

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RELACIONES INTRAFAMILIARES.
ESTUDIO REALIZADO CON PADRES DE FAMILIA QUIENES TIENEN
INSCRITOS A SUS HIJOS EN LA ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA
DRA. MARÍA ISABEL ESCOBAR UBICADA EN LA COLONIA EL TESORO
BANVI, ZONA 2 DE MIXCO, EN EL AÑO 2017.”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

MARTA LIDIA MELENDEZ COBAR DE HERNÁNDEZ

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, JULIO DE 2018

CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA
DIRECTOR

LICENCIADA JULIA ALICIA RAMÍREZ ORIZÁBAL
SECRETARIA

M.A. KARLA AMPARO CARRERA VELA
LICENCIADA CLAUDIA JUDITT FLORES QUINTANA
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

PABLO JOSUE MORA TELLO
MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMEYÁ
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

LICENCIADA LIDEY MAGALY PORTILLO PORTILLO
REPRESENTANTE DE EGRESADOS

C.c. Control Académico
CIEPs.
UG
Archivo
Reg.167-216
CODIPs.945-218

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

11 de abril de 2018

Estudiante
Marta Lidia Melendez Cobar de Hernández
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto SÉPTIMO (7º) del Acta VEINTICINCO GUIÓN DOS MIL DIECIOCHO (25-2018), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 10 de abril de 2018, que copiado literalmente dice:

SÉPTIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RELACIONES INTRAFAMILIARES. ESTUDIO REALIZADO CON PADRES DE FAMILIA QUIENES TIENEN INSCRITOS A SUS HIJOS EN LA ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA DRA. MARÍA ISABEL ESCOBAR UBICADA EN LA COLONIA EL TESORO BANVI, ZONA 2 DE MIXCO, EN EL AÑO 2017”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Marta Lidia Melendez Cobar de Hernández

CARNÉ: 80-11917
CUI: 2492-82518-0101

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Pablo Tzoy Coxic y revisado por el Licenciado Pedro José de León Escobar. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciada Julia Alicia Ramirez Orizabal
SECRETARIA



/Gabby

Guatemala, 10 de abril de 2018

Señores
Miembros del Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
CUM



Señores Miembros:

Deseándoles éxito al frente de sus labores, por este medio me permito informarles que de acuerdo al Punto Tercero (3º.) de Acta 38-2014 de sesión ordinaria, celebrada por el Consejo Directivo de esta Unidad Académica el 9 de septiembre de 2014, lo estudiantes **MARTA LIDIA MELENDEZ COBAR DE HERNÁNDEZ, CARNÉ NO. 2492-82518-0101 y Registro de Expediente de Graduación No. L-98-2017-C-**, ha completado los siguientes Créditos Académicos de Graduación:

- 10 créditos académicos del Área de Desarrollo Profesional
- 10 créditos académicos por Trabajo de Graduación
- 15 créditos académicos por: Exoneración Examen Técnico Profesional Privado según Acta CINCUENTA DOS MIL DIECISIETE (50-2017) de la sesión celebrada por el consejo Directivo el 07 de agosto de 2017.

Por lo antes expuesto, con base al **Artículo 53 del Normativo General de Graduación**, solicito sea extendida la **ORDEN DE IMPRESIÓN** del Informe Final de Investigación **"INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RELACIONES INTRAFAMILIARES. ESTUDIO REALIZADO CON PADRES DE FAMILIA QUIENES TIENEN INSCRITOS A SUS HIJOS EN LA ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA DRA. MARÍA ISABEL ESCOBAR UBICADA EN LA COLONIA EL TESORO BANVI, ZONA 2 DE MIXCO, EN EL AÑO 2017"**, mismo que fue aprobado por la Coordinación del Centro de investigaciones en Psicología –CIEPs- "Mayra Gutiérrez" el 03 de noviembre del año 2017.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Atentamente



M.A. MAYRA LUNA DE ALVAREZ
COORDINACIÓN
UNIDAD DE GRADUACIÓN

Lucia G.
CC. Archivo
ADJUNTO DOCUMENTOS SEGÚN ANEXO ADHERIDO.



INFORME FINAL

Guatemala, 16 de marzo de 2018

Señores

Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado **Pedro José de León Escobar** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RELACIONES INTRAFAMILIARES. ESTUDIO REALIZADO CON PADRES DE FAMILIA QUIENES TIENEN INSCRITOS A SUS HIJOS EN LA ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA DRA. MARÍA ISABEL ESCOBAR UBICADA EN LA COLONIA EL TESORO BANVI, ZONA 2 DE MIXCO, EN EL AÑO 2017”.

ESTUDIANTE:
Marta Lidia Melendez Cobar de Hernández

DPI. No.
2492825180101

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 03 de noviembre del año 2017 por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 15 de marzo de 2018, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Rafael Estuardo Espinoza
Coordinador

Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”



**Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio “A”
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530**



Guatemala, 16 de marzo de 2018

Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RELACIONES INTRAFAMILIARES. ESTUDIO REALIZADO CON PADRES DE FAMILIA QUIENES TIENEN INSCRITOS A SUS HIJOS EN LA ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA DRA. MARÍA ISABEL ESCOBAR UBICADA EN LA COLONIA EL TESORO BANVI, ZONA 2 DE MIXCO, EN EL AÑO 2017”.

ESTUDIANTE:
Marta Lidia Melendez Cobar de Hernández

DPI. No.
2492825180101

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 03 de noviembre de 2017, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciado Pedro José de León Escobar
DOCENTE REVISOR

Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio “A”
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530

c. archivo

Guatemala, 24 de mayo de 2017

Licenciada
Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología – CIEPs-
“Mayra Gutiérrez”

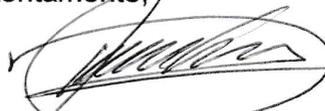
Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado “Inteligencia emocional y relaciones intrafamiliares. Estudio realizado con padres de familia quienes tienen inscritos a sus hijos en la Escuela Oficial Mixta ‘Dra. María Isabel Escobar’ durante el año 2017” realizado por la estudiante MARTA LIDIA MELÉNDEZ CÓBAR, CARNÉ 8011917.

El trabajo fue realizado a partir del 2 de junio del año 2016 hasta el 23 de mayo del año 2017.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciado Pablo S. Tzoy Coxic
Licenciado en Psicología
Colegiado No. 3,423
Asesor de Contenido

**ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA
"DRA. MARÍA ISABEL ESCOBAR"**
8ª Avenida "C" 1-67, zona 2 de Mixco
Colonia El Tesoro BANVI

Guatemala, 23 de mayo de 2017

Licenciada
Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología – CIEPs –
"Mayra Gutiérrez"

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que la estudiante Marta Lidia Meléndez Cóbar, Carné 8011917, realizó en esta Institución la implementación de una orientación psicológica que comprendió una sesión introductoria, dos sesiones de aplicación de pruebas psicológicas (pre y post), cuatro talleres de capacitación, y una conferencia de informe de resultados) como parte del trabajo de Investigación titulado: "Inteligencia emocional y relaciones intrafamiliares. Estudio realizado con padres de familia quienes tienen inscritos a sus hijos en la Escuela Oficial Mixta 'Dra. María Isabel Escobar' durante el año 2017", en el período comprendido entre el 28 de febrero y el 23 de mayo de 2017, en horario de 7:30 a 9:00 horas.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra Institución.

Sin otro particular, me suscribo,


Profesor Julio Arriaga
Director de la Escuela Oficial Urbana Mixta
"Dra. María Isabel Escobar"
Teléfono: 5658 2605



**MADRINA DE GRADUACIÓN
POR
MARTA LIDIA MELENDEZ COBAR DE HERNÁNDEZ**

**ZOILA AURORA NÚÑEZ DE JÁUREGUI
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
COLEGIADA No. 2121**

DEDICATORIA A:

Dios: Quien me ha dado vida, amor, inteligencia, salud, fortaleza, una hermosa familia que me apoya y los recursos necesarios para lograr esta meta tan importante.

Mis padres: Quienes con amor, sacrificio y paciencia me dieron la vida y me formaron en los valores de integridad, respeto, responsabilidad, perseverancia y servicio al prójimo.

Guatemala: Querida patria mía, a la cual anhelo servir para transformarla en una nación en la cual prevalezca la justicia, la paz y una vida digna para todos.

**Mi esposo,
hijos y yernos:** Como una invitación a luchar por hacer realidad sus sueños.

**Mis nietos,
Matías y Sebastián
y Ánika Maríe:** Con todo mi amor y ternura, como un regalo de esperanza, un ejemplo de perseverancia y una invitación a la superación constante.

AGRADECIMIENTOS A:

- Mi esposo Antonio:** Mi mejor amigo; compañero inseparable en la hermosa aventura de nuestra vida juntos. Sin ti y sin tu apoyo incondicional, esta meta habría sido mucho más difícil de lograr.
- Mi Tía Mary Cóbar:** Por el gran amor que me ha dado desde que nací; por sus oraciones, su apoyo y su interés constante en mi carrera durante estos años de estudio.
- Lic. Pablo Tzoy:** Mi asesor de tesis; por su paciencia, profesionalismo y disponibilidad para orientarme en este proceso; pero sobre todo, por su inmensa calidad humana.
- Mis catedráticos:** Por compartir sus conocimientos y experiencias en el ejercicio profesional de la Psicología.
- Prof. Julio Arriaga**
Director E.O.U.M.
Dra. Ma. Isabel Escobar
y Personal Docente: Por su invaluable apoyo para que este estudio se hiciera posible.
- Licda. Ingrid Tuch:** La amiga querida que la vida me regaló, desde el primer semestre de la carrera, en las aulas de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Tricentenario Universidad de San Carlos de Guatemala; por su cariño, apoyo y amistad incondicional.

ÍNDICE

Resumen

Prólogo

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1 Planteamiento del problema	18
1.2 Marco teórico.....	20
1.2.1 Antecedentes.....	20
1.2.2 Familia	23
1.2.3 Composición y organización familiar	25
1.2.4 Relaciones intrafamiliares	27
1.2.5 Inteligencia emocional	29
1.2.6 El sistema límbico y las emociones.....	32
1.2.7 Optimismo inteligente	36
1.2.8 Autoestima.....	39
1.2.9 Comunicación asertiva	40

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Enfoque y modelo de investigación	43
2.2 Técnicas	43
2.2.1 Técnicas de muestreo	43
2.2.2 Técnicas de recolección de datos	44
2.2.3 Técnicas de análisis de datos	46
2.3 Instrumentos.....	47
Guía de encuesta sobre inteligencia emocional.....	47

Cuestionario de evaluación del sistema familiar - CESF -	48
Planificación de talleres de orientación psicológica	49
2.4 Operacionalización de objetivos	50

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la muestra	52
3.1.1 Características del lugar	52
3.1.2 Características de la muestra	53
3.2 Presentación y análisis de resultados	55
3.3 Análisis general	58

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones	62
4.2 Recomendaciones	63
Bibliografía	64
Anexos	66

Resumen

“Inteligencia emocional y relaciones intrafamiliares. Estudio realizado con padres de familia quienes tienen inscritos a sus hijos en la E.O.U.M. Dra. María Isabel Escobar, Colonia El Tesoro BANVI, zona 2 de Mixco, en el año 2017.”

Autora: Marta Lidia Melendez Cobar de Hernández

El objetivo de este trabajo fue brindar una orientación psicológica que incrementara el nivel de inteligencia emocional de los padres de familia para mejorar las relaciones intrafamiliares. Un nivel adecuado de inteligencia emocional permite que los miembros del grupo familiar se expresen libremente y se sientan aceptados, comprendidos y valorados, al igual que les capacita para solucionar conflictos en forma pacífica y constructiva. Por esta razón, la inteligencia emocional es un recurso valioso para fortalecer las relaciones intrafamiliares.

Esta investigación fue realizada con base en el enfoque cuantitativo; se utilizó la técnica de muestreo por conveniencia para seleccionar a 36 madres de familia de la escuela mencionada, con quienes se trabajó durante los meses de febrero a mayo de 2017. Para recabar datos, antes y después de la orientación psicológica proporcionada a las participantes, se aplicó una encuesta y una prueba psicométrica con el fin de evaluar su nivel de inteligencia emocional, así como el funcionamiento de su sistema familiar. La orientación psicológica se implementó por medio de talleres participativos; se utilizó la estadística descriptiva para realizar el análisis de la información recabada y se comprobó que existe una correlación entre el nivel de inteligencia de los padres de familia y la calidad de las relaciones intrafamiliares.

PRÓLOGO

En la presente investigación con fines de graduación, se abordan temas relacionados con la familia, las emociones y la importancia de la inteligencia emocional como un recurso para mejorar las relaciones intrafamiliares cotidianas. Con la colaboración y participación de las autoridades y madres de familia de la Escuela Oficial Urbana Mixta “Dra. María Isabel Escobar”, se implementó una orientación psicológica para elevar el nivel de inteligencia emocional de las participantes con el fin de fortalecer los lazos de unión y la comunicación entre los miembros de la familia y beneficiar así, el desarrollo integral de sus hijos.

La mejora en el ambiente y la convivencia familiar influyó positivamente en el nivel de autoestima de los hijos, así como en su comportamiento cotidiano, tanto en casa como en la escuela. Además, esto repercutió de manera favorable en su rendimiento escolar y en su proceso de socialización.

Por medio de la implementación de talleres participativos, se brindó a las madres de familia herramientas prácticas que les permitieron desarrollar habilidades para identificar, comprender y manejar adecuadamente sus emociones, así como las de su pareja e hijos. Esto tuvo un impacto significativo y, aunque no se logró con todas las participantes, con las personas que se obtuvo éxito, el avance fue esperanzador. Este también fue un proceso de aprendizaje constante para la investigadora, quien pudo conocer de cerca las dificultades que afrontan las madres de familia, día a día, en la crianza de sus hijos.

Con esta investigación se logró comprobar que elevar el nivel de inteligencia emocional de las madres de familia mejora la calidad de las relaciones intrafamiliares.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1 Planteamiento del problema

La familia es una institución social, históricamente considerada como la célula básica de la sociedad, debido a que cumple funciones fundamentales para el desarrollo de individuos sanos física, mental y emocionalmente, que puedan convertirse en ciudadanos responsables y adaptados al medio social en que viven. “En sentido legal y general, una familia es un conjunto de personas de la misma sangre, del mismo linaje (ascendencia o descendencia), de la misma casa, que están unidas por lazos de parentesco...que se refiere al vínculo por consanguinidad, afinidad, adopción, matrimonio u otra relación estable análoga.”¹

La familia ha evolucionado, tanto en su dinámica interna como en su estructura, a lo largo de la historia de la humanidad. En las últimas décadas, se han dado cambios culturales, sociales y económicos que han transformado sustancialmente la vida familiar en todo el mundo: madres trabajadoras, jornadas de trabajo más largas, niños solos o cuidados por abuelas o empleadas, etc. Esta situación ha tenido consecuencias negativas, tanto para los adultos, como para los niños y los adolescentes, ya que la familia constituye un espacio vital para el desarrollo integral de todo ser humano, así como para su salud mental y emocional.

¹ López Oliva, Miguel. [Escenarios de la psicología educativa I: la educación familiar] en su *Psicología educativa para afrontar los desafíos del siglo XXI*. México: McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. de C.V, 2010. Pág. 173

A nivel latinoamericano, la mayoría de familias viven en niveles de pobreza y de pobreza extrema por lo que no tienen acceso a servicios de salud o educación. Esta situación se agrava, ya que tampoco cuentan con un nivel adecuado de inteligencia emocional que les permita afrontar con éxito las exigencias de la vida en pareja y de la paternidad en esta compleja sociedad.

En Guatemala existe una larga historia de violencia institucionalizada, represión y autoritarismo que se expresa también en el ámbito familiar. Por esta razón, las relaciones intrafamiliares se dificultan al no existir una cultura de libertad para identificar, comprender y expresar las emociones, necesidades y deseos, tanto propios como de los demás. De ahí la importancia de la inteligencia emocional como recurso para fortalecer las relaciones intrafamiliares, en beneficio de todos los miembros de la familia.

