UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA - CIEPs-

"MAYRA GUTIÉRREZ"

"PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA FORTALECER LA TOMA DE DECISIONES CON ADOLESCENTES DE PRIMERO BÁSICO QUE ASISTEN A LA ESCUELA DE APLICACIÓN DR. CARLOS MARTÍNEZ DURÁN EN EL CICLO 2017"

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO

DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

JOCELYN STEFANY MANCHINELLI ORELLANA

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE

PSICÓLOGA

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIADA

GUATEMALA, AGOSTO 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.039-2016
CODIPs. 1477-2018

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

26 de julio de 2018

Estudiante
Jocelyn Stefany Manchinelli Orellana
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO CUARTO (14º) del Acta CINCUENTA Y CUATRO GUIÓN DOS MIL DIECIOCHO (54-2018), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 25 de julio de 2018, que copiado literalmente dice:

DÉCIMO CUARTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA FORTALECER LA TOMA DE DECISIONES CON ADOLESCENTES DE PRIMERO BÁSICO QUE ASISTEN A LA ESCUELA DE APLICACIÓN DR. CARLOS MARTÍNEZ DURÁN EN EL CICLO 2017",** de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Jocelyn Stefany Manchinelli Orellana **CARNÉ: 2012-16690**
CUI: 2547-62573-0101

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Erick Fernando Ramírez Reynoso y revisado por la Licenciada Suhelen Patricia Jiménez. 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 Ramírez Orizábal
SECRETARIA

/Gaby

UG-163-2018

Guatemalá, 23 de julio de 2018

Señores
Miembros del Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
CUM

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC
RECIBIDO
24 JUL 2018
FIRMA: ViVi HORA: 16:07 Registro 1635

Señores Miembros:

Deseándoles éxito al frente de sus labores, por este medio me permito informarles que de acuerdo al Punto Tercero (3°.) de Acta 38-2014 de sesión ordinaria, celebrada por el Consejo Directivo de esta Unidad Académica el 9 de septiembre de 2014, la **estudiante JOCELYN STEFANY MANCHINELLI ORELLANA, carné No. 2547-62573-0101y Registro de Expediente de Graduación No. EPS-86-2017-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 haber realizado Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- respectivamente.**

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 **"PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA FORTALECER LA TOMA DE DECISIONES CON ADOLESCENTES DE PRIMERO BÁSICO QUE ASISTEN A LA ESCUELA DE APLICACIÓN DR. CARLOS MARTÍNEZ DURÁN EN EL CICLO 2017"**, mismo que fue aprobado por la Coordinación del Centro de investigaciones en Psicología –CIEPs- "Mayra Gutiérrez" el 18 de octubre del año 2017.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Atentamente,

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
COORDINACIÓN
UNIDAD DE GRADUACIÓN

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

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

CIEPs. 093-2017
REG. 039-2016

INFORME FINAL

Guatemala, 24 de octubre de 2017

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que la licenciada **Suhelen Patricia Jiménez** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

"PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA FORTALECER LA TOMA DE DECISIONES CON ADOLESCENTES DE PRIMERO BÁSICO QUE ASISTEN A LA ESCUELA DE APLICACIÓN DR. CARLOS MARTÍNEZ DURÁN EN EL CICLO 2017".

ESTUDIANTE:	CARNE No.
Jocelyn Stefany Manchinelli Orellana	**2012-16690**

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 18 de octubre del año en curso por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 18 de octubre de 2017, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA COORDINADOR CIEPS USAC

Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
"Mayra Gutiérrez"

c. archivo

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CIEPs. 093-2017
REG. 039-2016

Guatemala, 24 de octubre de 2017

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:

"PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA FORTALECER LA TOMA DE DECISIONES CON ADOLESCENTES DE PRIMERO BÁSICO QUE ASISTEN A LA ESCUELA DE APLICACIÓN DR. CARLOS MARTÍNEZ DURÁN EN EL CICLO 2017".

ESTUDIANTE: **CARNÉ No.**
Jocelyn Stefany Manchinelli Orellana **2012-16690**

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 18 de octubre de 2017, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA DOCENTE REVISORIA S A C

Licenciada Suhelen Patricia Jiménez
DOCENTE REVISORA

c. archivo

Guatemala 5 de julio de 2017.

Maestro
Estuardo Espinoza
Coordinador
Centro de investigaciones en Psicología –CIEPs-
"Mayra Gutiérrez"

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría del contenido del informe final de investigación titulado "Programa de inteligencia emocional para fortalecer la toma de decisiones con adolescentes de primero básico que asisten a la escuela de aplicación Dr. Carlos Martínez Duran en el ciclo 2017" realizado por la estudiante JOCELYN STEFANY MANCHINELLI ORELLANA, CARNÉ 201216690.

El trabajo fue realizado a partir del 26 de febrero del 2016 hasta el 9 de Junio de 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 Erick Fernando Ramirez Reynoso
Psicólogo General
Colegiado No. 4825
Asesor de contenido

Escuela de Aplicación JM "Dr. Carlos Martínez Durán"
Avenida Petapa y 32 calle zona 12
Tel: 2442 4115, martinezdurancarlos@yahoo.com

Guatemala, 5 de julio de 2017

Maestro
Estuardo Espinoza
Coordinador
Centro de investigaciones en Psicología –CIEPs-
"Mayra Gutiérrez"

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que la estudiante JOCELYN STEFANY MANCHINELLI ORELLANA, carné 20216690 impartió en esta institución reunión con padres de familia, reunión con la licenciada María Elena Méndez orientadora del establecimiento y se entregó trifoliares informativos y guías para la aplicación del programa de inteligencia emocional a través de talleres para fortalecer la toma de decisiones para los alumnos de primero básico. Comprendido del 26 de enero al 31 de marzo del presente año, en horario de 10:15 a 11:00 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,

ESCUELA DE APLICACION DE LA ZONA 12
SUB-DIRECCION
DR. CARLOS MARTINEZ DURAN

Licenciado José Luis Chocoj
Director de la escuela de aplicación "Dr. Carlos Martínez Duran"
Tel: 2442-4115

MADRINA DE GRADUACIÓN

ANGELICA VIVIANA MANCHINELLI ORELLANA

MAESTRA EN NEFROLOGÍA

COLEGIADO 15491

DEDICATORIA

A:

Dios: por darme la oportunidad de lograr este acto, como resultado de dedicación y esfuerzo.

Mis padres: gracias por brindarme el apoyo incondicional y la oportunidad de lograr mis sueños, por siempre instarme a ir más allá y nunca dudar de mis habilidades.

Mis hermanas: ya que son un ejemplo, inspiración, motivación para alcanzar cada meta, por el apoyo y demostrar que no hay imposibles.

Mi novio: Quien me apoyó y acompañó en cada paso que di durante mis años de estudio, por lo constante motivación y amor en cada una de sus palabras.

Pueblo de Guatemala: al esfuerzo y aporte a la universidad y ser esta casa de estudios superiores, encargada de proyectar nuevos profesionales con pasión y entrega para la sociedad.

Mis amigos: que nos apoyamos mutuamente y por mostrarme que los salones de clases son más que cuatro paredes donde aprender, sino que es donde los sueños, esperanzas y objetivos son alcanzados con el apoyo y amistad inigualable.

AGRADECIMIENTOS

A:

Dios: por permitir vivir este momento, uno de los logros de mi vida.

Universidad San Carlos de Guatemala: especialmente a la escuela de Ciencias Psicológicas, por ser mi casa de estudios una puerta abierta a explotar el aprendizaje y conocimiento para el servicio de la sociedad Guatemalteca.

Instituto Dr. Carlos Martínez Durán: por la valiosa colaboración y haber hecho posible el realizar este trabajo el cual contribuirá en gran medida al fortalecimiento de la toma de decisiones en los estudiantes de primero básico los cuales podrán replicar el proyecto a largo plazo con las siguientes generaciones.

Mi asesor: Lic. Erick Ramírez quien siempre me apoyo y me guio para realizar de la mejor manera mi investigación, por el tiempo invertido en la estructura de este trabajo y por su confianza y apoyo.

Mi revisora: Licda. Suhelen Jiménez quien con su gran conocimiento me apoyo para realizar mejoras y hacer de mi investigación un trabajo excelente.

ÍNDICE

Resumen

Prólogo

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO.

1.1 planteamiento del problema 7

1.2. Objetivo general 10

1.2.1 Objetivos específicos 10

1.3. Marco teórico. 11

1.3.1 Antecedentes históricos de la inteligencia emocional 11

1.3.2 Constructo de inteligencia emocional en Guatemala 13

1.3.3. Inteligencia emocional en adolescentes 13

1.3.4. Roles en adolescentes para la sociedad con aspectos de la inteligencia e inteligencia emocional. 17

1.3.5 ¿Qué es la inteligencia emocional y general? 19

1.3.6. Toma de decisiones 21

1.3.6.1 Habilidades sociales 26

1.3.6.2 La clave para el éxito social 27

1.3.6.3 Control de impulsos 28

1.3.6 Auto comprensión 33

1.3.6.1 Motivación 36

1.3.6.2 Saber auto motivarse 36

1.3.6.3 Actitud. 38

1.3.6.4 Tipos de actitud 38

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Enfoques y modelos de investigación: 40

2.2 Técnicas e instrumentos 40

2.2.1. Técnica de muestreo: 40

2.2.2. Técnicas de recolección de datos: 40

2.2.3 Técnicas de análisis de datos 42
2.3 Instrumentos: 44
2.4 Operacionalización de objetivos 47
CAPÍTULO III
PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS
3.1 Características del lugar y de la muestra. 49
3.1.1 Características del lugar: 49
3.1.2 Características de la muestra: 49
3.2 Presentación y análisis de resultados. 51
3.3 Análisis general 69
CAPÍTULO IV
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES
4.1 Conclusiones 71
4.2. Recomendaciones 72
Bibliografía 73
Anexos. 74

Resumen

Programa de inteligencia emocional para fortalecer la toma de decisiones con adolescentes de primero básico que asisten a la escuela Dr. Carlos Martínez duran en el ciclo 2016.

Autora: Jocelyn Stefany Manchinelli Orellana.

Se implementó el programa de inteligencia emocional para fortalecer la toma de decisiones en los estudiantes de primero básico del instituto Dr. Carlos Martínez Duran. Este tuvo como objetivo conocer y evaluar el nivel de inteligencia emocional que poseen los estudiantes, para guiar a una mejora en el manejo de las emociones como también en la resolución de problemas o adversidades que puedan perturbar el equilibro de los adolescentes. El enfoque de la investigación es cuantitativo con un diseño cuasi- experimental, derivado del paradigma neopositivista el cual permite el estudio de los fenómenos tal como son experimentados y percibidos, además permite el acceso a la realidad dinámica y objetiva. Para promover el interés en la inteligencia emocional al brindar técnicas de estabilización, autorregulación, autovaloración, trabajo en equipo y toma de decisiones a través de talleres y así también herramientas para enfrentar situaciones que se presentarán en el transcurso de la vida.

La técnica de muestreo que se utilizó fue: aleatorio simple, en la recolección de datos se utilizaron técnicas como: observación, cuestionarios, test, mímica de emociones, trabajo en equipo, trifoliares informativos. En las técnicas psicométricas: Test de habilidades de inteligencia emocional de José Andrés Ocaña, test toma de decisiones del Centro de orientación universitaria (USAC).

Durante el proceso investigativo, se evidenció baja tolerancia a la frustración, bajo nivel de asertividad, bajos niveles de auto-valoración y poca habilidad social. Se observó en gran medida muestras de ansiedad ante la opinión de los

demás y la aceptación de grupo por parte de las mujeres y poco control de impulsos en los hombres que respondieron el cuestionario de inteligencia emocional. Así también se mostraron rasgos de angustia debido al mal manejo de emociones y el poco interés por los docentes ante las actividades que refuerzan valores, autoestima, trabajo en equipo y motivación. Así mismo las situaciones amenazantes que conforman el proceso de adaptación ante una nueva experiencia generan ansiedad, lamentablemente aún no se ha implementado un proceso o entrenamiento en asertividad emocional que permita desarrollar mecanismos de afrontamiento y brinde técnicas para reforzar la inteligencia emocional.

Existe una relación entre los altos niveles de estrés y la presión que existe por parte de los padres para obtener buenas notas genera ansiedad en la toma de decisiones, por lo tanto el aumento de responsabilidades en los estudiantes y la poca motivación por parte del personal docente genera poca asertividad en la comunicación, escasas habilidades sociales.

Prólogo.

El programa de inteligencia emocional favorece el autoconocimiento y la aplicación de la inteligencia emocional en el diario vivir proporcionando el adecuado afrontamiento a las situaciones que se presenten, como lo son la toma de decisiones, desmotivación, ansiedad y/o estrés. Uno de los beneficios del programa consiste en la mejora de las relaciones interpersonales para fortalecer el bienestar psicológico y el desarrollo integral, amortiguando el efecto de los factores emocionales de riesgo para la salud como los niveles elevados de inseguridad, ansiedad, estrés, miedo al fracaso, o de ira, mediante un adecuado control de los mismos, favoreciendo así un estilo de afrontamiento adaptativo que será fundamental para asegurarnos una adecuada adaptación del adolescente a los cambios. Así también para el final del programa habrán aprendido a reconocer sus emociones y como utilizarlas, tendrán una autoestima adecuada y se sentirán capaces de realizar o llevar a cabo sus objetivos a través de una toma de decisiones asertiva.

El personal docente son quienes primordialmente manifiestan un bajo nivel de inteligencia emocional, dado que existen muchos conflictos de comunicación, trabajo en equipo, ausencia de liderazgo entre los alumnos, emociones y actitudes inapropiadas ante situaciones específicas como la participación en clase, iniciativa. La programación de los docentes durante el periodo guía no es un reforzador positivo para los estudiantes, ya que los mismos docentes se sienten indispuestos a realizar las actividades que se asignan por la comisión de orientación. Existe una deficiencia en el interés por la educación integral, por lo que manifiestan conductas negativas ante los ejercicios de autoestima, comunicación, trabajo en equipo y la aplicación de valores en el aula. El horario

en el que se realizó el programa era corto y los estudiantes llegaban a contra tiempo.

Los estudiantes tienen una percepción tergiversada de inteligencia e inteligencia emocional reducen el término de inteligencias múltiples a la capacidad de resolver exámenes, ejercicios y obtener resultados satisfactorios de acuerdo con las temáticas que reciben en el instituto (Matemática, idioma español, estudios sociales, ciencias naturales, etc.). Los estudiantes poseen la habilidad de interiorizar fácilmente los contenidos que se expusieron en los talleres, sin embargo, existen factores negativos que reducen el éxito de los talleres que se imparten hay un mayor aprendizaje cuando se realizan actividades prácticas y en equipo, el programa facilitó conocer nuevos compañeros de otras secciones y mejorar las habilidades sociales, tolerancia a la frustración, cambio de actitud y la toma de decisiones asertiva. Se evidenció una mejora dentro del rendimiento académico, puntualidad.

Los docentes mantienen una pastura cuadrada con respecto a los beneficios del programa y aún mantienen dudas con respecto al efecto negativo que pueden provocar las burlas o exclusiones por parte de los compañeros de clase, el tiempo y el grupo de estudiantes fue reducido paulatinamente debido a las actividades que se realizaban cada semana durante el viernes.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO.

1.1 planteamiento del problema

El instituto Dr. Carlos Martínez Duran, es uno de los institutos nacionales que se encarga de la educación y preparación para adolescentes de nivel básico, es un establecimiento que tiene como objetivo brindar herramientas para el aprendizaje óptimo de los estudiantes, así como el desarrollo en las diversas áreas que consideran necesarias para el futuro. Es importante mencionar que el establecimiento cuenta con diversas áreas ocupacionales como: cocina, manualidades, corte y confección, dibujo técnico, metales, madera, electricidad etc. Que permiten a los estudiantes establecer un desarrollo y capacitación constante de las habilidades y a la vez ayudan a la toma de decisiones puesto que estas áreas ocupacionales las eligen por sí mismos y las responsabilidades que con lleva su decisión.

La psicología educativa está ubicada en proporcionar técnicas y herramientas para lograr de diversas maneras enfrentar las situaciones en las que se pudieran encontrar, además mantener un equilibrio en el nivel académico, físico y emocional, proporcionara facilidad para tomar decisiones. La inteligencia emocional es un tema que se conoce de manera superficial en el ámbito educativo, por lo que se ve la necesidad de implementar estrategias y técnicas que puedan servir de guía para los adolescentes. A demás es de vital importancia el capacitar a los estudiantes en aspectos como el manejo de las emociones, toma de decisiones, relaciones interpersonales. Para que los beneficios tengan un mayor alcance así se pueda trabajar en diversas áreas como: emocional, social, académica.

Ya que desconocemos el nivel de inteligencia emocional que los adolescentes poseen, lo que impide que se reconozcan las necesidades de los

estudiantes. También es importante el prestar atención a la deficiencia en cuanto a la valoración de las diversas inteligencias que existen. La adolescencia es una etapa que permite reconocen las habilidades, aptitudes que caracterizan a cada uno. Algunas alteraciones como miedo a no ser aceptado, malas relaciones interpersonales, ansiedad, etc. Estas alteraciones se evidencian en el rendimiento académico y en las relaciones familiares, por lo anterior se pudiera concluir que solo hay situaciones negativas, pero por el contrario esta etapa de la vida consiste en nuevas experiencias y se busca proporcionar un mejor manejo de las emociones.

