



UNIVERSIDAD DEL AZUAY

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**TEMA: “DISEÑO Y APLICACIÓN DE UN PROGRAMA SOBRE
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN UN GRUPO DE JÓVENES ENTRE 14 Y 15
AÑOS DEL CENTRO EDUCATIVO DE FORMACIÓN INTEGRAL CEDFI,
DESDE UN ENFOQUE HUMANISTA”**

**TRABAJO DE GRADUACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
PSICOLOGA CLÍNICA**

AUTORAS:

ESTEFANÍA ISABEL CARDOSO SERRANO

MARIA ANDREA MALO CARRASCO

DIRECTOR:

MST. MARIO MOYANO MOYANO

CUENCA, ECUADOR

2011-2012

DEDICATORIA:

Este trabajo está dedicado con mucho cariño a los estudiantes del décimo “B” del Centro Educativo de Formación Integral Cedfi.

AGRADECIMIENTOS:

Un sincero agradecimiento a nuestro director de tesis Mst. Mario Moyano Moyano por su apoyo en la elaboración de este trabajo. Al colegio Cedfi por ser un centro que reconoce la importancia de la educación emocional de sus estudiantes y la equilibra con la formación académica. Y a todas las personas que colaboraron para que se desarrolle esta investigación.

INDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria.....	ii
Agradecimientos.....	iii
Índice de Contenidos.....	iv
Índice de Ilustraciones y Cuadros.....	vii
Índice de Anexos.....	viii
Resúmen.....	ix
Abstract.....	x
Introducción.....	1
Capítulo 1: Base Filosófica Histórica del Humanismo.....	3
1.1 Introducción.....	3
1.2 Filosofía tradicional.....	3
1.3 Filosofía existencial.....	6
1.4 Antecedentes históricos del humanismo.....	7
1.5 Psicología humanista y sus perspectivas.....	10
1.6 Postulados humanistas.....	12
1.7 Conclusión.....	13
Capítulo 2: Inteligencia Emocional.....	14
2.1 Introducción.....	14
2.2 Evolución del cerebro emocional.....	14
2.3 Las emociones.....	15
2.3.1 Clasificación de las emociones.....	18
2.4 Arquitectura cerebral.....	19
2.5 Coeficiente intelectual vs. Inteligencia emocional (CI vs. IE).....	28
2.6 Desarrollo de la inteligencia emocional.....	31
2.6.1 Conocer tus emociones, conocerte a ti mismo.....	32

2.6.2	Controlar las emociones.....	33
2.6.3	La auto-motivación.....	35
2.6.4	Empatía.....	37
2.6.5	Las relaciones interpersonales.....	39
2.7	Test de inteligencia emocional.....	41
2.7.1	CTI (inventario de pensamiento constructivo) de Seymour Epstein.....	41
2.7.2	Escalas que estudia el test.....	42
2.8	Conclusión.....	44
Capítulo 3: Adolescencia y desarrollo personal en los jóvenes.....		46
3.1	Introducción.....	46
3.2	Características del adolescente.....	46
3.3	Desarrollo biopsicosocial del adolescente.....	49
3.4	Conclusión.....	54
Capítulo 4: Elaboración de los talleres.....		56
4.1	Introducción.....	56
4.2	Objetivo General.....	56
4.3	Metodología.....	56
4.4	Etapas de la investigación.....	57
4.4.1	Selección.....	57
4.4.2	Planificación.....	57
4.4.2.1	Evaluación.....	57
4.4.2.2	Aplicación.....	58
4.4.3	Beneficiarios.....	58
4.5	Reevaluación.....	58
4.6	Agenda de los Talleres.....	58
4.7	Conclusión.....	76
Capítulo 5: Ejecución y análisis de los resultados de los talleres.....		77
5.1	Introducción.....	77

5.2 Informes de los talleres.....	77
5.2.1 Informe general del taller #1.....	77
5.2.2 Informe general del taller #2.....	83
5.2.3 Informe general del taller #3.....	88
5.2.4 Informe general del taller #4.....	92
5.2.5 Informe general del taller #5.....	97
5.2.6 Informe general del taller #6.....	100
5.3 Informe general de las evaluaciones.....	104
5.4 Tabulación de las evaluaciones.....	104
5.4.1 Tabulación de las evaluaciones del primer taller.....	105
5.4.2 Tabulación de las evaluaciones del primer taller.....	107
5.4.3 Tabulación de las evaluaciones de tercero y cuarto taller.....	109
5.4.4 Tabulación de las evaluaciones del quinto y sexto taller.....	111
5.5 Informe general de la primera aplicación del CTI.....	113
5.5.1 Cuadros de la primera aplicación.....	117
5.6 Informe general de la segunda aplicación del CTI.....	119
5.6.1 Cuadros de la segunda aplicación.....	122
5.7 Cuadros comparativos de la primera y segunda aplicación.....	124
5.8 Conclusión.....	126
Conclusiones Generales.....	127
Recomendaciones.....	130
Bibliografía General.....	131
Anexos.....	133

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES Y CUADROS

Cuadro N.- 1 Lista de emociones.....	18
Cuadro N.- 2 Vida Mental.....	19
Cuadro N.- 3 Secuencia de las emociones.....	26
Cuadro N.- 4 Clasificación de las escalas del CTI.....	42
Figura N.- 1 Anatomía del cerebro.....	20
Tabla N.- 1 Puntuación total de la primera aplicación del CTI.....	117
Tabla N.- 2 Gráfica de la media (primera aplicación).....	118
Tabla N.- 3 Puntuación total de la segunda aplicación del CTI.....	122
Tabla N.- 4 Gráfica de la media (segunda aplicación).....	123
Tabla N.- 5 Gráfica de la media de cada escala (primera aplicación).....	124
Tabla N.- 6 Gráfica de la media de cada escala (segunda aplicación).....	125
Gráfica 1-24 Tabulación de evaluaciones del proceso.....	105-112

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Fotografías de los talleres.....	133
Anexo 2: Diapositivas de las emociones.....	134
Anexo 3: Diapositivas sobre 14 maneras de vivir con inteligencia emocional.....	137
Anexo 4: Formato de evaluación.....	139
Anexo 5: Perfiles individuales del Inventario de Pensamiento Constructivo CTI (primera y segunda aplicación).....	140
Anexo 6: Diseño de tesis.....	185

RESUMEN

El presente trabajo consiste en el desarrollo de un programa de educación emocional basado en la teoría de Daniel Goleman sobre la inteligencia emocional, dirigido a un grupo de jóvenes de 14 y 15 años del Centro Educativo de Formación Integral “Cedfi”.

La corriente en la que se basó este trabajo es la Humanista, ya que además de ser una corriente psicológica es una filosofía de vida pues toma al hombre como un ser completo dotado de potencialidades suficientes para su desarrollo. El programa incluye talleres que poseen una visión integradora, tanto de la parte emocional, intelectual, espiritual y corporal, tomando en cuenta cada aspecto y su influencia en el resto.

Se puede concluir con la satisfacción de que este trabajo servirá de precedente para considerar la educación emocional como una opción válida y un complemento necesario para la educación convencional, de manera que en un futuro no muy lejano se encuentre dentro del pensum de todas las instituciones educativas.

ABSTRACT

The present paper develops an emotional-educational program based on Daniel Goleman's theory of emotional intelligence. It is directed to a group of young teenagers who belong to Centro Educativo de Formación Integral "Cedfi".

It is based on the Humanistic School of Thought because it is both a psychological school and a philosophy of life, which considers the person as a complete being filled with enough potentialities for his/her own development. The program includes workshops that integrate the emotional, intellectual, spiritual and physical aspects, both individually as well as the influence they have on each other.

We can conclude that this paper will show that emotional education is a valid option and a necessary complement for conventional education. In the near future, we hope it will be a part of the curriculum of all educational institutions.

INTRODUCCION

La razón que motivó la elección de este tema es una profunda curiosidad hacia las emociones y cómo éstas afectan nuestro diario vivir. Pocas personas conocen cómo educar las emociones, sin embargo, la población en general está al tanto del coeficiente intelectual, comúnmente conocido como la única inteligencia que caracteriza al ser humano, aquella que va a determinar si se puede o no tener éxito en la vida. Al ser esta la realidad, la educación está orientada únicamente a desarrollar este aspecto. Después de un profundo estudio de las emociones se ha podido constatar que existen otras capacidades que no se están tomando en cuenta y que tienen mucha importancia a la hora de tomar decisiones trascendentales en nuestras vidas, como por ejemplo, la empatía, la aceptación, el entendimiento, el respeto, entre otros. Al vivir en un mundo social en donde todo el tiempo se está en contacto con el otro, el hombre precisa aprender a desarrollar estas capacidades, a través de la educación emocional, por esta razón creemos firmemente que este trabajo mejorará la calidad de vida de los jóvenes, permitiendo relaciones más sanas y elecciones acertadas.

En esta tesis se presentan los pasos a seguir para la planificación y elaboración de un programa de inteligencia emocional, así como también los resultados obtenidos luego de su aplicación, con el objetivo de diagnosticar las competencias emocionales y ver que tan viable puede ser la utilización de este programa en la educación convencional a través de la validación de la propuesta inicial.

La investigación que aquí se presenta está dividida en cinco capítulos, y cada uno de ellos aborda el programa desde diferentes temas relacionados entre sí. Los primeros tres capítulos consisten en una explicación reflexiva acerca de las bases teóricas en las que se fundamenta este trabajo. El primero, busca encontrar las bases filosóficas del humanismo mediante un repaso de su evolución. El segundo, es el desarrollo explicativo de la inteligencia emocional basado en la teoría de Daniel Goleman, así como también el estudio del Inventario de Pensamiento Constructivo CTI de

Seymour Epstein. El tercero, es un estudio de los diferentes aspectos que caracterizan la población a la cual se aplicó el programa, enfocado básicamente en los temas de su mayor interés. Está orientado a suplir las necesidades primordiales del grupo de estudio específico, desde una perspectiva de desarrollo personal humanista. El capítulo cuatro consta de las características de la investigación, de la elaboración, descripción y su aplicación a través de los diferentes talleres. Y por último, el capítulo cinco está dedicado al análisis de los resultados, incluye el desarrollo de los talleres, cuadros estadísticos individuales y generales del curso antes y después de la aplicación del programa, de esta manera se da la validación a la propuesta.

CAPÍTULO I

BASE FILOSÓFICA HISTORICA DEL HUMANISMO

1.1 Introducción

El humanismo es un movimiento intelectual, filosófico y cultural, estrechamente ligado al renacimiento, cuyo origen se sitúa en el siglo XIV en Italia. Uno de los autores más destacados de este movimiento fue Cicerón, está considerado como el primer humanista de la historia, ya que reclama la revalorización de la dignidad individual y la construcción de una moral pública. En la ética a Nicómaco, la indagación filosófica de Aristóteles consiste en administrar nuestra vida emocional con inteligencia. Desde el punto de vista de Aristóteles el problema no está en la emocionalidad sino en la convivencia perfecta de la emoción y su expresión. En el presente capítulo realizaremos una breve descripción de lo que ha venido siendo la filosofía antigua o tradicional hasta dar paso a la filosofía existencial, pues bien, es a partir de esta que nace la psicología humanista, corriente en la cual basaremos nuestra investigación.

1.2 Filosofía tradicional

Empezar hablando sobre el dualismo es de fundamental importancia para entender cómo era la filosofía en el tiempo antiguo, en el libro de Adolfo P. Carpio, “Principios de filosofía, una introducción a su problemática” podemos entender la teoría Platónica donde se establece una separación del cuerpo y el alma en el hombre. Platón identifica al hombre con alma o bien afirman que el hombre está compuesto por dos substancias distintas, una extensa, que vendría a ser el cuerpo y otra pensante que vendría a ser el alma. Para Platón, el hombre es un resultado de la unión ‘accidental’ entre el alma, la que es inmortal y el cuerpo, que es mortal. Estas dos realidades distintas se encuentran unidas en un solo ser de modo provisional, de tal manera que lo más propiamente humano que hay en el hombre es su alma, a esta le corresponde la función de gobernar y dirigir la vida humana. (2004)

Luego damos paso al realismo, representado por Aristóteles y Santo Tomás de Aquino. Esta corriente nos dice que el hombre es una substancia compuesta por materia y forma. La materia expresa el componente potencial de la substancia y puede ser de dos formas: la primera es la materia en abstracto, antes de recibir forma y la segunda es la materia ya formada, de lo que están hechos los seres, perceptible por los sentidos y capaz de cumplir con una función según la finalidad de la misma. Por otro lado la forma que es lo que determina a la materia una vez puesta en el acto. El alma siendo la forma y el cuerpo la materia, estos dos siempre deben permanecer juntos caso contrario, ya no hay hombre. (Carpio, 2004)

Una vez entendida la base de la filosofía podemos dar un salto y empezar a estudiar la filosofía Europea, para esta corriente nos referiremos a la Europa continental, la corriente filosófica de este siglo es el racionalismo (Siglos XVII y XVIII), este tiempo esta caracterizado por la primacía que se le dio a la razón frente a otras instancias como ser la fe, la autoridad, la vida, lo irracional, etc. El término “racionalismo” se utilizó para designar cierta forma de fundamentar el conocimiento, es decir, pensar que el conocimiento descansa en la razón y no en los sentidos, como vendría a decir más tarde el empirismo y el existencialismo. Las características del racionalismo podríamos decir que son las siguientes: primero la razón, ya que todos los conocimientos acerca de la realidad provienen de la razón y no de los sentidos. Segundo, la deducción, ya que el conocimiento puede ser construido deductivamente a partir de unos principios. Tercero, el innatismo, los principios del conocimiento no se pueden extraer de la experiencia empírica sino que se encuentran ya en el entendimiento. Cuarto, se considera a la deducción y a la intuición intelectual como los métodos más adecuados para el ejercicio del pensamiento. Quinto, las matemáticas, son consideradas como ciencia ideal. Sexto, hay una reivindicación del argumento ontológico para demostrar la existencia de Dios. Y séptimo, la apreciación optimista del poder de la razón, no tiene límites y alcanza a todo lo real. (Carpio, 2004)

El empirismo, corriente de fundamental importancia en nuestro estudio en la cual el origen y límite del conocimiento es la experiencia y, en último término, la

percepción. El término empirismo viene de la palabra griega 'empeiria' que quiere decir experiencia. Al hablar de experiencia nos referimos a experiencia sensible o a un conjunto de percepciones. Entonces se considera empirista a la teoría donde se considera a los sentidos como la facultad cognoscitiva adecuada para la adquisición del conocimiento.

Los autores más importantes de esta corriente son británicos por lo que podríamos decir que el empirismo clásico se puede considerar como empirismo inglés. Entre los filósofos más conocidos tenemos a John Locke, George Berkeley y David Hume. El Empirismo se encuentra caracterizado por lo siguiente: el objeto del conocimiento son las ideas y el origen de este conocimiento se encuentra en los sentidos. Rechaza a las ideas innatas, pues la experiencia es el criterio de validez y límite del conocimiento. Niega la intuición intelectual y acepta solo la intuición empírica o intuición sensible. Acepta la deducción solo para la lógica y las matemáticas y considera que para el conocimiento del mundo sólo se necesita la inducción. Deja a las matemáticas como un modelo de ciencia y se refiere ahora a las ciencias naturales.

Otra corriente empirista es la dirigida por Augusto Comte quien crea el movimiento positivista en donde se utiliza la investigación empírica para la comprensión de los fenómenos sociales, de la estructura y el cambio social. Augusto Comte es el padre de la sociología. Comte señala que la humanidad ha pasado por tres estadios: el estadio teológico, el cual refiere a la infancia de la humanidad, en donde el hombre da explicaciones fantásticas a fenómenos naturales. El estadio metafísico, en el cual las explicaciones son racionales, se busca el porqué de las cosas, se sustituyen los Dioses por entidades abstractas, metafísicas. Y por último el estadio científico o positivo, aquí ya no se pregunta el porqué de las cosas sino el 'cómo'. El conocimiento se basa en la experiencia y la observación.

1.3 Filosofía existencial

La existencia precede a la esencia y el hombre es situado en relación con el mundo y los demás. Una filosofía donde el hombre es libre y por el hecho de ser libre es responsable de sus acciones. Ahora bien, y en lo que se basa nuestra investigación, la filosofía existencial (Siglo XIX) es la representación de un fin de siglo y el inicio de otro, se termina con la filosofía tradicional basada en la razón y se da lugar a la existencia como el centro de toda reflexión filosófica.

Tomando en cuenta el libro de Karl Löwith sobre “Heidegger, pensador de un tiempo indigente”, podemos basarnos en una descripción de la filosofía existencial en donde cuenta que es una filosofía que se va en contra de la razón, está en contra del ‘contemplar’ y ‘mirar’ de una forma racional la realidad y se da el paso a un mirar y experimentar, utilizando los sentidos y la experiencia subjetiva. Para la filosofía existencial lo primordial es la existencia, se empieza a atender a la dimensión de la finitud en el mundo humano, como la temporalidad, la muerte, la culpa, la responsabilidad, etc. (2006)

El existencialismo tiene su máximo esplendor tras la segunda guerra mundial, en donde se da un cambio de pensamiento. Existieron dos contemporáneos como fueron Søren Kirkegaard y Jean-Paul Sartre. Søren Kirkegaard, quién fue un filósofo y teólogo danés, considerado el padre del existencialismo ya que hizo filosofía del sufrimiento y de la angustia, representa a la corriente existencialista cristiana que fue luego continuada por Karl Jaspers y por otro lado la corriente atea representada por Sartre y más tarde por Martin Heidegger.

Para entender que es el existencialismo es preciso ir al pasado y estudiarlo desde su origen. Pues bien, el existencialismo es el nombre que se utiliza para describir a una corriente filosófica de corte racionalista del siglo XIX la que duró aproximadamente hasta el siglo XX. Esta corriente nació a partir de una preocupación por el ser humano, en donde el análisis se centra en la experiencia humana, la libertad, la

responsabilidad, las emociones y el significado de la vida. Defendiendo que el ser humano es libre de sus actos y son estos los que determinan quiénes somos. Es necesario hablar acerca de la Fenomenología, la cual estudia y analiza los fenómenos lanzados a la conciencia. Dicho de otro modo, la fenomenología es la ciencia que estudia la relación que hay entre los hechos o fenómenos y el ámbito en que se hace presente en la realidad (psiquismo, la conciencia), el mayor exponente de esta corriente es Edmund Husserl filósofo Alemán y creador del método fenomenológico. Más tarde aparece Heidegger, discípulo de Husserl, fue él quien realiza la unión entre filosofía existencial y la fenomenología haciendo que esta unión pueda representar la primera etapa en el desarrollo de la psicología Humanista.

1.4 Antecedentes históricos del humanismo

Como habíamos explicado antes, y tomando en cuenta el libro de Karl Löwith, sobre “Heidegger, pensador de un tiempo indigente”, la filosofía existencial se divide en dos corrientes, la filosofía existencial católica y la filosofía existencial atea. Para comprender la aparición de la filosofía de la existencia católica hay que dirigirse a su origen, por lo que tomaremos como principal fuente a la religión cristiana, donde el concepto de existencia, nos dice, es opuesto al concepto de esencia (2006). Pues bien, esta definición afectó a la filosofía de la edad media ya que todos los seres son creados por Dios quién existe también por esencia, uniéndose así, existencia y esencia en uno solo. Para esto Kant aparece y lanza una crítica a este concepto diciendo que no se puede denominar a Dios como existencia por la mera creencia de que ‘puede existir’, esta crítica permite que Hegel llegue a la conclusión de que se anule la idea de que algo es por esencia y lo que ‘sea’ en general, defendiendo así lo real como “la unidad devenida inmediatamente de la esencia y existencia o de lo interno y lo externo” (Löwith, 2006, p. 8)

Ahora bien, el real origen de la filosofía existencial viene con la aparición del filósofo Kierkegaard, él no quería hablar de la realidad como algo puramente filosófico, él quería tomar a la existencia de modo existencial y así poder practicar la filosofía. En otras palabras, aclarar a la existencia como algo “experimentado psicológicamente” esto como oposición a un “sistema de Dasein” (Löwith, 2006, p.

11). Según Löwith, Kirkegaard basaba su teoría en la constitución de la existencia cristiana originaria, en donde se va tras la existencia y ya no la esencia, llegando a la conclusión de que la 'esencia' del Dasein es la pura 'existencia', concepto también utilizado por Heidegger (2006). La causa por la cual Kirkegaard realizó su teoría se debió al hecho de que el tiempo en el que él vivía era una época de disoluciones. Frente a esta disolución es que Kirkegaard se recoge hacia la interioridad de su propia existencia y desarrolla el concepto de 'individuo'. Es básicamente una crítica a cualquier universalidad social o política, la masa, la humanidad y la historia universal.

Pues bien, el individuo para Kirkegaard es el que carece de contenidos sustanciales, en los que podría introducirse de un modo positivo, cuando 'su ser otro' es más positivo 'en sí' o es 'libre', cuando solo es libre de un modo negativo. Este filósofo consideraba que el desarrollo del mundo moderno se dirigía a una nivelación social contraria al significado de 'individuo'. Es importante exponer el significado de individuo para el cristianismo ya que es fundamental en el estudio de esta filosofía, pues bien el individuo en el cristianismo es el hecho de ser único. Esto nace del concepto de creación que se tiene en la Biblia. Crear es hacer algo único e irreplicable. Por lo tanto cada persona es incomparable, justamente, por ser única. (Esta singularización es el principio fundamental del cristianismo).

Bajo el influjo de Kirkegaard y la catástrofe europea, Jaspers se apropia de la idea de existencia y continúa la teoría. Jaspers dice que la 'existencia' es aquello que se relaciona consigo mismo y de este modo con su trascendencia (concepto que vendría a ser de fundamental importancia en el estudio de Jaspers) Entendiendo la trascendencia como la 'libertad ilimitada', la expresión máxima de la no-objetividad.

Löwith (2006) concluyó:

Filosofar al modo de la filosofía de la existencia significa, para Jaspers retrotraerse desde la completa objetividad hacia los orígenes no objetuales, pero el ser más

originario no es el ser para sí de la existencia que decide libremente, sino el ser en sí de su trascendencia. La filosofía de la existencia es la filosofía del ser del hombre que está por encima del hombre (p. 19)

Por otro lado tenemos el existencialismo ateo, en donde nos referiremos a las clases dictadas por el Dr. Francisco Olmedo Llorente. Podemos decir que esta rama del existencialismo se encuentra representada principalmente por Jean-Paul Sartre, pues bien, en su obra “El existencialismo es un humanismo”, Sartre atribuye a su versión del existencialismo los siguientes rasgos:

La tesis fundamental: ‘Dios no existe, no existe la naturaleza humana; el hombre no tiene esencia o naturaleza, es lo que él mismo se ha hecho’.

‘El hombre es un proyecto que se vive subjetivamente’, lo que mueve a las personas son sus proyectos pero estos no existen previamente a su decisión de realizarlos.

‘El hombre es responsable de sí mismo y de todos los hombres’, somos responsables de nosotros mismos ya que lo que somos depende de lo que hemos querido ser, no de un destino divino. Pero somos también responsables de los demás ya que nuestras acciones comprometen a la humanidad entera.

‘La libertad humana trae consigo los sentimientos de angustia, desamparo y desesperación’, angustia ante el hecho de que es responsable de sí mismo y de los demás, desamparo porque la elección se hace en soledad y desesperación porque no es posible un control completo de la realidad, ya que siempre hay que contar con imprevistos.

‘Es una doctrina de la acción, contraria al quietismo’, sólo hay realidad en la acción, el hombre existe en la medida en que se realiza, es el conjunto de sus actos y nada más.

‘Es una doctrina que reivindica la intersubjetividad’, considera que sólo en el trato con los demás reconozco mi ser, solamente de esta forma es posible hacer presente, crear una consciencia de quién soy, de nuestra propia realidad.

Frente a la noción de ‘naturaleza humana’ defiende la existencia de la ‘condición humana’, ya que hay características como la libertad, la indigencia de la existencia, la sociabilidad que son estructuras antropológicas que desvelan la condición humana.

‘Es una doctrina que permite el compromiso moral y la crítica de la conducta inauténtica’, ya que los valores se inventan y no todos tienen el mismo valor, pues algunos valores son fundados en el error mientras que otros en la verdad.

‘Para el existencialismo el mundo, la vida, no tienen un sentido a priori’, Dios no existe, por lo que la vida carece de sentido; solo se habla del sentido que cada uno le da, según los valores que cada uno inventa.

‘El existencialismo es un humanismo’, es un humanismo ya que el único legislador es el hombre, por afirmar la libertad y trascender la situación, de superarse a sí mismo, por reivindicar el ámbito humano como el único al que pertenece.

1.5 Psicología humanista y sus perspectivas

Tomando en cuenta el congreso dictado por la psicóloga Myriam Muñoz Polit sobre Gestalt, en México, podemos dar paso a la psicología humanista la cual fue

desarrollada principalmente en los Estados Unidos, debido a la aparición del nacional humanismo, creado por Hitler, en donde se discriminaba a los judíos.

Aproximadamente en 1929, con ‘la gran depresión’ y con la entrada de Roosevelt a la presidencia se empieza a tomar en cuenta las capacidades del ser humano, en donde Roosevelt junto a John Dewey crean la política del ‘New Deal’ la cual consistía en el optimismo y la búsqueda de las libertades básicas del ser humano como características fundamentales (1995). Estas ideas fueron posteriormente enriquecidas por inmigrantes judíos y alemanes que escapaban de Europa debido al nazismo. Al mismo tiempo se empieza a dar un gran interés en la filosofía existencial y oriental representada por el Budismo Zen y la doctrina Taoísta.

Es a partir de 1961 que nace oficialmente la psicología humanista y en 1962 que se funda la “American Association of Humanistic Psychology” siendo representada como primer presidente por Abraham Maslow. Al mismo tiempo, en el sur de California se desarrolla el primer centro de desarrollo de potencial humano.

El humanismo en nuestro siglo nace como una reacción en contra del determinismo y del mecanicismo, nace como una búsqueda de una concepción del ser humano más positiva y optimista que pudieran dar cabida a los aspectos más constructivos y creativos de este ya que son los que mejor explican al ser humano. En esta corriente se ve al ser humano como aquél que tiene la capacidad de autodeterminarse, de ser constructivo y de ser autónomo. El ser humano es capaz de amar, de compadecerse ante el dolor propio y el ajeno, de comprenderse y comprender a otros. Como bien dicen los humanistas, el ser humano es un ser en relación y sólo desde ahí se lo puede comprender.

Los humanistas piensan que el conocer el por qué de algo que le ocurre a la persona es muy pocas veces útil para su desarrollo como tal ya que muchas veces el buscar la causa de algo solo conlleva a un mayor sufrimiento o bien este puede crear una

determinada causa como real, aunque esta no fuera, y empezar a serlo haciendo que esta persona viva o realice su vida a partir de esa realidad. Es por esto que el uso del pensamiento no es apreciado por los humanistas pues para ellos el saber no cura ya que el saber es solo una parte del conocimiento humano el cual se empobrece con la experiencia.

1.6 Postulados humanistas

Para los humanistas la consciencia tiene mucha importancia, especialmente el 'darse cuenta' de todo el organismo en el aquí y el ahora, es por eso que el humanista en vez de ir tras el por qué de su problema va tras el para qué de estos. A continuación haremos una breve descripción de las principales características e ideas de la psicología humanista, características extraídas del congreso Mexicano sobre Gestalt dirigido por la psicóloga Myriam Muñoz Polit:

1. No acepta nada como definitivo. Ya que muchas veces las hipótesis encontradas pueden ser incorrectas u obsoletas.
2. El ser humano tiene una tendencia innata a autorrealizarse. Este es un proceso organísmico y unitario.
3. Ve al hombre como innatamente constructivo. Tiende a buscar supervivencia y desarrollo.
4. Existe una apertura a las experiencias. No se acepta un conocimiento dogmático.
5. El ser humano vive en un entorno y es parte de él. Toma del medio lo que le falta y se desprende de lo que le sobra.
6. Son más importantes los significados y los sentidos, que el procedimiento y el método.
7. Es un organismo unificado, como una Gestalt en continua reestructuración.

8. El hombre vive de manera consciente. Esta es una característica esencial.
9. El hombre tiene posibilidad de elegir y decidir.
10. La enfermedad mental es vista como una opción desesperada del organismo para mantener su existencia.

1.7 Conclusión

Existir no es simplemente el hecho de ocupar un espacio, eso muy bien lo puede hacer una piedra, una planta o un animal. Existir es algo dinámico. El problema de la mayoría de las personas es que vegetan más que existen, pues no transforman nada, siguen el ritmo marcado por la sociedad, el ambiente. Existir activamente supone ser consciente del por qué hago las cosas y el para qué, o dicho de otra manera, existir es dar sentido a la existencia, aunque parezca una redundancia. Sin ese sentido en la vida de una persona se puede decir que no existe en el concepto auténticamente humano. Es por eso que la psicología y filosofía humanista echan un ojo a la existencia de las personas, se centran en el individuo y es a partir de allí, de ese darse cuenta que existo que puedo empezar la marcha hacia mi sentido de vida.

CAPÍTULO II

INTELIGENCIA EMOCIONAL

2.1 Introducción:

Al inicio de este capítulo, tal como Goleman lo hizo, es preciso citar a Aristóteles, que dijo: ‘Cualquiera puede ponerse furioso...eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta...no es fácil’ (Goleman, 1995, p. 17).

Con esta frase Daniel Goleman en su libro ‘Inteligencia Emocional’ nos abre las puertas a la exploración de una nueva línea, la línea de las emociones. Este capítulo se centrará en el análisis de lo que son las emociones, la penetración científica de las mismas, su clasificación, la arquitectura emocional del cerebro, entre otros, tomando en cuenta los aportes de Goleman y Ekman. Para finalizar, se describe el Inventario de Pensamiento Constructivo CTI de Seymour Epstein con el fin de validar esta investigación por medio de una herramienta que estudie la inteligencia emocional de una forma estadística. El estudio del test será principalmente una descripción de éste y de sus escalas.

2.2 Evolución del cerebro emocional

Nuestras emociones han sido guías sabias en la evolución, y estas se transmiten a través de la descendencia genética, como veremos más adelante, por lo tanto, nuestra valoración de cada encuentro o situación está modelada, no solo por el juicio racional que nos formemos al momento o nuestros patrones de conducta y sistema de creencias, sino también por un pasado emocional muy presente todavía.

Los biólogos evolucionistas sostienen que las reacciones automáticas del comportamiento humano han quedado grabadas en nuestro sistema nervioso, porque

durante un periodo prolongado y crucial de la prehistoria humana marcaron la diferencia entre la supervivencia y muerte. Al hablar de reacciones automáticas nos referimos a los comportamientos inesperados que responden a una situación de peligro o temor en donde la parte racional no entra en funcionamiento todavía.

En la actualidad la tendencia nos lleva a disminuir el propósito y la fuerza que tienen las emociones en el desarrollo de la sociedad. Al respecto, Goleman sugiere que nuestros sentimientos más profundos, nuestras pasiones y anhelos, son guías esenciales en nuestras vidas y que nuestra existencia como especie dependió mucho de esas características. Nos habla de la arquitectura básica de la vida mental, como aquella predisposición genética con la que nacemos, es decir, ese circuito neurológico básico de la emoción nos acompaña hasta el día de hoy y es lo que funcionó mejor en las últimas 50.000 generaciones humanas. Estas situaciones que han moldeado nuestras emociones, han sido trabajo de cerca de un millón de años; en contraste, los últimos 10.000 años, a pesar del rápido crecimiento de la civilización humana, de ser cinco millones a contar en la actualidad con siete mil millones de habitantes han dejado poca huella en la plantilla biológica de nuestra vida emocional. (Goleman, 1995)

2.3 Las emociones

Para explicar porqué a pesar del desarrollo cultural y social, las pasiones o emociones aplastan una y otra vez la racionalidad, es necesario hacer un estudio de las emociones.

Las emociones son impulsos para actuar. Un impulso, es una reacción o plan instantáneo para enfrentarnos a la vida como la evolución nos ha enseñado, es decir, el impulso es un instrumento para la emoción.

Etimológicamente hablando, “[...] La raíz de la palabra emoción es “*motere*” del verbo latino “*mover*” además del prefijo “*e*” que implica alejarse, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar. [...]” (Goleman, 1995, p. 27)

El Diccionario de la Real Academia Española define la palabra emoción (Del lat. *emotio*, *-ōnis*) como: “Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”.

Por lo tanto, se puede concluir que una emoción es un estado afectivo que experimentamos ante una persona o situación indeterminada, que puede acompañarse de cambios orgánicos (fisiológicos y endócrinos) y que obviamente va a estar influenciado por la experiencia personal. Las emociones se desarrollaron como una forma de adaptación de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene impulsivamente, que puede ser violento, o al contrario, una persona puede estallar de alegría; por último es pasajero y de corta duración.

Durante mucho tiempo las emociones no han sido consideradas importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte racional del ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso explican cómo la descendencia genética influye en nuestro comportamiento.

Al nacer, adquirimos emociones básicas como el miedo o la alegría. Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de su experiencia de vida, aprendizaje, de la situación concreta y como mencionamos anteriormente de la predisposición genética que esa persona pueda tener. Con esto se puede concluir que las

reacciones son innatas, es decir, se encuentran integradas en nuestros genes, así como también en un inconsciente colectivo.

Para profundizar la investigación, es necesario mencionar a Paul Ekman un psicólogo pionero en el estudio de las emociones desde una perspectiva evolutiva. Su interés nace a partir de los años 40 y principio de los 50, ya que durante esa época se creía que el comportamiento social era consecuencia del impacto cultural; además de que existía también la concepción de que éramos como una tabula rasa, incluso se pensaba que había culturas que no tenían ninguna emoción, para ellos las expresiones no existían porque eran un invento cultural. Ekman, en un estudio desarrollado con más de veinte culturas alrededor del mundo, apartadas de la influencia cultural, observó que sus expresiones faciales para las emociones básicas eran las mismas en todas las culturas, de tal manera que concluyó lo mismo que Charles Darwin: 'las emociones básicas y su expresión son innatas y producto de la evolución' teoría que sostuvo durante mucho tiempo pero que se tomó con descredito por la sociedad.

Las emociones son el sistema de señales más importantes para informar a miembros de nuestra misma especie lo que nos sucede, por ejemplo, la función de la angustia es informar que se necesita ayuda y que alguien nos conforte; la sorpresa, es la emoción más corta, porque tenemos que estar sorprendidos hasta saber de qué lo estamos, siempre se trata de algo inesperado; muy a menudo se siente miedo, porque muy a menudo las cosas inesperadas nos suponen una amenaza. Cuanto más intenso es el sentimiento, más dominante se vuelve la mente emocional, y más ineficaz la racional. Daniel Goleman sugiere que esta es una ventaja evolutiva, ya que las emociones y las intuiciones son guías para nuestra respuesta instantánea en situaciones en las que nuestra supervivencia está en peligro, y en las que detenerse a reflexionar en lo que debemos hacer podría costarnos la vida.

Paul Ekman a través del estudio de los rasgos y estados del ser humano, hizo un descubrimiento, según el cual las expresiones faciales para cuatro de ellas, a las que él denomina emociones centrales: temor, ira, tristeza y placer, son reconocidas por personas de culturas de todo el mundo, lo cual sugiere su universalidad.

Su experimento dio como resultado, que miembros de una cultura totalmente aislada, son capaces de identificar expresiones emocionales al observar fotografías tomadas a personas de culturas con las que ellos no han sido familiarizados. Esto nos permite comprender que a pesar de ser culturas diferentes poseen un lenguaje similar. Para sustentar lo mencionado anteriormente, se puede observar como en los niños ciegos o sordos cuando experimentan algún tipo de emoción lo demuestran de forma muy similar a las demás personas, por lo general tienen la misma expresión facial. Esto nos permite creer en la posibilidad de que existan bases genéticas hereditarias que respaldan la teoría de Daniel Goleman sobre la Inteligencia Emocional.

2.3.1 Clasificación de las emociones

El debate científico de cómo clasificamos las emociones es muy diverso, existen cientos de emociones, que junto con sus combinaciones pueden dar varias matices, Paul Ekman menciona las siguientes: repugnancia, felicidad, ira, sorpresa, miedo y tristeza. Sin embargo, en la década de 1990 Ekman amplió esta lista de emociones básicas incluyendo un rango más extenso de emociones positivas y negativas. A continuación nombramos algunas de ellas:

Cuadro N.- 1 Lista de emociones.

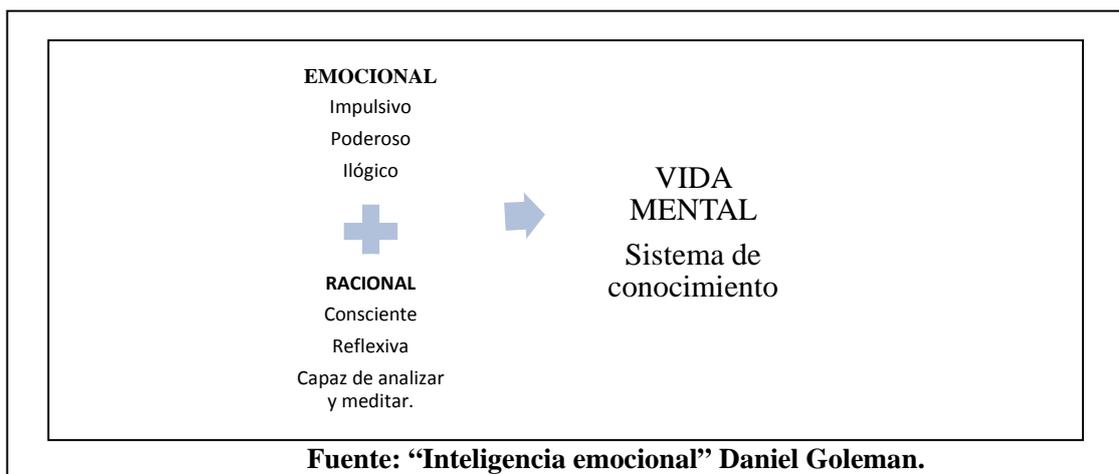
diversión	desprecio	complacencia	bochorno	entusiasmo	culpa
vergüenza	ira	repugnancia	alivio	culpa	orgullo
sorpresa	felicidad	Miedo	satisfacción	orgullo	tristeza

Fuente: “Inteligencia emocional” Daniel Goleman.

Autoras: Estefanía Cardoso / Andrea Malo

Por lo tanto, podemos concluir que la emoción viene del instinto y es de corta duración, ya que involucra el instinto de supervivencia, el temperamento es la inclinación que tenemos hacia diferentes estados, por ejemplo, melancólico, tímido, alegre, y que está marcado en la genética. Los estados de ánimo se pueden entender como un trastorno de la emoción, por ejemplo la depresión ocurre cuando se queda atrapado en un estado deprimido. Y todas estas constituyen un sistema de conocimiento que es la vida mental de una persona, en donde lo emocional y racional se encuentran la mayoría de las veces en armonía, entrelazando sus diferentes formas de conocimiento para guiarnos por el mundo, los sentimientos son esenciales para el pensamiento y viceversa. Pero cuando aparecen las pasiones, la balanza se inclina y es la mente emocional la que domina y aplasta la racional.

Cuadro N.- 2 Vida mental.

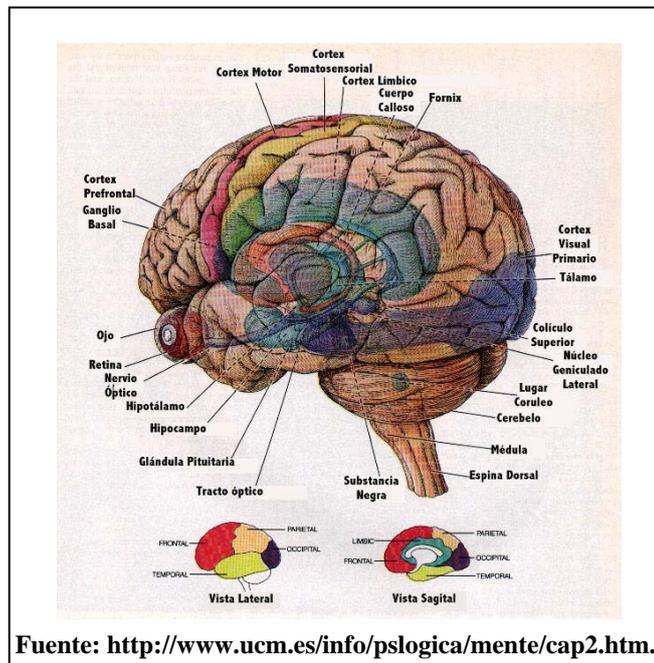


Autoras: E.C. / A.M.

2.4 Arquitectura cerebral

Para conocer de mejor manera el dominio de las emociones sobre la mente racional y basándonos en el texto anteriormente descrito de Goleman, es necesario considerar la fisiología del cerebro, su desarrollo y su función tanto en el pasado como en la época actual, sobre las estructuras que competen a este estudio.

Figura N.- 1 Anatomía del cerebro.



En el transcurso de millones de años, el cerebro ha crecido de abajo hacia arriba, y sus centros más desarrollados se formaron de partes más inferiores y antiguas, es tres veces mayor que nuestros parientes más cercanos en la escala evolutiva, los primates. La parte más primitiva del cerebro, que compartimos con todas las especies que tienen un sistema nervioso mínimo, se encuentra en el tronco cerebral y rodea la parte superior de la médula espinal, el llamado ‘cerebro reptil’ que regula las funciones básicas como la respiración, el metabolismo de otros órganos, controla reacciones y movimientos estereotipados. En definitiva, es un regulador pre-programado que mantiene el organismo funcionando y reaccionando de una forma que asegure la supervivencia del individuo.

A partir del tronco cerebral, surgieron los centros emocionales, y fue después de éstos que evoluciona el cerebro pensante o neocorteza, es decir, el cerebro emocional existió mucho antes que el racional.

La raíz más primitiva de nuestra vida emocional, está en el lóbulo olfativo, que nos da el sentido del olfato. En sus primeras etapas, el centro olfativo estaba compuesto por delgadas capas de neuronas reunidas para analizar un olor proveniente de una entidad viviente, ya sea un alimento, un compañero de la misma especie o un depredador. Esta capa de células tomaba lo que se olía y lo separaba en las categorías más importantes: enemigo o alimento, tóxico o comestible. Una vez identificado el primer proceso, una segunda capa de células enviaba mensajes al sistema nervioso indicando al organismo lo que debía hacer: morder, escupir, huir, atacar.

Con la llegada de los primeros mamíferos aparece el sistema límbico, estructura clave para el cerebro emocional, se lo llama así porque es parecido a una rosca que se asienta y bordea el tronco cerebral, éste añadió un repertorio de emociones adecuadas al cerebro y refinó dos herramientas importantes: la memoria y el aprendizaje. Estos poderosos avances permitieron a un animal ser mucho más inteligente en sus elecciones con respecto a la supervivencia. La relación entre el bulbo olfativo y el sistema límbico consistía en hacer distinciones entre los olores y aprender a reconocerlos, para en futuras ocasiones diferenciar lo bueno y lo malo. Esto se hacía a través del rinencéfalo o cerebro nasal, una parte del tendido límbico, y las bases rudimentarias de la neocorteza, o cerebro pensante. Hace aproximadamente 100 millones de años se desarrolla la neocorteza, ofreciéndonos una ventaja intelectual increíble, ésta parte del cerebro añadió lo que es definitivamente humano, es el asiento del pensamiento, es capaz de comparar, entender y discriminar lo que perciben los sentidos, puede añadir pensamientos a los sentimientos y nos permite tener sentimientos con respecto al arte, los símbolos, la imaginación. El desarrollo del arte, de la civilización y la cultura son producto de la neocorteza.

En la evolución, el desarrollo de la neocorteza permitió enormes ventajas en la capacidad de un organismo para sobrevivir a la adversidad. Por ejemplo, esta estructura

permitió que surgiera el vínculo madre-hijo que es la base de la unidad familiar y el compromiso a largo plazo de la crianza que hace posible el desarrollo humano, haciendo más probable que su progenie transmitiera a su vez los genes que contienen ese mismo circuito nervioso. Esta ventaja se debe a la capacidad de la neocorteza para elaborar y planificar estrategias a largo plazo.

La neocorteza permite desarrollar la sutileza de la vida emocional y sirve de filtro para entender su complejidad, sugiere que somos capaces de desplegar una variedad mucho más amplia de reacciones a nuestras emociones, sin embargo, estos centros más elevados no gobiernan asuntos cruciales, como las pasiones, que surgen como emergencias emocionales, ya que éstas se remiten al sistema límbico, dando un poder inmenso a los centros emocionales para influir en el resto del cerebro, incluidos los centros del pensamiento.

Para complementar esta información, es necesario conocer la estructura especialista en asuntos emocionales ‘la amígdala’ que es un racimo en forma de almendra de estructuras interconectadas que se asientan sobre el tronco cerebral, cerca de la base del anillo límbico. Joseph LeDoux, neurólogo del Centro para la Ciencia Neurológica de la Universidad de Nueva York, fue el primero en descubrir el papel clave que juega ‘la amígdala’ en el cerebro emocional, mediante la utilización de nuevas tecnologías y junto con la colaboración de importantes neurólogos, pudo trazar de manera innovadora el mapa del cerebro en funcionamiento, para concluir que la amígdala ejerce control sobre lo que hacemos, incluso mientras el cerebro pensante está tratando de tomar una decisión. En otras palabras, la amígdala al ser la estructura del instinto responde de manera abrupta ante determinadas situaciones, es por esto, que nos volvemos irracionales con facilidad.

Las señales provenientes de los sentidos, especialmente las señales sensoriales de los ojos y oídos, permiten que la amígdala explore cada vivencia en busca de problemas. Si

resulta que hay una amenaza, ésta reacciona instantáneamente, como una red de transporte de información, que manda un mensaje de crisis a todo el cerebro. Estas señales viajan primero al tálamo y luego, mediante una única sinapsis a la amígdala; una segunda señal del tálamo se dirige a la neocorteza (cerebro pensante), este proceso permite a la amígdala reaccionar antes que la neocorteza.

Comúnmente se creía que los órganos sensoriales transmitían señales al tálamo, y luego a zonas de procesamiento sensorial, ubicadas en la neocorteza. Estas señales eran clasificadas con el fin de encontrar significados para que el cerebro pueda reconocer qué es cada objeto y qué significa su presencia. Luego esta información era enviada al sistema límbico, y finalmente se elaboraba la respuesta que se transmite al resto del cerebro y cuerpo. Para explicar como la emoción supera en ciertos casos la racionalidad y en contraste a lo anteriormente descrito, Le Doux descubrió un conjunto más pequeño de neuronas que conduce la información directamente desde el tálamo hasta la amígdala, además de aquellas conexiones que recorren una vía más larga a la neocorteza. Se puede concluir que la amígdala no depende totalmente de las señales de la neocorteza para formular una respuesta emocional, incluso si paralelamente la neocorteza, de manera más lenta pero refinada despliega un plan de acción más elaborado. LeDoux dice: '[...] Algunas reacciones emocionales y memorias emocionales pueden formarse sin la menor participación consciente y cognitiva. [...]' (Goleman, 1995, p. 38). Es por esto, que se considera que la amígdala puede albergar y actuar como un depósito de recuerdos de los que nunca fuimos plenamente conscientes, de respuestas que efectuamos sin saber por qué lo hacemos.

