UNIVERSIDAD DEL AZUAY

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación.

Escuela de Psicología Educativa Terapéutica

Tesis previa a la obtención del título de: Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Psicología Educativa Terapéutica

DESCRIPCIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO DE BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA DE LA CIUDAD DE CUENCA DEL AÑO LECTIVO 2018-2019.

AUTORAS:

Jessica Cristina Aguilera López,

Gabriela Francisca Vélez Bustos

DIRECTORA:

Mg. Ximena Chocho Orellana

Cuenca-Ecuador

2018-2019

Dedicatoria

Este trabajo de tesis quiero dedicar a mis padres quienes han sido mi soporte, me han apoyado en cada etapa de esta nueva meta cumplida, motivándome para seguir adelante día a día, por ser los seres más importantes en mi vida a quienes agradezco por siempre estar conmigo y a mi hermano ya que se han esforzado conmigo para lograrlo, sin ellos este gran sacrificio no sería tan significativo.

Jessica Cristina Aguilera López

Esta tesis va dedicada a mi familia, quienes han creído en mí siempre, dándome ejemplo de superación, humildad y sacrificio; enseñándome a valorar todo lo que tengo, apoyándome incondicionalmente. Quiero dedicar esta tesis en especial a mis padres que me han guiado a no darme por vencida y a superar cualquier obstáculo, agradezco infinitamente sus palabras, consejos para que este sueño pudiera cumplirse, sin ellos esto no sería posible.

Gabriela Francisca Vélez Bustos

Agradecimiento

Agradecemos a Dios por habernos iluminado en este arduo camino, por darnos la sabiduría para que este sueño sea posible.

Agradecemos infinitamente a la Universidad del Azuay, docentes, amigos y amigas quienes a lo largo de nuestra vida universitaria han permanecido totalmente dispuestos a apoyarnos, nuestra gratitud con ustedes.

Un agradecimiento muy especial a la Unidad Fe y Alegría que, junto a su directora, docentes, estudiantes nos han demostrado su cariño al siempre estar dispuestos a nuestra labor.

Agradecemos a nuestra directora Mg. Ximena Chocho por su dedicación, apoyo, guía y un enorme compromiso para con nosotros.

Sin ustedes, esto no fuera posible.

Resumen

La investigación trata sobre la Inteligencia Emocional (IE), la cual es un conjunto de rasgos de personalidad, habilidades socio-emocionales y cognitivas que sirven para relacionarnos con los demás. **Objetivo:** describir la inteligencia emocional de los alumnos de octavo de básica de la Unidad Educativa "Fe y Alegría" de la Ciudad de Cuenca del año lectivo 2018-2019. **Metodología**: de tipo descriptiva y cuantitativa, se utilizó el test Trait Meta Mood Scale- 24, se planteó un plan estratégico sobre la IE desde el enfoque cognitivo conductual. **Resultados:** El 50% de mujeres tienen un puntaje adecuado en el factor atención, el 27% presenta un puntaje excelente en el factor atención, mientras que el 72% de hombres obtuvieron un puntaje adecuado en reparación emocional. **Conclusión:** Se analizó que las mujeres poseen mayor habilidad a sentir y comprender sus emociones, mientras que los hombres se destacan en regular sus estados emocionales.

Palabras claves: Educación básica, Inteligencia Emocional

Abstract

This research deals with Emotional Intelligence (EI), which is a set of personality traits, socio-emotional and cognitive skills that serve to relate to others. **Objective:** describe the emotional intelligence of the eighth grade students at Unidad Educativa "Fe y Alegría" in Cuenca for the 2018-2019 school year. **Methodology**: descriptive and quantitative. The Trait Meta Mood Scale-24 test was used and a strategic plan on EI was proposed from the cognitive behavioral approach. **Results:** 50% of women had an adequate score in the attention factor and 27% had an excellent score, while 72% of men obtained an adequate score in emotional repair. **Conclusion:** It was possible to analyze that women have greater ability to feel and understand their emotions, while men stand out in regulating their emotional states.

Keywords: Basic Education, Emotional Intelligence

Mg. Ximena Chocho O.

UNIVERSIDAD DEL AZUAY
Dpto. Idiomas

Translated by

Ing. Paúl Arpi

Índice de contenidos

Dedicatoria II

Agradecimiento III

Resumen IV

Índice de contenidos VI

INTRODUCCIÓN ..... - 1 -

CAPÍTULO I ..... - 2 -

MARCO TEORICO ..... - 2 -

1. Introducción ..... - 2 -

1.1 Emociones ..... - 2 -

1.2 Inteligencia Emocional ..... - 4 -

1.3 Adolescencia e Inteligencia Emocional ..... - 9 -

1.4 Teoría Cognitivo Conductual ..... - 10 -

1.5 Conclusiones: ..... - 11 -

CAPÍTULO II ..... - 12 -

METODOLOGÍA ..... - 12 -

2. Introducción: ..... - 12 -

2.1 Población y muestra: ..... - 12 -

Criterios de inclusión: ..... - 12 -

Criterios de exclusión: ..... - 12 -

2.3 Instrumento ..... - 12 -

2.4 Procedimiento: ..... - 13 -

2.5 Análisis de resultados: ..... - 13 -

2.3 Conclusiones: ..... - 34 -

CAPÍTULO III ..... - 36 -

PLAN ESTRATÉGICO ..... - 36 -

3. Introducción: ..... - 36 -

3.3 Objetivos Específicos: ..... - 37 -

3.4 Guía para la educación de la inteligencia emocional en estudiantes de octavo año de educación básica de la Unidad Educativa Fe y Alegría. ..... - 37 -

Área: Atención Emocional: ..... - 37 -
Actividad 1. Imágenes de las Emociones ..... - 37 -
Actividad 2. Brújula de las Emociones ..... - 37 -
Actividad 3. La escala de las emociones ..... - 40 -
Actividad 4. Deseando controlar mis emociones ..... - 42 -
Actividad 5. Domino de los sentimientos ..... - 43 -
Objetivo específico 2: Comprender emociones propias y la de los demás. ..... - 46 -
Actividad 1. A veces meto la pata…. ¿y qué? ..... - 46 -
Actividad 2. Mi auto Biografía ..... - 48 -
Actividad 3. ¿Y tú que sientes? ..... - 50 -
Actividad 4. No me gusta que me llamen "rarito" etc. ..... - 51 -
Actividad 5. La caja musical de las mis emociones ..... - 53 -
Actividad 1. ¡Actuamos como pensamos! ..... - 55 -
Actividad 2. Yo regulo mis emociones ..... - 57 -
Actividad 3. Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas ..... - 58 -
Actividad 4. Las mismas emociones me pueden ayudar o perjudicar ..... - 60 -
Actividad 5. Analizo mis emociones día a día ..... - 62 -
Conclusiones: ..... - 63 -

CAPÍTULO IV ..... - 64 -
DISCUSIÓN ..... - 64 -
Conclusiones: ..... - 65 -
4.2 Recomendaciones: ..... - 67 -

Bibliografía ..... - 68 -
ANEXOS ..... - 70 -
Anexo 1 ..... - 71 -
Anexo 2 ..... - 72 -
Anexo 3 ..... - 73 -
Anexo 4 ..... - 75 -
Anexo 5 ..... - 76 -
Anexo 6 ..... - 77 -
Anexo 7 ..... - 78 -
Anexo 8 ..... - 79 -
..... - 79 -

Índice de Figuras

Figura 1.a ..... **- 14 -**
Figura 2.a ..... **- 15 -**
Figura 3.a ..... **- 16 -**
Figura 4.a ..... **- 17 -**
Figura 5.a ..... **- 18 -**
Figura 6.a ..... **- 19 -**
Figura 7.b ..... **- 20 -**
Figura 8.b ..... **- 21 -**
Figura 9.b ..... **- 22 -**
Figura 10.b ..... **- 23 -**
Figura 11.b ..... **- 24 -**
Figura 12.b ..... **- 25 -**
Figura 13. c ..... **- 26 -**
Figura 14.c ..... **- 27 -**
Figura 15.c ..... **- 28 -**
Figura 16.c ..... **- 29 -**
Figura 17.c ..... **- 30 -**
Figura 18.c ..... **- 31 -**
Figura 19 a.b.c ..... **- 32 -**
Figura 20 a.b.c ..... **- 33 -**

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de graduación se presentan cuatro capítulos que permiten comprender aspectos de la inteligencia emocional, la metodología utilizada para proponer el plan y finalmente realizar la discusión.

El primer capítulo expone sobre las emociones, la inteligencia emocional, adolescencia e inteligencia emocional y sobre la teoría cognitiva conductual la cual servirá de base para la realización del plan. Se resalta la importancia que tienen las emociones según Goleman con su estado en lo biológico y psicológico. El siguiente tema trata sobre diferentes perspectivas según varios autores y para darle un vínculo se estableció temas de relación con la adolescencia ya que es un periodo de transición en el cual se implican varios cambios tanto fisiológicos, como psicológicos. Para finalizar este capítulo se cree conveniente tener una pauta sobre la teoría cognitiva conductual y el beneficio de usar técnicas en el plan estratégico.

En el segundo capítulo se presenta la metodología y el análisis de resultados obtenidos en base al cuestionario aplicado a los estudiantes de octavo de básica, representado en gráficos circulares cada uno con su respectiva interpretación.

En el capítulo tres se encuentra el plan estratégico que va dirigido para al psicólogo de la institución, dando a conocer las técnicas cognitivas conductuales, para promover el desarrollo de las emociones en los adolescentes cada una con su duración, materiales y procedimiento respectivo.

Finalmente, en el capítulo cuatro se desarrolla la discusión de los resultados.

CAPÍTULO I

MARCO TEORICO

1. Introducción

La inteligencia emocional se puede definir como la capacidad que tenemos para reconocer nuestras emociones y la de los demás (Goleman, 1996).

El manejo de la inteligencia emocional en los adolescentes es de suma importancia, porque se convierte en un instrumento de primer orden en la expresión de la conducta humana para facilitar el equilibrio entre lo que el joven piensa, dice y hace. Además, le permite al adolescente identificar, comprender, manejar sus emociones, desarrollar la capacidad de identificar sus propios sentimientos y los de sus semejantes, tolerar frustraciones, mejorar su capacidad productiva, comunicacional, facilidad para resolver conflictos, trabajar en equipo y cooperar (Dueñas, 2002).

1.1 Emociones

La emoción es una de las áreas de la psicología en la que existe un mayor número de modelos teóricos, pero quizás también un conocimiento menos preciso, las emociones se caracterizan por su gran versatilidad, aparecen y desaparecen con gran rapidez son positivas y negativas; y por su complejidad son procesos en los que están implicados factores fisiológicos, cognitivos, conductuales y de conciencia (Rosenzweig & Leiman, 1994).

Oatley (1992), afirma que la emoción es una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica y comprende tres sistemas de respuesta; cognitivo-subjetivo, conductual-expresivo y fisiológico-adaptativo.

Otro aspecto esencial para el entendimiento de las emociones comienza desde los inicios de la psicología científica han habido sucesivos intentos por analizar la emoción en sus componentes principales, que permitirán tanto su clasificación, como las distinción entre las mismas, cuando hablamos en nuestras vidas diarias de los emocionados que nos estamos sintiendo, no siempre entendemos si estamos contentos,

enfadados, tristes o temerosos, y así usamos el termino emoción, sin darnos cuenta, para referirnos a estados anímicos completamente diferentes.

Esto, lejos de parecer algo que se tiene claro, implica una confusión en muchas ocasiones para los individuos, pues a menudo confunden sus estados corporales cuando se refieren a sus emociones resultado de ello expresiones tales como: "no me entiendo ni a mí mismo", "estoy completamente perdido", expresiones que, sin un análisis profundo, son abstractas y difusas y no ayudan al bienestar de la persona en cuestión (Ramos, 2009).

Las emociones desde la perspectiva psicobiológica es una de las teorías más antiguas que se conocen sobre las emociones James, 1985, afirma que a finales del siglo XIX, surgió que las emociones consistian en la percepción de un estímulo, continuaba con la experiencia de la emoción y se finalizaba con la emisión de una conducta. Por la misma época, el médico Carl Lange (1973) proponía un enfoque similar, enfatizando la importacia de los eventos sensoriales en la emoción sería una entidad monolítica que descansaría en las dimensiones de intensidad de la activación y afecto positivos vs afecto negativo.

Formulando el conocido circuito neutral que implica al hipotálamo y al sistema límbico como responsables de sustrato químico y de las experiencias emocionales, las aferencias sensoriales componen tres rutas; una se dirigue a la corteza y estaría relacionada con las cogniciones, otra hacia los ganglios basales que implica a los movimentos y la tercera hacia el hipotálamo, que se relacionaría con las sensaciones, siendo asi el sistema limbico el principal responsable de las experiancias emocionales (MacLean, 1975).

Las emociones desde la perspectiva cognitiva afirma que las emociones son experimentadas continuamente, nuestros estados emocionales varian a lo largo del día en función de lo que nos ocurre y de como percibimos los estímulos esto no quire decir que siempre seamos concientes de ello y que sepamos disernir qué tipo de emoción tenemos en un momento dado, para entender el aspecto cognitivo de la emocion haremos referencia a Wukmir, 1967, quien planteó que las emociones son respuestas impediatas del organismo que informa lo que es favorable y desfavorable de una situación o estímulo concreto.

Esta valoración emocional es realizada por mecanismos fisicos-químicos muy diversos dependiendo de la complejidad del organismo, por lo tanto un organismo unicelular posee mecanismos simples para evaluar si una situacion es o no favorable, mientras que un mamífero posee mecanismos emocionales mucho más complejos que en el sistema nervioso juega un papel importante lo conocemos como procesamiento de información hasta que los procesos cognitivos determinan en gran media nuestras emociones (Wukmir, 1967).

Este procesamiento de información no siempre lo efecuamos de manera conciente lo que explicaría que en algunas situaciones no entendamos que nos pasa, por lo tanto, siendo la vida y la supervivencia lo positivo para un ser vivo, la emoción es el resultado de una valoración subjetiva de la probabilidad de supervivencia del organismo en una situación en estímulos determinados. En las aproximaciones cognitivas iniciales de la emoción decia que la reacción ante una situación es de tipo fisiológico, consiente en un incremento difuso y generalizado de la activación, la interpretación cognitiva de dicha reacción es la que determinará las cualidades de las emociones (Chóliz, 2005).

1.2 Inteligencia Emocional

Con la llegada de la inteligencia emocional han surgido diversos modelos con definiciones distintas cada autor se enfoca en su modelo, entre ellos tenemos los tres modelos principales que son:

Modelo de Goleman:

Goleman (1996) define a la Inteligencia Emocional como un conjunto de competencias emocionales y sociales que contribuyen al rendimiento de gestión y liderazgo.

El modelo que describe Goleman sobre la inteligencia emocional se refiere a la capacidad que tenemos para reconocer nuestras propias emociones y de los otros, el cual podemos aplicar directamente en el ámbito laboral y organizacional por esto se consideró que el modelo de Goleman es una teoría mixta por que incluye procesos psicológicos, cognitivos y no cognitivos.

Goleman (1996) describe los siguientes componentes sobre la Inteligencia Emocional:

El conocimiento de las propias emociones: esto quiere decir que debemos saber los inicios de nuestras emociones en el momento en el que se presentan, nos ayuda a racionalizarlas y comprenderlas.

La capacidad de controlar las emociones: después del autoconocimiento de las emociones, el autocontrol viene al haber adquirido conciencia absoluta de las mismas lo que evita que nos comportemos de manera impulsiva al pensar antes de actuar.

La capacidad de motivarse uno mismo: desarrollar todo el sistema de las emociones hace que uno como individuo pueda manejar el funcionamiento de ese sistema de una mejor manera.

Empatía: es el reconocimiento de las emociones, sentimientos y necesidades de los demás para responder de una forma correcta frente a lo que está viviendo el otro.

Para Goleman, 1996, la inteligencia emocional es la capacidad para reconocer y manejar nuestros propios sentimientos, motivarnos y monitorear nuestras relaciones. El modelo de las competencias emocionales que Daniel Goleman para el comprende una serie de competencias que facilitan a las personas el manejo de las emociones hacia uno mismo y hacia los demás.

Este modelo formula la inteligencia emocional (IE) en términos de una teoría del desarrollo y propone una teoría de desempeño aplicable de manera directa al ámbito laboral y organizacional. Por ello, esta perspectiva está considerada una teoría mixta, basada en la cognición, personalidad, motivación, emoción, inteligencia y neurociencia; es decir, incluye procesos psicológicos cognitivos y no cognitivos. Goleman en su libro Inteligencia Emocional habla de las siguientes habilidades: 1) Conciencia de sí mismo y de las propias emociones y su expresión. 2) Autorregulación. 3) Control de impulsos. 4) Control de la ansiedad. 5) Diferir las gratificaciones. 6) Regulación de estados de ánimo. 7) Motivación. 8) Optimismo ante las frustraciones. 9) Empatía. 10) Confianza en los demás. 11) Artes sociales. El modelo de Goleman (2001) concibe las competencias como rasgos de personalidad. Sin embargo, también pueden ser consideradas componentes de la IE, sobre todo aquellas que involucran la habilidad para relacionarse positivamente con los demás (Goleman, 1996)

Según López (2003), una educación basada en inteligencia emocional permite:

- Estimular en los alumnos una actitud social y positiva.
- Ayuda a consolidar una vida en armonía y paz.
- Posibilita que los adolescentes crezcan en entorno positivo, educativo y rico en oportunidades.
- Aumenta la diversión.
- Genera mejoras en el hogar.
- Prepara a los alumnos para la autonomía e independencia responsables.

Modelo de Salovey& Mayer;

Para Salovey & Mayer, (1997) considera que la inteligencia emocional es una habilidad centrada en el procesamiento de la información emocional que unifica las emociones y el razonamiento, permitiendo utilizar nuestras emociones para facilitar un razonamiento más efectivo y pensar de forma más inteligente sobre una vida emocional.