La implementación del programa de inteligencia emocional se refiere a una serie de condiciones en las que se busca beneficiar al adolescente al manejar sus emociones, tener una base sólida de la cual guiarse para poder guiarse para enfrentar nuevas experiencias y tomar decisiones. Proporcionar herramientas para conocerse a sí mismo, como sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas para que puedan enfrentarse a las situaciones difíciles.

El poder reconocer de donde vienen las emociones, de qué manera afecta a la persona, utilizarlas de manera eficaz y que sean una ventaja para alcanzar los objetivos y metas, que no sean un obstáculo para alcanzar el éxito son herramientas que ayudaran a que la adolescencia no sea una etapa difícil aunque hay muchos cambios tanto físicos como emocionales lo que requiere el poder de pensar detenidamente las decisiones y el de reconocer nuestras emociones y las de los demás, es una parte elemental de la adaptación social la cual es parte vital de crecer. Durante esta etapa se marca el final de la infancia y el inicio de la edad adulta, que involucra transitar por una nueva experiencia para la cual no siempre se está preparado, sin embargo, es una etapa que ayuda a forjarse como persona, y el carácter. Desarrollar la asertividad en la toma de decisiones a través de la experiencia y la preparación que desarrolle por su propia cuenta.

El estudio se llevó acabo en la Escuela de Aplicación Dr. Carlos Martínez Durán. Un establecimiento que está encargado de la enseñanza a nivel básico, que proporciona también diversas áreas ocupacionales que se especializan en la preparación para el área técnica del aprendizaje. Se reconoce la importancia en la implementación de un programa para el fortalecimiento en la toma de decisiones y asi mejorar la salud mental en los estudiantes e implementar la inteligencia emocional como un proceso de aprendizaje también ayudará a mantener un equilibrio en los adolescentes.

Agradezco a la institución por facilitarme la realización del trabajo de campo del programa de inteligencia emocional, así también por la colaboración y participación de las autoridades del establecimiento.

1.2. Objetivo general

Estructurar, implementar y evaluar un programa de inteligencia emocional en la toma de decisiones en los adolescentes. Para permitir una mejora en el manejo de las emociones como también en la resolución de problemas o adversidades que puedan perturbar el equilibrio de los adolescentes.

1.2.1 Objetivos específicos

- ✓ Identificar los beneficios pre y post de la implementación de un programa para desarrollar inteligencia emocional en adolescentes.
- ✓ Implementar estrategias para desarrollar la inteligencia emocional en la toma de decisiones en adolescentes.
- ✓ Conocer el nivel de inteligencia emocional que poseen los adolescentes para la toma de decisiones en adolescentes.
- ✓ Socializar los resultados de la investigación a autoridades de la escuela de aplicación Dr. Carlos Martínez Duran. A través de un taller y trifoliares informativos.

1.3. Marco teórico.

1.3.1 Antecedentes históricos de la inteligencia emocional

El estudio de la inteligencia emocional se inicia particularmente con la psicología humanista, con Gordon Allport, Abraham Maslow y Carl Rogers, que a partir de mediados del siglo XX ponen un énfasis especial en la emoción, haciendo una relación a que la inteligencia general y la inteligencia emocional son igualmente importantes para poder desarrollarse integralmente en la persona. La inteligencia general siendo esta la capacidad intelectual o cognitiva para resolver problemas. En 1966, B. Leuner publica un artículo en alemán cuya traducción sería «Inteligencia emocional y emancipación». [1]En él se plantea el tema de como muchas mujeres rechazan un rol social a causa de su baja inteligencia emocional, tienden a mezclar lo emocional con el rol profesional, por lo que se ven afectadas en su mayoría por la falta de autoestima también, esto se evidencia a través de rechazar un trabajo o una oportunidad para ser lideresas.

En 1986, W. L. Payne menciono en uno de sus trabajos la inteligencia emocional. En este documento Payne plantea el eterno problema entre emoción y razón[2]. Prepara una presentación para poder integrar y promover la inteligencia emocional en escuelas para los niños y adolescentes. Abarcando un ámbito más grande con relación a la inteligencia emocional ya que las situaciones demandan diferentes tipos de inteligencia y grados de toma de decisiones por lo que es importante implementar ejercicios en las escuelas que

[1] Grupo de Recerca de Orientación Psicopedagógica [sitio web] 2016. Barcelona: Rafael Bisquerra. Inteligencia Emocional. Antecedentes históricos. [Consulta 16-05-2016] Disponible: http://www.rafaelbisquerra.com/es/biografia/publicaciones/articulos/101-educacion-emocional-competencias-basicas-para-vida/211-inteligencia-emocional.html

[2] Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE), 21*, 1, 7-43. [Consulta: 16-5-2016.] Disponible en: http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/109531/104121

permitan la capacitación para los adolescentes. La ignorancia emocional puede ser destructiva, por esto deberían ser receptivos y preocuparse de los sentimientos individuales y de los demás. Teniendo como objetivo el descubrir a las personas que puedan identificar sus emociones y sentimientos, utilizar esta ventaja para encontrar soluciones a sus problemas.

"Goleman plantea la clásica discusión entre cognición y emoción de un modo novedoso. Tradicionalmente se ha asociado lo cognitivo con la razón y el cerebro, y por tanto con lo inteligente, positivo, profesional, científico, académico, masculino, Súper-Yo, principio de realidad". [3]Mientras que lo emocional se ha asociado con el corazón, los sentimientos, el Ello, lo femenino, lo familiar, la pasión, los instintos, el principio del placer. Desde tiempos inmemorables se asocian las emociones con las neurosis femeninas o acciones sin pensar, consideran que las emociones únicamente son impulsos que no se pueden controlar y esto hace que actuemos de formas primitivas. Es decir, tradicionalmente lo racional se ha considerado de un nivel superior a lo emocional. Es un indicador de la necesaria complementariedad entre cognición y emoción. Esta receptividad hacia la aceptación de la unión entre emoción y razón , se debe a un conjunto de factores, entre los cuales están el creciente índice de violencia (con su carga emocional); la evidencia de que lo cognitivo por sí mismo no contribuye a la felicidad; la evidencia de que la motivación y el comportamiento obedecen más a factores emocionales que cognitivos; la constatación de que el rendimiento académico no es un buen predictor del éxito profesional y personal; las aportaciones de la psicología cognitiva, una creciente preocupación por el bienestar más que por los ingresos económicos; la creciente preocupación por el estrés, depresión y ansiedad. La importancia de fomentar la asertividad en la toma de decisiones.

[3] Goleman, Daniel. La inteligencia emocional. 1995. Ediciones B.S.A. 2004. Barcelona España. 397 pp. Cap. 1. ¿Para qué son las emociones? Pag. 21-31.

1.3.2 Constructo de inteligencia emocional en Guatemala

La población en general desconoce el tema o le conoce de manera superficial, lo que evita que esta sea desarrollada y pueda ser utilizada de una forma asertiva. También se comprende como la capacidad de identificar los sentimientos y las emociones tanto en sí mismos como en los demás, lo que permite utilizar las emociones como una ventaja y poder actuar con ellas, pero con control, como también se le conoce como la capacidad de acceder y o generar sentimientos. La población le denomina a la inteligencia emocional como aquello que nos permite controlar nuestras acciones, tener empatía o ser amables.

Ya que la psicología aún continúa siendo un tema tabú o un tema para “locos” se desconocen muchas características de la misma. Como principal punto el que nos ayuda a descubrir, estimular, reforzar y desarrollar el área emocional de cada persona lo que permite tener buenas relaciones sociales e interpersonales.

1.3.3. Inteligencia emocional en adolescentes

A las tareas a las que los padres se enfrentan al inicio de la etapa de la adolescencia son determinantes para realizar y ofrecer una dirección. Dentro los primeros pasos para llevar a cabo una buena relación se encuentran, una buena comunicación, ambiente de confianza, amor, límites y lazos para poder educar con inteligencia emocional. Así mismo se debe de permitir al adolescente un nivel de libertad para que este reconozca que se le está brindando confianza. En ocasiones, se busca preguntar al adolescente si consideran que los límites ayudarán a alcanzar sus objetivos, dando lugar a que el adolescente evalué diferentes situaciones y permita un establecimiento de fronteras y pueda por sí mismo resolver problemas y tomar decisiones. Para así contribuir con la formación y el desarrollo de la inteligencia emocional que el adolescente debe

tener para así lograr adaptarse a un mundo de complejidad y sofisticación de manera adecuada.

¿Cómo puedo desarrollar una identidad constructiva y positiva?

De hecho, los adolescentes no expresan verbalmente estas cosas con frecuencia, si es que lo hacen alguna vez, y en ocasiones parece que se desentiendan de la búsqueda de respuestas para estas preguntas. Sin embargo, si empezamos a comprender que su conducta gira en torno a estas cuestiones, será menos probable que supongamos que nuestras experiencias pasadas son sus experiencias actuales. Nuestro deber de padres no es proporcionarles respuestas a esas preguntas sino ayudarlos a hallar respuestas y guiarlos hacia las oportunidades, las relaciones y las técnicas que les permitan desarrollar respuestas sensatas. A la vez las responsabilidades como asesores educativos es guiar a una respuesta positiva ante las dificultades de identidad y como forjarla dependerá de ellos, solo se le brindaran herramientas para que pueda encontrarla e identificarse con sigo mismo.

Erik Erikson, pionero de la idea de centrarse en la identidad como principal tarea del desarrollo a que se enfrentan los adolescentes, nos advierte que la adolescencia es un proceso, no un producto final, ni siquiera una parada en la autopista de la vida. Existen casi tantas rutas como familias para llevar a cabo esta tarea. Aun así, estas rutas forman parte de un gran mapa de carreteras. La ruta que conduce a una identidad constructiva y positiva pasa por ciertos controles:

- **Confianza**: Durante la primera infancia de un niño la respuesta de los padres a sus necesidades lleva al niño a experimentar una sensación de confianza y valía que no puede expresarse adecuadamente con palabras. Es más, en los bebes no se trata de un fenómeno verbal; Es visceral y emocional. Cuando los niños no reciben los cuidados adecuados, salen

de la infancia con una sensación de desconfianza hacia el mundo igualmente difícil de describir.

- **Autonomía**: Los niños de uno a dos años y medio empiezan a dar sus primeros pasos y los padres empiezan a preocuparse: ¿adónde van, en que situaciones se meten, están a salvo? Pero estos primeros pasos ocupan un lugar importante en el desarrollo de la identidad. Permiten a los niños desarrollar el sentido de la autonomía, la sensación de que pueden moverse y hacer ciertas cosas más o menos ellos solos. Decimos [más o menos] porque los niños deben permanecer en contacto con la [base]. El hecho de saber que los padres, los seres queridos y su hogar son seguros y están a su disposición les proporciona valor para aventurarse a salir sin preocuparse, como lo hicieron muchos de los primeros exploradores, por la posibilidad de caerse al llegar al final de la tierra. Obviamente, sin una sensación de confianza el desarrollo de la autonomía es difícil y bastante limitado y va acompañado de altas dosis de vergüenza y duda.
- **Iniciativa**: Los años de la escuela primaria son un periodo para tomar la iniciativa. Esto significa que los niños empiezan muchas cosas sin necesariamente acabarlas o sin importarles o comprender realmente que significa acabar lo que uno empieza. A menudo esto disgusta a los padres y profesores, que como adultos valoran más la conclusión. Pero los niños les corresponde seguir explorando las posibilidades. Salir de este periodo de la vida con la arraigada sensación de que existen muchas cosas que les interesan, que han probado muchas cosas y muchas han sido positivas, divertidas, gratificantes y han valido la pena proporciona a los niños un elemento básico maravilloso para el desarrollo de la identidad. Lo que debemos hacer es cargar a nuestros hijos con un sentimiento de culpabilidad por intentar hacer algo y no acabarlo.
- **Laboriosidad**: Este es el término que Erikson utiliza para la capacidad de hacer algo minuciosamente, en profundidad, con gran persistencia y casi

excluyendo todo lo demás. En los años previos a la persistencia y casi excluyendo todo lo demás. En los años previos a la adolescencia, quizá incluso al principio de la adolescencia, nos encontramos con niños obsesionados con los power Rangers o las muñecas Repollo. A medida que cada uno de estos fenómenos irrumpe en escena se desatan un frenesí y una urgencia que nos llevan a pensar que nunca pasaran. Pero todos pasan. Entretanto los niños tienen la oportunidad de desarrollar la capacidad de la laboriosidad para seleccionar, intercambiar y aprender todo lo posible sobre un tema y aleccionar, intercambiar y aprender todo lo posible sobre un tema y encontrar objetos raros, entre otras cosas. Se parece a los que sucede con los cromos, los tebeos, las colecciones de libros, los seriales televisivos y cosas por el estilo.

El desarrollo de la identidad implica zigzaguear

La identidad es la siguiente etapa y se da en la adolescencia. Va acompañada de importantes cambios fisiológicos, cognitivos y circunstanciales que la convierten en un periodo que supone un gran desafío. No vamos a tratar estos cambios en detalle;

1. Los cambios cognitivos llevan a los adolescentes a empezar a pensar de manera abstracta, más en lo que podría y pudiera ser que en lo que realmente es. Pensar en el futuro e imaginárselo ya no les resulta tan extraño. Se sienten cada vez más cómodos haciendo conjeturas. Cuando las hacen sus emociones están íntimamente vinculadas a sus pensamientos. Cuando una niña pequeña dice que quiere ser jugadora de baloncesto profesional realmente no ha pensado a fondo en que significa eso, ni en la posibilidad de fracasar. Aunque usted le diga que probablemente no lo conseguirá, puede que se disguste, pero no durara mucho. En el caso de los adolescentes la interacción es potente. Lo que podrían ser o dejar de ser empieza a tener gran importancia tanta que

muchos adolescentes intentan no pensar en ello para no tener que hacer frente a las intensas emociones que sentirán.

2. Como consecuencia de estos procesos pueden potenciarse emociones y pensamientos radicales. Esto forma parte del proceso de zigzagueo que se da hasta que los niños logran enderezar relativamente el rumbo. Experimentan hipersensibilidad, en especial en respuesta a las críticas. Y actitudes catastrofistas, de tal modo que solo se prevé el peor resultado en cualquier situación y actitudes exageradas.
3. Las opiniones de los compañeros empiezan a pesar mucho. Pero no crea que la influencia de los padres es menos importante: toda esa hipersensibilidad y esa exageración se aplica a lo que dicen y hacen los padres, especialmente a las cosas negativas, pero por su viaje del adolescente. Usted debe tomar en cuenta que la mayor competencia será con nosotros mismos para transmitir información clara y coherente. [4]

1.3.4. Roles en adolescentes para la sociedad con aspectos de la inteligencia e inteligencia emocional.

¿Los adolescentes deberían involucrarse más en aspectos sociales? Durante la adolescencia se presentan situaciones las cuales resultan o parecen ser el fin del mundo, aunque en realidad solo es el inicio de una secuencia de eventos en los cuales se verán en la obligación de enfrentar, experimentar y decidir. En esta etapa hay diferentes roles ya sea como hijo, hermano, compañero de escuela, y relaciones afectivas, etc. Los cuales ya están estipulados por la sociedad, sin embargo, es ideal que estos pudieran tener una participación más amplia como en voluntariados de demanda social, deportes, actividades como música, teatro, danza, pintura, desarrollo tecnológico, artes, todo aquello que sean actividades

[4] Maurice.J.Elias, Steven E. Tobias. Brian S. Friedlander. Educar adolescentes con inteligencia emocional, Plaza & Janes Editoriales, S.A. 2001. Barcelona. 255 paginas. Capítulo 3. Que necesitan los adolescentes para desarrollar una identidad saludable, pagina. 62-66.

extracurriculares que le ayudaran a formarse como un ciudadano que pueda comprenderse a sí mismo y desempeñarse con su mayor potencia en el ámbito social.

Los roles que ellos juegan hoy en día son de vital importancia para que en un futuro los sueños sean metas y los propósitos acciones, los cuales con facilidad pueden llegar a alcanzar a través de la preparación temprana y que se les permita desempeñarse en diversos roles tanto culturales como familiares.

Preparar a los adolescentes para el futuro.

Crecen demasiado deprisa, demasiado violentos, demasiado egoístas, demasiado lo que sea. Aunque las situaciones en que actualmente los criamos son muy diferentes debido al número creciente de influencias en su desarrollo y el ajetreo de la vida cotidiana, los adolescentes siguen siendo niños en fase de transición a la vida adulta. Corremos un riesgo si empezamos a creer todo lo que leemos. En nuestra opinión, las situaciones están cambiando, pero los niños son niños y los adolescentes son adolescentes. Nadie puede decir con certeza el mundo adulto en que entraran nuestros hijos adolescentes, en especial los más jóvenes, dentro de cinco o diez años. Nos habíamos visto en apuros para imaginar el mundo actual a partir de nuestros conocimientos de hace diez años. Y existe la sensación de que las cosas están cambiando todavía más deprisa. Pero el desarrollo de los niños no está sujeto a estos cambios rápidos. Los padres de adolescentes tienen que ocuparse del desarrollo de los adolescentes en las siguientes áreas:

1. Aprecio, la sensación de que a uno le quieren, le valoran, le cuidan e importa.
2. Pertenencia, está arraigado en grupos sociales significativos, identificarse con objetivos y valores portantes y crecer a través de contactos y relaciones variadas.