El Hipocampo que ha sido mucho tiempo considerado como una estructura clave en el sistema límbico, está más comprometido en registrar y dar sentido a la información percibida que a las reacciones emocionales, es decir, su función es proporcionar una memoria perfecta del contexto, mientras el hipocampo recuerda los datos simples, es la amígdala la que retiene el clima emocional que acompaña esos datos. Por ejemplo, una

persona presencia el ataque de un perro a un niño, el hipocampo retiene los datos específicos del incidente, el lugar, las personas, etc, pero es la amígdala la que enviará una ola de ansiedad cada vez que esa persona se encuentre frente a un perro. En conclusión la responsable del recuerdo emocional es la amígdala.

Los sistemas de alerta neuroquímica que preparan al organismo para reaccionar ante una emergencia, también graban el momento en la memoria. Cuánto más intenso es el despertar de la amígdala, más fuerte es la huella, las experiencias que más nos estremecen en la vida están dentro de nuestros recuerdos imborrables. Esto significa que el cerebro tiene dos sistemas de memoria, uno para los datos corrientes y uno para aquellos que poseen carga emocional. (Goleman, 1995)

En la actualidad la amígdala opera de la misma manera que hace millones de años, basta con que una situación sea similar en algo a los peligros que enfrentábamos en el pasado, para que todas estas alarmas nerviosas que incluye la amígdala se pongan en funcionamiento. Esto resulta ser una dificultad, ya que el complejo mundo social en el que nos desarrollamos actualmente, no es el mismo en el que teníamos que luchar por sobrevivir enfrentándonos a animales feroces o condiciones extremas. La respuesta que tenemos del cerebro emocional es imprecisa y anticuada, ya que no corresponde a la realidad actual.

En los primeros años de vida la impresión de los recuerdos emocionales es muy fuerte, especialmente lo que tiene que ver con la adaptación y la relación entre el niño y la persona que se ocupa de él. Estas primeras huellas gobiernan el comportamiento de una persona por el resto de su vida. La amígdala es la estructura que mas rápido madura y se desarrolla en el cerebro del niño, mientras que el hipocampo que se encarga de los recuerdos narrativos, y la neocorteza del pensamiento racional deben seguir un proceso más largo. Las marcas emocionales que se generan en la niñez son fuertes y difíciles de

entender en la vida adulta, dado que se originaron antes de que el niño pudiera estructurarlas y racionalizarlas, consecuentemente en la vida adulta, al enfrentarnos a situaciones desconcertantes se generan reacciones que pueden provenir de emociones reprimidas durante la niñez de las cuales, al no existir un conjunto de pensamientos articulados se imposibilita su comprensión profunda. Hay una clara desconexión entre la experiencia nueva, real, actual y la lectura emocional antigua que ésta pueda desatar.

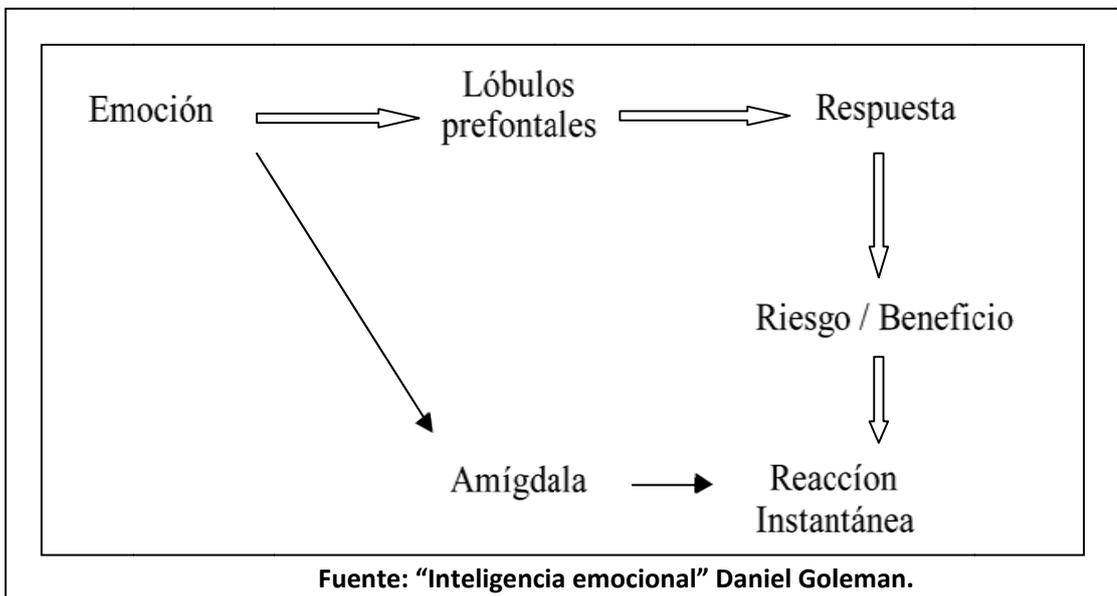
Cuando nos enfrentamos a una emergencia, el trayecto ojo/oído (sentidos) hacia el tálamo y la amígdala es crucial, ya que logramos una respuesta instantánea, ahorrándonos tiempo, antes de poder identificar realmente el contexto de la situación. Esta ruta toma solo una parte de los mensajes, el resto de información va hacia la neocorteza para ser procesada y perfeccionada, para una respuesta más estructurada. Como señala LeDoux: '[...] No es necesario saber exactamente qué es algo para saber que puede ser peligroso.' (Goleman, 1995, p. 42). En términos de evolución, este camino directo a la amígdala nos permitía reaccionar de manera rápida para conseguir alimento o ante la presencia de algún peligro. En la actualidad, esta dinámica juega un papel limitado en nuestras vidas, ya que se restringe únicamente a las crisis emocionales. Estos errores emocionales se basan en el hecho de que el sentimiento es anterior al pensamiento, LeDoux lo denomina: 'emoción precognitiva' y explica que es una reacción basada en fragmentos de información sensorial que no ha sido totalmente seleccionada e integrada en un objeto reconocible, al explicar esto, Goleman agrega que: "[...] Si la amígdala siente que emerge un modelo sensorial de significado, llega repentinamente a una conclusión, desencadenando sus reacciones antes de que exista una evidencia absoluta o algún tipo de confirmación." (Goleman, 1995, p. 43)

Ahora bien, la manera en la que el cerebro contrarresta esta respuesta urgente y muchas veces irracional de la amígdala, es mediante un circuito en los lóbulos pre frontales que se encuentran en la neocorteza, detrás de la frente. Ante cualquier situación que desate el sentimiento, esta estructura lo controla, con el fin de encontrar una respuesta adecuada y

eficaz. Esto se debe a que la mayor información de los sentidos se dirige a la neocorteza y a sus centros principales, estos circuitos registran, analizan y comprenden la información para organizar una reacción. Si se necesita una respuesta emocional trabaja en conjunto con la amígdala y otros circuitos emocionales. Esta sería la ruta más común de procesamiento de la información y respuesta a la misma, salvo que se trate de alguna emergencia emocional, en donde la amígdala pasa a ser la principal protagonista.

En el siguiente cuadro se puede observar la secuencia de respuesta, la emoción pasa de una manera superficial por la amígdala y sus estructuras, para luego ir hacia los lóbulos prefrontales que generan una respuesta más perfeccionada en base al riesgo/beneficio, ya que tienen más información sensorial por lo tanto, se decide si se actúa de manera reflexiva, serena, defensiva, entre otras.

Cuadro N.- 3 Secuencia de la emoción



Autoras: E.C. / A.M.

Esta relación amígdala/lóbulos prefrontales es muy importante, ya que da comprensión 'racional' a una situación que requiere respuesta emocional. Al romperse esta conexión se genera incapacidad emocional en la persona, esto se puede comprobar con la famosa y ya no practicada lobotomía, que fue empleada para curar trastornos emocionales graves mediante la destrucción total o parcial de las conexiones nerviosas de los lóbulos frontales, como consecuencia la vida emocional del paciente también se desvanecía.

El lóbulo prefrontal izquierdo actúa como un regulador e inhibidor de las emociones desagradables como el temor y la ira que se asientan en el lóbulo prefrontal derecho. Por lo tanto si la amígdala emite una señal de urgencia, es el lóbulo frontal izquierdo quien va a mitigar los arranques emocionales negativos, es decir, la amígdala propone, el lóbulo prefrontal dispone.

Consecuentemente la relación estructura límbica (amígdala) con la zona prefrontal (neocorteza) se traduce en una relación pensamiento/sentimiento o comúnmente llamado cabeza/corazón. Su importancia radica en encontrar un equilibrio entre las dos para poder obtener una respuesta adecuada, en donde las emociones que incluyen recuerdos de experiencias pasadas no influyan de manera arbitraria, sino por el contrario que en un trabajo conjunto con el cerebro racional, nos permita tomar mejores decisiones.

El romper el antiguo paradigma que da importancia solo a la parte racional, nos permite comprender que tenemos dos tipos de inteligencia: Inteligencia Racional e Inteligencia Emocional y que al encontrar armonía entre ambas puede mejorar nuestra calidad de vida.

2.5 Coeficiente intelectual vs. inteligencia emocional (CI vs. IE)

Una vez considerada la parte fisiológica del cerebro y dentro del mismo contexto, podemos mencionar la poca importancia que se ha dado a cultivar las emociones. Dentro de la cultura occidental siempre se ha sobrevalorado el coeficiente intelectual en la educación, mientras que la parte emocional de la persona no se toma en cuenta. Se ha demostrado que personas con un excelente CI no necesariamente están capacitados para enfrentar las diferentes circunstancias que la vida nos puede presentar, por lo tanto, no es garantía de prosperidad, prestigio y felicidad en la vida.

Una persona que tenga un CI bajo no obligatoriamente es una persona que tiene que renunciar a sus sueños, ya que el CI contribuye en un 20% a determinar su futuro, el 80% restante corresponde a otros factores, dentro de los cuales pueden estar características claves de la inteligencia emocional como la automotivación, autocontrol, la persistencia, la empatía, el pensamiento positivo y la esperanza.

La vida emocional incluye un conjunto de habilidades que pueden ser desarrolladas y cultivadas de igual manera que las matemáticas o ciencias naturales. Las personas que conocen y manejan bien sus emociones y las de los demás, tienen una ventaja en sus relaciones interpersonales y sus decisiones pueden ser más efectivas.

Para complementar este tema, es necesario mencionar el Proyecto Spectrum cuyo visionario guía es Howard Gardner, psicólogo de la Facultad de Ciencias de la Educación de Harvard, él reconoce los límites que nos pone el CI sobre la manera de entender la inteligencia, y propone trabajar y cultivar la inteligencia como una serie de potencialidades del ser humano.

El CI fue desarrollado por Lewis Terman, psicólogo de Stanford, y nace a partir de la primera guerra mundial, en donde se implanta la creencia de que solo una aptitud “la inteligencia” es la responsable de marcar el futuro de las personas. En oposición a esta creencia, Gardner propone la teoría de las inteligencias múltiples:

"En mi opinión, la mente tiene la capacidad de tratar distintos contenidos, pero resulta en extremo improbable que la capacidad para abordar un contenido permita predecir su facilidad en otros campos. En otras palabras, es de esperar que el genio (y a posteriori, el desempeño cotidiano) se incline hacia contenidos particulares: los seres humanos han evolucionado para mostrar distintas inteligencias y no para recurrir de diversas maneras a una sola inteligencia inflexible." (Gardner, 1994, p.11)

Al definir la inteligencia como una capacidad Gardner la convierte en una destreza que se puede desarrollar y no niega el componente genético, ya que todos nacemos con unas potencialidades marcadas por la genética; pero esas potencialidades se van a desarrollar de una manera o de otra dependiendo del medio ambiente y de las experiencias que tengamos.

Howard Gardner (1994) y su equipo de la universidad de Harvard identificaron ocho tipos distintos de inteligencia:

1. Inteligencia lógico-matemática: la que utilizamos para resolver problemas de lógica y matemáticas. Es la inteligencia que tienen los científicos. Se corresponde con el modo de pensamiento del hemisferio lógico y con lo que nuestra cultura ha considerado siempre como la única inteligencia.

2. Inteligencia lingüística: consiste en la habilidad de usar efectivamente el lenguaje hablado o escrito, de manera fluida, es aquella que tienen los escritores, los poetas, los buenos redactores.

3. Inteligencia espacial: es aquella que nos permite formar un modelo mental del mundo en tres dimensiones, es decir, apreciar la realidad relacionando diferentes aspectos como línea, forma, figura, espacio, color, para poder reproducirlos luego en circunstancias diferentes, es la inteligencia que tienen los marineros, los ingenieros, los cirujanos, los escultores, los arquitectos o los decoradores.

4. Inteligencia musical: es la capacidad de expresión a través de la música, puede ser mediante instrumentos, orquestas, es naturalmente la de los cantantes, compositores, músicos.

5. Inteligencia corporal – kinestésica: o la capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades o resolver problemas. Es la inteligencia de los deportistas, los artesanos, los cirujanos y los bailarines.

6. Inteligencia naturalista: la que utilizamos cuando observamos y estudiamos la naturaleza. Es la que demuestran los biólogos o los herbolarios.

7. Inteligencia intrapersonal: es la que nos permite entendernos a nosotros mismos. Es clave para el autoconocimiento, entender los sentimientos para guiarlos a respuestas apropiadas y ser capaz de operar eficazmente en la vida.

8. Inteligencia interpersonal, la que nos permite entender a los demás, qué los motiva, cómo operan, entre otros. La solemos encontrar en los buenos vendedores, políticos, profesores o terapeutas.

La inteligencia intrapersonal y la interpersonal conforman la inteligencia emocional y juntas determinan nuestra capacidad de dirigir nuestra propia vida de manera satisfactoria. Sin embargo, el trabajo de Gardner, se centra más en la inteligencia en un sentido cognitivo, antes que en el papel que juegan las emociones en las diferentes inteligencias. Esto se debe a que la Psicología en sus comienzos estuvo dominada por los conductistas (Skinner) que planteaban que sólo la conducta observable podía estudiarse con precisión científica. Para luego pasar a la revolución cognitiva que se centró únicamente en como la mente registra y almacena la información, dejando las emociones en un lugar olvidado y prohibido para la ciencia.

El cerebro al ser un órgano flexible permite que mediante el entrenamiento constante se genere aprendizaje profundo en cualquier materia, para ser más específicos, un individuo que tiene desarrollada la inteligencia espacial, por ejemplo, puede también desarrollar la inteligencia intrapersonal e interpersonal generando hábitos que le ayudarán a mejorar sus relaciones diarias.

2.6 Desarrollo de la inteligencia emocional

Peter Salovey psicólogo de Yale, describe la forma cómo podemos dar inteligencia a las emociones, desarrolla a partir de las inteligencias personales de Gardner cinco esferas para contribuir a la Inteligencia Emocional, y son las siguientes:

2.6.1 Conocer tus emociones, conocerte a ti mismo

Goleman menciona la frase de Sócrates: ‘Conócete a ti mismo’ que, según él, confirma la piedra angular de la inteligencia emocional: la conciencia de los propios sentimientos en el momento en que se experimentan. (Goleman, 1995, p.63). Conocer las propias emociones consiste en aprender a reconocer un sentimiento, para poder controlarlo y dominarlo y así tomar decisiones correctas y guiarnos de mejor manera en la vida.

El conocerte a ti mismo se refiere a ser conscientes, el estar alertas a cualquier reacción que experimentamos, es decir, encontrar la diferencia entre quedar atrapado en un sentimiento y no. Goleman utiliza la expresión “conciencia de uno mismo” (self-awareness) como una atención paulatina a los diferentes estados internos. Este mirarse interno debe ser desde una posición neutral y es fundamental para el desarrollo de las otras esferas, todo esto se debe generar en un espacio donde no exista la crítica.

Peter Salovey profesor de psicología de Yale y Jhon Mayer psicólogo de la Universidad de New Hampshire fueron los primeros en plantear la teoría de la Inteligencia Emocional, ellos dicen: conciencia de uno mismo significa ser ‘[...] consciente de nuestro humor y también de nuestras ideas sobre este humor [...]’ (Goleman, 1995, p. 64). En otras palabras, cuando se presentan sentimientos turbulentos, debemos procurar crear una corriente paralela que nos permita ser conscientes de lo que está ocurriendo mediante la utilización de reflexiones como: “¿qué me está pasando?” ó “¿por qué me siento así?”. Sin embargo, eso puede frenar la acción pero la ira queda allí. El estar atentos a la emoción a través de la autoreflexión nos permite liberarnos de esa ira. La clave para un desarrollo personal armónico consiste en estar en sintonía con nuestras emociones.

2.6.2 Controlar las emociones

Manejar las emociones desde la consciencia de uno mismo fortalece la capacidad de tranquilizarse, de librarse de la irritabilidad, la ansiedad, la tristeza. Es aprender a recuperarse de las dificultades de la vida. Al ser capaz de observar mis emociones, el siguiente escalón en la Inteligencia Emocional conlleva al autodomínio de las mismas. No se trata de reprimir las emociones, ya que estas tienen valor y significado de acuerdo a la circunstancia que estamos atravesando, sino como se mencionó antes en la frase de Aristóteles permitir que la emoción fluya en el momento y tono adecuado. Se trata de encontrar un equilibrio entre los sentimientos positivos y negativos, ya que es un hecho que las dificultades superadas con respuestas adecuadas nos ayudan a crecer como personas.

Cuando las emociones rondan los extremos pueden llegar a ser patológicas, desatándose en trastornos como la manía, la depresión grave, la agresividad desmedida, entre otros. A continuación se describen los estados emocionales más comunes:

1) La ira:

Es necesario mencionar a la ira como el estado de ánimo que la gente peor controla, esto se debe a que trae consigo una carga energética mucho mayor a cualquier otra emoción. Una manera de disminuir la ira es desechando las creencias que alimentan esa emoción, para esto el psicólogo Dolf Zillmann de la Universidad de Alabama realizó varios experimentos en los cuales pudo determinar que el disparador de la ira es la sensación de peligro, no solo en un sentido físico, sino también cualquier amenaza simbólica a la dignidad de la persona.

Existen dos formas para aplacar la ira, la primera consiste como se mencionó anteriormente desafiar los pensamientos que alimentan el sentimiento y así evitar que siga aumentando. La otra opción es que la persona pueda “enfriarse fisiológicamente”, es decir, esperar que disminuya la adrenalina en un espacio diferente en el que ésta se desató. Es mucho más eficaz que la persona se calme para que en un estado de ánimo más estable pueda resolver el conflicto.

2) Ansiedad:

Otra estado de ánimo muy común en estos tiempos es la ansiedad o preocupación. Hay que tener en cuenta que es un estado de alerta que nos permite obsesionarnos con un asunto con el fin de enfrentarlo y encontrar una solución, es decir, anticiparnos antes de que los riesgos surjan. Como en todo, cuando la preocupación es extrema y repetitiva se puede volver crónica, provocando fobias, obsesiones, compulsiones, entre otros trastornos. En cualquiera de los casos mencionados anteriormente la preocupación se fija de una forma definida, por ejemplo en las fobias la ansiedad se fija en el objeto o situación temida, en el caso de la obsesión la preocupación consiste en evitar una calamidad a la cual se le teme.

Existen formas de desafiar la ansiedad y no es precisamente decir a las personas ansiosas: “ya deja de preocuparte” pues no funciona ya que son manifestaciones naturales que vienen desde la amígdala. Es mejor generar conciencia propia, para identificar los pensamientos y situaciones que disparan los síntomas de ansiedad, para así aprender a controlarlos con métodos de relajación. Es necesario también aprender a desafiar esos pensamientos, adquirir una posición crítica con respecto a la situación generadora de ansiedad, a través de preguntas que puedan hacer frente a dicha creencia, por ejemplo: ¿Qué tan probable es que se produzca el siniestro? o ¿Me ayuda de algo tener este tipo de pensamiento?

3) Tristeza:

Como se mencionó anteriormente cada estado emocional tiene su razón de ser, la tristeza se genera después de atravesar una situación difícil, como por ejemplo, la pérdida de un ser querido, un empleo o un divorcio, lo más común es que nos invada una profunda melancolía cuya función dentro de lo normal, consiste en un “tiempo fuera” para poder reflexionar sobre los hechos ocurridos, hasta ganar energía que promueva nuevas estrategias para seguir y enfrentar el mundo con nuevo ímpetu. Sin embargo, en un estado crónico extremo pasa a ser una enfermedad. Mientras que una depresión grave necesita de fármacos para su tratamiento, si la tristeza se encuentra en una etapa superficial, se pueden emplear métodos de distracción tales como el ejercicio físico, salir con amigos, la lectura, abordar algún proyecto, un cambio de imagen puede ayudar a subir el autoestima, también ayudar a otras personas con sus propios problemas permite al individuo comparar las situaciones y por lo tanto minimizar la ‘catástrofe’ que pueda genera su tristeza, otra forma poderosa de enfrentar la depresión es el acercamiento a Dios. A pesar de existir varias formas de sobrellevar una situación así, la terapia cognitiva conductual es la más eficaz a la hora de enfrentar una depresión.

2.6.3 La auto-motivación

La propia motivación consiste en utilizar las emociones de manera, que se pueda cumplir con un determinado objetivo. Son importantes la auto-consciencia, la auto-motivación y el auto-dominio como herramientas para postergar la gratificación y contener la impulsividad. Esto nos permite ser más productivos. Como se trato anteriormente, cuando el cerebro emocional ejerce influencia sobre el cerebro racional restringe un sin número de capacidades que van, desde el poder concentrarse en la tarea que se está haciendo hasta memorizar un número de teléfono, es decir, queda paralizada la capacidad mental cognitiva que los científicos denominan ‘memoria activa’. Al ser la inteligencia emocional una capacidad que afecta otras habilidades, es muy importante ser conscientes de la automotivación.

Dentro de este tema se pueden desarrollar varios aspectos como el humor, la esperanza, el optimismo, y la demora de la gratificación, al respecto:

En primer lugar, cosas aparentemente sencillas como el humor y los chistes sirven para flexibilizar mentalidades muy rígidas, esto ayuda a encontrar soluciones a problemas que van desde temas intelectuales hasta relaciones interpersonales. Como segundo punto, al hablar de esperanza probablemente se entra en un tema subestimado por muchos, sin embargo, desde el punto de vista de la inteligencia emocional abrigar esperanza quiere decir no permitir que la ansiedad nos invada, ni que las dificultades nos derrumben. La esperanza es una característica que permite a la persona plantearse grandes objetivos, por lo tanto, la perseverancia para cumplir los mismos no da paso a la fácil rendición. En tercer lugar, tenemos al optimismo que va dado de la mano con la esperanza, ambas son una herramienta muy poderosa, ya que al poseer estas cualidades la expectativa con respecto a algún proyecto es positiva, por lo tanto, el esfuerzo empleado para su fin es alto y con grandes posibilidades de éxito, siempre y cuando la persona sea realista, ya que el extremo imaginario puede ser muy dañino. Para una persona optimista las dificultades son instrumentos valiosos de aprendizaje, mientras que una persona negativa se deja vencer con facilidad y sus probabilidades de levantarse son bajas. El utilizar las dificultades como herramientas de aprendizaje genera otra visión con respecto a la vida, es decir un humor positivo.

Goleman fusiona estos dos conceptos ‘esperanza y optimismo’ en uno denominado ‘auto-eficacia’ que consiste en responsabilizarse de su vida y aceptar los desafíos tal y como se presentan. Todos estos conceptos son importantes ya que a la hora de hablar de auto-motivación es fundamental entender y trabajar en ellos.

Es importante mencionar el ‘estado de flujo’ al que se refiere Goleman en su libro de inteligencia emocional y que es complementado con información de Howard Gardner. Es así que mediante sus estudios, se cuestionan los métodos de enseñanza que han

caracterizado a nuestra civilización durante años y se propone una forma más saludable que consiste en la motivación en lugar del clásico castigo/recompensa.

Al explorar los intereses del niño podemos desarrollar sus capacidades en un terreno óptimo, para lograr esto se identifica el perfil de las capacidades naturales del niño o niña, luego se aprovechan sus puntos fuertes, sin utilizar los débiles para desmerecer a la persona como comúnmente se hace. Esto concibe que el aprendizaje desde la esfera de interés para el niño o niña sea mucho más atractivo en lugar de atemorizante. Al sentirse estimulados y en estado de flujo, van a aceptar desafíos mucho más grandes que no están dentro de su esfera de interés.

2.6.4 Empatía

La empatía es reconocer emociones en los demás y es un importante potencial a la hora de entablar relaciones para un mejor desarrollo social. La empatía es un concepto que se construye en base al conocimiento de los propios sentimientos, es a partir de la consciencia de mis sentimientos que puedo entender los sentimientos de los demás.

La forma más común de relacionarnos es a través del lenguaje, existe dos tipos: en primer lugar tenemos el lenguaje no verbal, que es el más común y el menos percibido, todo el tiempo transmitimos estados emocionales a través de la postura, gestos, tono de voz, entre otros, entonces debemos ser capaces de reconocer dicho lenguaje. En segundo lugar tenemos el lenguaje verbal, que está íntimamente ligado a la mente racional. El permitirnos expresar emociones de forma adecuada, así como saber interpretarlas, tanto propias como ajenas, nos hace personas más abiertas socialmente, más estables emocionalmente y mas conectados con las personas que nos rodean.

La palabra empatía viene de la palabra griega *empathia* que significa ‘sentir adentro’ y que consiste en la capacidad de percibir la experiencia subjetiva de otra persona, es

decir, no solo ponerse en la situación de otra persona sino también experimentar lo que ella siente.

Los psicólogos del desarrollo han descubierto que esta muestra solidaria hacia los demás se construye desde los primeros años de vida, cuando el bebé no se da cuenta que es un ser separado de los demás y por lo tanto experimenta lo mismo que ve en sus pares. Es a partir de los dos años que se dan cuenta que el dolor de los demás es diferente. Daniel Stern, un reconocido psiquiatra de Cornell University School of Medicine, nos habla del constante intercambio de lecciones básicas de la vida emocional que existe entre padres e hijos, a través de los momentos de intimidad. Este proceso se denomina 'sintonía' y se refiere básicamente a las manifestaciones del niño y cómo estas son recibidas con empatía, esto es muy importante ya que va a modelar su vida emocional en la adultez, una sintonía deficiente de los padres hacia el hijo supone un enorme perjuicio emocional.

En varios estudios realizados se mostró que el común denominador de los delincuentes más peligroso era que provenían de hogares adoptivos, con una clara ausencia de sintonía emocional. Niños que han vivido abuso emocional mediante humillaciones y amenazas se caracterizan por el trastorno de personalidad límite, son personas hiperalertas a las emociones de los demás en búsqueda constante de lo que para ellos pueda significar una amenaza. La ausencia de empatía es común en los abusadores y en los sociópatas. Los abusadores son personas perturbadas, furiosas, deprimidas y solitarias. Su forma de operar es a través de la fantasía, empiezan a imaginar y planear el ataque a su víctima, sin poner a consideración sus sentimientos con respecto a cualquier acto criminal, ya que al estar envueltos en la fantasía piensan que su víctima también lo desea.

Los sociópatas expresan claramente una deficiencia de la inteligencia emocional, son personas manipuladoras, hasta encantadoras, para conseguir su objetivo, no tienen remordimiento de ningún tipo, tienen incapacidad de sentir compasión hacia alguien.

Podemos concluir que la empatía es una herramienta maravillosa para desarrollar el amor y eliminar la indiferencia y el desinterés por los otros. Dejar de pensar y vernos como seres individuales y empezar a trabajar para toda esa gran familia que es la humanidad.

2.6.5 Las relaciones interpersonales:

Para mantener buenas relaciones interpersonales, Goleman sugiere el desarrollo de dos habilidades importantes que son: el autogobierno y la empatía, ya que para poder entender las emociones de los demás debo ser capaz primero de comprender y manejar mis propias emociones y así generar mejores relaciones sociales.

Algo básico para el entendimiento de las emociones, es aprender a expresar las mismas, para esto nos remitimos nuevamente a los estudios de Paul Ekman que utiliza la expresión *reglas de demostración* acerca de qué sentimientos pueden mostrarse adecuadamente y cuándo es el momento oportuno. Una de las reglas de demostración es minimizar las muestras de emoción ante una figura de autoridad. Otra, es exagerar lo que uno siente magnificando la expresión emocional, generalmente utilizada por los niños que dramatizan sus emociones. La tercera, es remplazar un sentimiento por otro, que funciona como una herramienta empática a la hora de expresar una opinión para no herir a alguien. Todos estos son factores importantes a la hora de hablar de Inteligencia Emocional.

Es importante mencionar el libro *Inteligencia Social* de Daniel Goleman que explica que un principio básico de la vida social es que las emociones son contagiosas. Esto se debe a que las emociones pueden expresarse en dos niveles. El primero, a nivel consciente y que consiste en todas las manifestaciones de expresiones emocionales a las que estamos acostumbrados (amor, ira, tristeza). La otra forma es a nivel inconsciente, en donde el contagio emocional es mucho más sutil, por una vía baja de sincronización no verbal, esto se observó a través de un experimento con personas que mostraban mucha ansiedad ante la presencia de serpientes. El experimento consistía en la presentación de una secuencia de imágenes casi imperceptibles de serpientes, a pesar de que conscientemente no lograban codificar la imagen, presentaban los síntomas clásicos de ansiedad como mayor sudoración, palpitaciones más rápidas, entre otras. Esto también puede explicar el porqué a veces nos sentimos más conectados con unas personas que con otras, Goleman lo denomina 'sincronía', y nos dice: "[...] Incluso un poco de visión periférica ofrece suficientemente información sobre un enlace cuerpo a cuerpo para establecer una oscilación acoplada, una sincronía interpersonal tácita" (54). Entonces, a pesar de no ser conscientes los cerebros se compenetran sin que lo sepamos, esto permite que los sentimientos, pensamientos y las acciones se sincronicen ya sea para bien o para mal.

Al referirse a 'habilidad social', el mismo autor nos introduce el término descubierto y utilizado por un neuro-científico italiano llamado Giacomo Rizzolatti, que es: 'neuronas espejo' estas son las encargadas de reflejar una acción que observamos en otra persona: entonces, 'Cuándo sonrías, todo el mundo sonrío contigo' lo que se trata de entender es la repetición de patrones de conducta que un niño/a observa en sus padres. Al imitar a otra persona, está aprendiendo respuestas rápidas y reconociendo intenciones en el otro individuo antes de poder efectuar cualquier movimiento. Es así, que los niños se vuelven expertos en imitar comportamientos de sus padres para ir conociendo cómo funciona el mundo.

Daniel Stern psicólogo de la Universidad de Ginebra llegó a la conclusión de que nuestros sistemas nerviosos se construyen para ser captados por los otros, y a esto agregó:

“Ya no podemos [...] ‘ver nuestras mentes como tan independientes, separadas y aisladas’, sino que debemos verlas como ‘permeables’, interactuando continuamente como si estuvieran unidas por un lazo invisible. A nivel inconsciente, estamos en diálogo constante con cualquiera con quien interactuemos; nuestros sentimientos y hasta la manera de movernos son ajustados a los de ellos. Al menos en ese momento nuestra vida mental es co-creada en una matriz interconectada de dos personas.” (Goleman, 2006: 66).

Para finalizar podemos llegar a la conclusión de que las emociones no son experimentadas de manera individual y aislada, sino también por quienes nos rodean, tanto implícita como explícitamente.

2.7 Test de inteligencia emocional

2.7.1 CTI (inventario de pensamiento constructivo) de Seymour Epstein

Seymour Epstein, en 1987, con el fin de estudiar el pensamiento constructivo y destructivo y cómo este influye en la vida cotidiana, creó un test llamado ‘Inventario de Pensamiento Constructivo’ (CTI).

Aunque la mayoría de personas no sepan que poseen un sistema ‘experiencial’, son en gran medida conscientes de que tienen impulsos espontáneos que no coinciden con el pensamiento racional, el hecho de que estos se produzcan sin ninguna comprensión, no

quiere decir que las personas no deban tomarlos en cuenta, ya que estos nos permiten evaluar mediante los cuestionarios lo que se refiere a inteligencia emocional. (2003).

En el 2001 TEA ediciones realiza la adaptación española. El test puede ser aplicado de forma individual y colectiva, tanto a jóvenes como a adultos que tengan un nivel cultural medio, lo que en nuestro país equivale a 7mo de básica. El test tiene una duración de 15 a 30 minutos aproximadamente incluyendo las instrucciones de aplicación. Para su calificación TEA ediciones ha elaborado un programa informático de corrección, en donde se calcula todas las puntuaciones directas y transformadas permitiendo imprimir el perfil gráfico de los resultados del sujeto.

El CTI cuenta con una dimensión global y 6 escalas principales, las cuales son descritas a continuación:

2.7.2 Escalas que estudia el test:

Cuadro N.- 4 Clasificación de las escalas del CTI.

PCG			
Pensamiento	constructivo		Mide el grado en que los sujetos se aceptan a sí mismos y a los demás. Muestra las características propias de la inteligencia emocional.
EMO	En los puntajes altos mide como las personas se enfrentan a situaciones estresantes y si lo viven más como un desafío que	F	Autoestima: mide el grado en que los sujetos poseen una autoestima elevada y una actitud favorable hacia sí mismo.
		A	
		C	Tolerancia a la frustración: mide el grado en que las personas tienden a no sobreestimar la mayoría de las experiencias desfavorables.
Emotividad		E	
		T	
		A	Impasibilidad: indica en qué grado las personas son flexibles y capaces de tolerar la incertidumbre.

	como un temor.		Capacidad de sobreponerse: indica el grado en que los sujetos no se obsesionan por los acontecimientos negativos.
EFI Eficacia	Este se construye a partir de la tendencia a pensar automáticamente en términos que faciliten una acción eficaz.	F A C E T A	Pensamiento positivo: consiste en pensar favorablemente, de forma realista
			Actividad: se refiere a la tendencia a enfrentarse a acciones efectivas cuando uno se encuentra con problemas, en vez de dar largas y obsesionarse en cómo proceder.
			Responsabilidad: es igual al anterior pero en esta se incluyen, además, elementos que se refieren al interés en la planificación y la reflexión atenta.
RIG Rigidez	Mide la capacidad del sujeto para evaluar el mundo. Mide la acción y la capacidad de decisión.	F A C E T A	Extremismo: mide la relación negativa en cuanto a la apertura de la experiencia, inteligencia y rendimiento académico.
			Susplicia: esta se relaciona con el afecto negativo, la ira, depresión, el neuroticismo y la introversión.
			Intolerancia: mide la correlación negativa con amabilidad y atención a los demás.
ESO Pensamiento esotérico	Mide el grado en que la gente cree en fenómenos extraños, mágicos y científicamente cuestionables.	F A C E T A	Creencias paranormales: tiene una correlación directa más alta con apertura a la experiencia.
			Creencias irracionales: mide la correlación negativa en cuanto a inteligencia y la calificación académica media.
SUP Pensamiento supersticioso			Mide el grado en que la gente se aferra a supersticiones privadas tales como la creencia de que si uno desea mucho

	que una cosa suceda, impedirá que suceda, y de que si ocurre algo muy bueno se contrarrestará con algo malo. Se asocia fuertemente con el pesimismo.	
ILU Ilusión	Informa el grado en que una persona es optimista sin tener un argumento.	F A C E T A
		Euforia: mide la creencia por ejemplo de que tras un resultado favorable, todo será éxito.
		Pensamiento estereotipado: la creencia de pensamientos generalizados.
		Ingenuidad: creencia en pensamientos inocentes.
DES y VAL Deseabilidad y validez	Nos ofrece información de criterios para establecer si el test es válido, en donde las puntuaciones T superiores a 70 en deseabilidad e inferiores a 30 en validez, invalidan la aplicación del instrumento. Cuando el CTI es utilizado en proyectos o investigaciones, donde el retest es muy difícil de aplicar, se deberán desestimar los resultados con puntuaciones DES y VAL.	
Fuente: CTI, Inventario de Pensamiento Constructivo de Seymour Epstein		

Autoras: E.C. / A.M.

2.8 Conclusión

El ser humano no es un circuito que no puede ser modificado, los cambios sugieren mucho esfuerzo, especialmente en una sociedad donde rigen determinados modelos y patrones de conducta. Se requiere de voluntad y disciplina para identificar y desarrollar las potencialidades propias de cada persona y ponerlas al servicio del crecimiento interior, y de los demás. Como ya hemos visto en este capítulo las habilidades emocionales que conforman nuestra inteligencia emocional son: la conciencia emocional, aceptación, automotivación, empatía, tolerancia, entre otras. Al educar nuestras emociones, vamos a ser capaces de aceptarnos a nosotros mismos, entender nuestros sentimientos y no resistirnos a ellos. Ser capaces de mantener nuestra integridad

personal en circunstancias difíciles y hacer de las dificultades herramientas para salir adelante. El entender las necesidades de los demás nos permite descentrarnos de nuestros propios intereses, por lo tanto, nos hace más humanos. Al procurar el camino de la salud emocional y mental debemos comprender que nuestro mayor enemigo está dentro de nosotros, si logramos dominarlo, el bien es para todos. La manera de dominarlo es a través de la reeducación emocional, es decir, aprender nuevas habilidades, derribando comportamientos enraizados y afrontando nuevos retos con el fin de lograr más armonía y equilibrio.

CAPÍTULO III

ADOLESCENCIA Y DESARROLLO PERSONAL EN LOS JOVENES

3.1 Introducción

En el presente capítulo describiremos el desarrollo del adolescente desde una perspectiva psicológica y social, ya que son los principales temas de interés de nuestra investigación. Para esto nos basaremos en el libro de Jeffrey Jensen Arnett, “Adolescencia y adultez emergente”, en donde cita a Erik Erickson y su teoría sobre la etapa de transición del adolescente al adulto, así como el enamoramiento, las citas y el amor, tema de fundamental importancia y que causa confusión e inseguridad en los jóvenes. Para desarrollar los temas sociales y biológicos de los adolescentes de 14 y 15 años nos basaremos en el libro de Gerd Mietzel, “Claves de la psicología evolutiva”. Para finalizar repasaremos los estudios realizados por la revista National Geographic sobre el cerebro del adolescente y su integración en la sociedad.

3.2 Características del adolescente

Tomando en cuenta el significado de adolescencia dado por el diccionario de la Real Academia, se puede decir que: adolescencia es la edad que sucede a la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo.

Gerard Mietzel, explica que el concepto de adolescencia proviene del término ‘adolescere’ que significa ‘crecer’ o ‘criarse’ y que para hacerlo tiene que adaptarse a varios cambios que ocurren en esta nueva etapa de su vida, al decir cambio se refiere a nuevas formas de pensar, estatura, cambios corporales, intereses sexuales y el empezar a alcanzar madurez emocional, entre otros.

En cuanto al desarrollo biológico el adolescente experimenta un gran adelanto, posiblemente el cambio más drástico y claro que va a tener en su vida, conocido como ‘pubertad’, en donde las características sexuales secundarias (vello corporal, el cambio de la voz en los varones y los pechos en las mujeres, entre otros.) se despliegan con mucha fuerza.

Tomando en cuenta la investigación realizada por el Instituto Nacional de Salud “NIH” dentro de la revista National Geographic, en donde se estudió a más de 100 adolescentes en su desarrollo, se puede decir que en la adolescencia los niveles de Dopamina, que es el neurotransmisor de la recompensa y la decisión y los niveles de la Oxitocina, que es el neurotransmisor de la conexión social (siendo siempre estas particularmente gratificantes) se encuentran en su máximo nivel. Es preciso entender esto para dar paso a la siguiente explicación: el adolescente siempre va a invertir más energía en el futuro que en el pasado ya que la recompensa es su primordial interés y más aún si esta es de tipo social, es decir, si proviene de sus amigos.

Una de las características de los adolescentes que antes no era reconocida o tomada en cuenta, es que tanto el adolescente como el adulto pueden tener los mismos razonamientos, sin embargo, la diferencia radica en que para el adolescente la recompensa por sus actos está por encima de la consecuencia, de esta manera se puede entender el por qué de esa constante exposición a situaciones peligrosas, como por ejemplo: conducir ebrios o consumir drogas, etc. Cabe recalcar que al adolescente todavía se le permite cosas que más tarde, como adulto, no le serán permitidas, esto se debe a que en este momento puede experimentar torpeza, desconcierto, rabia e incluso depresión y ser aceptado por la sociedad. Al tener conductas infantiles y al mostrar que su vida es un caos durante esta etapa es socialmente justificado y perdonado. A continuación una frase de un joven de 22 años quien ratifica el concepto anteriormente explicado:

“Es la edad en donde tus padres te dejan hacer lo que quieras. Empiezas a conocer chicas y a salir con ellas, eso es muy emocionante. Puedes equivocarte y no pasa nada porque los adultos no te hablan porque no eres adulto todavía” (Michael Bustamante, 22 años)

Tomando en cuenta el libro “Adolescencia y adultez emergente”, Erik Erikson, quién realizó estudios sobre el desarrollo humano en el ciclo de vida, y que se enfocó principalmente en esta etapa, nos habla de que la vida del adolescente tiene un problema central conocido como el dilema de la ‘identidad’ frente a la ‘no identidad’, refiriéndose al primero como la persona que se acepta tal cual es y al segundo como la persona que no puede formar una identidad estable y segura. Erikson consideraba que es importante que se establezca una identidad sana y estable, ya que esta vendría a ser la base para su inicio en la vida adulta y el cimiento para las etapas posteriores. Creía que si hay un problema, o un estancamiento en una etapa anterior, las siguientes etapas y principalmente la identidad se verá afectada.

Cuando se inicia la adolescencia, los chicos y chicas reflexionan sobre sus identificaciones, rechazando unas y aceptando otras. Las identificaciones aceptadas vendrán a ser luego asimiladas en el ‘yo’ del joven, combinándose con sus características individuales y formando así su identidad. No se trata de una copia o imitación sino del adquirir esas identificaciones y hacerlas propias. Es en este momento de la vida que el adolescente empieza a indagar sobre quién es y cómo encaja en la sociedad, es a partir de este interés que decide empezar a ser un individuo responsable e independiente.

Tomando en cuenta la revista National Geographic, el adolescente puede ser una verdadera molestia, sin embargo, irónicamente se puede concluir que son los seres humanos más adaptados dentro de una sociedad, en el sentido de que es gracias a ellos que la humanidad se ha esparcido por el mundo con facilidad. Al mostrar interés en los riesgos, los jóvenes, se permiten tomar decisiones que tienen que ver con el hecho de

separarse de sus padres, dejar de ser dependientes y empezar a responder por ellos mismos, es decir, hacerse responsables de sus actos. Es a través de esta pauta de comportamiento que la humanidad ha podido desarrollarse y avanzar.

3.3 Desarrollo biopsicosocial del adolescente

Los adolescentes tienden a usar menos que los adultos las regiones del cerebro destinadas a controlar el desempeño, la planificación, la concentración y la capacidad de analizar errores, es decir, todo lo que involucra la parte racional. Sin embargo, al existir una recompensa de tipo social, como habíamos comentado anteriormente, se puede llegar a ejercitar estas regiones de tal manera que empiecen a buscar respuestas más adultas.

Al ser la adolescencia sinónimo de rebeldía, es una etapa de difícil comprensión para los adultos, es importante ver más allá del joven molesto y problemático, que nos martiriza la vida porque cree tener la respuesta para todo, al contrario, debemos entender que se encuentra dentro de un periodo de adaptación, no fijarnos tanto en esas conductas específicas que muchas veces irritan y alarman, sino ir más profundo y saber que lo que hacen y dicen también tiene sentido, un claro ejemplo de esto se pudo observar en el transcurso de los talleres, ya que cuando las resistencias y las defensas bajaban los chicos podían expresar con madurez lo que les estaba pasando y como se sentían a medida que se responsabilizaban por sus palabras.

A continuación una serie de frases textuales expresadas por adolescentes:

- “¡Es una locura, es un cambio loco que me hace sentir feliz!” (Mateo Valverde, 2011)

- “Mi vida es difícil, pero es linda” (Juan Sebastián F. de Córdova, 2011)

- “Es confusa, es feliz, es depresiva, es loca, es cambiante” (Pedro Corral, 2011)

En cuanto al desarrollo psicológico del adolescente, está claro que todavía mantienen conductas infantiles como la irresponsabilidad que conlleva con facilidad a que los jóvenes se metan en problemas, a medida que crecen aumenta su nivel de consciencia con respecto a las decisiones, saben que sus actos tienen consecuencias, por lo tanto, empiezan a asumir su parte adulta y a ser más cautelosos a la hora de tomar decisiones, empiezan a utilizar más su pensamiento operacional formal, lo que quiere decir que se ingresa en un mundo de lo posible o de lo imaginable, con la palabra “si”, haciendo que disponga de una nueva posibilidad de pensamiento, diferente a la de los niños ya que este está arraigado a la realidad. (Mietzel, 2005)

Los cambios también son de tipo social, el adolescente experimenta de manera más cercana las relaciones interpersonales en actividades como el salir a fiestas, aprender a manejar, el colegio, etc. Experiencias que solo en el mundo de los adolescentes son permitidas. Sin embargo, todas estas aventuras son importantes ya que lo van formando como un ser más independiente encaminado a la vida adulta. En este periodo se manifiesta un sentimiento de autonomía lo que se traduce en aprender a utilizar sus energías de una manera más eficaz. El adolescente comienza a superar su egocentrismo y lograr ubicarse en el lugar del otro, aprende a compartir experiencias y a comportarse de una manera más altruista, pues bien al reconocer su identidad puede reconocer al otro.

En cuanto al paradigma social, podemos decir que la cognición social es el término que se designa a la forma en que pensamos acerca de otras personas y de las relaciones e instituciones sociales. La cognición social se divide en dos aspectos fundamentales y que deben ser nombrados en esta investigación, la ‘toma de perspectivas’ y el ‘egocentrismo del adolescente’. En la ‘toma de perspectivas’ tenemos como gran exponente a Robert Selman, autor nombrado dentro del libro *Adolescencia y Adulthood Emergente*, quien ha

sido uno de los especialistas más influyentes dentro de este tema, pues bien, Selman considera que la 'toma de perspectivas' se desarrolla en varias etapas desde la niñez temprana a la adolescencia. Al inicio, el niño es egocéntrico y conforme va evolucionando se convierte en la capacidad de tomar perspectivas en la adolescencia. Esta capacidad en los niños se encuentra limitada, ya que les resulta difícil separar su propia perspectiva de la de los demás. Es alrededor de los 10-12 años que los niños son capaces de llegar a acuerdos basados en el respeto y que éste sea mutuo. Sin embargo, la cognición social, según Selman, se desarrolla aún más en la adolescencia tardía, ya que después de la toma de perspectivas mutuas se crea una perspectiva del sistema social y convencional, lo que significa que los adolescentes se dan cuenta de que sus perspectivas sociales, así como la de los otros, se encuentran influidas también por la sociedad en general.

Al hablar de 'egocentrismo del adolescente' nos referimos a que en esta etapa los adolescentes se vuelven menos egocéntricos que las etapas anteriores ya que han aprendido a adoptar las perspectivas de los demás, sin embargo, cabe recalcar que siempre permanecerá una parte de egocentrismo (así la persona sea adulta solo que pasa a ser de diferente tipo). De acuerdo a David Elkin, dentro del mismo libro anteriormente citado, el egocentrismo del adolescente tiene dos aspectos: la audiencia imaginaria y la fábula personal, al respecto él menciona lo siguiente:

Audiencia imaginaria: es el resultado de la de la limitada capacidad del adolescente para distinguir entre lo que piensa de sí mismo y lo que piensa sobre los pensamientos de los otros, debido a que exageran el cómo los demás les ven, imaginan una audiencia embelesada ante su apariencia y comportamiento, esta audiencia hace que tengan más conciencia de ellos mismos. Un claro ejemplo de esto es el adolescente que se pone la chompa al revés, al momento de darse cuenta empieza a pensar que todos sus amigos se le van a burlar, que va a ser el nuevo payaso del colegio, etc. Situaciones como estas

hacen que su audiencia imaginaria les haga pensar que “todos” saben de su humillación y lo recordarán por mucho tiempo.