El modelo que plantea Mayer y Salovey considera que la IE se distingue entre modelos mixtos y modelos de habilidad basado en el procesamiento de información.

El modelo mixto es una visión muy amplia que concibe la inteligencia emocional como un compendio de rasgos estables de personalidad, competencias socio-emocionales, aspectos motivacionales y diversas habilidades cognitivas (Salovey & Mayer, 1997).

El modelo de habilidad concibe a la inteligencia como una inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación a nuestro pensamiento, para ello las emociones ayudan a resolver problemas y adaptación al medio.

Así mismo, considera importante centrarse en el modelo de habilidad ya que este es el acercamiento teórico que más investigación ha generado y cuyo planteamiento científico despierta un mayor interés en los investigadores sociales. El modelo de IE de habilidad de Mayer y Salovey se centra en cuatro habilidades básicas, que son: (Extremera & Fernández, 2005)

- La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud: es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que los rodean, implica prestar atención y descodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz. Es decir

que se refiere al grado en que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que están conlleven (Salovey & Mayer, 1997).

- La habilidad para acceder o generar sentimientos que faciliten el pensamiento: es la habilidad para entender en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas, esta habilidad se centra en como las emociones afectan al sistema cognitivo y como nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones y ayuda a priorizar nuestros procesos cognitivo básicos, focalizando nuestra atención en lo que realmente es importante, siendo así que nuestras emociones actúan de forma positiva sobre nuestro razonamiento y nuestra forma de procesar la información (Salovey & Mayer, 1997).
- La habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional: es la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en que categoría se agrupan los sentimientos e implica una actividad tanto anticipatoria como retrospectiva para conocer las causas generadoras del estado de ánimo y las futuras consecuencias de nuestras acciones, la comprensión emocional supone conocer cómo se combinan los diferentes estados emocionales dando lugar a las conocidas emociones secundarias, por ejemplo los celos pueden considerarse una combinación de admiración y amor hacia alguien junto con una matiz de ansiedad por miedo a perderla debido a otra persona (Salovey & Mayer, 1997)
- La habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual: es la habilidad más compleja de la IE esta dimensión incluye la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompañan. Además, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas, abarca pues el manejo de nuestro mundo interpersonal e intrapersonal (Salovey & Mayer, 1997).

Modelo de Bar-On:

La inteligencia emocional según el modelo de Parke & Bar-On, 2000 define a la IE como el conjunto de competencias, aptitudes y comportamientos emocionales, que determinan que tan bien entendemos y nos expresamos, y nos relacionamos con los demás, haciendo frente a los desafíos y presiones diarias. Proponen que la IE presenta cinco factores o modelos importantes, esto a su vez los subdivide en quince habilidades.

- **Intrapersonal:** incluye la capacidad habilidades y competencias, es decir, a la comprensión emocional o capacidad para expresar y comunicar los sentimientos y necesidades de uno mismo, estando presentes las siguientes habilidades.

  Autoconocimiento emocional: esto hace referencia a la habilidad para reconocer y entender los propios sentimientos**.**

  Asertividad: es la capacidad para expresar sentimientos, creencias y pensamientos propios de una manera firme y no destructiva.

- **Interpersonal:** Es la capacidad para escuchar, comprender y apreciar los sentimientos de los otros. Al igual que el anterior modelo este tiene las siguientes habilidades.

  Empatía: es la capacidad para entender y apreciar los sentimientos de los otros.

  Responsabilidad social: es la capacidad para ser un miembro constructivo y cooperativo de un grupo.

  Relación interpersonal: es la capacidad para establecer y mantener las relaciones satisfactoriamente.

- **Manejo del estrés:** capacidad al control que tenemos para mantener la tranquilidad y hacer frente a las situaciones estresantes presentándose las habilidades de tolerancia del estrés y manejo de los impulsos.

  Tolerancia al estrés: es la capacidad para resistir a sucesos adversos y situaciones estresantes.

Control de impulsos: es la capacidad para resistir o demorar la reacción de un impulso.

- **Adaptabilidad:** capacidad para tratar con los problemas cotidianos estos se presentan con las siguientes habilidades.

Validación: es la capacidad para validar las emociones propias, entre lo que el individuo ya ha experimentado y lo verdadero.

Flexibilidad: es la capacidad para ajustar las emociones, pensamientos y conductas cuando cambian situaciones y condiciones del medio.

Soluciones de problemas: es la capacidad para identificar, definir y generar posibles soluciones.

1.3 Adolescencia e Inteligencia Emocional

El paso de la niñez a la edad adulta está marcado por un largo periodo de transición, que implica importantes cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales. Esta comienza con la pubertad, que es el proceso por el cual una persona alcanza la madurez sexual y la capacidad para reproducirse. Elevar el nivel de competencia emocional y social del joven como una parte de su educación regular sería lo ideal para lograr un desarrollo evolutivo saludable en todos los aspectos de su personalidad (Escobeo, 2015).

Perdomo & Olmos (2011) habla que la adolescencia es un período en el que comienzan a experimentarse e incorporarse cambios exteriores o corporales, en el desarrollo sexual y en la búsqueda de la identidad; así mismo, la adolescencia es una etapa de intercambio con el entorno, donde se experimentan una alta suma de emociones como son: el miedo, el amor, la rabia, la tristeza y la alegría, las cuales son las principales emociones que manifiesta el ser humano en su quehacer diario, y brotan como respuesta inmediata a su estímulo externo, o son el resultado del proceso subjetivo, como la memoria, la asociación o la introspección, es decir, que los adolescentes presentan un convulsionado mundo interior debido a las diferentes emociones que experimentan y que expresan al mundo exterior a través de su comportamiento, por lo cual requiere de conseguir el equilibrio para interactuar eficazmente.

(Cejudo, 2017), afirma que la adolescencia es un periodo particularmente inestable, producto de grandes cambios físicos, psicológicos y cognitivos. La rebeldía adolescente es esa manifestación frente a la dicotomía que supone dejar la niñez y acercarse al umbral de la vida adulta. Más allá de las épocas y de las diferencias culturales y/o sociales, las realidades que conlleva el camino de la adolescencia, siguen manteniendo similitudes atemporales y universales inalterables. Es así que independientemente de que haya cambiado la forma de comunicación y los códigos para ello, las situaciones por las cuales "adolecer" son básicamente las mismas que hemos vivido todos en ese período tan ambivalente entre la libertad adulta y la protección infantil.

El campo de estudio ha iniciado un paso importante hacia la comprensión de los procesos emocionales que subyacen a nuestra conducta y al éxito en distintas áreas. De forma específica, esta nueva perspectiva resalta el desarrollo y la puesta en práctica de estas habilidades emocionales que son de vital importancia para la adaptación a nuestro entorno y contribuyen sustancialmente al bienestar psicológico y al crecimiento personal, independientemente del grado de inteligencia y otros rasgos de personalidad (Estremera, 2013).

1.4 Teoría Cognitivo Conductual

Es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que le rodea, y cómo lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos. La Teoría Cognitivo Conductual puede ayudar a cambiar la forma cómo piensa (cognitivo) y cómo actúa (conductual) y estos cambios pueden ayudar a sentirse mejor; se centra en problemas y dificultades del aquí y ahora, busca maneras de mejorar su estado anímico en el ahora (Pinto, 2008).

Los pensamientos, sentimientos, y las acciones se basan en nuestras relaciones con otras personas y nos ayuda a ver cómo pueden hacer que nos sintamos mejor o peor. Otras cuestiones como las deudas, el trabajo y dificultades en la vivienda son también importantes. Si mejora una zona, es probable que mejoren también otras partes de su vida, son partes de un todo y si están separadas una de la otra es porque nos gusta diferenciarlas entre ellas. Es cierto que tenemos diferentes estructuras corticales especializadas en unos procesos u otros (Jubaby, 2015).

El beneficio de las técnicas cognitivos conductuales con la inteligencia emocional es fortalecer las habilidades aprendidas ya que ayuda a identificar posibles obstáculos y dificultades para facilitar la motivación y el compromiso consigo mismo y mediante esto se pueden producir cambios relevantes y duraderos. La terapia es justamente enseñar esta relación al paciente mediante la relación funcional entre Situación, Pensamiento, Emoción y Conducta. A partir de allí entonces, se podrá empezar a aplicar un conjunto de técnicas, que implican tanto cambios en las acciones del paciente, como en su manera de pensar, lo cual a su vez modificará su manera de sentir las emociones. Las técnicas cognitivas, parten de la base de que ciertos pensamientos producen ciertas emociones. Para cambiar entonces los pensamientos disfuncionales, habrá que tener una idea sustancial de cuáles son las emociones y cómo diferenciar unas de otras (Minici, 2017)

1.5 Conclusiones:

A lo largo de este capítulo se ha hecho una revisión del concepto de las emociones e inteligencia emocional y su relación con la etapa adolescente; como ha sido su evolución a lo largo de la historia analizando que el desarrollo del término ha ido cambiando en función de cada época; se han investigado los principales modelos explicativos de la IE, Goleman en 1996 concibe la inteligencia emocional como una habilidad de competencias emocionales y sociales que contribuyen al rendimiento de gestión y liderazgo, Salovey & Mayer en 1997 considera que la IE se distingue entre modelos mixtos y modelos de habilidad basado en el procesamiento de información. Bar-On, en el 2000 analizó de qué manera la IE afecta en los adolescentes y con el enfoque cognitivo conductual si se puede mejorar las habilidades aprendidas, saber identificar posibles obstáculos para facilitar la motivación y el compromiso consigo mismo.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2. Introducción:

En el siguiente capítulo se analizarán los resultados obtenidos de la aplicación de la escala Trait Meta Mood Scale -24 de Mayer y Salovey (1995), en este capítulo se presentará el instrumento utilizado y el procedimiento para la obtención de datos, finalmente, la tabulación de los resultados obtenidos.

2.1 Población y muestra:

La muestra de participantes está formada por un total de 79 estudiantes, que representan toda la población, la misma que partió con edades comprendidas entre los 11-12 años pertenecientes a octavo de educación básica procedentes de la "Unidad Educativa Fe y Alegría Cuenca" de los cuales 43 son mujeres y 36 hombres.

a) Criterios de inclusión:

- Estudiantes de octavo de básica de la Unidad Educativa Fe y Alegría Ciudad de Cuenca, que voluntariamente realizaron el auto-informe durante el año lectivo 2018-2019.
- Tutora de octavos de básica

b) Criterios de exclusión:

- Estudiantes de otros paralelos
- Docentes de otros paralelos

2.2 Objetivos de la investigación:

Objetivo General:

Describir la inteligencia emocional de los alumnos de octavo de educación básica de la Unidad Educativa Fe y Alegría de la Ciudad de Cuenca en el Año Lectivo 2018-2019.

Objetivos Específicos:

- Establecer el nivel de la claridad en la percepción emocional de los sujetos de estudio.
- Determinar el nivel de la atención a las emociones de los estudiantes.
- Identificar el nivel de la reparación de las emociones de los educandos.
- Socialización de los resultados a la comunidad educativa.
- Diseñar un plan estratégico para incrementar el buen manejo de las emociones en adolescentes basado en técnicas cognitivo conductuales.

2.3 Instrumento

A fin de tener los resultados se administró el siguiente instrumento de evaluación para describir la inteligencia emocional en los estudiantes de octavo de básica de la Unidad Educativa Fe y Alegría Cuenca.

Se utilizó la escala de autoinforme Trait Meta Mood Scale-24 (TMMS-24) de Mayer y Salovey (1995), mediante 24 ítems en la versión reducida y adaptada al castellano por Fernández Berrocal, Extremera y Ramos (2003).

Esta escala evalúa los niveles de inteligencia emocional mediante tres factores:

- Atención a los sentimientos, entendida como la capacidad en discriminar y prestar atención a sus emociones y a las de sus iguales, la fiabilidad que obtenemos de este componente es de un 0,87.

- Claridad emocional o habilidad de los individuos en la comprensión adecuada de sus sentimientos y de los demás, la fiabilidad analizada de este componente es de 0,901.
- Reparación emocional, la capacidad percibida para regular los propios estados emocionales de forma correcta, la fiabilidad de este componente es de 0,086.

La fiabilidad total de la prueba es de 0,927, está distribuida en 24 ítems en formato likert, donde las puntuaciones están comprendidas en un rango de 1 a 5; 1 representa "nada de acuerdo" y 5 "totalmente de acuerdo".

2.4 Procedimiento:

Para la aplicación del test, se realizó una solicitud a la escuela y un consentimiento informado a los padres de familia de la institución. Todos los padres de familia permitieron realizar el procedimiento con su representado, firmando que están de acuerdo con el proceso que se va a realizar con sus hijos.

El desarrollo de la aplicación se llevó a cabo con la ayuda de la tutora responsable de los octavos de básica, en un tiempo estimado de aplicación de 5 a 20 minutos, en horas correspondientes a la tutora guía. Los instrumentos fueron completados en su mayoría por los propios participantes, pues los mismos estaban diseñados para su autoadministración.

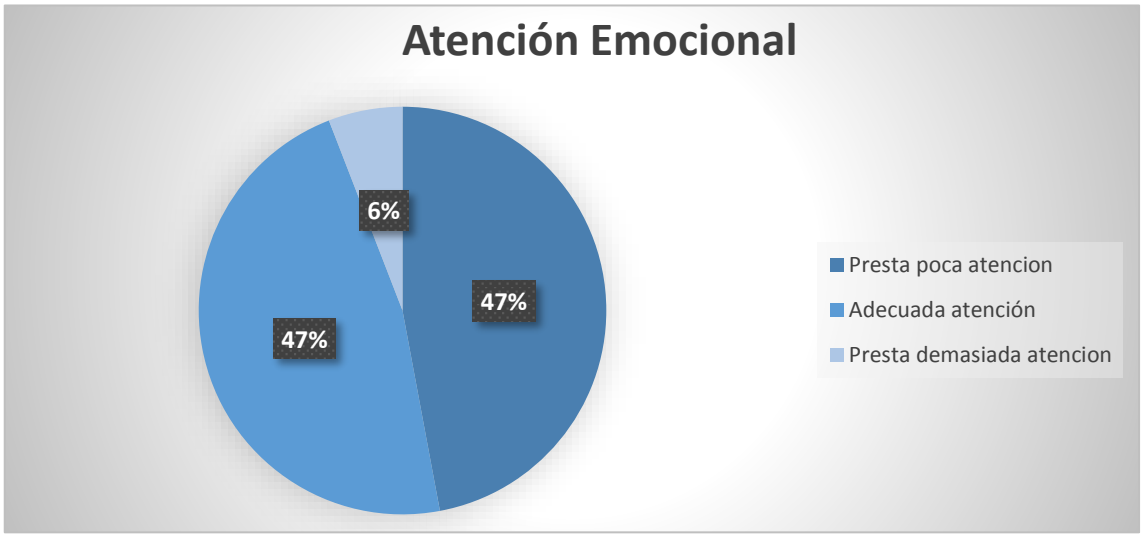
2.5 Análisis de resultados:

Los resultados obtenidos serán presentados mediante gráficos, posterior a la aplicación de la escala de inteligencia emocional, esta información será dividida y presentada en sus tres dimensiones correspondientes a la escala, donde se verán los resultados obtenidos en una muestra de mujeres y una muestra de varones de cada curso y se realizará una interpretación a cada gráfico.

OCTAVO "A"

MUJERES

Figura 1.a

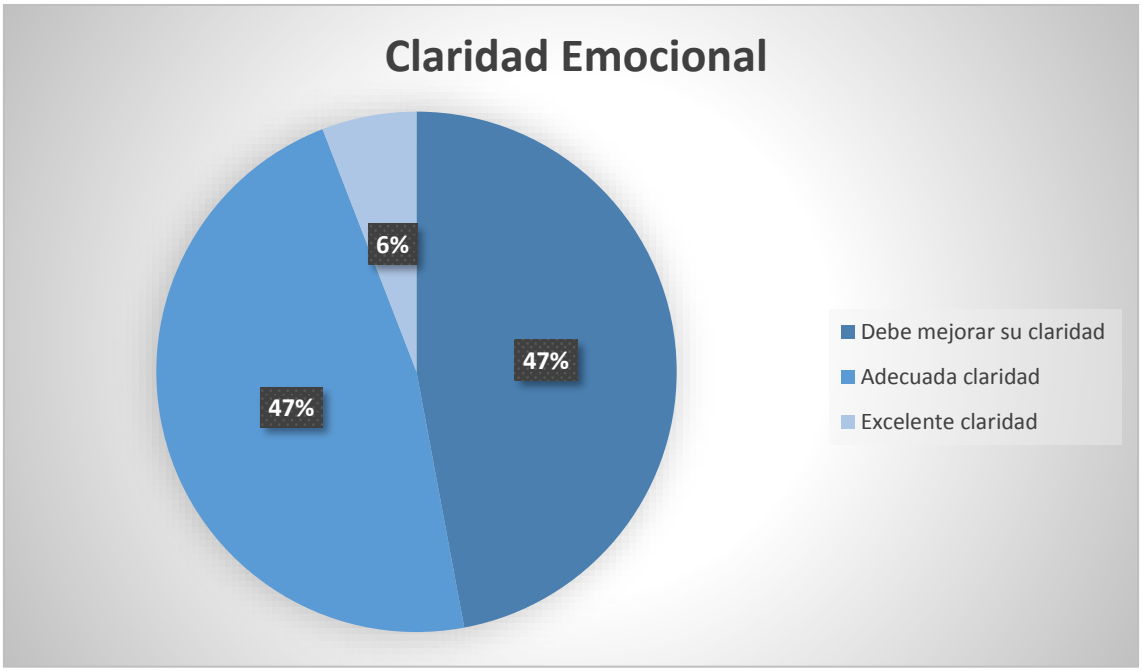


Fuente: *Escala aplicada a 79 estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría de la Ciudad de Cuenca en el mes de diciembre del 2018 y enero del 2019.*

Elaborado por: *Aguilera & Vélez (2019).*

Existe un porcentaje similar del 47%, en cuanto a prestar poca y adecuada atención emocional y un porcentaje poco significativo, corresponde al 6%, de las estudiantes prestan demasiada atención a sus emociones.