El término *relaciones intrafamiliares* se refiere a la conexión, correspondencia, trato y/o comunicación que existe dentro de un núcleo familiar. “Las relaciones familiares están constituidas por las interacciones entre los miembros que integran el sistema (familiar); a partir de estas interacciones se establecen lazos que les permiten a los miembros de la familia permanecer unidos y luchar por alcanzar las metas propuestas.”² Estas interacciones cotidianas adquieren una gran relevancia debido a que constituyen el medio por el cual los miembros de una familia se comunican y expresan sus necesidades, sentimientos y afectos pero, además, ejercen una influencia definitiva en el proceso de desarrollo de los niños y adolescentes.

Las relaciones intrafamiliares, en muchos casos, están determinadas por el nivel de inteligencia emocional de los padres de familia, el cual es bastante bajo en la mayoría de personas. “La Inteligencia Emocional (IE) está relacionada

² Vargas Cantillo, Katherine, Paternina Marín, Angélica, Amarís Macías, María, *Relaciones familiares en familias desplazadas por la violencia ubicadas en "la cangrejera"* (corregimiento de Barranquilla, Colombia) *Psicología desde el Caribe* [en línea] 2004, (diciembre) : [Fecha de consulta: 9 de agosto de 2016] Disponible en: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21301405>>_ISSN 0123-417X

con un conjunto de habilidades que se basan en la capacidad de reconocer los sentimientos propios y ajenos para que sirvan de guía al pensamiento y a la acción, como por ejemplo la capacidad de automotivarse, de superar decepciones, demostrar empatía, etc. Estas habilidades son interdependientes y se utilizan en diferentes grados, según el tipo de tarea que se lleve a cabo; todo esto para relacionarse adecuadamente con los demás.”³

Un nivel bajo de inteligencia emocional incapacita a las personas para comprender y manejar, no solo sus emociones, sino también las emociones de quienes les rodean. Esto genera problemas de comunicación entre los miembros de la familia, afecta negativamente su nivel de autoestima y su capacidad para ser felices. Ante esta realidad, se decidió investigar el tema “Inteligencia emocional y relaciones intrafamiliares. Estudio realizado con padres de familia quienes tienen inscritos a sus hijos en la Escuela Oficial Urbana Mixta Dra. María Isabel Escobar, ubicada en la Colonia El Tesoro BANVI, zona 2 de Mixco, en el año 2017.” Con esta investigación, se pretendió obtener respuesta a algunos interrogantes, tales como: ¿cuáles son las principales repercusiones en las relaciones intrafamiliares generadas por la falta de inteligencia emocional de los padres de familia?; ¿la orientación psicológica con énfasis en la inteligencia emocional, mejorará las relaciones familiares?; y ¿cuáles son los resultados de la misma?

1.2 Marco teórico

1.2.1 Antecedentes

Se revisó el trabajo de tesis de la Escuela de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala, con el nombre de “Desarrollo de la inteligencia emocional dirigido a padres de niños de 5 a 9 años del Centro Educativo Avícola Villalobos”; realizado por Verónica Roxana Vides Ochoa, en el año 2003. El

³ **Definición de Inteligencia Emocional** [en línea]. Disponible en:
http://biblioteca.itson.mx/oa/desarrollo_personal/oa19/inteligencia_emocional_e_intelectual/z3.htm

objetivo de esta investigación fue desarrollar un programa para padres de familia que les capacitara en estrategias para desarrollar la inteligencia emocional en ellos mismos y en sus hijos. Entre sus conclusiones se puede mencionar que, “con la estimulación de cualidades como optimismo, confianza, adaptación, automotivación y autocontrol de las emociones, se logra el pleno desarrollo de la inteligencia emocional en padres de familia y de sus hijos; que el programa fue efectivo para elevar la autoestima de los padres y para ayudarles a comprender las necesidades afectivas de sus hijos; que la implementación de programas de inteligencia emocional, en el ámbito educativo público y privado, para trabajar con padres y niños en esta área, es sumamente necesaria, y que se logró que los padres eduquen a sus hijos de una manera emocionalmente inteligente, logrando niños más felices y exitosos.”⁴

Asimismo, se revisó el trabajo de tesis de la Escuela de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala, con el nombre de “La inteligencia emocional en padres y su incidencia en el manejo de sentimientos en relación a su hijo de 3 a 6 años con retraso mental, que asiste al Instituto Neurológico de Guatemala”; realizado por Ana Rubí Santizo González y Nora Luz Chumil Hernández, en el año 2006. El objetivo de esta investigación fue demostrar que los padres de un niño con retraso mental afrontan una serie de sentimientos y situaciones con relación a su hijo, que les serán más difíciles de manejar si carecen de conocimientos en el campo de la inteligencia emocional, por lo que es necesario proveerles ese conocimiento. En sus conclusiones se menciona que “se comprobó que, a menor conocimiento de la inteligencia emocional tenga un padre de un niño con retraso mental, más difícil le resultará el manejo de sentimientos en relación a su hijo; que las terapias grupales ayudaron a disminuir las reacciones negativas de los padres de familia con respecto a la condición de sus hijos, y que el conocimiento de la

⁴ **Vides Ochoa, Verónica Roxana.** *Desarrollo de la inteligencia emocional dirigido a padres de niños de 5 a 9 años del Centro Educativo Avícola Villalobos.* Informe Final de Tesis para optar al título de Psicóloga en el grado académico de Licenciatura. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala. 2,003.

inteligencia emocional les brindó una nueva expectativa de patrones de crianza con sus hijos especiales y gozar de buenas relaciones interpersonales con la familia.”⁵

Asimismo, se revisó el trabajo de tesis de la Escuela de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala, con el nombre de “La inteligencia emocional como estrategia para disminuir la violencia en contra de la mujer y la influencia de los patrones de crianza”; realizada por Berta del Carmen García Hernández y Lilian Surama Herrera Jiménez, en el año 2001. El objetivo de esta investigación fue identificar la influencia de los patrones de crianza en las mujeres que sufren violencia, así como establecer la utilización de la inteligencia emocional por parte de estas mujeres, como estrategia emocional para minimizar este flagelo.

Entre sus conclusiones, se puede mencionar que “se comprobó que las madres de familia estaban influenciadas por los patrones de crianza autoritarios aprendidos de sus padres, lo que les impedía una relación adecuada con las personas por la falta de control de sus emociones; que las madres repetían este patrón autoritario con sus hijos; que en los hogares de las madres se ejercía la desigualdad genérica; que el autoconocimiento emocional en las madres desarrolló la capacidad que les permitió estar dispuestas a crecer y ser flexibles ante el cambio y la mejora de sus actitudes, sentimientos y relaciones interpersonales; que llegaron a modificar los patrones de crianza utilizados con sus hijos y que la reeducación en el control de las emociones ayuda a mejorar la calidad de vida en la mujer víctima de violencia física, emocional y sexual.”⁶

⁵ **Santizo González, Ana Rubí y Chumil Hernández, Nora Luz.** *La inteligencia emocional en padres y su incidencia en el manejo de sentimientos en relación a su hijo de 3 a 6 años con retraso mental, que asiste al Instituto Neurológico De Guatemala.* Informe Final de Tesis para optar al título de Psicóloga en el grado académico de Licenciatura. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala. 2006.

⁶ **García Hernández, Berta del Carmen y Herrera Jiménez, Lilian Surama.** *La inteligencia emocional como estrategia para disminuir la violencia en contra de la mujer y la influencia de los patrones de crianza.* Informe Final de Tesis para optar al título de Psicóloga en el grado académico de Licenciatura. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala. 2001.

1.2.2 Familia

La familia constituye la unidad social básica en la cual los seres humanos nacen, crecen, se desarrollan y llegan a convertirse en individuos adultos. Una pareja que se une para compartir la vida y fundar una familia genera un ambiente psicosocial y afectivo único, determinado por las características personales específicas de cada uno de sus miembros. Este entorno familiar puede ser favorable o desfavorable para el desarrollo de los hijos, dependiendo de los recursos con que cuenten ambos progenitores. Entre ellos, se puede mencionar los patrones de crianza de su familia de origen, así como la personalidad, el nivel de escolaridad, el nivel socio-económico, el nivel de salud física y mental y los principios éticos y valores, entre otros.

Asimismo, debe tenerse siempre en cuenta que la educación familiar y la forma en que esta se imparte por medio de las relaciones intrafamiliares cotidianas afecta directamente, para bien o para mal, las esferas esenciales de la vida del individuo: social, afectiva, conductual y cognoscitiva. “Hoy la educación familiar es un ámbito especialmente problemático y, por lo mismo, cargado de interrogantes, de singular interés para todo ser humano, pues toda persona, de algún modo, se encuentra vinculada a un modelo u otro de familia.”⁷

Una familia es un conjunto de personas unidas por lazos de parentesco que comparten la vida cotidiana, con todos sus inconvenientes y dificultades, pero que también aspiran al bienestar, crecimiento y superación de sus miembros. “La familia entendida comúnmente como la célula básica de la sociedad, es una entidad claramente institucional, ya que esta forma de

⁷ Gervilla Castillo, Enrique. *Educación Familiar. Nuevas relaciones humanas y humanizadoras*. Madrid: Narcea, S.A. de Ediciones, 2003. Pág. 10

organización cívica implica relación o pertenencia a la institución; entre las definiciones de institución se encuentra la que la concibe como un organismo que desempeña una función de interés público, especialmente benéfico; es una de las organizaciones fundamentales de un Estado, nación o sociedad... Es evidente que la familia es un organismo socialmente establecido y consolidado; su función es benéfica para el individuo y la comunidad y forma parte fundamental de las organizaciones que la sociedad emplea para regularse.”⁸

Las familias constituyen un componente fundamental de cualquier tipo de sociedad porque cumplen varias funciones de suma importancia. Entre ellas se puede mencionar que los padres acompañan el desarrollo de los hijos, les proporcionan atención y protección, matizan emocionalmente las relaciones entre los miembros y estimulan el apego. Además, a través de la educación familiar, los padres apoyan la socialización de sus hijos al transmitirles conocimientos, valores, creencias, así como normas y costumbres valiosas para la comunidad.

La familia no es un elemento estático; ha evolucionado en el tiempo con base en las transformaciones de la sociedad. El núcleo familiar era la unidad más común en la época preindustrial y sigue siendo la unidad básica de organización social en la mayor parte de las sociedades industrializadas modernas. Sin embargo, la familia moderna ha variado con respecto a su forma más tradicional, sus funciones, composición, ciclo de vida y rol de los padres. La única función que ha sobrevivido a todos los cambios es la de la familia como fuente de afecto y apoyo emocional para todos sus miembros, especialmente para los hijos.

⁸ **López Oliva, Miguel.** [Escenarios de la psicología educativa I: la educación familiar] en su *Psicología educativa para afrontar los desafíos del Siglo XXI*. México: McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. de C.V., 2010. Pág. 172

1.2.3 Composición y organización familiar

“Una familia puede estar compuesta por un número muy variable de miembros y, comúnmente, se inicia con una pareja. A partir de la era cristiana, históricamente se trata de la pareja que forman una mujer y un hombre que contraen matrimonio o que deciden establecerse y vivir juntos. Este vínculo primario se reconoce e identifica como familia nuclear, junto con los hijos e hijas, constituyendo así, la célula básica, con todos los derechos y todas las obligaciones que se derivan de la unión voluntaria entre dos personas, ya sea conyugal o *libre* para vivir juntas.”⁹

También se acepta como parte de la familia, ahora en sentido extenso, a los parientes de ambos miembros de la pareja; es decir, a los padres, hermanos, abuelos, primos y tíos, cuñados, con cuñados, nueras, yernos, primos lejanos y tíos segundos. En la actualidad, se reconocen cinco tipos principales de familia: la familia nuclear o elemental, extensa o consanguínea, monoparental, madre soltera y familia de padres separados.

En cada familia existe un sistema de creencias compuesto por una combinación de actitudes, supuestos básicos, expectativas, prejuicios y convicciones aportados a la familia por cada progenitor, a partir de su familia de origen. Este sistema de creencias gobierna el comportamiento de todos los miembros de la familia, así como la interacción cotidiana entre ellos. De esta forma queda definida la “identidad familiar, la cual se entiende como el sentido subjetivo de la familia acerca de su propia situación, continuidad y carácter; es un modo de establecer conexiones entre una generación y la otra.”¹⁰ Esta identidad familiar va a determinar la calidad de las relaciones intrafamiliares.

⁹ Idem. Pág. 174

¹⁰ Idem. Pág. 176

Así, cada familia es diferente de las otras de acuerdo a su composición y organización interna y, de igual forma, serán diferentes en cuanto a sus creencias y actitudes hacia los cambios que se dan a nivel social y cultural, tanto a nivel local como mundial. De ahí que las formas y prácticas de la educación en el seno de cada familia sean diversas.

Enrique Gervilla Castillo ofrece una profunda definición de lo que debería esperarse de la educación familiar: “La herencia o nacimiento biológico nos da el ser, pero no el modo de ser, pues nacemos humanos, pero no humanizados; sociables, pero no socializados; morales, pero no moralizados... Aprendemos a ser humanos, sociales, morales... por medio de la educación. El nacimiento nos da las capacidades, la educación desarrolla las facultades y potencialidades que la herencia nos proporciona. Esta es la tarea de toda educación: hacer que la persona que nace aprenda a ser humana entre los humanos, optando por la búsqueda y consecución del bien.”¹¹

La familia representa un entorno formativo primario donde los hijos tendrán sus primeras experiencias de interacción y en el que aprenderán a ser humanos. En el seno familiar se educa, se instruye, se capacita, se entrena, se adiestra, se informa, se moldea y se orienta. También se controla, se obliga, se impone, se castiga y se corrige a los hijos y la forma en que esta labor sea realizada por los progenitores determinará que la inserción social de aquéllos resulte adecuada o no. La familia es el círculo íntimo donde se experimentan los primeros afectos, donde se vive el amor, la comprensión, la compañía, el sentirse querido y protegido. De igual forma, se experimentan otras sensaciones dolorosas, como el temor e inseguridad, la injusticia, la soledad, la incomprensión y la rivalidad, así como el resentimiento, la envidia, los celos y la pena. Así, junto con el cerebro cognitivo se forma también el cerebro emocional.

¹¹ Gervilla Castillo. Op. Cit. Pág. 9

Las relaciones intrafamiliares constituyen el marco dentro del cual se imparte la educación familiar, a través de las actividades cotidianas, estimulada por la interacción entre los miembros de la familia y de éstos con el ambiente, de manera que se enseñan y aprenden conocimientos, costumbres, valores, conductas y otros. En fin, es un tipo de educación informal porque se da de forma incidental, en la propia interacción cotidiana, de modo que el sujeto es parte activa tanto de su educación como de la educación de quienes le rodean.

1.2.4 Relaciones intrafamiliares

El estudio de las transacciones o interacciones familiares adquiere prevalencia en psicología a partir de la segunda mitad del siglo XX. Hasta entonces, se tenía la idea de que la persona o el individuo se bastaba a sí mismo para explicarse en su conducta y la búsqueda científica apuntaba a escudriñar su interior. En las últimas décadas, la ciencia psicológica se ha enfocado en el estudio de las relaciones y las disfunciones relacionales que se producen en el ámbito familiar. Para estudiar, explicar y comprender la complejidad familiar han surgido varias teorías; entre las más recientes están la cibernética, teoría de los sistemas y teoría de la información o comunicación. “Los terapeutas de estos enfoques parten del concepto de familia como entidad protectora que, para cumplir su propósito, mantiene dialécticamente dos tendencias indisociables: la del equilibrio u homeostasis y la de crecimiento o diferenciación, en constante afirmación y negación mutua. Identidad y desarrollo en pugna. Si un proceso se estabiliza, deja de crecer y, para crecer, debe perder estabilidad.”¹²

Cada familia, desde su formación, establece sus propios valores, principios y reglas para mantener la identidad y la unidad familiares, así como los procedimientos que permitirán su diversificación y crecimiento. La familia sigue,

¹² Fairlie, Anal y Frisancho, Dora. *Teoría de las Interacciones Familiares*. IPSI Revista de Investigación en Psicología, Vol. 1, No. 2, Pág. 43

como todo organismo, un proceso evolutivo entre afirmación y cambio. En este proceso, hay crisis que plantean a la familia el paso a una nueva etapa, la cual despierta nuevos valores y objeta los anteriores en un juego que, si tiene éxito, da lugar a la continuación del proceso evolutivo. Después de una crisis, hay reorganización.