3. Competencia y confianza, que surgen de poseer las técnicas de inteligencia social y emocional necesarias para desenvolverse en el mundo, resistirse a los impulsos perjudiciales, responder con conciencia a las oportunidades y las presiones sociales, establecer y mantener relaciones positivas en la familia, el lugar de trabajo y la comunidad, representar papeles esenciales para la ciudadanía y hacer contribuciones valiosas.
4. Contribuciones, la sensación de que uno importa, de que más allá de sí mismo existe un mundo más amplio de relaciones, ideales y causas al que se está vinculado de verdad.[5]

1.3.5 ¿Qué es la inteligencia emocional y general?

La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental[6]. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.

Sentir y pensar, son cosas por lo tanto, que están entrelazadas. Los rasgos del carácter son importantes para influir en las decisiones y las circunstancias que se relacionan con las emociones y algunas otras con el rendimiento académico, lo que debería ser unido y trabajar de una manera complementaria para lograr resultados óptimos y que no se encuentren tantas debilidades al

[5] Maurice.J.Elias, Steven E. Tobias. Brian S. Friedlander. Educar adolescentes con inteligencia emocional, Plaza & Janes Editoriales, S.A. 2001. Barcelona. 255 paginas. Capítulo 1. Educar a los hijos por decisión propia, no por casualidad: aplicar la educación emocionalmente inteligente en una época ajetreada. Paginas. 26-27.

[6] Candela Agulló, Carlos, Barberá Heredia, Ester, Ramos López, Amparo, Sarrió Catalá, Maite. Revista Electrónica de motivación y emoción. [En Línea]. ISSN. 1138-493X. [Consulta 18/5/16.] Disponible en: http://reme.uji.es/articulos/acandc2272105102/texto.html

momento de enfrentar un problema. El pensamiento determina el grado de sensibilidad y profundidad con que se puede sentir, imaginar, capacidad analítica, comprensión lógica, estructura interna que sensibiliza, diferencia y aumenta la percepción emocional. Todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentar a la vida que la evolución ha inculcado. Cada emoción juega un papel importante e independiente al otro, eso quiere decir que cada emoción nos ayuda en diferente situación. Las emociones guían cuando hay que enfrentar momentos difíciles y trabajos muy importantes, porque no se pueden dejar sólo en manos del intelecto; hay cosas como peligros, pérdidas dolorosas, persistir en una meta a pesar de los fracasos, formar una familia, las cuales son elementales las emociones que equivalen a impulsos que nos guían a tomar una decisión, es decir que señalan direcciones que funcionan adecuadamente al enfrentar desafíos que se repiten en la vida, y por esa repetición constante forma un repertorio emocional, el cual queda grabado en cada persona y se convierte en tendencias innatas y automáticas.

La inteligencia general es aquella que conocemos como la inteligencia cognitiva o la de razonamiento lógico o incluso la inteligencia académica que permite resolver dificultades u obtener conocimientos teóricos y científicos y aplicarlos en el día a día. Teniendo en cuenta que esta inteligencia nos orienta al análisis y comprensión de las situaciones y hechos. Dentro del contexto común de las personas se comprende que solo existe una inteligencia (la intelectual) que marca un C.I. el cual no es precisamente un margen o nivel para reconocer que las personas son inteligentes o no. La cultura demanda por sobre todo un nivel de inteligencia intelectual alto y no nos preparan para las necesidades al enfrentar problemas emocionales o una toma de decisiones. Mucho menos persistir ante una situación crítica o sobre ponernos a las decepciones o perdidas, controlar el impulso y demorar las acciones que no fueron pensadas con atención. Elemental en la preparación académica ya que brindaría el equilibrio emocional que se necesita para la toma de decisiones.

Dentro de la población juvenil se aprecia un principio básico; el grupo, este es el principio que resulta atractivo para la mayoría de los jóvenes en el contexto guatemalteco, usualmente los grupos están integrados por jóvenes que se sienten exclusivos y diferentes al resto, lo que hacen ver a los demás por que desean pertenecer al grupo, dejando ser influenciados por los líderes de este. La inteligencia emocional vendría a apoyar de una manera singular y plural, debido a que se busca a través del programa descubrir y desarrollar habilidades que están en cada uno de los jóvenes para identificar la inteligencia emocional y como decidir ante una situación como esta, que implica ser parte de un grupo el cual puede ser o no de beneficio.

1.3.6. Toma de decisiones

La toma de decisiones consiste en encontrar una conducta adecuada para resolver una situación problemática, en la que, además, hay una serie de sucesos inciertos. Una vez que se ha detectado una amenaza, real, imaginaria, probable o no, y se ha decidido hacer un plan para enfrentarse a ella, hay que analizar la situación: hay que determinar los elementos que son relevantes y obviar los que no lo son y analizar las relaciones entre ellos y la forma que tenemos de influir en ellos. Este paso puede dar lugar a problemas, cuando se tienen en cuenta aspectos irrelevantes y se ignoran elementos fundamentales del problema. Una vez determinada cual es la situación problemática y analizada en profundidad, para tomar decisiones, es necesario elaborar modelos de acciones alternativas, extrapolarlas para imaginar el resultado final y evaluar este teniendo en cuenta la incertidumbre de cada suceso que lo compone y el valor que subjetivamente se le asigna ya sea consciente o automáticamente. Así se obtiene una idea de las consecuencias que tendría cada una de las acciones alternativas que se han definido y que puede servir para elegir la conducta más idónea como el curso de acción que va a solucionar la amenaza.

Sin duda alguna, las personas debemos enfrentarnos constantemente a situaciones que nos exigen tomar decisiones para permitirnos avanzar; cuando

trasladamos esta dinámica a los momentos de ocio, nuestros logros resultan mucho más satisfactorios que los que obtenemos por medio del azar.

A pesar de que la toma de decisiones conlleva un pensamiento y razonamiento lógico también va de la mano con las emociones y como intervienen en estas. La inteligencia actual subyace en la “capacidad de adaptación” que proporciona. Sternberg (1997) establece que, bajo la idea de la globalización, “la inteligencia está muy vinculada con la emoción, la memoria, la creatividad, el optimismo y en cierto sentido con la salud mental”.

Desarrollo de las capacidades analíticas:

Estas capacidades se construyen en un proceso que se basa en aprendizaje, planeación, estrategia y consideración de las consecuencias de cualquier movimiento que se va a realizar. Estas capacidades proponen complementar la inteligencia emocional para enfrentar situaciones, problemas o decisiones difíciles. No se pretende que memoricen que pasos seguir en cada situación sino más bien brindar herramientas que ayuden a desarrollar la capacidad de analizar.

Estas capacidades son aquellas que ayudan a enfrentar el proceso del diario vivir, ya que cada situación demanda un grado de análisis dependiendo de la dificultad que este tenga. Los sentimientos son parte vital del análisis, ya que se deben de separar emociones de la toma de decisiones en relación al análisis, si se permite que las emociones alteren el estado de la persona, pueden ocasionar problemas de magnitud debido al estado en que se decide. El analizar desde la perspectiva del dolor, tristeza, ansiedad, depresión; no se logrará el objetivo que es analizar y solucionar la situación provocando un problema mayor. Estas capacidades también permitirán a los adolescentes desarrollar una personalidad independiente, responsable y tener un grado alto de competencia como a la vez confianza en sí mismos para poder actuar.

Inteligencia interpersonal e intrapersonal

Es necesario el desarrollo de las inteligencias personales para que los adolescentes sean capaces de desarrollar al máximo su potencial para utilizar sus características personales como ventajas sobre las situaciones de dificultad y permitir así alcanzar el éxito al enfrentar estas situaciones. Mejorar las capacidades para trabaja con las demás personas y desarrollar las habilidades que sean de mayor utilidad para trabajar en grupo, mejorar el espacio de las demás personas y respeto. Equidad, confiabilidad, veracidad, comunidad, diversidad son algunas características que pueden ayudar a rediseñar de una forma diferente para responder ante las dificultades o erradicar un problema. Aprender a explicar de una manera, pero estar atento al mismo tiempo para responder a las posibilidades receptivas de todas las personas.

Aquellas características personales o intrapersonales son aquellas que nos permiten a ser diferente a los demás, auto identificar las emociones, el desarrollo de habilidades sociales, auto-conocimiento. Auto-Aceptación, sensibilidad y con diversas artes. Acceder a las emociones es solo la superficie de las características que nos brinda esta inteligencia. permitirse desarrollar la propia motivación para encontrar un equilibrio entre las críticas de la sociedad y la motivación propia. Permitirse ser una guía para sí mismo.

Howard Gardner, el creador de la teoría de las inteligencias múltiples, codirigió con David Feldamn el proyecto Spectrum de la Universidad de Tutfts. Este proyecto tenia, entre otros objetivos, poner en práctica el fomento de la inteligencia emocional en determinados centros educativos. En una de las escuelas Gardner trabajo con Thomas Hatch y, observando y analizando la conducta de los niños y su manera de comportarse durante las horas de clase, así como en los recreos, clasificaron cuatro habilidades que son elementos significativos que componen la inteligencia emocional:

1. Organización de grupos. Cuando un grupo de niños se junta para hacer algún juego en equipo, suele haber uno que es quien con mayor frecuencia decide a que jugaran. Lo más normal es que el resto acate su decisión. Ese niño tiene claras capacidades de liderazgo. La habilidad de los líderes consiste en organizar, movilizar y coordinar los esfuerzos de un grupo de personas. Esta capacidad la tiene que desarrollar los jefes de equipo, los políticos, los directores de teatro.
2. Negociar soluciones. Hay personas que, desde pequeñas, tratan de intervenir en los conflictos que otros mantienen a su alrededor a fin de conciliarles o incluso, de anticiparse antes de que estos aparezcan encontrando soluciones eviten el enfrentamiento. Tienen una especial habilidad para negociar, para establecer acuerdos.
3. Conexiones personales. Esta habilidad se basa en la empatía. Quienes la poseen saben establecer un buen contacto con los demás, reconocen y expresan correctamente sus sentimientos a la vez que también perciben claramente las emociones ajenas. Esto les permite mantener unas relaciones sumamente beneficiosas. Suelen llevarse bien con la mayoría de la gente; resultan simpáticos por naturaleza y resultan muy queridos y respetados por aquellas personas con las que trabajan.
4. Análisis social. Aunque esta capacidad se asienta parcialmente en la empatía, sigue una vía diferente. Consiste no solo en intuir los sentimientos de los demás sino, también, percibir los motivos y los intereses de las personas que hay en su entorno. De qué modo, la percepción de las emociones ajenas toma otra dimensión, ya que al conocerse las motivaciones se tienen conocimiento más profundo y cabal del otro.

Cuanto más desarrolladas estén estas cuatro capacidades, mejor podrá desarrollarse el individuo en su vida social. Quienes las poseen en alto grado despiertan en los demás una inmediata atracción; no solo de gusto hablar con

ellas, sino que además saben suscitar confianza y son especialmente eficaces a la hora de transformar las emociones negativas de quienes les cuentan sus problemas en estados más positivos. [7]

Razonamiento

Es la capacidad intelectual para la comprensión del aprendizaje, conocimiento, experiencias, etc. Aquella característica que nos permite llegar a la imaginación y la comprensión de la lógica. Hacer la distinción entre saber y sentir, es un tanto disfuncional debido a que se encuentran entrelazadas es por ello que podemos actuar y mediar las diferentes situaciones que se presentan en la vida. Lo que abre una gama más amplia para el aprendizaje y el razonamiento. Puesto que no todos razonamos de igual manera ya que como individuos poseemos diferentes tipos de pensamiento, razonamiento y formas de análisis que van de la mano de la interpretación, ya que estas son independientes de cada persona. Existe una alta variedad de toma de decisiones en base al razonamiento. La inteligencia analítica, creativa y la inteligencia práctica son las que deciden en qué medida somos capaces de reaccionar correctamente ante los nuevos desafíos y de responder a las exigencias, resolver problemas e interpretar situaciones de la vida real.

El razonamiento lógico, creativo, o practico nos permitirá el desarrollo de las habilidades sociales, las cuales dan paso a un camino de varias habilidades que también son de utilidad para trabajar con las personas y tomar decisiones.

Competencia para el cociente intelectual

Al mismo tiempo, la investigación en torno a la inteligencia se dispone en la actualidad a abandonar a su vez la ya superada segmentación entre pensar y sentir. A psicólogos como Robert Sternberg, Howard Gardiner y Peter salovey hay que agradecer que empiece a consolidarse un concepto mucho más amplio

[7] Pérsico, Lucrecia. Guía de la inteligencia emocional. Editorial LIBSA. 2010. Alcobendas. Madrid. La inteligencia social. Página 120-121.

de la inteligencia. La idea de las múltiples inteligencias está sustituyendo el concepto unilateral de inteligencia abstracto-académica, que Alfred Binet, el padre de los test para determinar el CI, hizo arraigar hace cien años en todas las mentes.

Así, el psicólogo de Yale Robert Sternberg, sitúa al mismo nivel de la inteligencia analítica la inteligencia creativa y la inteligencia práctica, que son las que deciden en qué medida somos capaces de reaccionar correctamente ante los nuevos desafíos y de responder a las exigencias de la vida real. Howard Gardner va un poco más allá, ya que distingue siete inteligencias diferentes. Entre ellas se encuentran, por ejemplo, la inteligencia Lingüística de los interpretes simultáneos o de los autores de Best-Sellers, la inteligencia musical de Beethoven o de María Callas, la inteligencia corporal cinestesia de la patinadora sobre hielo y campeona olímpica Oxana Bajul o el tenista profesional Peter Sampras.[8]

1.3.6.1 Habilidades sociales

Las habilidades sociales son la clave para el éxito social, la base de los lazos sociales es trabajar en la reacción con las personas, para cultivar contactos y mejorar el desempeño de las habilidades con las cuales será más fácil crear atmosferas de trabajo, estudio. Estas habilidades involucran comportamientos, emociones y sentimientos, tanto individual como en grupo ya que el objetivo de las mismas es ser una ventaja para lograr nuestros objetivos con el mínimo de consecuencias negativas.

Tomando en cuenta que las habilidades sociales son elementales en la forma de interacción con las personas y viceversa, encontramos que la toma de decisiones también se ve afectada por la capacidad de la persona al momento de poner en práctica dichas habilidades y poder hacer valer su opinión como criterio frente a las necesidades de la vida o de otras personas. Durante la etapa

[8] Martin, Doris. Boek, Karin. Que es inteligencia emocional, 1997. Editorial, EDAF, S.A. Madrid.

de la adolescencia, se dificultan estas habilidades ya que como es un momento de transición provoca inseguridad y dichas habilidades no se podrán desarrollas si se carece de seguridad, autoestima, determinación etc. Características que serán reforzadas a través de la aplicación del programa de inteligencia emocional para el fortalecimiento de toma de decisiones.

Destaca habilidades como la capacidad de percepción para el entorno, creencias, valores y evaluar la habilidad para no perder la asertividad. Reforzar las capacidades cognitivas es de vital importancia ya que a través de las funciones ejecutivas y las áreas biológicas como el área de broca que nos facilita la capacidad de hablar, memoria y sentido de realidad.

1.3.6.2 La clave para el éxito social

La base de los lazos sociales es, por lo tanto, trabajar la relación. Sin embargo, podemos encontrar en todas partes niños y adultos que se esfuerzan por cultivar contactos, pero una y otra vez se encuentran con el rechazo. La mayoría de las veces ni siquiera ellos mismo saben a qué puede deberse.

Sus congéneres lo saben mejor; los auto marginados sociales resultan en cierto modo [raros], se ríen cuando está fuera de lugar, no saben cuándo ha terminado la conversación, hablan demasiado o demasiado poco, o siempre solo de sí mismos, se aproximan en exceso a su interlocutor, ya sea físicamente o con preguntas indiscretas, evitan el contacto visual. Los psicólogos dan a este comportamiento el nombre de disemia: la incapacidad para interpretar de forma correcta las señales emocionales.

Los disémicos carecen, entre otras cosas, de competencia en tres ámbitos en los que las personas que si tienen aptitudes sociales son brillantes: sensibilidad

para las señales corporales propias y ajenas, dosificación adecuada de las emociones y sincronización de las propias emociones con las de interlocutor. [9]

1.3.6.3 Control de impulsos

Si nos dejásemos llevar por nuestros impulsos haríamos en cada momento, situación lo que nos apetece o nos proporciona placer, porque desde años de antigüedad es la búsqueda de la gratificación una motivación interna para cada persona, evitar el dolor o evitar las consecuencias de seguir nuestros impulsos es una situación normal. Pero la impasibilidad y la impulsividad únicamente proporciona situaciones con mayor dificultad, aunque esta es la respuesta más sencilla para las situaciones no es la mejor. Tener un pobre control de los impulsos trae como consecuencia la imposibilidad de establecer relaciones sociales adecuadas y aumenta los riesgos de roces entre las personas.

La filosofía de los estoicos tuvo una gran influencia entre los primitivos cristianos de roma y este concepto de aceptación del sufrimiento y control de los sentimientos estuvo presente en nuestra cultura durante dos mil años y aún hoy sigue teniendo, en gran medida, vigencia.