La fábula personal: se construye a partir de la audiencia imaginaria, en donde se cree que se es algo único y especial, por ejemplo el chico que quiere ser una gran estrella de cine o un cantante de un grupo de rock. En otras palabras la fábula personal es la creencia en la singularidad de las experiencias y el destino personal que tiene el adolescente de sí mismo. La fábula personal puede ser también fuente de la angustia y estrés de los adolescentes cuando no son comprendidos por sus mayores o pares ya que nadie puede compartir sus experiencias. Con la edad, vamos tomando conciencia de que nuestros pensamientos y sentimientos no son tan excepcionales como creíamos haciendo que la fábula personal disminuya.

Como un punto muy importante y que desató mucha curiosidad en los adolescentes durante los talleres, está el amor y el enamoramiento. Al ser una etapa donde comienzan las citas y los noviazgos, es fundamental para ellos conocer sobre estas nuevas experiencias. Sin embargo, el amor y el enamoramiento son dos cosas opuestas y vale la pena explicar ya que muchas veces están mal interpretadas, causando confusión y desorientación en la vida de estos. Si bien los adolescentes sienten atracción por las emociones fuertes no necesariamente eso quiere decir que sientan amor. A continuación, podemos observar una frase dicha por un joven, expresando lo que es estar enamorado en esta etapa de su vida:

“Amo mis hormonas explotando en brotes de pasión y ardiendo en idiomas impronunciables” (Isaac Estevez, 2011).

Tomando en cuenta las enseñanzas repartidas por el sacerdote Antonio Alonso hemos considerado importante hacer la diferenciación entre amor y enamoramiento. Pues bien el adolescente solo experimenta enamoramiento y no amor. Aunque el enamoramiento, en el caso de una pareja puede pasar a amor, en el adolescente se necesita un nivel de madurez que todavía no lo tiene. La razón de que no pueden aún amar no es otra que lo que es el amor. Aunque no se puede definir, sí se puede vivir. El enamoramiento es algo espontáneo, involuntario y temporal, por eso desaparece de la misma manera que aparece cuando menos se piensa y se espera. El amor es un compromiso libre y voluntario que una persona hace para comprometerse existencialmente a ayudar a la otra persona a que sea cada día más ella misma, a que esa persona crezca. Cuando esto pasa en una pareja, se puede pensar en crear un proyecto de vida, en donde los dos se vuelven uno (matrimonio), pero para que esto se dé se necesita cierto grado de madurez que el adolescente aún no lo tiene.

El problema actual es que los jóvenes confunden el enamoramiento, comprometiéndose más de lo que su capacidad de entendimiento acerca de lo que es una relación les permite, dando signos sin el suficiente conocimiento de lo que viven, simplemente se mueven por el sentimiento y el gusto. Sin embargo, cabe recalcar que una relación de enamoramiento puede pasar a una relación de amor y esta a su vez puede haber empezado en la adolescencia, se tomará en cuenta el grado de madurez que los dos tengan para que se pueda trascender la relación.

Es preciso tomar en cuenta el libro de Adolescencia y Adultez Emergente ya que hacen un estudio de lo que son las citas en los adolescentes, pues bien, es a partir de los 12 o 13 años que las chicas empiezan a tener citas y a los 13 o 14 años que los chicos las tienen. Las razones por las que empiezan estas citas son: por diversión o placer, el aprendizaje ya que se vuelven más hábiles en cuanto a citas, el estatus ya que impresionan a otros según la cantidad de citas y el con quién las hacen, compañía ya que

comparten actividades con otras personas, intimidad ya que establecen una relación cercana con otro y el cortejo que es el buscar a alguien para que sea su pareja.

Es durante este periodo que los y las chicas empiezan a tener un gran interés en el otro, en cuanto a los varones podemos observar que ellos están más interesados en el aspecto físico de las chicas, mientras que las chicas dicen que las cualidades personales tanto como el apoyo y la intimidad pesan más que el atractivo, esto se pudo observar claramente en los talleres, sin embargo, la respuesta de los varones era alterada y sin haber pensado mucho ya que al hablar de sentimientos podía ser visto como alguien débil.

Tomando en cuenta los estudios realizados por Robert Sternberg en 1986, 1987 y 1988, sobre el amor. Podemos decir que el amor según este autor presenta tres cualidades: la pasión, la intimidad y el compromiso. En donde la pasión esta incluyendo la atracción física y el deseo sexual (puede tener emociones intensas como ira, rabia, ansiedad, placer, etc.). La intimidad, que es el sentimiento de cercanía y apego emocional (aquí se encuentran el entendimiento, el apoyo mutuo y la comunicación sobre temas que no se hacen con otras personas). Y el compromiso, que es la promesa de amar a alguien a largo plazo a pesar de los altibajos que son parte del amor, es este compromiso el que sostiene la relación a través de las fluctuaciones de la pasión y la intimidad.

3.4 Conclusión

Los adolescentes muchas veces son considerados un gran problema, los adultos hemos aprendido a hablar de adolescencia e irritarnos debido a sus cambio de humor, su pensamientos y por lo general los problemas en los que se encuentran metidos, sin embargo, es gracias a la adolescencia que la civilización camina, son ellos los responsables de hacer que nos separemos de nuestros padres y vivamos de una manera más independiente, si bien es verdad que todavía no es un cerebro maduro, es el cerebro

que está dispuesto a correr riesgos, a enfrentarse a nuevas cosas, cosas que más tarde el adulto no las realizará ya que la atención de este se encontrará centrada en la consecuencia, impidiéndole arriesgarse.

CAPÍTULO IV

ELABORACION DE LOS TALLERES

4.1 Introducción

Luego del estudio y profundización de la parte teórica, se continúa con la elaboración de los talleres desde un enfoque humanista vivencial. La psicología humanista junto con su concepto de autorrealización, se imponen cada vez en mayor grado, ya que el ser humano empieza a entender que la salud emocional es igual de importante para el progreso que cualquier otro aspecto. La salud no es solo ausencia de enfermedad, sino armonía y equilibrio en nuestra vida en general. Al estudiar una carrera que se preocupa por el bienestar mental y emocional, nos hemos podido dar cuenta que casi todos los seres humanos poseen heridas emocionales, conflictos internos, carencias afectivas y problemas constantes en las relaciones, es por esto que al ser seres bio-psico-sociales lo importante es generar conciencia que tanto la salud física como la salud emocional y mental son prioridad para un óptimo desarrollo y progreso en nuestro entorno. Por todo lo mencionado anteriormente los talleres a desarrollar se enfocan en la educación emocional, que hemos concluido es la parte descuidada y menos valorada por todos.

4.2 Objetivo General

Diseñar y aplicar un programa de Inteligencia Emocional en un grupo de 22 jóvenes entre 14 y 15 años del Centro Educativo de Formación Integral “Cedfi”, que contribuya a la educación de las emociones, desde un enfoque humanista.

4.3 Metodología

Este programa de Inteligencia Emocional es un proyecto de emprendimiento ya que se diagnosticará y se realizará una propuesta de talleres a ser aplicada a los jóvenes, para después analizar los resultados en busca de variantes.

Son seis talleres desarrollados desde un enfoque humanista vivencial, con una duración de 80 minutos cada uno. El proceso durará alrededor de un mes y medio, es decir, un taller por semana.

4.4 Etapas de la investigación

4.4.1 Selección

Se va a trabajar con un grupo de 22 jóvenes, que se encuentran cursando el décimo de básica en el colegio Cedfi. Dentro de los criterios de inclusión para determinar la muestra y después de un análisis conjunto entre directivos y el diagnóstico de la psicóloga del Centro Educativo de Formación Integral, nos han planteado la necesidad de trabajar con este grupo, debido a los aspectos que lo caracterizan, tales como problemas de conducta, conflictos emocionales, dificultad en las relaciones y comunicación. Otro criterio de inclusión es la edad, es decir, jóvenes en un rango de edad entre 14 y 15 años. Y, que se encuentren dentro del periodo educativo iniciado en septiembre del 2011 hasta julio del 2012. Se excluyen jóvenes con problemas psicóticos, jóvenes que no se encuentren dentro del rango de edad propuesta, y jóvenes que no cursen el décimo de básica.

4.4.2 Planificación

4.4.2.1 Evaluación

Se pretende una apreciación del pensamiento constructivo y varias facetas de la inteligencia emocional, es decir, un diagnóstico de las competencias emocionales, mediante la aplicación del CTI Inventario de Pensamiento Constructivo, de Seymour Epstein.

Luego, se construye un programa de Talleres en donde se van a tratar temas ligados a la Inteligencia Emocional, como: adaptación, emotividad, pensamientos positivos, autoestima, tolerancia a la frustración, capacidad de sobreponerse a experiencias desagradables pasadas, entre otros.

4.4.2.2 Aplicación

La aplicación del programa de Inteligencia Emocional, va a ser a través de talleres desde un enfoque humanista. Los talleres son vivenciales y se dividen en tres momentos: Inclusión, como un primer contacto para romper el hielo y a partir del cual el taller se desarrolle con éxito. El segundo momento es el de confrontación/integración como parte fundamental del taller, es aquí donde se brinda la información y se pretende cuestionar los sistemas de creencias de cada estudiante. Se integra la nueva información con el fin de trabajarla constantemente para que quede establecida en sus patrones de conducta. El último momento es el de afecto/cierre que consiste en generar una sensación agradable con el propósito de que el aprendizaje sea profundo y genere cambio.

4.4.3 Beneficiarios

Los beneficiarios directos de este Plan de Talleres serán los jóvenes del décimo de básica del Centro Educativo de Formación Integral Cedfi. Los beneficiarios indirectos serán el Centro Educativo de Formación Integral, familia, amigos.

4.5 Reevaluación

Con el fin de validar el programa al finalizar los talleres se realiza la re-aplicación del test CTI y una tabulación final de todas las evaluaciones de cada taller, para comprobar la metodología, el impacto de los ejercicios, los aprendizajes más significativos, el desenvolvimiento de las facilitadores y en general la dinámica y el desarrollo de los talleres.

4.6 Agenda de los Talleres

A continuación se detallan las agendas de los seis talleres, con cada ejercicio, los objetivos, su descripción y los recursos que van a ser utilizados.

Taller #1: “Reconociendo mis propias emociones”

Objetivo: Crear conciencia del cuerpo y las emociones.

	Nombre del ejercicio	Objetivo	Descripción	Recursos
Apertura	“La Bienvenida”	Presentación de las facilitadoras. Dar la bienvenida a los/las asistentes y explicar las reglas que se deben cumplir mientras duren los talleres. Crear un ambiente acogedor y de confianza.	Se les pide sacarse los zapatos y sentarse en círculo. Luego de explicar las reglas de los talleres, se pide un voluntario para prender una vela con un propósito. Duración: 5 minutos	Música suave (Kitaro). Vela. Lonas para sentarse. Tarjetas de cartulina (nombres). Lista de asistencia. Cámara de fotos.
Inclusión	“La entrevista”	Romper el hielo y hacer que los estudiantes se esfuercen por conseguir información de sus compañeros para conocerse mejor y generar confianza.	Los/las estudiantes deberán juntarse con el compañero que menos se llevan y mediante una serie de preguntas tratar de obtener la mayor cantidad de información poco común de su compañero de curso. Se pretende recrear el caos para que experimenten emociones de varios tipos tomando como recurso la música. Al terminar el ejercicio, se comparte. Duración: 10 minutos.	Tarjetas de Cartulina. Lápices. Papel. Música.

Confrontación/integración	“Continuum de conciencia”	<p>Es que los/las estudiantes se relajen del ejercicio anterior y su vida cotidiana, para tomar conciencia de su cuerpo en el aquí y el ahora y sean capaces de identificar cualquier sensación.</p>	<p>Vamos a cerrar los ojos, concentrarnos en nuestra respiración, como entra y como sale el aire, qué temperatura tiene al entrar y qué temperatura tiene al salir. Ahora vamos a recorrer nuestro cuerpo, vamos a llevar nuestra atención a nuestra cabeza, ¿cómo se está sintiendo?, si pudiera hablar que me diría, ¿de qué color estuviera? Vamos a bajar nuestra atención a nuestra garganta, ¿cómo se siente? ¿Tiene ira, quiere gritar?, ¿está feliz? ¿Qué necesita? ¿Qué le gustaría decir? ¿De qué color está? Ahora bajemos nuestra atención a nuestro pecho, cómo se está sintiendo, está cerrado o está abierto, ¿se protege de algo? ¿Tiene alguna molestia? ¿Está asustado? ¿Está nervioso, relajado? ¿Qué color le quisieras poner? Llevemos nuestra atención a nuestra barriga, aquí se encuentra el centro de nuestras emociones, ¿Qué emoción estoy experimentando en este momento? Rabia, tristeza, amor, alegría, miedo, angustia. ¿De qué color se encuentra? Bajemos nuestra atención desde nuestra pelvis hacia abajo, ¿De qué color se encuentran mis piernas, lo que me sostiene en la vida? ¿Es un color que me agrada o me desagrada? Ahora vamos a recorrer todo nuestro cuerpo, los colores que hemos ido escogiendo. Vamos a regresar nuestra atención a nuestra respiración ¿Cómo estamos respirando? ¿Se retiene en algún lugar el aire? Poco a poco vamos a regresar al lugar donde nos encontramos, ¿Qué sonidos escuchamos? Inhalo... Exhalo... Cuando estemos listos abrimos los ojos. Duración: 20 minutos.</p>	<p>Vela. Música suave (Enya). Incienso. Lonas.</p>
----------------------------------	----------------------------------	--	---	--

	“Me dibujo con colores”	Hacer que los/las estudiantes puedan plasmar el ejercicio anterior, para identificar sus emociones.	Dibujar su silueta en un papelógrafo, plasmar los colores que pudieron identificar durante el ejercicio, y escribir las emociones. Después del ejercicio se formaron parejas y cada estudiante daba su opinión sobre lo que ve en el dibujo del otro, para poder compartir e integrar lo aprendido. Duración: 30 minutos.	Papelógrafo. Maracadores. Pinturas. Música suave. Lonas.
Afecto/cierre	“Enseñanza”	Ver que aprendizaje se llevan los/las asistentes del taller.	Con una palabra expresar lo que se llevan del taller. Duración: 10 minutos.	Música suave.
	“Agradecimiento”	Se dan las gracias y se llenan las evaluaciones.	Se les pide llenar las evaluaciones. Duración: 5 minutos.	Evaluaciones.

Taller #2: “Como manejar mis emociones”

Objetivo: Aprender a dominar nuestras emociones, antes de que ellas nos dominen.

	Nombre del ejercicio	Objetivo	Descripción	Recursos
Apertura	“Saludo”	Saludo de las facilitadoras. Dar la bienvenida a los/las asistentes y recordar las reglas que se deben cumplir mientras duren los talleres. Crear un ambiente acogedor y de confianza.	Se les pide sacarse los zapatos y sentarse en círculo. Luego de explicar las reglas de los talleres, se pide un voluntario para prender una vela con un propósito. La vela se mantiene prendida durante todo el taller. Duración: 5 minutos	Música suave. Vela. Lonas para sentarse. Tarjetas de cartulina (nombres). Lista de asistencia. Cámara de fotos.
Inclusión	“La pelota”	Introducir a los/las participantes al trabajo del taller. Reconocer sus emociones, poniéndole una valoración a su estado de ánimo, para poder ubicarnos en la estructura emocional.	Cuando les toque la pelota los/las participantes tienen que decir su nombre, su comida favorita y el número que representa su estado de ánimo el día de hoy, siendo el uno el decaimiento y el diez, la máxima energía. Duración: 10 minutos.	Pelota Música suave

<p style="text-align: center;">Confrontación/integración</p>	<p style="text-align: center;">“Respiración”</p>	<p>Absorber con la respiración los colores, sonidos, olores, imágenes que le rodean. Concientizar los 5 sentidos como herramientas poderosas de nuestro cuerpo para filtrar el mundo.</p>	<p>En un primer momento se les pide caminar por el salón observar los colores, las formas, las imágenes, a sus compañeros, etc. Luego se les pide que se recuesten y coloquen una mano sobre el pecho y otra sobre el estómago para seguir generando conciencia y ritmo en la respiración. La respiración es lenta y profunda, inhalamos contenemos dos segundos la respiración y soltamos procurando exhalar todo el oxígeno que se haya inhalado. Contamos 4 tiempos en la inhalación y seis en la exhalación. Una vez establecido un ritmo suave y profundo imagine que cuando exhala el aire abandona su cuerpo primero por los pies, piernas, cadera, estómago, manos, brazos, pecho, cuello, cabeza y cara. Nos incorporamos lentamente, caminamos, observamos que ha cambiado en nuestro ambiente, los colores, los sonidos más intensos.</p> <p>Duración: 15 minutos.</p>	<p style="text-align: center;">Vela Música suave Incienso Lonas.</p>
---	---	---	--	--

Confrontación/integración	“Emociones”	El objetivo es identificar la emoción, sus cambios físicos y de qué manera repercuten en nuestro entorno.	Breve exposición en power point acerca de las emociones, su utilidad y tipos (ver anexo #2). Luego se les pide formar grupos, cada grupo va a tener que realizar una dramatización para representar la emoción que les haya tocado (tristeza, ira, alegría, ansiedad, insatisfacción, impaciencia) Se imaginan una situación, identificando lugar, personajes, etc. Dramatizan frente a sus compañeros, Duración: 35 minutos.	Música (Enya). Lonas. Disfraces.
Afecto/cierre	“Compartir”	Compartir con sus compañeros a través de un dibujo lo que más les impresionó del taller. El objetivo es plasmar lo aprendido y tenerlo presente.	Con un dibujo expresar lo que más les impresionó del taller, se pega en la pared. Duración: 10 minutos.	Música alegre. Papelógrafos. Maracadores. Pinturas.
	“Agradecimiento”	Se dan las gracias y se llenan las evaluaciones.	Se les pide llenar las evaluaciones. Duración: 5 minutos.	Evaluaciones.

Taller #3: “Cómo potenciar mi don”

Objetivo: reconocer nuestras motivaciones, qué nos impulsa a caminar.

	Nombre del ejercicio	Objetivo	Descripción	Recursos
Apertura	“El molusco parduzco”	Recrear en los estudiantes situaciones en las que tengan problemas y cómo hacer para solucionarlos.	En parejas un estudiante se cierra (5 minutos) y el otro intenta abrirle, luego se cambian los roles (5 minutos) una vez que haya pasado el tiempo los estudiantes se reúnen en círculo y cuentan sus experiencias. Duración: 15 minutos.	Lonas.

Inclusión	“Moldeando”	<p>El objetivo de este ejercicio es hacer que los estudiantes experimenten distintas emociones moldeando una plastilina a partir de las indicaciones de las facilitadoras.</p>	<p>Se les pide cerrar los ojos, cada uno tiene un pedazo de plastilina, suavemente se les pide a los estudiantes que vayan tomando conciencia de la plastilina, la temperatura que tiene y si se encuentra suave o dura. Luego se pedirá que vayan recreando emociones con la plastilina. Ahora todos vamos a pensar en emociones que nos desagradan, la ira, el miedo, la angustia, etc, vamos a golpearle a nuestra plastilina. Vamos a descargar todas esas emociones en esa plastilina, saquen todo. Ahora van a dejar salir todas esas emociones guardadas por medio de una exhalación. Vamos a pensar en emociones positivas, la alegría, el amor, la paz, la felicidad, etc. Vamos a ir suavizándole a nuestra plastilina, vamos a ir creando con ella, denle forma. Una vez que hayan dado forma a su plastilina les voy a pedir que con una exhalación abran sus ojos y vean su creación. En grupos se cuentan cómo fue experimentar las emociones negativas y cómo fue experimentar las emociones positivas.</p> <p>Duración: 20 minutos.</p>	<p>Plastilina. Vela. Incienso. Lonas para sentarse.</p>
-----------	-------------	--	--	---

Confrontación/integración	“El hada madrina”	Por medio de una visualización hacer que los estudiantes reconozcan cuáles son sus motivaciones. Luego hacer que los/las estudiantes puedan plasmar sus motivaciones en una cartulina por medio del recorte de papeles, imágenes y palabras que encuentren en revistas.	Cómo cambiaría mi vida si... Imagina que un hada madrina pudiera transformar tu vida, durante todo un año. Describe ¿cómo cambiarías tu vida con esta posibilidad? ¿Qué te gustaría hacer? Cada estudiante va a realizar un cuadro en el que pueda explicar cuáles son sus motivaciones y cuál va a ser la forma en la que van a conseguir llegar a ese objetivo. Duración: 30 minutos.	Música relajante: china. Revistas, tijera, pega, cartulinas, pinturas. Lonas.
Afecto/cierre	“Enseñanza”	Ver que aprendizaje se llevan los/las asistentes del taller.	Con una palabra expresar lo que se llevan del taller. Duración: 10 minutos.	Música suave.
	“Agradecimiento”	Se dan las gracias y se llenan las evaluaciones.	Se les pide llenar las evaluaciones. Duración: 5 minutos.	Evaluaciones.

Taller #4: “Empatía, reconociendo emociones en los demás”

Objetivo: Aprender a reconocer emociones en los demás, equilibrar mis necesidades con las de los demás.

	Nombre del ejercicio	Objetivo	Descripción	Recursos
Apertura	“Apertura”	Saludo de las facilitadoras. Dar la bienvenida a los/las asistentes y recordar las reglas que se deben cumplir mientras duren los talleres. Crear un ambiente acogedor y de confianza.	Se les pide sacarse los zapatos y sentarse en círculo. Luego de explicar las reglas de los talleres, se pide un voluntario para prender una vela con un propósito. La vela se mantiene prendida durante todo el taller. Duración: 5 minutos	Música suave. Vela. Lonas para sentarse. Tarjetas de cartulina (nombres). Lista de asistencia. Cámara de fotos.
Inclusión	“Estiramiento”	El objetivo es generar consciencia de hasta donde “mi propia fuerza” sostiene a los otros, y hasta donde “mi propia fuerza” impone a los otros.	Primero en parejas nos tomamos de las manos y nos estiramos hacia atrás, buscando mantener el equilibrio, preocupándonos de que nuestro compañero no se caiga. Luego hacemos lo mismo entre cuatro. Luego entre seis. Compartimos: ¿Qué sintieron? Duración: 10 minutos.	Música alegre. Lonas.

Confrontación/integración	“Exposición”	El objetivo es explicar y compartir las catorce maneras de vivir con Inteligencia Emocional.	Exposición de 14 maneras de vivir con inteligencia emocional (Ver anexo #3). Duración: 20 minutos.	Presentación Power Point.
Confrontación/integración	“Visualización de amor expansivo”	El objetivo es transformar la afectividad y lograr apertura del corazón. Intensificar la emoción creadora y constructiva que es el amor. Fomentar la amistad y la compasión, eliminar cualquier pensamiento egoísta.	Tras serenarnos y recogernos, visualizamos que desde lo más íntimo de nuestro corazón brota una amable y amorosa luz dorada, que se va propagando y cubre de cariñosa y apacible luz dorada nuestro cuerpo, entra y sale por todos los poros del cuerpo. Visualizamos que esta luz empieza a desplegarse hacia el exterior envolviendo con amabilidad y amor a las personas queridas, las menos queridas, las indiferentes y las que nos despiertan algún sentimiento extraño. Vamos abrazando, envolviendo, impregnando con la amorosa y apacible luz a todas las personas. Poco a poco se extiende hacia las plantas, los animales, el planeta entero como un sentimiento de amor, compasión, unidad. Suavemente nos vamos integrando. Duración: 20 minutos.	Música relajante.

Afecto/cierre	“El baile”	Integrar la información recibida durante el taller.	Bailamos por todo el salón se apaga la música y conseguimos una pareja, siempre tiene que ser una pareja diferente. Duración: 10 minutos.	Música alegre.
	“Agradecimiento”	Se dan las gracias y se llenan las evaluaciones.	Se les pide llenar las evaluaciones. Duración: 5 minutos.	Evaluaciones.

Taller #5: “Como manejar las relaciones con los demás”

Objetivo: Aprender a formar relaciones sólidas y productivas.

	Nombre del ejercicio	Objetivo	Descripción	Recursos
Apertura	“Preparación”	Saludo de las facilitadoras. Dar la bienvenida a los/las asistentes y recordar las reglas que se deben cumplir mientras duren los talleres. Crear un ambiente acogedor y de confianza.	Se les pide sacarse los zapatos y sentarse en círculo. Luego de explicar las reglas de los talleres, se pide un voluntario para prender una vela con un propósito. La vela se mantiene prendida durante todo el taller. Duración: 5 minutos	Música suave (Enya). Vela. Lonas para sentarse. Tarjetas de cartulina (nombres). Lista de asistencia. Cámara de fotos.
Inclusión	“Rompecabezas”	El objetivo es aprender a formar parte activa del equipo, observando ¿Cómo me desenvuelvo? ¿Me intereso? ¿Prefiero que los demás se encarguen? ¿Hasta qué punto me comprometo? ¿Hago mi mejor esfuerzo?	Se forman 4 grupos, a cada grupo se le da una funda con varias fichas de un rompecabezas, tienen que armar en silencio y en el menor tiempo posible el rompecabezas. Después se realiza a puesta en común, para ver como se sintieron e identificando su forma de trabajo en equipo. Duración: 15 minutos.	Música alegre. Lonas.

Confrontación/integración	“Las flores”	El objetivo es permitir que los estudiantes se puedan expresar en un ambiente seguro, manifestando cosas o situaciones que le puedan estar molestando, con la condición de poder encontrar alternativas o soluciones a las mismas. Concientizar como lo negativo te puede ayudar a encontrar soluciones positivas en tu vida.	Se sientan en círculo, expresan lo que están sintiendo con respecto a una persona o situación y al final entregan una flor, como muestra de que el asunto está solucionado. Duración: 25 minutos.	Música. Rosas.
Confrontación/integración	“Presentación de diapositivas: influyo, me dejo influir” “Los cuatro acuerdos”	El objetivo es que los/las estudiantes puedan concientizar cómo la forma en que nos comunicamos puede influir de manera positiva y negativa en nuestro entorno. Y de dónde proviene, identificar creencias y diferencias en las formas de comunicarse.	Presentación de diapositivas Duración: 15 minutos.	Presentación Power Point.

Afecto/cierre	“Me llevo...”	Integrar la información recibida durante el taller.	Cada estudiante cuenta que aprendizaje se lleva del taller. Duración: 15 minutos.	Música alegre.
	“Agradecimiento”	Se dan las gracias y se llenan las evaluaciones.	Se les pide llenar las evaluaciones. Duración: 5 minutos.	Evaluaciones.

Taller #6: “Proyecto de vida”

Objetivo: Hacer que los estudiantes pongan en práctica lo aprendido en su diario vivir.

	Nombre del ejercicio	Objetivo	Descripción	Recursos
Inclusión	“Grupos”	Comenzar el taller de una manera divertida, recordando lo que se aprendió durante este proceso.	Cada estudiante dice: “que vengan a mí los que quieren dar lo mejor de sí” (todos van hacia él/ella), “que vengan a mí los que están contentos” (todos los que estén contentos van hacia allá) y así cada uno aporta algo nuevo. Duración: 10 minutos.	Lonas para sentarnos. Música alegre.
Confrontación/integración	“Tela de araña”	Crear conciencia en los estudiantes de que todos somos una familia, que siempre estamos apoyados por otras personas, así nos sintamos solos en algunos momentos.	Todos los estudiantes forman un círculo entregamos a un estudiante la punta del hilo, se lanza el hilo a otro y con una palabra dice una emoción, el otro toma el hilo y dice algo que le ha gustado o que le ha molestado y así sucesivamente con todos los compañeros. Luego de que todos los estudiantes hayan participado hacemos una reflexión sobre el trabajo realizado dentro de este periodo y creamos conciencia en los estudiantes de que nunca estamos solos y que nuestras emociones y vida se desenvuelven dentro de una sociedad, en el continuo contacto con el otro. Duración: 30 minutos.	Hilo. Lonas. Música.

Confrontación/integración	“La siembra”	El objetivo de este ejercicio es lograr que los estudiantes se puedan plantear un propósito en sus vidas, siendo conscientes que como una semilla necesita de cuidados para crecer, lo que se propongan en su vida necesita de esfuerzo para conseguirlo.	Todos los estudiantes van a crear (dibujar, pintar) una maseta que representa su vida. Luego con una vela encendida escriben un propósito, al mismo tiempo que siembran una semilla. Duración: 30 minutos.	Semillas. Masetas. Velas. Tarjetas de cartulinas. Lápices.
Afecto/cierre	“Fortaleza”	El objetivo es que los estudiantes puedan cerrar el taller de una forma emotiva.	Se ponen en dos filas, una frente a la otra, se dan un fuerte abrazo. Duración: 5 minutos.	Música suave.
	“Agradecimiento”	Se dan las gracias y se llenan las evaluaciones.	Se les pide llenar las evaluaciones. Duración: 5 minutos.	Evaluaciones.

4.7 Conclusión

Se puede concluir que el desarrollo de este capítulo es parte fundamental de la tesis ya que incluye un estudio de la población a la que se va a aplicar el programa, así como también las diferentes etapas de la investigación. La parte práctica es producto de la investigación teórica conformada en los capítulos anteriores y a su vez el complemento más importante. Cada taller está minuciosamente estructurado para tratar los diferentes aspectos que van a enriquecer la vida emocional de los jóvenes

CAPÍTULO V

EJECUCIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LOS TALLERES

5.1 Introducción:

Este capítulo está destinado a la descripción y análisis de los resultados del proceso. Consta de una descripción específica de cada taller, los resultados de la aplicación del CTI Inventario de Pensamiento Constructivo, así como también la validación de la propuesta mediante la reevaluación y análisis estadísticos y comparativos de los resultados.

5.2 Informes de los talleres

5.2.1 Informe general del taller #1:

Proyecto:	“Diseño y aplicación de un programa sobre Inteligencia Emocional en un grupo de jóvenes entre 14 y 15 años del Centro Educativo de Formación Integral Cedfi, desde un enfoque Humanista”
Taller #1:	“Reconociendo mis propias emociones”
Grupo:	Estudiantes de décimo de básica “B”
Lugar:	Colegio Cedfi
Fecha:	09 de noviembre del 2011

Objetivo del taller:

Crear conciencia del cuerpo y las emociones.

Perfil del Grupo:

El grupo participante estuvo conformado por 20 asistentes, 12 mujeres y 8 hombres, entre 14 y 15 años.

Apertura:

El Taller empieza con la presentación de las facilitadoras, y la explicación de las reglas y sugerencias que se van a seguir durante todos los talleres, a continuación se detallan las mismas:

Encuadre:

- Llegar a tiempo, adquirir el compromiso de asistir a todos los talleres y permanecer desde el comienzo hasta el final.
- Evitar críticas negativas, ser constructivos en las intervenciones.
- Respetar el tiempo de cada compañero.
- Compromiso de confidencialidad entre compañeros. Todo lo que se manifiesta en el taller se queda dentro del taller, que no sirva de objeto de burla para después.
- Trabajar con dedicación y aprovechar al máximo la experiencia.
- No celulares.
- Hacer preguntas, aclarar cualquier duda con respecto al taller.
- Opinar.

Momento de inclusión:

El primer ejercicio “La entrevista” consiste en juntarse con el compañero que menos se llevan, y compartir sus vivencias mediante preguntas. Cada uno comparte un dato curioso de su compañero, el objetivo de este ejercicio es romper el hielo y hacer que los estudiantes se esfuercen por conseguir información para conocerse mejor y generar confianza. A continuación algunos ejemplos textuales:

- *“No le gusta la lasaña”*
- *“Le gustan los caballos”*
- *“No le gusta el color azul”*
- *“No le caen las personas hipócritas”*
- *“Me siento descolada del curso”*

Momento de confrontación/integración:

El taller sigue con el “Continuum de consciencia” cuyo objetivo es que los/las estudiantes se relajen, puedan calmar su mente y alejarse de las preocupaciones, para tomar consciencia de su cuerpo en el aquí y el ahora y sean capaces de identificar cualquier sensación. Al incorporarse se les pide dibujar su cuerpo y plasmar con colores las sensaciones que experimentaron. A continuación algunas contribuciones textuales:

- *“En la cabeza sentí confusión, sin saber qué hacer, qué pensar, el color era verde que para mi representa la esperanza, una nueva oportunidad”*

- *“Dibujé los brazos largos porque necesito un abrazo verdadero, que no sea solo por dar sino con amor y sinceridad, de una persona que en serio le interese lo que me está pasando”*
- *“El celeste de mi cuerpo representa una barrera que no deja sanar mis sentimientos”*
- *“El rojo de mi estómago representa la ira que siento”*
- *“A mi dibujo le hice los ojos grandes porque yo sé lo que pasa a mi alrededor, pero me hice sin boca porque creo que no puedo expresarme y eso me impide seguir siendo totalmente feliz”*
- *“Sentí tensión en la garganta y en la barriga”*
- *“La cabeza roja porque estaba desconcentrado, el rojo para mí es una emoción desagradable”*
- *“En la garganta puse rojo porque hay algo que quiero decir y no puedo, los pies verdes porque representan libertad”*

Momento de afecto:

En esta parte, se les pide a los/las estudiantes expresar con una palabra el aprendizaje más significativo del taller. A continuación citamos algunas de ellas:

- *“Amor”*
- *“Alegría”*
- *“Esperanza”*

- *“Libertad”*
- *“Fuerza”*

Momento de cierre:

Para cerrar el taller, se dan las gracias y se les pide llenar las evaluaciones.

Desempeño:

El desempeño del grupo fue muy bueno, ya que los/las estudiantes pudieron aprovechar la dinámica de los ejercicios para fortalecer la conciencia del cuerpo y las emociones. Se logró flexibilizar la parte mental como una preparación previa a los siguientes talleres. Mostraron apertura a la información recibida en el taller, así como también se logró un ambiente adecuado para la expresión de emociones. Esto se puede corroborar en la tabulación de las evaluaciones (anexo) en donde los resultados son muy positivos y favorables, dando un 100% de aceptación al taller.

Metodología:

El ejercicio más significativo fue: “Me dibujo con colores” ya que al compartir sus obras los/las estudiantes pudieron expresar sus sentimientos y al mismo tiempo sentirse escuchados.

Informe técnico:

En cuanto al informe técnico podemos decir que se observó resistencia por parte de los/las estudiantes especialmente al iniciar el taller, los chicos se reían de los comentarios de sus compañeros/as impidiendo que el ejercicio “La Entrevista” se desarrolle con normalidad. En el momento del “continuum de conciencia” se pudo

observar que muchos chicos se reían, no podían contactar consigo mismos y les costaba trabajo concentrarse.

En la segunda parte del taller, los estudiantes pudieron dibujar lo que sintieron, esto permitió un contacto más profundo con sus emociones y al expresarlas se dieron cuenta qué tan fácil o difícil es para cada uno decir lo que siente frente a sus compañeros/as.

Los mecanismos de defensa más comunes en este taller fueron: la proyección, al tratar de atribuir cualidades, deseos o sentimientos que les producían ansiedad hacia los demás. Otro, sería la racionalización, al tratar de dar una explicación lógica a sus sentimientos, pensamientos o conductas para evitar la ansiedad, burla o sentimientos de inferioridad y culpa.

En cuanto al rapport, podemos decir que entre compañeros se empezó a encontrar similitudes que les ayudó a reforzar la amistad ya existente entre ellos. En cuanto a la relación estudiantes/facilitadoras, se pudo observar un poco de temor al contar sus cosas pero al mismo tiempo la gana de ser escuchado por alguien.

Observaciones:

El curso donde se realizó el taller estuvo muy pequeño, para el siguiente taller se necesitará un lugar más amplio.

5.2.2 Informe general del taller #2:

Proyecto:	“Diseño y aplicación de un programa sobre Inteligencia Emocional en un grupo de jóvenes entre 14 y 15 años del Centro Educativo de Formación Integral Cedfi, desde un enfoque Humanista”
Taller #2:	“Como manejar mis emociones”
Grupo:	Estudiantes de décimo de básica “B”
Lugar:	Colegio Cedfi
Fecha:	23 de noviembre del 2011

Objetivo del taller:

Aprender a dominar nuestras emociones, antes de que ellas nos dominen.

Perfil del Grupo:

El grupo participante estuvo conformado por 19 asistentes, 13 mujeres y 6 hombres, entre 14 y 15 años.

Apertura:

El Taller empieza con un repaso de lo que vimos anteriormente, pues es muy importante resaltar los aprendizajes para lograr la profundización que se quiere. Se les recuerda las reglas y sugerencias. Luego pasa un voluntario a prender la vela con un propósito que es: “Aprender mucho en este taller”.

Momento de inclusión:

El primer ejercicio “La pelota” consiste en que cuando les toque la pelota los/las participantes tienen que decir su nombre, su comida favorita y el número que representa su estado de ánimo el día de hoy, siendo uno el decaimiento y diez, la máxima energía.

El objetivo de este ejercicio es introducir a los/las participantes al trabajo del taller para que puedan reconocer sus emociones, poniéndole una valoración a su estado de ánimo. A continuación algunos aportes textuales:

- *“Me llamo ... mi comida favorita es la pizza, mi estado de ánimo es 3”*
- *“Me llamo ... mi comida favorita es la lasaña, mi estado de ánimo es 5”*
- *“Me llamo ... mi comida favorita son los mariscos, mi estado de ánimo es 9”*

Este ejercicio fue muy productivo ya que pudimos sondear el estado de ánimo de los/las estudiantes antes del taller para evaluar el efecto emocional que puede producir el desarrollo del mismo.

Momento de confrontación/integración:

El taller continua con un ejercicio de “respiración” con el fin de que los/las estudiantes puedan relajarse y concientizar los 5 sentidos como herramientas poderosas de nuestro cuerpo para filtrar el mundo.

Este ejercicio es importante previo a la presentación de las diapositivas en power point, para que la información que va a ser recibida se introduzca de mejor manera.

Luego de esto se realiza la presentación de las diapositivas en power point, para aprender a identificar las diferentes emociones, los cambios físicos que producen y de qué manera repercuten en nuestro entorno si no son canalizadas de una manera sana. Así como también se explica el término “Inteligencia Emocional” y su principal exponente

Daniel Goleman. Una vez recibida la información y conceptos necesarios acerca de las emociones y la inteligencia emocional, se les pide formar cuatro grupos, cada grupo recibe un papel con una emoción diferente, la cual van a dramatizar frente a sus compañeros.

Esta fue una forma muy importante de enraizar la información recibida ya que los/las estudiantes mostraron mucho entusiasmo a la hora de disfrazarse y preparar la dramatización para el resto de sus compañeros.

Momento de afecto:

En esta parte, se les pide a los/las estudiantes expresar mediante un párrafo lo que más les impactó del taller con el objetivo de plasmar lo aprendido y tenerlo presente. A continuación citamos algunas de ellas:

- *“La inteligencia emocional es saber controlar nuestras emociones, saber actuar pensando y lo más importante no reaccionar de forma extrema”*
- *“La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer y aceptar nuestras emociones”*
- *“La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos”*
- *“Es aprender a demostrar nuestras emociones de forma asertiva”*
- *“Saber identificar y controlar las emociones de ti y de las otras personas, además de expresarlas sin llegar a los extremos”*

Momento de cierre:

Para cerrar el taller, se dan las gracias y se les pide llenar las evaluaciones. Se les envía como tarea el escribir como se pone su cuerpo cuando tienen ira, alegría, tristeza y felicidad.

Desempeño:

El desempeño del grupo fue muy bueno, ya que los/las estudiantes pudieron conocer importante información sobre la educación emocional para poder desarrollar de forma efectiva los siguientes talleres. Básicamente se aprovechó el sin número de emociones que poseemos los seres humanos para re-aprender que no son malas ni deben ser reprimidas pues tienen una función adaptativa muy importante, sin la cual no habríamos podido sobrevivir.

Metodología:

El ejercicio más significativo fue: “La dramatización” ya que al actuar frente a sus compañeros pudieron experimentar varias emociones. Así como también esforzarse en buscar la mejor forma de transmitir una emoción entendiendo su origen y causa, es decir, el por qué de esa emoción, las diferentes alternativas de reacción y ser dueños de su elección. Todo esto con el objetivo de comprender en mayor grado la función adaptativa que tienen las emociones y la mejor forma de canalizarlas.

Observaciones:

Debido a la dinámica de los ejercicios este taller les pareció más interesante que el anterior. Pudieron aclarar muchas dudas con respecto a la inteligencia emocional.

Informe técnico:

En cuanto al informe técnico del segundo taller se pudo observar como hemos evolucionado en los aprendizajes durante el tiempo transcurrido. Los estudiantes parecen tener mayor capacidad de concentración y están aprendiendo a escucharse los unos a los otros, se puede observar que este “escuchar” ha sido gracias al ejemplo que las facilitadoras han ido dando, lo que muestra que el rapport entre los estudiantes y nosotras cada vez es más fuerte.

En cuanto a las resistencias encontradas en este taller podemos decir que la proyección y la racionalización siguen siendo los mecanismos más utilizados por los estudiantes, sin embargo, se está tratando de cambiar su diálogo, permitiendo que cada uno se haga responsable de sus palabras, se les pide que en vez de hablar en plural y en general: “todos somos groseros”, hablen en singular y desde su propia experiencia: “yo siento que soy grosero cuando...”, es decir, cómo se ponen ellos ante tal situación. Esto, sin duda, ha ayudado a bajar los niveles de defensa y hacer que los estudiantes se relacionen de una manera más sincera y real entre ellos.

Vale recalcar una importante retroalimentación en los estudiantes, ya que en el diario vivir se observa cómo están comentando los unos con los otros sobre los talleres y su aprendizaje, sobre cómo actuar cuando experimento una emoción.

5.2.3 Informe general del taller #3:

Proyecto:	“Diseño y aplicación de un programa sobre Inteligencia Emocional en un grupo de jóvenes entre 14 y 15 años del Centro Educativo de Formación Integral Cedfi, desde un enfoque Humanista”
Taller #3:	“Cómo potenciar mi don”
Grupo:	Estudiantes de décimo de básica “B”
Lugar:	Colegio Cedfi
Fecha:	6 de diciembre del 2011

Objetivo del taller:

Reconocer nuestras motivaciones, qué nos impulsa a caminar.

Perfil del Grupo:

El grupo participante estuvo conformado por 22 asistentes, 14 mujeres y 8 hombres, entre 14 y 15 años.

Apertura:

El Taller empieza con el ejercicio “El molusco parduzco” cuyo objetivo es recrear en los estudiantes diferentes situaciones en las que tengan problemas y cómo hacer para solucionarlos.

Momento de inclusión:

Para este momento se preparó el ejercicio “Moldeando” cuyo objetivo es hacer que los estudiantes experimenten distintas emociones al moldear la plastilina. Primero se les pidió experimentar emociones como la ira, el miedo, la frustración. Luego, con la intención de que aprendan a polarizar las emociones negativas se les pidió moldear

emociones como la alegría, la felicidad, ¿qué sienten cuando están enamorados?, entre otras. Con el propósito de plasmar su creación al final realizaron una figura que represente ese collage de emociones. Poco a poco al incorporarse compartieron su experiencia con el resto del grupo. A continuación algunos aportes textuales:

- *“Hice el fuego porque creo que es una forma constante de representar las emociones, que se expresan para todos, no se quedan en nosotros”*
- *“Hice una estrella, ya que es un símbolo de brillo”*
- *“Hice algo para taparme”- “¿de qué te estás queriendo esconder?” (facilitadora)- “me quiero esconder de alguien que me pueda hacer daño, me estoy enamorando y tengo miedo que me hagan daño”*
- *“Hice una bola mal hecha porque así es la vida”*
- *“Hice un muñeco con cicatrices porque cuando estoy con ira me gusta herir al resto”*

Este ejercicio fue muy productivo ya que permitió expresar sus experiencias individuales.

Momento de confrontación/integración:

El taller continua con el ejercicio “El hada madrina” cuyo objetivo es que los estudiantes reconozcan sus motivaciones. Al plasmar sus motivaciones en una cartulina a través de recortes, imágenes y palabras, podrán darse cuenta de que se requiere de esfuerzo y trabajo para alcanzar sus metas.

Momento de afecto:

En esta parte, se les pide a los/las estudiantes expresar mediante un párrafo algo de lo que se han podido dar cuenta durante los talleres. A continuación citamos algunas de ellas:

- *“Reconozco que soy una persona emotiva, la mayoría de las veces mis emociones controlan mis actitudes, pero también puedo controlarlas. En los talleres quisiera aprender a controlar mejor mis emociones, a tener más fuerza”*

- *“Me pude dar cuenta que tengo un don y es la capacidad de aprender cualquier cosa rápidamente, es gracias a este don que logro destacarme en varios aspectos”*

Momento de cierre:

Se dan las gracias.

Desempeño:

El desempeño fue bueno, este taller generó mucho impacto en los/las estudiantes, los ejercicios generadores de confianza permitieron una libre expresión de emociones claramente reprimidas por parte de los estudiantes.

Metodología:

El ejercicio más significativo fue: “El hada madrina” a través del collage los estudiantes pudieron expresar muchas emociones reprimidas y al confrontarse a sí mismos frente a sus compañeros se reforzó la empatía, que es un aspecto clave en la educación emocional.

Observaciones:

Debido a la falta de tiempo en este taller se tuvo que cambiar el ejercicio programado para el momento de afecto por una tarea a casa, que consistía en escribir un párrafo con lo que han aprendido hasta ahora en los talleres. En cuanto a las evaluaciones, debido al tiempo se les tomó una sola evaluación para los talleres #3 y #4.

Informe técnico

En cuanto al informe técnico del tercer taller, se pudo observar una mayor capacidad de interiorización, sin duda, lo que más se puede destacar es la expresión de emociones por parte de los/las estudiantes al momento de exponer sus trabajos al grupo, muchos de ellos expresaron sus temores, deseos, necesidades y alegrías. El trabajo de concientización que se generó a partir de esto fue muy importante especialmente para el aprendizaje de una correcta canalización de las emociones y el respeto y empatía hacia sus pares.

Se observa un buen rapport entre los estudiantes y las facilitadoras, esto se puede apreciar claramente ya que existe mayor cooperación y sintonía entre las dos partes. Se generó un ambiente de confianza en donde los estudiantes se sienten aceptados por las facilitadoras.

La retroalimentación es otro aspecto importante, ya que desde su experiencia comparten y educan sus emociones poniendo en práctica la inteligencia emocional.

5.2.4 Informe general del taller #4:

Proyecto:	“Diseño y aplicación de un programa sobre Inteligencia Emocional en un grupo de jóvenes entre 14 y 15 años del Centro Educativo de Formación Integral Cedfi, desde un enfoque Humanista”
Taller #4:	“Empatía, reconociendo emociones en los demás”
Grupo:	Estudiantes de décimo de básica “B”
Lugar:	Colegio Cedfi
Fecha:	7 de diciembre del 2011

Objetivo del taller:

Aprender a reconocer emociones en los demás, equilibrar mis necesidades con las de los demás.

Perfil del Grupo:

El grupo participante estuvo conformado por 22 asistentes, 14 mujeres y 8 hombres, entre 14 y 15 años.

Apertura:

El Taller empieza con una reflexión acerca de la importancia de relacionar los resultados y aprendizajes de cada taller con los siguientes, de manera que se pueda dar sentido a la información e integrarla.

