

# **UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**

## **FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD**

### **CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**TEMA:**

---

“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON EL AUTOCONTROL EN ADOLESCENTES DE DÉCIMO GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA TECNOLÓGICA “MITAD DEL MUNDO” DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2018”

---

**Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Psicólogo General de la Universidad Tecnológica Indoamérica.**

Autor

Hernández Santander Eduardo

Tutora

MSc. Gilda Moreno Proaño

**Quito 2019**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Gilda Moreno Proaño, con C.I.1002240693 en mi calidad de tutora del trabajo de titulación nombrado por el Comité Curricular de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

### **Certifico:**

Que el trabajo de Titulación “La inteligencia emocional y su relación con el autocontrol en adolescentes de décimo grado de educación general básica en la Unidad Educativa Tecnológica “Mitad del Mundo” de la ciudad de Quito en el año 2018”, desarrollado por Hernández Santander Eduardo Miguel, estudiante de la Carrera de Psicología para optar por el Título de Psicólogo General ha sido revisado en todas sus partes y considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, para ser sometido a sustentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador.

Quito, Agosto del 2019

---

MSc. Gilda Moreno Proaño

## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

El abajo firmante, en calidad de estudiante de la Carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Indoamérica, declara que los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de su persona como autor de este trabajo de titulación.

Quito, Agosto del 2019

---

Eduardo Hernández Santander

C.I. 1722861000

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA  
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN  
ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Hernández Santander Eduardo Miguel, declaro ser autor del Proyecto de Tesis, titulado (a) “LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON EL AUTOCONTROL EN ADOLESCENTES DE DÉCIMO GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA TECNOLÓGICA “MITAD DEL MUNDO” DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2018”, como requisito para optar al grado de “Psicóloga”, autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los..... del mes de Agosto del 2019, firmo conforme.

**Autor:** Hernández Santander Eduardo Miguel

**Firma**.....

**Número de Cédula:** 172286100-0

**Dirección:** Av. Manuel Cordova Galarza S1-41 y Veintimila

**Correo Electrónico:** [ehernandezsantander@gmail.com](mailto:ehernandezsantander@gmail.com)

**Teléfono:** 2352855

**Celular:** 0994045850

## **APROBACIÓN TRIBUNAL**

El trabajo de investigación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “Inteligencia emocional y su relación con el autocontrol en adolescentes de décimo grado de educación general básica en la Unidad Educativa Tecnológica “Mitad del Mundo” de la ciudad de Quito en el año 2018.”, previo a la obtención del Título de Psicólogo General, reúne los méritos suficientes para ser sometido a disertación pública.

Para constancia firman:

.....

**PRESIDENTE**

.....

**VOCAL 1**

.....

**VOCAL 2**

Quito,..... del 2019

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo va dedicado al Señor todopoderoso, y a todas aquellas personas que durante este tiempo se convirtieron en mis aliados, para conseguir una meta, mi familia: mi padre, mi madre, mi hermana, mi nana, y mi enamorada, a mis maestras y maestros de la Universidad que siempre me ayudaron a mirar más allá.

Con Cariño

**Eduardo**

## **AGRADECIMIENTO**

A todos los que conforman la Universidad Tecnológica Indoamérica, a mi tutora de proyecto de grado, a mis compañeros por brindarme su amistad y aportarme con conocimiento para contribuir de manera positiva en el maravilloso mundo de la Psicología.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
AUTORIZACION POR PARTE DEL AUTOR .....	iv
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
RESUMEN EJECTIVO.....	xiv
ABSTRACT .....	xv
CAPITULO I.....	1
INTRODUCCIÓN .....	1
EL PROBLEMA.....	3
Contextualización .....	3
ANTECEDENTES .....	6
CAPITULO II MARCO TEORICO .....	10
INTELIGENCIA EMOCIONAL .....	10
HABILIDADES EMOCIONALES .....	12
AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL .....	13
AUTOCONTROL EMOCIONAL.....	15
AUTOMOTIVACION .....	19
RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES EN LOS DEMÁS.....	19