Si la reorganización no se produce, los antiguos valores se mantienen firmes, conservándose la estabilidad. Así, la familia se estaciona en una posición retrógrada, las interacciones se tornan rígidas y se rechaza todo intento de cambio. La flexibilidad es sinónimo de normalidad, mientras que la rigidez, de patología. Alguien del grupo familiar soporta la defensa de los antiguos valores o es el representante del cambio evolutivo. Empieza la patología familiar. “Este miembro de la familia que aboga por el cambio es conocido como ‘mediador’ y, si carece de apoyo suficiente, puede pasar a la condición de ‘chivo expiatorio’, el enfermo de la familia.”¹³

Para la psicología familiar, la interacción es lo que la actitud para la psicología individual. “Las interacciones son consideradas como las unidades del sistema relacional familiar; el conjunto de ellas integra la arquitectura de la familia desde el punto de vista transaccional...la identifican con el término ‘patrón’, que es una sucesión de acciones en la que participan dos o más miembros de la familia, de carácter repetitivo, con algún grado de automatismo, y que es empleada como parte de la función adaptativa del sistema familiar.”¹⁴

Existen interacciones con énfasis en la comunicación, tales como el doble vínculo y la comunicación paradójica. También se dan interacciones con énfasis en la vinculación, entre las cuales están las alianzas y coaliciones, triangulación

¹³ Idem. Pág. 44

¹⁴ Idem. Pág. 46

y triángulo perverso, chivo expiatorio, simetría y complementariedad, pseudomutualidad, etc. Todas estas patologías familiares pueden evitarse si los integrantes del grupo familiar cuentan con un nivel adecuado de inteligencia emocional.

1.2.5 Inteligencia emocional

“El concepto de inteligencia emocional se refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas.”¹⁵ La persona con un alto nivel de inteligencia emocional es hábil para crear una motivación propia y establecer relaciones personales armoniosas y saludables. Además, logra que quienes le rodean se sientan a gusto y que confíen en él o ella cuando necesiten algún consejo, tanto a nivel personal como profesional.

Por otra parte, el individuo con un nivel adecuado de inteligencia emocional es capaz de reconocer y de manejar las emociones de tipo negativo que experimenta; tiene mayor capacidad empática; logra utilizar las críticas como algo positivo, ya que las analiza y aprende de ellas; cuenta con las cualidades necesarias para afrontar constructivamente las adversidades y, por lo tanto, tiene mayor capacidad para alcanzar sus metas, lograr su autorrealización y ser feliz.

Las emociones y los sentimientos a menudo son confundidos por muchas personas, debido a que estos conceptos comparten ciertas similitudes; incluso en algunos casos se usan estas palabras de manera indistinta para referirse a lo mismo. “Los sentimientos son el resultado de las emociones. La palabra sentimiento viene del verbo ‘sentir’ y se refiere a un estado de ánimo afectivo, por lo general de larga duración, que se presenta en el sujeto como producto de

¹⁵ **Concepto de Inteligencia Emocional** [en línea]. Disponible en:
<http://concepto.de/inteligencia-emocional/#ixzz4wAzkzecP>

las emociones que le hace experimentar algo o alguien.”¹⁶ Es decir, son experiencias subjetivas que constituyen evaluaciones conscientes de las propias emociones.

Por otra parte, “las emociones son expresiones psicofisiológicas, biológicas y de estados mentales. Es un término genérico que se utiliza para referirse a la adaptación por parte de los individuos, a estímulos provocados por personas, animales o cosas. La emoción está asociada con el temperamento, la personalidad y con la motivación de las personas. Los estados emocionales son causados por la liberación de hormonas y neurotransmisores, que luego convierten estas emociones en sentimientos. Los neurotransmisores más importantes son: la dopamina, serotonina, noradrenalina, cortisol y la oxitocina.”¹⁷

Así, tanto las emociones como los sentimientos tienen que ver con la manera subjetiva con la que se experimenta una situación. La diferencia radica en que las emociones son más intensas y constituyen reacciones psicofisiológicas ante diversos estímulos, mientras que los sentimientos son evaluaciones conscientes de las mismas y son más duraderos.

Existen emociones básicas que todos los seres humanos experimentan, tales como la sorpresa o asombro, el asco, la tristeza, la ira, el miedo y la alegría o felicidad. Cuando las emociones son constantemente reprimidas puede originarse una crisis emocional.

La evolución ha dado a las emociones un papel muy importante en la psiquis humana. Ellas constituyen una guía en el momento de enfrentar momentos difíciles y tareas demasiado importantes para dejarlas sólo en manos

¹⁶ **Psicología. Diferencia entre emoción y sentimiento.** [En línea] Disponible en: <http://diferenciaentre.info/diferencia-entre-emocion-y-sentimiento/>

¹⁷ Idem.

del intelecto, tales como los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, los vínculos con un compañero, la formación de una familia, etc. Cada emoción ofrece una disposición definida a la acción; cada una señala una dirección que ha funcionado bien para ocuparse de los desafíos repetidos de la vida humana. El valor de supervivencia del repertorio emocional humano ha sido confirmado por el hecho de que las emociones quedaron grabadas en el sistema nervioso central como tendencias innatas y automáticas a la acción en situaciones apremiantes ya que, durante un período prolongado y crucial de la prehistoria humana, marcaron la diferencia entre la supervivencia y la muerte.

Según Daniel Goleman, “nuestros sentimientos más profundos, nuestras pasiones y anhelos son guías esenciales y... nuestra especie debe gran parte de su existencia al poder que aquellos tienen sobre los asuntos humanos.”¹⁸ Este mismo autor sostiene que el ser humano tiene dos mentes: una que piensa y otra que siente. Así, la mente racional y la mente emocional constituyen dos formas fundamentalmente diferentes de conocimiento, que interactúan para construir la vida mental humana. “La mente racional es la forma de comprensión de la que somos típicamente conscientes: ... es reflexiva, capaz de analizar y meditar. Pero junto a ésta, existe otro sistema de conocimiento, impulsivo y poderoso, aunque a veces ilógico: la mente emocional.”¹⁹

Estas dos mentes operan en ajustada armonía la mayor parte del tiempo, entrelazando sus diferentes formas de conocimiento para guiar a las personas sobre la forma de afrontar las diferentes situaciones de la vida. “Por lo general, existe un equilibrio entre ambas, en el que la emoción alimenta e informa las operaciones de la mente racional, y la razón depura, y a veces neutraliza, la

¹⁸ Goleman, Daniel. *La inteligencia Emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Argentina: Javier Vergara Editor S.A., 1996. Pág. 26

¹⁹ Idem. Pág. 27

energía de las emociones. Ambas son facultades semiindependientes; cada una refleja la operación de un circuito distinto pero interconectado del cerebro.”²⁰

No obstante, cuando aparecen las pasiones, la mente emocional domina y aplasta la mente racional. Así, el desempeño de los seres humanos en la vida y el mundo está determinado por dos tipos de inteligencia: la inteligencia racional y la inteligencia emocional. Para lograr una mayor comprensión al respecto, es necesario conocer el funcionamiento de sistema límbico, el cual es una estructura importante del cerebro humano.

1.2.6 El sistema límbico y las emociones

Al hablar de inteligencia emocional, es necesario abordar el funcionamiento del sistema límbico, el cual es el sustrato físico en el que se originan todas las emociones. “El sistema límbico es un conjunto de estructuras cerebrales que responden a ciertos estímulos ambientales produciendo respuestas emocionales, tales como miedo, alegría, enojo o tristeza... las emociones han representado un tema interesante para el análisis, en primer lugar, porque controlan conductas complejas en el humano como la motivación y el aprendizaje y, en segundo lugar, porque la mayoría de las enfermedades psiquiátricas más devastadoras, como la depresión, la esquizofrenia y los trastornos afectivos, involucran desórdenes emocionales.”²¹

Además, las emociones juegan un papel sumamente importante en las relaciones interpersonales de todo ser humano, a nivel familiar, laboral y social, y pueden llegar a determinar el éxito o el fracaso en la vida de los individuos, así como su capacidad para ser felices o no.

²⁰ Idem.

²¹ López Mejía, David Iñaki et al. *El Sistema Límbico y las Emociones: Empatía en Humanos y Primates*. Psicología Iberoamericana 2009, 17 (2). Págs. 60-61 [En línea] Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133912609008.pdf>

Todas las respuestas emocionales presentan dos características comunes: la primera se refiere a una respuesta motora visceral y la segunda, a una respuesta motora estereotipada somática. La respuesta somática involucra principalmente el movimiento de los músculos faciales, acompañada de elementos subjetivos difíciles de describir, pero que se encuentran preservados universalmente en las diferentes culturas y, por lo tanto, permiten identificar las emociones de los demás.

“La sensibilidad que presenta una persona hacia las emociones de otra, aunada a la capacidad para comprender la dinámica de interacción con esa segunda persona, constituye la empatía. La empatía es la capacidad cognitiva que tiene una persona para sentir lo que siente otra; ello puede llevar a una mejor comprensión de su comportamiento o forma de tomar decisiones.”²² Se trata de la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás; para ponerse en su lugar y responder correctamente ante sus reacciones emocionales. La empatía incluye el conocimiento y el uso de las emociones para comprender a las personas, el mundo e incluso la naturaleza.

El conjunto de núcleos cerebrales que regulan las emociones y que forman el sistema límbico son el área ventral tegmental, el núcleo accumbens, el hipocampo, los núcleos septales laterales, la corteza frontal, la amígdala y la corteza orbito-frontal. “El sistema límbico, junto con las estructuras de la corteza frontal, procesa los estímulos emocionales y los integra a funciones cerebrales complejas, las cuales incluyen la toma de decisiones racionales, la expresión y la interpretación de conductas sociales e incluso la generación de juicios morales,

²² Idem. Pág. 61

entendiéndose estos últimos, como los actos mentales que afirman o niegan el valor moral frente a una situación o comportamiento.”²³

En los seres humanos, la amígdala es un racimo en forma de almendra de estructuras interconectadas que se asientan sobre el tallo cerebral, cerca de la base del anillo límbico. Existen dos amígdalas, una a cada costado del cerebro. El hipocampo y la amígdala son estructuras límbicas que se ocupan de la mayor parte de aprendizaje y el recuerdo del cerebro; la amígdala es la especialista en asuntos emocionales. Si la amígdala es separada del cerebro, el resultado es una notable incapacidad para apreciar el significado emocional de los acontecimientos. Al carecer de peso emocional, los encuentros personales pierden su fuerza, pues la persona pierde toda capacidad de reconocer los sentimientos propios y ajenos. “La amígdala actúa como depósito de la memoria emocional y así, tiene importancia por sí misma, ya que la vida sin amígdala es una vida despojada de significados personales.”²⁴

El cerebro emocional está regido por la amígdala, la cual puede ejercer el control sobre las conductas de los individuos, incluso mientras el cerebro pensante, la neocorteza, está intentando tomar una decisión. Los momentos en los que el sentimiento impulsivo supera lo racional tienen su explicación en el funcionamiento de la amígdala cerebral. Las señales provenientes de los sentidos permiten que esta explore cada experiencia en busca de problemas, actuando como un centinela psicológico que desafía cada situación, cada percepción y que busca determinar si una situación específica se teme, se detesta o es peligrosa. Si la respuesta es afirmativa, la amígdala reacciona instantáneamente, como una red de transporte nerviosa, enviando un mensaje de crisis a todas las partes del cerebro.

²³ Idem.

²⁴ Goleman. Op. Cit. Pág. 34

Cuando suena una alarma de temor, por ejemplo, la amígdala provoca la secreción de las hormonas que facilitan la reacción de ataque o fuga, moviliza los centros del movimiento y activa el sistema cardiovascular, los músculos y los intestinos. “Otros circuitos desde la amígdala indican la secreción de hormona norepinefrina para elevar la reactividad de zonas clave del cerebro, incluidas aquellas que hacen que los sentidos estén más despiertos y que ponen el cerebro en estado de alerta. De igual forma, envía señales al tallo cerebral para paralizar ciertos movimientos, acelerar el ritmo cardíaco, elevar la presión sanguínea y disminuir el ritmo respiratorio. Simultáneamente, los sistemas de la memoria cortical se ponen en marcha para recuperar cualquier conocimiento importante para la emergencia del momento, colocándolos en un lugar prioritario con respecto a otras series de pensamientos.”²⁵ La extensa red de conexiones nerviosas de la amígdala le permite, durante una emergencia emocional, dirigir gran parte del resto del cerebro, incluida la mente racional.

Lo anterior es posible debido a que las señales sensoriales del ojo y el oído viajan primero en el cerebro al tálamo y luego, mediante una única sinapsis, a la amígdala; una segunda señal del tálamo se dirige a la neocorteza, el cerebro pensante. Esta bifurcación permite a la amígdala empezar a responder antes que la neocorteza, la cual elabora la información mediante diversos niveles de circuitos cerebrales antes de percibir plenamente lo que está sucediendo y, por fin, iniciar su respuesta.

Entre las emociones que toman la ruta directa a través de la amígdala se incluyen las más primitivas y potentes. Este circuito explica el poder de la emoción para superar la racionalidad, ya que la amígdala también es un depósito de impresiones y recuerdos emocionales de los que nunca se tuvo conciencia. Mientras el hipocampo recuerda los datos simples, la amígdala retiene el clima emocional que acompaña a esos datos. Las experiencias más impactantes e

²⁵ Idem. Pág. 36

intensas constituyen evocaciones imborrables, grabadas en la memoria emocional. Sin embargo, estos poderosos recuerdos emocionales pueden ser guías defectuosas para afrontar situaciones del presente, debido a que muchos de ellos se remontan a los primeros años de vida.

El papel de la amígdala en la infancia sustenta uno de los principios básicos del pensamiento psicoanalítico: “Las interacciones de los primeros años de vida proporcionan un conjunto de lecciones emocionales basadas en la adaptación y en las dificultades de los contactos entre el niño y las personas que se ocupan de él. Estas lecciones emocionales son tan potentes y, sin embargo, tan difíciles de comprender desde el ventajoso punto de vista de la vida adulta porque... se establecen antes de que el niño conozca las palabras para expresar su experiencia.”²⁶

Así, los estallidos emocionales que al presente resultan incomprensibles, a menudo datan de una época temprana de la vida, cuando los acontecimientos eran desconcertantes y aún no se conocían palabras para identificarlos y comprenderlos. De ahí que resulte tan necesario desarrollar la inteligencia emocional, la cual implica poseer una serie de habilidades intra e interpersonales como las que se describen a continuación.

1.2.7 Optimismo inteligente

Los grandes pensadores han señalado, a lo largo de los siglos, a la persistencia como una de las piedras angulares del éxito en la consecución de las metas propuestas. Martin Seligman, psicólogo de la Universidad de Pensilvania, realizó estudios sobre la capacidad de abrigar esperanzas y tener grandes expectativas de que, en general, las cosas saldrán bien en la vida a pesar de los contratiempos y las frustraciones. Analizó las razones por las cuales las

²⁶ Idem. Pág. 42

personas se desaniman o deprimen; por qué existen personas que, después de perderlo todo, se recuperan; o por qué otras, con adversidades de escala menor, se desmoronan y abandonan rápidamente su objetivo. Una de sus principales conclusiones fue: “La diferencia entre las personas que alcanzan sus metas y las que no, radica en el estilo explicativo que adoptan ante los problemas y dificultades de la vida cotidiana: lo que un individuo se dice a sí mismo sobre determinada experiencia.”²⁷

La mente humana codifica la realidad; es decir, la interpreta. Esto significa que la persona se cuenta a sí misma lo que le está sucediendo. Sin embargo, esta versión o narración puede ser verdadera o distorsionada y llega a convertirse en la propia realidad. Por supuesto, tendrá efectos positivos o negativos muy concretos en los sentimientos y las conductas de la persona. Todos los seres humanos desarrollan un estilo propio para explicarse la realidad; algunos, por hábito, piensan y están convencidos de que los problemas y las dificultades son temporales y que, tarde o temprano, la situación mejorará. Otros aprendieron a pensar, y se habituaron a creer, que los problemas difícilmente mejorarán y que pueden llegar a durar para siempre. En cada caso, es evidente el efecto de estos pensamientos en el ánimo, en el deseo de luchar y en la búsqueda de una solución.