Momento de inclusión:

Para este momento se preparó el ejercicio “Estiramiento” cuyo objetivo es generar consciencia de hasta donde “mi propia fuerza” sostiene a los otros, y hasta donde “mi propia fuerza” impone a los otros. Este ejercicio es muy importante ya que nos enseña

que para que haya equilibrio tengo que cuidar el no exceder ni disminuir mucho mi propia fuerza.

Momento de confrontación/integración:

El taller continua con la presentación en power point sobre “14 maneras de vivir con inteligencia emocional” con el objetivo de relacionar el aprendizaje del taller anterior con una guía de fácil información acerca de las cosas que deben procurar hacer para conseguir sus objetivos.

El ejercicio de “Visualización de amor expansivo” se realizó con el objetivo de transformar la afectividad y lograr apertura del corazón. Intensificar la emoción creadora y constructiva que es el amor. Estos dos ejercicios permitieron fomentar la amistad y la compasión, eliminar cualquier pensamiento egoísta y aprender a comprender que las necesidades de cada persona son diferentes. A continuación se detalla la información que se compartió durante este taller:

- El ejercicio físico flexibiliza la mente, adoptar buenos hábitos de salud en general, hacer ejercicio por lo menos 20 minutos al día nos llena de energía, sensibilidad, paciencia. La flexibilidad nos permite ver más opciones ante un conflicto.
- Hable cuando algo le parezca que es importante, cuando dude pregunte, hacer que cualquier crítica se escuche más como una sugerencia con muestras de aprecio e intenciones de cooperar. Si tiene algún problema o conflicto el poder expresarlo es ya una acción que cambia su manera de sentir el problema, quizá no se solucione pero el hablar es ya un paso muy grande.

- Responda cualquier comentario negativo con uno positivo, de esta manera cortamos cualquier intención de pelea o daño por parte de otra persona y le damos un toque de positivismo.

- Recuerde que el único problema con los errores es no admitirlos, mirar con otros ojos los errores y dificultades que se nos presentan, es decir, verlos como herramientas poderosas para nuestro crecimiento personal en la vida.

- Escuche con empatía, es decir, sintonícese con los sentimientos de la otra persona sin dejar de ser consciente de sus propios sentimientos. Cuidar de su familia, amigos y seres queridos, no significa cargar sus problemas. No es recomendable dar consejos que no son solicitados. Hay que permitir que las personas puedan reconocer sus puntos fuertes y que de acuerdo a sus necesidades busquen apoyo.

- No juzgar, esta es una importante herramienta generadora de confianza, la gente va a tener seguridad de acercarse a usted y pedir ayuda si siente que usted no critica ni revela confidencias.

- Domine su estado de ánimo, aceptando cada emoción como es, sin embargo hay que estar atentos a las conductas que derivan de esos sentimientos y pueden llegar a hacer daño a los demás.

- Enseñe generosidad recibiendo y dando. Si no damos, nos resulta difícil recibir, y si no podemos recibir, tampoco podemos dar.

- Asuma responsabilidad de lo que comunica en silencio, más que con las palabras mucho cuidado con lo que comunicamos con nuestro tono de voz, la postura, el lenguaje del cuerpo, las expresiones de nuestra cara. Tenemos que escuchar nuestro tono de voz y mirarnos en fotografías mentales para evaluar nuestra coherencia emocional. Unas palabras de amor que salen de una boca con los dientes apretados no producen la impresión de ser amorosas, sino que confunden.

- Produzca una impresión duradera a través de sus acciones, sea un ejemplo, trate de que sus comportamientos sirvan de espejo para el comportamiento del resto de las personas.

- Descubra cuáles son las necesidades únicas de cada persona, entendiendo que las necesidades de cada persona son diferentes a las mías.

- Dosis de humor, trate de sonreír tantas veces como le sea posible, esto alivia las tensiones que pueda estar sintiendo y equilibra los conflictos de la cabeza y el corazón.

- Sea generoso al expresar amor, todos necesitamos de seguridad emocional a través de palabras, gestos y expresiones cariñosas. Los que piden menos atención emocional tal vez son los que más la necesitan, por lo tanto ser más generosos en las expresiones de amor con ellos.

- No tenga miedo de mostrarse imperfecto, las personas que muestran sus debilidades son más capaces de convertirlas en fortalezas a través de la ayuda de los demás. El admitir cuando cometemos errores nos hace más sensibles ante el resto.

Momento de afecto:

En esta parte, se realiza el ejercicio “El baile” con el objetivo de cerrar de manera alegre el taller para que con una actitud positiva se pueda integrar la información aprendida.

Momento de cierre:

Se dan las gracias y se llenan las evaluaciones.

Desempeño:

El desempeño fue bueno, este taller fue un excelente complemento del anterior, sobre todo por la información de las diapositivas

Metodología:

El ejercicio más significativo fue la presentación en power point, los chicos se mostraron muy atentos a la información que estaban recibiendo.

Observaciones:

Como se mencionó en la memoria del taller anterior, debido a la falta de tiempo se les tomó las evaluaciones del taller #3y #4 al finalizar este taller.

Informe técnico

En cuanto al informe técnico de este taller, se puede observar un mayor interés en aplicar la inteligencia emocional en su diario vivir, de tal manera que se pueda equilibrar la parte emocional con la parte racional. Por otro lado los comentarios de los estudiantes es que no deberíamos dejar de dar los talleres, lo que se puede tomar como una gran aceptación de parte de ellos a las facilitadoras y al tema.

5.2.5 Informe General del taller #5:

Proyecto:	“Diseño y aplicación de un programa sobre Inteligencia Emocional en un grupo de jóvenes entre 14 y 15 años del Centro Educativo de Formación Integral Cedfi, desde un enfoque Humanista”
Taller #5:	“Como manejar las relaciones con los demás”
Grupo:	Estudiantes de décimo de básica “B”
Lugar:	Colegio Cedfi
Fecha:	13 de diciembre del 2011

Objetivo del taller:

Aprender a formar relaciones sólidas y productivas.

Perfil del Grupo:

El grupo participante estuvo conformado por 22 asistentes, 14 mujeres y 8 hombres, entre 14 y 15 años.

Apertura:

El Taller empieza con la prendida de una vela y la elaboración de un propósito.

Momento de inclusión:

Para este momento se preparó el ejercicio “El rompecabezas” se formaron dos grupos, cada uno con su líder cuya función era observar y anotar el desenvolvimiento de su grupo. El objetivo de este ejercicio es aprender a formar parte activa del equipo, observando ¿Cómo me desenvuelvo? ¿Me intereso? ¿Prefiero que los demás se encarguen? ¿Hasta qué punto me comprometo? ¿Hago mi mejor esfuerzo? Y observar si en su vida en general repiten los mismos patrones.

Se pudo observar que unos cuantos prefirieron mantenerse alejados del caos, otros ayudaron mucho para poder conseguir su objetivo, otros al contrario, no contribuyeron en absoluto para lograr armar el rompecabezas.

Momento de confrontación/integración:

El taller continua con la presentación en power point sobre “Los cuatro acuerdos de Don Miguel Ruíz” con el objetivo de aprender mejores maneras de relacionarse con sus compañeros, que puedan concientizar cómo la forma en que nos comunicamos puede influir de manera positiva y negativa en nuestro entorno. Y de dónde provienen, identificar creencias y diferencias en las formas de comunicarse.

Después de dialogar con todo el grupo acerca de los cuatro acuerdos de Don Miguel Ruiz, seguimos con el ejercicio “Las flores” cuyo objetivo es permitir que los estudiantes se puedan expresar en un ambiente seguro, manifestando cosas o situaciones que le puedan estar molestando, con la condición de poder encontrar alternativas o soluciones a las mismas. Este ejercicio fue muy importante y el más significativo ya que ayudó a generar consciencia de cómo se puede construir a partir de lo negativo, logrando transformarlo en algo positivo.

Momento de afecto:

Para este momento se les pide que expresen que se llevan de este taller. A continuación algunas contribuciones textuales:

- “Me siento liberada”
- “Me siento desahogada”
- “Pienso que todavía hace falta más”

Momento de cierre:

Se dan las gracias.

Desempeño:

El desempeño fue muy bueno, se logró que los estudiantes puedan compartir y se confronten con ellos mismos dentro de un marco de respeto, aceptación y entendimiento.

Metodología:

El ejercicio más significativo fue “Las flores” el poder expresarse en un ambiente seguro les dio mucha satisfacción ya que pudieron aliviar tensiones y resentimientos, encontrando una forma de transformarlos a través de obsequiar una rosa a un compañero/a.

Observaciones:

Debido a la naturaleza confrontadora del ejercicio “Las flores” este taller se extendió 80 minutos más de lo previsto.

Informe técnico

Para este taller habíamos dado paso a las diapositivas de los cuatro acuerdos de Don Miguel Ruiz, donde uno de sus acuerdos resaltó como el más importante para el trabajo que se realizó posteriormente, era el siguiente: “ser impecable con tus palabras”. Esto permitió que el trabajo se haga desde la sinceridad y desde la propia persona, los estudiantes pudieron decir cómo se sentían frente a cada compañero/a, qué les gustaba o qué les molestaba.

Las resistencias casi no se vieron, posiblemente al iniciar el trabajo pero conforme los compañeros iban hablando y comentando cada uno se quedaba en silencio y permitía que el otro se exprese.

En cuanto al rapport es la primera vez que los estudiantes al acabarse el taller, se acercan a las facilitadoras muy agradecidos, expresando mediante abrazos y palabras lo gustosos que se encuentran con los talleres. Agradecen básicamente el ser escuchados y comprendidos en este tiempo de su vida. Sugieren que continuemos con los talleres.

5.2.6 Informe general del taller #6:

Proyecto:	“Diseño y aplicación de un programa sobre Inteligencia Emocional en un grupo de jóvenes entre 14 y 15 años del Centro Educativo de Formación Integral Cedfi, desde un enfoque Humanista”
Taller #6	“Proyecto de vida”
Grupo:	Estudiantes de décimo de básica “B”
Lugar:	Colegio Cedfi
Fecha:	14 de diciembre del 2011

Objetivo del taller:

Hacer que los estudiantes recuerden el trabajo que han realizado y pueda darse el cierre a los talleres.

Perfil del Grupo:

El grupo participante estuvo conformado por 22 asistentes, 14 mujeres y 8 hombres, entre 14 y 15 años.

Apertura:

El Taller empieza con la prendida de una vela, recordándoles que este es el último taller por lo que se ha preparado algo especial.

Momento de inclusión:

Para este momento se preparó el ejercicio “Grupos” cuyo objetivo era comenzar el taller de una manera divertida, recordando lo que se aprendió durante este proceso.

Momento de confrontación/integración:

El taller continua con el ejercicio “Tela de araña” cuyo objetivo era crear conciencia en los estudiantes de que todos somos una familia, que siempre estamos apoyados por otras personas, así nos sentimos solos en algunos momentos. En el compartir de este ejercicio se pudieron obtener opiniones muy interesantes, a continuación algunas de ellas:

- *“El sentimiento que más me gusta es la felicidad, la tristeza y la ira a veces te llevan a hacer cosas que no se deben hacer, aprendí a conocer mis emociones y nuevas alternativas para desahogarme confiando en los demás”*
- *“Aprendí a expresarme y a conocerme más, respetando de la misma manera que quiero que me respeten”*

Para cerrar los talleres de una manera emotiva, buscando la interiorización de los jóvenes, organizamos el ejercicio “La siembra” cuyo objetivo era lograr que los estudiantes se puedan plantear un propósito en sus vidas, siendo conscientes de que así como una semilla necesita de cuidados para crecer, lo que se propongan en su vida necesita del mismo cuidado y esfuerzo para conseguirlo. La condición era que su propósito no debía ser algo material, sino más bien algo que contribuya a su crecimiento personal, algo que se pueda cumplir en un plazo determinado. El propósito era personal

y en un ritual simbólico debía sembrarse con la semilla, de manera que se hagan responsables de su crecimiento.

Momento de afecto:

Para este momento se les pide que expresen que se llevan de este taller. A continuación algunas contribuciones textuales:

- “Felicidad”

- “Tranquilidad”

- “Confianza”

- “Incompleta”

- “Alegría”

- “Satisfacción”

Momento de cierre:

Al finalizar el taller se dan las gracias y se resalta el aprecio que como facilitadoras hemos llegado a tener hacia ellos/as, recordándoles seguir con el trabajo y que éste no es el final sino el comienzo de algo maravilloso.

Desempeño:

El desempeño en este taller aparentemente no fue lo que esperábamos, sin embargo, las evaluaciones reflejan lo contrario (ver anexos). Al ser el último taller, habíamos planeado una mayor interiorización por parte de los jóvenes, no sucedió, posiblemente

porque al encontrarnos en un espacio abierto, se presentaron una serie de imprevistos y distracciones que dispersaron su atención.

Metodología:

El ejercicio más significativo fue “La siembra” es importante mencionar que el impacto que se pretendía no se generó en todos los jóvenes, se observó mucha resistencia a realizar el ejercicio, no se tiene claro si fue porque no querían que los talleres finalicen o por las distracciones que supone un lugar abierto. Las dos cosas pudieron influir de tal manera que no se consiguió lo esperado.

Observaciones:

Una vez más el tiempo fue un factor en contra para el desarrollo normal del taller, por esta razón no se realizó el ejercicio previsto para el momento de inclusión, se pasó directamente a los dos ejercicios planificados para el momento de confrontación/integración.

Informe técnico:

Como se mencionó anteriormente, el taller fue un tanto inconsistente, no se pudo lograr que los ejercicios se complementen de la forma esperada, el decidir realizarlo en un lugar abierto fue un factor determinante en la interiorización de los jóvenes, ya que su atención fluctuaba constantemente.

En cuanto a la retroalimentación se pudo observar que los estudiantes al preguntarles ¿qué es lo que han aprendido? comentaban cómo vivir desde la inteligencia emocional y de qué manera la aplicaban en sus vidas.

Con respecto al rapport podemos decir que la relación dentro del grupo se hizo muy fuerte, los chicos tienen total confianza en las facilitadoras, se puede constatar en

manifestaciones como: “me acepta sin juzgarme”. En la relación como compañeros se puede notar una diferencia enorme, los talleres les permitieron desarrollar más confianza entre sí, al punto de poder expresar sus emociones sin miedo, mostrándose empáticos a la hora de ayudar y tomando en cuenta los límites de respeto.

Vale recalcar que las evaluaciones del taller se muestran positivas en cuanto a la aceptación del mismo, y el objetivo propuesto para este taller se ve reforzado por el taller anterior, que contrario a este fue muy emotivo y profundo. Otro aspecto importante que demoró el cierre es la resistencia que pusieron los jóvenes al saber que éste era el último taller.

5.3 Informe general de las evaluaciones

Las evaluaciones reflejan total aceptación de los talleres, los estudiantes manifiestan estar de acuerdo con la metodología, así como también con la facilitación de los talleres. En cuanto al aprendizaje las evaluaciones muestran que los estudiantes han asimilado más de lo que esperaban. Dentro de los ejercicios de mayor aceptación, están los dinámicos, en los que podían interactuar mas entre compañeros/as y aquellos que permitían la expresión de sus emociones, especialmente los espacios seguros donde podían expresar con sinceridad sus sentimientos.

5.4 Tabulación de las evaluaciones

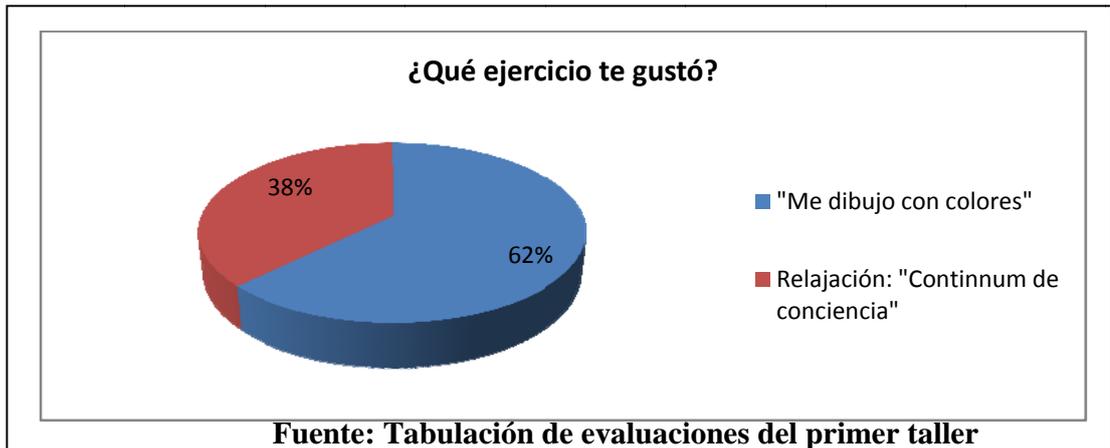
5.4.1 Tabulación de las evaluaciones del primer taller

GRAFICA N.- 1



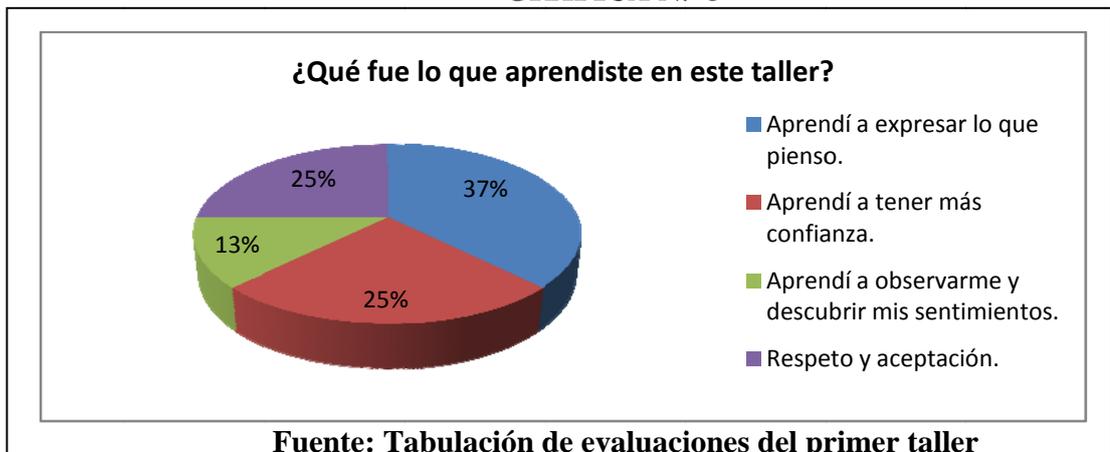
Autoras: E.C. / A.M.

GRAFICA N.- 2



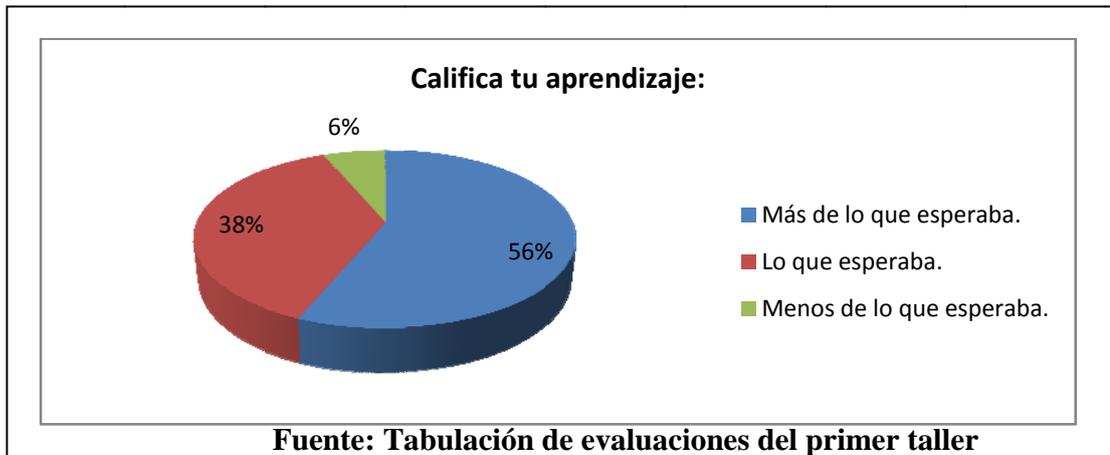
Autoras: E.C. / A.M.

GRAFICA N.- 3



Autoras: E.C. / A.M.

GRAFICA N.- 4



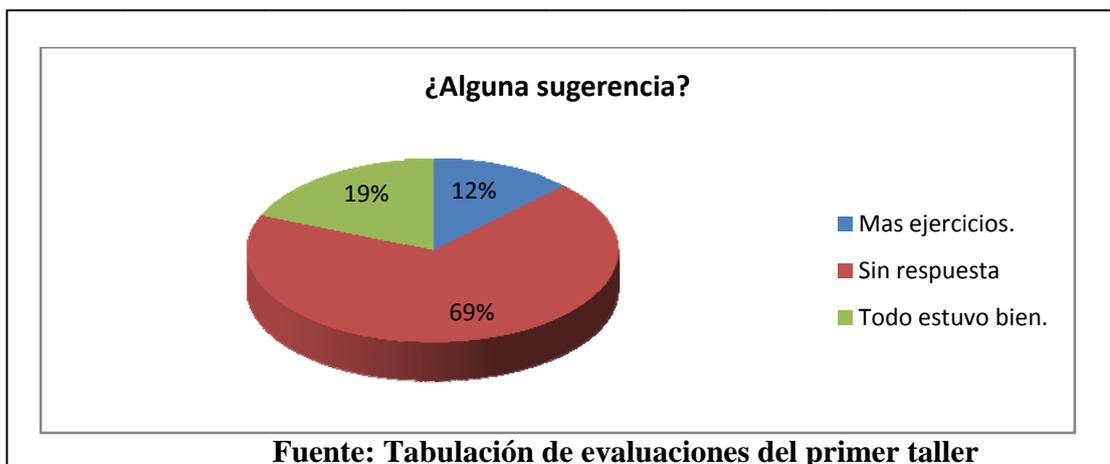
Autoras: E.C. / A.M.

GRAFICA N.- 5



Autoras: E.C. / A.M.

GRAFICA N.- 6



Autoras: E.C. / A.M.

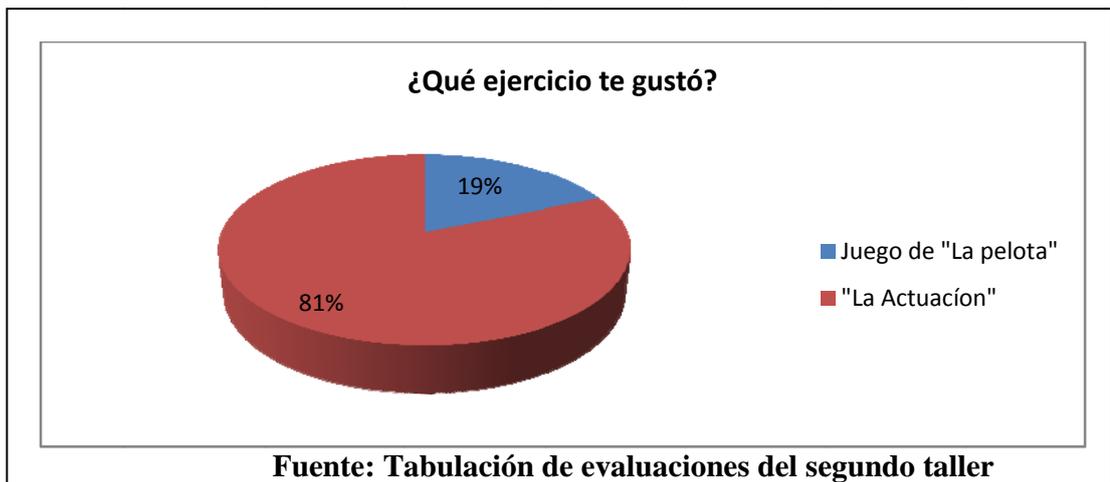
5.4.2 Tabulación de las evaluaciones del segundo taller

GRAFICA N.- 7



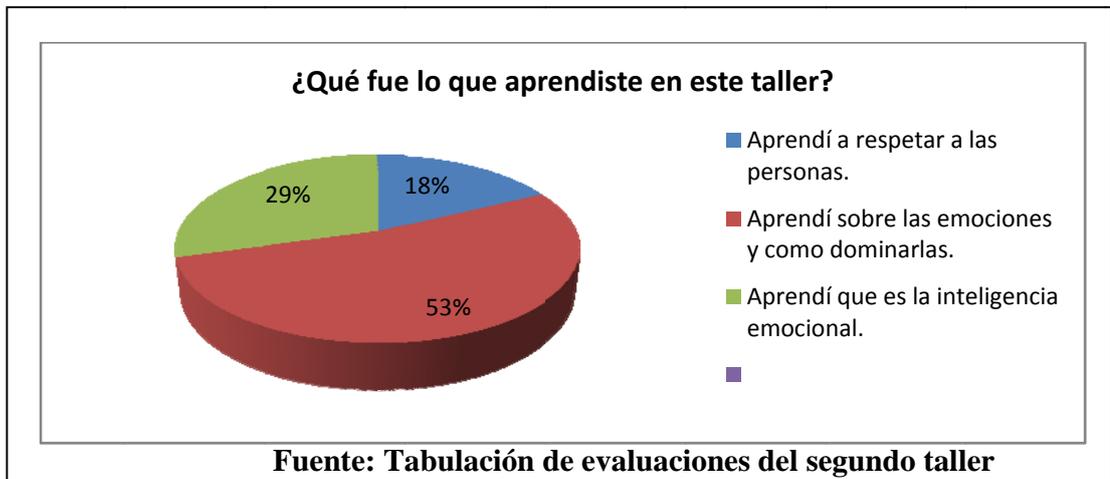
Autoras: E.C. / A.M.

GRAFICA N.- 8



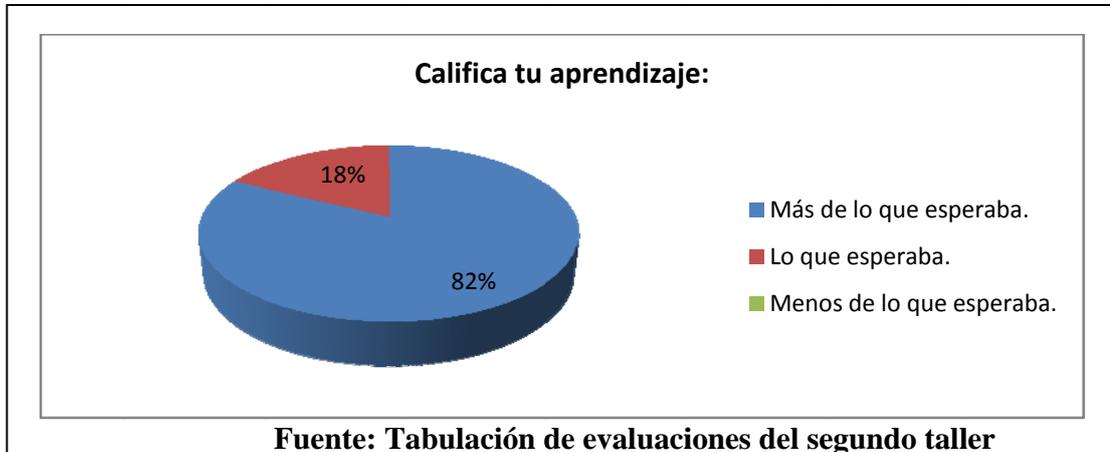
Autoras: E.C. / A.M.

GRAFICA N.- 9



Autoras: E.C. / A.M.

GRAFICA N.- 10



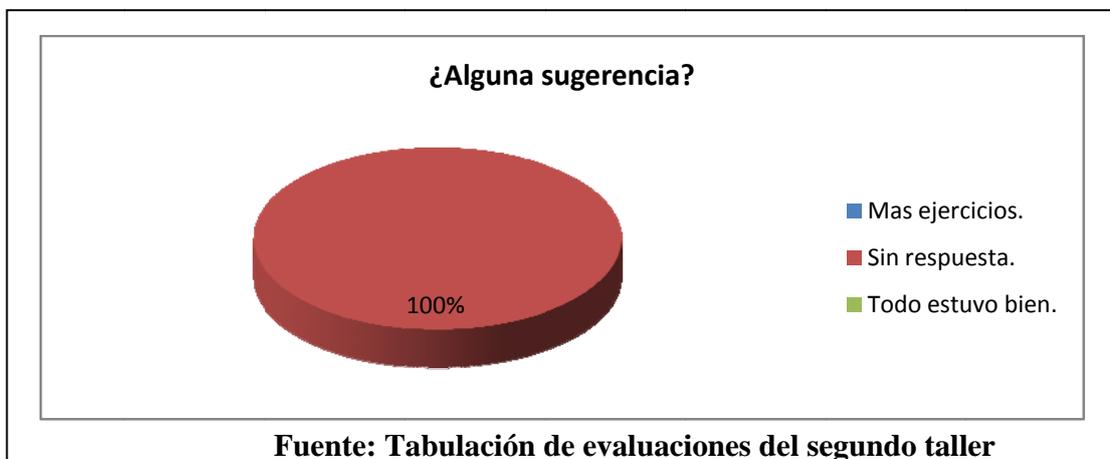
Autoras: E.C. / A.M.

GRAFICA N.- 11



Autoras: E.C. / A.M.

GRAFICA N.- 12



Autoras: E.C. / A.M.

5.4.3 Tabulación de las evaluaciones del tercero y cuarto taller

GRAFICA N.- 13



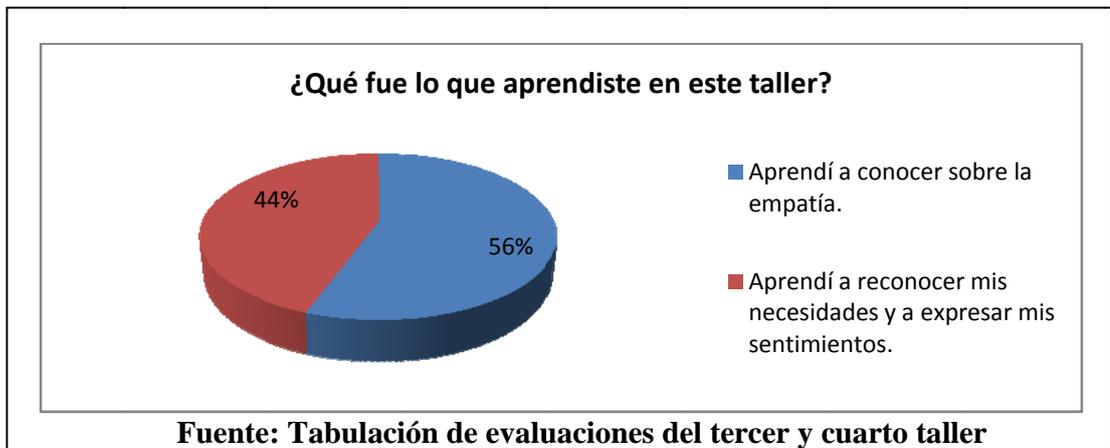
Autoras: E.C. / A.M.

GRAFICA N.- 14



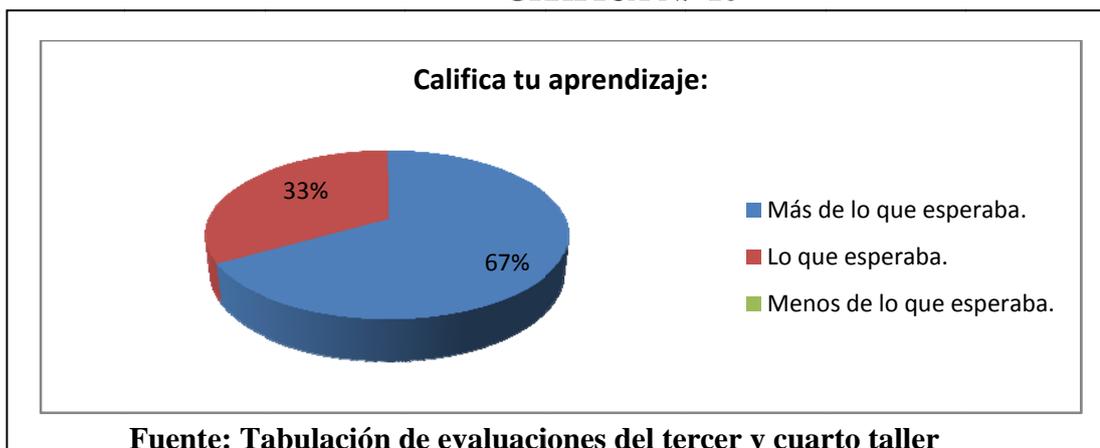
Autoras: E.C. / A.M.

GRAFICA N.- 15



Autoras: E.C. / A.M.

GRAFICA N.- 16



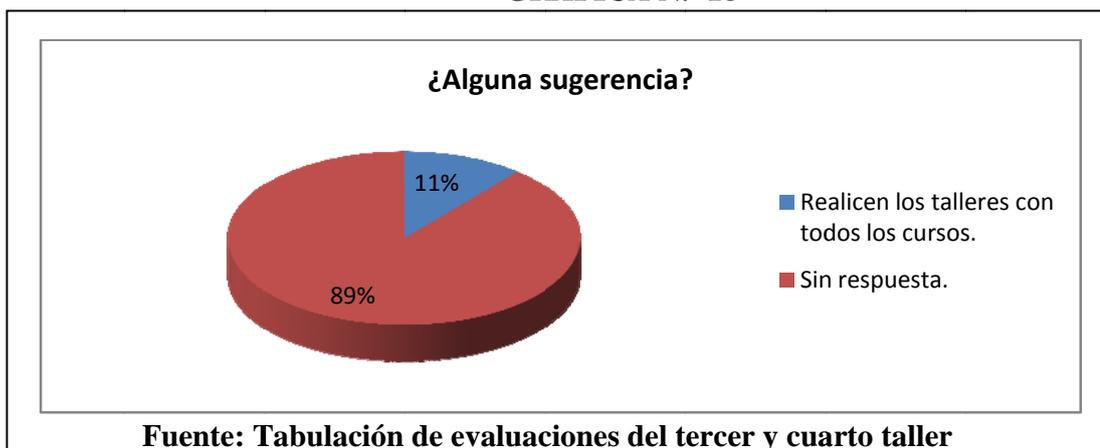
Autoras: E.C. / A.M.

GRAFICA N.- 17



Autoras: E.C. / A.M.

GRAFICA N.- 18



Autoras: E.C. / A.M.

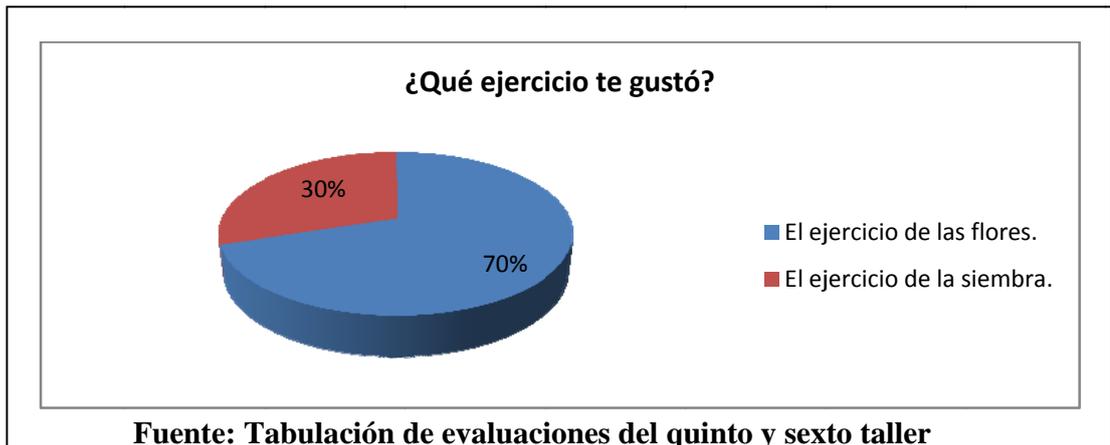
5.4.4 Tabulación de las evaluaciones del quinto y sexto taller

GRAFICA N.- 19



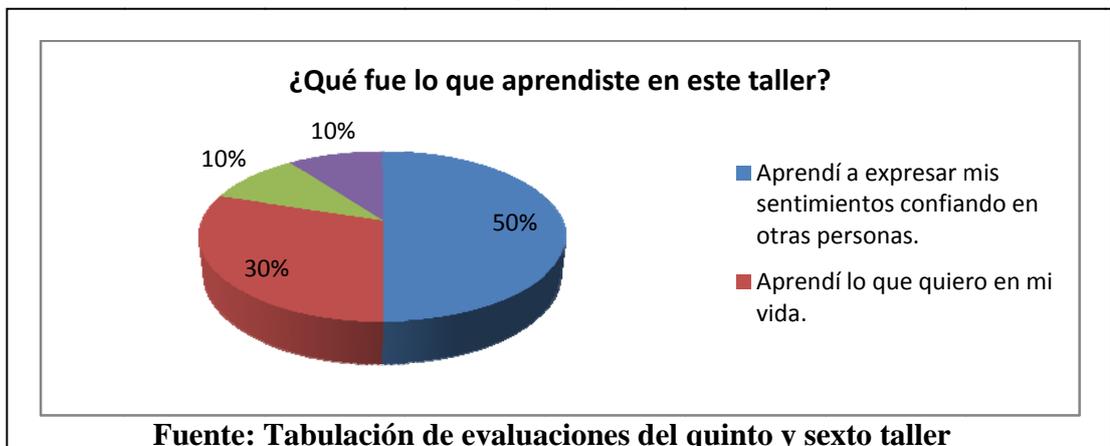
Autoras: E.C. / A.M.

GRAFICA N.- 20



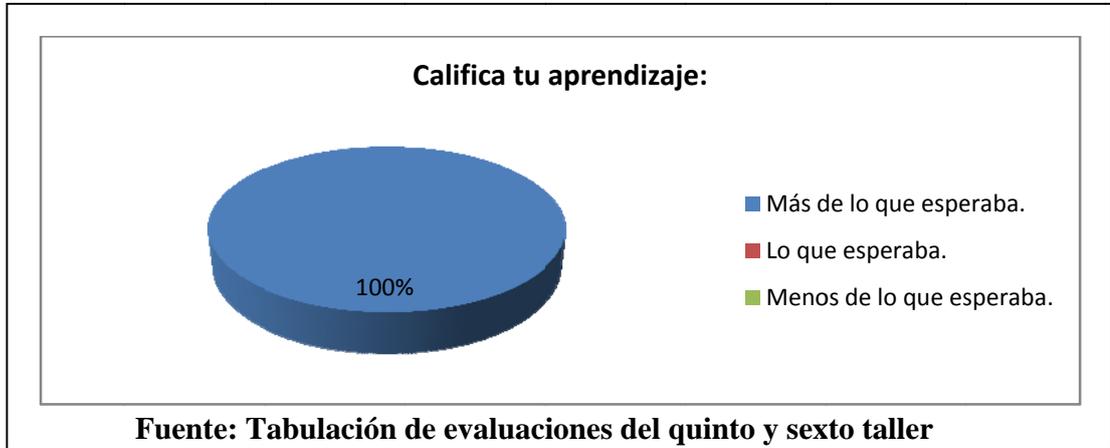
Autoras: E.C. / A.M.

GRAFICA N.- 21



Autoras: E.C. / A.M.

GRAFICA N.- 22



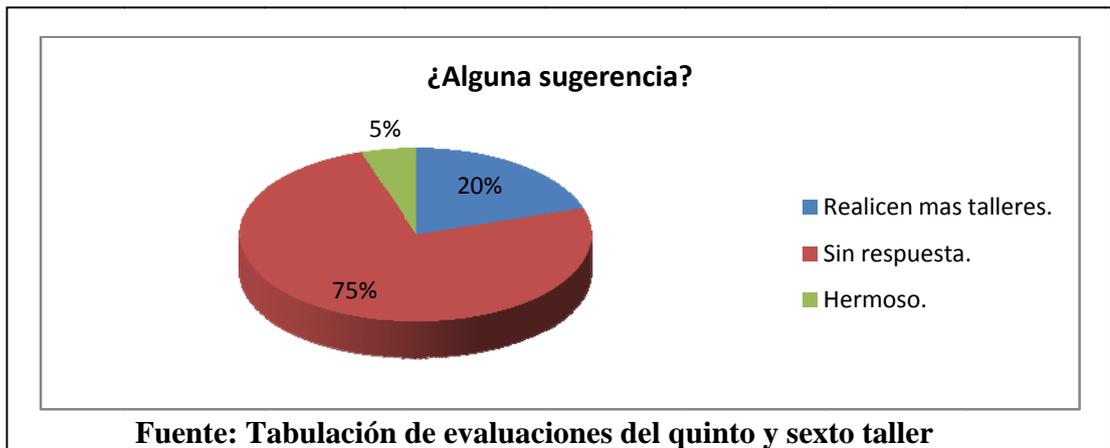
Autoras: E.C. / A.M.

GRAFICA N.- 23



Autoras: E.C. / A.M.

GRAFICA N.- 24



Autoras: E.C. / A.M.

5.5 Informe general de la primera aplicación del INVENTARIO DE PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO (CTI)

Informe interpretativo

En el presente informe se analizan en primer lugar los índices de validez y la puntuación obtenida en la escala general, pensamiento constructivo global (PCG), y a continuación los resultados generales de las diferentes escalas evaluadas por el CTI, presentando especial atención a los datos que resultan más significativos.

Pensamiento Constructivo Global

Dado que las puntuaciones obtenidas por los veintidós estudiantes del décimo “B” del colegio Cedfi se aleja pocas veces de las desviaciones típicas, puede considerarse que posee las características mencionadas en un grado muy destacado y que las conclusiones obtenidas son muy fiables. Es decir, la inteligencia emocional de los estudiantes es muy baja y ello puede ser fuente de numerosos conflictos, dificultades y carencias en sus vidas personales.

En modo general, se puede observar un modo de pensar poco flexible, por lo que pueden tener problemas cuando se enfrentan a situaciones novedosas o complejas. Les cuesta tomar decisiones y puede que en ocasiones las tomen de forma poco ajustada a las circunstancias o con precipitación y cometiendo errores. La falta de flexibilidad y de control emocional puede ser causa de que sufran algunas dificultades en la integración social o en su rendimiento académico. Aunque estas situaciones no son frecuentes, supone una dificultad importante para las relaciones sociales y la propia autoestima, por lo que sería conveniente, en la medida de lo posible que mediante el esfuerzo personal y con la ayuda de los talleres, puedan ir mejorando su inteligencia experiencial, flexibilizando sus posturas, aceptando a los demás, mejorando su autoconcepto y aprendiendo a controlar su emotividad.

Análisis de escalas o facetas parciales:

Conviene también analizar las escalas y facetas que se describen a continuación porque una visión general negativa puede compensarse por la existencia de aspectos parciales positivos en los que pueden apoyarse para mejorar su inteligencia emocional y que pueden matizar e incluso corregir parcialmente las conclusiones anteriores.

Emotividad

En la mayoría de los casos el puntaje se encuentra dentro de la media, sin embargo cabe recalcar que pueden haber problemas a la hora de controlar las emociones, lo que los puede llevar a reaccionar de manera excesiva o, por el contrario, a no expresar sus emociones de acuerdo a las circunstancias. Puede observarse también que los estudiantes pueden tener dificultad al asumir y superar situaciones pasadas que les ha provocado frustración por no ver cumplidas sus expectativas. La incertidumbre les puede agobiar, generando conflicto a la hora de sobreponerse a las dificultades. Es posible que el nivel de autoconcepto de los estudiantes se encuentre dentro de la media sin embargo hay que tener en cuenta la inseguridad. Es conveniente que el entorno en el cual se desenvuelven los estudiantes ayude a mejorar su autoestima y encauzar su emotividad de forma más madura.

Eficacia

La forma de actuar de los estudiantes cuando se enfrentan a los problemas es bastante lenta y a menudo poco eficaz. En ocasiones pueden comportarse de manera compulsiva cuando resuelven los problemas por no dedicarles el tiempo que necesitarían para ser resueltos. Es posible que se enfrenten a los problemas de forma un tanto pasiva y negativa, con insuficiente responsabilidad. En el comportamiento con las demás personas se muestra cierta tendencia a guardar rencor y establecer juicios precipitados

sobre las personas. Todo ello puede contribuir a que su comportamiento sea poco eficaz, tanto en el ámbito académico como en el de las relaciones.

Dado que las puntuaciones en algunos momentos se alejan de las desviaciones típicas de la media, o mostrándose bajas, nos puede hacer pensar que son estudiantes que pueden tener dificultad para entrar en actividad, presentando un bajo sentido de la responsabilidad y con una visión negativa de las dificultades, lo que puede redundar en niveles de eficacia muy bajos en su desenvolvimiento. Uno de los síntomas de bajo nivel de eficacia puede ser la dificultad para aceptar las tareas penosas o desagradables. Manifestándose una postura negativa ante las dificultades y contribuyendo con ello a generar cierta tensión.

Rigidez

La manera de pensar de los estudiantes puede ser con frecuencia rígida e inflexible, ven las cosas de forma un tanto extremista, todo es blanco o negro. La forma de pensar es simple, agrupando los hechos y las personas en pocas categorías. Pueden dejarse llevar por los estereotipos cuando opinan sobre las personas y los asuntos que le rodean. Por otro lado pueden tender a desconfiar y recelar en sus relaciones con los demás, lo que hace que estas sean más difíciles y tensas. En general, aceptan mal y se frustran cuando no se cumplen sus expectativas.

Al ser la rigidez uno de los puntajes más significativos dentro de los tests realizados por los estudiantes, es posible que estos rasgos les lleven en ocasiones a posturas o actuaciones intolerantes y extremistas que pueden llegar a desembocar en actitudes intransigentes y violentas.

En cuanto al nivel de intolerancia podemos decir que todos se encuentran dentro de la media mostrando aceptación y baja hostilidad hacia sus pares. Tomando en cuenta el nivel de suspicacia, el cual está relacionado con el afecto negativo, como es la ira, la

depresión, el neuroticismo y la introversión, se encuentran dentro de la media mostrándonos relativa estabilidad en cuanto a esta escala.

Pensamiento Supersticioso

Los estudiantes se encuentran dentro de la media en cuanto al test pero en la convivencia con ellos podemos observar que muchas veces su pensamiento es pesimista, por lo que no suelen hacerse ilusiones sobre los resultados de las cosas que intentan, y pueden mantener una actitud defensiva. Esta actitud puede contribuir a la obtención de malos resultados porque a veces éstos se esperan de antemano y hacen más esfuerzos para defenderse de ellos que por conseguir que sean satisfactorios. En ocasiones pueden dar muestras de desesperación y depresión, faltándoles recursos para afrontar las dificultades y contrariedades normales de la vida.

Pensamiento esotérico

Son capaces de mantener un equilibrio mental entre sus intereses por atenerse a los hechos, a los datos comprobados o a las demostraciones científicas y su tendencia a seguir la intuición y a dejarse llevar por pensamientos inusuales y científicamente cuestionables. Pueden actuar en ocasiones de forma muy racional y crítica mientras que en otros casos pueden tender a pensar que las cosas se obtienen por medios “mágicos” e incontrolables.

Índices de validez

La escalas de control (Validez y Deseabilidad) presentan valores normales, lo que parece indicar que han contestado con atención y sinceridad a las preguntas de cuestionario, por lo que, en principio, puede considerarse que sus resultados son válidos y no están distorsionados por falta de sinceridad o por otros motivos.