RELACIONES INTERPERSONALES .....	19
AUTOIMAGEN .....	20
INTELIGENCIA INTRAPERSONAL .....	21
INTELIGENCIA INTERPERSONAL .....	22
HABILIDADES SOCIALES .....	23
EMPATIA .....	23
ASERTIVIDAD.....	25
AUTOESTIMA.....	25
CONCIENCIA.....	26
RESPONSABILIDAD .....	26
DIALOGO SERENO .....	27
VIOLENCIA.....	27
VIOLENCIA EMOCIONAL.....	29
EL CONTROL DE EMOCIONES .....	30
CONTROLAR LA ACTITUD .....	30
CONTROLAR EL NERVIOSISMO .....	31
CONTROLAR LOS PROPIOS IMPULSOS .....	31
CONTROLAR LAS REACCIONES.....	32
PACIENCIA Y PERSISTENCIA.....	32

OBJETIVOS.....	34
OBJETIVO GENERAL .....	34
OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	34
HIPÓTESIS .....	34
JUSTIFICACIÓN.....	35
CAPÍTULO III .....	36
METODOLOGÍA.....	36
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....	36
CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN.....	36
POBLACIÓN Y MUESTRA .....	36
CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN .....	38
INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.....	38
Baron ICE: NA .....	38
CARAS-R.....	39
PROCEDIMIENTO PARA OBTENCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS .....	40
CAPÍTULO IV .....	42
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	42
CAPÍTULO V.....	47
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	47

CONCLUSIONES .....	47
RECOMENDACIONES .....	48
DISCUSIÓN.....	49
CAPÍTULO VI .....	51
PROPUESTA .....	51
TEMA .....	51
INTRODUCCIÓN .....	51
OBJETIVOS.....	53
GENERAL.....	53
ESPECÍFICOS.....	53
ARGUMENTACIÓN TEÓRICA.....	53
ESTRUCTURA TÉCNICA.....	57
DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA.....	57
DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	58
Papel arrugado .....	69
Arrugando papel .....	70
Cuatro tierras .....	71
No te metas en mi vida.....	74
Bibliografía.....	83

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Composición muestral por sexo del investigado .....	37
Tabla 2 Actividades principales de la investigación de campo.....	41
Tabla 3 Valoración de la inteligencia emocional .....	42
Tabla 4 Valoración del autocontrol .....	43
Tabla 5 Puntuación media de inteligencia emocional y autocontrol en el grupo ..	44
Tabla 6 Puntuación media y desviación típica de Autocontrol e inteligencia emocional por edad.....	44
Tabla 7 Puntuación media y desviación típica de Autocontrol por nivel de inteligencia emocional .....	45
Tabla 8 Correlación de Variables .....	45
Tabla 9 Situaciones de desarrollo socio emocional inadecuado .....	54
Tabla 10 Desarrollo operativo .....	58
Tabla 11 Desarrollo del taller 1 .....	58
Tabla 12 Desarrollo del taller 2 .....	60
Tabla 13 Desarrollo del taller 3 .....	61
Tabla 14 Desarrollo del taller 4 .....	63
Tabla 15 Desarrollo del taller 5 .....	64
Tabla 16 Presupuesto .....	65

## INDICE DE GRÁFICOS

Gráfica 1 Composición muestral por sexo del investigado.....	37
Gráfica 2 Valoración de la inteligencia emocional.....	42
Gráfica 3 Valoración del autocontrol.....	43

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**TEMA:** LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON EL AUTOCONTROL EN ADOLESCENTES DE DÉCIMO GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA TECNOLÓGICA “MITAD DEL MUNDO” DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2018.

**AUTOR:** Eduardo Hernández Santander  
**TUTOR:** Msc. Gilda Moreno

**RESUMEN EJECUTIVO**

El presente informe investigativo tuvo como objetivo: “Analizar la correlación entre inteligencia emocional y autocontrol en adolescentes de Décimo Grado de Educación Básica de la Unidad Educativa Tecnológica “Mitad del Mundo” de la ciudad de Quito en el 2018”, para ello se consideró un enfoque epistemológico neopositivista, toda vez que a la luz de una problemática determinada en un contexto específico se reconoció que la comunidad meta presentaba dificultades en el desarrollo de su inteligencia emocional de la mano de un alto índice de impulsividad, se realizó una investigación bibliográfica que permitiera comprender las distintas aristas del problema, sustentando un marco teórico que permitiera buscar distintas alternativas de solución. El enfoque metodológico de tipo cuali-cuantitativo permitió analizar e interpretar estadísticamente los resultados de la investigación de campo, toda vez que se aplicaron los test “Baron-Ice” para la valoración de la inteligencia emocional y el test de “CARAS” para evaluar el índice de control de impulsividad en un grupo de 202 estudiantes de entre 13 y 15 años. Los resultados obtenidos determinaron que el 94,55% de la población meta presentaba una inteligencia emocional atípica, así como que el 13,9% de los investigados presentaba un índice de impulsividad muy alto. Se concluyó que la mayoría de estudiantes con impulsividad alta (bajo control) fueron evaluados como de inteligencia emocional atípica, de hecho, el coeficiente de correlación  $r= 0,475$  verificó un nivel de correlación positivo ente las dos variables y de mediana intensidad. En atención a los resultados se vio la necesidad de diseñar una propuesta de solución, la cual consiste en la programación de 5 talleres para fortalecer o al menos mantener la inteligencia inter e intrapersonal, el manejo del estrés y el estado de ánimo general y disminuir los niveles de impulsividad.