Figura 2.a

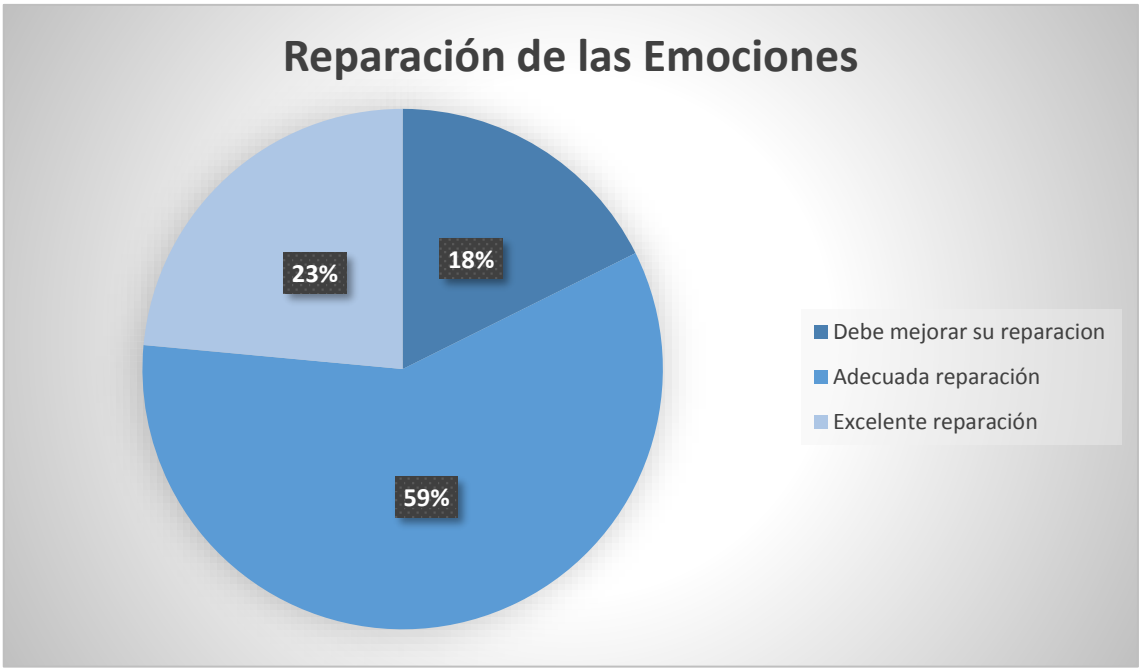


Fuente: *Escala aplicada a 79 estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría de la Ciudad de Cuenca en el mes de diciembre del 2018 y enero del 2019.*

Elaborado por: *Aguilera & Vélez (2019).*

Solamente el 6% de las estudiantes registra una excelente claridad emocional, mientras que el 47% presenta una adecuada claridad emocional; así mismo un porcentaje similar a este debe enriquecer la comprensión de sus emociones.

Figura 3.a



Fuente: *Escala aplicada a 79 estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría de la Ciudad de Cuenca en el mes de diciembre del 2018 y enero del 2019.*

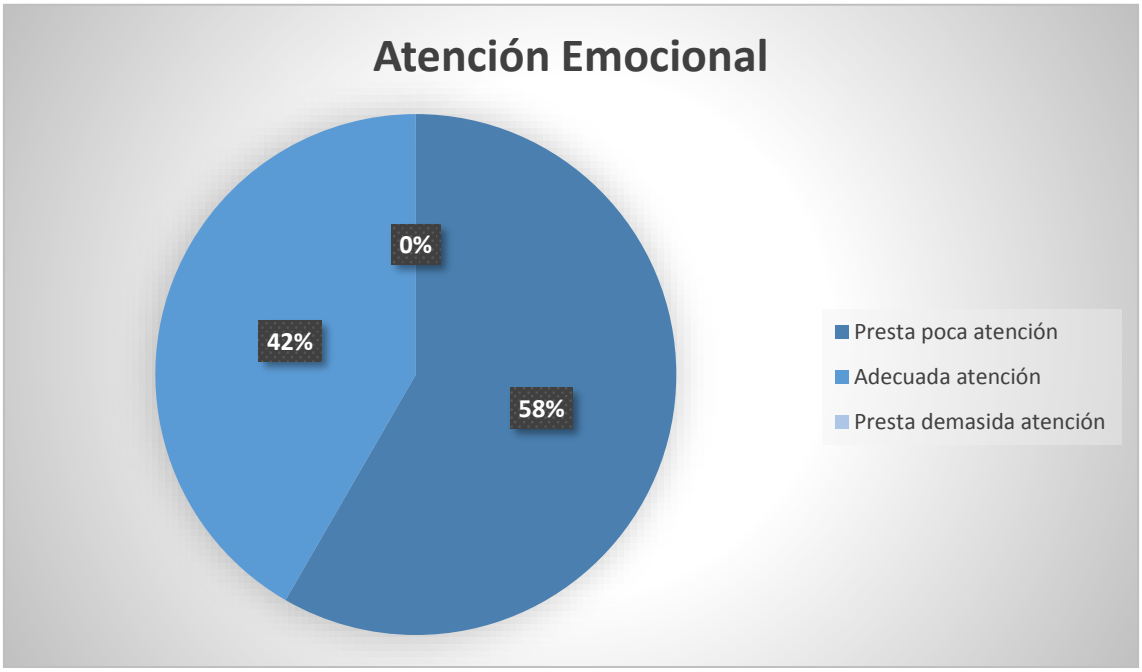
Elaborado por: *Aguilera & Vélez (2019).*

El 59% de las estudiantes registra en esta dimensión un nivel adecuado de reparación emocional, dicho de otra manera, es capaz de regular sus estados emocionales ante cualquier situación; un 23% se presenta una excelente reparación y con un nivel bajo del 18% deben mejorar la reparación emocional.

OCTAVO "A"

HOMBRES

Figura 4.a

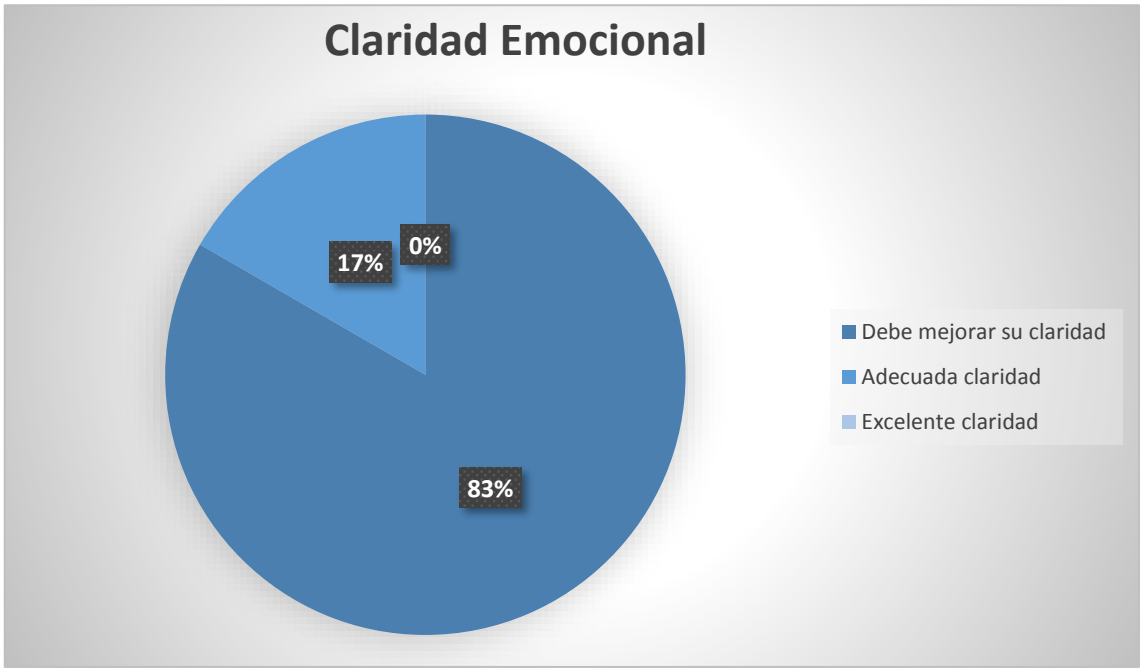


***Fuente**: Escala aplicada a 79 estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría de la Ciudad de Cuenca en el mes de diciembre del 2018 y enero del 2019.*

***Elaborado por:** Aguilera & Vélez (2019).*

El 58% de estudiantes prestan poca atención a sus emociones y el 42% restante atiende adecuadamente sus emociones, los resultados obtenidos son positivos ya que muestran que los varones de octavo son capaces de expresar los sentimientos de forma adecuada y finalmente un 0% presta demasiada atención.

Figura 5.a

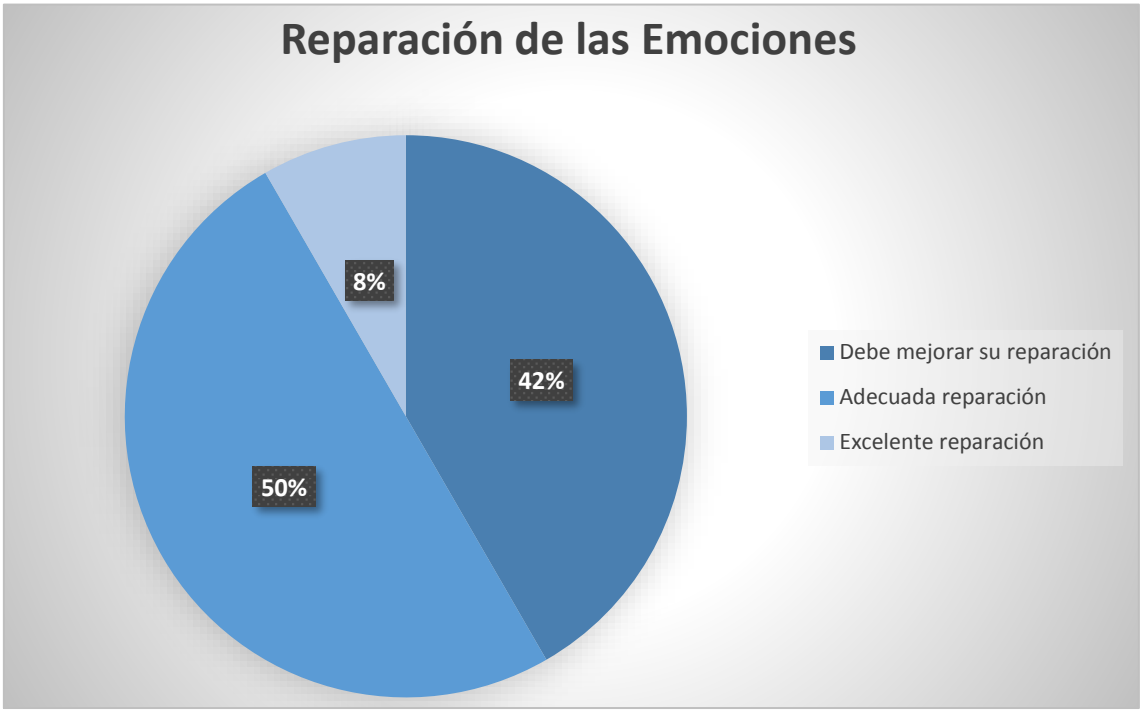


Fuente: *Escala aplicada a 79 estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría de la Ciudad de Cuenca en el mes de diciembre del 2018 y enero del 2019.*

Elaborado por: *Aguilera & Vélez (2019).*

Con una declinación del 83% hay que mejorar la comprensión de los estados emocionales, teniendo un porcentaje del 17% poco representativo se observa que se posee de una adecuada compresión a las emociones; y ningún estudiante del grupo posee una excelente claridad emocional.

Figura 6.a



Fuente: *Escala aplicada a 79 estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría de la Ciudad de Cuenca en el mes de diciembre del 2018 y enero del 2019.*

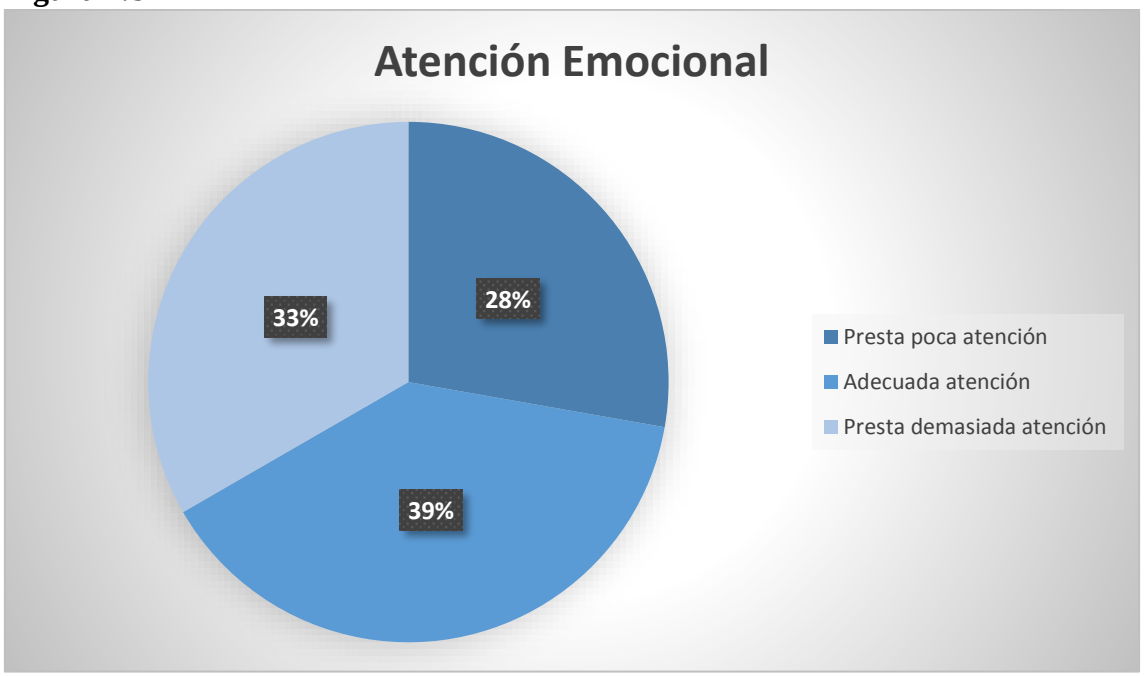
Elaborado por: *Aguilera & Vélez (2019).*

De los resultados de la muestra se puede ver que un 50% tiene un adecuado manejo de sus emociones, es decir, que están en la capacidad de regular y controlar sus emociones; el 42% debe mejorar su reparación. El 8% tiene una excelente reparación emocional.

OCTAVO "B"

MUJERES

Figura 7.b

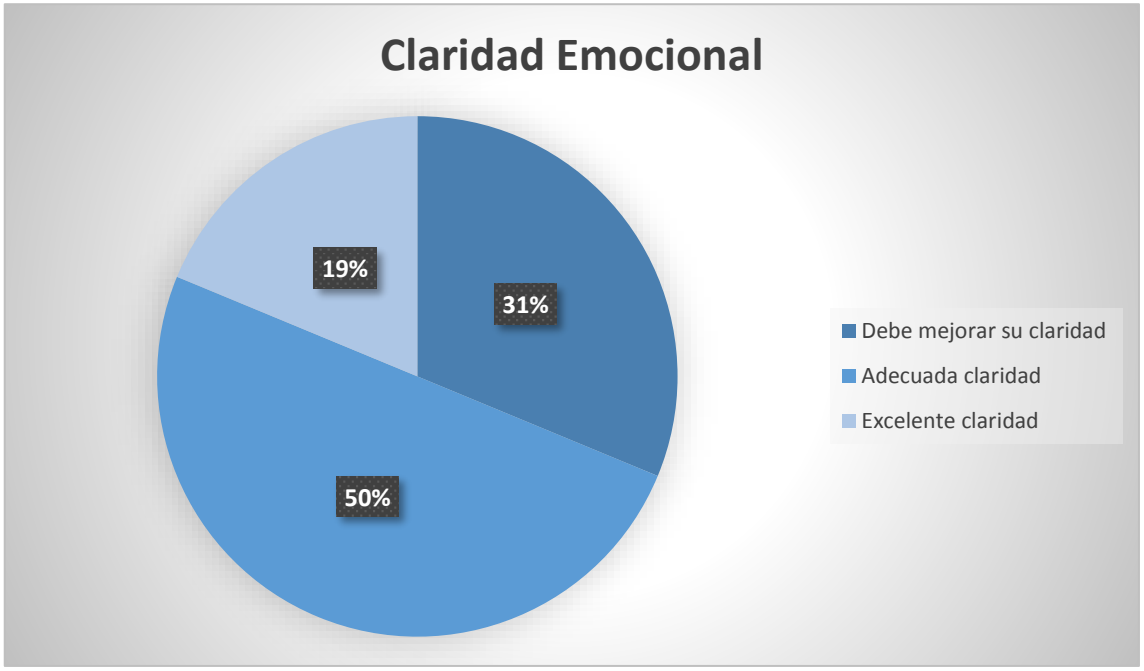


Fuente: *Escala aplicada a 79 estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría de la Ciudad de Cuenca en el mes de diciembre del 2018 y enero del 2019.*

Elaborado por: *Aguilera & Vélez (2019).*

En la dimensión de atención emocional se obtuvo el 39% equivalente a una adecuada discriminación de sus emociones y de los demás, recalcando que a su vez existe un porcentaje con un 33% que presta demasiada atención, y el 28% presenta poca atención.