5.5.1 Cuadros de la primera aplicación

TABLA N.-1 PUNTUACIÓN TOTAL DE LA PRIMERA APLICACIÓN DEL CTI																						
Pensamiento Constructivo Global	32	49	41	46	54	56	34	37	41	34	47	36	38	56	48	37	41	27	45	48	59	37
Emotividad	36	48	43	56	65	61	43	46	47	38	54	40	40	64	47	47	41	36	54	62	57	37
Autoestima	38	44	58	55	66	60	55	46	40	38	58	42	42	66	48	42	42	30	42	60	73	35
Tolerancia a la frustración	40	55	51	46	63	58	36	43	43	40	73	40	51	63	58	55	51	46	58	58	73	40
Impasibilidad	43	50	30	64	64	69	50	53	62	50	48	46	38	71	53	51	44	59	64	76	44	43
Capacidad de sobreponerse	37	52	52	52	61	50	41	46	48	35	52	43	46	50	41	48	41	22	50	46	52	43
Eficacia	32	46	42	40	50	40	29	40	39	29	34	45	46	40	58	31	43	24	31	37	50	46
Pensamiento Positivo	47	56	60	47	47	43	47	47	56	39	50	60	60	39	64	47	50	24	35	39	74	56
Actividad	32	49	38	42	54	44	27	42	38	34	38	36	42	49	56	30	44	26	44	42	40	42
Responsabilidad	37	40	44	44	48	37	40	44	40	33	31	53	53	40	48	33	44	37	28	40	53	56
Pensamiento Supersticioso	70	63	61	56	53	58	70	66	58	66	41	64	54	61	45	54	56	77	39	53	36	67
Rigidez	65	53	65	60	66	60	64	67	68	57	74	69	74	72	58	59	66	74	42	68	57	68
Extremismo	62	58	68	60	58	68	60	54	77	56	74	58	68	70	58	54	66	68	44	64	62	75
Suspiciacia	66	45	63	66	69	47	63	78	58	58	70	72	72	66	61	63	63	45	69	58	69	
Intolerancia	57	49	49	43	64	57	61	61	49	53	76	70	61	53	39	64	53	79	53	70	29	34
Pensamiento esotérico	61	60	62	51	55	66	54	47	59	45	63	66	68	50	72	50	60	60	45	44	52	72
Creencias paranormales	67	63	61	54	52	72	58	46	61	42	70	67	72	58	70	49	63	52	40	52	65	
Creencias irracionales	55	57	63	49	57	59	49	49	57	49	57	63	65	44	73	53	57	67	39	49	53	76
Ilusión	51	59	63	56	47	54	73	51	60	56	51	58	72	51	67	46	58	36	40	63	58	73
Euforia	55	58	58	51	40	48	70	42	61	51	45	48	65	48	69	40	51	38	31	61	48	69
Pensamiento estereotipado	62	67	62	53	53	58	67	58	53	72	58	67	67	62	58	62	48	48	39	72	67	
Ingenuidad	44	52	64	61	55	57	71	57	61	49	55	61	74	49	66	47	61	36	52	74	57	74
Deseabilidad	39	42	47	53	47	39	47	42	50	45	36	45	30	53	56	42	50	47	61	22	69	45
Validez	31	39	48	48	52	42	37	37	28	45	37	39	34	42	42	48	44	42	33	52	52	44
FUENTE: APLICACIÓN DEL CTI INVENTARIO DE PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO																						
AUTORAS: E.C. / A.M.																						

Esta gráfica muestra la puntuación total del curso antes de los talleres.

TABLA N.- 2 GRÁFICA DE LA MEDIA (PRIMERA APLICACIÓN)												
PERFIL	10	30	35	40	45	50	55	60	65	70	100	%
Pensamiento Constructivo Global				42.86								42.86
Emotividad				48.27								48.27
Autoestima				49.09								49.09
Tolerancia a la frustración				51.86								51.86
Impasibilidad				53.27								53.27
Capacidad de sobreponerse				45.82								45.82
Eficacia				39.64								39.64
Pensamiento Positivo				49.41								49.41
Actividad				40.41								40.41
Responsabilidad				41.95								41.95
Pensamiento Supersticioso				57.64								57.64
Rigidez				63.91								63.91
Extremismo				62.82								62.82
Susplicia				62.68								62.68
Intolerancia				55.64								55.64
Pensamiento esotérico				57.36								57.36
Creencias paranormales				58.45								58.45
Creencias irracionales				56.36								56.36
Ilusión				56.50								56.50
Euforia				52.14								52.14
Pensamiento estereotipado				59.77								59.77
Ingenuidad				58.05								58.05
Deseabilidad				45.77								45.77
Validez				41.64								41.64

FUENTE: APLICACIÓN DEL CTI INVENTARIO DE PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO

AUTORAS: E.C. / A.M.

Esta gráfica muestra la media del curso, antes de la aplicación del programa.

5.6 Informe general de la segunda aplicación del INVENTARIO DE PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO (CTI)

Informe Interpretativo

En el presente informe se analiza en primer lugar los índices de validez y la puntuación obtenida en la escala general, pensamiento constructivo global (PCG), y a continuación los resultados generales de las diferentes escalas evaluadas por el CTI, presentando especial atención a los datos que resultan más significativos.

Pensamiento Constructivo Global

Las puntuaciones obtenidas por los veintidós estudiantes del décimo “B” del colegio Cedfi se encuentran dentro de la media, desviándose pocas veces de las desviaciones típicas, por lo tanto podemos concluir que en cuanto al pensamiento constructivo global no hubo mayor cambio. Es decir, la inteligencia emocional de los estudiantes en un nivel general sigue baja y ello puede deberse a una falta de interés a la hora de efectuar el test, ya que el ambiente en donde se realizó la aplicación no fue óptimo, por varias razones, entre ellas, los estudiantes llegaban de clases de educación física por lo tanto el cansancio físico y el ánimo acelerado no les permitió centrar la atención en desarrollar el test de manera consciente, otro factor importante fue el tiempo otorgado por el colegio.

Es conveniente analizar de forma individual las escalas y facetas que contiene el test ya que una visión negativa general, puede ser contrarrestada por mejorías en aspectos específicos de la inteligencia emocional, lo que puede apoyar de forma positiva las conclusiones anteriores.

Emotividad

En la mayoría de los casos el puntaje se encuentra dentro de la media, lo que nos muestra que no ha habido un cambio notable dentro de esta escala. Todavía tienen problemas a la hora de controlar sus emociones, reaccionando de manera excesiva, sin embargo, si se ha podido observar una mayor expresión de las mismas dentro de los talleres, esperemos esto contribuya paulatinamente a un cambio en su comportamiento. Los puntajes indican una leve mejoría dentro de la faceta de impasibilidad lo que nos muestra que han desarrollado mayor tolerancia y flexibilidad a las situaciones inciertas.

Eficacia

Los puntajes se mantienen igual, sin embargo es importante recalcar que en la faceta de responsabilidad ha habido un considerable incremento, lo que demuestra que los estudiantes se muestran más motivados a realizar, planificar y reflexionar las tareas que se proponen, logrando culminarlas sin desanimarse.

Rigidez

Es un aspecto importante ya que ha habido una disminución en los porcentajes, mostrándonos que su forma rígida de pensar se ha flexibilizado, pasando de una tendencia extremista en donde solo se consideraban las cosas como buenas o malas, a una más flexible y con más posibilidades. Esto permite también que las relaciones con los otros son más armónicas, pues han aprendido a aceptar a los demás según su forma de ser y actuar, pasando de una forma de pensar simple a una más compleja. Pueden todavía dejarse llevar por los estereotipos cuando opinan sobre las personas y los asuntos que les rodea, sin embargo, se ha visto que entre ellos hay mayor confianza, lo que ayuda a que esta nueva forma de ser se lleve a cabo en sus vidas diarias y mejore su relación como compañeros.

Pensamiento supersticioso y esotérico

Los porcentajes para estas escalas se encuentran dentro de la media y se mantienen iguales a la primera aplicación, lo que demuestra que estas dos facetas deben trabajarse más en talleres futuros.

Ilusión

Esta es una escala en la que ha habido una considerable mejoría, mostrando que los estudiantes son más realistas y se valen de argumentos para dar un juicio de valor.

Índices de validez

Las escalas de control (Validez y Deseabilidad) presentan valores normales, lo que demuestra que los resultados son válidos y el test puede ser analizado.

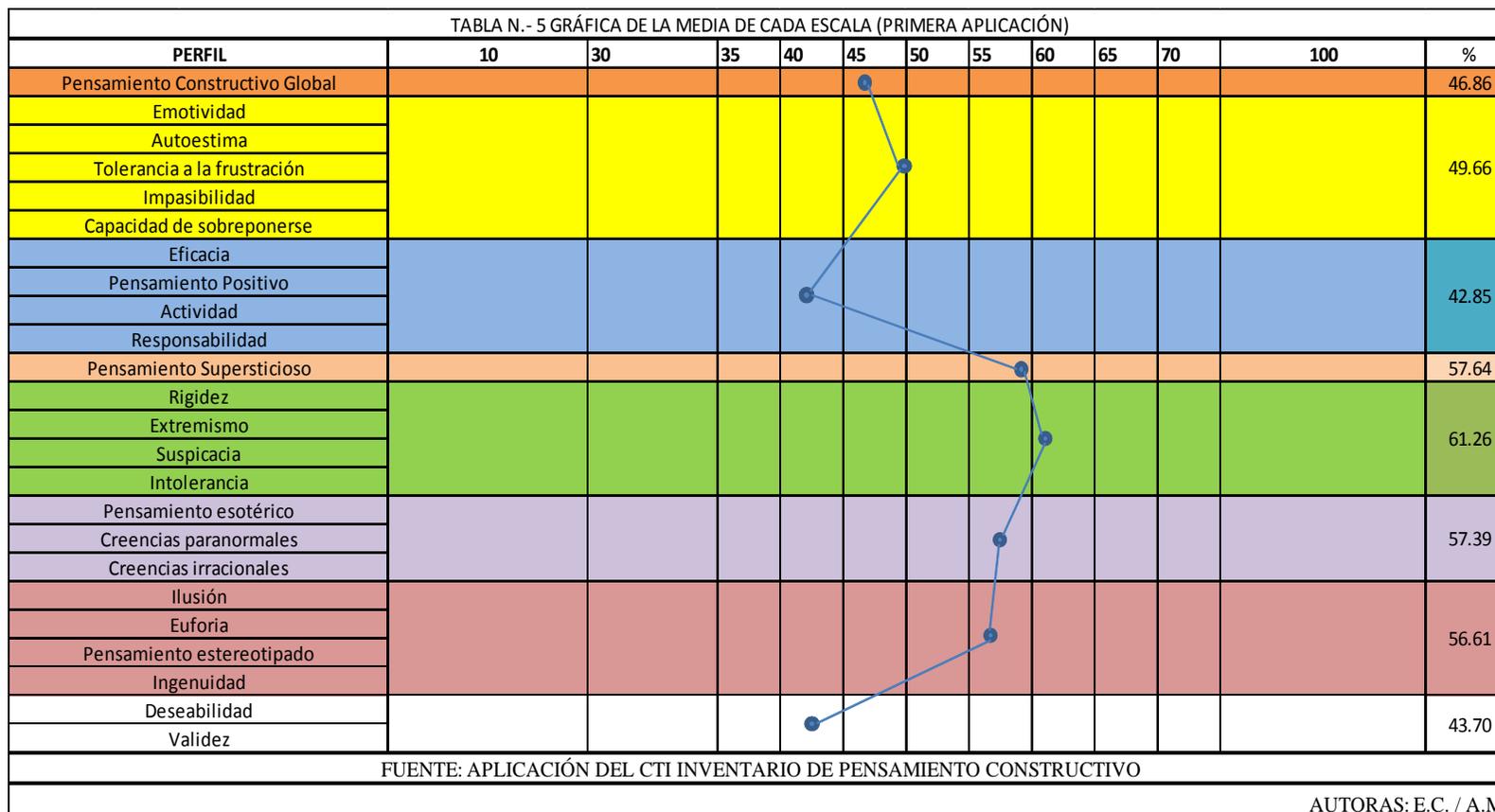
Pensamiento Constructivo Global	32	32	41	38	35	54	56	47	41	55	31	54	33	49	56	30	31	36	61	31	41	33
Emotividad	36	35	47	46	36	59	64	50	51	61	35	63	37	38	60	30	36	37	71	33	50	43
Autoestima	38	38	51	48	37	60	60	40	55	46	38	68	38	42	60	31	38	46	66	37	40	51
Tolerancia a la frustración	36	46	51	58	27	51	63	36	55	73	36	63	38	63	51	29	38	46	51	38	46	38
Impasibilidad	48	36	51	41	48	62	67	64	71	71	36	57	48	41	67	41	48	33	73	34	67	51
Capacidad de sobreponerse	33	35	43	50	44	59	61	61	30	56	43	61	37	27	56	25	33	39	76	39	48	41
Eficacia	30	36	30	37	27	48	33	46	33	37	30	48	36	63	50	37	37	33	58	34	54	27
Pensamiento Positivo	33	35	50	35	26	43	43	47	47	43	35	50	50	69	47	56	64	56	56	50	43	47
Actividad	40	42	30	42	30	54	40	44	34	44	32	52	32	58	54	32	29	30	56	30	54	23
Responsabilidad	37	44	28	53	33	48	28	53	40	33	37	44	48	53	53	48	48	37	61	48	61	37
Pensamiento Supersticioso	56	60	56	61	64	50	53	48	70	36	66	56	61	41	45	77	71	63	33	63	56	61
Rigidez	65	55	64	69	66	63	47	69	59	41	59	57	66	44	50	69	74	57	75	61	65	64
Extremismo	60	58	64	72	64	52	56	66	60	49	49	58	58	58	49	64	76	54	68	58	68	52
Suspiciacia	61	61	50	66	53	63	42	61	45	35	66	58	70	45	58	75	72	55	72	69	61	66
Intolerancia	70	43	73	57	73	64	53	70	64	53	57	49	64	34	49	53	43	61	64	53	53	70
Pensamiento esotérico	55	66	54	57	57	55	63	69	41	39	50	66	59	77	41	58	69	61	54	68	46	52
Creencias paranormales	49	70	52	54	52	54	70	77	38	40	56	63	61	76	44	61	72	54	44	70	46	52
Creencias irracionales	61	61	55	59	61	55	57	57	47	41	45	67	57	76	41	55	67	67	63	65	47	53
Ilusión	44	58	36	56	47	42	44	65	50	34	47	56	51	66	47	62	77	56	49	67	54	57
Euforia	48	58	42	65	48	38	48	69	40	35	42	48	48	69	42	70	78	51	31	65	55	48
Pensamiento estereotipado	53	58	39	58	48	53	34	44	53	27	62	67	58	53	53	58	78	53	67	62	58	58
Ingenuidad	42	57	36	47	49	47	52	68	61	49	47	55	52	66	52	52	74	61	57	66	52	64
Deseabilidad	45	47	39	56	45	47	50	53	36	72	36	53	42	58	64	47	58	50	64	39	66	45
Validez	28	39	23	28	37	45	42	48	33	44	37	29	29	37	45	27	27	44	31	34	52	39
FUENTE: APLICACIÓN DEL CTI INVENTARIO DE PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO																						
AUTORAS: E.C. / A.M.																						

Esta gráfica muestra la puntuación total del curso después de los talleres.

TABLA N.- 4 GRÁFICA DE LA MEDIA DE TODO EL CURSO (SEGUNDA APLICACIÓN)												
PERFIL	10	30	35	40	45	50	55	60	65	70	100	%
Pensamiento Constructivo Global				41.68								41.68
Emotividad				43.05								43.05
Autoestima				46.73								46.73
Tolerancia a la frustración				46.95								46.95
Impasibilidad				52.50								52.50
Capacidad de sobreponerse				45.32								45.32
Eficacia				39.27								39.27
Pensamiento Positivo				46.59								46.59
Actividad				40.09								40.09
Responsabilidad				44.18								44.18
Pensamiento Supersticioso				56.68								56.68
Rigidez				60.86								60.86
Extremismo				59.68								59.68
Susplicia				59.27								59.27
Intolerancia				57.73								57.73
Pensamiento esotérico				57.14								57.14
Creencias paranormales				57.05								57.05
Creencias irracionales				57.14								57.14
Ilusión				52.95								52.95
Euforia				51.73								51.73
Pensamiento estereotipado				54.27								54.27
Ingenuidad				54.82								54.82
Deseabilidad				50.55								50.55
Validez				36.27								36.27
FUENTE: APLICACIÓN DEL CTI INVENTARIO DE PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO												
AUTORAS: E.C. / A.M.												

Esta gráfica indica la media del curso en las diferentes escalas después de la aplicación del programa, mostrando una disminución en la escala de efectividad faceta de la impasibilidad que nos permite ver un progreso en la capacidad de tolerar la incertidumbre. En la escala de rigidez ha habido una notable disminución, lo que indica que hay una mayor apertura a las experiencias y mayor capacidad para decidir cómo actuar, así como también mayor flexibilidad para aceptar al otro. La escala de ilusión ha disminuido, lo que indica que los estudiantes son más realistas y se valen de argumentos.

5.7 Cuadros comparativos de la primera y segunda aplicación



Esta grafica nos muestra la media del curso en cada escala, de manera general se puede observar que los estudiantes se encuentran dentro de valores que indican una deficiente inteligencia emocional.

TABLA N.- 6 GRÁFICA DE LA MEDIA DE CADA ESCALA (SEGUNDA APLICACIÓN)												
PERFIL	10	30	35	40	45	50	55	60	65	70	100	%
Pensamiento Constructivo Global					46.86							46.86
Emotividad												46.91
Autoestima												
Tolerancia a la frustración												
Impasibilidad												
Capacidad de sobreponerse												42.53
Eficacia												
Pensamiento Positivo												
Actividad												
Responsabilidad												57.64
Pensamiento Supersticioso												
Rigidez												
Extremismo												
Suspiciacia												59.39
Intolerancia												
Pensamiento esotérico												
Creencias paranormales												
Creencias irracionales												57.11
Ilusión												
Euforia												
Pensamiento estereotipado												
Ingenuidad												53.44
Deseabilidad												
Validez												

FUENTE: APLICACIÓN DEL CTI INVENTARIO DE PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO

AUTORAS: E.C. / A.M.

Esta grafica demuestra que se mantienen la mayoría de los valores revelando ciertas variaciones en las escalas de emotividad, rigidez e ilusión.

5.8 Conclusión

Al terminar este capítulo se puede concluir que los talleres tuvieron mucha aceptación como una nueva alternativa de desarrollo personal. Se produjeron cambios pequeños pero significativos en aspectos importantes como: la responsabilidad, la rigidez, la aceptación, entre otros. Sin embargo, los resultados de la segunda aplicación no muestran mucha variación, creemos que se debe a factores muy importantes como el tiempo, no disponíamos del tiempo necesario para desarrollar los talleres de una manera óptima, es decir, iniciar y concluir sin apuros, permitiendo la interiorización de los estudiantes. Otro factor a considerar es el número de talleres, ya que durante el proceso pudimos observar que los estudiantes mostraban mayor interés por temas que no fueron tomados en cuenta en un principio, como por ejemplo: el enamoramiento, el amor, la violencia, que si bien la educación emocional contribuye a mejorar estos aspectos, no fueron tratados de forma particular. Otro factor fue el espacio físico, en algunos casos disponíamos de lugares muy pequeños y en otros casos que se decidió realizar el taller al aire libre, era difícil captar su atención. Trabajar en un futuro considerando más estos factores, sin duda mejorará el desarrollo de los talleres logrando profundizar más su significado.

CONCLUSIONES GENERALES

Al finalizar esta investigación con respecto a la parte teórica, se puede concluir lo siguiente:

1. Existir no es simplemente el hecho de ocupar un espacio, existir es hacerse presente, reconocerse como individuo, saber que somos seres únicos e irrepetibles, pero claro dentro de una sociedad, ya que gracias a esta podemos descubrir quiénes somos.
2. La inteligencia emocional consiste en la capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad de manejarlos; de manera que el ser humano se pueda beneficiar de herramientas poderosas como la empatía, que es sin duda un elemento que fortalece las relaciones interpersonales, entre otros.
3. La educación de las emociones es un trabajo que requiere de mucho esfuerzo ya que se trata de abandonar patrones de conducta enraizados desde hace varias generaciones, en donde la reacción instintiva era necesaria para la supervivencia en aquella época, sin embargo, en la actualidad la realidad es otra, y por esto es necesario empezar a equilibrar la parte racional y emocional de nuestro ser, de manera que podamos encontrar armonía a través de respuestas más adecuadas para el medio en el que nos desenvolvemos.
4. Es el cerebro pensante el que nos distingue de las demás especies, por lo tanto es necesario hacer uso de él, en beneficio propio y de nuestra sociedad. Los seres humanos no son capaces de elegir de donde nace el impulso que arrastra la emoción, es algo automático, pues la parte instintiva es un fragmento de nuestro ser, pero si se puede desarrollar la capacidad de darse cuenta de que nace el impulso antes de que se actúa, es decir, que hay un espacio entre el impulso y la acción, del cual debemos sacar provecho, para poco a poco ir aumentando la capacidad de responder de manera inteligente, elegir como nos comportamos cuando estamos emotivos, buscar alternativas de maximizar la utilidad de las emociones negativas, controlar el impulso natural de manera que no se destruyan relaciones. Las emociones son parte de nuestro diario vivir, hay que saber entenderlas y canalizarlas de la mejor manera.

En cuanto al desarrollo del programa y su aplicación, se puede concluir lo siguiente:

1. El diseño y aplicación del programa fue muy bien aceptado por los jóvenes y por la institución educativa, ya que contribuyó a desarrollar su identidad y permitió que se reconozcan como seres que están creciendo, entendiendo que todas las dificultades y cambios que ocurren en esta etapa de su vida son parte normal de su desarrollo y que existen alternativas saludables para sobrellevar cualquier situación que les pueda provocar malestar o angustia.
2. Es importante recalcar que las limitaciones que encontramos durante la investigación están ligadas principalmente al tiempo, ya que tuvimos que ajustarnos a los horarios determinados por el colegio.
3. Otro factor importante que influyó en los resultados de los test es el ausentismo, no siempre se contó con el número total de estudiantes.
4. El método que se utilizó para validar la tesis, el Inventario de Pensamiento Constructivo (CTI) de Seymour Epstein, fue de cierta manera una limitación, al ser un test largo los estudiantes se cansaron con facilidad, por lo tanto no fue resuelto a consciencia.
5. Cabe destacar que existieron pequeñas variaciones pero muy significativas, lo que muestra que si bien no tienen todavía todas sus capacidades desarrolladas están empezando a vivir con inteligencia emocional. Dentro de las competencias emocionales en las que se pudo ver mayor variación están: la responsabilidad, la rigidez, la aceptación, entre otras. En la escala de efectividad, faceta de la impasibilidad se pudo observar un progreso en la capacidad de tolerar la incertidumbre. En la escala de rigidez ha habido una notable disminución, lo que indica que hay una mayor apertura a las experiencias y mayor capacidad para decidir cómo actuar, así como también mayor flexibilidad para aceptar al otro. La escala de ilusión ha disminuido, lo que indica que los jóvenes son más realistas y se valen de argumentos.
6. Algo muy positivo y estimulante fueron los comentarios de satisfacción y agradecimiento por parte de los estudiantes y profesores, este trabajo nos enseñó a valorar más una población que la mayoría de las veces es subestimada y marginada debido a su rebeldía; su interés por las cosas nuevas, el atreverse a correr riesgos, su entusiasmo, sus ganas de aprender, fueron características claves que les permitieron

entregarse a los talleres mostrándose tal cual son, la autenticidad es una cualidad que se pierde en los adultos por lo tanto el trabajo con jóvenes es mucho más eficaz. Creemos firmemente que este programa puede mejorar nuestra calidad de vida, el cambio está en los niños y jóvenes de nuestra sociedad, hay que sembrar en ellos una forma diferente de ver la vida, menos egoísta y más orientada al bien común.

RECOMENDACIONES

Dentro de las recomendaciones es importante considerar los recursos, como por ejemplo, el tiempo, para realizar el taller se necesita un mínimo de 120 minutos, el tiempo brindado por la institución fue de 80 minutos, esto no permitió que los talleres se concluyan tranquilamente. El ambiente en general debe ser más adecuado, procurando un espacio que este a la altura del taller, evitando principalmente el ruido y las distracciones. También se debe buscar un método de validación más corto y concreto, que sea apto para adolescentes de 14 y 15 años, fue evidente el malestar y cansancio de los estudiantes al responder las preguntas.

En lo que respecta a los talleres, a medida que se desarrollaba el programa, surgieron temas de interés por parte de los estudiantes, es necesario realizar más talleres de manera que se pueda dar continuidad y abarcar realidades muy importantes para ellos como el enamoramiento, el amor, la violencia, entre otros, que si bien no están directamente planteados son parte de la persona, especialmente de la etapa que están viviendo e involucran su vida emocional.

Finalizamos con la certeza de que este tipo de programas de crecimiento personal planteados y enfocados en los primeros años de vida de una persona, paulatinamente van a llegar a ser parte fundamental del desarrollo. Es totalmente recomendable empezar a plantear este tipo de educación en las escuelas y colegios, de manera que sirva de complemento a la actual, comprendiendo que ese mismo esfuerzo para aprobar un año de escuela o colegio es necesario para encaminar nuestras emociones, poniendo énfasis en las positivas y afinando las negativas. Los resultados son favorables y los chicos llegan a tener la confianza que necesitan para vivir más su presente y responsabilizarse de sus actos.

BIBLIOGRAFIA GENERAL

Arnett, J. (2008). *Adolescencia y adultez emergente. Un enfoque cultural (tercera edición)*. Pearson Educación de Mexico, S.A.

Carpio, A. (2004). *Principios de filosofía, una introducción a su problemática*. Buenos Aires, Argentina.

Dobbs, D. (2011). *Cerebros hermosos*. National Geographic, pp. 2-25.

Goleman D. (1999). *La Inteligencia Emocional en la Empresa*. Ediciones B Argentina, S.A., Buenos Aires.

Goleman, D. (2006). *Inteligencia Social*. Editorial Planeta Mexicana, S.A de C.V, México D.F.

Goleman, D. (1995). *La inteligencia Emocional*. Ediciones B Argentina, S.A., Buenos Aires.

Goleman, T. B. (2001). *Alquimia Emocional*. Ediciones B, Buenos Aires.

Jaworski, Joseph. (1999) *Sinconicidad. El camino interior hacia el liderazgo*, Ediciones Paidós.

Löwith, K. (2006). *Heidegger, pensador de un tiempo indigente: sobre la posición de la filosofía en el siglo XX*, fondo de cultura económica de Argentina, S.A.

Mietzel, G. (2005). *Claves de la psicología evolutiva, infancia y juventud*. Editorial Herder, España.

Rogers, C y Kinget, M. (1971). *Psicoterapia y relaciones humanas*. Editorial Alfaguar.

Sapangenberg, A. *Gestalt, Zen y la inversión de la caída*. Editorial Narciso, Uruguay.

Spangenberg, A. (2006). *Terapia Gestalt: un camino de vuelta a casa. Teoría y metodología*. Editado por Psicolibros, Uruguay.

Seymour, E. (2003). *CTI, inventario de pensamiento constructivo (segunda edición)*. Editorial, TEA ediciones, España.

Stevens, J. (1976). *El Darse Cuenta*, Editorial 4 Vientos, Santiago de Chile.

ANEXOS

Anexo 1: Fotografías de los talleres:



Anexo 2: Diapositivas de las emociones:

INTELIGENCIA EMOCIONAL

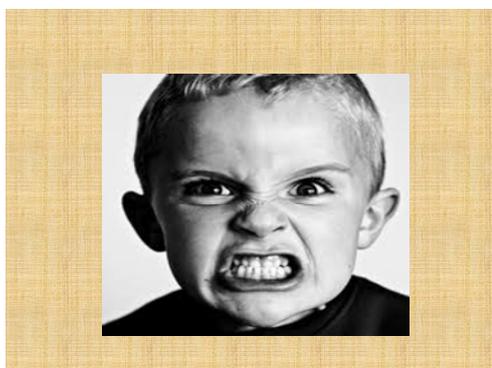
Andrea Malo
Estefanía Cardoso

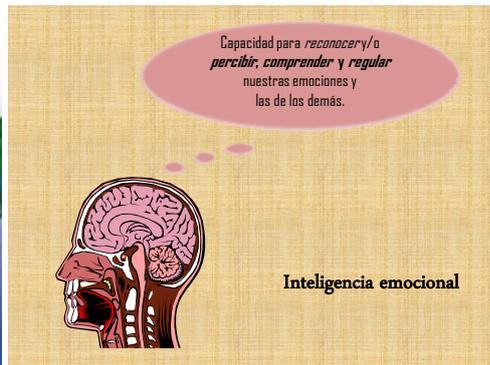
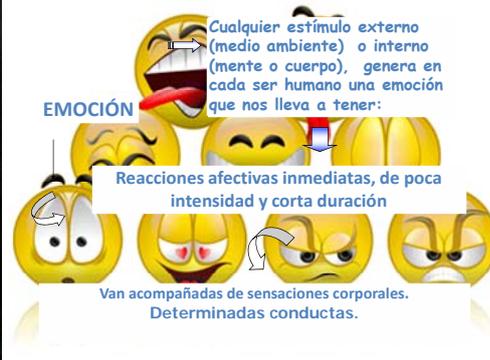
"Cualquiera puede ponerse furioso, eso es fácil, pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de forma correcta, eso no es fácil"

ARISTÓTELES,
ÉTICA A NICÓMACO



¿Qué emociones pueden identificar aquí?





2. AUTOCONTROL



Habilidad básica para controlar nuestras emociones y adecuarlas al momento

3. AUTOMOTIVACION



Capacidad para auto dirigirse positivamente en busca de los resultados

4. EMPATIA



Reconocimiento de las emociones ajenas

4. EMPATIA



Reconocimiento de las emociones ajenas

¿Por qué es importante la Inteligencia Emocional?

- Habilidad de ser capaz de auto motivarse
- Persistir frente a las decepciones
- Controlar los impulsos
- Demorar la gratificación
- Regular el humor
- Evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar
- Mostrar empatía
- Abrigar esperanzas

TIPOS DE EMOCIONES



TIPOS DE EMOCIONES



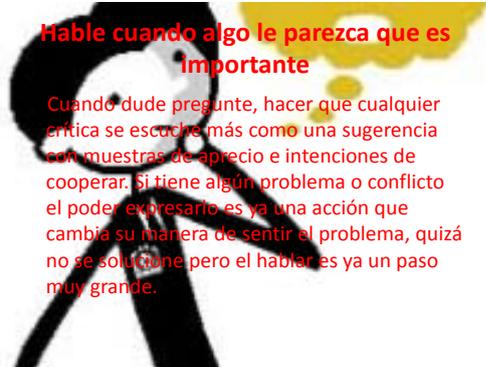
El aprendizaje emocional no es teórico, es vivencial y hay técnicas específicas para desprogramar emociones y experiencias mal procesadas.

Anexo 3: Diapositivas sobre 14 maneras de vivir con inteligencia emocional:



El ejercicio físico flexibiliza la mente

Adoptar buenos hábitos de salud en general, hacer ejercicio por lo menos 20 minutos al día nos llena de energía, sensibilidad, paciencia. La flexibilidad nos permite ver más opciones ante un conflicto.



Hable cuando algo le parezca que es importante

Cuando dude pregunte, hacer que cualquier crítica se escuche más como una sugerencia con muestras de aprecio e intenciones de cooperar. Si tiene algún problema o conflicto el poder expresarlo es ya una acción que cambia su manera de sentir el problema, quizá no se solucione pero el hablar es ya un paso muy grande.



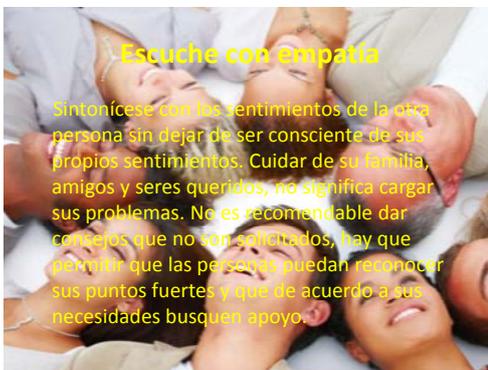
Responda cualquier comentario negativo con uno positivo

De esta manera cortamos cualquier intención de pelea o daño por parte de otra persona y le damos un toque de positivismo.



Recuerde que el único problema con los errores es no admitirlos

Mirar con otros ojos los errores y dificultades que se nos presentan, es decir, verlos como herramientas poderosas para nuestro crecimiento personal en la vida.



Eseuche con empatía

Sintonícese con los sentimientos de la otra persona sin dejar de ser consciente de sus propios sentimientos. Cuidar de su familia, amigos y seres queridos, no significa cargar sus problemas. No es recomendable dar consejos que no son solicitados, hay que permitir que las personas puedan reconocer sus puntos fuertes y que de acuerdo a sus necesidades busquen apoyo.



No juzgar

Esta es una importante herramienta generadora de confianza, la gente va a tener seguridad de acercarse a usted y pedir ayuda si siente que usted no critica ni revela confidencias.



Domine su estado de ánimo

Aceptando cada emoción como es, sin embargo hay que estar atentos a las conductas que derivan de esos sentimientos y pueden llegar a hacer daño a los demás.



Enseñe generosidad recibiendo y dando

Si no damos, nos resulta difícil recibir, y si no podemos recibir, tampoco podemos dar.

Asuma responsabilidad de lo que comunica en silencio

Más que con las palabras mucho cuidado con lo que comunicamos con nuestro tono de voz, la postura, el lenguaje del cuerpo, las expresiones de nuestra cara. Tenemos que escuchar nuestro tono de voz y mirarnos en fotografías mentales para evaluar nuestra coherencia emocional. Unas palabras de amor que salen de una boca con los dientes apretados no producen la impresión de ser amorosas, sino que confunden.

Produzca una impresión duradera a través de sus acciones

Sea un ejemplo, trate de que sus comportamientos sirvan de espejo para el comportamiento del resto de las personas.



Descubra cuáles son las necesidades únicas de cada persona

Entendiendo que las necesidades de cada persona son diferentes a las mías.



Dosis de humor

Trate de sonreír tantas veces como le sea posible, esto alivia las tensiones que pueda estar sintiendo y equilibra los conflictos de la cabeza y el corazón.



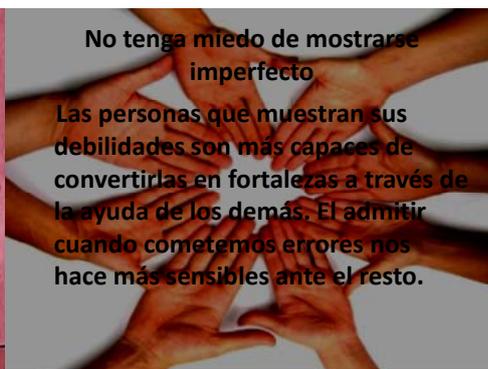
Sea generoso al expresar amor

Todos necesitamos de seguridad emocional a través de palabras, gestos y expresiones cariñosas. Los que piden menos atención emocional tal vez son los que más la necesitan, por lo tanto ser más generosos en las expresiones de amor con ellos.



No tenga miedo de mostrarse imperfecto

Las personas que muestran sus debilidades son más capaces de convertirlas en fortalezas a través de la ayuda de los demás. El admitir cuando cometemos errores nos hace más sensibles ante el resto.




Anexo 4: Formato de evaluación:

Evaluación del Taller

Nombre:

Fecha:

1. ¿Te gustó el taller?

Si No

2. ¿Qué ejercicio te gustó

más?.....

.....

.....

.....

3. ¿Qué fue lo que aprendiste en este taller?

.....

.....

.....

.....

4. Califica tu aprendizaje:

Más de lo que esperaba	Lo que esperaba	Menos de lo que esperaba ...
--------------------------------	-------------------------	---------------------------------

5. ¿Te pareció que las facilitadoras conocían el tema?

Si	No	Mas ó menos
----	----	-------------

6. ¿Alguna sugerencia?

Anexo 5: Perfiles individuales de la primera y segunda aplicación.

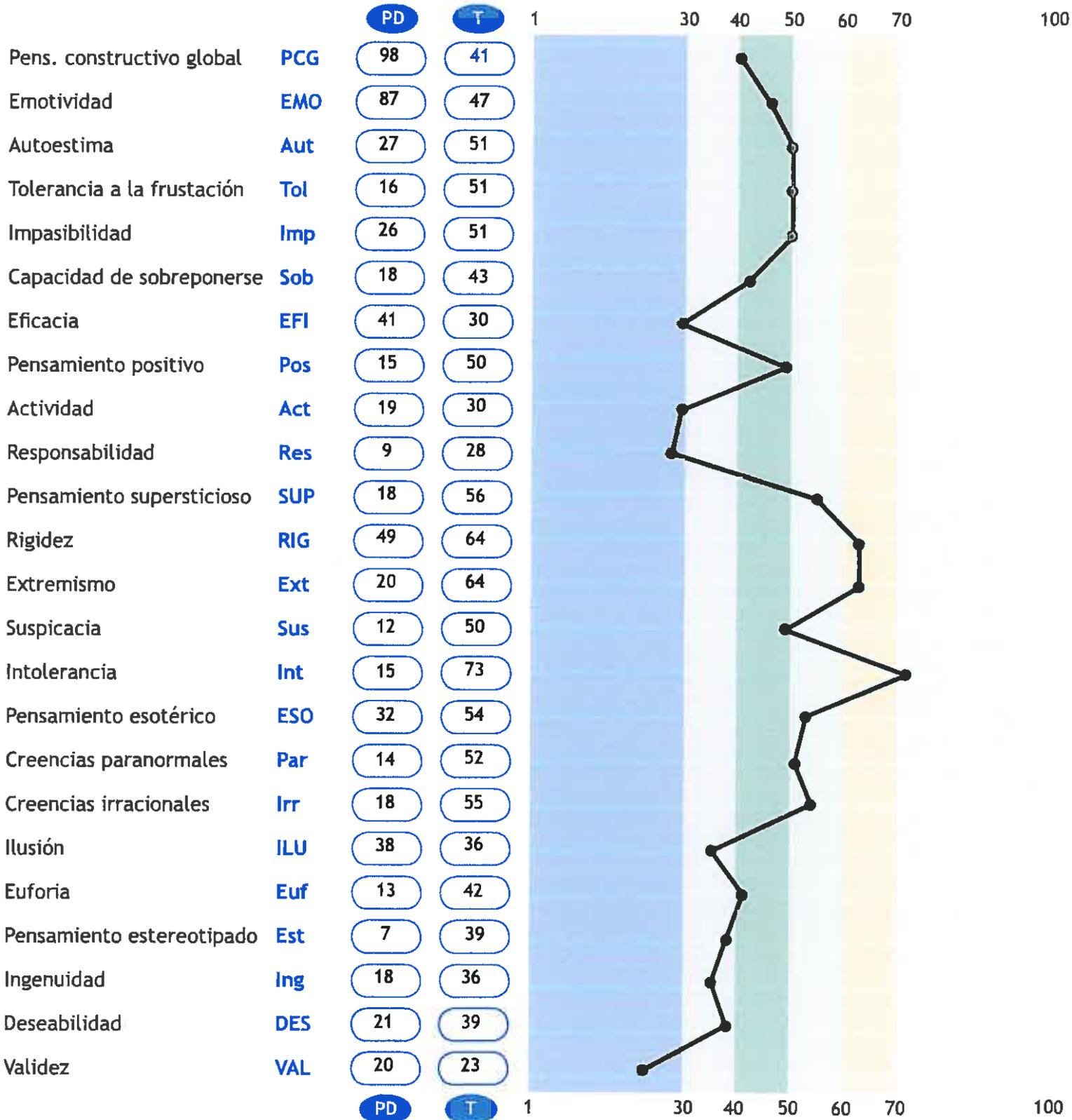


Nombre: [REDACTED]

Edad: 14 años Sexo: Varón Fecha de aplicación: 20/12/2011

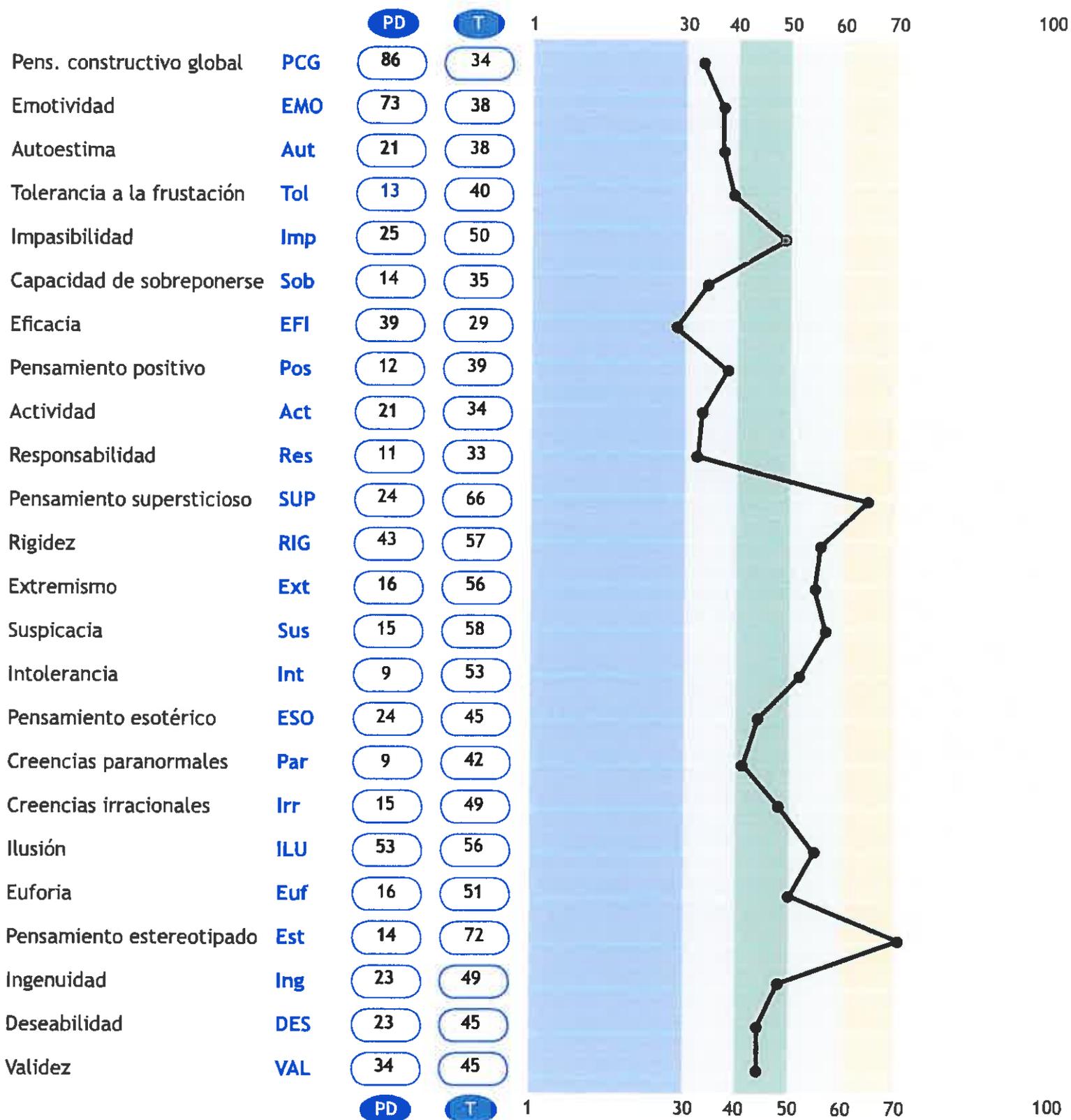
Baremo: Baremo general

Responsable de la aplicación: Andrea Malo



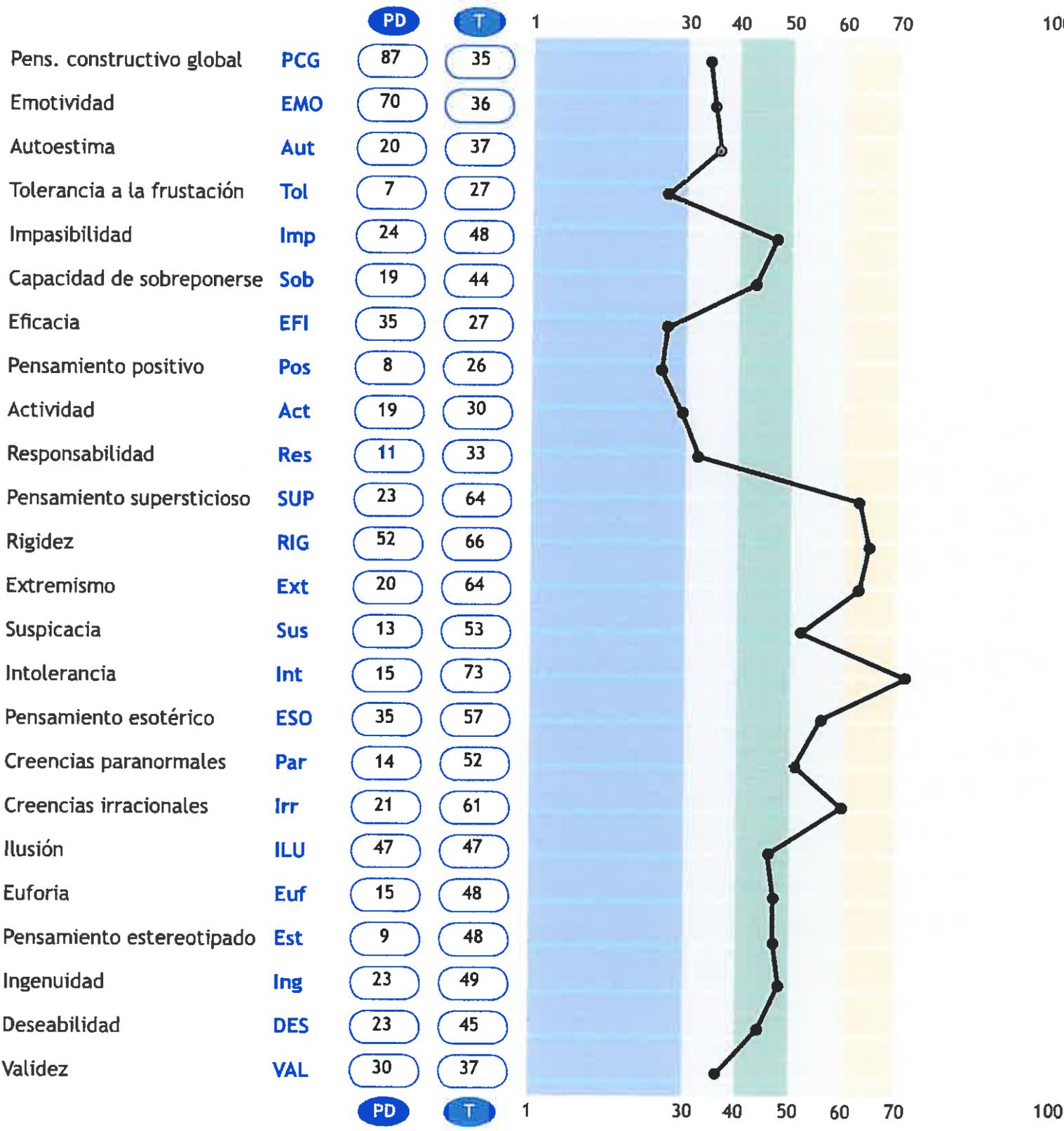


Nombre: [REDACTED]
 Edad: 14 años Sexo: Varón Fecha de aplicación: 07/11/2011
 Baremo: Baremo general
 Responsable de la aplicación: Andrea Malo