Es innegable que si nos dejáramos llevar por nuestros impulsos haríamos en cada momento lo que nos apetece, lo que nos proporcione mayor placer. Porque la búsqueda de la gratificación es la motivación más directa y natural. Para todo niño, el aprendizaje del control de los impulsos es el largo y difícil camino que lo llevara a ser un adulto socialmente adaptado. Una de las cosas más costosas de asimilar es que la gratificación que podemos obtener mediante una acción o un trabajo no siempre es inmediata. Si plantamos una semilla, literal o metafóricamente hablando, tendremos que esperar varios días para ver la nueva planta y tal vez varios meses o años para deleitarnos con sus flore si sus frutos. Es sabido que a la mayoría de los niños les gusta más lo dulce que lo salado.

[9] Martin, Doris. Boek, Karin. Que es inteligencia emocional, 1997. Editorial, EDAF, S.A. Madrid.

Cuando empiezan a tomar alimentos sólidos, pronto aprenden que en cada comida hay un postre y es bastante frecuente que renuncien a seguir comiendo el primer plato porque lo que quieren es seguir su impulso en busca de la gratificación. Darles el gusto es una mala práctica porque se está perdiendo una excelente ocasión para enseñarles a contralar sus impulsos emocionales fomentando una conducta equivocada.

Es posible canalizar la fuerza del impulso en la consecución de una tarea. Si vemos algo que nos gusta en un escaparate, el impulso en la consecución de una tarea. Si vemos algo que nos gusta en un escaparate, el impulso natural seria cogerlo, y eso es, probablemente, lo que haría un niño pequeño. Si nos abstenemos de ello no es solo por el temor a un posible castigo sino también porque hemos aprendido a controlarnos. Si el deseo de obtener ese objeto lo canalizamos correctamente, puede servirnos de aliciente, de motor, para trabajar con ahínco a fin de conseguir el dinero para comprarlo. Tener un pobre control de los impulsos trae como consecuencia la impaciencia, la imposibilidad de poder esperar la gratificación, de hacer el cambio que nos lleve a obtenerlo. El polo opuesto de esta conducta, es decir el control excesivamente rígido, Nos hace privarnos de muchas gratificaciones que si podríamos obtener. [10]

Empatía:

La empatía es la capacidad de percibir el mundo interior emocional y vivencial de otras personas, por lo tanto, es la raíz de la interacción con otras personas. Esta característica demuestra un alto nivel de madurez para poder comprender y ponerse en el lugar del otro, lo que hará que se tenga una mayor consideración y comprensión a los demás. Esta habilidad nos facilitara el hecho de compartir o percibir las emociones o los problemas que plateen los demás. El hecho de la pertenencia social es parte de la empatía ya que se desea comprender y

[10] Pérsico, Lucrecia. Guía de la inteligencia emocional. Editorial LIBSA. 2010. Alcobendas. Madrid. La inteligencia social. Página 120-121.

establecer un lazo con el grupo como también convencer, motivar y moderar conflictos como también contemplar problemas desde distintas perspectivas y reconocer las diferentes soluciones y la interacción entre los grupos.

La empatía disminuye los roces sociales ya que ayuda a la reconsideración de respuesta ante una persona o un problema latente, lo que proporciona un abanico de respuestas y mejorara las reacciones en los demás porque ya se ha considerado las mismas. Las relaciones sociales son necesarias para la formación como adultos jóvenes, resulta de vital importancia desarrollar esta habilidad para establecer lazos duraderos y formar una personalidad que pueda ser asertiva y sensata.

En nuestra sociedad es complicado el expresar sentimientos ya que se considera que, si no se dice, no se siente. Además, se evitan problemas o situaciones desagradables debido a que no se tiene el conocimiento para moderar estas situaciones. Al hablar lo que sentimos o pensamos es sentirnos vulnerables o descubrir nuestras debilidades por lo tanto se opta por no hablar y esconder los sentimientos, cuando por el contrario se debería fomentar la fortaleza interior y reforzar la inteligencia emocional para aprender de manera asertiva la expresión de sentimientos y transmitir información para que sea comprendida y no sentirse intimidados.

El medio en que nos movemos es, ante todo, un medio social. A excepción de unas pocas personas que viven aisladas y teniendo muy poco contacto con el resto de la gente, nuestra vida transcurre en estrecho contacto con otros seres humanos. En la familia, en el colegio, en la universidad y posteriormente en el medio laboral, estamos rodeados de personas que tiene, al igual que nosotros el medio laboral, estamos rodeados de personas que tienen, al igual que nosotros, formas propias de ver la vida, opiniones, emociones, sentimientos y deseos que, a menudo, son diametralmente opuestos a los nuestros. Detectar en cada momento y de forma natural que es lo que sienten los demás, que es lo que

esperan de nosotros y como nuestras palabras o acciones mueven sus sentimientos, es todo un arte. ¿Cuantas veces hacemos daño sin darnos cuenta con una palabra de más, con un comentario casual o con una broma?, ¿cuantas veces nos sentimos engañados, estafados, porque no hemos llegado a comprender a tiempo las intenciones de los demás?

Nos atemoriza el expresar nuestras emociones, pero no solo se exteriorizan las emociones verbalmente; también se transmiten por medio de gestos, tonos de voz, detenciones en el discurso, expresión facial, etc. El investigador Charles Darwin 1872-1965, propuso que para expresar facialmente una emoción cada especie utiliza una serie de gestos innatos. Que realiza a través del movimiento de los músculos faciales. En el año 1961, los investigadores Ekman y Friesen estudiaron la capacidad que mostraban los habitantes de una tribu aislada de nueva Guinea para reconocer las diferentes emociones que se expresaban a través de fotografías de individuos occidentales. Los habitantes de esta tribu no solo no tuvieron ningún problema en atribuir a cada gesto la emoción correcta, sino que, además, los occidentales no mostraron tampoco ninguna dificultad en reconocer las expresiones faciales de los moradores de esta tribu. Lo que aún no se ha determinado es si los demás medios por los cuales se comunican las emociones como posición del cuerpo, tonos de voz, detenciones en el discurso, posición del cuerpo, tonos de voz, detenciones en el discurso, posición de las manos, etc. Surgen a partir del aprendizaje o, por el contrario, son parcialmente innatos.

Empatía, sí; compasión, no.

Desde la infancia todos pasamos por momentos de ira y frustración de miedo, de amor o de tristeza y el recuerdo de estas emociones, tanto de las positivas como de las negativas, está almacenado en nuestra mente emocional; las reconocemos y de alguna manera, hemos aprendido a manejar o desechar lo que nos duelen y a disfrutar de las que nos proveen bienestar.

Las personas altamente empáticas sintonizan con las emociones de los demás, las comparten y, en cierta forma, las viven. Saben ponerse en el lugar del que ven sufrir y recordar, en cierta manera, lo mal que han podido sentirse ellos mismos ante la emoción que ven experimentar. Eso les lleva a compartir la emoción, comprenderla en el otro e intentar ayudar. Hay una gran diferencia entre compartir las emociones ajenas y sentir lastima por quien las está viviendo. Compartir un sentimiento no nos pone jerárquicamente hablando en una posición superior ni inferior; nos hace iguales, ya que reconocemos el sentimiento ajeno como algo que también esta, aunque no sea más que como recuerdo, en nosotros mismos. Compadecerse de alguien, sentir lastima, por el contrario, nos coloca en una posición de superioridad; es como si dijéramos [a mí no me ocurre, lo siento por ti. Así como la empatía es un sentimiento saludable y curativo, la compasión es peyorativa y denigrante; coloca siempre a quien la recibe en una posición de inferioridad que le puede llevar a sentirse aún más desgraciado.

¿Se puede desarrollar la empatía?

La empatía es una capacidad que, al parecer, se desarrolla muy tempranamente. Si contemplamos durante un rato el nido de una maternidad, podemos observar que en cuanto un niño se echa a llorar inmediatamente otros rompen en llanto. También se puede comprobar que se muestran más inquietos o molestos cuando su madre tiene algún problema. Esta conducta también se observa en niños mayores. En las guarderías, por ejemplo, el llanto de uno de los niños puede desencadenar en otros, actitudes de perplejidad, miedo, confusión o bien de solidaridad. Algunos niños muestran una gran capacidad para percibir las emociones de los demás en tanto que otros permanecen ante ellas más bien indiferentes. Se ha constatado que, si al niño se le enseña a captar el dolor que pueda producir en otros, la empatía que finalmente desarrollará será considerablemente mayor. También es importante la manera en que se trate al niño cuando manifiesta emociones perturbadoras, ya que

nuestros gestos le permitirán aprender y desarrollar una buena cantidad de respuestas empáticas.

Cuando nuestras propias emociones nos embargan, nos perturban, es prácticamente imposible acompañar a otros en sus sentimientos, porque toda la atención disponible está dirigida básicamente hacia nosotros mismos. Las personas con un alto grado de inteligencia emocional, desarrollan también un alto grado de empatía. El oír una desgracia ajena, por ejemplo, no despierta sentimientos angustiosos e indomables, sino el suave recuerdo de haber vivido esa emoción y la comprensión del sufrimiento ajeno. [11]

1.3.6 Auto comprensión

La auto comprensión no es solo un paso elemental entre lo que se considera el éxito, sino también una de las habilidades de mayor prioridad para la toma de decisiones, el comprender, identificar, descifrar, experimentar y sobrellevar mis propias emociones es un paso para la dosificación y dominación de las emociones para manejarlas de manera adecuada y utilizarlas como una ventaja por sobre las situaciones, dificultades o problemas en los que se requerirán.

Sentir y pensar las cosas son procesos cognitivos que difícilmente llegamos a entender ya que durante la etapa de la adolescencia se cree que solo se siente y no se piensa, por el contrario, a este pensamiento, se piensa por lo tanto se siente. Las decisiones no se toman a la ligera en un abrir y cerrar de ojos, sino más bien se evalúan y seleccionan las medidas que se van a tomar para solucionar dicha dificultad. Reconocer mis habilidades como mis debilidades o deficiencias ayudara a ser más eficaces para enfrentar dichas situaciones.

[11] Pérsico, Lucrecia. Guía de la inteligencia emocional. Editorial LIBSA. 2010. Alcobendas. Madrid. La inteligencia social.

- **Manejar las propias emociones**

  Las emociones básicas como el hambre, la sed, el miedo, la ira, la sexualidad y el cuidado de los niños forman parte de nuestro equipamiento básico emocional. Están arraigadas biológicamente en nuestra naturaleza y forman parte de nosotros, tanto si queremos como si no. En cambio, el modo en que manejemos este tipo de formas de comportamiento innatas está en nuestras manos; poseemos la libertad de sopesar las diferentes posibilidades de actuación y de decidir de acuerdo con nuestros propios motivos y criterios.

  Una prueba de nuestra libre voluntad es, por ejemplo, la posibilidad de la huelga de hambre. Respecto a esto, reproducimos aquí el comentario de Berngard Hasentein, que se dedica al estudio del comportamiento: [El hambre es, sin duda, un fenómeno biológico: a pesar de todo, el ser humano puede reprimirla para defender valores políticos o humanitarios, es decir, valores culturales, incluso hasta el extremo de provocar la propia muerte. Por lo tanto, la libertad de decisión del ser humano va más allá de los instintos biológicos de importancia vital]. Las tres posibilidades fundamentales de dirigir el decurso de las emociones que nos asaltan son: el apaciguamiento, la represión y la modificación de la situación.

- **Apaciguamiento**

  Desde la infancia se nos ha enseñado que debemos dominar y reprimir nuestras emociones. [Los niños no lloran], [Contrólate], [no te dejes llevar así], una gran parte de nuestra educación emocional viene determinada por este tipo de advertencias. Como adultos, hemos aprendido bien la lección: sabemos reaccionar de manera práctica y no dejarnos avasallar por nuestras pasiones. A ello nos ayudan las estrategias que se han descrito en los capítulos dedicados a la indignación, al miedo y a la tendencia a la depresión.

- **Represión**

  La represión es una técnica de supervivencia en situaciones amenazadoras existenciales. Bruno Betterlheim comprobó en sus investigaciones sobre el comportamiento de prisioneros en campos de concentración que fueron muy pocas personas que se desmoronaron realmente. Esto se explica porque la mayoría de los reclusos de los campos desconectaron por completo su nivel emocional e intentaron no achacar a sí mismos el horror que reinaba a su alrededor. Para poder sobrevivir tuvieron que desconectar sus emociones. Los médicos que de manera permanente se ven confrontados con el sufrimiento y la muerte, recurren a menudo, de un modo parecido, al distanciamiento interior. Esto no solo resulta perjudicial para sus pacientes, sino también para ellos mismos. La represión, a la larga, no es una solución. A largo plazo, lleva a un trastorno de las capacidades emocionales de percepción y vivencial, a las insensibilidades y al desacoplo del propio yo.

  A pesar de todo, la represión es un mecanismo de defensa al que recurren de vez en cuando casi todas las personas: como a un vaso de vino o a un ligero tranquilizante. Lo que hay que saber al respecto: Cuando la actitud de < más vale no pensar en ello> se convierte en costumbre, puede llegar a crear una adicción, de la misma manera que el alcohol y los tranquilizantes.

- **Modificación de la situación**

  La palabra emoción procede del latín emovere (Moverse hacia fuera), y con ello apunta al movimiento y al cambio. Es cierto que, por lo general, las emociones van ligadas a un impulso involuntario de hacer algo. Las personas inteligentes desde el punto de vista emocional no se dejan arrastrar por sus emociones, sino que utilizan energía desencadenada para desarrollar nuevas competencias, fortalecer su confianza en sí

mismas o asumir riesgos. Una mujer que por miedo a surgir un ataque nocturno aprende una técnica de autodefensa, convierte su miedo en algo productivo: la capacidad de poder defenderse de un agresor hace el miedo más soportable y disminuye el peligro real. Lo mismo es válido para la persona que ha solicitado un puesto de trabajo sin obtenerlo y emplea su indignación en prepararse mucho más a fondo para la siguiente entrevista.[12]

1.3.6.1 Motivación

La motivación es la característica que nos proporciona el movimiento, las ganas de continuar, la habilidad para sobreponerse ante situaciones difíciles y encontrar soluciones prácticas y útiles.

1.3.6.2 Saber auto motivarse

Según el diccionario de la Real academia española, motivación es: Ensayo mental preparatorio de una acción para animar o animarse a ejecutarla con interés y diligencia. La motivación no es algo externo; aunque digamos que o cual idea (nos motiva), la sensación de interés o de ganas de hacer algo surge de nuestro interior. Los estímulos externos podrán favorecer su aparición, pero si no contamos con una disposición adecuada, por muchos incentivos que se nos presenten no vamos a lograr motivarnos.

Una persona que tenga sobrepeso posiblemente quiera hacer dieta: sin embargo, la idea de tener un aspecto mejor no es estimulo suficiente como para hacerle renunciar a los dulces. Un estímulo mayor seria, por ejemplo, el conocer a otra persona del sexo opuesto por la cual se sintiera especialmente atraída; en ese caso, su propia imagen, que no había sido un estímulo suficiente, adquiere entonces una importancia que antes no tenía.

Para poder auto motivarnos es necesario contar con ciertos requisitos previos:

[12] Martin, Doris. Boeck, Karin. Que es inteligencia emocional, 1997. Editorial, EDAF, S.A. Madrid.

Detalles que favorecen la automotivación

- Objetivo claro
- Disposición
- Confianza
- Pensamientos positivos
- Actitud
- Revisión de hábitos
- Elección consciente
- Sentido de la responsabilidad
- Perseverancia

Cuando nos encontramos en una situación cómoda, que no nos exige ningún esfuerzo, no vemos ninguna necesidad de efectuar cambios; en cambio sí se presentan problemas que nos hacen salir de la placida rutina, estos nos empujan a hacer algo con tal de contrarrestarlos.

Mantenerse en un estado de total placidez pude ser beneficioso si se toma como periodo de transición, pero el permanecer en esa franja de seguridades y complacencia nos impide avanzar, desarrollar al máximo nuestras capacidades y obtener, con ello, beneficios mayores.

Uno de los requisitos de la automotivación es, precisamente, tener la disposición de abandonar la comodidad para iniciar un esfuerzo para que las cosas nos sean aún más agradables. Otro de los elementos necesarios es la confianza: si pensamos que no somos capaces de realizar una tarea, nunca lograremos juntar las energías necesarias para comprenderla y más aún, para no sentir menoscabada nuestra autoestima, nos justificaremos diciendo que aquello que queremos no es, en realidad, tan importante.[13]

[13] Pérsico, Lucrecia. Guía de la inteligencia emocional. Editorial LIBSA. 2010. Alcobendas. Madrid. La inteligencia social.

1.3.6.3 Actitud.

Es una respuesta específica a algo o alguien, que denota la importancia o no hacia una situación. Solo hace falta transformar el punto de vista que se tiene de determinadas cosas o acciones. Se trata de conductas hacia las personas, de emociones, ideales, temas explícitos, aprendidos a través de la experiencia y del grado educativo que posea cada individuo. Las actitudes dependerán de las situaciones en las que se vayan a presentar y manejarlas. En la inteligencia emocional se sugiere que puedan identificarse y reconocer las actitudes ya sea positivas o negativas.