Seligman propone el optimismo inteligente en contraposición a un optimismo falso, o la simple tendencia a ‘ser positivo’, que puede implicar un autoengaño de fondo. El reto es llegar a convertirse en un optimista inteligente; es decir, una persona que busca una interpretación de la realidad basada en datos pero que, a su vez, la coloque en una posición proactiva y constructiva ante la vida.

²⁷ Aguilar Kubli, Eduardo. *Domina El Optimismo*. México: Árbol Editorial, S. A. de C. V. 1996. Pág. 1

En cuanto a las diferencias entre optimistas y pesimistas, la investigación de Seligman obtuvo como resultado que “los optimistas tienen su potencial mucho más desarrollado que los pesimistas, son más felices, son persistentes y más saludables, están vacunados contra la depresión y experimentan sentimientos de ánimo y entusiasmo. Además, tienen mejor autoestima, son personas activas que afrontan la adversidad en forma proactiva y constructiva, pueden automotivarse, rinden más bajo presión que los pesimistas; tienen mayor autoconfianza y tranquilidad, viven con esperanza y logran un mayor nivel de autorrealización.”²⁸

Desde el punto de vista de la inteligencia emocional, el optimismo inteligente es una actitud que evita que las personas caigan en la apatía, la desesperanza y o la depresión ante la adversidad. Las personas optimistas consideran que el fracaso se debe a alguna rasgo personal o situación externa que pueden ser modificados, de manera tal que se sienten capaces de lograr el éxito en la siguiente oportunidad. Por otro lado, los pesimistas asumen la culpa del fracaso, adjudicándolo a alguna característica personal perdurable la cual se creen y se sienten incapaces de cambiar.

Estas explicaciones distintas tienen profundas implicaciones en cuanto a la forma en que las personas reaccionan ante la vida. Por ejemplo, en respuesta a una decepción como la de ser rechazado para un trabajo, los optimistas suelen reaccionar en forma activa y con esperanza; formulan un plan de acción o buscan ayuda y consejo; consideran el contratiempo como algo que tiene remedio. En contraste, los pesimistas reaccionan ante esos contratiempos con la convicción de que no pueden hacer nada para que las cosas salgan mejor la próxima vez y, por lo tanto, no accionan en ningún sentido para intentar solucionar el problema. Los pesimistas consideran que el contratiempo se debe

²⁸ Idem. Pág. 5

a alguna deficiencia personal que siempre los afectará. Resulta interesante mencionar que tanto el optimismo y la esperanza, como la impotencia y la desesperación, pueden aprenderse.

El optimismo realista y la autoeficacia están relacionados. La autoeficacia es la creencia de un individuo en cuanto a que tiene dominio sobre los acontecimientos de la propia vida y, por tal convicción, puede aceptar y afrontar los desafíos tal como se presentan. “Desarrollar una competencia de cualquier clase refuerza la noción de autoeficacia. Esta actitud hace que las personas tengan más probabilidades de utilizar de manera óptima sus habilidades o que hagan lo necesario para desarrollarlas.”²⁹

1.2.8 Autoestima

“La autoestima es la aceptación incondicional de uno mismo, sin juicio destructivo alguno. Ella permite optar por los sentimientos más humanos, amigables y confortables hacia uno mismo y ayuda a sortear óptimamente cualquier circunstancia. La autoestima es una forma de pensar, sentir y actuar que implica que una persona se acepta, se respeta, confía y cree en ella misma.”³⁰ Una autoestima sólida contribuye de manera importante a que una persona se sienta libre para ser quien es, para tomar riesgos y decisiones; para expresar sus pensamientos, sentimientos, necesidades y deseos con naturalidad y seguridad. También le ayuda a comprender a los demás y a relacionarse con ellos satisfactoriamente.

La autoestima está íntimamente relacionada con la autoaceptación, el autorrespeto, la autovaloración y la autoconfianza; es decir, con “procesos de

²⁹ Idem. Pág. 7

³⁰ **Aguilar Kubli, Eduardo.** *Domina La Autoestima*. México: Árbol Editorial, S. A. de C. V. 1995. Pág. 7

pensamiento-emoción-acción-ambiente-retroalimentación”³¹ que cada individuo experimenta constantemente en su vida cotidiana. La autoestima juega un papel crucial en muchísimas situaciones de gran importancia en la vida de cualquier ser humano, tales como las relaciones interpersonales, el desarrollo del propio talento y la creatividad, la consecución de metas, la capacidad de ser feliz y de tomar riesgos, etc.

El sentido de autoestima está íntimamente ligado al sentimiento de valor que una persona se da a sí misma. Este “concepto de valor se refiere a la explicación filosófica de la existencia misma; es universal...e inmutable”³² por lo que todo individuo vale porque es único e irrepetible y no hay nadie como él o como ella en todo el mundo; no lo ha habido y nunca lo habrá. En la medida en que las personas adopten esta postura psicológica con respecto a sí mismas, lograrán un mayor nivel de autoaceptación y autovaloración; su autoestima se consolidará y estarán mejor preparadas para desarrollar el potencial de sus talentos, alcanzar sus metas, tener relaciones interpersonales satisfactorias y ser felices. De ahí que la necesidad de promover el crecimiento personal con base en el desarrollo de una autoestima adecuada resulte de carácter urgente para la sociedad.

1.2.9 Comunicación asertiva

La comunicación interpersonal eficaz y satisfactoria, generalmente, es una fuente importante de salud, de calidad de vida y de resultados positivos. La incapacidad para comunicarse en una manera asertiva es la causa de la mayoría de problemas, tanto a nivel interpersonal como familiar y llega también a afectar

³¹ Idem. Pág. 8

³² Idem. Pág. 28

el ámbito laboral. El desarrollo de habilidades técnicas no resultará de gran valor si las personas no saben comunicarse con claridad, no practican el escuchar con efectividad o si, al relacionarse con los demás, crean conflictos con facilidad.

Al comunicarse, una persona muestra su actitud ante la vida, sus estados mentales y físicos, valores, sentimientos, barreras o capacidad de escucha, expectativas y sueños; incluso sus estados de sed, hambre o cansancio. Detrás de las palabras, se ocultan temores irracionales, desconfianza, ansiedad por controlar la situación o una interpretación inadecuada sobre la intención de los demás. Al ser un proceso tan definitivo y con tanto sentido para el ser humano, es de suma importancia conocer los elementos clave de una buena comunicación.

Para llegar a tener una comunicación asertiva, más que aprender técnicas o fórmulas, es indispensable asumir y vivir profundamente la actitud y el valor del respeto. Quien no respeta a los demás en su trato incurre en agresión y deteriora la comunicación saludable. De la misma manera, quien no se respeta a sí mismo frente a los demás, acepta todo tipo de abusos e injusticias, ya que no se atreve a expresar sus deseos o necesidades, ni a hacer valer sus derechos. Así, acumula una gran cantidad de sentimientos de frustración e impotencia que lo lleva a adoptar el papel de víctima. Con el tiempo, puede llegar a reaccionar de forma agresiva y desproporcionada, complicando las relaciones interpersonales.

La comunicación asertiva es “la habilidad para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, auto-respeto y oportunidad; y al mismo tiempo, respetar los derechos de los demás. Su objetivo es lograr una comunicación satisfactoria, cumpliendo las necesidades del proceso de la relación humana.”³³ Entre los elementos de la comunicación asertiva están “el

³³ Aguilar Kubli, Eduardo. *Domina la Comunicación*. México: Árbol Editorial, S. A. de C. V. 1995. Pág. 40

respeto por sí mismo y por los demás; ser directo, honesto y oportuno; mostrar control emocional; saber decir y saber escuchar; ser positivo y asumir un lenguaje no verbal adecuado.”³⁴ Por lo tanto, el desarrollar habilidades para comunicarse asertivamente es indispensable para el óptimo funcionamiento de los grupos familiares, laborales y sociales.

Para concluir este capítulo, es conveniente recordar que “la estimulación de cualidades como el optimismo, la autoconfianza, la automotivación y el control de las propias emociones ayuda a desarrollar el nivel de inteligencia emocional de los seres humanos. Asimismo, eleva su autoestima y les facilita educar a sus hijos de una manera emocionalmente inteligente, logrando niños más felices y exitosos y, por consiguiente, una convivencia familiar más armónica y saludable.”³⁵

³⁴ Idem. Pág. 43

³⁵ **Vides Ochoa, Verónica Roxana.** Op. Cit. Pág. 50

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Enfoque y modelo de investigación

El enfoque que se utilizó en este trabajo de investigación se ubica dentro del paradigma cuantitativo, ya que se realizó la medición del nivel de inteligencia emocional y funcionamiento familiar de las participantes, antes y después de la orientación psicológica. Esto con el fin de comprobar si se había producido un cambio positivo en dichas áreas. Se examinaron los datos de manera numérica, utilizando la estadística descriptiva, a partir de la cual se determinó que, efectivamente, hubo un incremento del nivel de inteligencia emocional de los padres de familia y que éste repercutió positivamente en sus relaciones intrafamiliares.

El término *inteligencia emocional* se refiere a la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones propias y ajenas; y el término *relaciones intrafamiliares*, a las interacciones cotidianas por medio de las cuales los miembros de una familia se comunican y expresan sus necesidades, sentimientos y afectos.

2.2 Técnicas

2.2.1 Técnicas de muestreo

Para el presente trabajo de investigación se utilizó la técnica de muestreo no probabilístico por conveniencia, por medio de la cual se obtuvo una muestra de 36 personas para participar en el estudio. Las autoridades de la escuela informaron que la dinámica familiar en la que se desenvuelven cotidianamente la

mayoría de los alumnos es sumamente conflictiva y violenta debido a la pobreza, drogadicción y alcoholismo de uno o varios miembros de la familia. Las madres de familia fueron seleccionadas con base en el siguiente criterio: los sujetos participantes en este proyecto de investigación deben ser padres o madres de niños o niñas inscritos en la Escuela Oficial Urbana Mixta “Dra. María Isabel Escobar”, en el año 2017.

2.2.2 Técnicas de recolección de datos

Encuesta

La encuesta es un procedimiento válido y confiable, utilizado en la investigación con enfoque cuantitativo, para recabar información proveniente de una población concreta, en una forma estructurada. Con base en la información que ofrece el Programa de Desarrollo Humano Integral de Eduardo Aguilar Kubli, se elaboró una guía de encuesta que se aplicó en forma grupal para evaluar el nivel de optimismo, autoestima y estilo de comunicación de cada participante en el estudio.

Prueba psicométrica

Este tipo de pruebas permite la medición o evaluación de diferentes procesos mentales, actitudes y habilidades, en forma estandarizada, con un nivel alto de validez y confiabilidad. En esta investigación se utilizó el Cuestionario de Evaluación del Sistema Familiar -CESF- para evaluar la calidad de las relaciones intrafamiliares de cada una de las participantes en el estudio. La encuesta y la prueba psicométrica se aplicaron, en forma grupal, al inicio de la orientación psicológica, como pruebas piloto, y también al finalizar la misma, para determinar si el nivel de inteligencia emocional de las madres de familia había incrementado y producido cambios significativos en sus relaciones intrafamiliares.

Talleres participativos

Un taller es la reunión de personas que tienen un objetivo común de formación o crecimiento personal y/o profesional. En los talleres se llevan a cabo actividades específicas, graduadas y sistemáticas para cumplir los objetivos del proceso de formación. Los participantes aprenden haciendo juntos, mediante un trabajo cooperativo.

El taller se concibe como una realidad integradora y reflexiva, en la cual se unen la teoría y la práctica como fuerza motriz del proceso de formación, orientado hacia una comunicación constante con la realidad social y como un equipo de trabajo, altamente dialógico, formado generalmente por un facilitador y un grupo de personas, en el cual cada integrante hace su aporte específico.

En esta investigación se utilizó este recurso para realizar la implementación de la orientación psicológica que se ofreció a las participantes en el estudio. Su propósito principal fue proporcionar a las madres de familia información sobre componentes importantes de la inteligencia emocional, como el optimismo inteligente, la autoestima y la comunicación asertiva, al igual que estrategias para desarrollarlos y aplicarlos en la vida familiar cotidiana. Se realizó un taller semanal, durante cuatro semanas consecutivas, de una hora y media cada uno, en las instalaciones de la Escuela Oficial Urbana Mixta “Dra. María Isabel Escobar”.

Conferencia

La conferencia se define como la exposición o disertación en público sobre un tema o asunto específico, de interés para un grupo determinado de la población. Esta técnica se utilizó para socializar los resultados de la orientación psicológica

con los padres de familia de la Escuela Oficial Urbana Mixta “Dra. María Isabel Escobar”, después de haber realizado el análisis de datos correspondiente. Asimismo, se les motivó a seguir desarrollando la inteligencia emocional, tanto a nivel personal como familiar, para beneficio de todos los miembros de la familia.

2.2.3 Técnicas de análisis de datos

Con el fin de realizar el análisis de la información recabada, se utilizó la estadística descriptiva la cual permite procesar, organizar y presentar, por medio de gráficas y porcentajes, un conjunto de datos en términos cuantitativos, de tal forma que se facilite su interpretación.

Después de calificar la encuesta y la prueba psicométrica aplicadas a las participantes, se pudo ubicar a cada una de ellas en un nivel alto, medio o bajo, con respecto a su inteligencia emocional y al funcionamiento de su sistema familiar.

Posteriormente, se realizó el cálculo de porcentajes con base en la cantidad de participantes ubicadas en cada nivel (alto, medio o bajo) en relación con el total de madres de familia que participaron en más de uno de los talleres impartidos y que se presentaron a las dos mediciones realizadas (22 en total). Finalmente, se contrastaron los resultados de ambas mediciones.

De esta forma, se obtuvo la información de las gráficas estadísticas que se presentan más adelante las cuales demuestran que, por medio de la orientación psicológica, se obtuvo resultados positivos ya que se dio un incremento en el nivel de inteligencia emocional de las madres de familia, lo cual mejoró la calidad de relaciones intrafamiliares.

2.3 Instrumentos

Guía de encuesta sobre inteligencia emocional

Se elaboró una guía de encuesta con base en el Programa de Desarrollo Humano Integral de Eduardo Aguilar Kubli (ver anexo No. 1) la cual consta de 20 ítems y evalúa tres aspectos: optimismo (ítems del 1 al 7), autoestima (ítems del 8 al 14) y comunicación (ítems del 15 al 20). Su administración puede ser individual o colectiva y su duración depende del nivel de escolaridad de la población a la que se le aplique. Se puede aplicar a personas de todas las edades, a partir de los 12 años. En esta investigación, la aplicación de este instrumento se realizó de forma colectiva durante un período de treinta minutos.

Para obtener la puntuación en cada aspecto, se sumó un punto por cada respuesta positiva. En el caso de la serie de Optimismo Inteligente, dichas respuestas son: 1.b, 2.b, 3.a, 4.b, 5.a, 6.a y 7.b. En la serie de Autoestima, las respuestas positivas son: 8.b, 9.a, 10.a, 11.b, 12.b, 13.b y 14.a. En cuanto a la serie de Comunicación, dichas respuestas son: 15.b, 16.b, 17.a, 18.a, 19.b y 20.a.

Para conocer la puntuación total, se sumaron todas las respuestas positivas y se obtuvo el nivel de inteligencia emocional de cada individuo con base en las siguientes categorías: de 15 a 20 puntos, nivel alto de inteligencia emocional; de 9 a 14 puntos, nivel medio y menos de 9 puntos, nivel bajo.

Este instrumento se utilizó de nuevo, al finalizar la implementación de la orientación psicológica, para determinar si hubo cambios en el nivel de inteligencia emocional de los padres de familia.

