, J. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integral*, 17(2), 88-93. <https://acortar.link/QIstib>
- Julca Sánchez, L.E. (2021). *Eficacia del programa de inteligencia emocional para disminuir la ansiedad en adolescentes del nivel secundaria revisión sistemática*. [Tesis maestría, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/74341>
- Larraz Rábanos, N., Urbon Ladrero, E., & Antoñanzas Laborda, J. L. (2020). La satisfacción con la familia y su relación con la agresividad y la inteligencia emocional en adolescentes. *Know and share psychology*, 1(4). <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4247>
- López-Mero, P. J., & Pibaque-Tigua, M. C. (2018). Familias monoparentales y el desarrollo social en los adolescentes. *Dominio De Las Ciencias*, 4(3), 152-162. <https://doi.org/10.23857/dc.v4i3.799>
- Lozano Vicente, A. (2014). Teoria das Teorias da Adolescência. *Ultima década*, 22(40), 11-36. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22362014000100002>
- Mayaute, G., & Guadalupe, L. (2019). *Apego en el desarrollo social de los adolescentes*. [Tesis pregrado, Universidad Nacional de Tumbes]. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1794>
- Schoeps, K., Tamarit, A., González, R., & Montoya-Castilla, I. (2019). Competencias emocionales y autoestima en la adolescencia: impacto sobre el ajuste psicológico. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6(1), 51-56
- Serrano, M. E., & García Álvarez, D. (2010). Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria. *Multiciencias*, 10(3). <https://produccioncientificailuz.org/index.php/multiciencias/article/view/16826>

UNICEF Uruguay (2021). *¿Qué es la adolescencia?* <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>

Valadez Sierra, M.D., Pérez Sánchez, L., Beltrán Llera, J. (2010). La inteligencia emocional de los adolescentes talentosos. *Faisca: revista de altas capacidades*, 15(17), 2-17

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/rimcafd2020.77.008>

AUTORES

Marco Antonio Velásquez Cabrera. Grado de Doctor en Gestión Pública y Gobernabilidad, Docente Auxiliar Tiempo Parcial en la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” de Ica-Perú.

Yesenia Leonor Loayza Gutierrez. Grado de Maestría en Salud Pública.

Denys Jhoel Misaico Camana. Estudiante del IV Ciclo de la Especialidad de Ciudadanía y Ciencias Sociales.

DECLARACIÓN

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes ajenas a este artículo.

Notas

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.