**PALABRAS CLAVE:** adolescencia, autocontrol, inteligencia emocional

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**THEME:** EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ITS RELATIONSHIP WITH SELF-CONTROL IN ADOLESCENTS OF THE TENTH GRADE OF BASIC GENERAL EDUCATION IN "MITAD DEL MUNDO" SCHOOL, QUITO 2018

**AUTHOR:**

Eduardo Hernández Santander

**TUTOR:**

Msc. Gilda Moreno

**ABSTRACT**

The purpose of this research was to: "Analyze the correlation between emotional intelligence and self-control in adolescents of tenth grade in basic education from in "Mitad del Mundo" school in Quito, 2018", in which a neopositivist epistemological approach was considered, since in the light of a specific problem in a specific context it was recognized that the goal community presented difficulties in the development of their emotional intelligence from the hand of a high index of impulsivity, a bibliographical research was carried out that allowed to understand the different edges of the problem, supporting a theoretical framework that would allow finding different alternative solutions. The methodological approach of qualitative-quantitative type allowed to analyze and interpret statistically the results of the field research, since the "Baron-Ice" test were applied for the assessment of emotional intelligence and the "CARAS" test to evaluate the control index of impulsivity in a group of 202 students between 13 and 15 years old. The results obtained determined that 94.55% of the goal population presented an atypical emotional intelligence, as well as that 13.9% of those surveyed had a very high impulsivity index. It was concluded that the majority of students with high impulsivity (under control) were evaluated as atypical emotional intelligence, in fact, the correlation coefficient  $r = 0,475$  verified a positive correlation level between the two variables and of medium intensity. In response to the results we saw the need to design a solution proposal, which consists of the programming of 5 workshops to strengthen or at least maintain the inter and intrapersonal intelligence, the management of stress and the general state of mind and decrease the impulsivity levels.

**KEY WORDS:** adolescence, emotional intelligence, self-control

# **CAPITULO I**

## **INTRODUCCIÓN**

El sistema educativo ecuatoriano, ha sido foco de críticas en los últimos años, especialmente tras la socialización del documento de Ajuste Curricular 2016, el cual se concentra en el desarrollo cognitivo, dejando en segundo plano, el desarrollo de las habilidades socio emocionales de los estudiantes, situación que podría irse como una contracorriente, toda vez en otras latitudes, se ha tratado de enriquecer el currículo académico con un currículo emocional paralelo. (Túquerres, 2019).

Para nadie es desconocido que la adolescencia es la etapa en la que se deben fortalecer las habilidades de sociabilidad e interrelación. A más de ser una etapa de cambios, desaprobaciones, construcción de la personalidad, ansiedad, angustia, búsqueda del encaje social y enfrentamiento a la autoridad, es por ello que se ha considerado conducir la presente investigación con el ánimo de trascender del simple diagnóstico del nivel de las distintas dimensiones que integran la inteligencia emocional (IE), hacia el diseño de estrategias que permitan favorecer al autocontrol y los procesos atencionales, tan importantes en la cotidianidad de los estudiantes de Educación Básica Superior.

Para consolidar tal finalidad, el presente informe se ha estructurado en seis capítulos, los cuales aportan con una visión crítica de la problemática detectada y contextualizada, la revisión de la literatura científica más actualizada sobre la base de las variables que conforman el tema, el diseño metodológico, pormenorizando la selección y aplicación de los instrumentos de evaluación: Test de Baron Ice, para evaluar la inteligencia emocional y el Test CARAS, para evaluar el índice de impulsividad, como indicador de autocontrol, mismos que fueron aplicados a los estudiantes del décimo año de la Unidad Educativa Mitad del Mundo.