Figura 8.b

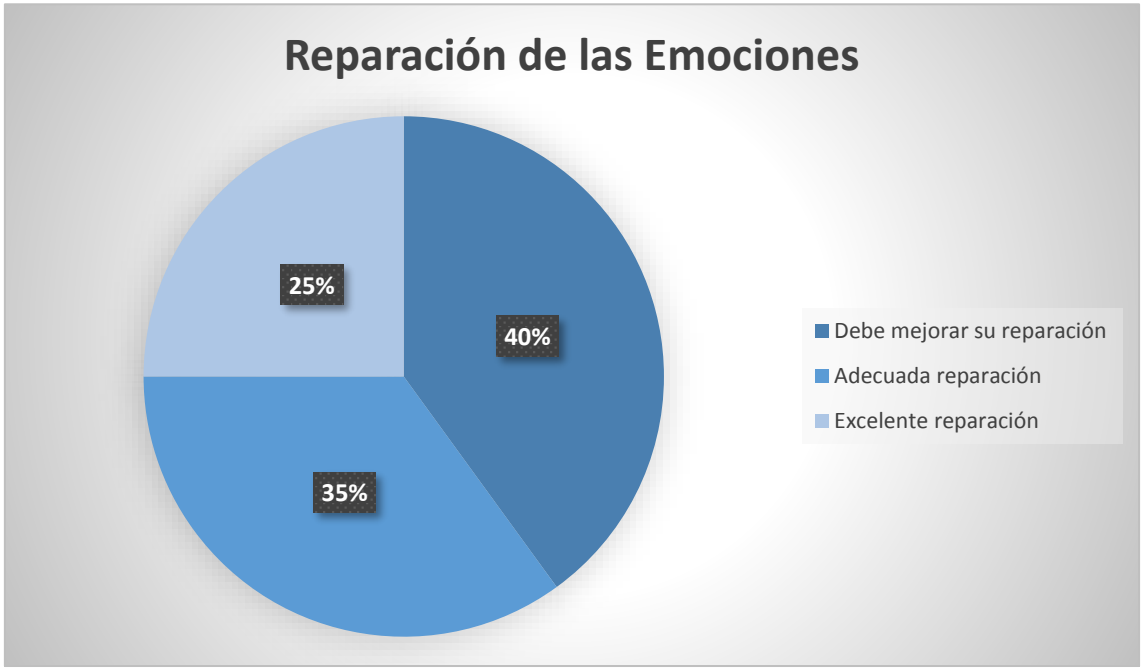


Fuente: *Escala aplicada a 79 estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría de la Ciudad de Cuenca en el mes de diciembre del 2018 y enero del 2019.*

Elaborado por: *Aguilera & Vélez (2019).*

Existe el 19% de las estudiantes que registra una excelente claridad emocional, mientras el 50% conoce y comprende adecuadamente las emociones. El 31% restante debe mejorar la comprensión de sus emociones.

Figura 9.b



Fuente: *Escala aplicada a 79 estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría de la Ciudad de Cuenca en el mes de diciembre del 2018 y enero del 2019.*

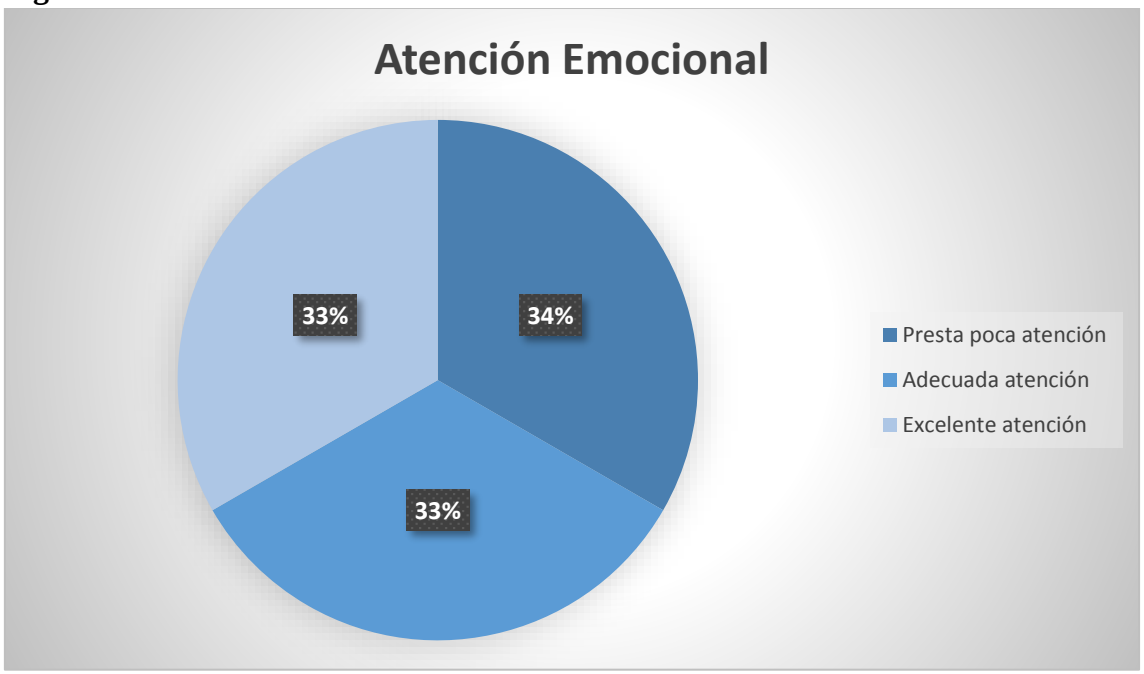
Elaborado por: *Aguilera & Vélez (2019).*

De lo observado en la muestra se obtienen los siguientes resultados: el 40% debe mejorar la capacidad de regular y controlar las emociones, el 35% presenta un adecuado manejo de sus emociones y el 25% restante obtiene una excelente puntuación, es decir que tienen la capacidad de regular y controlar las emociones ya sean positivas o negativas.

OCTAVO "B"

HOMBRES

Figura 10.b

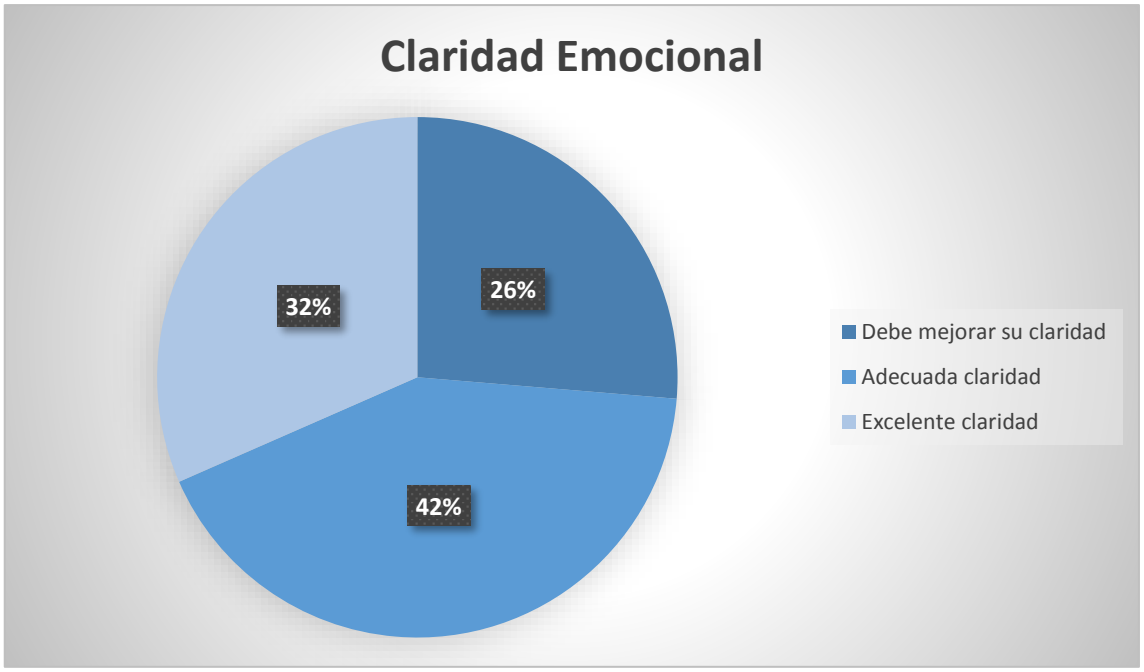


Fuente: *Escala aplicada a 79 estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría de la Ciudad de Cuenca en el mes de diciembre del 2018 y enero del 2019.*

Elaborado por: *Aguilera & Vélez (2019).*

En la representación gráfica podemos observar que el 34% de los estudiantes prestan poca conciencia a sus emociones y a la capacidad de reconocer los sentimientos; existiendo un porcentaje similar del 33% que poseen una adecuada y excelente atención emocional.

Figura 11.b

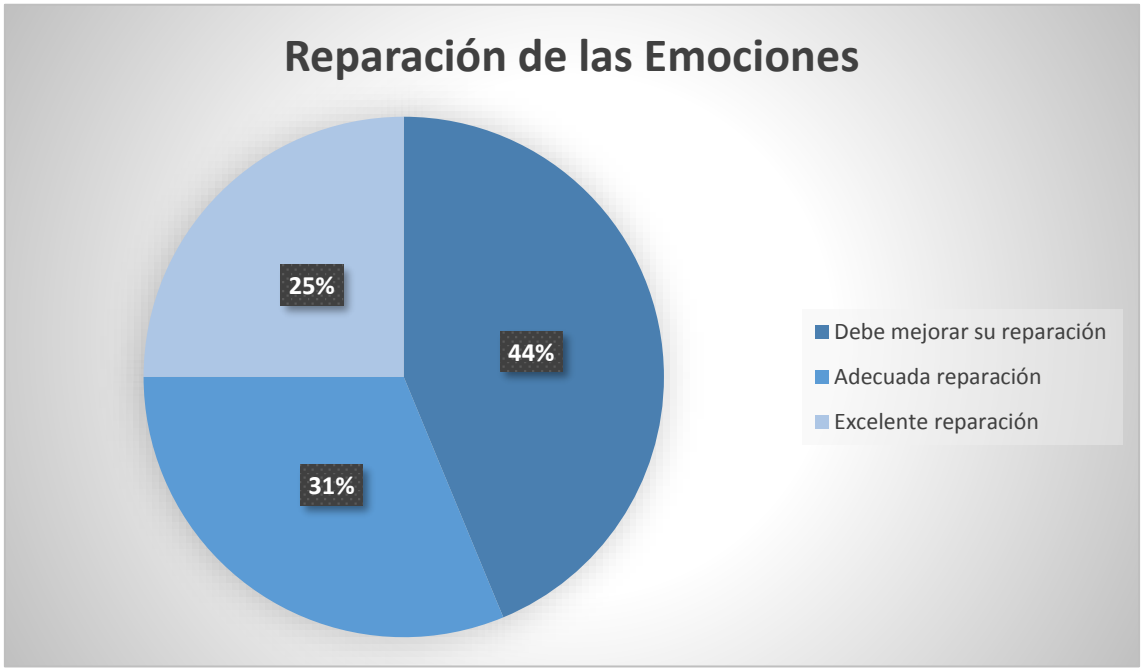


Fuente: *Escala aplicada a 79 estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría de la Ciudad de Cuenca en el mes de diciembre del 2018 y enero del 2019.*

Elaborado por: *Aguilera & Vélez (2019).*

El 42% de los estudiantes que posee una adecuada comprensión y conocimiento de las emociones; mientras el 32% posee una excelente claridad, lo que es significativo para saber cómo evolucionan y como se integran las emociones en el pensamiento; y el restante 26% debe mejorar su nivel de comprensión emocional.

Figura 12.b



Fuente: *Escala aplicada a 79 estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría de la Ciudad de Cuenca en el mes de diciembre del 2018 y enero del 2019.*

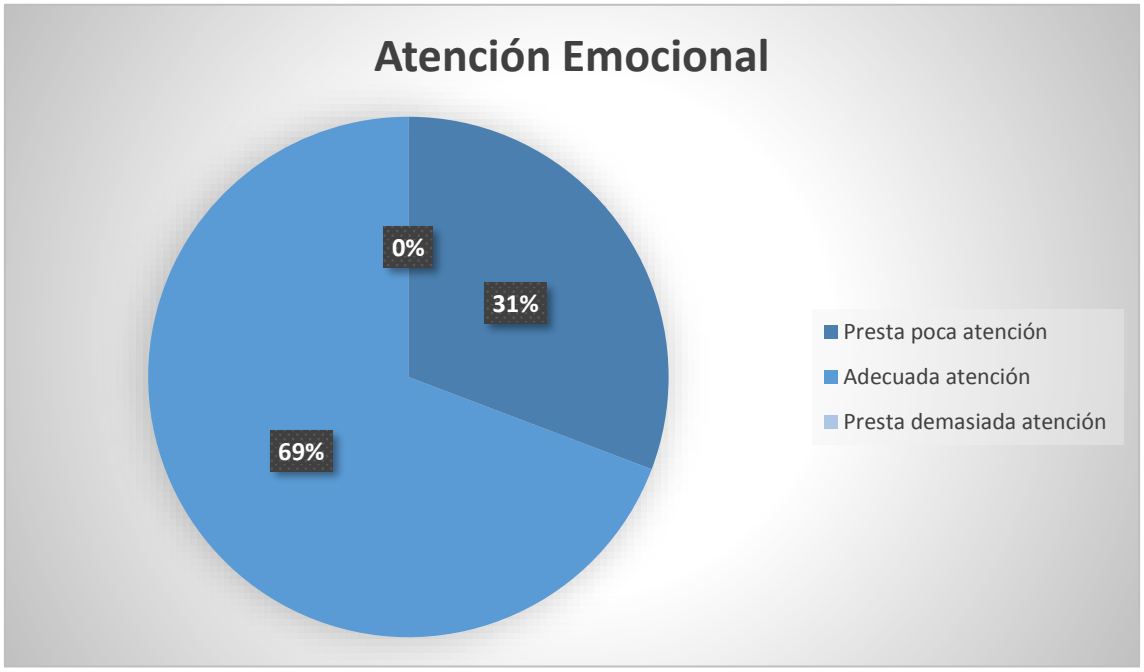
Elaborado por: *Aguilera & Vélez (2019).*

En cuanto a lo expuesto en el grafico analizamos lo siguiente: el 44% de los estudiantes debe mejorar la capacidad para regular y controlar sus emociones ya sean positivas y negativas; el 31% tiene una adecuada reparación emocional, mientras que el 25% cuenta con una excelente reparación.

OCTAVO "C"

MUJERES

Figura 13. c

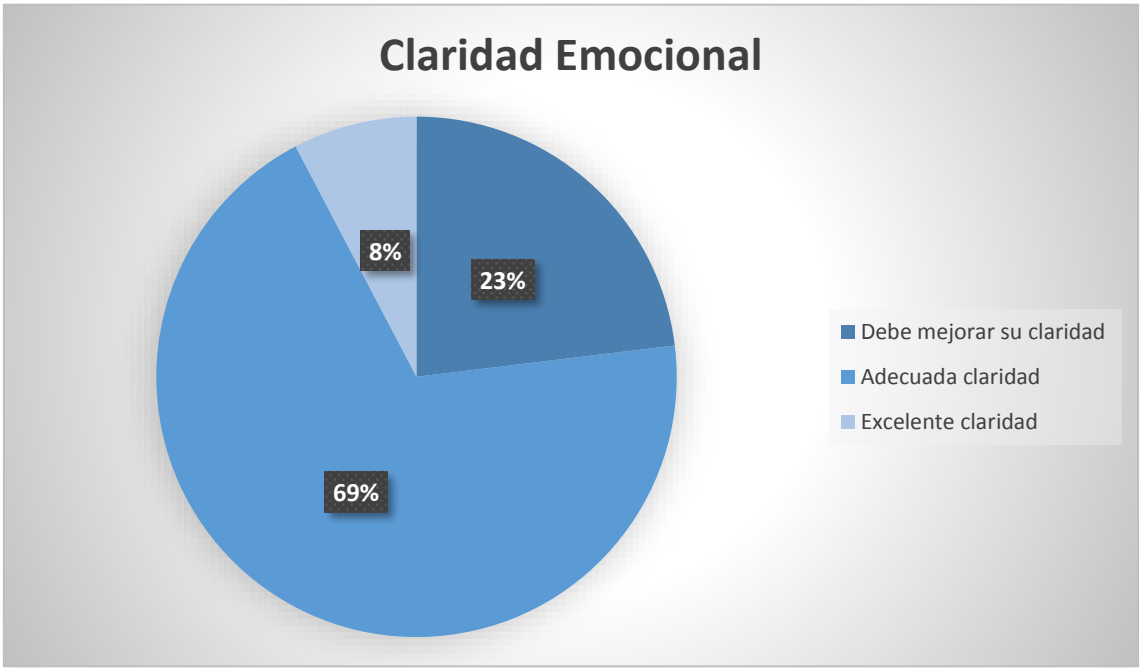


Fuente: *Escala aplicada a 79 estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría de la Ciudad de Cuenca en el mes de diciembre del 2018 y enero del 2019.*

Elaborado por: *Aguilera & Vélez (2019).*

El 69% presenta un nivel adecuado, es decir que hay conciencia sobre sus emociones y sabe distinguir entre ellas; mientras el 31% presenta poca atención a sus emociones, por lo que la capacidad para reconocer sus sentimientos.