Nombre: [REDACTED]
 Edad: 14 años Sexo: Mujer Fecha de aplicación: 20/12/2011
 Baremo: Baremo general
 Responsable de la aplicación: Andrea Malo



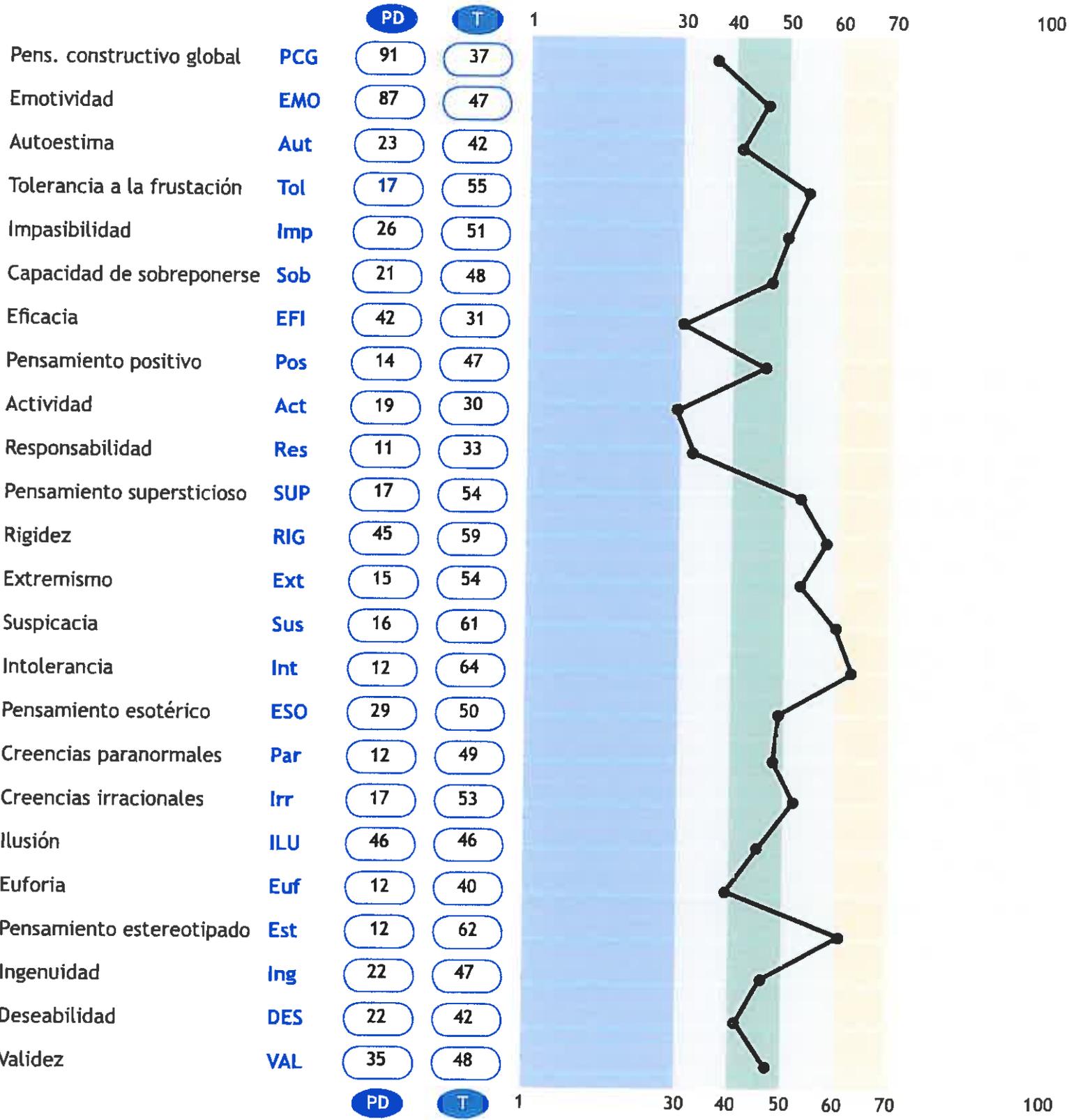


Nombre: [REDACTED]

Edad: 14 años Sexo: Mujer Fecha de aplicación: 07/11/2011

Baremo: Baremo general

Responsable de la aplicación: Andrea Malo



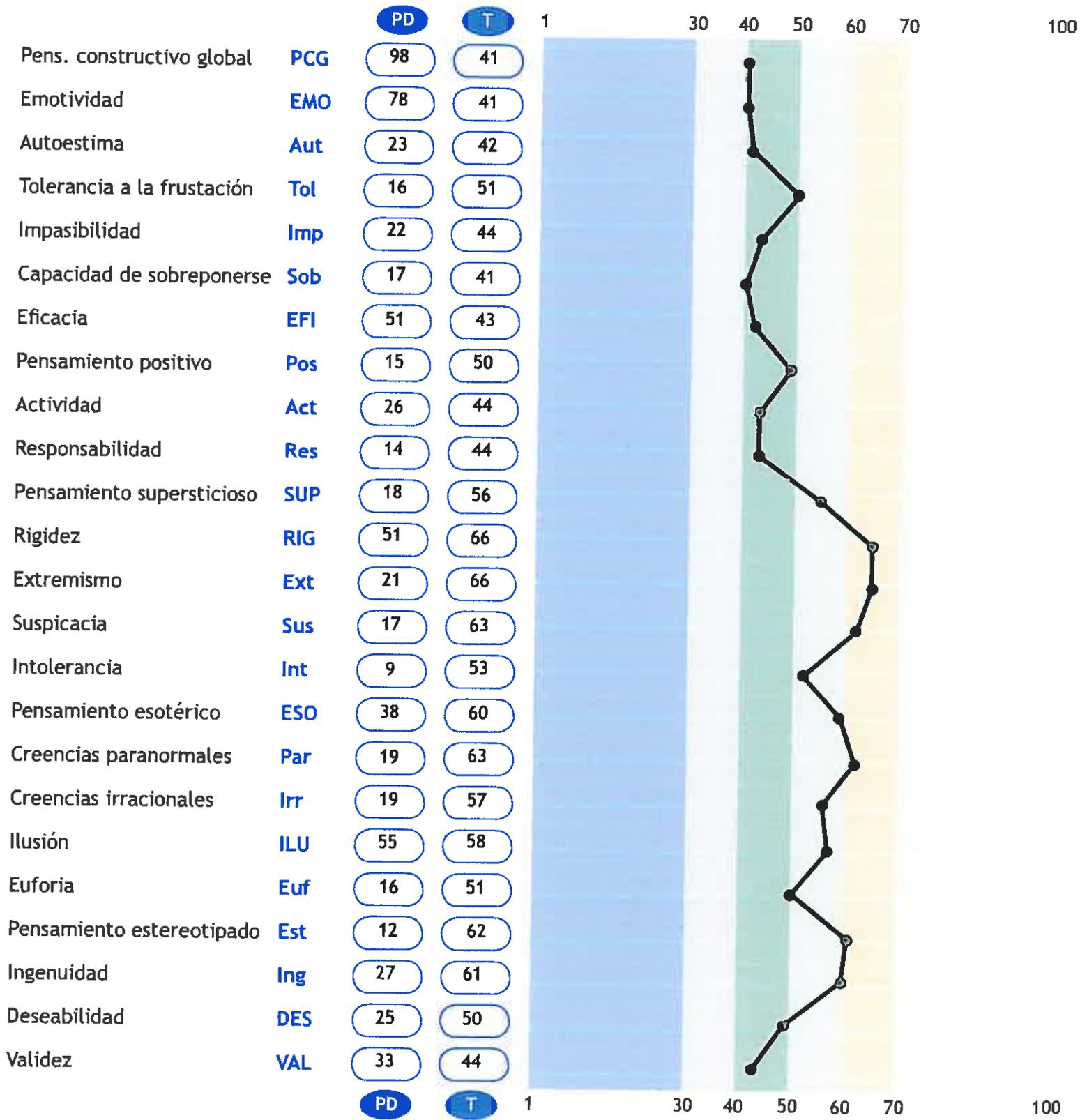


Nombre: [REDACTED]

Edad: 14 años Sexo: Mujer Fecha de aplicación: 07/11/2011

Baremo: Baremo general

Responsable de la aplicación: Andrea Malo



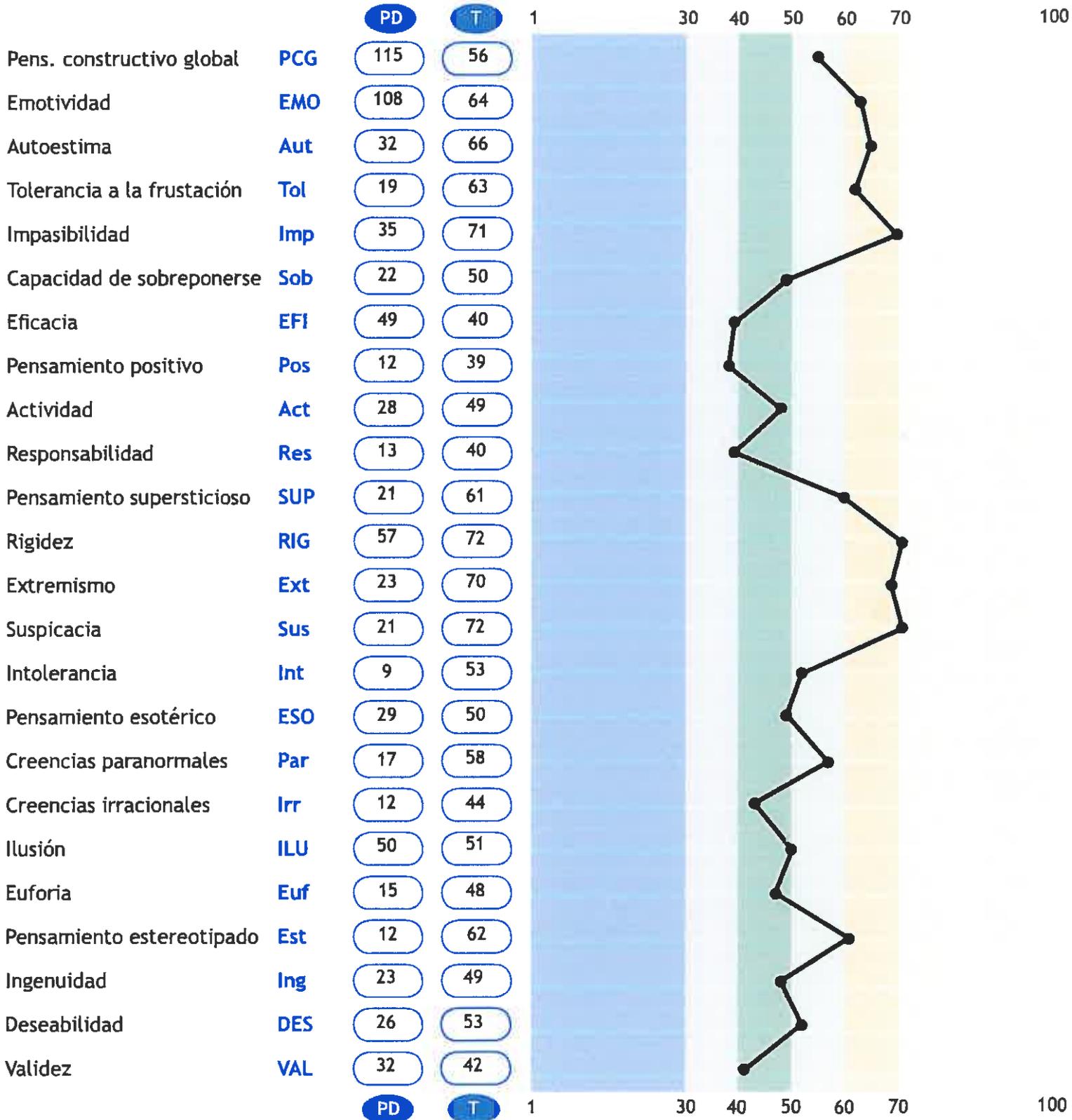


Nombre: [REDACTED]

Edad: 14 años Sexo: Varón Fecha de aplicación: 07/11/2011

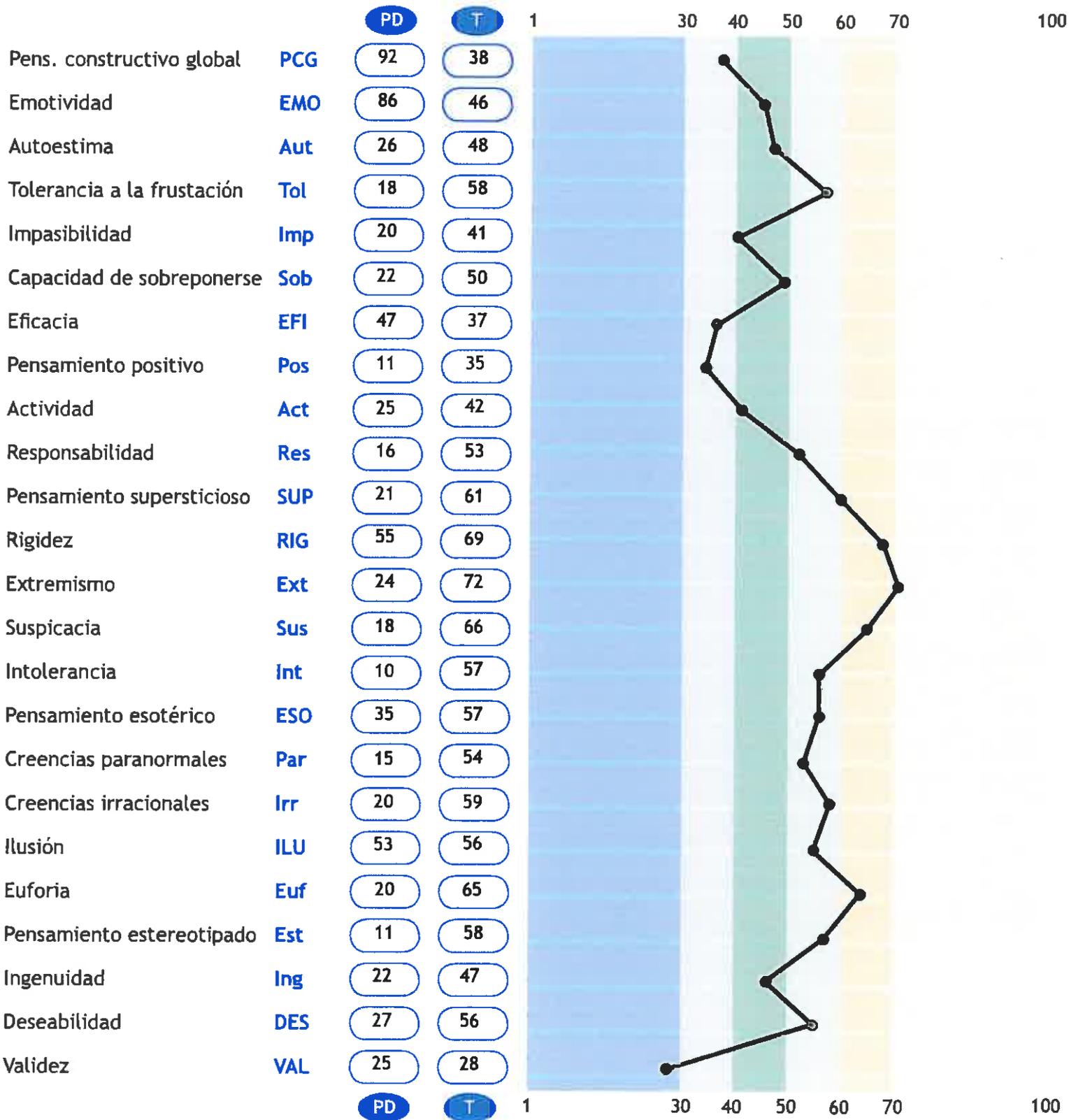
Baremo: Baremo general

Responsable de la aplicación: Andrea Malo





Nombre: [REDACTED]
 Edad: 14 años Sexo: Varón Fecha de aplicación: 19/12/2011
 Baremo: Baremo general
 Responsable de la aplicación: Andrea Malo



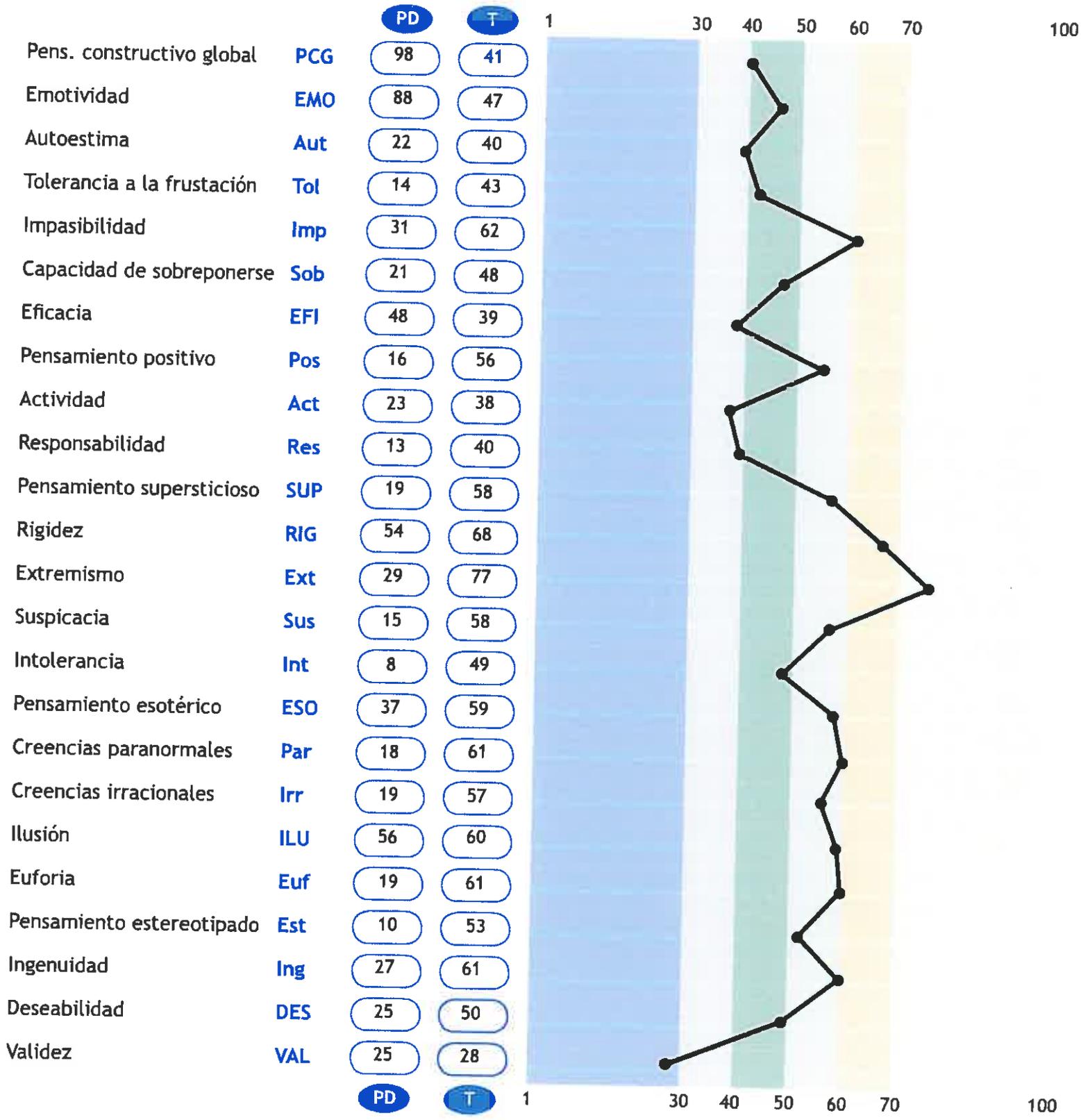


Nombre: [REDACTED]

Edad: 14 años Sexo: Varón Fecha de aplicación: 07/11/2011

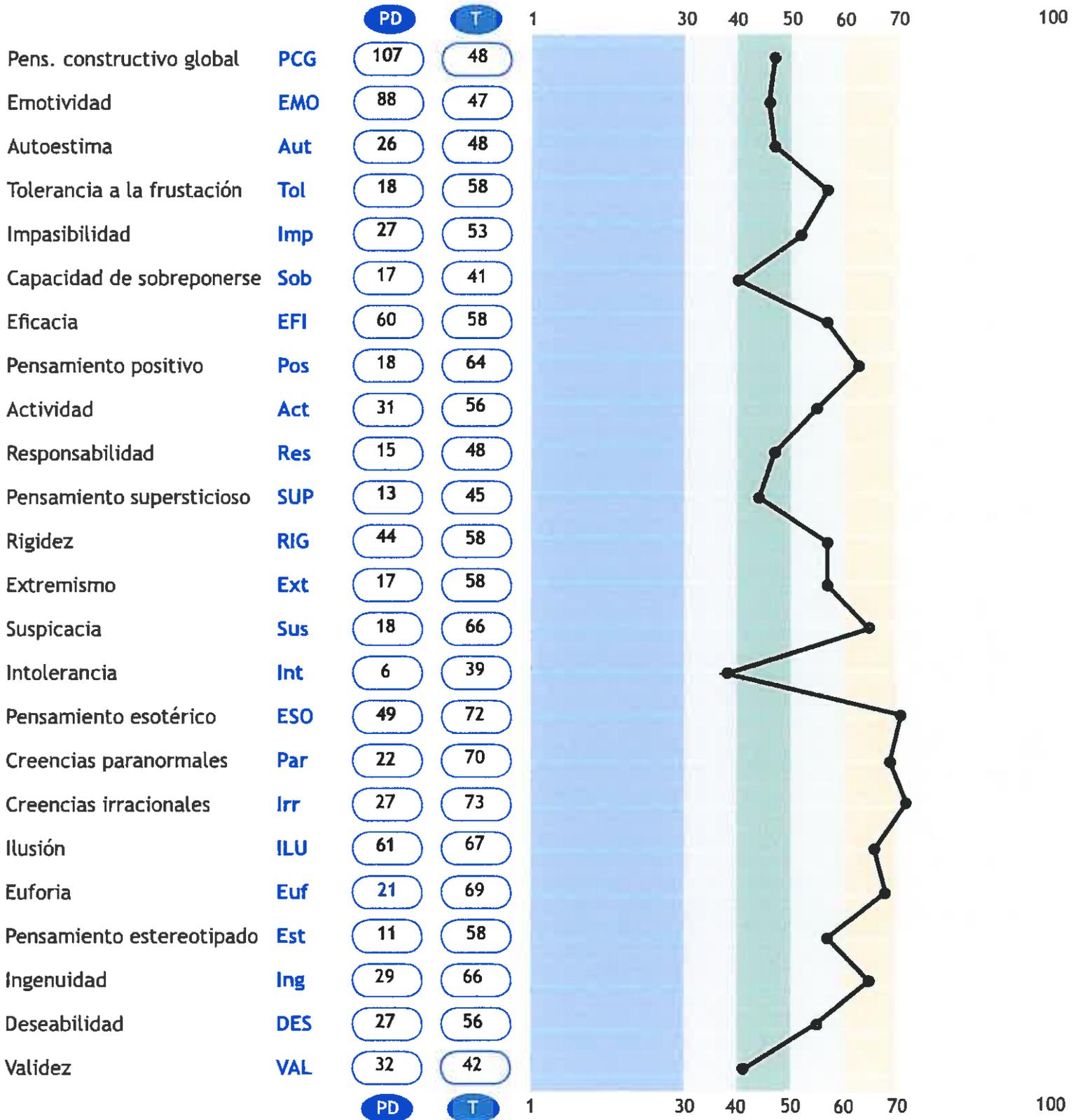
Baremo: Baremo general

Responsable de la aplicación: Andrea Malo





Nombre: [REDACTED]
 Edad: 14 años Sexo: Mujer Fecha de aplicación: 07/11/2011
 Baremo: Baremo general
 Responsable de la aplicación: Andrea Malo



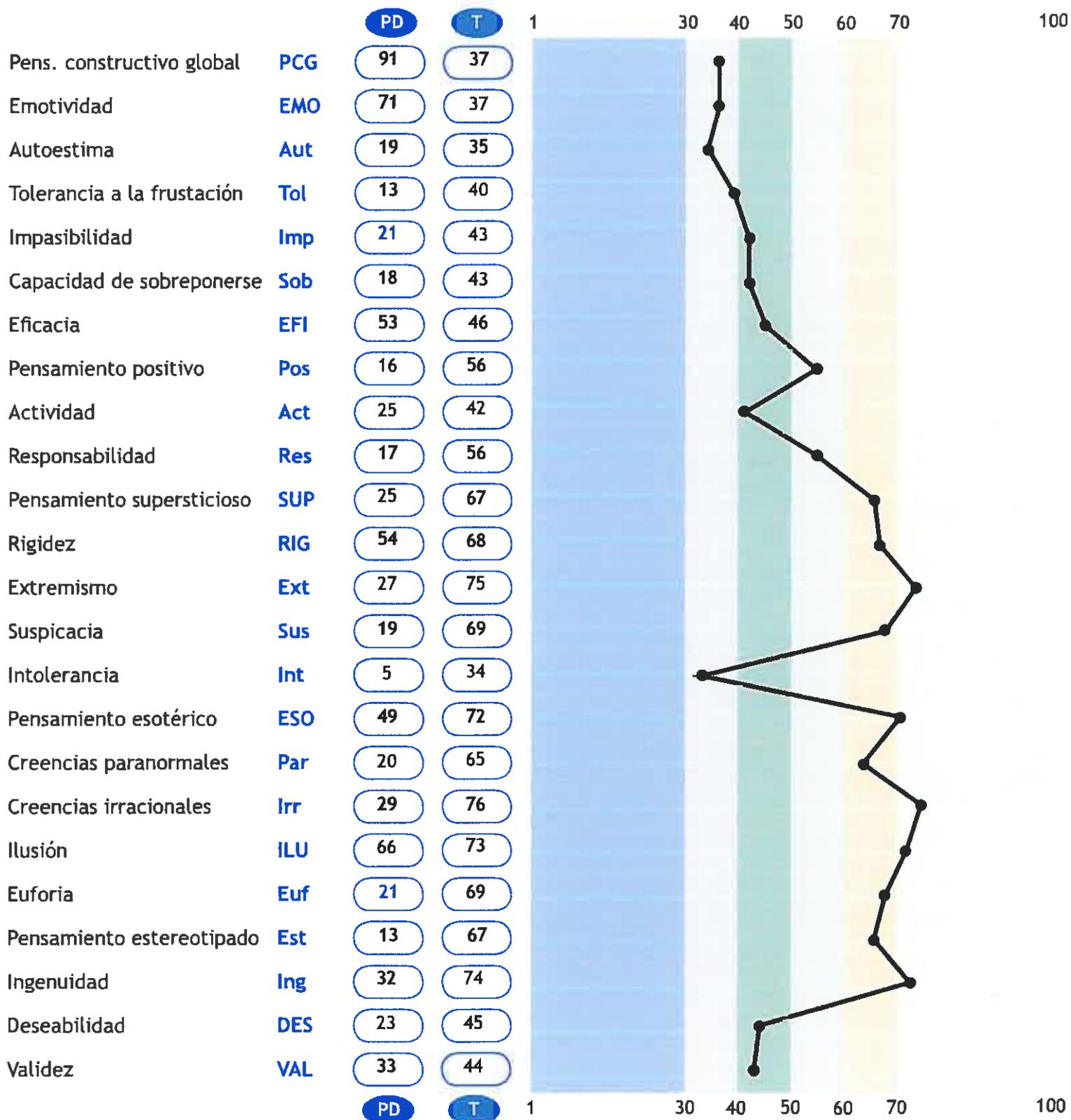


Nombre: [REDACTED]

Edad: 14 años Sexo: Mujer Fecha de aplicación: 07/11/2011

Baremo: Baremo general

Responsable de la aplicación: Andrea Malo



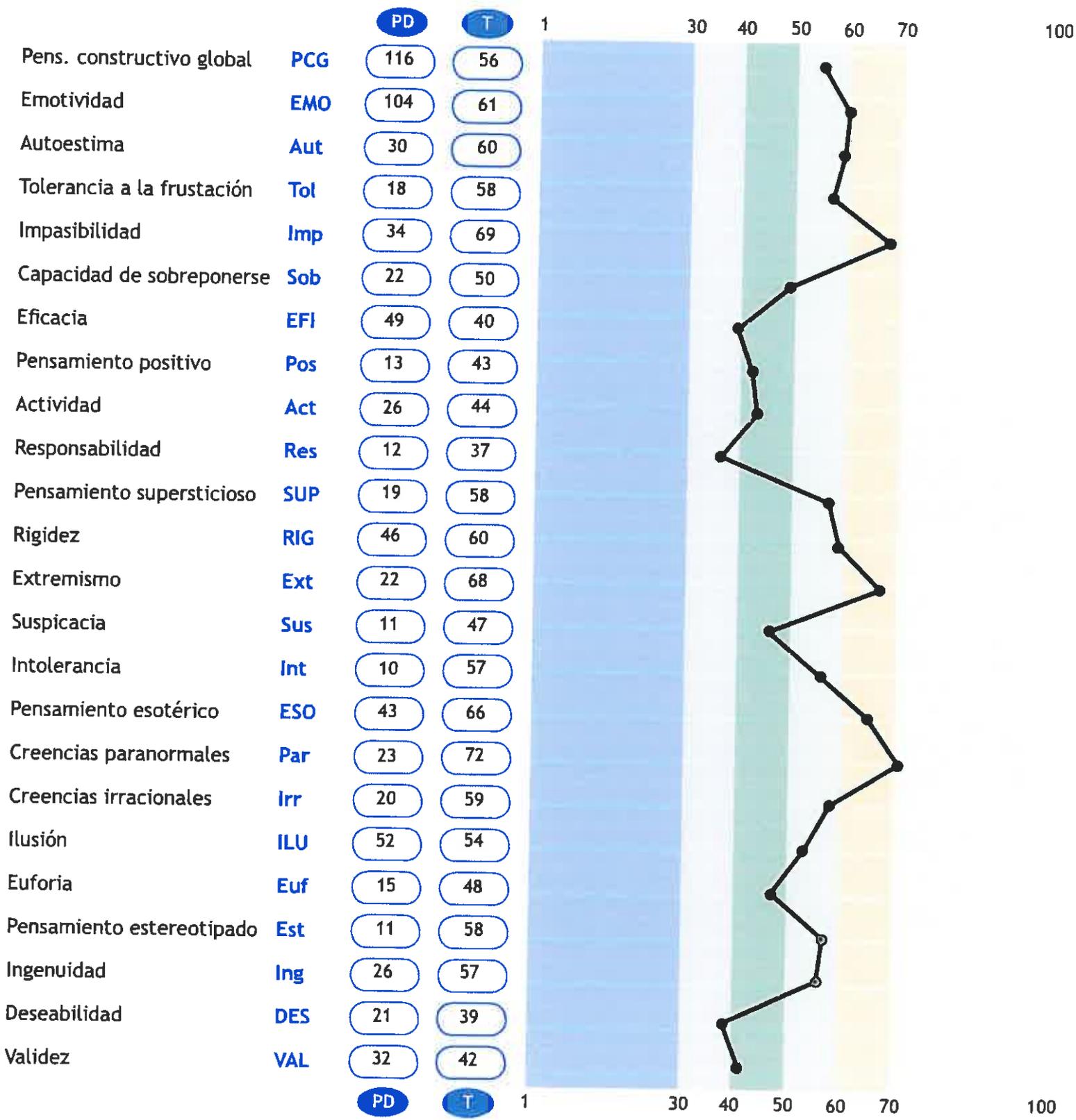


Nombre: [REDACTED]

Edad: 14 años Sexo: Mujer Fecha de aplicación: 07/11/2011

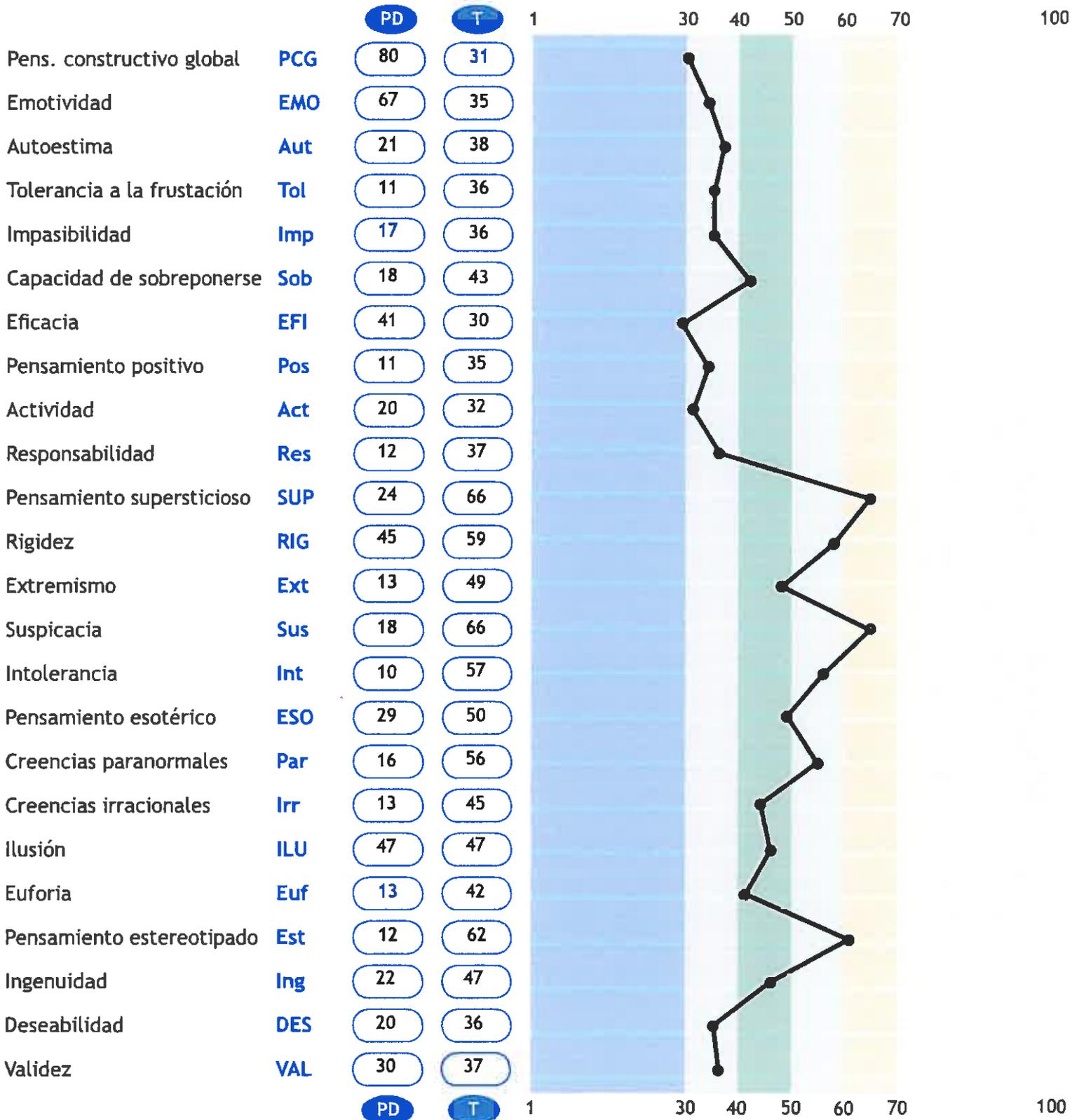
Baremo: Baremo general

Responsable de la aplicación: Andrea Malo



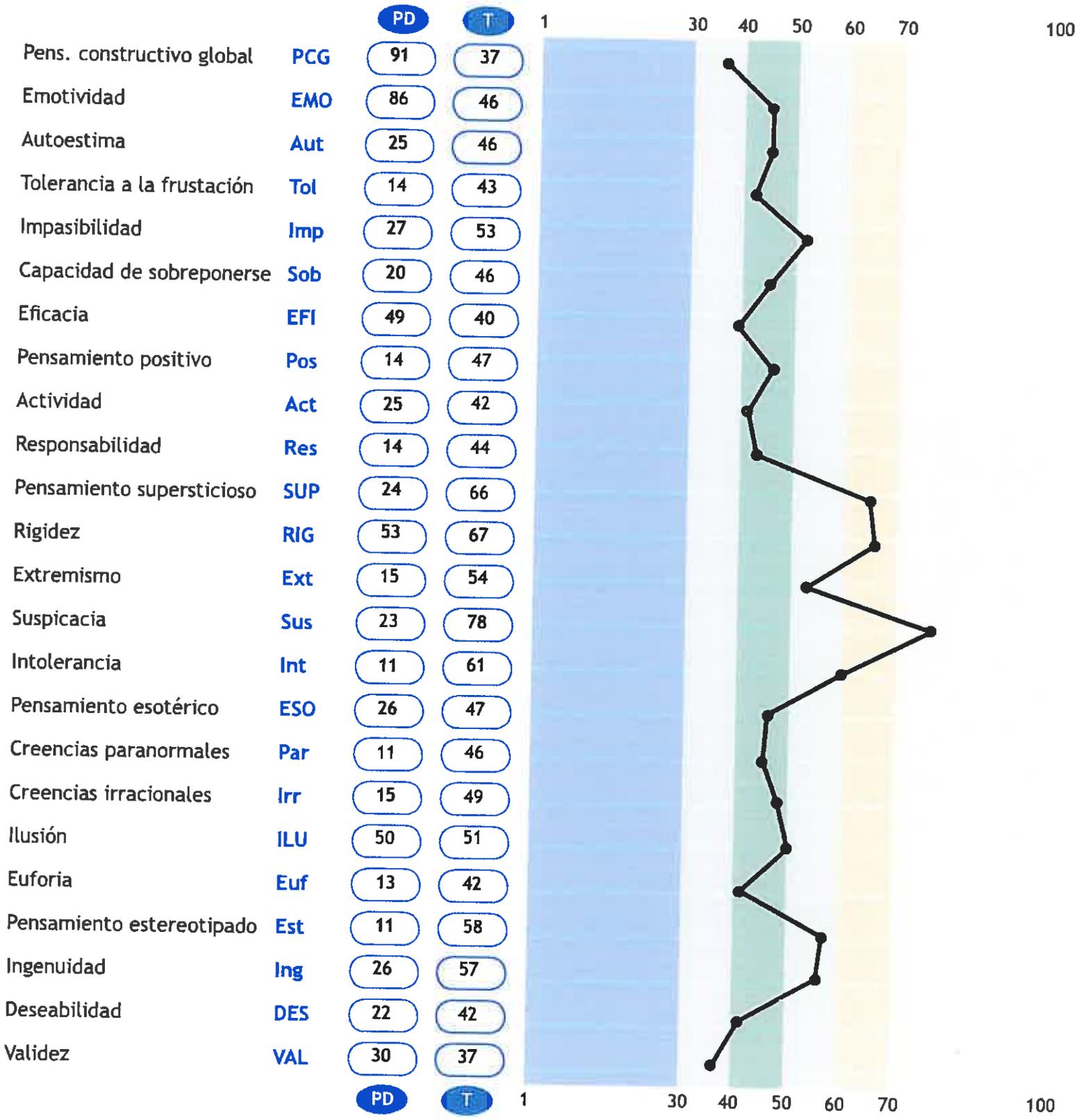


Nombre:
 Edad: 14 años Sexo: Mujer Fecha de aplicación: 20/12/2011
 Baremo: Baremo general
 Responsable de la aplicación: Andrea Malo



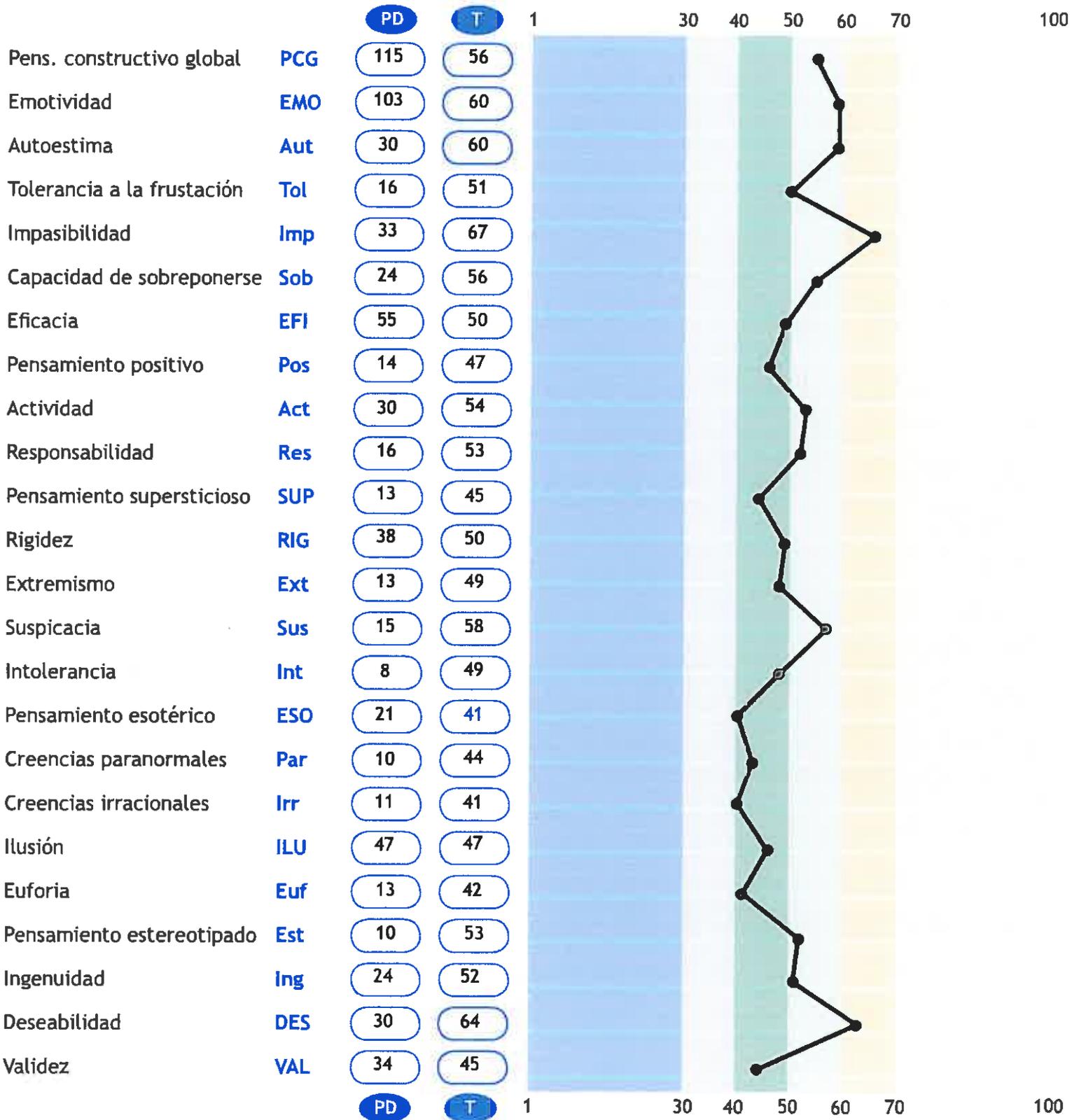


Nombre: [REDACTED]
 Edad: 14 años Sexo: Mujer Fecha de aplicación: 07/11/2011
 Baremo: Baremo general
 Responsable de la aplicación: Andrea Malo





Nombre: [REDACTED]
 Edad: 14 años Sexo: Varón Fecha de aplicación: 20/12/2011
 Baremo: Baremo general
 Responsable de la aplicación: Andrea Malo



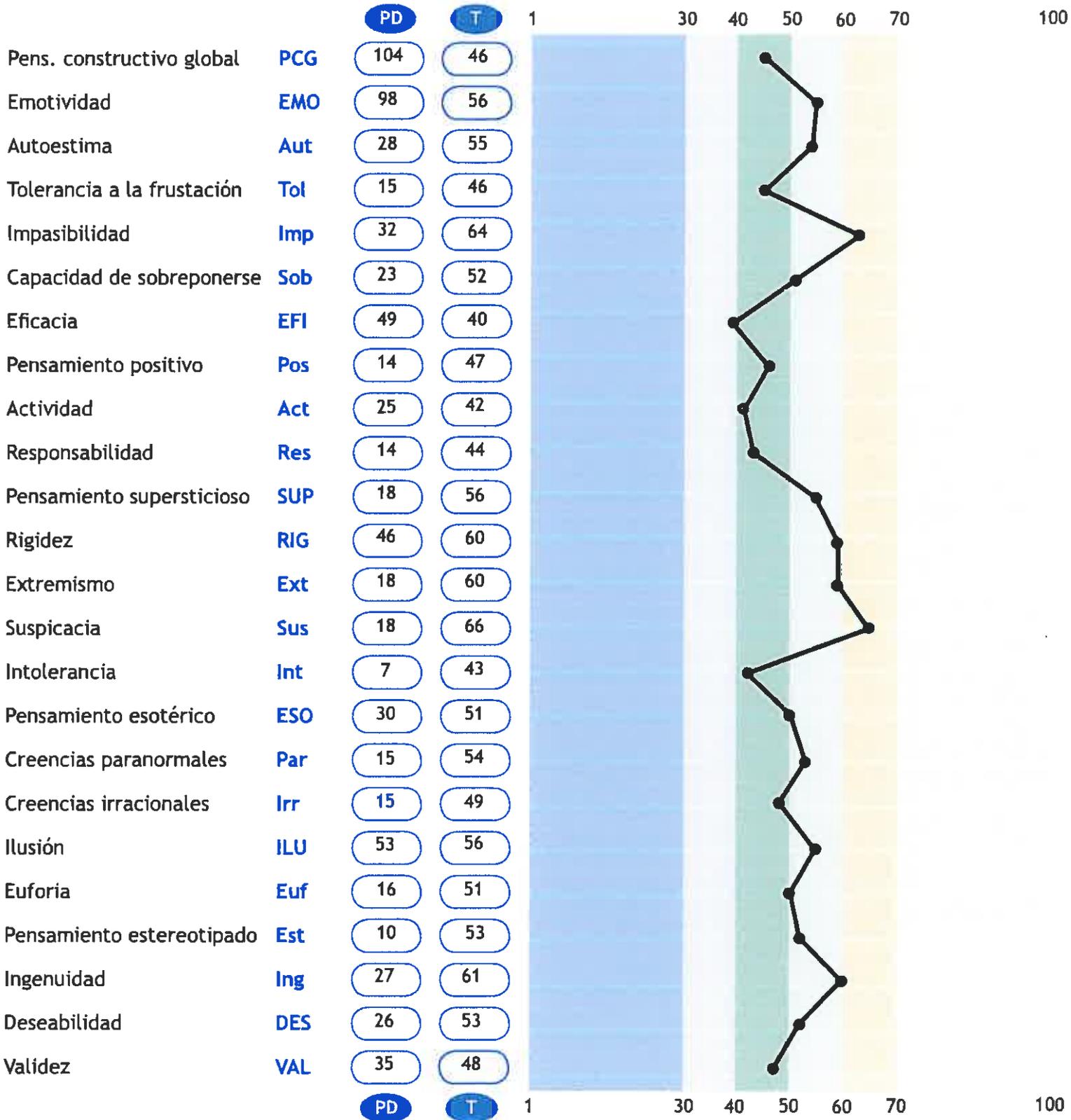


Nombre: [REDACTED]