Posteriormente se presenta el análisis e interpretación de los resultados derivados de la investigación de campo, para luego estructurar las conclusiones y recomendaciones. En el siguiente acápite se ha estructurado una propuesta para favorecer la inteligencia emocional y el autocontrol en escolares adolescentes.

# EL PROBLEMA

## Contextualización

### Macro

Desde que Daniel Goleman publicara su famoso texto de *Inteligencia Emocional* en 1995, diversos investigadores han intentado desarrollar aportes particulares a las competencias emocionales para mejorar la calidad de vida de los seres humanos. Varios estudios han relacionado la inteligencia emocional con el desempeño eficiente, el rendimiento académico, la motivación y en general el desarrollo personal de los individuos, resultando que en muchos casos la IE resulta ser un predictor del éxito futuro de los adolescentes (Caballero, 2017).

Currículos de otros países hispanohablantes, como España, Chile, México, Costa Rica, Argentina y Colombia, se han enriquecido con programas de habilidades emocionales, y relativamente son estos países lo que han logrado una mayor eficiencia del sistema educativo y un mejoramiento de las condiciones de vida de sus poblaciones (Pérez y Castejón, 2007).

Por otro lado, los adolescentes en etapa escolar enfrentan día a día cargas personales, sociales, culturales, económicas y académicas que muchas veces pasan desapercibidas por el contexto que los rodea (Barragán, Lewis, Palacios, 2007). Diversas investigaciones muestran que los problemas psicológicos que padecen los estudiantes están relacionados con trastornos de ansiedad (Salanova, Bresó y Schaufeli, 2005) estrés, desajuste emocional, falta de atención y de autocontrol.

Las formas o mecanismos en que las emociones afectan a los estudiantes son multifacéticas, incidiendo de manera positiva o negativa, pudiendo ser fuente para impulsar la motivación para mejorar su desempeño académico y social, volviéndolos seres proactivos, asertivos y dinámicos, con capacidad de autocontrol, o también, alejarlos del propósito educativo y en su extremo perder el sentido de vida (Enríquez, 2016).

Diversos estudios confirman que, en cualquier franja etaria, el control de la impulsividad (autocontrol) es la habilidad esencial para tener control sobre uno mismo y sus acciones, bajo el dominio del cuerpo. Esta competencia potencia el resultado en el comportamiento del ser humano (Díaz, 2018) lamentablemente hay muy pocos estudios que confirmen que esta dimensión guarde una importante relación con la inteligencia emocional en escolares adolescentes.

Para Adam (2012) la impulsividad es considerada uno de los principales rasgos de personalidad, que se relaciona con numerosos trastornos mentales y conductas desadaptativas, dado que marca una tendencia a actuar con falta de previsión, sin evaluar las consecuencias que puedan derivarse. Esta falta de autocontrol se asocia inclusive, con el contacto temprano a las drogas, desajustes emocionales y altos niveles de agresividad.

### **Meso**

A nivel de Ecuador, los resultados de las evaluaciones del sistema educativo se concentran en los estándares de aprendizaje, pero no se ha logrado evaluar la dimensión emocional de los estudiantes, no obstante, hay fuertes evidencias que el estado emocional se encuentra empobrecido, prueba de ello son los altos niveles de violencia entre pares (Aguilar, 2018) los altos niveles de ansiedad y estrés; 8 de cada 10 adolescentes han sufrido etapas de ansiedad (Mullo, 2018), de igual forma 3 de cada 10 adolescentes presentan problemas de atención selectiva situación que repercute en su desarrollo personal y académico. Para Ramos (2015), el 16.74% de los adolescentes presentan niveles elevados de impulsividad cognitiva y motora.

Por otro lado, en el medio ecuatoriano, poco o nada se ha hecho para favorecer el desarrollo socio emocional de los educandos, de hecho, la actual reforma curricular pone énfasis en lo cognitivo y praxítico y ha descuidado lo afectivo, lo volitivo, lo emocional, situación que ha repercutido en la pobreza de las relaciones socio afectivas que mantienen los adolescentes, los niveles cada vez más crecientes de impulsividad, el aumento de conflictos entre pares, entre otros indicadores.

En atención a esta problemática, el Ministerio de Educación, con apoyo de la UNICEF, decidió establecer una nueva asignatura en el currículo de Educación Básica, la asignatura de Desarrollo Humano Integral, que tiene como una de las dimensiones el control emocional. Lamentablemente, hasta el momento, no se tiene re-alimentación sobre la eficacia de esta propuesta.