Figura 14.c

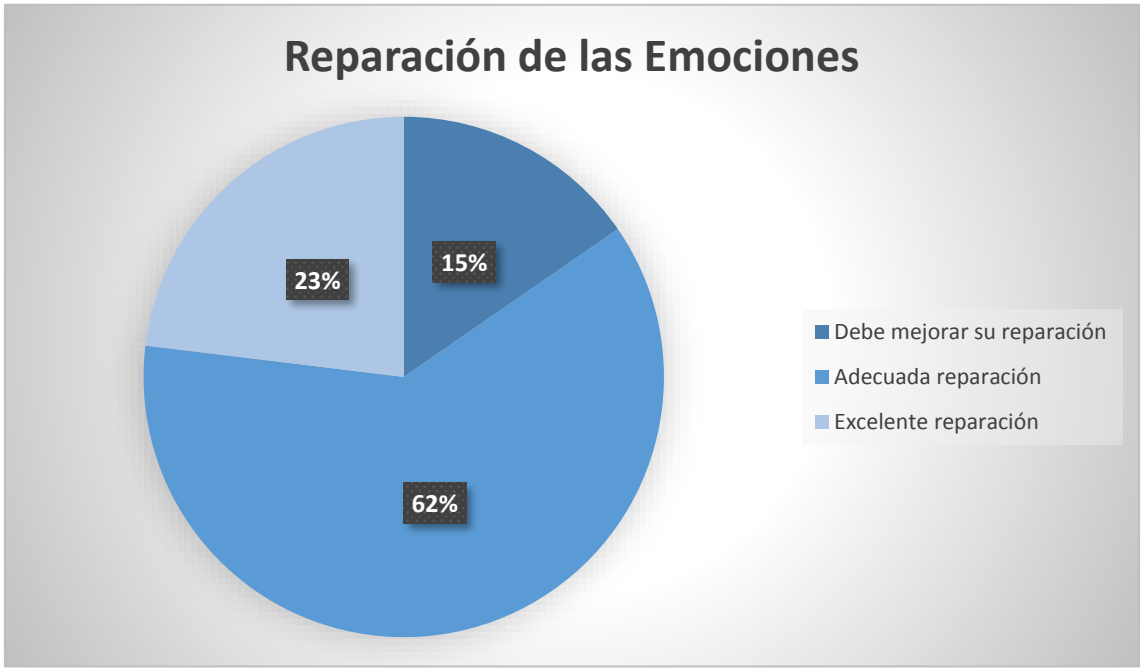


Fuente: *Escala aplicada a 79 estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría de la Ciudad de Cuenca en el mes de diciembre del 2018 y enero del 2019.*

Elaborado por: *Aguilera & Vélez (2019).*

En esta gráfica se puede apreciar que el 69% presenta adecuada claridad, el 23% se encuentra en la dimensión que debe mejorar, es decir, que se necesita comprender más las emociones según cómo evoluciona el pensamiento ante las situaciones. El 8% restante se encuentra en un nivel excelente.

Figura 15.c



Fuente: *Escala aplicada a 79 estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría de la Ciudad de Cuenca en el mes de diciembre del 2018 y enero del 2019.*

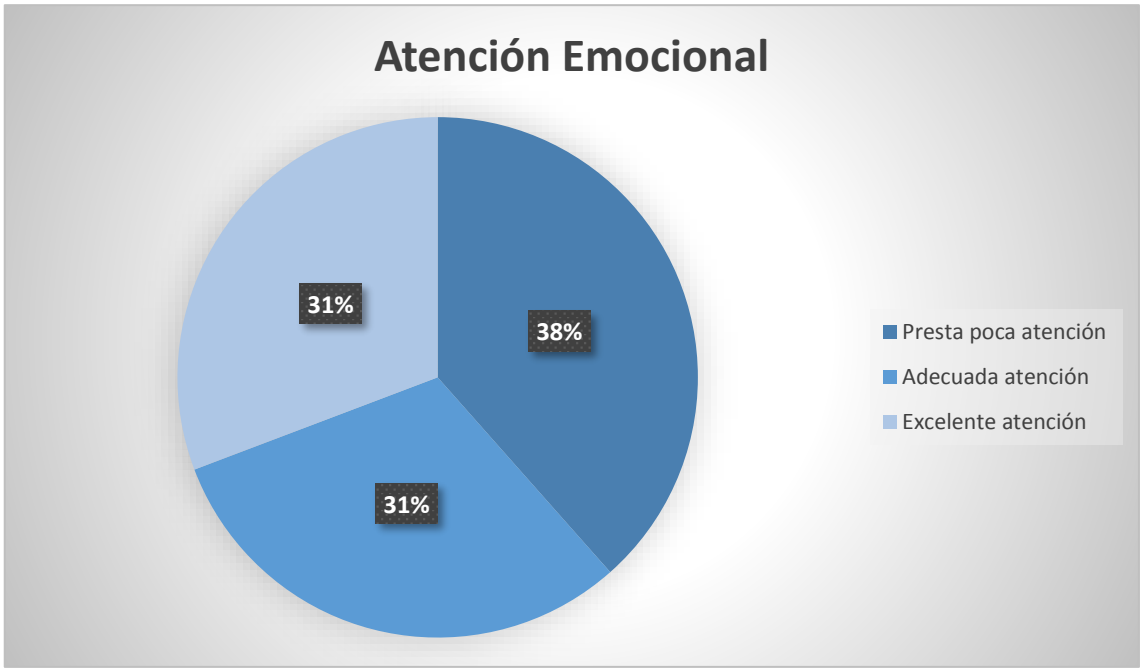
Elaborado por: *Aguilera & Vélez (2019).*

Esta gráfica indica el 62% presenta una adecuada capacidad para regular sus emociones ya sean positivas o negativas; se observa que el 23% posee un excelente control de las emociones y con el 15% siendo poco significativo se debe mejorar y controlar las mismas.

OCTAVO "C"

HOMBRES

Figura 16.c

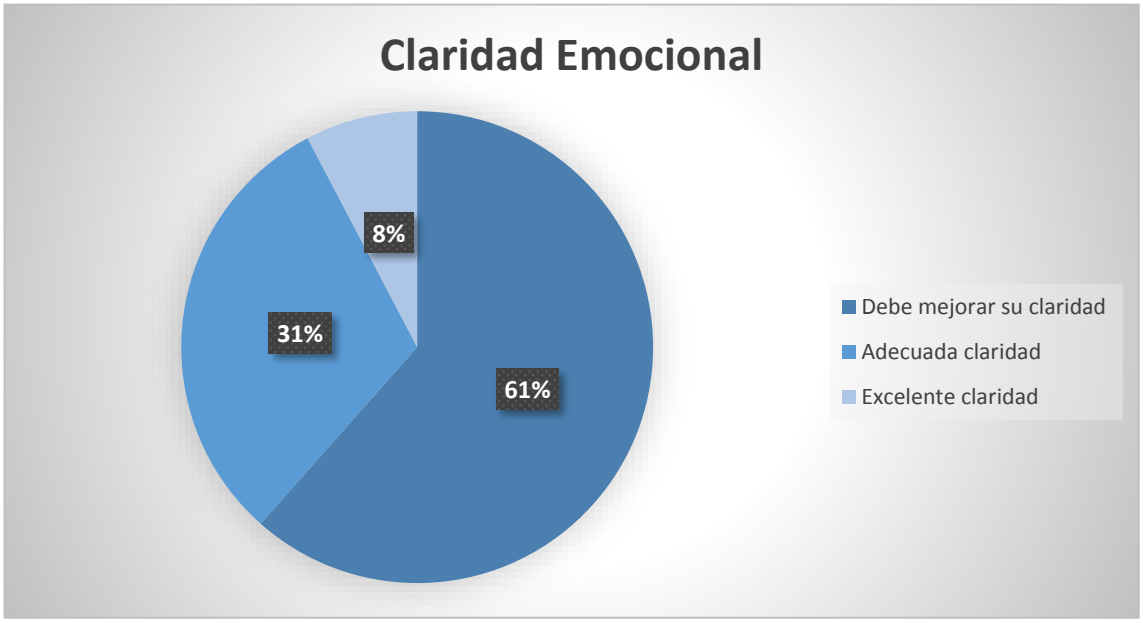


Fuente: *Escala aplicada a 79 estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría de la Ciudad de Cuenca en el mes de diciembre del 2018 y enero del 2019.*

Elaborado por: *Aguilera & Vélez (2019).*

Según los datos recogidos, en la muestra, se puede observar que el 38% con poca atención, lo que indica que no reconocen los sentimientos para saber lo que significan; el 31% siendo poco significativo, hay una equivalencia similar entre la atención adecuada y excelente, sin embargo, se considera que se debe trabajar en su atención.

Figura 17.c

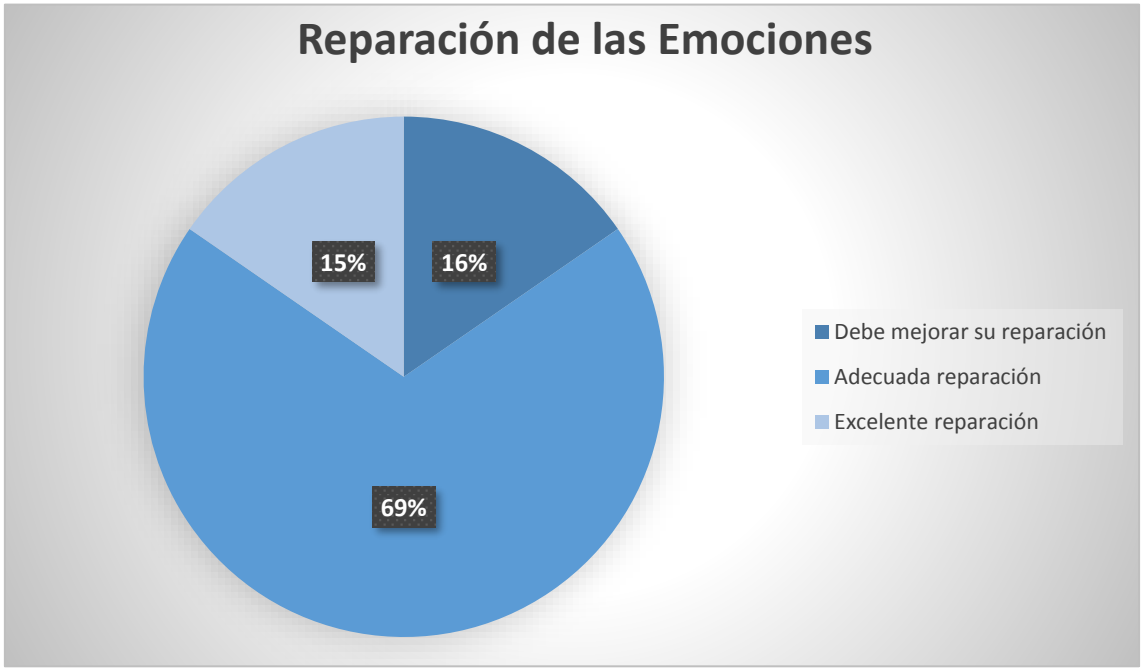


Fuente: *Escala aplicada a 79 estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría de la Ciudad de Cuenca en el mes de diciembre del 2018 y enero del 2019.*

Elaborado por: *Aguilera & Vélez (2019).*

Se puede apreciar que el 61% de estudiantes deben mejorar su claridad emocional, es decir que no hay suficiente facultad para comprender, conocer las emociones y de esta manera integrarlas al pensamiento; 31% considera que poseen una adecuada; y el 8% se sitúa en la columna de que existe una clara facultad para comprender conocer las emociones.

Figura 18.c

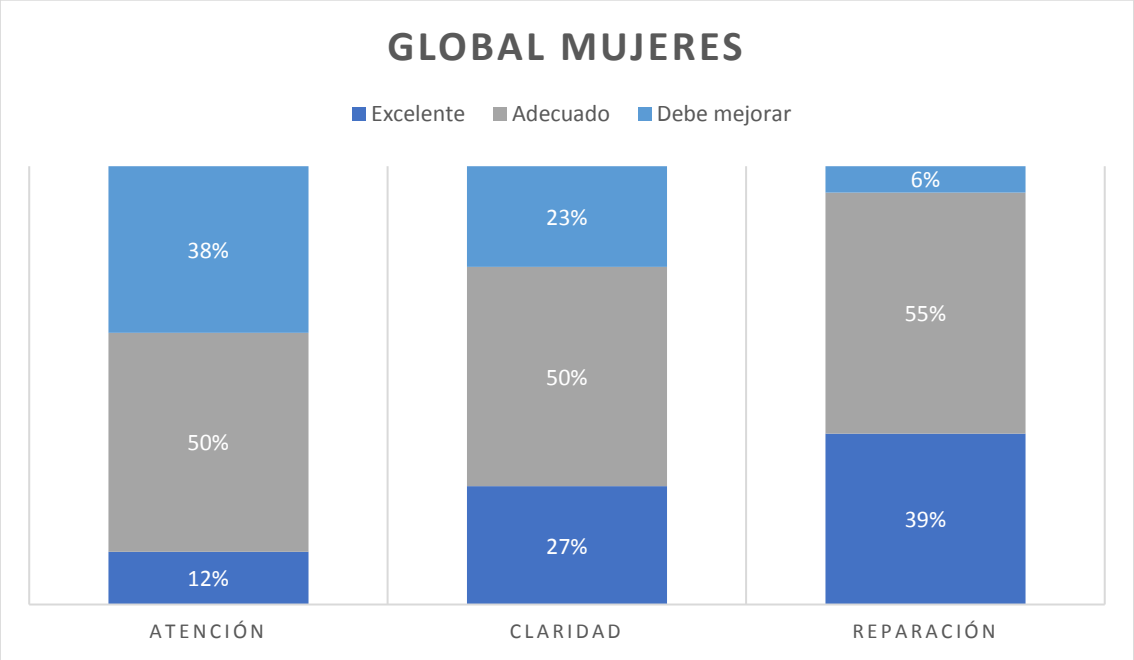


Fuente: *Escala aplicada a 79 estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría de la Ciudad de Cuenca en el mes de diciembre del 2018 y enero del 2019.*

Elaborado por: *Aguilera & Vélez (2019).*

El 69% de los estudiantes muestran que su reparación emocional es adecuada, lo que significa que son capaces de regular y controlar sus emociones, sin embargo, el 16% se debe mejorar su capacidad de reparar y el 15% siendo bajo su nivel de reparación cuenta con una excelente regulación de las emociones, lo cual se debería incrementar para el desarrollo de las mismas.

Figura 19 a.b.c



Fuente: *Escala aplicada a 79 estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría de la Ciudad de Cuenca en el mes de diciembre del 2018 y enero del 2019.*

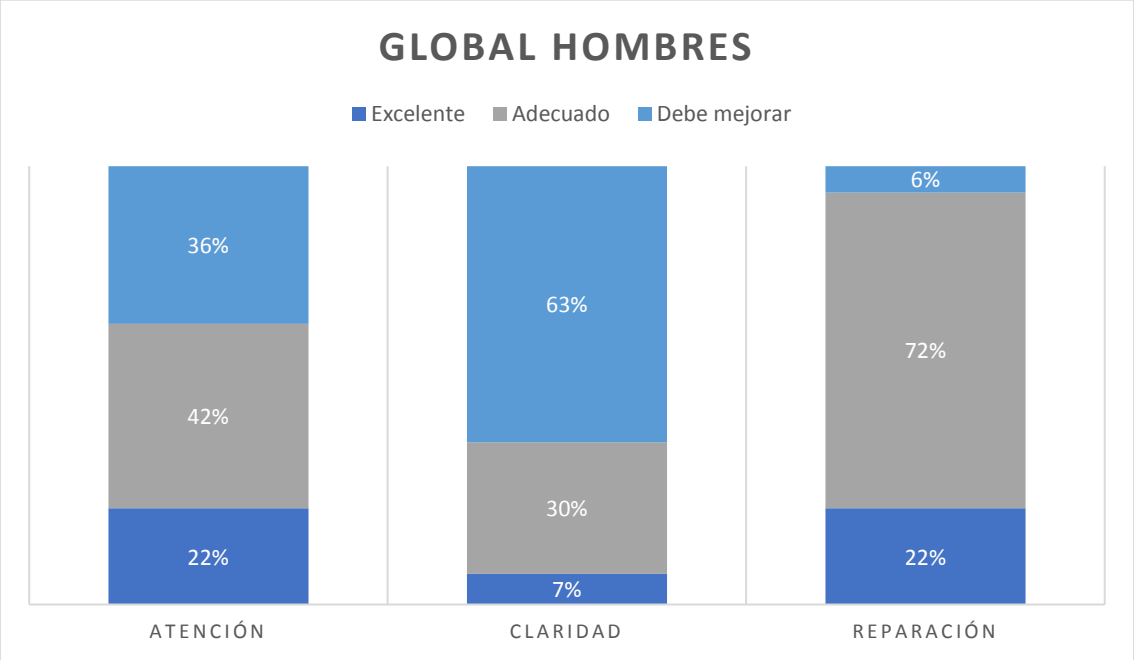
Elaborado por: *Aguilera & Vélez (2019).*

Análisis:

En el ***factor de atención*** en el grupo de mujeres, 43 estudiantes representan el 100%, el 12% se encuentra dentro del nivel excelente, con el 50% se encuentran en un rango adecuado de sus emociones, mientras que, el 38% representa que se debería mejorar la atención a sus emociones. En el ***factor de claridad*** podemos observar los siguientes resultados: el 27% cuenta con una excelente claridad emocional, mientras que el 50% se encuentra en una adecuada comprensión de sus emociones, con un 23% restante las estudiantes deben mejorar su comprensión por las emociones. Y como último factor, tenemos al de ***reparación de las emociones*** con un porcentaje del 39% en que cuentan con una excelente reparación, sin embargo, el 55% se encuentra en un nivel adecuado, es decir, que están en la capacidad en controlar y regular sus emociones; mientras que solo un 6% restante se debe mejorar la reparación de sus emociones negativas y positivas.

Por tanto, se observa un 12% bajo en atención emocional, a pesar de ello presentan un 50% importante en la comprensión y la reparación de las emociones que discriminan.

Figura 20 a.b.c



Fuente: *Escala aplicada a 79 estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría de la Ciudad de Cuenca en el mes de diciembre del 2018 y enero del 2019.*

Elaborado por: *Aguilera & Vélez (2019).*

Análisis:

En el ***factor de atención*** en el grupo de hombres, 36 estudiantes representan el 100%, el 22% se encuentra dentro del nivel excelente, con el 42% se encuentran en un rango adecuado de sus emociones, mientras que, el 36% representa que se debería mejorar la atención a sus emociones. En el ***factor de claridad*** podemos observar los siguientes resultados: el 7% cuenta con una excelente claridad emocional, mientras que el 30% se encuentra en una adecuada comprensión de sus emociones, con un 63% restante las estudiantes deben mejorar su comprensión por las emociones. Y como último tenemos al de ***reparación de las emociones*** con un porcentaje del 22% en que cuentan con una excelente reparación, sin embargo, el 72% se encuentra en un nivel adecuado, es decir, que están en la capacidad en controlar y regular sus emociones; mientras que con un 6% restante se debe mejorar sus emociones negativas y positivas.