Se trata de una continuidad de afirmaciones, de conductas hacia las personas, de emociones, ideales, temas explícitos, aprendidos a través de la experiencia y del grado educativo que posea cada individuo. Los factores genéticos también cumplen un rol importante en las actitudes de la persona.

Si se utiliza el sentido más general de la palabra actitud, se pueden distinguir solo tres clases de las mismas; la actitud positiva, la neutral y la negativa. Existe una cantidad significativa de actitudes que utilizan las personas, en diferentes ámbitos de su vida. Se distinguen: optimismo, gratitud, autoridad, tolerancia, sinceridad, satisfacción, hostilidad, desconfianza, constancia, entre otras.

1.3.6.4 Tipos de actitud

- ✓ **Actitud desinteresada**: la persona que posee esta cualidad de moverse en la realidad, no se impacienta por el beneficio que pueda traerle tal hecho o actividad a su vida; su eje de orientación se distingue dirigido a la otra persona, con total empatía, que no pasa a considerarla una herramienta, sino una conclusión. Las cualidades necesarias para que se de este tipo de actitud, son la solicitud y aprobación, la apertura, y encontrarse en servicio disponible.

- ✓ **Actitud manipuladora**: se refiere a personas que no consiguen progresar por sus propios medios; por esta razón buscan a otro, lo utilizan como un instrumento, de modo que el cuidado que se le confiere, desde un principio tuvo como fin: la investigación para su propio beneficio.
- ✓ **Actitud emotiva**: se produce cuando las personas en cuestión, conocen de una manera más personal al individuo, por esto su trato es afectuoso, rozando la franja emocional de ambos.

  El afecto, el cariño, el enamoramiento son emociones más fuertes y más íntimas o particulares, que se hallan ensambladas a una condición de generosidad.
- ✓ **Actitud interesada**: cuando un individuo quiere llegar a un fin determinado, y posee este tipo de actitud, lo confirmadamente factible es que se beneficie de los lazos que tiene con diferentes personas como una táctica para conseguir su objetivo.
- ✓ **Actitud integradora**: con ésta se pretende conseguir la unión de las personas, a través de la comunicación que se origina entre individuos, buscando con esto, concebir su universo íntimo y su bien.[14]

[14] Tipos de.org [sitio web] (2012). Actitud y Tipos de actitud. [Consulta 6-6-16] Disponible en: http://www.tiposde.org/general/790-tipos-de-actitudes/#ixzz4B8RNhIAr

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Enfoques y modelos de investigación:

Investigación cuantitativa, derivada del paradigma neopositivista: busca aproximarse a la comprensión de un criterio de demarcación de la ciencia, el criterio de significado es la verificación empírica, la hipótesis o el criterio científico, para comprobarse empíricamente. Los objetivos específicos orientan al proceso de la investigación y requiere técnicas e instrumentos que ayudarán al análisis de la información que será recabada en el trabajo de campo.

2.2 Técnicas e instrumentos

2.2.1. Técnica de muestreo:

Aleatoria simple, en esta técnica, cada miembro de la población tiene la misma probabilidad de ser seleccionado como sujeto. Todo el proceso de toma de muestras se realiza en un paso, en donde cada sujeto es seleccionado independientemente de los otros miembros de la población.

Se elegirá a los estudiantes adecuando el horario, se buscará utilizar periodos libres para no perjudicar el rendimiento académico.

2.2.2. Técnicas de recolección de datos:

Observación

Se empleó la observación indirecta con el objetivo de conocer el nivel de inteligencia emocional de la investigación a través de las observaciones realizadas con anterioridad y a través de libros, revistas, informes, entre otros.

Así también observación participativa logrando así una identificación con la moderadora para establecer una conexión con los estudiantes de manera que se sientan identificados con el programa y haga un cambio en su perspectiva y logre los objetivos.

Cuestionario. Es un instrumento que se conforma en una serie de cuestiones para evaluar el nivel de conocimiento de la inteligencia emocional así también para conocer el nivel de auto valoración, autoestima, auto comprensión, seguridad en la toma de decisiones. Protocolo de cuestionario elaborado por la investigadora.

Técnicas Lúdicas: El realizar estas actividades facilito el aprendizaje a través del juego y el desarrollo de habilidades. El trabajo en equipo, confianza, adaptabilidad, liderazgo, autoestima, comunicación y cooperación.

Técnica Halago. Regaño. Halago: Técnica que se creó en la segunda guerra mundial con los aviadores los cuales tenían una frase la cual decía: GUN HO! La que significa trabajemos todos juntos, lo que transmite entusiasmo, alegría y confianza. Utilizando la técnica para modificar conductas negativas con respecto a poner apodos o burlarse de los errores de sus compañeros.

Mímica de emociones: Técnica que busca identificar en el otro las emociones y así poder sensibilizarse ante las mismas, conocer cuál es la percepción de las emociones ante sus compañeros y como manejarían las situaciones. Implementar comunicación asertiva para lograr adivinar qué personaje o película se estaba representando.

Trifoliares informativos: Es una herramienta que además de producir un gran impacto visual, permite enumerar las ventajas, beneficios y detalles técnicos de un producto determinado o de un servicio a promocionar.

2.2.3 Técnicas de análisis de datos

Observación: La observación consiste en el registro sistemático valido y confiable de comportamientos o conducta manifiesta. Puede determinar la aceptación de un grupo de estudiantes con respecto a su profesor, analizar conflictos familiares y efectos masivos.

Pruebas estandarizadas: Son aquellas que ayudan a medir habilidades, aptitudes, valores, intereses, personalidad, desempeño, motivación y aprendizaje. Con el objetivo de obtener un resultado el cual nos oriente para saber en qué áreas se debe de reforzar y mejorar.

Sesiones en profundidad: Estas consisten en:

- Se selecciona el tipo de persona o personas que participaran en la actividad.
- Se invita a las personas a las sesiones
- Se organiza la sesión o sesiones, en un lugar confortable, que provea confianza, tranquilidad y espacioso. Debido a las diferentes actividades que se realizaran.
- El conductor debe ser una persona entrenada para moderar la actividad con el grupo, debe tener raport para trabajar con el mismo, realizar una planificación previa a la actividad para llevar un control de la misma.
- Elaborar un reporte de la situación, así como una bitácora.
- Llevar a cabo los análisis de la actividad. [15]

[15] Sampieri, R, Fernández, C, Baptista, P(2010) Metodología de Sampieri, R, Fernández, C, Baptista, P(2010) Metodología de la investigación (5ta. ed.). D.F., México: McGraw Hill.

Talleres didácticos:

Los talleres tienen como objetivo la participación de los adolescentes para explorar nuevas áreas, poner en práctica lo que se aprende en cada uno de ellos. Se implementaron técnicas prácticas para facilitar el desarrollo de habilidades e incrementar la inteligencia emocional.

2.3 Instrumentos:

Para llevar a cabo esta investigación se realizó la delimitación de la población a través de la técnica de muestreo aleatorio simple, se realizaron observaciones dentro de los talleres, donde predomina el trabajo en equipo y las constantes correcciones por parte de los docentes, se evaluó la actitud ante las dificultades y las llamadas de atención. Es importante mencionar que los talleres tienen la característica de ser opcionales y dentro del mismo se reúnen las diferentes secciones existentes en el establecimiento de primero básico.

Con la muestra seleccionada se procedió a la aplicación de talleres grupales, buscando lograr rapport y empatía entre los estudiantes. Mediante la aplicación de cuestionario se logró identificar el conocimiento en términos generales a cerca de las diferentes inteligencias y en especial la inteligencia emocional, se utilizó la técnica de observación durante la aplicación del cuestionario, así también se dio la oportunidad de trabajar en grupo por mesas con el objetivo de mejorar las habilidades sociales.

Cuestionario. Es un instrumento que se conforma en una serie de cuestiones para evaluar el nivel de conocimiento de la inteligencia emocional así también para conocer el nivel de auto valoración, autoestima, auto comprensión, seguridad en la toma de decisiones. Protocolo de cuestionario elaborado por la investigadora: ver anexo no. 1.

Test de inteligencia emocional:

El test de inteligencia emocional es un test que se compone de diferentes factores que engloban la inteligencia emocional, (Asertividad, auto-valoración, auto-comprensión, auto-estima, resolución de problemas, actitud, etc.) Es un test valido, confiable y de fácil aplicación, puede ser aplicado de manera grupal e individual, no tiene un límite de tiempo y puede ser auto-calificable.

El objetivo de la aplicación del test es para tener una idea general del conocimiento que poseen los adolescentes de la inteligencia emocional y también diagnosticar en qué nivel se encuentra la misma, en base a los resultados se reforzaron las áreas en la que más se observó dificultad.

El test contiene 45 ítems los cuales tienen como objetivo evaluar cuanto se conoce a sí mismo el adolescente, cuanto me afecta lo que digan las personas de mí y como me ven, de qué forma tomo las opiniones de los demás y como espero que me vean los demás. Teniendo una hoja de respuestas con las opciones: Nunca, Algunas veces y Siempre. Como también un Baremo el cual se atribuye la puntuación de la siguiente manera:

- La respuesta NUNCA le corresponden 0 puntos.
- La respuesta ALGUNAS VECES le corresponde 1 punto.
- La respuesta SIEMPRE le corresponde 2 puntos.

Suma los puntos y dependiendo de la cantidad se le atribuirá un nivel.

- Entre 0 y 20 puntos: Muy Bajo
- Entre 21 y 35 puntos: Bajo
- Entre 36 y 45 puntos: Medio Bajo
- Entre 46 y 79 puntos: Medio Alto
- Entre 80 y 90 puntos: Muy alto.

Ver anexo no. 2.

Test de Toma de decisiones:

El test consta de 20 preguntas las cuales pretender orientar a tomar una decisión, el test evalúa diversas áreas como laboral, familiar, ética, lealtad.

El test no tiene tiempo límite para la aplicación por lo que el que está siendo evaluado se puede tomar el tiempo que desee, aun así, no debe tardar demasiado en cada pregunta ya que eso puede llegar a influir en la respuesta

que dará al final. La forma de calificación es través de una tabla la cual adjudica puntos de acuerdo a la pregunta que eligió, las respuestas nos ayudaran a determinar cuál es el estado del yo en el evaluado. Ver anexo no. 3

Estado del yo
PC. Padre critico
PN. Padre Nutritivo
A. Adulto
NS. Niño sumiso
NR Niño Rebelde
NL Niño Libre

Ver anexo no. 3

Operacionalización de los objetivos

Objetivos específicos	Categorías conceptuales Variables	Indicadores	Técnicas.
1. Conocer el nivel de inteligencia *emocional que* poseen los adolescentes para la toma de decisiones.	Inteligencia emocional. Toma de decisiones.	Conocimiento de la emoción. *Capacidad* de identificación de emociones. Tipos de inteligencia. Estrategias para controlar las emociones.	Cuestionario.
2. Identificar los beneficios pre y *post* de la implementación de un programa para desarrollar inteligencia en adolescentes.	Beneficios del programa de *fortalecimiento* de la inteligencia emocional. Desarrollo de técnicas para manejar emociones.	Auto estima Como expresas *tus emociones.* Identificas las emociones de los demás. Controlas tus emociones. Personalidad	Test (Habilidad de Inteligencia *Emocional*)
3. Implementar estrategias para desarrollar la *inteligencia* emocional en la toma de decisiones en adolescentes.	Estrategias para desarrollar inteligencia *emocional.* Evaluación de las áreas: familiar, emocional, ética y lealtad. Toma de decisiones	Mejorar habilidades para tomar decisiones asertivas. Mejorar relaciones interpersonales y habilidades sociales. Mejorar y descubrir nuevas	Test de Toma de decisiones *Cuestionario* para conocer el nivel de seguridad en la toma de decisiones. Socio drama Juego de roles

	Transmite alegría, entusiasmo y determinación.	inteligencias en cada uno de los participantes.	Técnica Halago. Regaño. Halago Mímica de emociones.
4. Conocer el nivel de inteligencia emocional que poseen los adolescentes para la toma de decisiones.	Nivel de conocimiento de inteligencia emocional.	Evaluar inteligencia emocional y todas las inteligencias descubiertas a través de las dinámicas.	Re- test de habilidad de inteligencia emocional. Re aplicación del cuestionario de inteligencia emocional.
5. Socializar los resultados de la investigación a autoridades de la Escuela de Aplicación Dr. Carlos Martínez Duran.	Resultados del programa para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en la toma de decisiones en adolescentes.	Socialización de resultados de todas las inteligencias desarrolladas e implementar nuevas estrategias involucrando padres y autoridades del establecimiento.	Trifoliares informativos.

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 administración de la investigación se llevó a cabo en el instituto Dr. Carlos Martínez Durán ubicado en la avenida petapa 32 calle zona 12, el establecimiento cuenta con el módulo de administración donde se encuentran la sala para maestros, dirección, secretaria, tesorería. Así también cuatro módulos en donde se imparten clases, salón de usos múltiples en el cual se realizan las reuniones para padres de familia y las reuniones organizadas por padres de familia, módulo de psicología y el área para la orientadora y consejera. Así también cuenta con diversas áreas ocupaciones o talleres (Cocina, belleza, reparación de computadoras, corte y confección, dibujo técnico, maderas, metales) en los cuales se desarrollan actividades técnicas y practicas lo que les facilita tener iniciativa y productividad a los estudiantes, estos talleres tienen como objetivo prepararlos para lo que puede llegar a ser una alternativa para obtener ingresos económicos y descubrir habilidades especificas en el área técnica. El programa tuvo como espacio para desarrollarse en el salón de artes plásticas el cual es bastante amplio y cuenta con el inmobiliario necesario para realizar las actividades, como las canchas de futbol para tener más espacio y trabajar actividades prácticas en equipo.

3.1.2 Características de la muestra:

Se trabajó con 43 estudiantes de las secciones “B,C,D,E,F,G”. Se eligieron a los estudiantes con la técnica de muestreo “Aleatoria simple” la cual consiste en que cada miembro de la población tiene la misma probabilidad de ser seleccionado como sujeto. Las secciones del grado de primero básico que se

eligieron para trabajar fue por comodidad de los estudiantes ya que se trabajó en el periodo guía el cual esta después de recreo y no obstaculizaría ningún periodo de clase, dentro de los estudiantes se encuentran 21 mujeres y 22 hombres, los estudiantes se encuentran entre las edades de 11 a 13 años, la mayoría profesa una religión católica, evangélica y cristiana, el estatus económico en el que se encuentran es de clase media o media baja debido a las zonas donde habitan por lo general únicamente trabaja uno de los padres y provienen de familias integradas, en casos muy específicos provienen de familias monoparentales, la mayoría son de etnia ladina con algunas excepciones que pertenecen a la etnia maya, sin embargo no portan el traje típico ya que utilizan el uniforme del establecimiento como todos los demás. Dentro de los estudiantes que pertenecen al programa se pueden observar inseguridad, baja autoestima, falta de iniciativa y una necesidad excesiva por pertenecer a los grupos que se forman, mantienen una baja tolerancia a la frustración y desconocían el significado de la inteligencia emocional, tenían la idea de que la única inteligencia es la científica y que se resume a ganar las clases que tienen asignadas y si no se autodenominan como “tontos”. Los talleres que se realizaron tenían como objetivo educar a los estudiantes en el área emocional y fortalecer las habilidades en la toma de decisiones, como también proveer herramientas para sustituir hábitos erróneos acerca de que es inteligencia y como la identifican, la mayoría de los estudiantes se reconocen inteligentes si ganan las clases que reciben en el establecimiento.

3.2 Presentación y análisis de resultados.

Durante el proceso investigativo, fueron abordados 43 estudiantes que reciben clases en el Instituto Dr. Carlos Martínez Durán, con asesoría de la licenciada. Marielena Méndez contándose en todo momento con su completa colaboración.

El test de habilidades de inteligencia emocional está conformado por 45 ítems que evalúan las áreas que conforman la inteligencia emocional, (Asertividad, autovaloración, auto-comprensión, auto-estima, resolución de problemas, actitud, etc. El análisis siguiente presenta la interpretación de las gráficas en su orden y posteriormente, el del test de habilidades de inteligencia emocional.

A las tareas a las que los padres se enfrentan al inicio de la etapa de la adolescencia son determinantes para realizar y ofrecer una dirección. Dentro los primeros pasos para llevar a cabo una buena relación se encuentran, una buena comunicación, ambiente de confianza, amor, límites y lazos para poder educar con inteligencia emocional. Así mismo se debe de permitir al adolescente un nivel de libertad para que este reconozca que se le está brindando confianza. En ocasiones, se busca preguntar al adolescente si consideran que los límites ayudarán a alcanzar sus objetivos, dando lugar a que el adolescente evalué diferentes situaciones y permita un establecimiento de fronteras y pueda por sí mismo resolver problemas y tomar decisiones. Para así contribuir con la formación y el desarrollo de la inteligencia emocional que el adolescente debe tener para así lograr adaptarse a un mundo de complejidad y sofisticación de manera adecuada.

Nivel de inteligencia emocional

Capacidad de sentir, entender, controlar y modificar las emociones, una combinación equilibrada entre la cognición y emoción. Demostrando así la capacidad de utilizar las emociones como una ventaja y poder actuar con las emociones y tener la ventaja al acceder a las propias emociones.