Edad: 14 años Sexo: Varón Fecha de aplicación: 07/11/2011

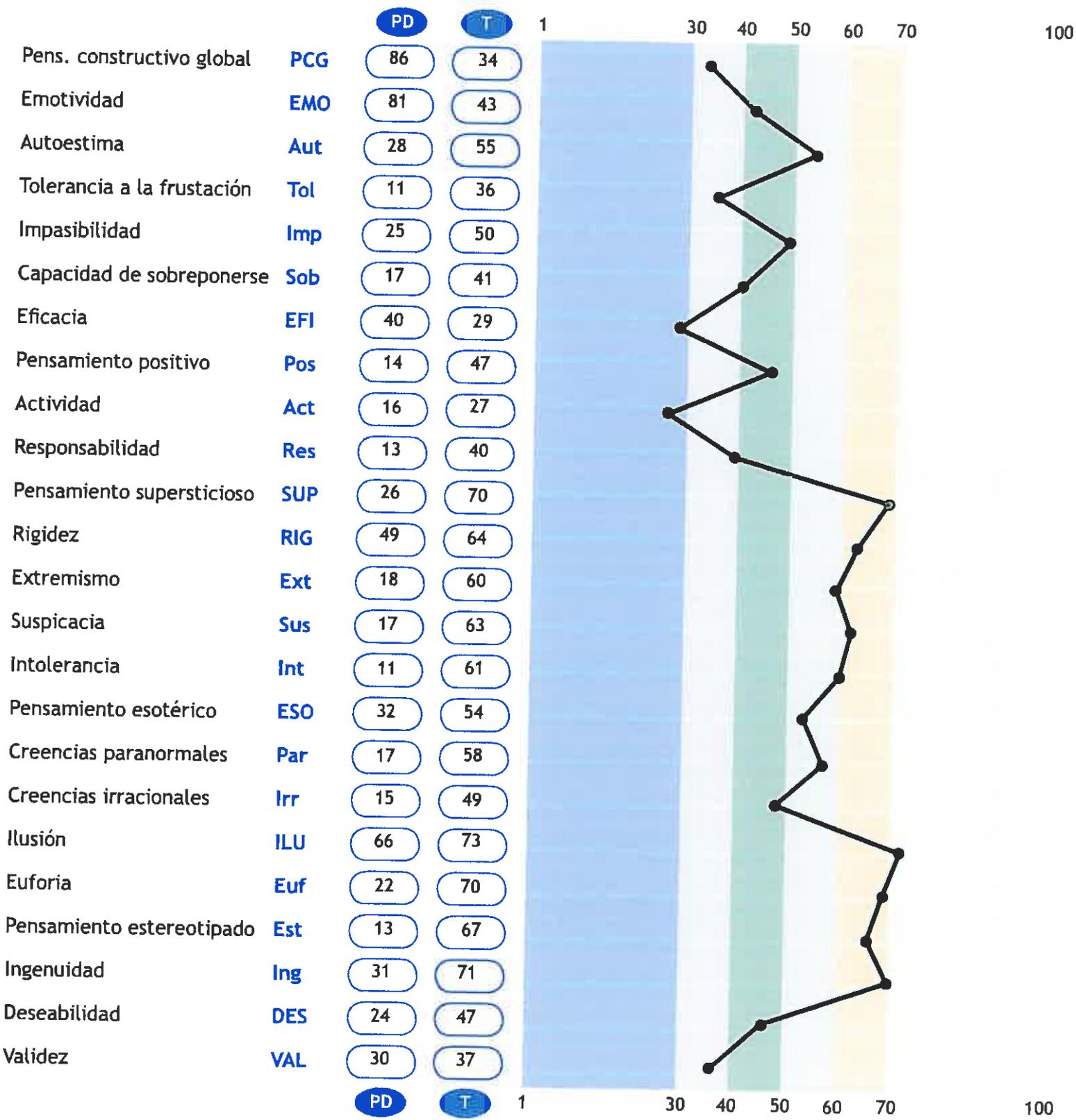
Baremo: Baremo general

Responsable de la aplicación: Andrea Malo



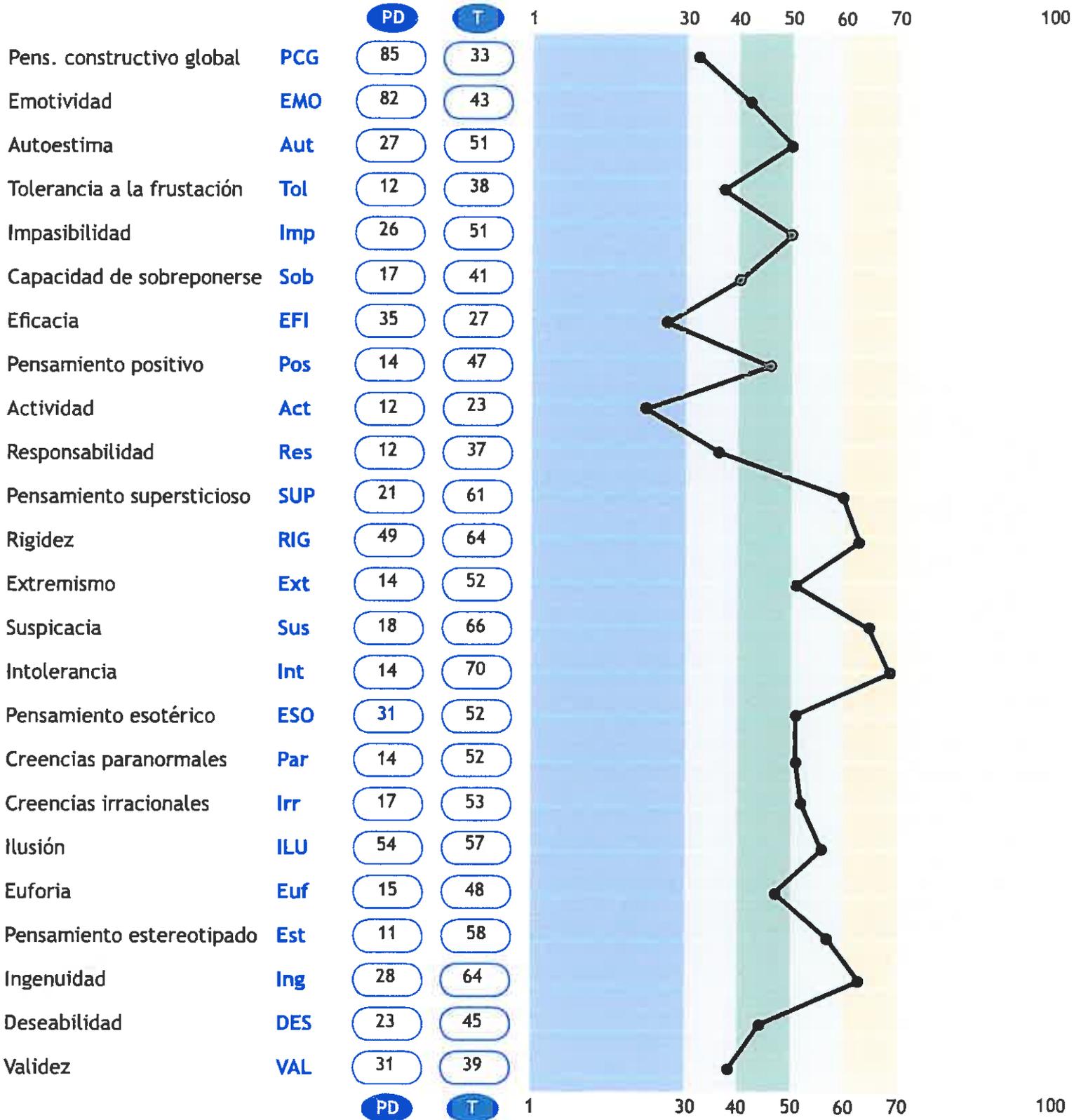


Nombre: [REDACTED]
 Edad: 14 años Sexo: Mujer Fecha de aplicación: 07/11/2011
 Baremo: Baremo general
 Responsable de la aplicación: Andrea Malo



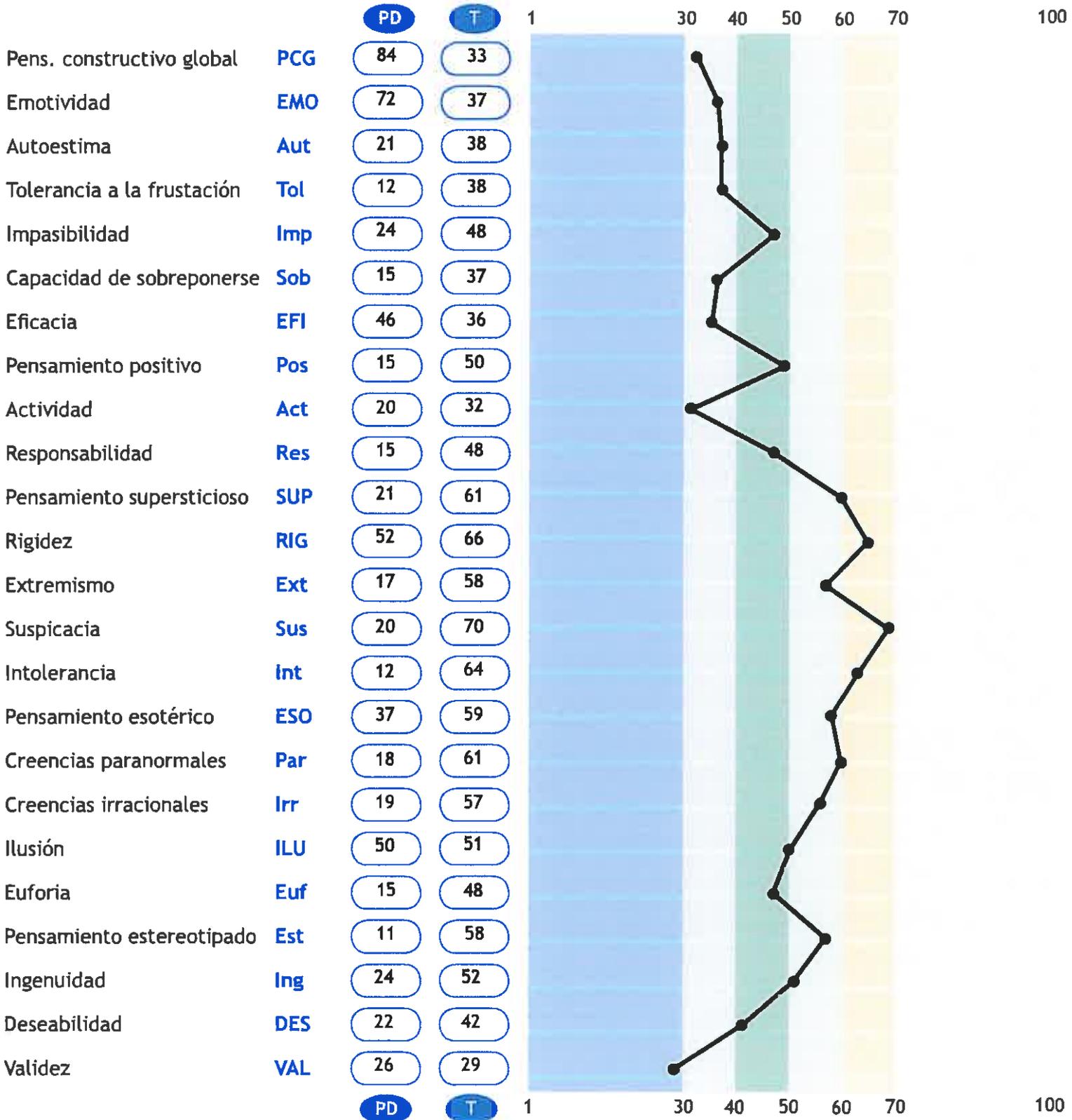


Nombre: [REDACTED]
 Edad: **14 años** Sexo: **Mujer** Fecha de aplicación: **20/12/2011**
 Baremo: **Baremo general**
 Responsable de la aplicación: **Andrea Malo**



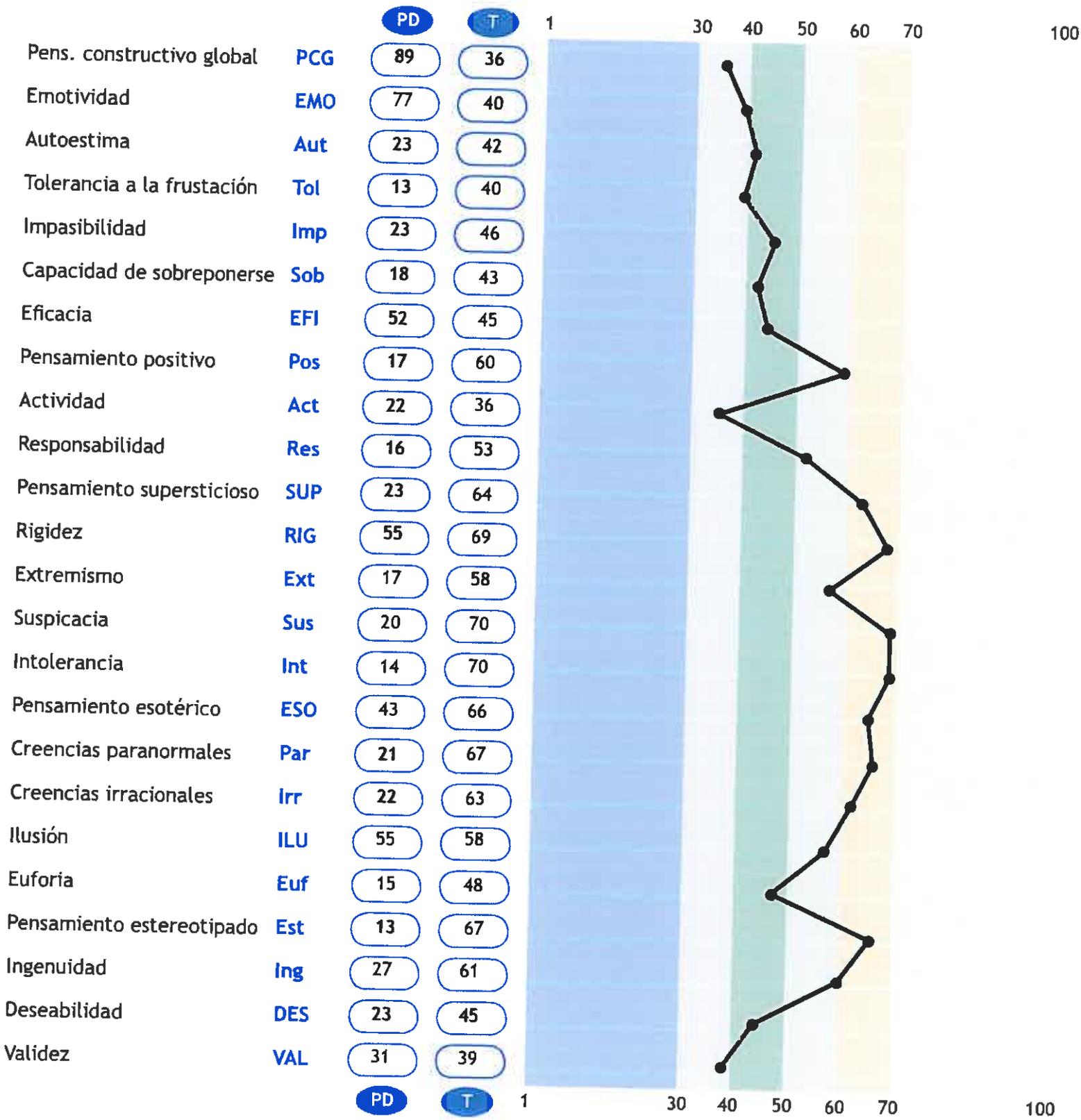


Nombre: [REDACTED]
 Edad: 14 años Sexo: Varón Fecha de aplicación: 20/12/2011
 Baremo: Baremo general
 Responsable de la aplicación: Andrea Malo





Nombre: [REDACTED]
 Edad: 14 años Sexo: Varón Fecha de aplicación: 07/11/2011
 Baremo: Baremo general
 Responsable de la aplicación: Andrea Malo



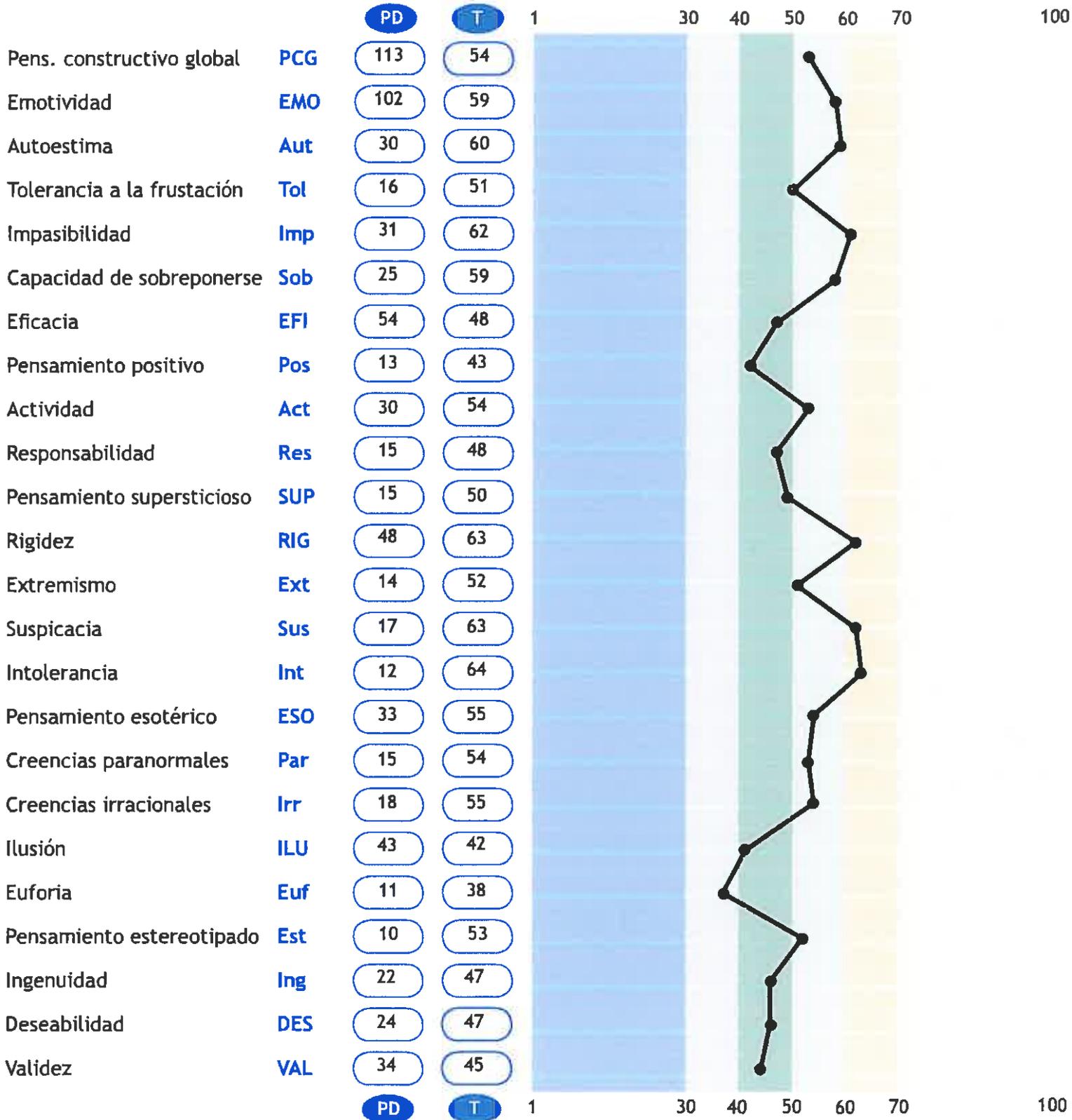


Nombre: [REDACTED]

Edad: 14 años Sexo: Mujer Fecha de aplicación: 20/12/2011

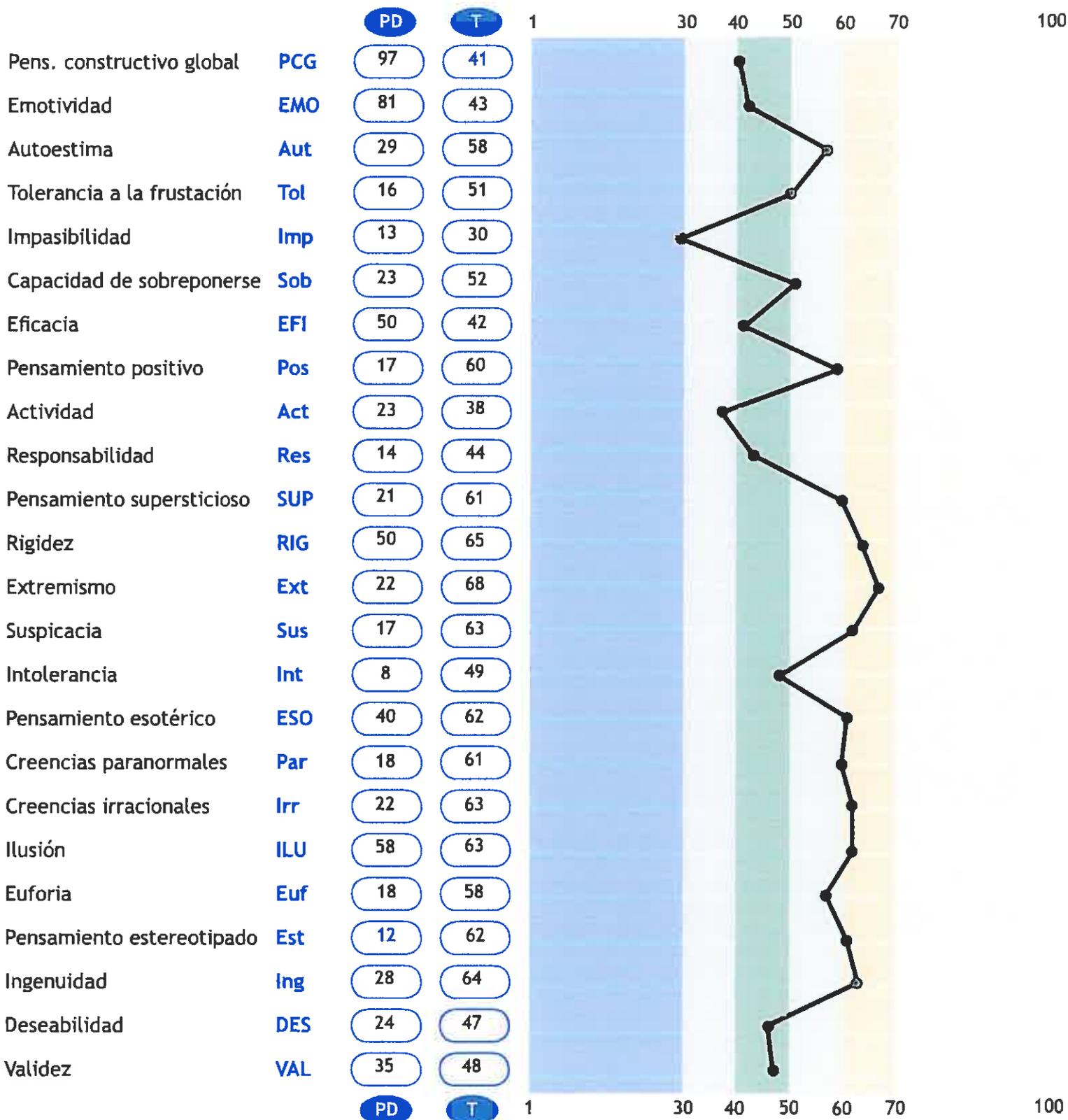
Baremo: Baremo general

Responsable de la aplicación: Andrea Malo





Nombre: [REDACTED]
 Edad: 14 años Sexo: Mujer Fecha de aplicación: 07/11/2011
 Baremo: Baremo general
 Responsable de la aplicación: Andrea Malo



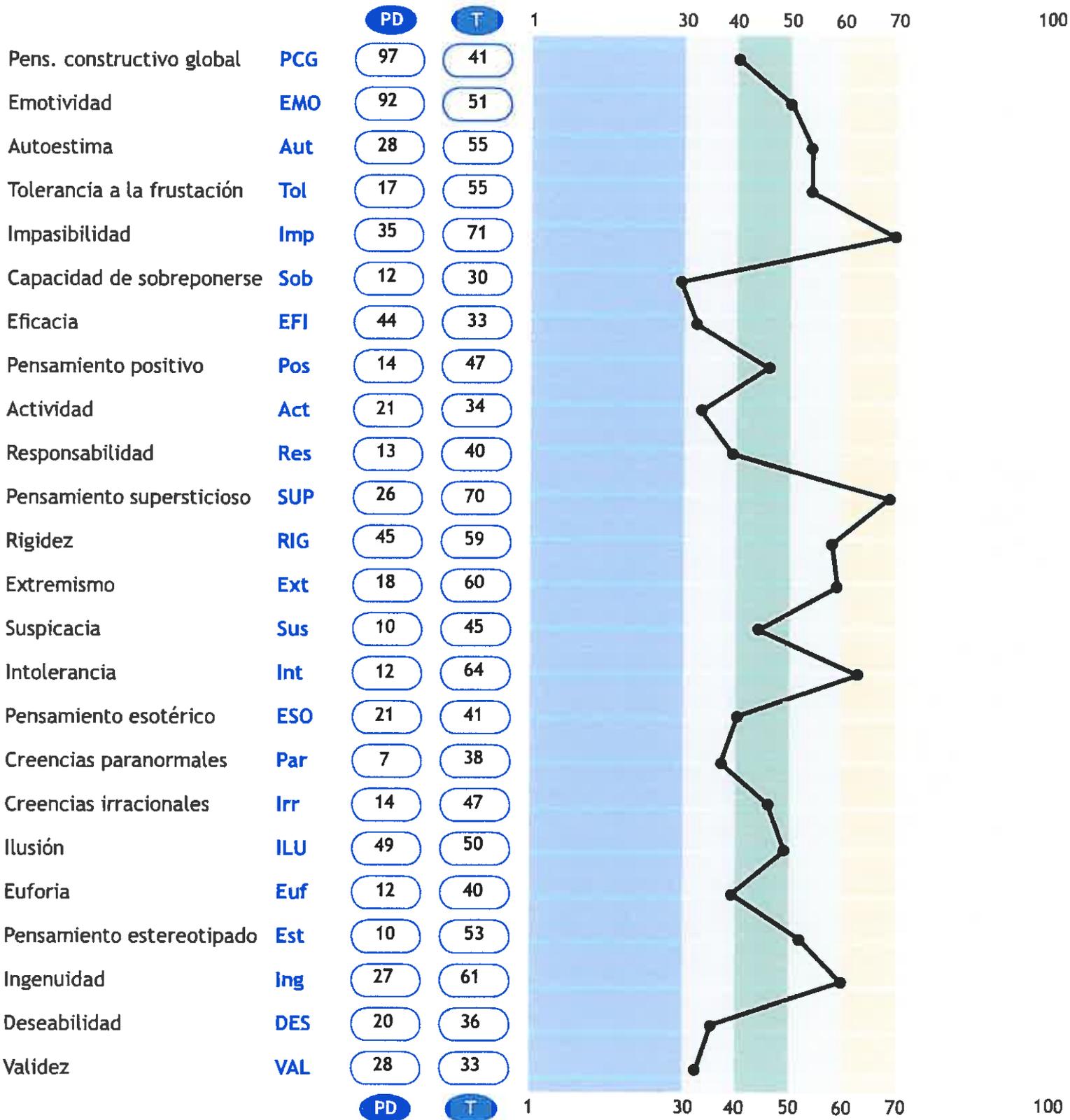


Nombre: [REDACTED]

Edad: 14 años Sexo: Mujer Fecha de aplicación: 20/12/2011

Baremo: Baremo general

Responsable de la aplicación: Andrea Malo



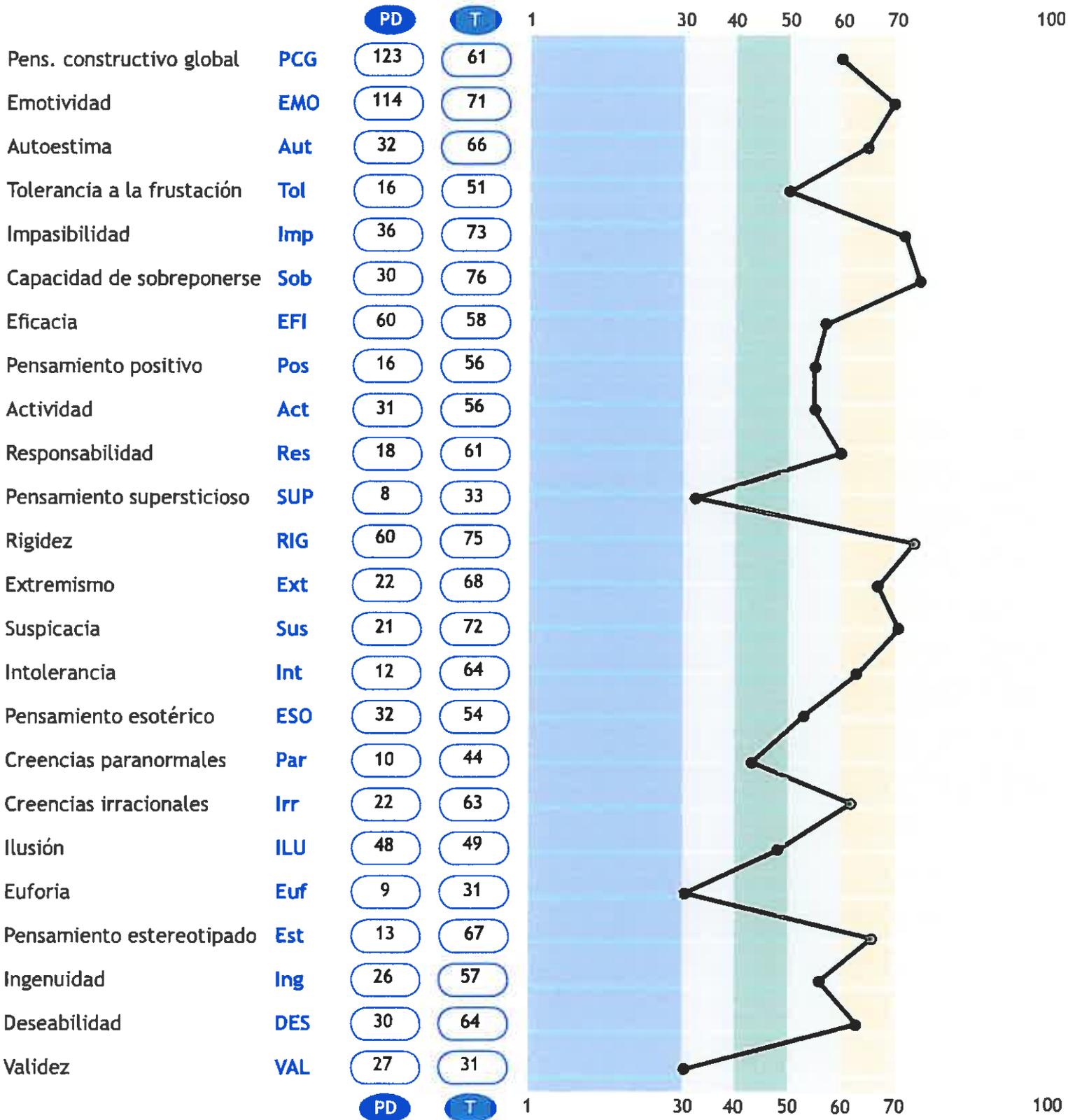


Nombre:

Edad: 14 años Sexo: Mujer Fecha de aplicación: 20/12/2011

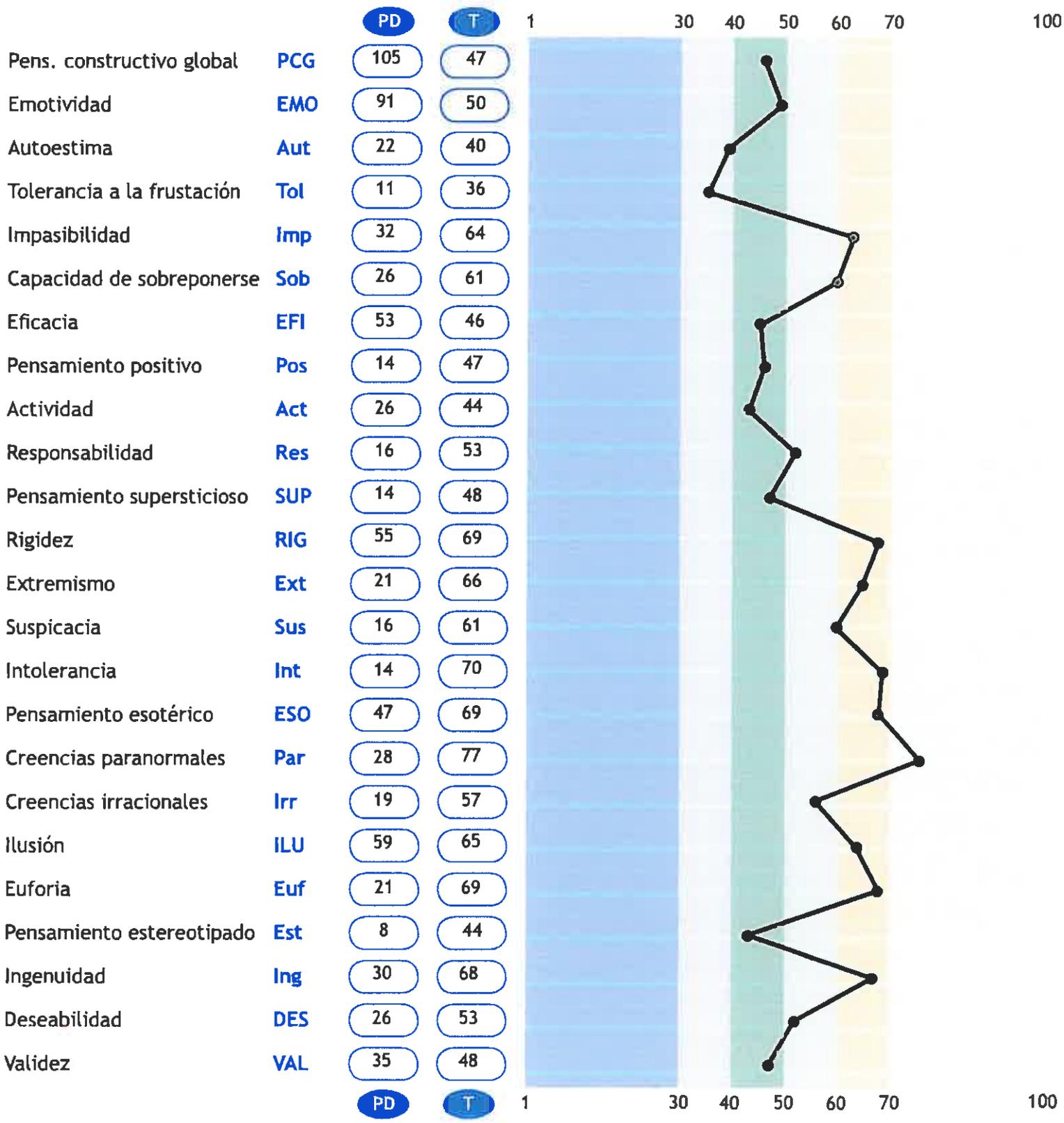
Baremo: Baremo general

Responsable de la aplicación: Andrea Malo





Nombre:
 Edad: 14 años Sexo: Varón Fecha de aplicación: 20/12/2011
 Baremo: Baremo general
 Responsable de la aplicación: Andrea Malo





Nombre: [REDACTED]

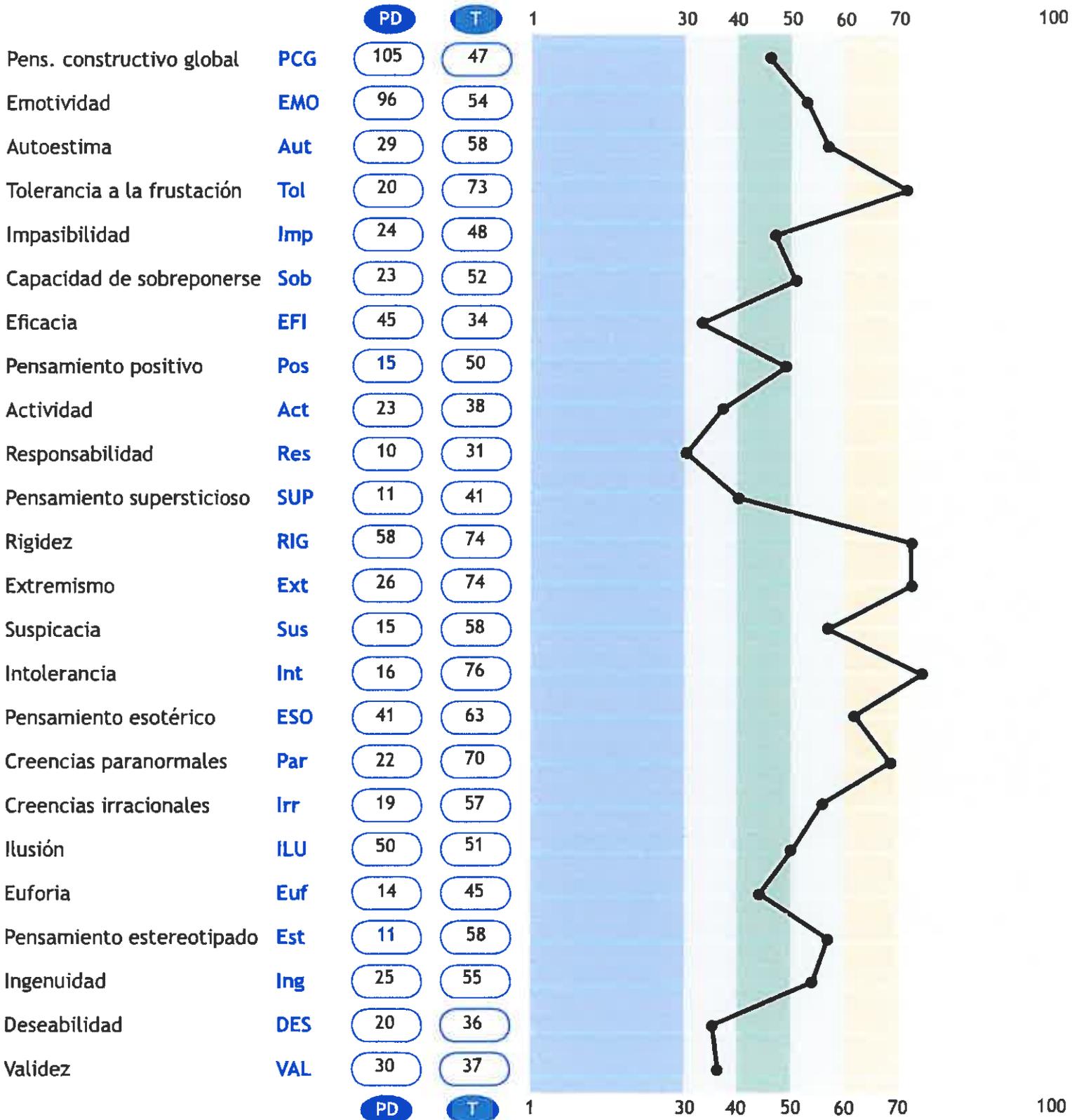
Edad: 14 años

Sexo: Varón

Fecha de aplicación: 07/11/2011

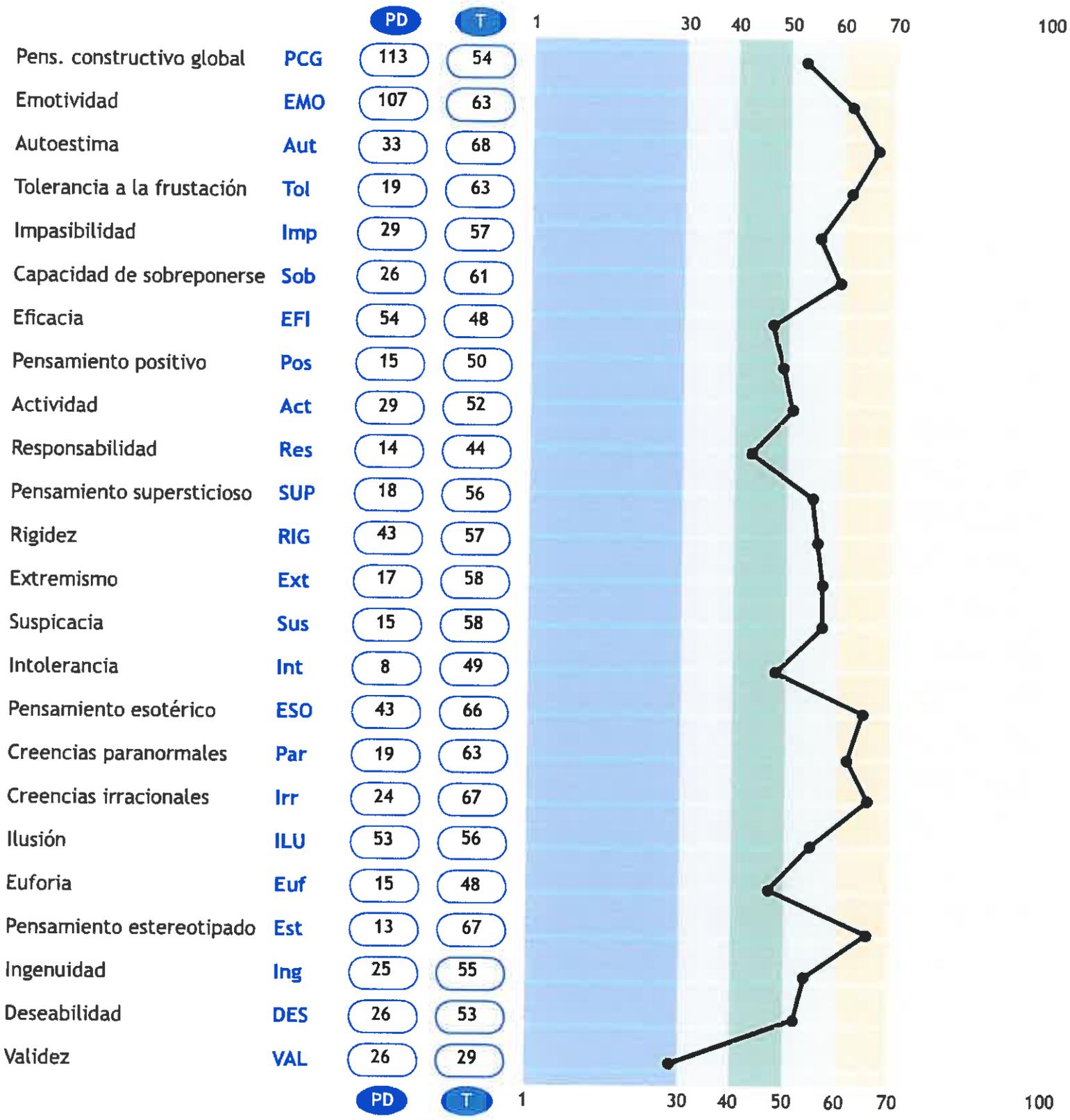
Baremo: Baremo general

Responsable de la aplicación: Andrea Malo





Nombre: [Redacted] ca
 Edad: 14 años Sexo: Mujer Fecha de aplicación: 20/12/2011
 Baremo: Baremo general
 Responsable de la aplicación: Andrea Malo