Por tanto, se observa un 22% bajo en atención emocional, sin embargo, el 63% debe mejorar la comprensión de sus emociones, a pesar de ello presenta un 72% importante en la reparación de las emociones que discriminan.

2.3 Conclusiones:

Dentro de las figuras expuestas anteriormente con los respectivos cursos podemos observar que dentro de la figura 1.a, 7.b, 13.c correspondientes a el grupo de las mujeres de octavo en el ***factor atención emocional,*** el octavo "C" obtuvo el 69% equivalente a una adecuada atención a expresar y sentir las emociones, mientras que el octavo "A" siendo el grafico 1.a con el 47% y finalmente el octavo "B" siendo el 7.b, con 33%. En el ***factor de claridad,*** en la figura 2.a, el 47% de las mujeres tienen una adecuada claridad, mientras que, en el octavo b, figura 8.b el 50% presenta una afinidad entre lo que es adecuado para conocer y comprender las emociones, finalmente con el 64% siendo el puntaje más alto el octavo c, figura14.c, se observa un nivel adecuado. ***Factor de reparación:*** En cuanto al factor de reparación en la figura 3.a, perteneciendo al octavo "A", tenemos como porcentaje que el 59% se encuentra dentro de lo adecuado de las emociones; en cuanto al octavo "B", perteneciendo a la figura 9.b, se observa un 35% adecuado en esta dimensión y finalmente con el octavo "C", siendo la figura 15.c, el 62% adecuado para regular sus estados emocionales ante cualquier situación.

En el grupo de género masculino tenemos los siguientes resultados en cuanto al ***factor de atención emocional*** figura 4.a, octavo "A" con el 42% pertenecen a un adecuado nivel de atención emocional; mientras que, en el octavo "B" siendo la figura 10.b, se observa un 33% de adecuada capacidad para reconocer sus sentimientos y con el octavo "C" en la figura 16.c, hay un 31% de adecuado. ***Factor de claridad emocional*** en la figura 5.a, del octavo "A" hay un porcentaje poco representativo del 17% que se encuentra en un nivel adecuado, mientras que, con el octavo "B" siendo la figura 11.b, se evidencia un 42% de los estudiantes que posee una adecuada comprensión y conocimiento de las emociones, y por último en el octavo "C" figura 17.c, el 31% se encuentra en un nivel adecuado. Por último, tenemos el ***factor de reparación emocional,*** podemos apreciar la figura 6.a, del octavo "A" que el 50% tiene un manejo adecuado de sus emociones, mientras que, el octavo "B" con la figura 12.b, se observa un porcentaje de 32% siendo bajo y perteneciendo a un nivel adecuado, finalmente con el octavo "C", se observa la figura 18.c, siendo significativo el 69%, muestran que su reparación emocional es adecuada.

Como se mencionó en el inicio del capítulo, se ha realizado un recorrido estadístico por los resultados obtenidos después de la aplicación de Test TMMS-24, reflejando los resultados por género y cursos con sus respectivas descripciones.

Dentro de la presente investigación se tiene a 79 estudiantes que representan el 100%, desde esta premisa se ha considerado tabular por nivel, género y factores de la inteligencia emocional, teniendo como resultados los siguientes porcentajes: **Factor de Atención:** Realizando la comparación entre hombres y mujeres; los hombres obtuvieron 42% y las mujeres obtuvieron un porcentaje del 8% superior equivalente a nivel adecuado, es decir, presentan una mayor conciencia a las emociones y son más sensibles a reconocer sentimientos y saber lo que significan. **Factor de Claridad:** En cuanto a esta dimensión observamos que las mujeres presentan un 27% estando en el nivel excelente, por lo que son capaces de conocer, comprender y saber distinguir sus emociones, los hombres obtuvieron un 7% lo que significa la facultad en distinguir e integrar sus emociones dentro del pensamiento. **Factor de Reparación:** En esta dimensión se observa que el 72% de hombres presenta un nivel adecuado de reparación emocional, mientras que las mujeres con el 55% en la dimensión de adecuado, se encuentran en un nivel bajo.

CAPÍTULO III

PLAN ESTRATÉGICO

3. Introducción:

Para Goleman (1998), la inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para mejorarlos; la inteligencia emocional hoy en día en el ámbito psicológico y educativo es muy "relevante ya que" en ello está todas las áreas que influyen el desarrollo social y cognitivo de las personas. Es un tema novedoso y enriquecedor para la ciencia, la psicología en general, la pedagogía y la educación con el fin de mejorar la calidad educativa del individuo.

Creemos conveniente que se debe identificar y fomentar en los adolescentes la IE debido a que la adolescencia es un período de cambios, y riesgos el cual viene lleno de variables emocionales que les hace experimentar; angustia, miedo, tristeza, alegría, entre otros.

El plan estratégico que presentamos a continuación va dirigido a los estudiantes de la "Unidad Educativa Fe y Alegría Cuenca" de octavo de educación básica tiene como fin desarrollar la inteligencia emocional. Este plan ha sido elaborado desde el enfoque cognitivo conductual, con las técnicas planteadas podremos ayudar a promover el manejo adecuado de las emociones y de esta manera los adolescentes podrán desarrollarse integralmente.

3.1 Propósito:

El plan estratégico está dirigido los estudiantes de los octavos de básica de la "U.E. Fe y Alegría" de la ciudad de Cuenca; servirá como guía para el psicólogo de la institución. Este documento describe técnicas desde el enfoque cognitivo conductual, como medio para permitir el desarrollo de la IE.

3.2 Objetivo General:

Promover el desarrollo de la IE de los estudiantes de octavo de básica por medio de técnicas cognitivo conductuales.

3.3 Objetivos Específicos:

- Reconocer y expresar emociones propias y ajenas en diferentes ámbitos de la vida.
- Comprender emociones propias y de los demás.
- Regular los estados emocionales.

3.4 Guía para la educación de la inteligencia emocional en estudiantes de octavo año de educación básica de la Unidad Educativa Fe y Alegría.

Objetivo Especifico 1: Reconocer y expresar emociones propias y ajenas en diferentes ámbitos de la vida.

Área: Atención Emocional:

Actividad 1. Imágenes de las Emociones (Castro, 2016)
Materiales:

Tarjetas de las emociones

Procedimiento:

1. El facilitador pondrá en la mesa todas las tarjetas de las emociones y pedirá que el estudiante seleccioné tres tarjetas sobre lo que le gustaría reflexionar. Puede ser trabajó, familia, amigos, escuela, etc.
2. Luego se le pedirá que de cada tarjeta que escogió recuerde una anécdota y que emociones le provocan ese recuerdo.
3. Después, se les dirá que deben pensar en qué imagen tienen las personas sobre ti.
4. El facilitador realizara preguntas de retroalimentación respecto a la actividad.

Duración:

10 a 25 minutos

Evaluación:

N°	Ítem
1	¿Por qué me sirve expresar todo lo que siento o controlarme para no demostrar mis emociones?
2	¿Cómo estoy expresando mis emociones actualmente?
3	¿En quién confió mis sentimientos?

Actividad 2. Brújula de las Emociones (Wilensky, 2016)

Materiales:

Brújula de las emociones

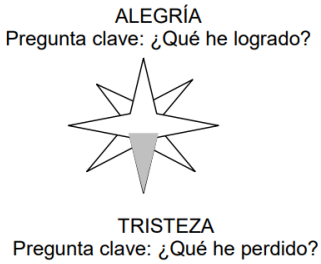
Hojas

Lápiz

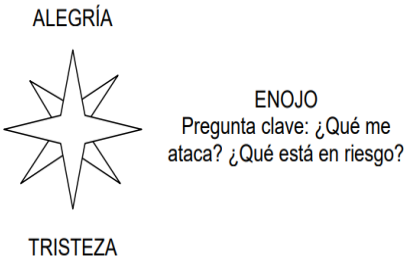
Procedimiento:

1. El psicólogo explicará al estudiante que al frente de él tendrá una brújula la cual está representada con las emociones alegría, tristeza, miedo, enfado, temor, etc.
2. Los puntos cardinales se presentan por colores representando a las emociones.
3. Al Norte, Colocamos la ALEGRÍA, una emoción agradable, que se representa en el color amarillo es lo que sabemos sentir cuando logramos algo que esperábamos o algo que nos sorprenda, haciéndonos sentir expansivo, a veces lleno y a veces flotando. Ante la alegría hay una pregunta clave ¿Qué he logrado?

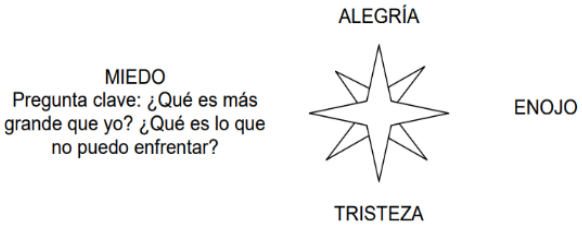
4. Al Sur, Colocamos la emoción opuesta, la TRISTEZA, que se presenta con el color azul, es lo que sentimos cuando perdemos algo. Te hace sentir vacío, sin fuerzas, hundido y preguntamos cómo nos sentimos, las preguntas claves para comprender lo que trae la tristeza ¿Qué he perdido?



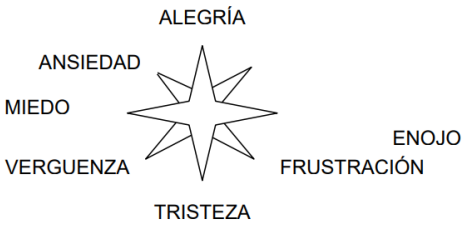
5. Al Este, ubicamos el ENOJO, que se presenta con el color Rojo es una emoción fuerte a menudo, ciega es lo que sentimos al percibir peligro, un ataque que nos hace poner en guardia, con la necesidad de defenderse. Para buscar la información que trae el enojo, tendremos que ubicar a ese "enemigo" que provoca mi estado de ánimo.



6. Y al Oeste, el opuesto del enojo que es el MIEDO que se representará con el color morado, es una emoción que, o bien nos detiene o bien nos dan ganas de correr a esconderse. El miedo es lo que sentimos cuando creemos que el enemigo es más grande que nosotros.



7. El psicólogo podrá agregar otras emociones que pueden ser representadas por un color entre esto, por ejemplo: la frustración es la mezcla del enojo con la tristeza. La ansiedad es una mezcla de alegría con miedo.



8. El psicólogo preguntara al estudiante en qué punto cardinal de las emociones se encuentra en este momento y como se siente frente a este lo escribirá en una hoja todo lo que siente luego si así lo desea lo compartirá con el psicólogo o se lo guardara para él.

9. El facilitador preguntara cual es el punto de la emoción que menos le gusta y que escriba en la hoja cómo se siente frente a una situación.
10. Terminará con una retro alimentación sobre la actividad realizada donde preguntara al estudiante como se sintió al hacer esta técnica.

Duración:

10 a 25 minutos

Evaluación:

N°	Ítem
1	De los puntos cardinales de las emociones en cuál de ellos te sientes mejor ¿y por qué?
2	Cuál de los puntos cardinales de las emociones es el que menos te gusta ¿y por qué?
3	En qué punto cardinal de las emociones se presenta con más frecuencia en tu vida diaria

Actividad 3. La escala de las emociones (Altuna & Dorronsoro, 2017)

Materiales:

Ficha adjunta

Pizarra

Marcadores

Procedimiento:

1. El psicólogo pedirá que el estudiante nombre distintas emociones (alegrías, tristeza, Soledad, miedo)
2. Luego el explicará que las clasificaremos por "familias", teniendo en cuenta las siguientes ocho emociones básicas: tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa vergüenza, enfado y odio.
3. En la pizarra escribiremos, las emociones alegría y tristeza y debajo la siguiente escala:

UN POCO				**MUCHO**
1	**2**	**3**	**4**	**5**

4. Se le entregara al estudiante la ficha con la siguiente información:

Pregunta	**Emoción**	**Intensidad**
El profesor dice que esta semana no hay deberes para casa		
Estas viendo una película de fantasmas		
Solo/a estas viendo una película de terror en una casa solitaria		
Has sido la cuarta persona elegida para un juego importante		
Al salir de vacaciones del colegio tus padres te llegaran de paseo		
Has contado un chiste gracioso según tu opinión y se ha reído solo la mitad de clase.		
Dos compañeros / as están peleando		
Te han puesto para cenar tu comida favorita		
Alguien te ha llamado tonto /a		
Has sacado una mala nota en un examen		
Te han comprados tus dos cosas favoritas		
Te han castigado por pelear con tu hermano/a		
Tu papá o mamá te han regañado por no hacer algo que te pidieron		
Han invitado a todos tus amigos a una fiesta excepto a ti		
Tu papá o mamá te ha gritado frente de tus amigos		
Tu mejor amigo está serio y no sonríe		
Alguien al que no conoces bien, te ha invitado a una fiesta de cumpleaños		
Tu profesor /a te ha felicitado en clases		

5. Se le pedirá que la llene de acuerdo a lo explicado anteriormente.
6. El psicólogo realizara preguntas donde el estudiante detalle y exprese una emoción.

Duración:

35 minutos

Evaluación:

N°	Ítem
1	¿Cómo podemos saber si alguien está enojado cuales son los gestos y tono de voz que usa?
2	¿Qué nos hace saber la intensidad de la emoción que sentimos o siente una persona?
3	¿Qué intensidad crees que es la correcta para ciertas emociones que vives?

Actividad 4. Deseando controlar mis emociones (Gipuzkoan, 2016)
Materiales:

Ficha

Lápiz

Procedimiento:

1. El psicólogo le entregara la ficha al estudiante y le dirá que intente expresar las emociones que siente en ciertas situaciones ya sea de manera individual o cuando está en grupo.
2. El estudiante escribirá en la ficha las actitudes típicas y las consecuencias que pueden traer, después sobre un papel reflejara la actitud adecuada para cada situación.
3. El psicólogo preguntará al estudiante que simule estar frente a una situación y cuál es la reacción que tiene frente a ella.

EMOCIONES	SITUACIONES	ACTIVIDAD TIPICA	ACTITUD EDUCADA	CONSECUENCIAS
Enfado	-Por ejemplo: una compañera me rompe una hoja del cuaderno. -	-Gritar		
Envidia				
Ansiedad				

Miedo				
Frustración				

4. Finalmente, se le preguntará al estudiante una cierta situación cual es la actitud típica, la actitud adecuada y las consecuencias que tiene al reaccionar de esa manera.

Duración:

45 minutos

Evaluación:

N°	Ítem
1	Creer que es importante conocer nuestras propias emociones ¿y por qué?
2	Que sientes al ser consciente de que cierta situación provoca una actitud y consecuencia frente a su reacción
3	Se te hace fácil identificar lo que estas sintiendo ese momento.

Actividad 5. Domino de los sentimientos (Gipuzkoan, 2016)

Materiales:

Fichas domino de las emociones

Procedimiento:

1. El psicólogo ubicará los dominós boca abajo y se sentará frente al estudiante.
2. Cada ficha tiene dos entradas que coinciden con una ficha por la izquierda y otra por la derecha.
3. El juego de las fichas se debe cerrar sobre sí misma y no sobre ninguna
4. Las fichas serán divididas por la mitad y cada uno responderá de acuerdo a lo que siente frete a la situación escrita en la figura.

Te entregan la nota de un examen difícil y estás aprobado	Desprecio
Tienes que operarte y dicen que hay graves riesgos	Alegría
Confiabas mucho en una persona y de pronto te das cuenta de que te ha engañado	Miedo
Veo a la chica/o con la que salgo hablar con otro / a	Desengaño
Te dicen que tu mamá o papá tiene una enfermedad grave	Vergüenza
Alguien te demuestra en público que dijiste una mentira muy grande por presumir	Celos
Jugando golpeaste sin querer a un compañero y esté te insulta con la palabra que más hiere	Envidia
Tengo un examen mañana y todavía me queda por estudiar la mitad de la materia	Ira
Llevas 2 meses lejos de tu familia, amigos y te acuerdas de una persona a quien echas mucho de menos	Fobia
Me molesta mucho no tomen en cuenta mi punto de vista	Tristeza
Saco muy buenas notas y me rio de un / a compañera /o suspendida	Amistad
Hay una persona especial con quien puedo compartir mis alegrías y tristezas	Nostalgia

Te han hecho una entrevista de trabajo y te dicen que hay muchas posibilidades de contratarte	Enamoramiento	Tengo un calzado nuevo y cómodo, pero me compro otro porque es ese el que está de moda	Esperanza
Tu mejor amigo /a ha hablado con la persona que no te cae y cuando te ven a ti se alejan del lugar	Sorpresa	Una persona rica y fuerte mira con mucha superioridad a una persona pobre por pasar junto a el	Odio
Vas a entrar a un centro comercial con tus amigos y ves inesperadamente a tu ex pareja o amigo /a	Aburrimiento	No me gusta un deporte o actividad y mi padre se empeña en que debo aprender	Angustia
Existe una persona única, con quien me gustaría compartir toda una vida	Asco	Voy por la calle y veo que alguien conocido se ha caído y todos se ríen de él / ella	Orgullo
Quieres salir de casa y te pones a ayudar en los quehaceres del hogar y tus padres te dan permiso de salir	Capricho	Un /a chica/ o muy guapo de mi clase es admirado por mis compañeros, pero a mí no me tienen cuenta	Entusiasmo

Duración:

45 minutos

Evaluación:

N°	Ítem
1	¿Cómo te sentiste al realizar esta actividad?
2	Se te hizo fácil reconocer la emoción frente a las situaciones escritas en el domino
3	Cuando atraviesas una situación similar a las que están escritas en el juego se te hace fácil reconocer lo que estas sintiendo

Objetivo específico 2: Comprender emociones propias y la de los demás.
Área: Claridad Emocional:

Actividad 1. A veces meto la pata…. ¿y qué? (Merino, 2017)
Materiales:

Ficha de las situaciones

Ficha de análisis

Cartulina

Bolígrafo

Procedimiento:

1. El psicólogo le dará al estudiante un relato de un chico llamado Santiago y Esteban, el estudiante lo leerá la historia y responderá las preguntas
2. En la cartulina escribirá la conclusión extraída.
3. El psicólogo entregará la ficha al estudiante con el siguiente texto

Descripción de la situación

Imaginémonos que formamos parte de un equipo deportivo, y que, tras ganar un partido importante, el entrenador y otras personas ayudantes nos invitan a una merienda. Has aceptado la invitación con alegría. Después de que las personas entrenadoras hagan la compra y preparen la merienda en el club, acudes al lugar donde será el evento.