Tabla. No. 1 Autoconocimiento

No.	Pregunta	Nunca	Algunas veces	Siempre
1	Me conozco a mí mismo, se lo que pienso, lo que siento y lo que hago.	1	15	22
5	Sé que cosas me ponen alegre y que cosas me ponen triste.	0	5	33
11	Hablo conmigo mismo, en voz baja claro.	4	19	15
25	Tengo un buen sentido del humor.	1	19	18
44	Creo que soy una persona equilibrada emocionalmente.	2	30	6
45	Tomo Decisiones sin dudar ni titubear demasiado.	3	29	6

Fuente: Aplicación de Test de habilidades de inteligencia emocional.

En la tabla anterior se observa que las respuestas obtenidas entre los estudiantes muestran una asociación significativa correspondiente a los patrones de crianza ya que existe un refuerzo positivo en sus casas para generar auto conocimiento y se permiten un nivel de seguridad en sí mismos, aun así en la pregunta 45 "¿Tomo decisiones sin dudar ni titubear demasiado?" permanecen dubitativos ante la elección por si mismos por el miedo a fallar.

Tabla No. 2 Autovaloración

No.	Pregunta	Nunca	Algunas Veces	Siempre
7	Cuando hago las cosas bien, me felicito a mí mismo.	8	10	20
21	Tengo confianza en mí misma, en lo que soy capaz de hacer, pensar y sentir.	0	16	22
32	Si he de estar solo estoy, y no me agobio por eso.	3	15	20
35	Soy creativo, tengo ideas originales y las desarrollo.	3	24	11

Fuente: Aplicación de Test de habilidades de inteligencia emocional.

En la tabla anterior se observa que una mayoría de estudiantes posee una adecuada autovaloración ya que logran tener confianza en sí mismos, poseen la capacidad de auto felicitación y también hay un reconocimiento en el área de la inteligencia artística ya que generan ideas.

Tabla No. 3 Autocontrol

No.	Pregunta	Nunca	Algunas veces	Siempre
8	Cuando los demás de provocan intencionalmente soy capaz de no responder	7	19	11
10	Controlo mis pensamientos, pienso lo que de verdad me interesa.	2	15	20
13	Cuando alguien me critica injustamente, me defiendo adecuadamente con el dialogo.	7	20	11
15	Soy capaz de quitarme de la mente las preocupaciones que me obsesionan.	13	20	5

Fuente: Aplicación de Test de habilidades de inteligencia emocional.

Luego de identificar las técnicas de autocontrol que poseen los estudiantes se puede establecer que hay un nivel bajo de asertividad ante situaciones que generan estrés, enojo, malestar o ansiedad. Con frecuencia las respuestas son impulsivas y no miden las palabras que emiten lo que se puede concluir que existe una respuesta reflejo. Así también existe una mayor respuesta de hombres que de mujeres por el constructo de femineidad que se maneja en la sociedad.

Tabla No. 4 Asertividad

No	Pregunta	Nunca	Algunas veces	Siempre
4	Llego a acuerdos razonables con otras personas cuando tenemos posturas enfrentadas.	6	25	7
6	Sé lo que es más importante en cada momento.	1	18	19
12	Cuando me piden que diga o haga algo que me parece inaceptable me niego a hacerlo.	3	14	21
14	Cuando me critican por algo que es justo lo acepto porque tienen razón.	9	16	13
18	Soy capaz de divertirme y pasármela bien allí donde este.	3	16	19
39	Soy capaz de comprender el punto de vista de los demás.	0	22	16

Fuente: Aplicación de Test de habilidades de inteligencia emocional.

Se encuentra asociación entre la capacidad de llevar un dialogo adecuado con la respuesta que se da ante las situaciones de confrontamiento, existe un nivel medio de asertividad evidenciados a través de las actitudes que engloba aceptar críticas, llegar a acuerdos, mantenerse firme ante sus principios y la empatía. Existe una debilidad para resolver conflictos asertivamente por la ausencia de técnicas para abordar discusiones y también por la inexistente capacitación para situaciones de negociación.

Tabla No. 5 Visión positiva, actitud y empatía.

No.	Pregunta	Nunca	Algunas veces	Siempre
3	Cuando las cosas van mal, mi estado de ánimo aguanta bien hasta que las cosas van mejor.	11	23	4
9	Me fijo en el lado positivo de las cosas, soy optimista.	1	26	11
16	Me doy cuenta de lo que dicen, piensan y sienten las personas más cercanas a mí.	2	17	19
23	Comprendo los sentimientos de los demás	0	16	22
28	Soy una persona realista, “con pies en el suelo”.	1	11	15
29	Cuando alguien se muestra muy nervioso/a o exaltado/a le calmo y le ayudo.	4	17	17
40	Identifico las emociones que expresa la gente de mí alrededor.	3	22	13
41	Soy capaz de verme a mí mismo desde la perspectiva de los otros.	11	21	6

Fuente: Aplicación de Test de habilidades de inteligencia emocional.

En la tabla anterior se puede identificar que los estudiantes poseen un bajo nivel en la visión positiva de las cosas que realizan, existen más refuerzos negativos que positivos en su medio de desenvolvimiento, con frecuencia los profesores no consideran el efecto negativo de los comentarios que realizan de forma poco asertiva, están acostumbrados a recibir negativas o pasar desapercibidos por lo que no logran tener una actitud positiva la cual debe de trabajarse a través de autoestima, en cuanto a la empatía carecen de la habilidad de poder observar o identificar emociones o colocarse en el lugar del otro antes de emitir una opinión.

Toma de decisiones

La toma de decisiones consiste en encontrar una conducta adecuada para resolver una situación problemática, en la que, además hay una serie de sucesos inciertos. Para esta hay que determinar los elementos que son relevantes y obviar los que no lo son y analizar las relaciones entre ellos y la forma que tenemos que influir en ellos.

Características de los estados del yo:

Padre crítico: Enérgico, establece límites con frecuencia, críticas altamente negativas, autoritarios y visión cuadrada.

Padre Nutritivo: Afectuosos, criticas asertivas, comprensivos, refuerzan el desarrollo de las habilidades, demuestran angustia ante la pérdida de algo.

Adulto: Autónomos, independientes, desarrollo propio, equilibrio, excesiva responsabilidad, evaluar las situaciones críticas detenidamente antes de tomar una decisión, inseguros al mostrar afecto.

Niño libre: muestran ser influenciados, innovadores, creativos, participativos, colaboradores.

Niño sumiso: Seguidores de un líder, suelen ser dirigidos, no emiten opiniones y son rígidos al seguir las leyes.

Niño rebelde: Incomprendido, altos índices de actividad, directivos creativos, objetivos en la toma de decisiones.

Test de toma de decisiones

Permite la evaluación de las capacidades analíticas a través de una construcción de aprendizaje, planeación, estrategia y consideración de las consecuencias de cualquier movimiento que se va a realizar. Estas capacidades proponen complementar la inteligencia emocional para enfrentar las situaciones, problemas o decisiones difíciles. No pretende que se memoricen que pasos seguir en cada situación sino más bien brindar herramientas que ayuden a desarrollar la capacidad de analizar.

Tabla No. 6 Test toma de decisiones.

Estado del yo		
PC	PADRE CRITICO	11
PN	PADRE NUTRITIVO	5
A	ADULTO	12
NS	NIÑO SUMISO	0
NR	NIÑO REBELDE	1
NL	NIÑO LIBRE	9

Fuente: Aplicación de Test toma de decisiones.

Cada uno de los estados del yo que evalúa el test permiten conocer algunos rasgos de la personalidad de los que fueron evaluados, dentro de los estados del yo se encuentra el padre critico el cual se caracteriza por tener un elevado súper yo y mantenerse muy apegado a las normas y reglas, los estudiantes que se encuentran en este estado se pueden identificar como autoritarios, altamente críticos y poco flexibles. Por otra parte el padre nutritivo se caracteriza por comprensión, criticas asertivas y brindar afecto, los estudiantes que obtuvieron un resultado alto en esta área se puede decir que tienen una mayor inclinación a escuchar, comprender, trabajar en equipo y algunos rasgos de liderazgo que brindan seguridad a los demás. Adulto los adultos pueden ser independientes, responsables y accesibles, son todos aquellos estudiantes que prefieren trabajar de manera individual, hacer una toma de decisiones realizando una autorreflexión y eligiendo lo que más convenga para sí mismos. El niño rebelde se muestra activo, creativo en la toma de decisiones y a su vez se siente incomprendido por el resto, en la tabla anterior se puede encontrar un solo estudiante que se encuentra en esta área con un comportamiento activo inquieto y participativo. Niño libre pueden ser fácilmente influenciados por alguien a quien identifiquen como un punto de apoyo, por lo general estos son más accesibles, amables y suelen preferir trabajar en grupo que individual.

Tabla No. 7 Identificando habilidades y debilidades para generar autoconocimiento.

	Habilidad y debilidad.	Cantidad de estudiantes.	Edades
Lado A: Positivo	Buen lector	2	11- 14 años
	Hablar en público	3	
	Gamer	7	
	Jugar fut	7	
	Sociable	6	
	Comunicativa	1	
	Coser	2	
	Bailar	4	
	Jugar básquet	1	
	Matemáticas	4	
	Dibujar	6	
	Escribir	4	
	Mezclar música	1	
	Investigar	1	
	Juegos de mesa	4	
	Cantar	1	
	Se me quedan rápido las cosas	3	
	Perdono rápido	1	
	Inteligente	3	
	Puntual	1	
	Música	2	
	Ordenado/a	1	
	Correr rápido	2	
	Comer	4	
	Patinar	1	
	Cocinar	2	
	Escuchar música	1	
Lado B: Negativo	Malo escuchando	2	11-14 años
	Tímido	5	
	Muy honesto	2	
	Olvidadiza	2	
	Molestona	2	
	No hago tareas	4	
	Mal pensada	1	
	Artes	1	
	Impuntual	3	
	Enojo	3	
	Irresponsable	2	
	Ortografía	1	
	Veo mucho mi teléfono	10	
	Rencorosa	6	

Fuente: Taller de autoestima realizado con los estudiantes del programa de inteligencia emocional para la toma de decisiones.

En la tabla anterior se observa que de las variables cuantitativas evaluadas tuvieron asociación significativa con una mayor prevalencia a identificar cualidades en lugar de debilidades ya que se ha recibido un refuerzo positivo para la autovaloración y auto-conocimiento. Así también las debilidades que los estudiantes escribieron tienen relación directa a las actividades características de los adolescentes y también “modas” que afectan de forma indirecta en las decisiones de los estudiantes.

Tabla no. 8 Caucho # 1

Identifica tus habilidades y preséntate.

Positivo	Negativo
Buen lector	Malo escuchando
Hablar en público	Tímido
Gamer	Muy honesto
Jugar fut	Olvidadiza
Sociable	Molestona
Comunicativa	No hago tareas
Coser	Mal pensada
Bailar	Artes
Jugar básquet	Impuntual
Matemáticas	Enojo
Dibujar	Irresponsable
Escribir	Ortografía
Mezclar música	Veo mucho mi teléfono
Investigar	Rencorosa
Juegos de mesa	
Cantar	
Se me quedan rápido las cosas	
Perdono rápido	
Inteligente	
Puntual	
Música	
Ordenado/a	
Correr rápido	
Comer	
Patinar	
Cocinar	
Escuchar música	

Fuente: Taller de autoestima realizado con los estudiantes del programa de inteligencia emocional para la toma de decisiones.

En la tabla anterior se pueden observar las cualidades y debilidades identificadas en el taller de presentación entre compañeros, las cualidades que los estudiantes identificaron en si mismos son adecuadas para sus edades y al contexto en el que se encuentran, así también las diferentes habilidades se encontraron en más de una tarjeta lo que indica que mantienen un buen nivel de autoestima y autoconocimiento. En cuanto a las debilidades se enfocaron en gran parte a las cosas que los demás alguna vez les han mencionado como “no escuchar” “ver mucho el teléfono” o “ser muy enojado” con lo que se puede concluir que pueden identificar sus debilidades y aceptar algunas críticas.

Tabla no. 9 Hoja de trabajo: "SOY AUTÉNTICO"

Mi color de piel	Solidario
Jugar futbol	Agradable
Soy inteligente	Buen amigo
Dibujar	Bueno mezclando música
Honestidad	Buen sentido del humor
Único	Hacer amigos con facilidad
Fuerte	Independiente
Disciplinada	Buena memoria
Simpático	Habilidad lógico-matemática.
Ordenado	Líder
Responsable	Buen escucha
Educado	Positiva
Amable	Valiente
Creativo	Apoyo a quien lo necesita
Entusiasta	Divertido
Divertido	Bueno contando chistes
Feliz	Bueno en todas las materias.
Respetuoso	Ser ordenado
Moleston	Cariñoso
Leer	Curioso
Deportista	Saber escuchar

Fuente: Taller de comunicación y autoestima realizado con los estudiantes del programa de inteligencia emocional para la toma de decisiones.

En la tabla anterior se puede observar que los estudiantes poseen la capacidad de identificar sus habilidades, cualidades y auto motivarse. Reconocer porque son auténticos y lograr establecer una relación entre todas las cosas buenas que hay en ellos para poder tener una auto-valoración adecuada.

Tabla no. 9 CUESTIONARIO

Pregunta	Pre-Test	Post-test
1. ¿Qué es inteligencia?	Es un conocimiento y la forma de pensar correctamente. Es la forma de comprender analizar y estudiar para la vida. Es la forma razonable de pensar. Son los conocimientos que ha adquirido una persona. Es algo que se obtiene a través de las experiencias. Es la manera de pensar de las cosas y usar el sentido común.	Capacidad de resolver problemas, usar la razón y tomar decisiones.
2. ¿Qué es la inteligencia emocional?	Es la inteligencia de las emociones. Es saber cómo y en qué ocasión utilizar las emociones. Es una acción donde se piensa y se expresa adecuadamente. Es la manera de comprender las emociones de una persona. Es lo que una persona sobe de sus emociones. Es la inteligencia que trata de tener un mejor control de tus pensamientos y emociones. Es la inteligencia en los sentimientos de una persona. Es un tipo de inteligencia que trata de tener un mayor control de la mente y las emociones para vivir de una forma pacífica o saludable. La manera efectiva de tomar una decisión. Es lo que las personas saben de sus emociones y las pueden controlar.	Es la capacidad de identificar mis emociones y las de los demás, aceptarme y conocerme mejor.
3. ¿Qué inteligencias crees que posees?	Emocional, intelectual, comprender a los demás, tecnológica, artística, musical, lingüística.	Artística, lingüística, interpersonal e intrapersonal, musical, lingüística, emocional.
4. ¿Sabes que es la toma de decisiones asertiva?	Tomar decisiones adecuadas o que me convienen. Decidir adecuadamente entre una opción y otra. Es pensar las cosas antes de	Es tomar una decisión de manera adecuada, entendiendo nuestros deseos, valores y principios.

	hacerlas. Tomar decisiones correctas para la vida. Cuando tomamos una decisión de manera positiva o correcta. Tomar una decisión de manera pasiva y correctamente. Razonar antes de tomar una decisión. Tú te sientes tranquila porque sabes que la decisión es la correcta.	
5. ¿Por qué cuando pienso "Tengo que hacer esto o aquello" me agobio?	Porque necesitas pensar las cosas antes de actuar y puedo fallar. Porque no me gusta lo que tengo que hacer aunque tenga que hacerlo. Porque pienso que es imposible. Porque pienso que no puedo hacerlo. Porque pienso que no puedo hacer las cosas o no puedo lograrlas. Porque no sé cómo saber si es correcto o incorrecto. Porque hay algo que tengo que hacer. Porque tengo que decidir. Porque no tengo ganas de hacer las cosas. Porque tengo que decidir la mejor opción aunque ambas me gusten. Porque a veces no sabemos qué decisión sería la mejor.	Porque somos indecisos y no sabemos qué hacer. Porque lagunas veces no nos gusta hacer lo que nos piden. Porque tenemos que aprender a elegir entre las opciones cual es la mejor y hacerlo.
6. ¿Cómo haces para tomar tus decisiones en la cotidianeidad?	Elegir lo que más me va a beneficiar. Pienso con tranquilidad que voy a elegir y de una manera adecuada. Pedir consejos a personas mayores. Pensar en la mejor opción. Pensar, analizar y luego actuar. Primero pensar que es lo que quiero o lo que necesito. Analizo las futuras	Considero las opciones para elegir y las consecuencias que puede traer cada una de ellas. Pienso con tranquilidad lo que voy a elegir y tomo la mejor opción sin apresurarme. La mayoría de veces tomo la decisión que me parece correcta de acuerdo a mis principios.