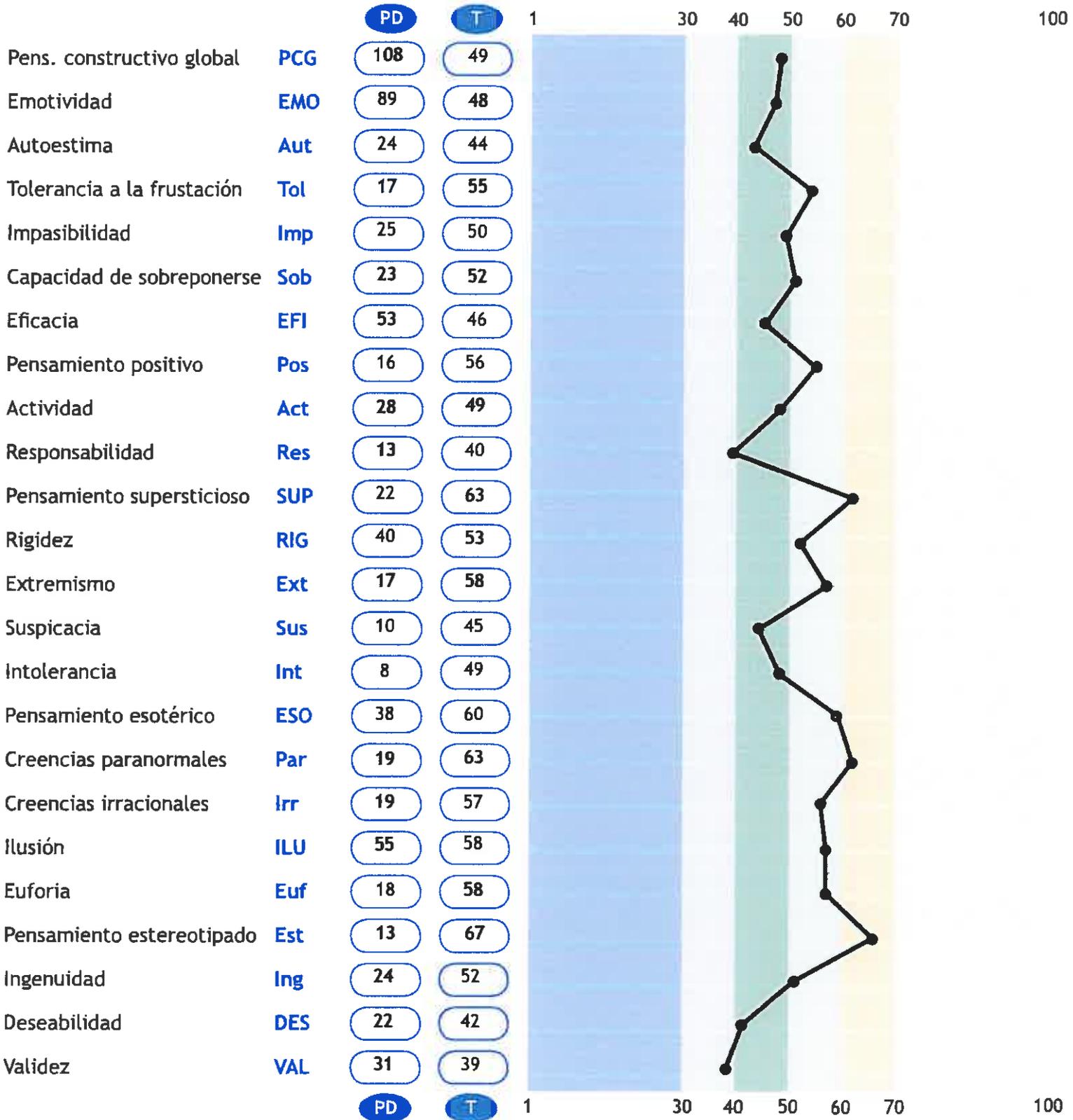


Nombre: [REDACTED] a

Edad: 14 años Sexo: Mujer Fecha de aplicación: 07/11/2011

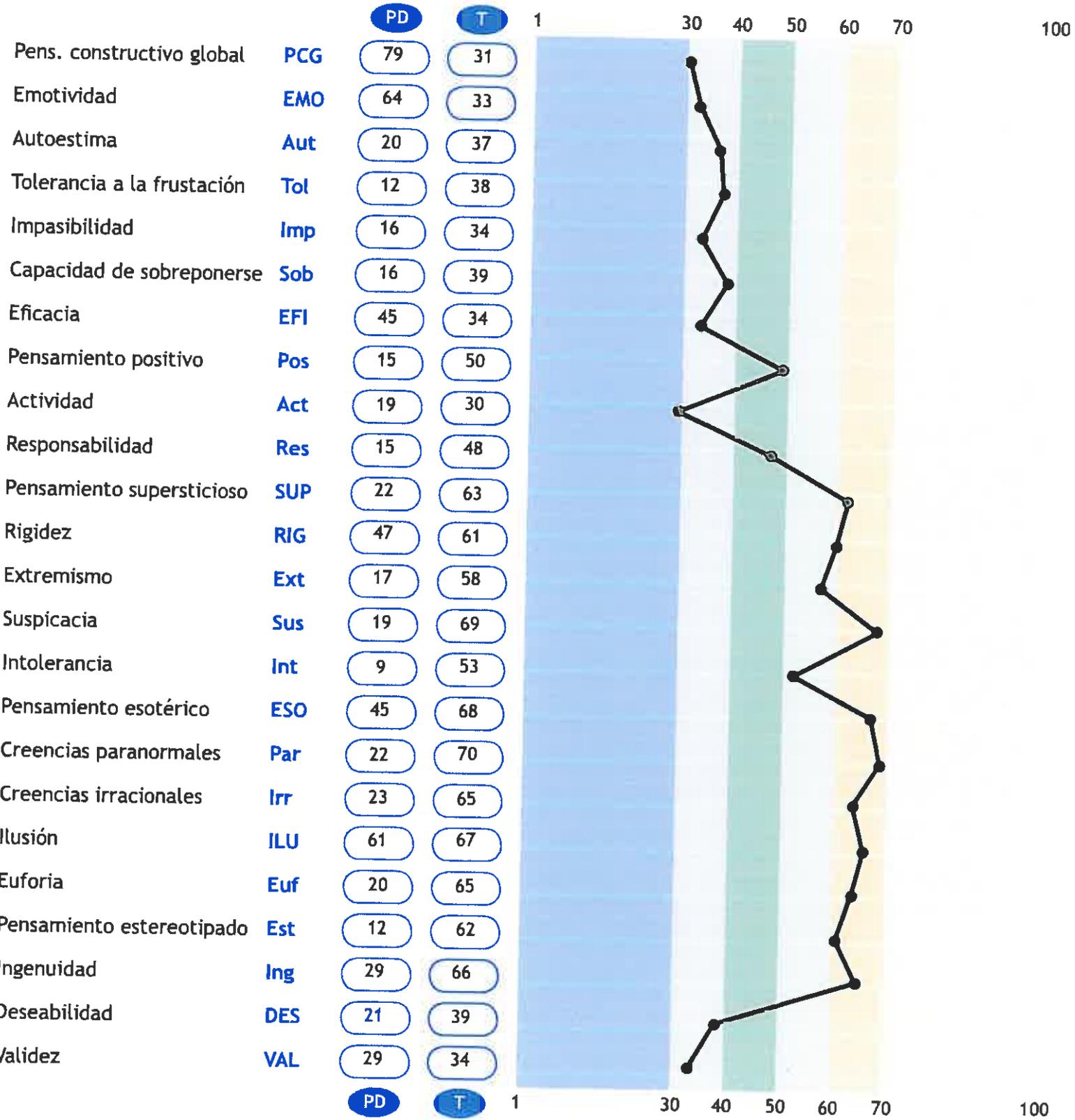
Baremo: Baremo general

Responsable de la aplicación: Andrea Malo



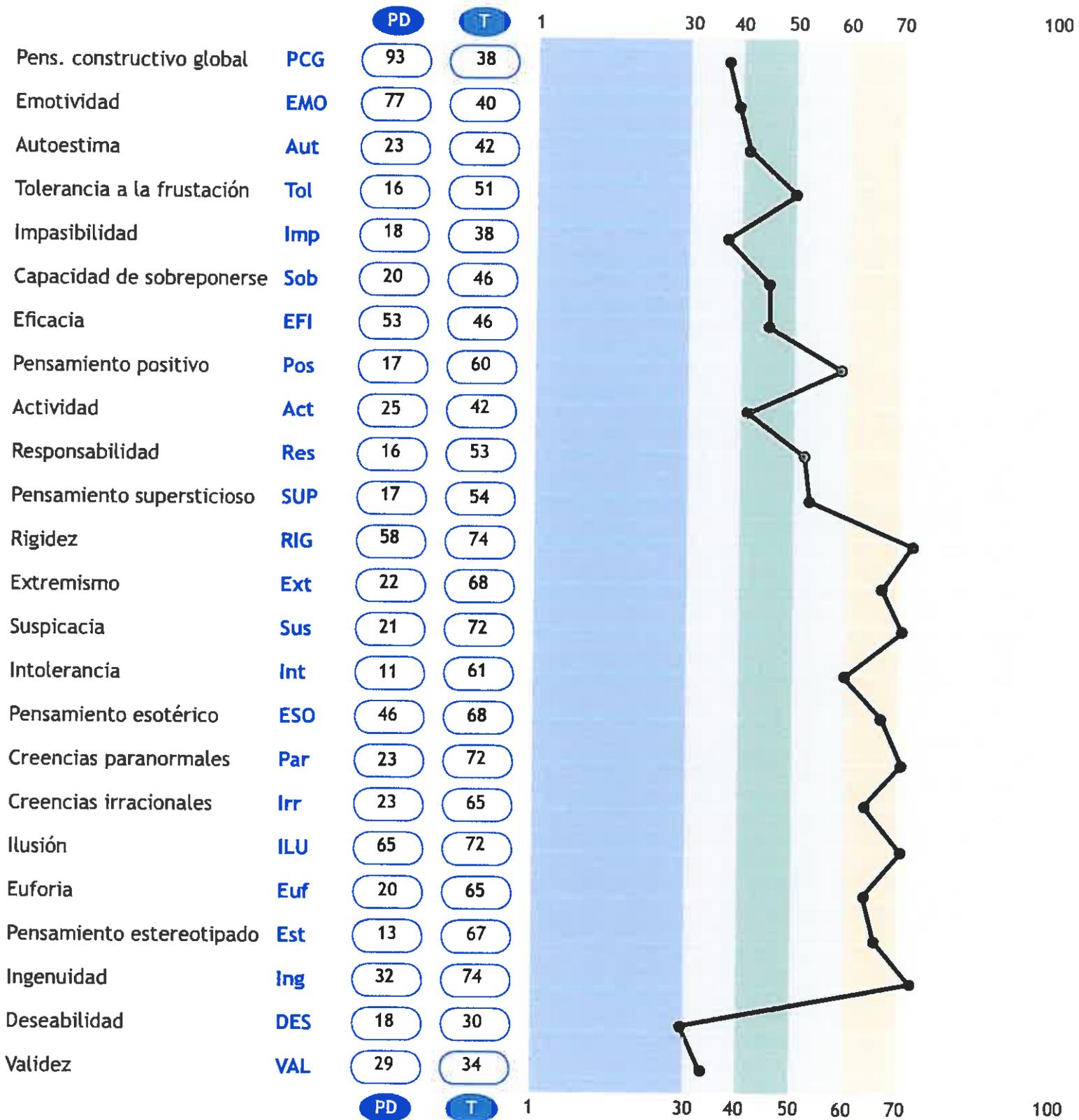


Nombre: [REDACTED]
 Edad: 14 años Sexo: Mujer Fecha de aplicación: 20/12/2011
 Baremo: Baremo general
 Responsable de la aplicación: Andrea Malo



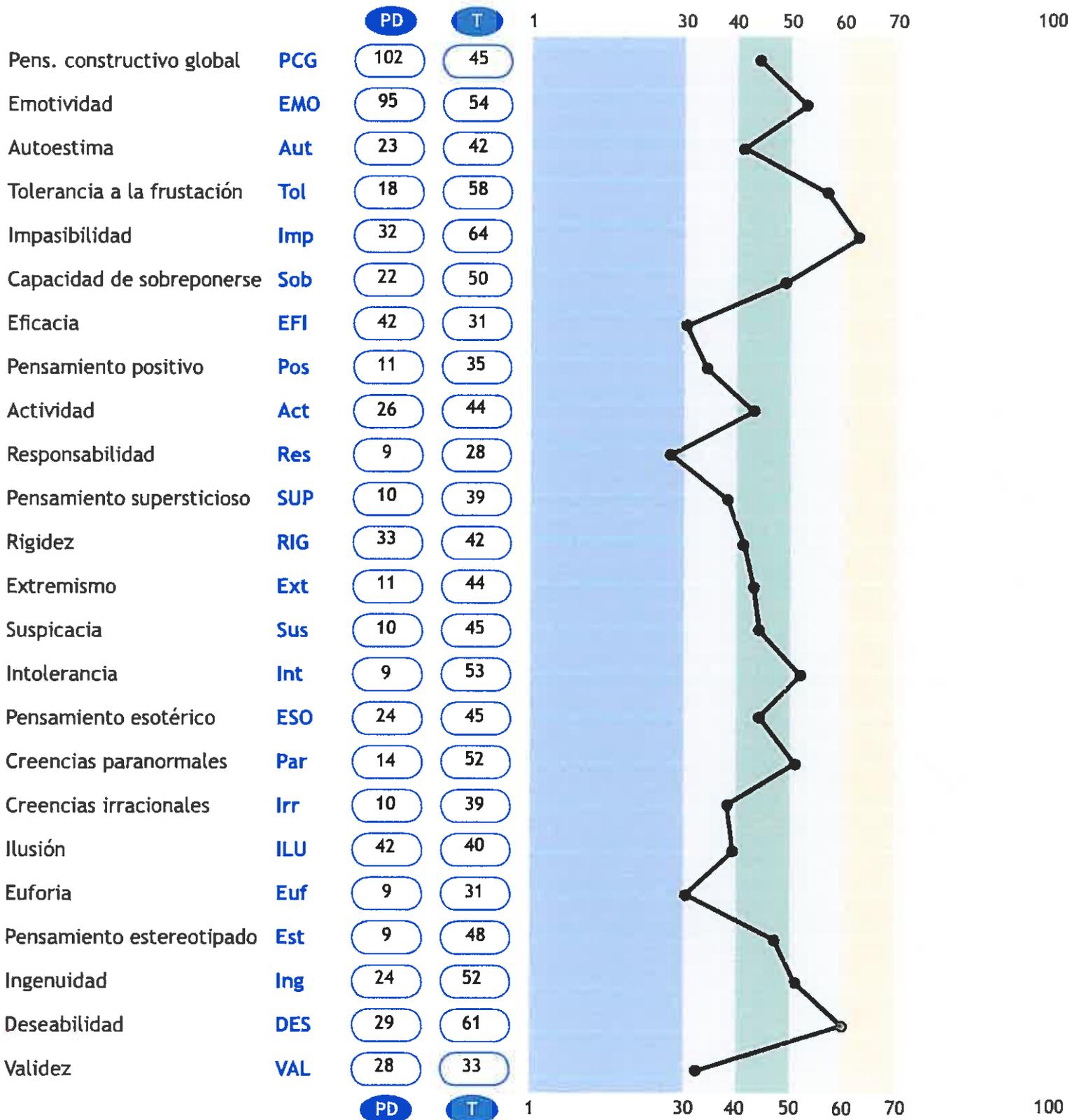


Nombre: [REDACTED]
 Edad: 14 años Sexo: Mujer Fecha de aplicación: 07/11/2011
 Baremo: Baremo general
 Responsable de la aplicación: Andrea Malo



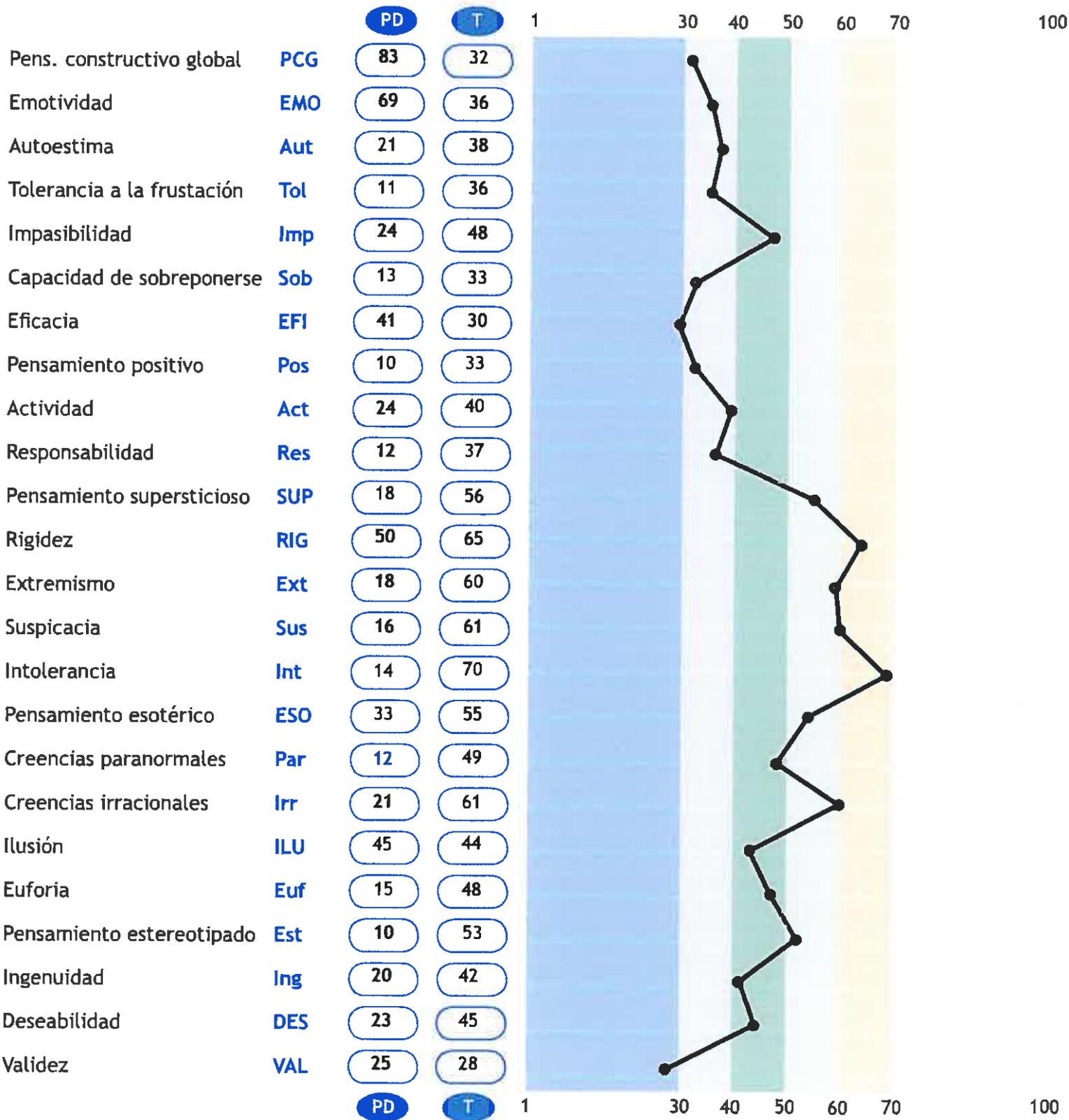


Nombre: [REDACTED]
 Edad: 14 años Sexo: Varón Fecha de aplicación: 07/11/2011
 Baremo: Baremo general
 Responsable de la aplicación: Andrea Malo





Nombre: [REDACTED]
 Edad: 14 años Sexo: Varón Fecha de aplicación: 20/12/2011
 Baremo: Baremo general
 Responsable de la aplicación: Andrea Malo



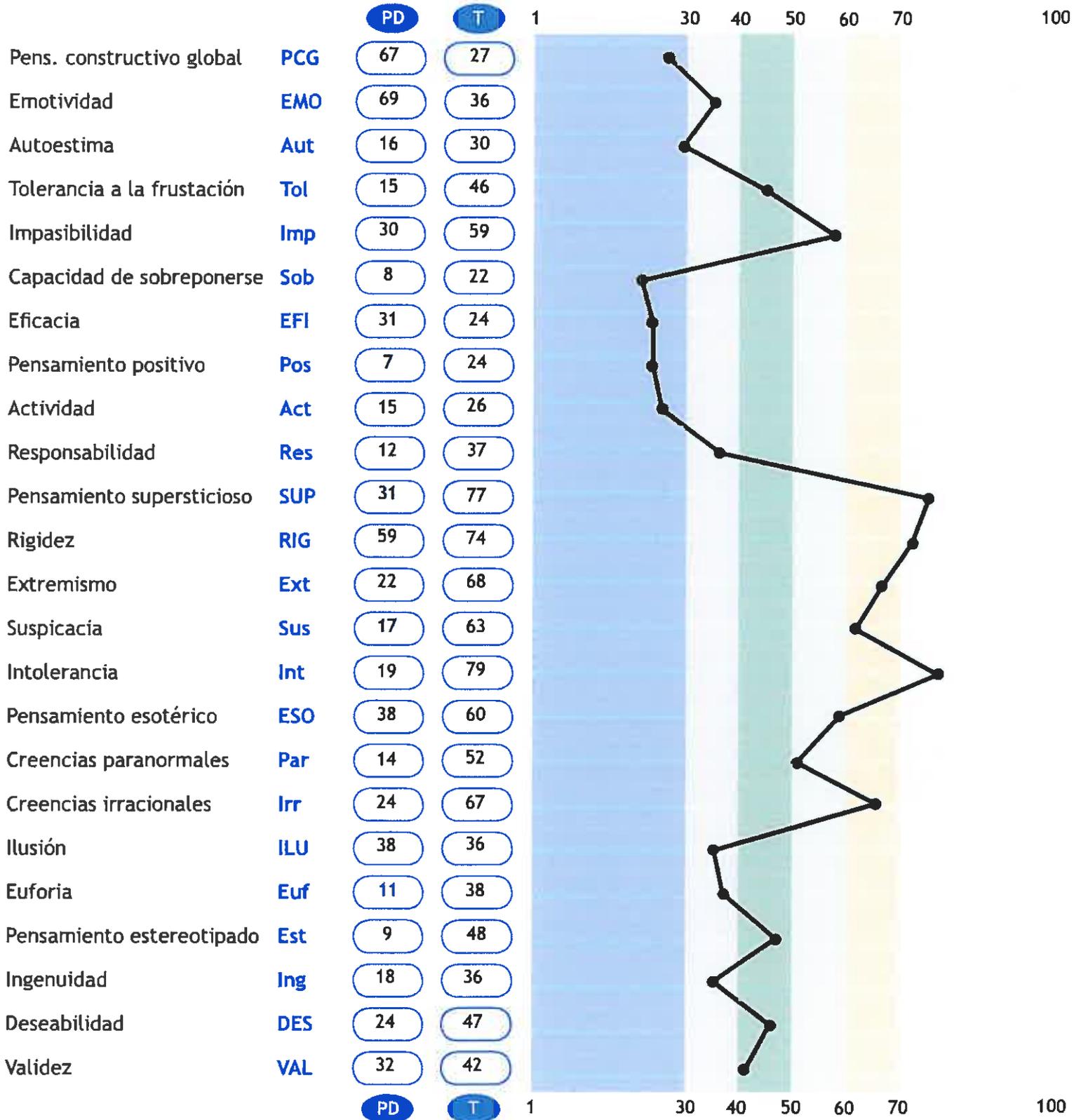


Nombre: [REDACTED]

Edad: 14 años Sexo: Varón Fecha de aplicación: 07/11/2011

Baremo: Baremo general

Responsable de la aplicación: Andrea Malo





UNIVERSIDAD DEL AZUAY
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Diseño de tesis previo al grado de licenciada en
Psicología Clínica

“Diseño y aplicación de un programa sobre Inteligencia Emocional en un grupo de jóvenes entre 17 y 20 años de la Escuela Taller Cuenca, desde un enfoque Humanista”

Andrea Malo
Estefanía Cardoso

Director
Mst. Mario Moyano

Año Lectivo
2010-2011



Edición autorizada de 20.000 ejemplares
Del 473.501 al 493.500.

Nº

0492136

DATOS PERSONALES

Universidad del Azuay

Facultad de Filosofía

Escuela de Psicología

Título: "Diseño y aplicación de un programa sobre Inteligencia Emocional en un grupo de jóvenes entre 17 y 20 años de la Escuela Taller Cuenca, desde un enfoque Humanista"

Nombre de las alumnas: Andrea Malo

Estefanía Cardoso

Nombre del director de tesis: Mst. Mario Moyano

1. PROBLEMA

1.1 Planteamiento del Problema

La Escuela Taller Cuenca es un centro de oficios en donde se brinda educación a jóvenes, hombres y mujeres de entre 15 y 22 años que tengan escasos recursos y estén interesados en aprender un oficio artesanal para contribuir a la recuperación de la tradición artística y constructiva, preservando a la vez el patrimonio natural y edificado de la ciudad. El lema de la escuela es "ENSEÑAR A TRABAJAR TRABAJANDO".

Esta escuela lleva once años de funcionamiento y se encuentra representada económicamente por el Municipio de Cuenca, la Agencia Española de Cooperación Internacional "AECID" y el Instituto Nacional de Empleo de España "INEM".

El centro se encuentra a cargo del Arquitecto Fernando Delgado, el coordinador técnico Arquitecto Juan Arias, el coordinador docente Licenciado Ángel Sánchez y la trabajadora social Ruth Tenezaca.

Después de un análisis conjunto en la Escuela Taller, pudimos ver que este centro carece de un departamento psicológico en donde los jóvenes puedan recibir apoyo y un seguimiento permanente. Entre los trastornos más frecuentes encontrados mediante la elaboración de historias clínicas y diagnósticos presuntivos fueron los relacionados a problemas de personalidad límite, baja autoestima, problemas con alcohol y drogas, problemas de pareja y trastornos de conducta.

Tomando en cuenta que la Escuela Taller Cuenca tiene como objetivo la preparación de jóvenes con escasos recursos para ser productivos en nuestra sociedad, hemos creído necesario elaborar y aplicar talleres desde un enfoque Humanista que puedan dotar de herramientas que fortalezcan y contribuyan a una buena salud mental, y como consecuencia el enriquecimiento de la vida laboral.

En nuestra cultura occidental existe mucha competencia resaltando y sobrevalorando el CI (Coeficiente Intelectual) y desvalorizando o ignorando por completo el CE (Inteligencia Emocional), porque mantenemos la creencia de que lo "personal" interfiere en la productividad de manera negativa. Generalmente lo que se persigue es la riqueza de la compañía, sin llegar a comprender que lo primero es el bienestar del factor humano, que son las personas que forman dicha compañía. Es necesario profundizar en el desarrollo de una conciencia activa, la empatía y aceptación como elementos fundamentales para alcanzar el éxito y resolver problemas en el trabajo; así como también, las relaciones familiares y relaciones de pareja; que son escenarios en los que nos desenvolvemos todos los días de nuestra vida.

Nuestra finalidad es propender y contribuir a una buena Salud Mental mediante el desarrollo de la "Inteligencia Emocional" para que sean capaces de tomar conciencia de sus emociones y mejorar su calidad de vida, acentuando la capacidad de trabajar en



UNIVERSIDAD DEL
AZUAY

equipo, con una actitud empática y social que brindará mayores probabilidades de desarrollo.

1.2 OBJETIVO

1.2.1 Objetivo General:

Diseñar y aplicar un programa de Inteligencia Emocional en un grupo de jóvenes entre 17 y 20 años de la Escuela Taller Cuenca, desde un enfoque Humanista.

1.2.2 Objetivos Específicos:

Diagnosticar las competencias emocionales que presenta este grupo de jóvenes.

Diseñar un programa de Inteligencia Emocional dirigido al grupo de jóvenes de la Escuela Taller Cuenca, desde un enfoque Humanista.

Aplicar el programa de Inteligencia Emocional con los jóvenes.

Evaluar los resultados obtenidos con el programa de Inteligencia Emocional.

Validar la propuesta del Taller.

1.2.3 Instrumentos con los que se trabajará:

Se va a trabajar con el Inventario de Pensamiento Constructivo CTI, de Seymour Epstein. Y, para complementar, cuestionarios de Inteligencia Emocional, de Jeanne Segal, que incluyen diferentes temas como adaptación, dualismo, aptitud emocional, entre otros.

1.3 JUSTIFICACIÓN

En nuestro constante deseo de crecimiento y comprensión del comportamiento humano, despertó la curiosidad hacia las emociones, y cómo éstas pueden influir en nuestro



UNIVERSIDAD DEL
AZUAY
FACULTAD DE
FILOSOFÍA

comportamiento. Dentro de nuestra experiencia nos hemos dado cuenta que la “inteligencia emocional” es una herramienta muy poderosa para hacer nuestra vida más llevadera, no sin antes, destruir esquemas mentales fuertemente implantados desde hace muchas generaciones. Nuestro propósito es sustituir e implantar en la vida de estos jóvenes esas alternativas saludables. Hemos decidido trabajar con jóvenes de entre 17 y 20 años ya que es una etapa de transición a la vida adulta y nos parece un buen momento para intervenir y ayudar a que los estudiantes tomen más conciencia de quiénes son y qué es lo que buscan en la vida.

2. MARCO TEORICO

Nuestro trabajo estará enfocado principalmente en un estudio de la inteligencia emocional como la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos, el autocontrol y la capacidad de motivarnos a nosotros mismos. En la actualidad existe una tendencia mundial de jóvenes con más conflictos emocionales, tienden a ser mas solitarios y deprimidos, airados e indisciplinados, más nerviosos y propensos a preocuparse, mas impulsivos y agresivos. Esta realidad se puede cambiar preparando a nuestros jóvenes para la vida adulta, la solución consiste en tener una nueva visión en donde se tome en cuenta la educación de las emociones y establecer una base sobre la cual se puedan construir los elementos de la inteligencia emocional, es decir, inculcar a los jóvenes habilidades esencialmente humanas como la conciencia de la propia persona, el autodomínio, la empatía, el arte de escuchar, resolver conflictos y cooperar.

Para realizar esta investigación hemos escogido los siguientes autores: Daniel Goleman, Tara Goleman, Stevens, Carl Rogers, Jeanne Segal, entre otros. Estos libros pertenecen a la corriente humanista que resalta el potencial del ser humano, centrándose en el trabajo del aquí y el ahora, creando consciencia de quiénes somos y que es lo que queremos, reconociendo nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra intuición para así poder crear el equilibrio en nuestras vidas.





UNIVERSIDAD DEL
AZUAY

De acuerdo con una creciente cantidad de datos que lo demuestran, el sentimiento es el recurso más poderoso que poseemos. Las emociones son salvavidas para el conocimiento de uno mismo y para la auto conservación, las mismas que nos conectan profundamente con nosotros mismos y con los demás, con la naturaleza y con el cosmos. Las emociones nos informan de las cosas que son de mayor importancia en nuestras vidas: las personas, valores, actividades y necesidades que nos aportan motivación, entusiasmo, autocontrol y persistencia. El conocimiento emocional y el saber hacer nos permiten recuperar nuestra vida y nuestra salud, preservar nuestra familia, entablar relaciones amorosas y duraderas y tener éxito en nuestro trabajo. (SEGAL, 1997)

Desde principios de los años noventa, se han destinado muchos fondos a la investigación del papel de las emociones en nuestra vida. En libros de divulgación popular y otros medios de expresión se ha empezado a hablar de la importancia de los sentimientos en la inteligencia y el bienestar. (SEGAL, 1997; pagina 13)

Culturalmente, los occidentales han aprendido a pensar en la propia conciencia como una actividad intelectual y no como una respuesta del corazón o como una respuesta instintiva. Hemos aprendido a no confiar en nuestras emociones; nos han dicho que las emociones distorsionan la información supuestamente más exacta que nuestro intelecto suministra. Incluso el término emocional significa débil, sin control, hasta pueril. (SEGAL, 1997: pagina 18)

La Real Academia Española define emoción como “una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”.

El Oxford Dictionary define emoción como “cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión, cualquier estado vehemente o excitado”. Dentro de nuestro estudio la emoción involucra estados psicológicos y biológicos y una variedad de tendencias a actuar. Existen cientos de emociones que junto con sus combinaciones dan varias matices. Paul Ekman de la Universidad de California de San Francisco hizo un descubrimiento, según el cual las expresiones faciales para cuatro emociones centrales, temor, ira, tristeza y placer son reconocidas por personas de culturas de todo

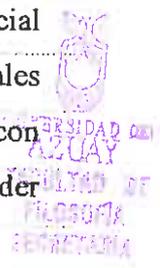


UNIVERSIDAD DEL
AZUAY
FACULTAD DE
FILOSOFIA
SECRETARIA

el mundo, lo cual sugiere su universalidad. Darwin consideró esto como una prueba de que las fuerzas de la evolución habían impreso estas señales en nuestro sistema nervioso.

En términos de la evolución, nuestra capacidad emocional es la más antigua, habiendo existido en el cerebro humano primitivo mucho antes de que la parte pensadora del cerebro –el neocórtex- empezara a desarrollarse sobre ella. Aun más revelador es, sin embargo, el hecho de que los centros de la emoción en el cerebro siguieran evolucionando junto con el neocórtex y ahora se hallen entrelazados en toda esa parte del cerebro, donde ejercen un fuerte control sobre todas las funciones cerebrales. ¿Podría ser que estuviera previsto que la emoción poseyera más control del pensamiento que el que tiene el pensamiento sobre la emoción? Hace unos años sugerir algo semejante habría sido objeto de burla por parte de los científicos. Pero llegó Joseph LeDoux, de la Universidad de Nueva York, quien a principios de los noventa descubrió que, en realidad, los mensajes procedentes de nuestros sentidos –nuestros ojos, nuestros oídos- son registrados primero por la estructura cerebral más comprometida con la memoria emocional –la amígdala del cerebelo- antes de pasar al neocórtex. Esto significa que la inteligencia emocional contribuye realmente al pensamiento racional. Por esta razón, fisiológicamente, cuando los centros emocionales de nuestro cerebro resultan dañados, nuestra inteligencia global se estropea. Sin embargo, no es necesario que suframos algún daño cerebral para despojar a nuestro intelecto de su compañero emocional básico. Prestamos tan poca atención a nuestros sentimientos, que nuestros recursos emocionales se han atrofiado, igual que ocurre con cualquier músculo que no se utiliza. (SEGAL, 1997: página 20)

Tomando en cuenta al autor de la inteligencia emocional, Daniel Goleman, que con su teoría nos introduce en la conciencia Social como un espectro que va desde percibir de manera instantánea el estado interior de otra persona a comprender sus sentimientos y pensamientos y a captar en situaciones sociales complicadas. Esta conciencia social incluye una empatía primaria la que comprende el sentir con los otros, leer señales emocionales no verbales. La armonización, la misma que se refiere a escuchar con absoluta receptividad, armonizarse con una persona. La precisión empática: comprender





los pensamientos, los sentimientos y las intenciones de otras personas y el conocimiento social que quiere decir saber cómo funciona el mundo social. (GOLEMAN, 2006: página 128)

Solamente percibir como se siente otra persona, o saber lo que piensa o cual es su intención no garantiza interacciones fructíferas. La facilidad social se rige sobre la toma de conciencia social para permitir interacciones fluidas, eficaces. El espectro de la facilidad social incluye: Sincronía la cual se refiere a interactuar fluidamente a un nivel no verbal. La autopresentación, la que quiere decir presentarnos eficazmente. La influencia que es moldear el resultado de las interacciones sociales y por último la preocupación, preocuparse por la necesidad de los demás y actuar en consecuencia. (GOLEMAN, 2006: página 128)

Tara Bennett Goleman sostiene que las emociones perturbadoras son la fuente misma de la conducta poco ética. También son la base de la ansiedad, la depresión, la confusión y el estrés, característicos de nuestra época. A veces no reconocemos su poder destructivo, no vemos la necesidad de modificarlas. (GOLEMAN, T, 2000)

Es también en los enfoques humanistas actuales donde encontramos más similitudes con aspectos de la Inteligencia Emocional, según Oberest y Stewart. Estas similitudes se observan principalmente en el énfasis que dan a dos aspectos claves de la Inteligencia Emocional: por un lado al trabajo terapéutico con emociones, y por otro a los valores humanos y actitudes prosociales como elemento del proceso psicoterapéutico. (OBERST y Stewart, 2002)

Quizás el modelo que más explícitamente se refiere a actitudes prosociales como indicador y promotor de la salud mental es el de la Psicología Adleriana. Uno de los conceptos claves en la teoría Adleriana es el sentimiento de comunidad (también llamado interés social) que hace referencia a la actitud ética del individuo. El sentimiento de comunidad, según Adler, es una tendencia innata de todos los humanos que debe ser fomentada y educada en el niño desde la primera infancia por los padres y que comprende varios aspectos: la tendencia afectiva y cognitiva de orientar su

conducta hacia la convivencia con otras personas, hacia la cooperación y el cumplimiento con las exigencias que requiere la vida en comunidad, las llamadas tareas de la vida, (pareja, trabajo, amistad, comunidad) un interés en el bienestar no solo de la persona sino también en el bienestar de los demás, la capacidad de ponerse afectivamente en el lugar de otro, ver el mundo con sus ojos (empatía). (OBERST y Stewart, 2002)

Dentro del marco teórico, es necesario mencionar la teoría de Carl Rogers la cual está construida a partir de una sola "fuerza de vida" llamada tendencia actualizante. Esto puede definirse como una motivación innata presente en toda forma de vida dirigida a desarrollar sus potenciales hasta el mayor límite posible. No estamos hablando aquí solamente de sobrevivencia; Rogers entendía que todas las criaturas persiguen hacer lo mejor de su existencia, y si fallan en su propósito, no será por falta de deseo. Es propio de nuestra naturaleza como seres vivos hacer lo mejor que podamos. Otra cuestión, quizás exclusivamente humana que valoramos es la recompensa positiva de uno mismo, lo que incluye la autoestima, la autovalía y una imagen de sí mismo positiva. Es a través de los cuidados positivos de los demás a lo largo de nuestra vida lo que nos permite alcanzar este cuidado personal. Sin esto, nos sentimos minúsculos y desamparados y de nuevo no llegamos a ser todo lo que podríamos ser. Debe existir congruencia y equilibrio entre el "yo" real (cualidades verdaderas de las personas) y el "yo" imaginario (lo que deseamos ser) para que la realización, que es el impulso a extenderse, desarrollarse o ampliarse, la tendencia a expresarse y activar todas las capacidades del sí mismo pueda manifestarse en la persona de una manera sana.

3. ESQUEMA DE CONTENIDOS

Capítulo I: BASE FILOSOFICA HISTORICA DEL HUMANISMO.-

- 1.1 Introducción
- 1.2 Antecedentes históricos del humanismo
- 1.3 Perspectivas humanistas
- 1.4 Relación del humanismo con la inteligencia emocional



1.5 Conclusiones

Capítulo II: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.-

2.1 Introducción

2.2 La naturaleza de la inteligencia emocional

2.3 perspectiva científica de la inteligencia emocional

2.4 Inteligencia emocional aplicada

2.4.1 En el hogar

2.4.2 En el trabajo

2.4.3 En el amor

2.5 Test de inteligencia emocional

2.5.1 CTI (inventario de pensamiento constructivo) de Seymour Epstein

2.5.2 Cuestionarios de inteligencia emocional

2.6 Conclusiones

**Capítulo III: ADOLESCENCIA TARDIA Y DESARROLLO PERSONAL EN
LOS JOVENES.-**

3.1 Introducción

3.2 Características del adolescente

3.3 Desarrollo personal en los jóvenes

3.4 Búsqueda de autonomía en los jóvenes

3.5 Características comunicacionales en los jóvenes

3.6 Conclusiones

Capítulo IV: ELABORACION Y APLICACIÓN DE LOS TALLERES.-

4.1 Introducción

4.2 Principios y valores de los talleres: secuencia y proceso

4.3 Taller #1: Consciencia física y Consciencia emocional

4.3.1 Objetivos

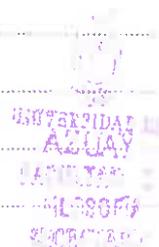
- 4.3.2 Actividades
- 4.3.3 Memorias del taller
- 4.4 Taller #2: Pensamientos, hábitos y actitudes
 - 4.4.1 Objetivos
 - 4.4.2 Actividades
 - 4.4.3 Memorias del taller
- 4.5 Taller #3: La vida como escuela de aprendizaje
 - 4.5.1 Objetivos
 - 4.5.2 Actividades
 - 4.5.3 Memorias del taller
- 4.6 Taller #4: Comunicación y efectividad en las relaciones
 - 4.6.1 Objetivos
 - 4.6.2 Actividades
 - 4.6.3 Memorias del taller
- 4.7 Taller #5: Autoestima, empatía y adaptación
 - 4.7.1 Objetivos
 - 4.7.2 Actividades
 - 4.7.3 Memorias del taller
- 4.8 Taller #6: Proyecto de vida
 - 4.8.1 Objetivos
 - 4.8.2 Actividades
 - 4.8.3 Memorias del taller
- 4.9 Conclusiones

Capítulo V: ANALISIS DE LOS RESULTADOS DE LOS TALLERES.-

- 5.1 Análisis estadístico de los resultados
- 5.2 Validación de la propuesta

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4. METODOLOGÍA



4.1 Característica de la investigación

Es un proyecto factible porque se diagnosticará y se realizará una propuesta de Talleres a ser aplicada a los jóvenes.

La Escuela Taller Cuenca cuenta con un total de 90 jóvenes que asisten a diferentes talleres. Se va a trabajar con un grupo de 20 a 25 jóvenes. Dentro de los criterios de inclusión para determinar la muestra hemos tomado en cuenta, la edad de los estudiantes, que va desde los 17 a 20 años; problemas emocionales, problemas sociales, problemas familiares y de comunicación. Y, que se encuentren dentro del periodo educativo iniciado en octubre del 2009 hasta enero del 2012. Se excluyen jóvenes con problemas psicóticos, jóvenes que no se encuentren dentro del rango de edad propuesta, jóvenes que hayan estado en la escuela Taller Cuenca un tiempo menor a 7 meses.

Con el primer objetivo específico, se pretende una apreciación del pensamiento constructivo y varias facetas de la inteligencia emocional, es decir, un diagnóstico de las competencias emocionales, mediante la aplicación del CTI Inventario de Pensamiento Constructivo, de Seymour Epstein.

A partir de las necesidades que observemos en los resultados de los Test, se construye un programa de Talleres en donde se van a tratar temas ligados a la Inteligencia Emocional, como: adaptación, emotividad, pensamientos positivos, autoestima, tolerancia a la frustración, capacidad de sobreponerse a experiencias desagradables pasadas, entre otros.

El tercer objetivo consiste en aplicar un programa de Inteligencia Emocional, mediante talleres desde una perspectiva humanista, con diferentes momentos: inclusión, confrontación, integración y cierre. Cada taller tendrá la duración de dos horas, se espera concluir el proceso en un tiempo de dos meses como máximo. Cada experiencia queda registrada en una "Memoria del Taller" que incluye los principales aprendizajes que se dieron, la dinámica del grupo, la energía del grupo, fotos de los ejercicios, entre otros. La planificación deberá constar con una agenda, que especifique el objetivo de cada taller, de acuerdo al tema que se va a tratar, los tiempos de cada ejercicio y los materiales que se van a necesitar durante la realización del mismo. El número de talleres se definirá después de la aplicación de

las baterías establecidas y de un análisis de las necesidades, determinando si es necesario profundizar algún tema más que otro.

Como objetivo final tenemos la evaluación de los resultados mediante la re-aplicación del test CTI y una evaluación que consiste en calificar la metodología, la facilitación y los aprendizajes más significativos, así como también los ejercicios que generaron más impacto. Con todo esto podremos validar nuestra propuesta.

4.2 Beneficiarios

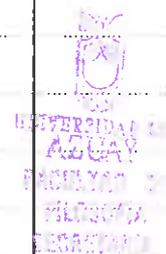
Beneficiarios Directos: Los beneficiarios directos de este Plan de Talleres serán los jóvenes de instalaciones y gastronomía de la Escuela Taller Cuenca.

Beneficiarios Indirectos: Los beneficiarios indirectos serán la Escuela Taller-Cuenca y los diferentes grupos en los que se desarrolla una persona, tales como la familia, trabajo, relaciones de pareja, etc.

5. MARCO ADMINISTRATIVO

5.1 Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEP.
Dinámicas Introductorias de presentación. Aplicación del CTI.	X	X				
Aplicación de cuestionarios de Inteligencia emocional.						
Elaboración y	X	X	X	X	X	X



aplicación de Talleres						
Preparación teórica	X	X	X	X	X	X
Conclusiones y Recomendaciones					X	X

5.2 Metodología:

Objetivo	Técnica
Fundamentación teórica	Bibliográfica
Análisis de Necesidades	<p>Dinámicas introductorias de presentación.</p> <p>Aplicar el Test: CTI Inventario de Pensamiento Constructivo.</p> <p>Aplicar cuestionarios de Inteligencia Emocional.</p>
Método	<p>Aplicar un programa de desarrollo emocional desde el enfoque humanista mediante talleres grupales que incluyen las etapas de: Inclusión, Confrontación/integración y Afecto/cierre.</p>

5.3 Presupuestos

La investigación costará aproximadamente unos 500 dólares ya que se utilizará papel para aplicar los test, materiales que se utilizarán en la exposición de los talleres, entre otros gastos. Cabe recalcar que todo el costo será autofinanciado.

TEXTOS CONSULTADOS

Buck, John N. Manual y guía de interpretación de la técnica de dibujo proyectivo HTP, Editorial El Manual Moderno, Mexico. D.F.-Santafe de Bogota, 1995.

Goleman Daniel. *La Inteligencia Emocional en la Empresa*, Ediciones B Argentina, S.A., Buenos Aires, 1999.

Goleman, Daniel. *Inteligencia Social*, Editorial Planeta Mexicana, S.A de C.V, México D.F, 2006.

Goleman, Tara Bennett. *Alquimia Emocional*, Ediciones B, Buenos Aires, 2001.

Rogers, Carl y Mariam Kinget. *Psicoterapia y relaciones humanas*, Editorial Alfaguar, 1971.

Stevens, John. *El Darse Cuenta*, Editorial 4 Vientos, Santiago de Chile, 1976.

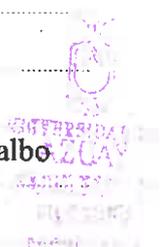
Segal, Jeanne. Su *Inteligencia Emocional. Test de Adaptación*, Grijalbo Mondadori, S.A. 1997.

Segal, Jeanne. Su *Inteligencia Emocional. Test de Aptitud Emocional, para medir su Aptitud Emocional*. Grijalbo Mondadori, S.A. 1997.

Segal, Jeanne. Su *Inteligencia Emocional. Test de Comunicación, Es usted un comunicador que no se compromete?* Grijalbo Mondadori, S.A. 1997.

Segal, Jeanne. Su *inteligencia emocional. Test de dualismo, es usted presa del dualismo?* Grijalbo Mondadori, S.A. 1997.

Segal, Jeanne. Su *Inteligencia Emocional. Test de Inteligencia Emocional*. Grijalbo Mondadori, S.A. 1997.





UNIVERSIDAD DEL
AZUAY

Segal, Jeanne. *Su Inteligencia Emocional. Test: Medición de su CE por su conducta.*
Grijalbo Mondadori, S.A. 1997.

TEXTOS ELECTRÓNICOS

Abad Zapata, Dante. *Algunas de las causas que crean las condiciones para que existan las trágica y popularmente conocidas Pandillas Juveniles.* [Consultado el día 29 de septiembre de 2010]. Disponible en Web: <http://www.monografias.com/trabajos13/pandi/pandi.shtml>

Boeree, George. *Teorías de la Personalidad, Abraham Maslow.* Traducido por: Rafael Gautier, 2003. [Consultado el día 29 de septiembre de 2010]. Disponible en Web: <http://www.psicologia-online.com/ebooks/personalidad/maslow.htm>

Boeree, George. *Teorías de la Personalidad, Carl Rogers.* Traducido por: Rafael Gautier, 2003. [Consultado el día 29 de septiembre de 2010]. Disponible en Web: <http://www.psicologia-online.com/ebooks/personalidad/rogers.htm>



Oficio No. 331-11-FF-UDA

Cuenca, 20 de junio de 2011

Mgst. Mario Moyano Moyano (Director)
Mgst. Cecilia Luna Mosquera (Tribunal)
Dr. Patricio Cabrera Orellana (Tribunal)
Ciudad

De mi consideración:

El Consejo de Facultad de Filosofía, en sesión del día 15 de los corrientes, aprobó el Diseño de Tesis de las estudiantes: **Andrea Malo y Estefanía Cardoso**, con el tema: "Diseño y aplicación de un programa sobre inteligencia emocional en un grupo de jóvenes entre 17 y 20 años de la Escuela Taller Cuenca, desde un enfoque humanista". Tesis previa a la obtención del título de Psicólogas Clínicas.

De acuerdo con el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad, los Directores están en la obligación de entregar a la Junta Académica, durante la semana siguiente a su designación, el horario de atención a los alumnos para la dirección, así como pasar un informe mensual de las sesiones realizadas.

De conformidad con las correspondientes disposiciones reglamentarias el alumno **una vez egresado** dispondrá como máximo de dos años para culminar su trabajo de titulación o graduación; pasado este tiempo se someterán a los requerimientos de actualización de conocimientos determinados por la Institución. La Srta. Malo hasta la presenta fecha no egresa. La Srta. Cardoso egresó el 30 de julio de 2010.

Las interesadas están en la obligación de entregar al Director de Tesis copia certificada del diseño aprobado y en la Secretaría de la Facultad en el plazo de 8 días, la Srta. Cardoso, el Derecho de Matrícula de Tesis.

Atentamente,

Mst. Edgar León Reyes
Decano de la Facultad de Filosofía

c.c.: Estudiantes

Oficio No. 476-11-FF-UDA
Cuenca, 21 de octubre de 2011

Mgst. Mario Moyano Moyano (Director)
Mgst. Cecilia Luna Mosquera (Tribunal)
Dr. Patricio Cabrera Orellana
Ciudad

De mi consideración:

Para los fines pertinentes comunico a usted que el Consejo de Facultad de Filosofía, en sesión del día 12 los corrientes, luego de conocer la solicitud presentada por las estudiantes: Estefanía Cardoso y Andrea Malo, sobre el cambio de la población de la parte práctica de la tesis intitulada: "DISEÑO Y APLICACION DE UN PROGRAMA SOBRE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN UN GRUPO DE JÓVENES ENTRE 17 Y 20 AÑOS DE LA ESCUELA TALLER CUENCA", en vista de que se cerrará el Centro, resuelve autorizar que el programa se aplique en un grupo de 14 y 15 años del Centro Educativo de Formación Integral, Cedfi.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Edgar León Reyes', with a stylized flourish at the end.

Mgst. Edgar León Reyes
Decano de la Facultad de Filosofía

c.c.: Estudiantes