### **Micro**

En el seno mismo de la Unidad Educativa Mitad del Mundo, se ha evidenciado un bajo nivel de autocontrol, persistencia en el desarrollo de la tarea, rendimiento académico y edificación de relaciones personales adecuadas, como lo confirman los informes psicopedagógicos elaborados por el DECE, así como los múltiples problemas de convivencia y disciplina reconocidos por el departamento de Inspectoría.

Es en este contexto en el que se evidencia un bajo nivel de autocontrol y de inteligencia emocional, que se ha formulado el siguiente problema de investigación.

¿Cómo incide el desarrollo de la inteligencia emocional en el autocontrol de los adolescentes de décimo grado de Educación Básica de la Unidad Educativa Mitad del Mundo, 2018?

## **ANTECEDENTES**

En este acápite se precisa referenciar como antecedentes directos, a las concepciones previas sobre la inteligencia emocional, y posteriormente analizar estudios, informe e investigaciones sobre la correlación entre inteligencia emocional y autocontrol en adolescentes.

En atención al principal propósito, es menester, determinar que si bien la inteligencia emocional, es un tema contemporáneo, como concepto en el campo de la psicología, tiene un claro precursor en la dimensión de la Inteligencia Social propuesta por el psicólogo conductista Edward Thorndike (1920) quien la conceptualizó como “la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, y actuar sabiamente en las relaciones humanas” (Bolaños, 2013, pág 6). Posteriormente, el término inteligencia emocional aparece en la literatura psicológica en la década de los noventa, en un escrito de los psicólogos americanos Peter Salovey y John Mayer, quienes la concibieron como una inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación a nuestro pensamiento (Fernández, 2005).

Para estos autores, las emociones ayudan a resolver problemas y facilitan la adaptación al entorno inmediato, definiendo así una visión, que podría decirse “funcionalista” de las emociones, en clara consonancia con la definición clásica de inteligencia, concebida como la habilidad de adaptación a un ambiente en continuo cambio (Sternberg & Kaufman, 1998). Es decir, la inteligencia emocional es una habilidad centrada en el procesamiento de la información emocional que unifica las emociones y el razonamiento, permitiendo utilizar dichas emociones para facilitar un razonamiento más efectivo y pensar de forma más inteligente sobre nuestra vida emocional (Mayer & Salovey, 1997).

Sin embargo, fue con la publicación del libro *La Inteligencia Emocional* (1995) de Daniel Goleman cuando el concepto se difundió rápidamente.

Luego de haber visitado librerías, y bibliotecas de las universidades de la ciudad, así como los repositorios en línea de universidades del país y de Iberoamérica, se encontraron los siguientes antecedentes investigativos:

Maldonado (2012) refiere que la evaluación curricular y su incidencia en la práctica docente de los educadores del Centro de educación básica “Mariano Benítez” de la parroquia Benítez cantón Pelileo”. En este informe de tesis se analiza la evaluación curricular desde la práctica docente, con la finalidad de buscar una solución para alcanzar un entorno socio – educativo de calidad. Mediante una investigación documental y de campo se realiza un diagnóstico de la situación del Planificación Curricular Institucional (PCI) en relación a la Actualización curricular, proponiendo adaptaciones curriculares acordes a las necesidades educativas de los estudiantes y de las experiencias profesionales del claustro docente, con la aplicación del inter aprendizaje (pág 97).

Rosero, E. (2018). Evaluación de la Planificación Curricular Institucional de la asignatura de ciencias naturales en los niveles de preparatoria elemental y media. Si bien este trabajo investigativo se centra en el currículo de Ciencias Naturales permite articular la teoría y la práctica como procesos necesarios para la adquisición, consolidación y desarrollo de nuevos contenidos, asumidos como conocimientos, habilidades y destrezas. Se realiza una organización, análisis e interpretación de los datos obtenidos de las fichas de observación aplicadas en el lugar de los hechos a los y las estudiantes, así como encuestas aplicadas a los docentes tutores de grado. Entre los resultados más relevantes, se determinó que los docentes deben elaborar Planificaciones Curriculares para satisfacer las necesidades de los y las estudiantes y de este modo aportar para mejorar la calidad de vida. Finalmente, como parte de esta investigación se elaboró una guía denominada “GUÍA PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL CURRÍCULO” que sirve de base para orientar los pasos necesarios para la implementación del currículo y la aplicación de instrumentos de evaluación en el aula de clases, por consiguiente el desarrollo de habilidades cognitivas y funcionales significativas y con esto mejorar el desarrollo y perfil de los y las estudiantes (pág. 123).