	consecuencias que puedan repercutir en mi vida. Pienso antes de actuar y algunas veces pido opiniones.	
7. ¿Qué factores consideras para tomar decisiones?	Comprensión Pensar tranquilamente antes de actuar Los resultados que obtendré con esa decisión. Analizar Analizar las consecuencias. Las ventajas y desventajas de las mismas.	Mis objetivos, seleccionar que es lo que es importante para mi y considerar las consecuencias o desventajas de cada decisión que tome. Las consecuencias, emociones y que es lo correcto.
8. ¿Por qué me desasosiega y me crea tensión decir no?	Porque tenemos miedo de que las personas se burlen. Porque hay algunas situaciones donde sientes que no puedes utilizar esa palabra. Miedo a que se enojen conmigo.	Porque no me gustaría que los demás me sacaran de los grupos o se burlaran de mi después, tampoco me gustaría que alguien se enoje conmigo por decir que no quiero hacer algo. Porque las personas se pueden molestar si se les dice que no pero algunas veces debemos entender que es lo que nosotros queremos.
9. ¿Conoces la diferencia entre: empatía, simpatía y antipatía? Descríbela	No la conozco. Simpatía: Alguien agradable Antipatía: Alguien no agradable. Empatía: Es alguien tímido.	Empatía: Poder reconocer los sentimientos en los demás y comprenderlos. Simpatía: Ser amble o cordial. Antipatía: Ser grosero.
10. ¿Por qué me enfado cuando recibo una crítica?	Porque no me controlo Porque a uno no le agrada que le digan cosas malas de uno mismo. Por qué no aceptamos lo que las personas dicen de nosotros y no podemos o somos capaces de aceptar una crítica. Porque a veces no nos gusta considerar que es lo que va a pasar si no tomamos la decisión correcta. Porque me molesta y me enojo Porque quiero tener la razón Porque están hablando de mío o de algún amigo y pueden estar hablando mal y creo que eso no es correcto. Porque quiero tener la razón.	Porque me molesta la forma en la que me dicen las cosas. Porque no me gusta que me critiquen. Porque no entiendo porque me hacen una crítica. Es difícil aceptar los errores y aunque no me guste que me critiquen. Porque pensamos que estamos bien y nos es difícil escuchar una crítica. Porque es molesto y nadie es perfecto aunque si se hace una crítica deberían de hacerlo diferente y no grosero.
11. ¿Hacer deporte tiene que	Sí, porque me siento mejor al	Sí, me ayuda a liberar la

ver con las emociones?	hacer algún deporte. Sí, porque me siento más tranquilo y también me siento alegre y entusiasta. Depende de cómo me sienta así voy a rendir en las actividades. Si porque si estas enojada y te pones a hacer deporte te olvidas de todo. Si porque me ayuda a distraerme.	tensión y me siento mejor o más tranquilo cuando puedo hacer ejercicio. Me siento mejor porque me motivan y me apoyan. Tiene que ver porque si estoy triste o muy alegre voy a rendir en las actividades que haga.
12. ¿La creatividad puede favorecer nuestro bienestar emocional?	Si, porque nos hace expresar lo que sentimos con materiales. Sí, porque la creatividad nos ayuda a saber que si podemos hacer algo nuevo y nos motivamos a nosotros mismos. Sí, porque puedo pintar y expresarme. No, no soy bueno siendo creativo. Claro que si porque liberamos lo que sentimos.	Sí, es una forma de expresar mis emociones y regular mis sentimientos. Sí, porque me siento más relajada si pongo en práctica las técnicas que nos enseñan en artes plásticas o manualidades.

Fuente: Aplicación del cuestionario inteligencias múltiples elaborado por la investigadora.

En la tabla anterior se evidencian los resultados de la aplicación de los cuestionarios de inteligencia e inteligencias múltiples, haciendo una comparación en las respuestas que dieron los estudiantes se observa poco contenido de ideas o vocabulario ya que por lo general no les instan a leer o sus evaluaciones son únicamente memorísticas por lo que les fue difícil resolver el cuestionario porque debían comprender y analizar las preguntas para dar una respuesta. En muchos casos los estudiantes no respondieron a la pregunta porque no habían “estudiado” y entonces sacarían una mala nota, aun explicando que el cuestionario no tenía punteo alguno no lograron resolverlo por la presión que existía por sacar una buena nota. En el post-test los estudiantes trabajaron por mesas y lograron respuestas más adecuadas y también comprendieron las preguntas existió menos presión por tener la respuesta correcta si no que consideraron que la respuesta que dieran seria la adecuada.

Tabla no. 10. CUESTIONARIO

Pregunta	Pre-test	Post-test
1. ¿Qué es una emoción?	Es un sentimiento. Es la relación que tiene una persona con otra. Es una reacción que tiene una persona por alguna cosa en especial. Parte de personalidad de una persona Es una reacción que sirve para expresar. Es un sentimiento que produce algo grande en mí. Es algo que sientes antes de que sea un sentimiento.	Es un sentimiento muy profundo o grande que provoca algo en nosotros, como tristeza o alegría, producido por un recuerdo, una idea o un hecho.
2. ¿Cuáles son los tipos de inteligencia que conoces?	Artística, intrapersonal, interpersonal, tecnológica, emocional, social, lingüística, lógica o matemática, musical, naturalista, creativa.	Inteligencia lingüística. Inteligencia lógico-matemática. Inteligencia espacial. Inteligencia musical. Inteligencia corporal y cenestésica. Inteligencia intrapersonal. Inteligencia interpersonal. Inteligencia emocional.
3. ¿Conoces estrategias para controlar tus emociones?	Técnicas de respiración Técnicas de relajación Dibujar Pintar Hablar con alguien más.	Técnicas de respiración y estabilización. Técnicas de relajación y buscar puntos de relajación en el cuerpo. Gimnasia cerebral Hacer deporte Dibujar y pintar.
4. ¿Se pueden educar las emociones?	Si, a través de practicar valores. Si, conociendo mis emociones y entendiéndolas.	Se pueden educar a través de conocer las emociones y controlarlas para poder dar respuestas adecuadas ante las situaciones.
5. ¿Influyen las emociones en la toma de decisiones?	La impulsividad Cuando alguien está enojado dice cosas sin pensar. Dependiendo el estado de	Cuando estamos felices, enojados, tristes tomamos decisiones de forma impulsiva o no pensamos

	ánimo así se toman las decisiones. Algunas veces si afectan.	adecuadamente.
6. ¿Existe relación entre la autoestima y las emociones?	Depende de cómo este nuestra autoestima así también puede estar nuestro estado de ánimo.	A través de las experiencias positivas o negativas como a su vez las emociones irán formando nuestra autoestima para bien o para mal.
7. ¿Qué tomas en cuenta para decidir ante una situación?	Las consecuencias de lo que vaya a elegir. Como elegir entre varias opciones Que puede pasar si elijo esto a aquello Si va de acuerdo a los principios que tengo.	Revisar cuales son mis objetivos. Ser realista Avanzar de acuerdo a lo que quiero alcanzar. Ser creativo para elegir la respuesta correcta. Seguir el instinto No ser impulsivo y evaluar los resultados en todos los aspectos de la vida.
8. ¿Cuáles de las siguientes características consideras poseer y porque?	Confianza (15) Autonomía(20) Auto-comprensión(13) Iniciativa (16) Laboriosidad(4) Control de impulsos(7) Empatía (9) Motivación(23) Cantidad de personas que subrayaron esa respuesta ( )	Confianza (20) Autonomía(20) Auto-comprensión(20) Iniciativa (16) Laboriosidad(15) Control de impulsos(13) Empatía (23) Motivación(23) Cantidad de personas que subrayaron esa respuesta ( )
9. ¿Consideras tener una buena actitud ante las situaciones en las que te ves afectado?	No, muchas veces me siento triste o muy enojado para pensar. No, no me siento lista para hacer lo que debo si la situación me pone triste o de mal humor. Si, algunas veces me siento con buena actitud. Si, busco el lado bueno de las cosas que pasan.	Algunas veces me es muy difícil mantener una buena actitud pero busco el lado positivo de las situaciones y mantengo esa actitud. Si, tengo una buena actitud porque ya empiezo a conocer mis emociones.
10. ¿Cómo respondes ante una crítica?	Racionalmente 5 Emotivamente 15 Asertivamente 3	Racionalmente 10 Emotivamente 3 Asertivamente 10
11. ¿Qué deportes sueles realizar en tu tiempo libre?	Danza Futbol Basquetbol Volleybol Correr Ajedrez	Futbol Baquetbol Correr Zumba

12. ¿Nuestras creencias y valores, tienen fundamentos emocionales? ¿Por qué?	No sé. Algunos valores sí. Creo que algunas veces sí. Si	Nuestras creencias y valores se les dan un valor emocional porque nos las enseñan en nuestra casa y las aplicamos en nuestra cotidianeidad.

Fuente: Aplicación del cuestionario inteligencias múltiples elaborado por la investigadora.

En la tabla anterior se evidencian los resultados de la aplicación de los cuestionarios de inteligencia e inteligencias múltiples, haciendo una comparación en las respuestas que dieron los estudiantes se observa poco contenido de ideas o vocabulario ya que por lo general no les instan a leer o sus evaluaciones son únicamente memorísticas por lo que les fue difícil resolver el cuestionario porque debían comprender y analizar las preguntas para dar una respuesta. Para la resolución de este cuestionario se asignaron por grupos y se les pidió una tarea en donde investigaron el tema de la inteligencia emocional y como aplicarla a su vida.

3.3 Análisis general

Al implementar un programa de inteligencia emocional para adolescentes se promueve el interés por el autoconocimiento, desarrollar asertividad y fortalecer la toma de decisiones. El programa promovió la autorregulación en los estudiantes e insto para que los profesores se involucraran más con sus estudiantes en el área emocional, el trabajar con distintas secciones se fortaleció en el ámbito social y brindo habilidades y técnicas para hacer nuevos vínculos sociales. Durante los talleres se observaron mejoras en el área de asertividad, toma de decisiones, inteligencia emocional, autorregulación, actitud, iniciativa, autoestima, confianza y autonomía. El apoyo y colaboración durante la aplicación del programa, facilitó él logró de los objetivos como fortalecer la toma de decisiones y desarrolla la inteligencia emocional, así también reducir los niveles de estrés, ansiedad en los adolescentes.

Según los estudios realizados por Goleman se indicaba que las mujeres poseían un mayor problema de autoestima debido al rol social que se les asigna, según el test de habilidades de inteligencia emocional en los incisos 7, 21, 32 y 35 que evaluaban auto-valía, la población femenina obtuvo una puntuación menor en cuanto a su desarrollo social con pares y como se desenvolvían. Al momento de realizar el taller “Soy auténtico” cuyo objetivo era la identificación de las habilidades y características que permitieran el desarrollo de autoestima, se observó una dificultad en las mujeres para escribir en la hoja de trabajo ya que con frecuencia veían lo que habían escrito los compañeros que estaban a su lado.

Al identificar las técnicas de autocontrol que poseen los estudiantes se puede establecer que hay un nivel bajo de asertividad ante situaciones que generan estrés, enojo, malestar o ansiedad, con frecuencia las respuestas son impulsivas

y no perciben como el uso de las expresiones verbales pueden alterar negativamente las relaciones sociales, lo que se puede concluir que existe una respuesta reflejo, comprendiendo que resulta más difícil para los hombres controlar sus impulsos. Por otra parte las mujeres tienen problemas para estar solas, les resulta incómodo o les genera inseguridad no pertenecer a un grupo social, lo que las lleva a ser más cuidadosas con el lenguaje y la conducta que presentan hacia los demás así también presentan una conducta introvertida por la creencia que pueden ser juzgadas o recibir críticas las cuales les hace sentirse inseguras, como lo manifestaron en el test de inteligencia emocional en las preguntas 21 y 32. Se realizaron varios ejercicios de auto-confianza y auto-valoración para mejorar dichas habilidades.

En cuanto a la toma de decisiones se identificó que con frecuencia los estudiantes solían elegir sin considerar a las demás personas, esto se observó a través de ejercicios realizados en talleres, esto se debe al elevado estado del súper yo, puesto que solo buscan el beneficio propio y esto les hace tomar decisiones sin mostrar una conducta empática hacia los otros.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

Durante el proceso investigativo, se evidenció la presencia de baja autoestima, baja tolerancia a la frustración, mal manejo de emociones, en los estudiantes que resolvieron el test. Esta característica se debe a la incertidumbre que vive el estudiante, ante la aceptación de grupo, críticas de los demás. Así mismo las situaciones amenazantes que conforman el proceso de ser adolescentes, presentándose frecuentemente ante la sensación de no ser entendido o aceptado.

Los estudiantes con dificultades en las habilidades sociales mejoraron significativamente al implementar técnicas prácticas y adecuadas al contexto de los estudiantes.

La percepción de la toma de decisiones está asociada a factores psicosociales como la consideración de consecuencias, apoyo social, emocional, apoyo familiar.

4.2. Recomendaciones

Motivar al equipo multidisciplinario de profesores, psicóloga, trabajadora social. A continuar con el programa educativo que poseen y responsabilizarse de su labor como agentes generadores de cambio, haciendo uso adecuado de la convivencia con los estudiantes, lograr de mejor manera la integración de los estudiantes en las aulas, fomentar valores, y así crear un ambiente en el cual el estudiante se siente apoyado.

Promover la formación y preparación del personal respondiendo específicamente a las necesidades de los estudiantes, mostrando siempre la importancia del equipo multidisciplinario en todo el proceso de la educación.

Desarrollar talleres dirigidos a los estudiantes, donde se aborden temas desligados a la inteligencia emocional. Presentar actividades que impliquen habilidades manuales y de equipo. Espacios de relajación en donde se les brinden diversas alternativas para tomar decisiones.

Bibliografía

1. Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE), 21*, 1, 7-43. [Consulta: 16-5-2016.] Disponible en: http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/109531/104121

2. Candela Agulló, Carlos, Barberá Heredia, Ester, Ramos López, Amparo, Sarrió Catalá, Maite. Revista Electrónica de motivación y emoción. [En Línea]. ISSN. 1138-493X. [Consulta 18/5/16.] Disponible en: http://reme.uji.es/articulos/acandc2272105102/texto.html

3. Goleman, Daniel. La inteligencia emocional. 1995. Ediciones B.S.A. 2004. Barcelona España. 397 pp. Cap. 1. ¿Para qué son las emociones? Pág. 21-31.

4. Grupo de Recerca de Orientación Psicopedagógica [sitio web] 2016. Barcelona: Rafael Bisquerra. Inteligencia Emocional. Antecedentes históricos. [Consulta 16-05-2016] Disponible: http://www.rafaelbisquerra.com/es/biografia/publicaciones/articulos/101-educacion-emocional-competencias-basicas-para-vida/211-inteligencia-emocional.html

5. "Mapas mentales y estilos de aprendizaje" de José Andrés Ocaña (Editorial Club Universitario).

6. Maurice.J.Elias, Steven E. Tobias. Brian S. Friedlander. Educar adolescentes con inteligencia emocional, Plaza & Janes Editoriales, S.A. 2001. Barcelona. 255 paginas. Capítulo 3. Que necesitan los adolescentes para desarrollar una identidad saludable, pagina. 62-66.

7. Pérsico, Lucrecia. Guía de la inteligencia emocional. Editorial LIBSA. 2010. Alcobendas. Madrid. La inteligencia social. Página 120-121.

8. Sampieri, R, Fernández, C, Baptista, P (2010) Metodología de Sampieri, R, Fernández, C, Baptista, P (2010) Metodología de la investigación (5ta. ed.). D.F., México: McGraw Hill.

9. Tipos de.org [sitio web] (2012). Actitud y Tipos de actitud. [Consulta 6-6-16] Disponible en: http://www.tiposde.org/general/790-tipos-de-actitudes/#ixzz4B8RNhIAr

Anexos.

Nombres y apellidos: _____.

Sección: _____ Fecha: _____.

Cuestionario

A continuación encontraras una serie de preguntas responde con tus propias palabras a cada una de ellas. Recuerda que no hay respuestas buenas o malas.

1. ¿Qué es inteligencia?

_____

_____

2. ¿Qué es inteligencia emocional?

_____

_____

3. ¿Qué inteligencias crees que tú posees?

_____

_____

4. ¿Sabes que es toma de decisiones asertivas? Explica.

_____

_____

5. ¿Por qué cuando pienso: "Tengo que hacer esto o aquello" me agobio?

_____

_____

6. ¿Cómo haces para tomar tus decisiones en la cotidianeidad?

_____

_____

7. ¿Qué tomas en cuenta para decidir ante una situación?

_____

_____

8. ¿Cuáles de las siguientes características consideras poseer y por qué? (Subraya).

- **Confianza :**
- **Autonomía :**
- **Auto comprensión :**
- **Iniciativa:**
- **Laboriosidad :**
- **Control de impulsos:**
- **Empatía:**
- **Motivación :**

9. ¿Consideras tener una buena actitud ante las situaciones en las que te ves afectado?

_____

_____

10. ¿Cómo respondes ante una crítica? (Subraya)

- **Racionalmente**
- **Emotivamente**
- **Asertivamente**

11. ¿Qué deportes sueles realizar en tu tiempo libre?

_____

_____

12. ¿Nuestras creencias y valores, tienen fundamentos emocionales? ¿Por qué?

_____

_____

_____

Nombres y apellidos: _____.

Sección: _____ Fecha: _____.

Cuestionario

A continuación encontraras una serie de preguntas responde con tus propias palabras a cada una de ellas. Recuerda que no hay respuestas buenas o malas.

1. ¿Qué es emoción?

_____

_____

2. ¿Cuáles son los tipos de inteligencia que conoces?

_____

_____

3. ¿conoces estrategias para controlar tus emociones?

_____

_____

4. ¿Se pueden educar las emociones?

_____

_____

5. ¿Influyen las emociones en la toma de decisiones?

_____

_____

6. ¿Existe relación entre la autoestima y las emociones?