Cuestionario de evaluación del sistema familiar - CESF -

El Cuestionario de Evaluación del Sistema Familiar - CESF – (Olson, Portner y Lavee, 1985) fue adaptado por el Grupo Lisis de la Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia, España, y cuenta con un total de 20 ítems (ver anexo No. 2). Su administración puede ser individual o colectiva; el tiempo aproximado de aplicación es de diez minutos y está dirigido a población de todas las edades, a partir de los doce años. La fiabilidad de la escala global, según el alpha de Cronbach es de 0.83. El alpha para la escala de vinculación es de 0.81, mientras que para la escala de flexibilidad es de 0.65. En cuanto a la validez, este cuestionario discrimina entre los sexos, en el sentido de que los varones perciben niveles más bajos de funcionamiento familiar. También discrimina en función de la edad, en el sentido de que son los menores los que perciben niveles más altos de funcionamiento familiar.

Para el presente estudio, se aplicó en forma grupal, durante un período de treinta minutos, debido al bajo nivel de escolaridad de la mayoría de las participantes. Este cuestionario evaluó dos dimensiones: la vinculación emocional (50 puntos) y la flexibilidad (50 puntos) de los sistemas familiares. La dimensión de la vinculación emocional, a su vez, evalúa cuatro subdimensiones, que son la unidad, los límites, amistades y tiempo y el ocio. La dimensión de la flexibilidad evalúa tres subdimensiones que son el liderazgo, la disciplina y las reglas y roles.

Para obtener la calificación de cada dimensión, se sumaron las puntuaciones de cada ítem; posteriormente, se sumaron estos dos resultados para obtener un total sobre 100 puntos. Después se realizó, por medio de una regla de tres, la conversión a una escala de 20 puntos como puntuación máxima, que indica el nivel de funcionamiento del sistema familiar de cada participante,

con base en las siguientes categorías: de 15 a 20 puntos, nivel alto de funcionamiento familiar; de 9 a 14 puntos, nivel medio; y menos de 9 puntos, nivel bajo.

Este instrumento se utilizó, junto con la guía de encuesta sobre inteligencia emocional previamente descrita, tanto al inicio como al final de la implementación de la orientación psicológica para determinar si hubo cambios significativos en las relaciones intrafamiliares de las participantes en el estudio.

Planificación de talleres de orientación psicológica

Esta herramienta fue utilizada con el fin de ordenar los pasos a seguir en cada uno de los cuatro talleres participativos, por medio de los cuales se implementó la orientación psicológica (ver anexos No. 3, 4, 5 y 6). En la planificación de cada taller se describió el objetivo general del mismo, así como sus objetivos específicos, los contenidos que se cubrieron, la metodología que se utilizó, las actividades que se realizaron y el tiempo que se invirtió en cada una de ellas. De igual forma, incluyó también la descripción de los recursos humanos, materiales e institucionales que se utilizaron en la realización de cada taller.

Planificación de conferencia informativa

Se utilizó para determinar la forma en que se brindó información a las participantes en el estudio para socializar los resultados de la orientación psicológica. Esta planificación (ver anexo No. 7) incluyó la descripción del objetivo general de la conferencia, el contenido que se socializó, las actividades que se realizaron y el tiempo que se invirtió en cada una de ellas. De igual forma, incluyó la descripción de los recursos humanos, materiales e institucionales que se utilizaron en su realización.

<p>3. Evaluar los resultados de la orientación psicológica para disminuir las repercusiones en las relaciones intrafamiliares generadas por la falta de inteligencia emocional de los participantes en el estudio.</p>	<p>Evaluación de los resultados de la orientación psicológica para disminuir las repercusiones en las relaciones intrafamiliares generadas por la falta de inteligencia emocional de los participantes en el estudio.</p>	<p>Encuesta</p> <p>Prueba psicométrica</p>	<p>Guía de encuesta sobre inteligencia emocional</p> <p>Cuestionario de Evaluación del Sistema Familiar - CESF -</p>
<p>4. Socializar por medio de una conferencia los resultados de la orientación psicológica para disminuir las repercusiones en las relaciones intrafamiliares generadas por la falta de inteligencia emocional de los participantes en el estudio.</p>	<p>Socialización de los resultados de la orientación psicológica.</p>	<p>Conferencia</p>	<p>Planificación de la conferencia</p>

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la muestra

3.1.1 Características del lugar

La Escuela Oficial Urbana Mixta “Dra. María Isabel Escobar” está ubicada a una cuadra de la Calzada Roosevelt, zona 2 del municipio de Mixco, colonia Tesoro BANVI, la cual es un vecindario de clase media que cuenta con garita y agentes de seguridad, asfalto, áreas verdes, drenajes, cableado eléctrico y agua potable, al igual que con una gran cantidad de tiendas y mercados pequeños. La escuela consta de doce aulas integradas en cuatro módulos, cada uno con su respectivo patio; dos oficinas de dirección, una biblioteca y dos cocinas con bodegas. Además, tiene cuatro servicios sanitarios colectivos para alumnos y cuatro individuales para docentes, un salón de actos y un escenario al aire libre. Asimismo, cuenta también con una cancha de basquetbol, una entrada vehicular y una peatonal.

La población estudiantil actual de la escuela es de 500 alumnos en los seis grados de primaria, cada uno de los cuales cuenta con dos secciones. En cuanto al personal docente se refiere, todos los grados tienen un maestro o maestra para cada una de las secciones. Por otro lado, la escuela ofrece a sus estudiantes los siguientes programas: ARIDEN, Programa de Salud de Apoyo Odontológico; Programa de Educación Ciudadana en Valores; Programa de Fortalecimiento de la Prevención de la Violencia con la Participación Ciudadana; Programa de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala; Programa de Escuelas Seguras; Programa de Capacitación Docente y Escuela para Padres.

Además, ofrece a los alumnos los siguientes servicios: biblioteca, salón de actividades culturales, laboratorio de computación, siete servicios sanitarios para mujeres, siete servicios sanitarios para hombres y una cancha deportiva. El edificio de la escuela está construido con block y está en buenas condiciones; se mantiene limpio y bien pintado; cuenta también con servicios básicos, tales como agua potable, luz eléctrica y drenajes. Sin embargo, las necesidades e intereses de la institución recaen, más que todo, en la dinámica social y familiar en la que se desenvuelven sus alumnos quienes, en su mayoría, pertenecen a un nivel socioeconómico bajo y viven en las colonias populares cercanas a la Colonia Tesoro BANVI.

Se considera que los principales problemas que afectan, no solo el desarrollo sino también el rendimiento escolar de los alumnos son: la pobreza, baja escolaridad, desempleo o adicción de los padres o encargados de los niños; así como su falta de habilidades sociales y de inteligencia emocional. Además, existe violencia intrafamiliar, psicológica, física y sexual; negligencia; separación o divorcio de los padres y nuevas parejas.

3.1.2 Características de la muestra

La población participante en este estudio estuvo compuesta por 36 mujeres, cuyas edades están comprendidas entre los 18 y 71 años; pertenecientes a las etnias maya y ladina; de nivel socioeconómico bajo, quienes trabajan en diversos campos como amas de casa, empleadas domésticas, contadoras, niñeras o comerciantes, y son madres o abuelas que hacen función de madres de niños o niñas que estudian en la Escuela Oficial Urbana Mixta “Dra. María Isabel Escobar”, en el presente año, 2017.

El nivel de escolaridad de la población participante estuvo comprendido entre personas que nunca asistieron a la escuela y unas pocas que llegaron al nivel universitario. La media oscila entre 3º grado de primaria y 3º básico. La

mayoría vive en las colonias populares aledañas a la Colonia Tesoro BANVI. Las religiones más practicadas por las participantes son la cristiana evangélica y la católica, aunque varias de ellas manifestaron no practicar ninguna religión.

Al inicio de la orientación psicológica, algunas de las participantes se mostraron tímidas, cansadas, agobiadas o enfermas, por lo que se les dificultaba expresar sus opiniones y participar en las actividades. Varias llevaron a sus bebés y niños en edad pre-escolar a los talleres, debido a que no tenían con quién dejarlos en casa. Con el tiempo, el grupo desarrolló confianza y la participación de las madres de familia fue mayor y más relajada. La mayoría mostró buena disposición para participar en las distintas actividades y aprender sobre los distintos temas.

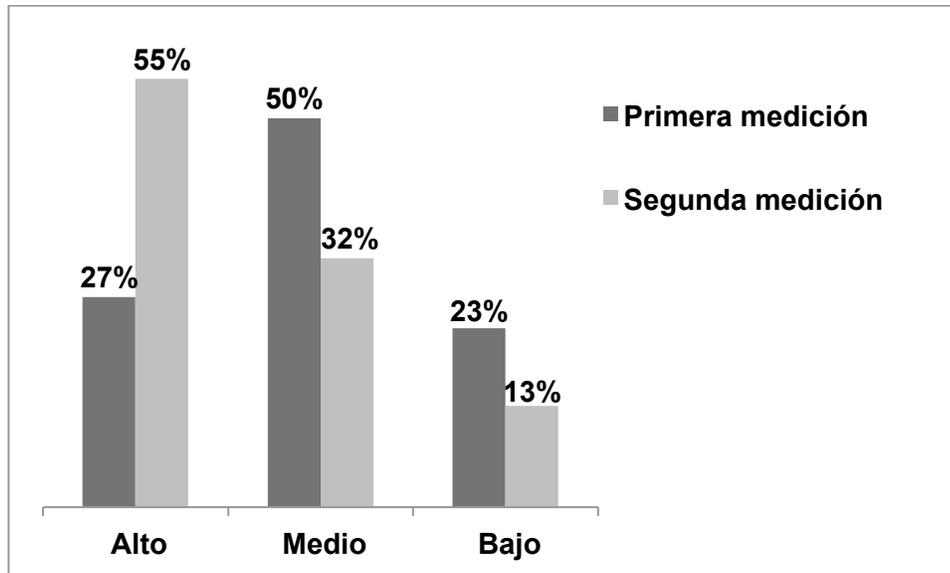
Otra característica importante de esta población es que no fue constante en su participación; de ahí que se registraron inasistencias por parte de varias participantes a algunos de los talleres. De las 36 participantes, ocho asistieron solamente a uno de los talleres de la orientación psicológica, razón por la cual no fueron tomadas en cuenta para el análisis de resultados de la investigación, ya que su participación en un solo taller no se pudo considerar evidencia suficiente para evaluar si hubo un incremento en su nivel de inteligencia emocional y de funcionamiento familiar debido a la orientación psicológica recibida.

De esta forma, se redujo el universo de la población en estudio a un total de 28 participantes, de las cuales seis no se presentaron el día en que se realizó la segunda medición, al finalizar la orientación psicológica. Por esta razón, no pudieron ser tomadas en cuenta para el análisis que se presenta a continuación, el cual está basado en un total de 22 participantes que realizaron las pruebas antes y después de la orientación psicológica y que, además, participaron en más de uno de los talleres impartidos.

3.2 Presentación y análisis de resultados

Gráfica No. 1

Niveles de inteligencia emocional antes y después de la orientación psicológica

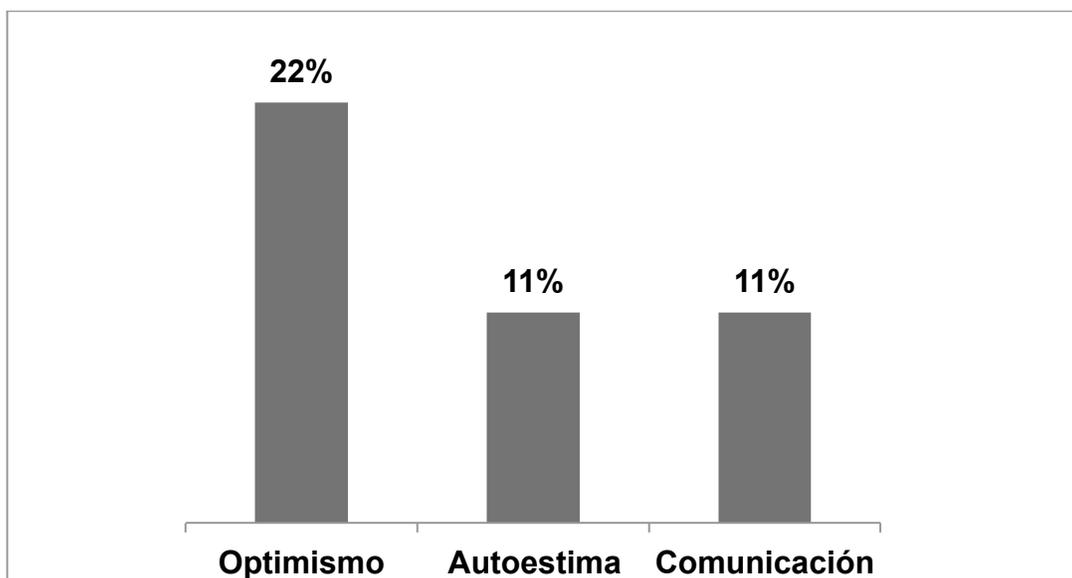


Fuente: Madres de familia con hijos inscritos en la E.O.U.M. "Dra. María Isabel Escobar", Col. Tesoro BANVI, participantes en la orientación psicológica implementada en el período comprendido entre el 22 de febrero y el 23 de mayo del año 2017.

Este instrumento se aplicó a cada participante antes y después de recibir la orientación psicológica. La gráfica evidencia un incremento significativo en el nivel de inteligencia emocional de las participantes en el estudio ya que, al finalizar la orientación psicológica, el 55% de las mismas demostró tener un nivel alto de inteligencia emocional, observándose un incremento del 28% comparado con la prueba inicial en la cual solamente el 27% se ubicó en este nivel. Por lo tanto, el porcentaje de participantes ubicadas en los niveles medio y bajo disminuyó debido a este incremento. Esto evidencia que la orientación psicológica proporcionada fue adecuada para cumplir este propósito.

Gráfica No. 2

Incremento de la calificación global del grupo de participantes en cada área evaluada al finalizar la orientación psicológica

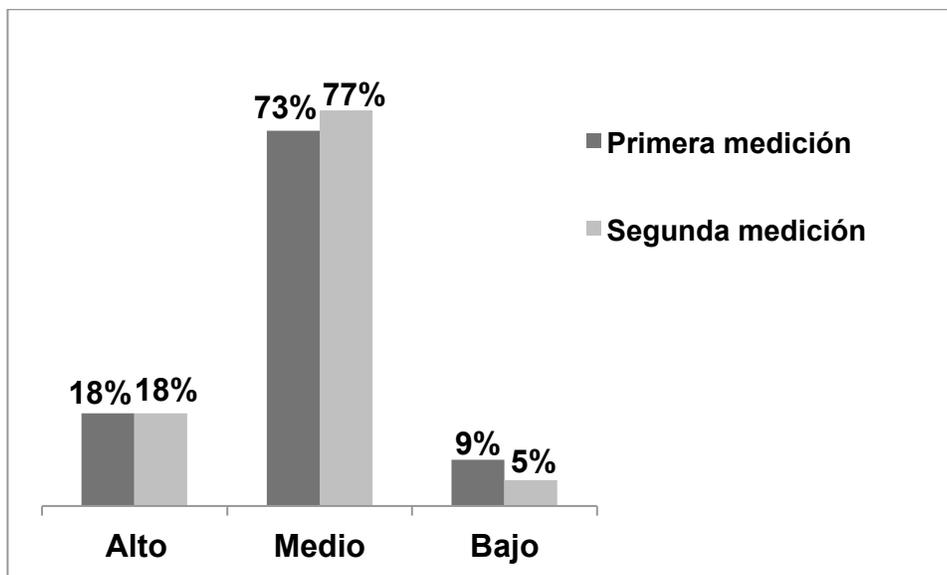


Fuente: Madres de familia con hijos inscritos en la E.O.U.M. "Dra. María Isabel Escobar", Col. Tesoro BANVI, participantes en la orientación psicológica implementada en el periodo comprendido entre el 22 de febrero y el 23 de mayo del año 2017.

Para elaborar esta gráfica, se sumó la calificación global del grupo en cada área evaluada, tanto en la primera como en la segunda medición. Luego, se calculó el porcentaje correspondiente a la proporción en que esta calificación se incrementó después de la orientación psicológica para obtener los resultados que se presentan. Estos demuestran que el grupo de participantes tuvo un avance significativo en cada uno de los aspectos evaluados en la siguiente proporción: mejoró su nivel de optimismo en un 22%, en comparación con la medición inicial, y su nivel de autoestima y comunicación asertiva, en un 11% respectivamente. Esto evidencia el grado de efectividad de la orientación psicológica proporcionada a la población participante para incrementar su nivel de inteligencia emocional.