Lo estás pasando muy bien, comiendo lo que te gusta, contando chistes y anécdotas de pronto un amigo llamado Santiago coge un trozo de pan y riéndose, se lo lanza con toda fuerza a Esteban, dándole en el ojo. El resto de amigos y amigas han empezado a reírse, y la reacción de Esteban ha sido levantarse de la mesa y salir del club llorando. Algunos y algunas han empezado a defender a Esteban y otros, en cambio, a Santiago. los que se han puesto en contra de Santiago, le han responsabilizado de romper el clima ¡lo has hecho mal ¡- dicen. sabes que Esteban es muy sensible, y no has ido por el camino correcto.

Ficha de análisis

Razones para defender a Esteban
- - - - - - - - -

Razones para defender a Santiago
- - - - - - - - - - -

Duración:

10 a 25 minutos

Evaluación:

N°	Ítem
1	¿El comportamiento que ha tenido Esteban crees que fue el correcto?
2	¿Se ha comportado bien? ¿por qué?
3	¿Se ha comportado mal? ¿Por qué?
4	¿Qué tendría que haber hecho para reaccionar de una manera positiva?
5	¿El comportamiento que ha tenido Santiago crees que fue el correcto?
6	¿Se ha comportado bien? ¿por qué?
7	¿Se ha comportado mal? ¿Por qué?
8	¿Qué tendría que haber hecho para reaccionar de una manera positiva?
9	¿Ha cometido algún error? ¿Por qué?
10	¿Qué podemos hacer para hacerle ver a Santiago que no se ha comportado bien y aceptar el error que cometió?
11	¿Qué conclusión sacas de esta historia, has paso por algo similar?

Actividad 2. Mi auto Biografía (López, 2017)
Materiales:

Ficha de mi autobiografía

Lápiz y pinturas

Procedimiento:

1. El psicólogo entregará al estudiante entregará la ficha explicándole que deberá completar la información.
2. La ficha deberá ser llenada con información sobre él o ella misma.
3. Luego deberá dibujarse en el recuadro que vea en el lateral
4. Al terminar el alumno presentará si así lo desea lo que haya escrito
5. El psicólogo realizará una retroalimentación de la actividad.

Ficha: Mi Autobiografía

MI AUTOBIOGRAFÍA
Mi nombre es ……. Tengo ……..... …años. Nací en ……. Y vivo en ……. Tengo ……hermanos/as Mi animal favorito es ……. Mis aficiones son ……..... …….. Mi mejor amigo /a es ……. Mi color favorito es …… Cuando sea mayor quiero ser ……. Hago muy bien es …… Lo que no puedo hacer muy bien es …… Mi comida favorita es ……. Mi música favorita es ……. El día más feliz de mi vida fue …… Porque ocurrió lo siguiente……. …… …… El día más triste de mi vida fue ……. Porque ocurrió lo siguiente …… ……. …… Me gustaría cambiar de mi ……. ……. Fecha …… firma ……

Duración: 20 minutos

Evaluación

N°	Ítem
1	¿Qué sentiste al llenar información sobre ti?
2	¿Qué le agregarías a tu autobiografía que no estuvieron presentes en esta?
3	¿Se te hizo fácil comprender tus emociones de acuerdo a las preguntas de tu autobiografía?

Actividad 3. ¿Y tú que sientes? (Castellanos, 2016)
Materiales:

Papel y Bolígrafo

Procedimiento:

1. El psicólogo hará que el estudiante escoja una emoción y un contexto donde detallara una situación, creará una situación y la escribirá.
2. El psicólogo realizara la misma actividad que el estudiante sin decir cuál es la emoción, guardara la conversación en una caja.
3. Se deberá escoger una emoción positiva y otra negativa donde un contexto a cada una de ellas, empleamos la siguiente ficha.
4. Cada uno tendrá que hacer un role -playing de su conversación.
5. Cada uno podrá hacer una representación en función de la ficha que ha rellenado.
6. Finalmente escribirán en el papelógrafo una reflexión de como ellos hubieran actuado en esa historia y que emociones estarían presentes en ese momento.

Ficha

Emoción	
Contexto	
Diálogo	

Duración: 30 minutos

Evaluación:

N°	Ítem
1	¿Que han sentido los y las protagonistas en la situación que hemos descrito?
2	¿Cómo has expresado las emociones?
3	¿Qué consecuencia ha traído la historia para el protagonista?
4	¿Qué consecuencia creer tú que hubieras tenido si tienes la misma actitud del personaje del relato?

Actividad 4. No me gusta que me llamen “rarito” etc. (Gipuzkoan, 2016)
Materiales:

Caja

Bolígrafo

Cartulina

Fichas

Procedimiento:

1. Unos días antes de realizar la técnica comentaremos al estudiante que vamos hablar sobre los perjuicios que nos han dicho y los que hemos dicho.
2. En una caja que esté al alcance del estudiante se le pedirá que introduzca los perjuicios que ha ido escuchando a lo largo del día.
3. Cuando se realice la intervención con el estudiante se le dará uno de los papeles que ha puesto en la caja.
4. Después tratara de trasmitir en forma de escena el perjuicio escrito en el papel.
5. Posteriormente el alumno escribirá en un papel como se ha sentido interpretando o trasmitiendo ese papel.

Ficha preguntas -respuestas

¿Cómo se ha sentido la persona que tenía el perjuicio?

Le pediremos que responda las siguientes preguntas:

- **¿Qué tipo de perjuicio te han dicho?**
  ……
  ……
  ……
  ……
- **¿Pueden algún día hacerte un juicio de este tipo?**
  ……
  ……
  ……
- **¿Tienen razone para enjuiciarte así tu compañero/a, profesor /a?**
  ……
  ……
  ……
  ……
- **Si es así, ¿por qué?**
  ……
  ……
  ……
  ……
- **Si es que no ¿por qué lo han hecho?**

……
……
……
……

- **¿Te parece correcto que te hagan?**

……
……
……
……

¿Cómo se ha sentido la persona que ha hecho el juicio?

Le pediremos que responda las siguientes preguntas

- **¿Qué tipo de juicio has hecho?**

……
……
……
……

- **¿Puedes hacer tu algún día un juicio de este tipo?**

……
……
……
……

- **¿Tienes razones para enjuiciar así a tu compañero /a o profesor/a?**

……
……
……
……

- **Si es así, ¿por qué?**

……
……
……
……

- **Si es que no ¿por qué lo han hecho?**

……
……
……
……

- **¿Te parce correcto hacerlo?**

……
……
……
……

Evaluación:

N°	Ítem
1	¿Piensas que expresar tu perjuicio de manera positiva a otra persona le ayudaría en algo?
2	¿Qué emoción sientes cuando escuchas que alguien está haciendo ese perjuicio a otra persona?
3	¿Es más fácil hablar sobre el perjuicio o mejor quedarse callado y sentirme mal cada día que pase?

Actividad 5. La caja musical de las mis emociones (Altuna & Dorronsoro, 2017)
Materiales:

Diferentes Audiciones

Ficha

Procedimiento:

1. El psicólogo tendrá un Cd con diferentes melodías y canciones acorde a la edad del estudiante.
2. Durante la audición, interiorizaran los sentimientos y emociones que les produce y las escribirá de la manera más bella en una ficha preparada para ello.
3. Al finalizar el ejercicio puede exponer su letra.
4. Esta actividad se puede realizar dentro del aula de clases.
5. Si así lo desea el psicólogo pedirá al grupo con el cual va a trabajar que escojan música que les ponga feliz, tristes, preocupados etc.

Ficha (a modo de ejemplo)

Esta es la música que hemos escuchado.

_____
_____
_____

Estos son mis sentimientos al escuchar esta canción.

_____
_____
_____
_____

Expresa dichos sentimientos mediante un escrito, poesía, o mediante un dibujo o pinceladas de diferentes colores.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Expresa dichos sentimientos mediante un dibujo o pinceladas de diferentes colores.

Duración: 35 minutos

Evaluación:

N°	Ítem
1	¿Al realizar esta actividad que emoción fue la que más estuvo presente?
2	¿Se te hizo fácil reconocer que emociones estuvieron presentes en las distintas canciones?
3	¿Cómo te sentiste al escribir o dibujar lo que sentías tras escuchar las melodías?

Objetivo específico 3: Regular los estados emocionales.

Área: Reparación emocional:

Actividad 1. ¡Actuamos como pensamos! (Gipuzkoan, 2016)
Materiales:

Ficha

Bolígrafo

Lápiz

Procedimiento:

1. El psicólogo expondrá la siguiente situación

Esta mañana, a Sebas le ha costado mucho levantarse, vestirse y prepararse para desayunar. Su padre se ha enfadado y le ha gritado:

-es un vago y como siempre llegara tarde a clases que está harto de su falta de interés y…

Sebas se ha sentido triste, tiene una especie de nudo en el estómago y ganas de llorar por lo mal que lo ha tratado su padre. Ha pensado que su padre no sabe que la noche anterior estuvo trabajando hasta tarde para terminar los deberes de matemáticas. Ha comenzado a explicarle la razón de su retraso, pero enfadado, ha dado un portazo y se ha ido al colegio sin desayunar.

2. **El psicólogo le preguntará al estudiante**

- ¿Qué ha pensado el padre?
- ¿Qué ha sentido?
- ¿Cuál ha sido su comportamiento?

- ¿Qué ha pasado con Sebas?
- ¿Qué ha sentido?
- ¿Cuál ha sido su comportamiento?
- ¿Qué consecuencia ha tenido la actitud del padre?
- ¿Qué consecuencia ha tenido la actitud de Sebas?

3. el psicólogo entregará la siguiente ficha al estudiante para que la llene.

Inventaremos diferentes emociones, pensamientos y comportamientos, ten en cuenta estos ejemplos.

Cuando me enteré de aquello sentí miedo y …….

……
……

Cuando no me hiciste caso al cruzarnos en la calle, pensé que no querías ser mi amigo y sentí……...

Hoy al levantarme temprano, pensado……**lo cual me ha alegrado, y me ha puesto a dar saltos.**

Prepara un dialogo para esa situación y la representaras ……

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Duración:

30 minutos

Evaluación:

N°	Ítems
1	Cuéntame algún hecho parecido que te haya pasado
2	Inventa una situación que pueda darse en la vida real y como reaccionarias freten a ella.

Actividad 2. Yo regulo mis emociones (López, 2017)

Materiales:

Fichas

Lápiz

Bolígrafo

Procedimiento:

1. El psicólogo expondrá la siguiente situación

Esta mañana Sebas se ha levantado antes que su padre. ha preparado él el desayuno para los dos. El padre lo ha mirado cabizbajo y sorprendido. Sebas le ha mirado a su padre a los ojos y aunque dice que aún está enfadado, le ha dicho que quiere hablar de lo ocurrido día anteriores.

Mientras desayunaban, Sebas le ha dicho a su padre que él no debía haberse enfadado, y que, aunque sí es cierto que se levantó tarde, la noche anterior había estado trabajando hasta muy tarde. Le ha dicho que le resulta difícil olvidar lo que le dijo días anteriores, pero también entiende que su padre tenga preocupaciones en el trabajo. Seba acepta que se portó mal: cerrar con un portazo y marcharse …. pero no podía controlar aquel enfado. Ahora lo entiende todo mucho mejor, ha sido una buena lección también para él….

El padre ha abrazado a Sebas, se le notaba contento y emocionado, e incluso tenía los ojos humedecidos, han salido juntos de casa, el padre le ha llevado en coche a la escuela y, cuando iba a salir, le ha dicho adiós a su padre, camina contento a su clase.

2. El estudiante deberá responder a las siguientes preguntas

- ¿Qué pensó Sebas para regular el enfado que tenía contra su padre y cambiar su comportamiento?
- ¿En qué ha cambiado su comportamiento?
- ¿Cómo se ha comportado Sebas con su comportamiento?
- ¿Qué emoción sentiste hoy?
- Y el padre, ¿Qué emoción siente con los hechos ocurridos hoy?
- ¿Cómo ha expresado sus emociones
- ¿Qué emoción ha sentido el padre?
- ¿Qué ha pensado después de lo que ha ocurrido estos días?
- Tras analizar lo ocurrido durante los tres días ¿Qué conclusiones extraerías?

- ¿Qué ha provocado el cambio: ¿la emoción, el comportamiento o el pensamiento?

3. El estudiante tratara de representar esta situación pensando en cómo él lo hubiera hecho.

4. Luego el psicólogo y el estudiante inventaran una nueva situación.

5. Finalmente, se le preguntara al alumno cual es el comportamiento más correcto. Para ello, podemos valernos de este ejerció:

Creamos comportamientos positivos

El psicólogo se pondrá frente a frente con el estudiante y un facilitador ayudará con las siguientes indicaciones:

- Mirándose a los ojos, sonrían
- Guiña el ojo al compañero/a que tienes al frente
- Choca los cinco con tu compañero /a.
- Acaríciale el brazo a tu compañero/a.
- Acaríciale la espalda a tu compañero/a.
- Dale una palmadita amistosa a tu compañero/a.
- Abraza a tu compañero/a

Duración:

20 a 35 minutos

Evaluación:

N°	Ítems
1	Tu hubieras hecho lo mismo que hizo Sebas frente a esa situación
2	Ahora que hemos visto algunas pautas de como regular nuestra emoción, crees que puedas llegar a usarlas en una situación similar a la de la historia.

Actividad 3. Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas (Gipuzkoan, 2016)
Saber cómo responder cuando estoy sintiendo esa emoción.

Materiales:

Ficha y Lápiz

Procedimiento:

1. **El psicólogo le dirá al estudiante que piense en su comportamiento habitual y responda las siguientes preguntas:**

- ¿Por qué me enfado muchas veces, casi siempre, a veces?

……

- ¿Cuáles son las cosas que no aceptó de las que últimamente me dicen mi madre o padre? ¿Por qué?
  ……
  ……
  ……
  ……
- ¿Cuáles son las cosas que no aceptó de las que últimamente me dicen mi profesor/a ¿Por qué?
  ……
  ……
  ……
  ……
- Cuando me dicen algo para mejorar mi comportamiento, rendimiento, actitud ¿Cómo suelo responder? ¿Qué suelo pensar?
  ……
  ……
  ……
  ……..

2. Posteriormente se le entregará la ficha donde tendrá que inventar un ejemplo en una cierta situación.

Hecho	
Comportamiento	
Adecuado o inadecuado	
Nueva estrategia	
Emoción	

3. Finalmente, se le pregunta ¿Qué hará ante situaciones difíciles? ¿Qué recurso podemos utilizar?

4. Es conveniente que el psicólogo enseñe algunas estrategias conocidas como contar hasta diez, olvidar el tiempo, imaginar paisajes, meditación etc.

Duración:

30 minutos

Evaluación:

N°	Ítems
1	¿Qué estrategias hicieras tu para regular tus emociones en una situación conflictiva?
2	¿Crees tú que es más fácil hacer frente a la situación o huir de ella?

Actividad 4. Las mismas emociones me pueden ayudar o perjudicar (Altuna & Dorronsoro, 2017)

Materiales:

Lápiz

Bolígrafo

Ficha

Pizarra

Procedimiento:

1. El psicólogo escribirá las emociones básicas en la pizarra (alegría, tristeza, enfado, miedo, amor, odio, vergüenza y sorpresa)
2. El estudiante escogerá las emociones que le agraden y deberá reconocer la intensidad de cada emoción y las escribirá en una lista.
3. Finalmente, escribirá las expresiones saludables y dañinas de esa emoción.
4. Se le entregará una ficha donde el estudiante tendrá que responder las preguntas.

Emociones	Intensidad de la Situación	Expresiones Beneficiosas	Expresiones Dañinas
Tristeza	- melancolía - pena	- llorar - contarle el problema a alguien	- encerrarse en uno mismo - consumir alcohol
Alegría			
Enfado			
Miedo			
Amor			
Vergüenza			
Rabia			
Sorpresa			

Duración:

45 minutos

Evaluación:

N°	**Ítems**
1	¿Después de realizar esta actividad se te hará más fácil manejar tus sentimientos frente a un conflicto?
2	Antes de conocer esta técnica crees que sabias regular tus emociones de manera correcta.
3	¿De la escala del uno a uno al diez, uno siendo lo más bajo y diez lo más alto como te manejas frente a situaciones estresantes?

Actividad 5. Analizo mis emociones día a día (López, 2017)
Materiales:

Ficha

Cuaderno

Lápiz o bolígrafo

Procedimiento:

1. Se le entregara al estudiante la siguiente ficha para que la rellene durante toda la semana con las emociones que vaya sintiendo.

Emoción	Intensidad de la Emoción						
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**	**Sábado**	**Domingo**

2. Se le explicar al estudiante que deberá llenarla al acabar el día antes de acostarse y entregue en la siguiente sesión acordada con el psicólogo.
3. En un cuaderno el estudiante podrá pegar ahí la ficha si así lo desea y en otra hoja escribirá las conclusiones de esa semana.