_____

_____

7. ¿Qué factores consideras para tomar decisiones?

_____

_____

8. ¿Por qué me desasosiega y me crea tensión decir no?

_____

_____

9. Conoces la diferencia entre: ¿Empatía, simpatía y antipatía?

_____

_____

10. ¿Por qué me enfado cuando recibo una crítica?

_____

_____

11. ¿Hacer deporte tiene que ver con las emociones?

_____

_____

12. ¿La creatividad puede favorecer a nuestro bienestar emocional?

_____

_____

¿Qué es la inteligencia emocional?

Se comprende como la capacidad de identificar los sentimientos y las emociones tanto en sí mismos como en los demás, lo que permite utilizar las emociones como una ventaja y poder actuar con ellas, pero con control, como también se le conoce como la capacidad de acceder y o generar sentimientos.

Conciencia Emocional

Permite tener astucia intuitiva instantánea puede ser un sistema de alarma ante el peligro y actúa como un mecanismo de seguridad.

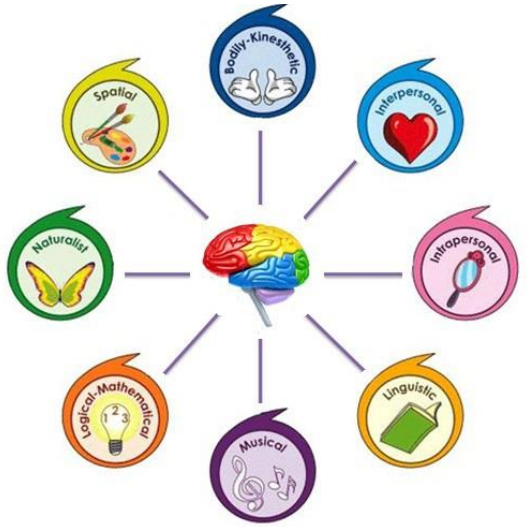
- Saben que emociones experimentan y por qué.
- Perciben los vínculos entre sus sentimientos y lo que piensan, hacen y dicen.

Inteligencia emocional en adolescentes.

Dentro los primeros pasos para llevar a cabo una buena relación se encuentran, una buena comunicación, ambiente de confianza, amor, límites y lazos para poder educar con inteligencia emocional. Así mismo se debe de permitir al adolescente un nivel de libertad para que este reconozca que se le está brindando confianza.

¿Cómo puedo desarrollar una identidad constructiva y positiva?

De hecho, los adolescentes no expresan verbalmente estas cosas con frecuencia, si es que lo hacen alguna vez, y en ocasiones parece que se desentiendan de la búsqueda de respuestas para estas preguntas.

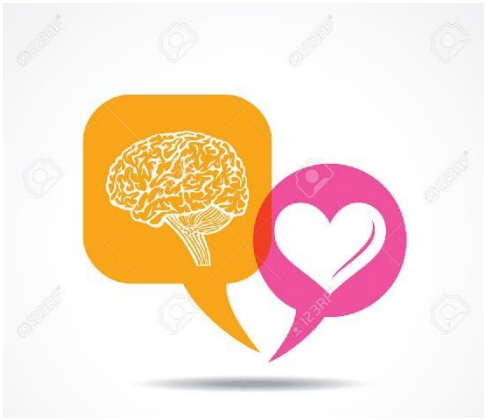


Preparar a los adolescentes para el *Futuro*

Crecen demasiado deprisa, demasiado violentos, demasiado egoístas, demasiado lo que sea. Aunque las situaciones en que actualmente los criamos son muy diferentes debido al número creciente de influencias en su desarrollo y el ajetreo de la vida cotidiana, los adolescentes siguen siendo niños en fase de transición a la vida adulta.

¿Cómo entender la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es un tema que se conoce de manera superficial en el ámbito educativo, por lo que se ve la necesidad de implementar estrategias y técnicas que puedan servir de guía para los adolescentes. A demás es de vital importancia el capacitar a los estudiantes en aspectos como el manejo de las emociones, toma de decisiones, relaciones interpersonales. Para que los beneficios tengan un mayor alcance así se pueda trabajar en diversas áreas como: emocional, social, académica.



Jocelyn Stefany Manchinelli Orellana
Psicóloga Clínica
Programa de inteligencia emocional para fortalecer la toma de decisiones con adolescentes.

INTELIGENCIA *Emocional*

"Es mucho más difícil juzgarse a sí mismo que juzgar a los demás, Si logras juzgarte bien a ti mismo eres un verdadero sabio." El principito.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
DOCENTE LICDA. MSc. LISSETTE DE ALVARADO
CICLO 2015

Test de Habilidades de Inteligencia Emocional

En este test podrá saber cómo se relaciona con las personas de su entorno, debe responder sinceramente, apunte las respuestas en una hoja y después mire los resultados. Debe contestar a las preguntas con un NUNCA, ALGUNAS VECES O SIEMPRE.

1. Me conozco a mí mismo, sé lo que pienso, lo que siento y lo que hago.
2. Soy capaz de auto motivarme para aprender, estudiar, aprobar, conseguir algo...
3. Cuando las cosas me van mal, mi estado de ánimo aguanta bien hasta que las cosas van mejor.
4. Llego a acuerdos razonables con otras personas cuando tenemos posturas enfrentadas.
5. Sé qué cosas me ponen alegre y que cosas me ponen triste.
6. Sé lo que es más importante en cada momento.
7. Cuando hago las cosas bien, me felicito a mí mismo.
8. Cuando los demás me provocan intencionadamente soy capaz de no responder.
9. Me fijo en el lado positivo de las cosas, soy optimista.
10. Controlo mis pensamientos, pienso lo que de verdad me interesa.
11. Hablo conmigo mismo, en voz baja claro.
12. Cuando me piden que diga o haga algo que me parece inaceptable me niego a hacerlo.
13. Cuando alguien me critica injustamente, me defiendo adecuadamente con el diálogo.
14. Cuando me critican por algo que es justo lo acepto porque tienen razón.
15. Soy capaz de quitarme de las mente las preocupaciones que me obsesionan.
16. Me doy cuenta de lo que dicen, piensan y sienten las personas más cercanas a mí (amigos, compañeros, familiares...).
17. Valores las cosas buenas que hago.
18. Soy capaz de divertirme y pasármela bien allí donde esté.
19. Hay cosas que no me gusta hacer pero sé que hay que hacerlas y las hago.
20. Soy capaz de sonreír.
21. Tengo confianza en mí misma, en lo que soy capaz de hacer, pensar y sentir.
22. Soy una persona activa, me gusta hacer cosas.
23. Comprendo los sentimientos de los demás.
24. Mantengo conversaciones con la gente.
25. Tengo buen sentido del humor.
26. Aprendo de los errores que cometo.
27. En momentos de tensión y ansiedad, soy capaz de relajarme y tranquilizarme 'para no perder los nervios'.
28. Soy una persona realista, 'con los pies en el suelo'.
29. Cuando alguien se muestra muy nervioso/a o exaltado/a, le calmo y le

31. Controlo bien mis miedos y temores.
32. Si he de estar solo estoy, y no me agobio por eso.
33. Formo parte de algún grupo o equipo de deporte, de ocio para compartir intereses y aficiones.
34. Sé cuáles son mis defectos y cómo cambiarlos.
35. Soy creativo, tengo ideas originales y las desarrollo.
36. Sé qué pensamientos son capaces de hacerme sentir feliz, triste, enfadado, cariñoso, altruista...
37. Soy capaz de aguantar bien la frustración cuando no consigo lo que me propongo.
38. Me comunico bien con los que me relaciono.
39. Soy capaz de comprender el punto de vista de los demás.
40. Identifico las emociones que expresa la gente de mi alrededor.
41. Soy capaz de verme a mí mismo desde la perspectiva de los otros.
42. Me responsabilizo de los actos que hago.
43. Me adapto a las nuevas situaciones, aunque me cueste algún cambio en mi manera de sentir las cosas.
44. Creo que soy una persona equilibrada emocionalmente.
45. Tomo decisiones sin dudar ni titubear demasiado.

HOJA DE *RESPUESTAS*

No.	*NUNCA*	*ALGUNAS VECES*	*SIEMPRE*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
TOTAL			

No escriba nada en este folleto

Marque todas sus respuestas en la Hoja especial para Respuestas

I. Se ha cometido un robo en un cuartel, se ignora quién es el responsable. El jefe decide castigar a un soldado por cada diez. Qué respuesta daría de estar entre los afectados?

1. Me daría miedo por el castigo
2. Dejarse castigar, porque es la ley
3. Seguir investigando hasta dar con el responsable
4. Evaluar la situación y buscar pistas para encontrar al culpable
5. Provocar una revuelta y sublevarse
6. Es correcto: Justos pagan por pecadores

II. Se ha descubierto una falta grave en un servicio administrativo. Se sospecha vagamente del autor no hay pruebas suficientes. A pesar de eso se le impone un castigo grave so pretexto de hacer un escarmiento. Qué respuesta daría Ud.?

1. Castigar sólo si existen pruebas
2. Si esa es la voluntad de la administración, aceptaría
3. Sería una decisión muy triste
4. La persona a la que se impone la pena tiene que protestar
5. Determinar quién fue el responsable
6. Ejercer el poder y dar un escarmiento

III. Un joven pretende un puesto ocupado por otro, a quien perjudica mediante intrigas hasta el punto que el titular llega a ser despedido. Qué respuesta daría usted?

1. La vida es así de injusta
2. Es una actitud que a veces se da
3. Es una acción inescrupulosa y sucia
4. Le pegaría al que ha criticado
5. Me enoja su conducta
6. Que han sido malos por despedir al otro

IV. Un empleado bajo su mando tiene constantes faltas en su trabajo. El empleado espadre de 3 hijos, viudo y atraviesa una difícil situación económica. Usted le ha llamado la atención en varias ocasiones pero él no hace caso. Qué respuesta daría usted?

1. Lo despediría
2. Pobrecito, eso es muy duro
3. Preguntaría: Qué es lo que está pasando?
4. Le daría una buena regañada
5. Lloraría de tristeza
6. Me ofrecería a cuidar a sus hijos mientras [illegible]

V. Dos candidatos entran en competencia para triunfar en las elecciones poniendo para ello en relieve sus propios méritos. Unos de ellos hace publicar calumnias sobre la vida del contrincante, pensando que es preciso hundir al adversario por todos los medios. Qué respuesta daría usted?

1. El calumnioso es un antiético
2. Me dá cólera
3. Tener miedo de los chismes y calumnias
4. Lo calumniaría si fuera el calumniado
5. Pobre el otro candidato
6. Determinar la exactitud de la denuncia

VI. Un capitán se da cuenta que el comandante, a cuyas órdenes está, comete ciertas faltas en el servicio. Sin decirle nada a él, se va directamente a denunciarle ante el coronel. Qué respuesta daría usted?

1. Que es un chismoso
2. Imbécil
3. Que no ha seguido la línea de mando
4. No queda otro remedio que tolerar el hecho
5. Avisaría al comandante para que lo castigue
6. Es penoso que eso pase

VII. Una joven enfermera muy sensible al frío emplea, durante las restricciones de luz, una estufa eléctrica para calentarse a pesar que está prohibido.Se le acusa de robo de electricidad y es conducida inmediatamente a la cárcel. Qué respuesta daría usted?

1. Considerar a los enfermos débiles
2. Evaluar la situación antes de actuar
3. Me entristecería
4. Poner resistencia al arresto
5. Dejarme arrestar
6. Lo aceptaría por romper las reglas

VIII. Una persona en su trabajo le califica frecuentemente con la siguiente frase: "Hiciste mal tu trabajo". Qué tipo de respuesta daría usted?

1. Eres un estúpido
2. Tu haces mal el tuyo
3. Grrr (respuesta violenta)
4. No tengo que hacerte caso
5. No me trates así (tono altanero)
6. Quisiéras indicarme en dónde está el error

IX. Un hombre es informado que un enemigo suyo acaba de tener un accidente y que no hay quien lo auxilie. Se niega, sin embargo, a prestarle ayuda alegando que quiere vengarse. Qué respuesta daría usted?

1. Lo perdonaría y le ayudaría
2. Que se muera
3. Me daría tristeza
4. Que lo ayuden (implorando)
5. Que es buena
6. Pediría más datos antes de decidir

X. En un hospital se hacen dos secciones, una para enfermos curables y otra para incurables. Los fondos se emplean fundamentalmente en la primera, mientras la segunda sección queda abandonada. Qué respuesta daría usted?

1. Me opondría firmemente a esa actitud
2. Buscar un medio de ayuda equitativa
3. Daría mi afecto a los incurables
4. Lamentaría la actitud
5. Que son unos inhumanos
6. Curar y salvar vidas y ayudar a los enfermos

XI. Un joven que está en brillantísima situación, tiene a su madre sola. Ella sufre un traspiés moral, es acusada y condenada. El joven se niega a visitarla y ocuparse de ella so pretexto de que es culpable. Qué respuesta daría usted?

1. Me enojaría mucho al saberlo
2. Que es un mal hijo
3. Mal agradecido
4. Es tarea de la madre soportar los desprecios de los hijos
5. Pobre señora, ha de sentirse sola y abandonada
6. Es una decisión moral

XII. Cómo responde usted ante su jefe que muy enojado le dice: "Ahí tiene" le dije que usted iba a arruinar todo.

1. (Se diría a sí mismo) No importa ya le pasará
2. Más inútil es usted
3. Por seguir sus órdenes
4. Perdone no lo vuelvo hacer
5. Que lo hace pensar eso?
6. Temblaría de miedo

XIII. En una escuela hay un niño subdesarrollado que no sabe defenderse de los otros niños cuando se rien de él y le hacen travesuras. Algunos niños quisieran ayudarle, pero no se atreven a hacerlo por miedo de que se rían también de ellos. Qué respuesta daría usted?

1. Buscaría un método para evaluar el problema
2. Sería afectuoso con los subdesarrollados
3. Hay que cuidar de las burlas a los desvalidos
4. Conformarme con verlos sufrir
5. Que son malos niños
6. Los enseñaría a pelear para que apaleen a los burlones

XIV. Una asitente social, extraordinariamente abnegada, se consagra a la empresa sin percatarse del tiempo. El reglamento de esta empresa ordena que todos los empleados deben de firmar en el registro a la llegada y a la salida. La asistente social que se queda trabajando frecuentemente mucho más tiempo del reglamentario, se olvida muchas veces de firmar en el registro. El Director la despide por incumplimiento del reglamento. Qué respuesta daría usted?

1. Los reglamentos hay que cumplirlos
2. Que la castiguen por olvidadiza
3. Daría un juicio fundamentado en razones válidas
4. Protestaría por la decisión
5. La premiaría por su abnegación
6. Me alegraría que la restituyeran

XV. Un profesor presenta todos los años para un examen a un cierto número de alumnos preparados por él y recomienda del mismo modo a los buenos y malos estudiantes, dándoles altas calificaciones, para tener el mayor número posible de alumnos aprobados y aumentar la repùtación de su escuela. Qué respuesta daría usted?

1. Aceptar los errores de los demás
2. Ese profesor es un torpe
3. Qué lindo ganar así
4. Hay que ayudar a los que no pueden
5. Transgrede los procedimientos académicos de evaluación
6. Es una actitud inflexible y mala

XVI. Si usted fuera el jefe de una oficina y le dijeran lo siguiente: "Señor, podria darme por favor un anticipo para gastos de útiles de la escuela de mis hijos". Qué respondería usted?

1. Te es muy necesarió?
2. Lo consideraré cuando llegue la solicitud correspondiente
3. Con mucho gusto
4. Acaso no le alcanzó el sueldo?
5. Es contra el reglamento
6. Sería cariñoso con mi empleado

XVII. Estando escasos los alimentos, por razón de las circunstancias se establece el siguiente racionamiento: se da una ración mayor a las personas que trabajan y producen y; en cambio se da una ración de hambre a los ancianos que no pueden trabajar. Qué respuesta daría usted?

1. Es preciso dar de comer a los que producen
2. Un mecanismo equitativo de raciones
3. Es injusto
4. Me alegraría si soy uno de los trabajadores
5. Aceptar los racionamientos como vengan
6. Los ancianos necesitan más comida, hay que darles

XVIII. Un comerciante tiene una cantidad limitada de mercancía. La reserva a los clientes más ricos e influyentes , que pueden, a cambio, proporcionarle otros productos o servicios, y la niega a los otros. Qué respuesta daría usted?

1. Consultaria las normas de comercio
2. Esperaría a ver si cambia de actitud
3. El comerciante es un aprovechado

XIX. En época de racionamiento se decide reservar una porción mayor a los nacionales del país, desfavoreciendo al mismo tiempo a los extranjeros. Qué respuesta daría usted?

1. Hurra por los nacionales
2. Aceptar las leyes del país
3. Haría conciencia para darles un poco más a los extranjeros
4. Los extranjeros no nos benefician. Bien hecho
5. No me importan los asuntos del gobierno
6. Convendría analizar mejor la situación

XX. Si un empleado suyo le dijera en tono alto "No voy hacer nada de lo que usted me ordene". Qué respuesta daría usted?

1. No seas así, cálmate
2. Cállese la boca...
3. Me da miedo su actitud
4. Está despedido
5. Cálmese por favor (en tono suplicante)
6. Qué hace que usted diga eso?