Gráfica No. 3

**Niveles de funcionamiento del sistema familiar
antes y después de la orientación psicológica**



Fuente: Madres de familia con hijos inscritos en la E.O.U.M. "Dra. María Isabel Escobar", Colonia Tesoro BANVI, participantes en la orientación psicológica implementada en el período comprendido entre el 22 de febrero y el 23 de mayo del año 2017.

La gráfica muestra que el porcentaje de participantes con nivel alto de funcionamiento familiar en la primera prueba se mantuvo en un 18% después de la orientación psicológica. Esto resulta interesante puesto que, según las gráficas anteriores, las participantes incrementaron significativamente su nivel de inteligencia emocional; se esperaría, por lo tanto, que también el funcionamiento de su sistema familiar mejorara y se incrementara el porcentaje de madres de familia en el nivel alto después de la orientación psicológica. El nivel medio aumentó en un 4%, lo que se refleja en el resultado del nivel bajo, el cual disminuyó en ese mismo porcentaje. Si bien se evidencia una leve mejoría en el funcionamiento familiar del grupo, este no era el resultado esperado. El analizar las razones por las cuales el nivel del funcionamiento familiar no incrementó en la misma proporción que el de inteligencia emocional de las participantes constituiría el tema de otra investigación.

3.3 Análisis general

De acuerdo a la investigación bibliográfica realizada para sustentar el marco teórico del presente trabajo de investigación, la persona con un alto nivel de inteligencia emocional es hábil para reconocer y manejar adecuadamente las emociones y sentimientos propios y ajenos; es capaz de crear una motivación propia y tener relaciones interpersonales saludables. Además, logra que quienes le rodean se sientan a gusto y con confianza; tiene mayor capacidad empática y cuenta con las cualidades necesarias para afrontar constructivamente las adversidades. Por lo tanto, tiene mayor capacidad de ser feliz y de tener éxito en lo que se propone. Por otra parte, el entorno familiar es el ambiente psicosocial y afectivo en el que se desarrollan los niños y los adolescentes y determina si éstos adquieren o no, habilidades y fortalezas necesarias para lograr un adecuado desarrollo físico, mental, emocional y social.

De ahí que el nivel de inteligencia emocional de los padres y madres de familia resulte de gran importancia ya que llega a determinar, negativa o positivamente, la calidad de relaciones intrafamiliares y a beneficiar o perjudicar, según sea el caso, el desarrollo integral de sus hijos. Es por esto que este trabajo tuvo como propósito ayudar a las madres participantes en el estudio a desarrollar su inteligencia emocional y a comprender su relevancia en la crianza de los hijos para mejorar la calidad de las relaciones intrafamiliares y lograr una convivencia más armónica.

El trabajo de campo se realizó a lo largo de siete semanas, en las cuales se realizaron una sesión introductoria, dos sesiones de aplicación de instrumentos (al inicio y al final de la orientación psicológica) y cuatro sesiones de talleres de formación. Es importante mencionar, tanto las dificultades encontradas en esta experiencia, como los factores que facilitaron el obtener resultados positivos.

En primer lugar, es necesario mencionar que algunas de las sesiones tuvieron que empezar con retraso debido a que el salón de actos se encontraba ocupado con alguna otra actividad de la escuela o a que la Dirección tomaba de veinte a treinta minutos para brindar información a las madres de familia sobre aspectos relacionados con el rendimiento académico de sus hijos u otras actividades programadas para ellos. Sería muy conveniente lograr evitar esto, ya que distrajo a las participantes, quienes llegaban a los talleres preparadas y motivadas para abordar los temas de la orientación psicológica. Por otro lado, muchas llegaban con el tiempo limitado por sus ocupaciones y responsabilidades familiares o de trabajo.

Por otra parte, se observó que el tener varias sesiones semanales seguidas no favorece la asistencia permanente de las participantes ya que, como madres de familia, tienen muchas responsabilidades con los oficios domésticos y el cuidado de sus hijos; muchas de ellas también trabajan fuera de casa y no cuentan con autorización para asistir a las reuniones semanalmente. Por lo tanto, es importante espaciar las sesiones (una al mes) para garantizar la asistencia de la mayoría de participantes a todas ellas.

Asimismo es importante destacar que, aunque la mayoría de madres de familia reportó haber cursado varios grados de primaria, muchas de ellas mostraron gran dificultad para leer y comprender las preguntas de los instrumentos de medición utilizados. Ante esto, fue necesario brindarles apoyo individualizado, lo que alargó el tiempo de aplicación de las pruebas. Por lo tanto, se hace necesario simplificar aún más la redacción de las preguntas y forma de responder de los instrumentos a utilizar.

Otro factor que debe tomarse en cuenta a la hora de trabajar con este tipo de población es que su dinámica familiar es sumamente conflictiva y violenta, a lo cual debe agregarse la escasez de recursos económicos que padecen. Esto provoca en las mujeres una gran carga emocional negativa que

les impide tener una buena disposición para participar en actividades dinámicas. Al inicio de la orientación psicológica se tuvo dificultad para lograr que las madres de familia actuaran con espontaneidad; se mostraron reacias a levantarse de su silla y movilizarse para interactuar con el resto del grupo y, a muchas de ellas, se les dificultó pasar al frente y expresar sus opiniones o compartir sus experiencias. Se observó que funcionaron de mejor forma al trabajar en parejas o tríos. Sin embargo, esta situación mejoró con el tiempo pues las participantes tomaron confianza, tanto entre ellas como con la investigadora.

La metodología utilizada fue de gran utilidad para lograr lo anterior, ya que el uso de juegos, canciones, dramatizaciones y dinámicas participativas en los talleres permitió a las participantes relajarse y adquirir seguridad para expresarse e interactuar con el resto del grupo. Las intervenciones expositivas de la investigadora fueron breves y concisas; incluyeron ejemplos de la vida cotidiana, analogías y retroalimentación constante de los puntos más sobresalientes del contenido. Esto facilitó a las madres de familia recordarlos e interiorizarlos. Además, es importante mencionar que el apoyo que la investigadora recibió del director de la escuela y de su personal docente fue sumamente valioso para poder realizar todas las actividades. El envío de un recordatorio a las madres participantes, un día antes de los talleres, fue de gran utilidad.

Al finalizar la orientación psicológica, se aplicaron nuevamente los instrumentos de medición utilizados al inicio de la misma, se calificaron y se contrastaron los resultados. Se observó un incremento significativo en el nivel de inteligencia emocional de las participantes el cual se evidenció, según las gráficas anteriormente presentadas, en un aumento de su nivel de optimismo, autoestima y comunicación asertiva. No obstante, si bien hubo una leve mejoría en el funcionamiento del sistema familiar del grupo, esta no fue relevante como se hubiera esperado, a pesar de que la mayoría de las participantes expresó verbalmente, al finalizar la orientación psicológica, haber

mejorado su forma de tratar a los niños en el sentido de tenerles más paciencia; evitar enojos, regaños y maltratos; demostrar afecto con mayor frecuencia y motivarlos en forma más efectiva. Esta nueva actitud, afirmaron, produjo un cambio positivo en la conducta de sus hijos y en el ambiente familiar. Manifestaron, además, sentirse más relajadas y contentas en su interactuar familiar cotidiano. Asimismo, varias de ellas, al igual que las maestras de sus hijos, informaron que los niños mejoraron considerablemente su rendimiento académico. Sin embargo, esta realidad no se reflejó en los resultados de la segunda medición. El analizar las razones por las cuales el nivel del funcionamiento familiar no incrementó en la misma o similar proporción que el de inteligencia emocional de las participantes constituiría el tema de otra investigación.

Por otra parte, es de hacer notar que al tema del optimismo inteligente se le dedicaron dos sesiones de trabajo y fue dicha área la que evidenció un mayor incremento en la calificación global del grupo de participantes. A los temas de autoestima y comunicación asertiva se les dedicó solamente una sesión a cada uno y el incremento de dicha calificación en ambas áreas fue mucho menor en comparación con el optimismo. Esto sugiere que a mayor tiempo de capacitación invertido, mejores serán los resultados a obtener.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

De acuerdo a los resultados de las mediciones expuestas en las gráficas presentadas anteriormente, se concluye lo siguiente:

- La orientación psicológica implementada fue efectiva para incrementar el nivel de inteligencia emocional de las participantes en las áreas de optimismo, autoestima y comunicación asertiva, ya que se les brindó herramientas que les permitieron modificar sus patrones de pensamiento para afrontar su vida cotidiana y la relación con sus hijos en forma más positiva.
- Entre las principales repercusiones que el bajo nivel de inteligencia emocional de los padres de familia de la E.O.U.M. “Dra. María Isabel Escobar” genera en las relaciones intrafamiliares están: falta de un liderazgo definido en las familias, ausencia de reglas claras para la convivencia, autoritarismo y poca flexibilidad en las interacciones familiares, lo cual perjudica el desarrollo integral de sus hijos.
- La orientación psicológica con énfasis en la inteligencia emocional mejoró las relaciones intrafamiliares en forma poco significativa, debido a diversos factores, tales como el hecho de que muchas de las participantes no pudieron asistir a todas las sesiones de capacitación y al alto nivel de conflictividad de su dinámica familiar, entre otros.
- El incremento de la calificación global del grupo de participantes en el área de optimismo inteligente fue mayor que el de las áreas de autoestima y comunicación asertiva, debido a que el tiempo de capacitación invertido en dicho tema fue mayor.

4.2 Recomendaciones

- La E.O.U.M. “Dra. María Isabel Escobar” puede organizar una escuela de padres y ofrecer una orientación psicológica que les permita incrementar su nivel de inteligencia emocional para poder relacionarse en una mejor forma con su pareja y con sus hijos.
- Dicha orientación psicológica puede impartirse una vez al mes y utilizar una metodología dinámica que les permita participar en actividades variadas de análisis y reflexión sobre la realidad personal y familiar.
- Puede abordarse los temas de optimismo inteligente, autoestima y comunicación asertiva, como pilares fundamentales de la inteligencia emocional, al igual que otros temas relacionados, tales como patrones de crianza democráticos y disciplina asertiva.
- Se recomienda abordar cada tema en tres sesiones para permitir que el proceso de aprendizaje de los padres de familia se consolide y se logren los objetivos propuestos.
- La escuela también puede formar y capacitar en dichos temas a los maestros para lograr mejores resultados en el desarrollo de los niños y su rendimiento académico, por medio de un trabajo conjunto entre padres y maestros.
- Los estudiantes del Centro de Práctica Psicológica de la Universidad de San Carlos de Guatemala que funciona en la escuela pueden complementar la formación de padres de familia y personal docente en temas relacionados por medio de charlas, conferencias y talleres.

Bibliografía

- **Aguilar Kubli, Eduardo.** *Domina El Optimismo*. México: Árbol Editorial, S. A. de C. V. 1996. PP 110
- **Aguilar Kubli, Eduardo.** *Domina La Autoestima*. México: Árbol Editorial, S. A. de C. V. 1995. PP 127
- **Aguilar Kubli, Eduardo.** *Domina La Comunicación*. México: Árbol Editorial, S. A. de C. V. 1995. PP 155
- **Definición de Inteligencia Emocional** [en línea]. Disponible en: http://biblioteca.itson.mx/oa/desarrollo_personal/oa19/inteligencia_emocional_e_intelectual/z3.htm
- **Fairlie, Anal y Frisancho, Dora.** *Teoría de las Interacciones Familiares*. IPSI Revista de Investigación en Psicología, Vol. 1, No. 2, Pp 41-74
- **García Hernández, Berta del Carmen y Herrera Jiménez, Lilian Surama.** *La inteligencia emocional como estrategia para disminuir la violencia en contra de la mujer y la influencia de los patrones de crianza*. Informe Final de Tesis para optar al título de Psicóloga en el grado académico de Licenciatura. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala. 2001.
- **Gervilla Castillo, Enrique.** *Educación Familiar. Nuevas relaciones humanas y humanizadoras*. Madrid: Narcea, S.A. de Ediciones, 2003. PP 126
- **Goleman, Daniel.** *La inteligencia Emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Argentina: Javier Vergara Editor S.A., 1996. PP 397
- **Psicología Iberoamericana** (Julio-Diciembre, 2009), Vol. 17, No. 2, pp. 60-69 ISSN 1405-0943 [En línea] Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133912609008.pdf>

- **Revista Cubana de Enfermería.** Versión On-line ISSN 1561-2961. Disponible en:http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03191999000300005

- **Rice, F. Philip.** *Desarrollo Humano. Estudio del Ciclo Vital.* México: Prentice-Hall Hispanoamericana, S. A. 1997. PP 668

- **Santizo González, Ana Rubí y Chumil Hernández, Nora Luz.** *La inteligencia emocional en padres y su incidencia en el manejo de sentimientos en relación a su hijo de 3 a 6 años con retraso mental, que asiste al Instituto Neurológico De Guatemala.* 2006

- **Tirado, Felipe, et.al.** *Psicología Educativa para afrontar los desafíos del Siglo XXI.* México: McGraw-Hill / Interamericana Editores. S.A. de C.V, 2010. PP 384

- **Vargas Cantillo, Katherine,** Paternina Marín, Angélica, Amarís Macías, María, *Relaciones familiares en familias desplazadas por la violencia ubicadas en "la cangrejera" (corregimiento de Barranquilla, Colombia) Psicología desde el Caribe* ISSN 0123-417X [en línea] 2004, (diciembre): [Fecha de consulta: 9 de agosto de 2016] Disponible en:
<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21301405>>

- **Vides Ochoa, Verónica Roxana.** *Desarrollo de la inteligencia emocional dirigido a padres de niños de 5 a 9 años del Centro Educativo Avícola Villalobos.* Informe Final de Tesis para optar al título de Psicóloga en el grado académico de Licenciatura. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala. 2,003. PP 100

ANEXOS



“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RELACIONES INTRAFAMILIARES.

Estudio a realizarse con padres de familia quienes tienen inscritos a sus hijos en la Escuela Oficial Urbana Mixta Dra. María Isabel Escobar, ubicada en la Colonia El Tesoro BANVI, zona 2 de Mixco, en el año 2017.”

GUÍA DE ENCUESTA SOBRE INTELIGENCIA EMOCIONAL

A continuación encontrará 20 afirmaciones. Léalas con atención y responda con sinceridad. Elija la respuesta que más coincide con lo que usted piensa, siente o hace la mayoría de las veces en que le toca afrontar una situación parecida y marque con una “X” el espacio provisto al lado izquierdo de la afirmación que eligió.

Serie Op

1. Una persona habló mal de usted en el trabajo o vecindario.

_____ a. Días después todavía sufre por eso.

_____ b. Se molesta, pero se le pasa rápido y trata de olvidarlo.

2. Su estado de ánimo:

_____ a. Sufre altibajos con frecuencia.

_____ b. Normalmente es estable.

3. Cuando algo le sale mal:

_____ a. Piensa que sólo fue un mal día y que en otra ocasión lo hará mejor.

- _____ b. Con frecuencia se siente culpable.
4. Alguien en quien confía y aprecia le ha fallado.
- _____ a. Le resulta imposible perdonar y darle otra oportunidad.
- _____ b. Intenta perdonar y darle otra oportunidad, ya que todos cometemos errores.
5. Le da muchas vueltas a las cosas, incluso a temas sin importancia.
- _____ a. No, nunca o casi nunca.
- _____ b. Sí, con mucha frecuencia.
6. Le invaden sentimientos de culpabilidad.
- _____ a. Nunca o casi nunca.
- _____ b. Sí, con frecuencia.
7. Se siente triste y desanimado/a.
- _____ a. Sí, con frecuencia.
- _____ b. No, casi nunca.

Serie Au

8. Cuando alguien le hace alguna crítica o sugerencia:
- _____ a. Se molesta y no le responde o le hace usted también una crítica.
- _____ b. Lo escucha y se pone a pensar si tiene razón o no.
9. Cuando comete un error, lo reconoce delante de sus hijos o lo oculta:
- _____ a. Lo reconoce ante sus hijos.