- **Esto me ha sorprendido ……**
- **Utilice mucho tiempo para esta actividad……**
- **Debería dedicar más tiempo a …….**

Duración:

10 a 20 minutos

Evaluación:

N°	Ítems
1	Como te sentiste al realizar esta técnica a lo largo de la semana
2	Se te hizo difícil llenar la ficha si no ¿Por qué?

Conclusiones:

La elaboración de este plan estratégico facilitará el manejo de las emociones de los estudiantes. Este plan estratégico es un instrumento que incluye la información necesaria para orientar al psicólogo con algunas estrategias y técnicas, para que los alumnos pueden actuar de manera adecuada frente a situaciones del diario vivir y sepan reconocer que emociones están sintiendo, como manejarlas y salir adelante sin ningún problema.

No se aplicó el plan estratégico ya que es un folleto guía para los estudiantes de octavo de básica.

El plan estratégico está basado de acuerdo a los objetivos propuestos como atención, la claridad y la reparación con el fin de desarrollar la inteligencia emocional en los adolescentes, es decir que los propios estudiantes tomen conciencia de sus emociones y sentimientos de acuerdo a como va evolucionando su pensamiento (González, 2016).

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo general describir la inteligencia emocional en adolescentes de octavo de básica de la unidad educativa "Fe y Alegría", para esto se consideraron las siguientes dimensiones: la atención emocional, la claridad emocional y por último la reparación emocional, a través del test de autoinforme Trait Meta Mood Scale-24 (TMMS-24) de Mayer y Salovey (1995).

Mediante los resultados obtenidos se puede afirmar nuestro planteamiento del problema en el que se presenta un grupo con frustración para formar parte de actividades o situaciones nuevas y que no poseen un adecuado manejo de sus emociones, y podemos verificar que el grupo de hombres en general es más imperceptible a demostrar sus emociones, ya que, presentan un porcentaje del 36% en cuanto a que deberían mejorar su atención emocional, el 63% deben mejorar en cuanto al conocimiento y comprensión de sus emociones.

Según las investigaciones realizadas en varios estudios relacionados con la inteligencia emocional encontramos un estudio en Quito (2014) que a su vez tiene características similares al estudio realizado con una edad promedio de 14,5 años; en cuanto a la atención emocional, sus porcentajes demuestran que el 37% de las mujeres tienen un nivel adecuado, en cuanto a nuestro estudio las mujeres presentan un 50%, mientras que los hombres con un 34,85% se encuentran dentro del nivel adecuado, comparándolo con nuestra investigación los hombres obtuvieron el 42% dentro de lo adecuado. También se puede evidenciar que en el factor de claridad emocional las mujeres presentan el 4,44% en cuanto al nivel de excelente, sin embargo, nuestro estudio posee el 27% en este nivel siendo una puntuación alta; los hombres están en su nivel de excelencia 9,09%, mientras que en nuestro estudio tienen el 7%. Respecto al último factor que es de la reparación emocional, hay un resultado similar al estudio realizado ya que se encuentra un porcentaje en mujeres del 60% y en hombres del 66,67% sobresaliendo en su porcentaje los hombres (Vallejo, 2014).

En un estudio en Bolivia (2012) encontramos que 95 sujetos de edad de 12 a 14 años, presentan puntuaciones equivalentes al 48% en atención emocional, respecto a nuestra investigación se puede decir que el 55% se encuentra dentro de este nivel; en el siguiente

factor que es de claridad emocional podemos observar el 40% está dentro de un nivel adecuado con relación a nuestro estudio se presenta el 65% en este nivel teniendo en cuenta que nuestros porcentajes son más altos; sin embargo, podríamos considerarlos dentro de una coincidencia no tan diferente. Finalmente, en el último factor que es reparación de las emociones se verifica que el 58% está dentro de un nivel adecuado, referente a nuestro estudio presentamos el 63% teniendo una puntuación similar en este nivel, lo que indica que existe una coincidencia en el estudio de (Roque, 2012).

La limitación del estudio que consideramos importante es que la respuesta de los estudiantes sea solamente con la finalidad de dar una imagen distorsionada ya sea positiva o negativa, es decir que sus respuestas sean marcadas al azar, sin la necesidad de demostrar importancia al test.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente podemos afirmar que, con el plan estratégico bien estructurado, organizado y sobre todo con las técnicas adecuadas, más aún siguiendo los objetivos planteados se puede promover que se desarrolle la inteligencia emocional en los adolescentes.

Conclusiones:

La inteligencia emocional es un elemento de suma importancia en el bienestar socio-emocional del adolescente.

En los tres modelos expuestos anteriormente tenemos el modelo de Goleman que define a la inteligencia emocional como un conjunto de competencias emocionales que contribuyen al rendimiento del liderazgo y gestión, mientras que el modelo Salovey & Mayer consideran la inteligencia emocional que se basa en una habilidad y que se centra en el procesamiento de información para de esta manera utilizar las emociones mediante el pensamiento y finalmente con el modelo Bar-On este examina competencias, aptitudes, comportamientos emocionales que determinan como se entienden y se relacionan con los demás.

El modelo de inteligencia emocional concebido en el TMMS-24 es de Mayer y Salovey, el cual se basa en el procesamiento de la información donde se entiende a la inteligencia emocional como genuina, está basada en el uso de las emociones para que se dé la adaptación del individuo con el medio. Definiéndola como la capacidad para atender, para tener claro y reparar las emociones con exactitud; y generar sentimientos que faciliten el pensamiento promoviendo el crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997).

De acuerdo a los resultados obtenidos del test se demostró que el diagnóstico que responde a la pregunta de investigación sobre el desarrollo de los estudiantes es lo siguiente: las mujeres se destacan más en la atención y claridad emocional, mientras que los hombres presentan puntajes altos en reparación emocional.

En esta investigación se pudo observar que las mujeres presentan un mayor porcentaje del 50% en cuanto a atención y claridad emocional, mientras que los hombres con el 36% requieren mejorar dichas dimensiones. En cuanto a las reparaciones de las emociones existen diferencias respecto a los hombres con el 72% son los que mayor porcentaje tienen, mientras que las mujeres tienen un porcentaje del 55% más no es bajo.

El nivel de inteligencia emocional encontrada en los adolescentes, permite una mejor adaptación en diversos ámbitos escolares, familiares, sociales entre otros. Es decir, es importante que los adolescentes presenten una buena inteligencia emocional ya que de ser así se podrá evitar ciertos problemas como la desmotivación, cambios de humor, estrés, alejamiento, falta de comunicación, baja autoestima en su vida futura (Trigroso, 2013).

Como último se concluye que las comparaciones de nuestro estudio con el de más autores corrobora los hallazgos tanto en hombres como en mujeres.

4.2 Recomendaciones:

Incluir técnicas cognitivas conductuales de acción para el manejo de las emociones en las instituciones educativas capacitando a maestros a saber incluir estas herramientas en el aula de clases.

Diseñar un programa para alumnos en el cual se trabaje la inteligencia emocional con la misma importancia que se trabaja con el aprendizaje donde los estudiantes aprendan afrontar sus pensamientos y sentimientos.

Incorporar en la enseñanza educativa programas que contengan estrategias para el desarrollo de la inteligencia emocional, las cuales deben estar contenidas en las planificaciones de aula.

Implementar talleres psicoeducativos y lúdicos encaminados a desarrollar y mejorar la inteligencia emocional, como dibujo, teatro, baile, entre otras actividades que permitan a los adolescentes manifestar sus emociones.

Realizar investigaciones de esta variable y su relación con otros aspectos del desarrollo, tales como la inteligencia emocional en los padres, autoestima, estrés, relaciones interpersonales entre otras.

Bibliografía

Altuna, J. & Dorronsoro, I. (2017). Inteligencia Emocional educación primaria 3° ciclo. España : Graficas subi .

Bar-On. (2000). "Emotional and social intelligence: Insights from the emotional quotient . *Revista Universitaria Universidad de Malaga España*, 363.

Cabascango, B. (2012). Guia de desarrollo de la inteligencia emocional . En B. Cabascango. Quito: PDF.

Castellanos, E. (12 de Marzo de 2016). *Servicios Psicologicos de la Inteligencia Emocional de Madrid*. Obtenido de https://psyquia.com/blog/2016/03/09/psicoterapia-varita-magica/

Castro, M. (2016). *Educaciones para las emociones* . Obtenido de http://www.orientacion andujar.es

Cejudo, J. (2017). La inteleigencia Emocional ,cognitica en los adolescentes . *Revista Pontificia Universidad Javeriana Bogotá*, 8-13.

Chóliz, M. (2005). Psicología de la Emoción : el proceso emocional. *Revista científica de Valencia* , 32-36.

Dueñas, L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional :un nuevo reto a la edcuación. *Revista de Educacion Redalyc de la universidad de Costa Rica*, 79-83.

Escobeo. (2015). *El desarrolo Emocional* . Obtenido de https://moodle2.unid.edu.mx/dts_cursos_mdl/pos/E/CO/AM/06/Emociones.pdf

Estremera. (2013). *La inteligencia Emocinal en Adolescentes*. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n8/n8a04.pdf

Extremera, N., & Fernández, P. (2005). la Intelifecnia Emocional y la educacion de las emociones desde el modelo de Salovey & Mayer. *Revista Interuniversitaria de Málaga España Psicología Clínica*, 67-68.

Gipuzkoan, I. (2016). Inteligencia Emocional educacion segundaria obligatoria 1° ciclo . Tolosa: ABS TOLOSA ESPAÑA.

Goleman. (1996). Inteligencia Emocional. En *Inteligencia Emocional* (págs. 99-111). Madrid: Kairós Barcelona.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional* . Obtenido de http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Inteligencia%20Emocional%20%20Daniel%20Goleman.pdf

González, L. (julio de 2016). *Relación entre Inteligencia Emocional ,Recursos y Problemas psicólogicos en la infancia y en la adolescencia*. Obtenido de https://core.ac.uk/download/pdf/75988838.pdf

James, W. (1985). ¿Que es una Emoción? desde la Psicobiología del ser humano. *Estidios de Psicología*, 57-62.

Jubaby. (2015). *ABC Terapia Cognitiva Conductual* . Obtenido de https://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf

López, C. (2017). *Promoviendo la Adaptación Saludable de nuestros Adolescentes*. Obtenido de https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado7.pdf

MacLean. (1975). Sensory and perceptive factors in emocional . *Biological Foundations of Psychiatry* , 229-230 .

Merino, S. (20 de enero de 2017). *Lacarpeta de las Emociones proyecto didactico* . Obtenido de http://www.codajic.org

Minici, A. (2017). Beneficos de las TCC en el Inteligencia Emocional. *CETECIC Revista de Terapia Cognitiva Condutual Buenos Aires ,Argentina* , 25-27. Obtenido de https://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf

Oatley. (1992). La emocion desde su unico. En O. K, *Best laid schemes: the psychology of emotions* (págs. 390-391). Paris: Maison des Sciences de Paris.

Parke, & Bar-On. (2000). La Inteligencia Emocional como predictor del rendimiento académico escoalr en adolescentes. En S. Mancheno, & A. Cuchala, *Inteligencia Emocional segun el modelo de Bar-On* (págs. 11-13). Barcelona: Editorial Bass Agustin.

Perdomo, C., & Olmos, P. (2011). Inteligencia Emocional en Adolescente de Bogotá. *Revista cientifica de América Latina el Caribe Espeña Redalyc*, 51-52.

Pinto. (2008). *Manual de tratamiento para la terapia cognitiva conductual* . Obtenido de http://ipsi.uprrp.edu/pdf/manuales_tara/grupal_particpantes_esp.pdf

Ramos, P. (2009). Implicacione spara el tratamiento de la Emocion Y cognicion. *Red de Revistas Cientificas de America Latina y El Caribe , España Y portugal* , 228-229.

Roque, J. (2012). La inteligencia emocional en adolescentes del segundo curso de secundaria de la Unidad Educativa "Germán Busch". *Revista de investigacion Psicologica Scielo* , 60-65.

Rosenzweig, & Leiman, A. (1994). Emoción y Cognición implicación para el tratamiento . En Rosenzweig, & A. L. Leiman, *Psicología Fisiológica* (págs. 228-231). Madrid: MCGRAW HILL.

Salovey & Mayer. (1997). La Inteleligencia Emocinal y la Educación de las Emociones segun Solevey y Mayer. *Revista Interuniversitaria de Formacion de Profesorados 2005*, 68-70.

Solovey, M., Goldman, T., & Palfai. (1995). Emotional Intelligence. Nueva York: Batam Books.

Trigroso, M. (2013). *Inteligencia Emocional en Jóvenes y Adolescentes Españoles Y Peruanos :Variables psicologicas educativas.* Universidad de León, León.

Vallejo. (2014). INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO. *REVISTA UNIVERSITARIA PONTIFICA DE QUITO DEL ECUADOR*, 56-58.

Wilensky, P. (26 de agosto de 2016). *Bama hamejaej*. Obtenido de http://www.bama.org.ar/sites/defaul/files/_archivos/menifa/lic,%20Patricia%20Wilensky_Cvabst

Wukmir. (1967). Emoción Y sufrimiento desde la psicología de la orientación vital. En Wukmir. Barcelona : Labor de Barcelona .

ANEXOS

Anexo 1
Test TMMS-24.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	**Algo de Acuerdo**	**Bastante de acuerdo**	**Muy de Acuerdo**	**Totalmente de acuerdo**

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

Anexo 2

UNIVERSIDAD DEL AZUAY

Fe y Alegría

Movimiento de Educación Popular Integral y Promoción Social

ECUADOR

DESCRIPCIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO DE BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA DE LA CIUDAD DE CUENCA DEL AÑO LECTIVO 2018-2019

La escuela de psicología Educativa terapéutica de la Universidad del Azuay ha aprobado el proyecto de tesis "Descripción de la inteligencia emocional de los estudiantes de octavo de básica de la Unidad educativa Fe y Alegría de la ciudad de Cuenca del año lectivo 2018-2019 en el cual se evaluarán, analizarán y describirá cómo se maneja la inteligencia emocional de los estudiantes de octavo de básica. La información recopilada ayudará a mejorar nuestros conocimientos sobre aspectos fundamentales involucrados en el desarrollo de una adecuada inteligencia emocional de nuestros adolescentes. Que a su vez se reflejará en la práctica educativa a través de un plan estratégico para un manejo adecuado de las emociones en adolecentes el mismo que será dirigido para la institución educativa. En este sentido, solicitamos su participación voluntaria para que su hijo/a participe en este proyecto. Dicha evaluación consistirá en la aplicación de un test: TMMS-24 de la inteligencia emocional que se refiere a los procesos implicados en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de los estados emocionales de uno mismo y de otros para resolver problemas y regular conductas (Duración aproximada10-25 minutos). Los resultados obtenidos, servirán de base para elaborar un plan estratégico para incrementar el buen manejo de las emociones en adolescentes. Los datos estarán protegidos, tal como establece las normas éticas de la Universidad del Azuay.

Anexo 3

UNIVERSIDAD DEL AZUAY

Fe y Alegría

Movimiento de Educación Popular Integral y Promoción Social

ECUADOR

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Motivo por el cual solicitamos de la manera más comedida firmar la autorización si desea o no se realice la encuesta a su representado (a).

Nombre del Representante Narcisa Armijos.

C.I. 190052867-8

Nombre del estudiante Karen Zauma.

SI Autorizo ✓ NO Autorizo _____

Firma _____

UNIVERSIDAD DEL AZUAY

Fe y Alegría

Movimiento de Educación Popular Integral y Promoción Social

ECUADOR

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Motivo por el cual solicitamos de la manera más comedida firmar la autorización si desea o no se realice la encuesta a su representado (a).

Nombre del Representante Narciso Armijos.

C.I. 190052867-8

Nombre del estudiante Karen Zauma.

SI Autorizo ✓ NO Autorizo _____

Firma _____

Anexo 4

Anexo 5

Nombre: Lesly Sarchez
Curso: 8 C
Fecha: 4/01/2019

TMMS-24.

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.
No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.
No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	**Algo de Acuerdo**	**Bastante de acuerdo**	**Muy de Acuerdo**	**Totalmente de acuerdo**

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	(5)	
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	(4)	5	
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	(4)	5	
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	(4)	5	
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	(2)	3	4	5	
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	(3)	4	5	
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	(4)	5	
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	(3)	4	5	=29
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	(4)	5	
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	(3)	4	5	
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	(3)	4	5	
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	(3)	4	5	
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	(4)	5	
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	(3)	4	5	
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	(2)	3	4	5	
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	(3)	4	5	=25
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	(3)	4	5	
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	(2)	3	4	5	
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	(2)	3	4	5	
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	(4)	5	
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	(5)	
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	(3)	4	5	
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	(3)	4	5	
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	(5)	=27

A= Adecuada atención
Cl= Adecuada claridad
R= Adecuada reparación

Anexo 6

Wendy Gallegos 8 "B"

TMMS-24.

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	**Algo de Acuerdo**	**Bastante de acuerdo**	**Muy de Acuerdo**	**Totalmente de acuerdo**

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5	
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5	
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5	
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5	
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5	
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5	
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5	
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5	=25
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5	
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5	
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5	
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5	
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5	
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5	
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5	
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5	=39
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5	
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5	
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5	
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5	
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5	
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5	
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5	
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5	=39

A = Adecuada Atención

Anexo 7

Anexo 8

Fe y Alegría

Movimiento de Educación Popular Integral y Promoción Social

E C U A D O R

Firmas de Consentimiento de los docentes de Octavos de básica

"DESCRIPNCIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS ESTUDAINTES DE OCTAVO DE BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA DE LA CIUDAD DE CUENCA DEL AÑO LECTIVO 2018-2019 "

DOCENTES	FRIMAS
Lcda. Fanny Mejía	
Ing. Fanny Orellana	
Lcda. Mónica Girón Tutora de los octavos A-B-C	
Dra. Margarita Valdivieso	
Lcda. Mayra Toledo	
Lcdo. Fernando Iñiguez	
Lcdo. Lenin Alvarado	
Lcdo. Jaime Torres	
Lcdo. Rodrigo Morales	

Responsables: Cristina Aguilera y Gabriela Vélez