_____ b. Lo oculta o lo niega.

10. Con frecuencia deja de hacer muchas cosas porque le da miedo no hacerlas bien.

_____ a. No, intenta hacerlas lo mejor que pueda.

_____ b. Sí, deja de hacer muchas cosas por temor a no hacerlas bien.

11. Cuando va a un cumpleaños o festejo:

_____ a. No le gusta ir a fiestas, prefiere estar solo/a.

_____ b. Le gusta hablar y divertirse con muchas personas.

12. Cuando sus amigos empiezan a hacer bromas sobre usted:

_____ a. Se muestra enojado/a y guarda resentimiento.

_____ b. Se ríe con ellos y también les hace bromas.

13. Lo que los demás piensan de usted:

_____ a. En realidad le preocupa y le afecta mucho, aunque no lo diga abiertamente.

_____ b. Sólo le interesa la opinión de su familia y sus mejores amigos.

14. Cuando tiene que tomar una decisión importante:

_____ a. Le resulta fácil y se hace responsable de las consecuencias de su decisión.

_____ b. Pide a otros que le aconsejen pues casi nunca sabe qué es lo mejor; se siente muy inseguro/a.

Serie Com

15. Cuando alguien dice algo con lo que no está de acuerdo:

___ a. Se queda callado/a para no entrar en discusiones.

___ b. Expresa con libertad lo que piensa.

16. Cuando siente algo importante por alguna persona:

___ a. Le cuesta mucho decírselo; casi nunca lo hace.

___ b. Se lo dice sin mayor problema.

17. Cuando está muy enojado/a:

___ a. Trata de tranquilizarse antes de hablar y espera el mejor momento para hablar sobre el problema.

___ b. Se reprime para no herir a los demás o grita y expresa su enojo.

18. Está en un problema y necesita que alguien le ayude.

___ a. Le pide ayuda a la persona que está más cerca de usted.

___ b. No dice nada; le da pena pedir favores y molestar a los demás.

19. Cuando alguien está hablando con usted:

___ a. Le cuesta ponerle atención pues está pensando en lo que le va a contestar y, a veces, lo interrumpe para poder hablar usted.

___ b. Le escucha con atención y espera a que termine de hablar para darle su opinión.

20. Le cuesta decir "NO".

_____ a. No, en general, no le cuesta.

_____ b. Sí, es cierto.

Cuestionario de Evaluación del Sistema Familiar - CESF –

Ficha Técnica

Nombre	Cuestionario de evaluación del sistema familiar - CESF -
Autores	Olson, Portner y Lavee (1985)
Adaptación	Grupo Lisis. Universidad de Valencia. Facultad de Psicología
No. de ítems	20
Administración	Individual o colectiva
Tiempo aproximado de aplicación	Diez minutos
Población a la que va dirigida	Todas las edades a partir de los 12 años
Codificación	Este cuestionario evalúa dos dimensiones: I. Vinculación emocional (ítems 1,3,5,7,9,11,13,15,17,19) y II. Flexibilidad (ítems 2,4,6,8,10,12,14,16,18,20).

	<p>Para obtener la puntuación en cada dimensión, se suman las puntuaciones en los ítems correspondientes a ambas dimensiones.</p> <p>La dimensión I evalúa a su vez las siguientes subdimensiones:</p> <p>Unidad (ítems 1, 11, 17, 19) Límites (ítems, 5 y 7) Amistades y Tiempo (ítems 3 y 9) y Ocio (ítems 13 y 15)</p> <p>La dimensión II evalúa:</p> <p>Liderazgo (ítems 2, 6, 12, 18) Disciplina (ítems 4 y 10) y Reglas y Roles (ítems 8, 14, 16 y 20)</p>
<p>Propiedades psicométricas</p>	<p>Fiabilidad</p> <p>La fiabilidad de la escala global según el alpha de Cronbach es de .83. El alpha para la escala de vinculación es de .81, mientras que para la escala de flexibilidad es de .65.</p> <p>Validez</p> <p>Discrimina entre sexos en el sentido de que los varones perciben niveles más bajos de funcionamiento familiar.</p> <p>También discrimina en función de la edad, en el sentido de que son los menores los que perciben niveles más altos de funcionamiento familiar.</p>
<p>Observaciones</p>	<p>La situación ideal respecto de la escala es que se aplique a todos los miembros familiares y que se hagan las correspondientes</p>

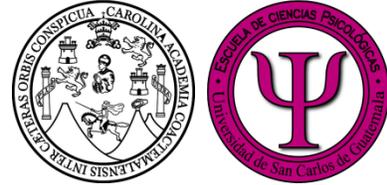
	<p>comparaciones. En los trabajos con población con problemas de comprensión, se ha utilizado las escalas con formato de entrevista con excelentes resultados. Se recomienda que se ensaye previamente este formato con compañeros y personas próximas para familiarizarse con su funcionamiento.</p>
--	---

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL SISTEMA FAMILIAR - CESF –

A continuación se presenta un grupo de situaciones que describen a las familias. Usted debe clasificar y marcar con una X su respuesta, según la frecuencia en que la situación se presente en su ambiente familiar.

	CASI NUNCA 1	POCAS VECES 2	A VECES 3	MUCHAS VECES 4	CASI SIEMPRE 5
1. Nos pedimos ayuda entre nosotros cuando la necesitamos					
2. Cuando surge un problema, se tiene en cuenta la opinión de los hijos					
3. Se aceptan las amistades de los demás miembros de la familia					
4. A la hora de establecer normas de disciplina, se tiene en cuenta la opinión de los hijos					
5. Preferimos relacionarnos con la familia más cercana (tíos, abuelos, primos)					
6. Diferentes personas de nuestra familia mandan en ella					
7. Nos sentimos más próximos entre nosotros que entre personas que no pertenecen a nuestra familia					
8. Nuestra familia cambia la manera de realizar las distintas tareas o quehaceres					
9. Nos gusta pasar el tiempo libre juntos					
10. Padres e hijos comentamos juntos los castigos					
11. Nos sentimos muy unidos entre nosotros					
12. En nuestra familia, los hijos también toman decisiones					
13. Cuando la familia tiene que realizar alguna actividad conjunta, todos los miembros participan					
14. En nuestra familia, las normas o reglas pueden cambiarse					
15. Se nos ocurren fácilmente cosas que hacer en común					
16. Nos turnamos las responsabilidades de la casa entre los distintos miembros de la familia					
17. A la hora de tomar decisiones nos consultamos entre nosotros					

18. Es difícil sabe quién manda en nuestra familia					
19. El sentimiento de unión familiar es muy importante para nosotros					
20. Es difícil decir qué tarea realiza cada miembro de la familia					



CONSENTIMIENTO INFORMADO

“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RELACIONES INTRAFAMILIARES.

Estudio a realizarse con padres de familia quienes tienen inscritos a sus hijos en la Escuela Oficial Urbana Mixta Dra. María Isabel Escobar, ubicada en la Colonia El Tesoro BANVI, zona 2 de Mixco, en el año 2017.”

Se le está invitando a participar en una investigación sobre la inteligencia emocional y su relación con las relaciones intrafamiliares. Una vez haya comprendido de qué se trata y cómo se trabajará el estudio, si desea participar por favor firme este formulario.

Justificación del estudio

Esté estudio permitirá describir la forma en que la inteligencia emocional de los padres de familia puede incidir en la calidad de las relaciones intrafamiliares.

Confidencialidad

El proceso será estrictamente confidencial. Su nombre no será utilizado en ningún informe cuando los resultados de la investigación sean publicados.

Participación voluntaria

En caso de aceptar participar en el estudio, se programarán cuatro talleres uno, por semana, de una hora y media cada uno, que se llevarán a cabo en las instalaciones de la Escuela Oficial Urbana Mixta “Dra. María Isabel Escobar”. En dichos talleres se implementará una orientación psicológica para desarrollar la inteligencia emocional en los cuales su participación será muy valiosa.

AUTORIZACIÓN

Yo, _____, he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informada (o) y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos, sin identificación de las personas participantes. Convengo en participar en este estudio de investigación. Recibiré una copia firmada y fechada de esta forma de consentimiento.

Firma del participante

He explicado a _____ la naturaleza y los propósitos de la investigación. He contestado a las preguntas en la medida de mis conocimientos y le he preguntado si tiene alguna duda adicional. Acepto que le he leído y conozco la normatividad correspondiente para realizar investigación con seres humanos y me apegó a ella.

Marta Lidia Melendez Cobar de Hernández

Nombre y Firma del investigador

Fecha: _____

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas



TALLER: “OPTIMISMO INTELIGENTE”
SESIÓN 1

OBJETIVO GENERAL:

Identificar la importancia de adquirir patrones de pensamiento optimista que lleven a desarrollar la persistencia como actitud saludable para afrontar las situaciones adversas de la vida cotidiana.

FECHA: 01/02/2017

RESPONSABLE: Marta Lidia Meléndez Cóbar

HORA	OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDO	METODOLOGIA	ACTIVIDADES	RECURSOS
7:30 7:45	<ul style="list-style-type: none"> Ofrecer una cordial bienvenida a los participantes del taller. Dar a conocer el objetivo y la agenda del taller. 	<ul style="list-style-type: none"> Bienvenida Agenda Asistencia 	Expositiva	<ul style="list-style-type: none"> La facilitadora dará la bienvenida a los participantes a quienes se les entregará un gafete de identificación. Presentará el tema del taller y explicará brevemente el objetivo del mismo y la agenda de actividades que se desarrollarán. 	<p>Humanos: Facilitadora y padres de familia</p> <p>Materiales: Gafetes, listado de asistencia, marcadores, pizarrón, almohadilla, micrófono y bocina</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Registrar la asistencia de los participantes. 			<ul style="list-style-type: none"> Se proporcionará un listado de asistencia para que los participantes lo firmen. 	Institucionales: Salón de Actos de la E.O.U.M. “Dra. Ma. Isabel Escobar”
7:45 8:00	Propiciar un primer acercamiento entre los participantes por medio de una actividad lúdica.	Presentación personal	Grupal Interactiva	<p>Juego: “El Barco”</p> <p>Se pedirá a los participantes que imaginen que todos van en un barco que está por hundirse y que se salvarán sólo quienes formen grupos de cuatro, seis, etc.</p> <p>Después de haber hecho lo anterior varias veces, los participantes terminarán en grupos de cuatro personas y se les pedirá que se presenten cada uno, brindando la siguiente información:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nombre, edad, lugar de origen, ocupación Número de hijos y edades de los mismos Lo que más me gusta hacer es... 	<p>Humanos: Facilitadora y padres de familia</p> <p>Materiales: Ninguno</p> <p>Institucionales: Salón de Actos de la E.O.U.M. “Dra. María Isabel Escobar”</p>

<p>8:00 8:20</p>	<p>Reflexionar sobre los conceptos "optimismo" y "pesimismo".</p>	<p>Definición de optimismo y pesimismo</p>	<p>Grupal Participativa</p>	<p>En grupos de cinco, los participantes comentarán lo que entienden por optimismo y por pesimismo.</p> <p>En plenaria, representantes de cada grupo compartirán sus conclusiones.</p> <p>La facilitadora complementará el tema y explicará la diferencia entre el optimismo falso y el optimismo inteligente.</p>	<p>Humanos: Facilitadora y padres de familia</p> <p>Materiales: Marcadores, pizarrón y almonadilla</p> <p>Institucionales: Salón de Actos de la E.O.U.M. "Dra. María Isabel Escobar"</p>
<p>8:20 8:30</p>	<p>Identificar los beneficios de desarrollar el hábito del optimismo inteligente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Diferencias entre los optimistas y los pesimistas Persistencia 	<p>Expositiva</p>	<p>La facilitadora dará una breve explicación sobre las diferencias entre los optimistas y los pesimistas, así como sobre los beneficios de desarrollar el hábito del optimismo inteligente y la persistencia.</p>	<p>Humanos: Facilitadora y padres de familia</p> <p>Materiales: Marcadores, pizarrón y almonadilla</p> <p>Institucionales: Salón de Actos de la E.O.U.M. "Dra. María Isabel Escobar"</p>

<p>8:30 8:40</p>	<p>Reforzar el concepto de "persistencia".</p>	<p>Canción: "Más y Más"</p>	<p>Grupal Participativa</p>	<p>Los participantes aprenderán y cantarán la canción: "Más y Más".</p>	<p>Humanos: Facilitadora y padres de familia</p> <p>Materiales: Hojas con la letra de la canción para cada padre de familia; grabadora y CD; micrófono y bocina</p> <p>Institucionales: Salón de Actos de la E.O.U.M. "Dra. María Isabel Escobar"</p>
<p>8:40 8:55</p>	<p>Identificar la relación causal entre pensamientos y sentimientos.</p>	<p>Relación entre pensamientos y sentimientos.</p>	<p>Individual</p>	<p>La facilitadora dirigirá a los participantes para que realicen un ejercicio de relajación y recuerden, de una manera lo más vívida posible, uno de los momentos más felices de su vida.</p> <p>Al terminar el ejercicio, se pedirá a algunos voluntarios que compartan su experiencia durante el mismo.</p>	<p>Humanos: Facilitadora y padres de familia</p> <p>Materiales: Ninguno</p> <p>Institucionales: Salón de Actos de la E.O.U.M.</p>

				<p>La facilitadora concluirá esta actividad con una breve explicación de la relación causal que existe entre los pensamientos y los sentimientos, así como sobre la importancia de desarrollar el hábito de tomar control de nuestros pensamientos.</p>	<p>“Dra. María Isabel Escobar”</p>
<p>8:55 9:00</p>	<p>Retroalimentar los puntos importantes del tema.</p>	<p>Conclusión del taller</p>	<p>Individual Expositiva</p>	<p>La facilitadora concluirá el taller retomando los puntos importantes del tema abordado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definición de optimismo y pesimismo • Persistencia • Relación entre pensamientos y sentimientos 	<p>Humanos: Facilitadora y padres de familia</p> <p>Materiales: Pizarrón y marcadores</p> <p>Institucionales: Salón de Actos E.O.U.M. “Dra. María Isabel Escobar”</p>

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas



TALLER: “OPTIMISMO INTELIGENTE”
SESIÓN 2

OBJETIVO GENERAL:

Identificar los pensamientos irracionales que llevan al pesimismo y a la desesperanza para aprender a corregirlos.

FECHA: 08/02/2017

RESPONSABLE: Marta Lidia Meléndez Cobar

HORA	OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDO	METODOLOGIA	ACTIVIDADES	RECURSOS
7:30 7:40	<ul style="list-style-type: none"> Ofrecer una cordial bienvenida a los participantes del taller. Dar a conocer el objetivo y la agenda del taller. Registrar 	<ul style="list-style-type: none"> Bienvenida Agenda Asistencia 	Expositiva	<ul style="list-style-type: none"> La facilitadora dará la bienvenida a los participantes a quienes se les entregará un gafete de identificación. Presentará el tema del taller y explicará brevemente el objetivo del mismo y la agenda de actividades que se desarrollarán. Se proporcionará un listado de asistencia para que los participantes lo firmen. 	<p>Humanos: Facilitadora y padres de familia</p> <p>Materiales: Gafetes, listado de asistencia, marcadores, pizarrón, micrófono</p>

	la asistencia de los participantes.				y bocina Institucionales: Salón de Actos de la E.O.U.M. "Dra. María Isabel Escobar"
7:45 8:05	Retroalimentar el contenido del primer taller por medio de una actividad lúdica.	<ul style="list-style-type: none"> Definición de optimismo y pesimismo Diferencias entre los optimistas y los pesimistas Persistencia Relación entre pensamiento y sentimiento 	Grupal Interactiva	<p>"LA BOMBA VA"</p> <ul style="list-style-type: none"> Los participantes forman un círculo y se pasan una pelota mientras cantan: "La bomba va, la bomba va, la bomba se detiene. La bomba va, la bomba va, la bomba va a estallar. ¡PUM!" La persona a quien le quede la pelota, contestará una de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es el optimismo? ¿Qué es el pesimismo? Mencione dos de las diferencias que existen entre los optimistas y los pesimistas. ¿Qué es la persistencia? ¿Por qué es importante? ¿Qué relación existe entre nuestros pensamientos y sentimientos? 	<p>Humanos: Facilitadora y padres de familia</p> <p>Materiales: Pelota</p> <p>Institucionales: Salón de Actos de la E.O.U.M. "Dra. María Isabel Escobar"</p>

				<ul style="list-style-type: none"> • Dé un ejemplo. • La facilitadora complementará las respuestas. 	
8:05 8:35	<p>Identificar ideas negativas dominantes que producen actitudes pesimistas.</p>	<p>Mentiras del Pesimismo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los problemas continuarán • Una adversidad en un área de la vida afecta todas las demás • No hay esperanza • Yo siempre tengo la culpa 	<p>Grupal Participativa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La facilitadora expondrá brevemente las primeras cuatro mentiras del pesimismo. • Los participantes se dividirán en grupos de cuatro y se les dará una hoja con cuatro historias breves. Las leerán, las comentarán y decidirán a qué mentira corresponde cada una. • En plenaria, los grupos compartirán sus respuestas. • La facilitadora complementará el tema. • Los participantes aprenderán y cantarán la canción: "No hay problema" 	<p>Humanos: Facilitadora y padres de familia</p> <p>Materiales: Marcadores, pizarrón, hojas con historias, grabadora, CD, micrófono y bocinas</p> <p>Institucionales: Salón de Actos de la E.O.U.M. "Dra. María Isabel Escobar"</p>
8:35 8:55	<p>Identificar ideas negativas dominantes que producen actitudes pesimistas.</p>	<p>Mentiras del Pesimismo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lo bueno ocurre sólo a veces 	<p>Grupal Participativa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La facilitadora expondrá brevemente las tres últimas mentiras del pesimismo. • Los participantes se dividirán en grupos de cuatro y se les dará una 	<p>Humanos: Facilitadora y padres de familia</p> <p>Materiales: Marcadores,</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Lo bueno en un área de la vida no puede darse en las demás • Lo bueno que hay en mí se lo debo a otros 		<p>hoja con tres historias breves. Las leerán, las comentarán y decidirán a qué mentira corresponde cada una.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En plenaria, los grupos compartirán sus respuestas. • La facilitadora complementará el tema. • Los participantes aprenderán y cantarán la canción: "Me siento bien!" 	<p>pizarrón, hojas con historias, grabadora, CD, micrófono y bocinas</p> <p>Institucionales: Salón de Actos de la E.O.U.M. "Dra. María Isabel Escobar"</p>
<p>8:55 9:00</p>	<p>Retroalimentar los puntos importantes del tema.</p>	<p>Conclusión del taller</p>	<p>Individual Expositiva</p>	<p>La facilitadora concluirá el taller retomando los puntos importantes del tema abordado:</p> <p>Las 7 Mentiras del Pesimismo</p>	<p>Humanos: Facilitadora y padres de familia</p> <p>Materiales: Pizarrón y marcadores</p> <p>Institucionales: Salón de Actos E.O.U.M. "Dra. María Isabel Escobar"</p>

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas



TALLER: “AUTOESTIMA”

OBJETIVO GENERAL:

Identificar qué es la autoestima, su importancia para vivir mejor y cómo desarrollarla.

FECHA: 15/02/2017

RESPONSABLE: Marta Lidia Meléndez Cóbar

HORA	OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDO	METODOLOGIA	ACTIVIDADES	RECURSOS
7:30 7:35	<ul style="list-style-type: none"> Ofrecer una cordial bienvenida a los participantes del taller. Dar a conocer el objetivo y la agenda del taller. Registrar la asistencia de los participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> Bienvenida Agenda Asistencia 	Expositiva	<ul style="list-style-type: none"> La facilitadora dará la bienvenida a los participantes a quienes se les entregará un gafete de identificación. Presentará el tema del taller y explicará brevemente el objetivo del mismo y la agenda de actividades que se desarrollarán. Se proporcionará un listado de asistencia para que los participantes lo firmen. 	<p>Humanos: Facilitadora y padres de familia</p> <p>Materiales: Gafetes, listado de asistencia, marcadores, pizarrón, micrófono y bocina</p>

					Institucionales: Salón de Actos de la E.O.U.M. “Dra. María Isabel Escobar”
7:35 7:50	Identificar el concepto de autoestima y sus beneficios por medio de una actividad lúdica.	<ul style="list-style-type: none"> • Definición de Autoestima • Beneficios de una autoestima adecuada 	Grupal Interactiva	Osos y Cuevas <ul style="list-style-type: none"> • Los participantes formarán tríos y dos de ellos se tomarán de las manos formando una “cueva”, adentro de la cual estará el tercer participante quien será el “oso”. • Cuando la facilitadora diga “oso”, los participantes que están dentro de la cueva saldrán a buscar otra cueva. • Cuando la facilitadora diga “cueva”, los participantes que forman las cuevas buscarán a otro oso para albergarlo. • La facilitadora indicará en qué momento las tres personas comentarán sus opiniones sobre lo que es la autoestima y, al finalizar la actividad, complementará este tema, explicando los beneficios de una autoestima adecuada. 	Humanos: Facilitadora y padres de familia Materiales: Pizarrón, marcadores y almohadilla Institucionales: Salón de Actos de la E.O.U.M. “Dra. María Isabel Escobar”

<p>7:50 8:00</p>	<p>Reconocer las causas de la baja autoestima.</p>	<p>Causas de la baja autoestima</p>	<p>Grupal Participativa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se pedirá a dos parejas voluntarias que dramatizen una escena en la que un niño es descalificado y otra en la que un niño es aceptado y amado. • La facilitadora explicará brevemente cómo se forma la autoestima. 	<p>Humanos: Facilitadora y padres de familia</p> <p>Materiales: Pizarrón, marcadores y almohadilla</p> <p>Institucionales: Salón de Actos E.O.U.M. “Dra. María Isabel Escobar”</p>
<p>8:00 8:15</p>	<p>Comprender que la autoestima es producto del aprendizaje y que se puede construir una buena autoestima.</p>	<p>La autoestima como aprendizaje y decisión personal</p>	<p>Individual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La facilitadora dará a cada participante una hoja de papel y les pedirá que hagan algo con ese papel (dibujar, escribir, doblarlo, romperlo, etc.) • Los participantes mostrarán a otros lo que hicieron. Luego, se les pedirá que deshagan lo que hicieron y que dejen el papel exactamente como se les entregó al principio, lo cual no podrán hacer. 	<p>Humanos: Facilitadora y padres de familia</p> <p>Materiales: Pizarrón, marcadores, almohadilla, hojas de papel y lapiceros</p>

				<ul style="list-style-type: none"> • Se les entregará otro papel y se les pedirá que hagan algo nuevo y diferente con el mismo. • La facilitadora explicará cómo cada día se puede mejorar y fortalecer la propia autoestima. 	Institucionales: Salón de Actos de la E.O.U.M. “Dra. María Isabel Escobar”
8:15 8:25	Comprender que el valor personal nunca cambia.	¿Por qué valgo yo? Valgo porque soy único e irreplicable.	Expositiva	<ul style="list-style-type: none"> • La facilitadora explicará, en forma breve, en qué consiste el verdadero valor de toda persona. 	Humanos: Facilitadora y padres de familia Materiales: Pizarrón, marcadores y almohadilla Institucionales: Salón de Actos de la E.O.U.M. “Dra. María Isabel Escobar”

<p>8:25 8:40</p>	<p>Reconocer el sentido del propio valor de una forma vivencial.</p>	<p>Declaración de Autoestima</p>	<p>Individual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La facilitadora dirigirá a los participantes para que realicen un ejercicio de relajación, mientras escuchan varias frases que fortalecen la autoestima. • Al terminar el ejercicio, se pedirá a algunos voluntarios que compartan su experiencia durante el mismo. 	<p>Humanos: Facilitadora y padres de familia</p> <p>Materiales: Hoja con frases para la autoestima</p> <p>Institucionales: Salón de Actos de la E.O.U.M. "Dra. María Isabel Escobar"</p>
<p>8:40 8:50</p>	<p>Reforzar el sentido del propio valor.</p>	<p>Canción: "Yo soy yo"</p>	<p>Grupal Participativa</p>	<p>Los participantes Aprenderán y cantarán la canción: "Yo soy yo".</p>	<p>Humanos: Facilitadora y padres de familia</p> <p>Materiales: Hojas con la letra de la canción para cada padre de familia;</p>

<p>grabadora y CD; micrófono y bocina</p> <p>Institucionales: Salón de Actos de la E.O.U.M. "Dra. María Isabel Escobar"</p>					
<p>Humanos: Facilitadora y padres de familia</p> <p>Materiales: Pizarrón y marcadores</p> <p>Institucionales: Salón de Actos E.O.U.M. "Dra. María Isabel Escobar"</p>	<p>La facilitadora concluirá el taller retomando los puntos importantes del tema abordado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definición de autoestima • Beneficios de una autoestima adecuada • Causas de la baja autoestima • El valor de la persona 	<p>Individual Expositiva</p>	<p>Conclusión del taller</p>	<p>Retroalimentar los puntos importantes del tema.</p>	<p>8:50 9:00</p>

Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas



TALLER: “COMUNICACIÓN ASERTIVA”

OBJETIVO GENERAL:

Identificar qué es la comunicación asertiva y la importancia del respeto en las relaciones interpersonales.

FECHA: 22/02/2017

RESPONSABLE: Marta Lidia Meléndez Cóbar

HORA	OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDO	METODOLOGIA	ACTIVIDADES	RECURSOS
7:30 7:35	<ul style="list-style-type: none">• Ofrecer una cordial bienvenida a los participantes del taller.• Dar a conocer el objetivo y la agenda del taller.• Registrar la asistencia de los participantes.	<ul style="list-style-type: none">• Bienvenida• Agenda• Asistencia	Expositiva	<ul style="list-style-type: none">• La facilitadora dará la bienvenida a los participantes a quienes se les entregará un gafete de identificación.• Presentará el tema del taller y explicará brevemente el objetivo del mismo y la agenda de actividades que se desarrollarán.• Se proporcionará un listado	<p>Humanos: Facilitadora y padres de familia</p> <p>Materiales: Gafetes, listado de asistencia, marcadores,</p>

				de asistencia para que los participantes lo firmen.	pizarrón, micrófono y bocina Institucionales: Salón de Actos de la E.O.U.M. "Dra. María Isabel Escobar"
7:35 7:50	Identificar la importancia de la comunicación por medio de una dinámica.	Importancia de la comunicación	Grupal Interactiva	<p>Círculos Concéntricos</p> <ul style="list-style-type: none"> Los participantes formarán dos círculos, uno dentro del otro, de manera que queden una persona del círculo interior frente a una persona del círculo exterior. La facilitadora dará un minuto para que cada persona comente sobre los siguientes temas: <ul style="list-style-type: none"> Cómo me siento hoy y por qué Si pudiera hacer un viaje, a dónde iría y por qué En qué ocasiones me siento feliz Si un genio se me apareciera, cuáles serían mis tres deseos 	<p>Humanos: Facilitadora y padres de familia</p> <p>Materiales: Medidor de tiempo</p> <p>Institucionales: Salón de Actos de la E.O.U.M. "Dra. María Isabel Escobar"</p>

				<ul style="list-style-type: none"> Después de que las dos personas han comentado un tema, el círculo exterior se correrá una persona hacia la derecha, de modo que todos tengan una nueva pareja para comentar el siguiente tema. La facilitadora pedirá a algunos voluntarios que comenten su experiencia durante esta dinámica y complementará el tema. 	
<p>7:50 8:30</p>	<p>Identificar los tipos de comunicación que existen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Comunicación No Afirmativa Comunicación Agresiva Comunicación Asertiva 	<p>Grupal Participativa</p>	<ul style="list-style-type: none"> La facilitadora explicará en forma breve los tres tipos de comunicación que existen. Los participantes se dividirán en grupos de cinco y se les dará, a cada grupo, tres historias breves que leerán y, entre todos, identificarán qué tipo de comunicación se maneja en cada historia. En plenaria, cada grupo compartirá sus respuestas y la facilitadora complementará el tema. 	<p>Humanos: Facilitadora y padres de familia</p> <p>Materiales: Hojas con historias para cada grupo</p> <p>Institucionales: Salón de Actos E.O.U.M. "Dra. María Isabel Escobar"</p>

<p>8:30 8:45</p>	<p>Comprender la importancia del lenguaje no verbal.</p>	<p>Lenguaje No Verbal</p>	<p>Grupal Participativa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se pedirá a cinco voluntarios que pasen al frente y que con gestos faciales expresen la emoción que la facilitadora indique: enojo, alegría, tristeza, miedo, asombro, aburrimiento, etc. • El grupo elegirá como ganador al participante que mejor exprese cada emoción. • La facilitadora explicará en forma breve la importancia del lenguaje no verbal para una comunicación efectiva. 	<p>Humanos: Facilitadora y padres de familia</p> <p>Materiales: Ninguno</p> <p>Institucionales: Salón de Actos E.O.U.M. "Dra. María Isabel Escobar"</p>
<p>8:45 8:55</p>	<p>Comprender que el respeto es la clave de una comunicación efectiva.</p>	<p>El valor del respeto</p>	<p>Individual Expositiva</p>	<p>La facilitadora explicará en forma breve la importancia del respeto a sí mismo y a los demás para una comunicación efectiva.</p>	<p>Humanos: Facilitadora y padres de familia</p> <p>Materiales: Ninguno</p> <p>Institucionales: Salón de Actos de la E.O.U.M. "Dra. María Isabel Escobar"</p>

<p>8:55 9:00</p>	<p>Retroalimentar los puntos importantes del tema.</p>	<p>Conclusión del taller</p>	<p>Individual Expositiva</p>	<p>La facilitadora concluirá el taller retomando los puntos importantes del tema abordado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipos de comunicación: no afirmativa, agresiva y asertiva • Lenguaje no verbal • El valor del respeto 	<p>Humanos: Facilitadora y padres de familia</p> <p>Materiales: Pizarrón y marcadores</p> <p>Institucionales: Salón de Actos E.O.U.M. "Dra. María Isabel Escobar"</p>
----------------------	--	------------------------------	----------------------------------	--	--

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas



**CONFERENCIA:
“SOCIALIZACIÓN DE RESULTADOS DE LA ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA
A PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA
DRA. MARÍA ISABEL ESCOBAR”**

OBJETIVO GENERAL:

Informar a los padres de familia sobre los resultados de la orientación psicológica brindada a un grupo de padres de familia de la Escuela en el tema de inteligencia emocional y relaciones intrafamiliares.

FECHA: 29/03/2017

RESPONSABLE: Marta Lidia Meléndez Cóbar

HORA	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	METODOLOGIA	ACTIVIDADES	RECURSOS
7:30 7:45	<ul style="list-style-type: none"> Ofrecer una cordial bienvenida a los participantes del taller. Dar a conocer el objetivo de la conferencia. 	<ul style="list-style-type: none"> Bienvenida Presentación del objetivo de la conferencia 	Expositiva	La facilitadora dará la bienvenida a los participantes y les explicará en forma breve el objetivo de la conferencia.	Humanos: Facilitadora, autoridades de la institución y padres de familia

					<p>Materiales: Micrófono y bocina</p> <p>Institucionales: Salón de Actos de la E.O.U.M. "Dra. María Isabel Escobar"</p>
<p>7:45 8:00</p>	<p>Presentar los resultados de la orientación psicológica en inteligencia emocional brindada a un grupo de padres de familia.</p>	<p>Resultados de la orientación psicológica a padres de familia en inteligencia emocional y relaciones intrafamiliares.</p>	<p>Expositiva</p>	<p>La conferencista expondrá los resultados de la orientación psicológica brindada a padres de familia en el tema de inteligencia emocional y relaciones intrafamiliares.</p>	<p>Humanos: Facilitadora, autoridades de la institución y padres de familia</p> <p>Materiales: Micrófono, bocina, computadora y cañonera</p> <p>Institucionales: Salón de Actos de la E.O.U.M. "Dra. María Isabel Escobar"</p>

**TALLERES DE DESARROLLO
DE HABILIDADES
EN INTELIGENCIA EMOCIONAL**



MADRES DE FAMILIA

E.O.U.M. "DRA. MARÍA ISABEL ESCOBAR"

- 2017 -







OPTIMISMO INTELIGENTE
AUTOESTIMA
COMUNICACIÓN ASERTIVA