Zambrano, E (2015). Diseño de protocolos de evaluación curricular para una unidad educativa militar. Esta investigación analiza el proceso de evaluación curricular en los últimos diez años, con miras a desarrollar un “Protocolo de Evaluación Curricular” con el fin de mejorar la gestión educativa. Dicha investigación es de corte transversal y utiliza instrumentos planificados y sistémicos aplicados a los aspectos de evaluación curricular; por el método cascada, los resultados se interpretan de manera cualitativa, determinándose falencias en la gestión curricular. Se plantean orientaciones evaluativas que constituyen una propuesta de innovación pedagógica enmarcada dentro de la filosofía militar con el propósito de mejorar la calidad de la educación (pág 106).

Mateo, J. (2000) “La evaluación educativa, su práctica y otras metáforas”., en este interesante artículo publicado por Horsori Editorial, se concibe la evaluación curricular como un intento de relacionar todas las partes que conforman el plan de estudios, lo cual implica la necesidad de adecuar de manera permanente el plan curricular y determinar sus logros. Para ello es necesario evaluar continuamente los aspectos internos y externos del currículo. Al analizar los conceptos se concluye que la evaluación curricular es un nexo fundamental de todo proceso educativo que permite determinar los avances, logros obtenidos en el Proceso Enseñanza Aprendizaje al nivel de contexto, proceso y resultados, ya que los alumnos se verán fuertemente influidos en su aprendizaje por el sistema de evaluación que el docente esté utilizando, sin importar cuál sea éste, por lo que la evaluación debe verse como una parte integral del proceso de aprendizaje. De lo anterior se desprende que la evaluación es el vehículo idóneo para ayudar a los alumnos a aprender. Incluso, para muchos de ellos, es la principal motivación (pág. 180).

Calvas, V. (2010) La reforma curricular de la educación básica en ocho planteles experimentales de la zona urbana de Quito, este informe presenta como objetivo general, indagar el nivel de aplicación de la Reforma Curricular en relación a los resultados de aprendizaje alcanzados por los niños y niñas de tercer año de educación básica, analizando además las percepciones de los planteles educativos experimentales frente a la aplicación de la Reforma Curricular (pág. 128).

Punina, W. Análisis del currículo 2010 y currículo 2016 en la asignatura de estudios sociales de educación general básica en el sistema educativo ecuatoriano. En dicho documento se realiza una revisión de las Reformas Curriculares desde 1996, hasta el 2016, se analiza la pertinencia de la flexibilidad curricular por subniveles educativos, confirmando que los docentes no han logrado interiorizar el proceso de desagregación de objetivos y destrezas. (pág 146).

Se concluye que el tema es novedoso, y que en verdad no existen antecedentes exactos que sustentan el presente tema, pero dichos documentos servirán de base epistemológica para continuar en la construcción del conocimiento.



## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Salovey & Mayer (2000) empleaban el término “inteligencia emocional”, para determinar globalmente las capacidades como la comprensión de las emociones y la compasión. Dozier (2001) estima que la inteligencia emocional se encuentra determinada y definida por algunas características de la persona, entre estas refiere las siguientes: poder percibir y expresar emociones, relacionar las emociones en su pensamiento, entender y razonar con las emociones, y finalmente de equilibrar las emociones en la misma persona y en los otros. Para Casado (2009), la inteligencia emocional alude a una competencia o habilidad caracterizada por la adecuada gestión de las emociones propias y ajenas.

Según Goleman (1996) la inteligencia emocional es un constructo que permite entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás. Este aspecto de la dimensión psicológica humana tiene un papel fundamental tanto en nuestra manera de socializar como en las estrategias de adaptación al medio que se sigue. Además, siempre se ha oído decir que el Cociente Intelectual (IQ) es un buen indicador para saber si una persona será exitosa en la vida. La puntuación del test de inteligencia, se dice, podría establecer una relación fuerte con el desempeño académico y el éxito profesional.

Por otro lado, Valles (2000) detectó hace unas décadas que las capacidades y habilidades necesarias para tener éxito en la vida eran otras, y éstas no eran evaluables mediante ningún test de inteligencia. Se necesita tener en cuenta una concepción más amplia de lo que son las habilidades cognitivas básicas, aquello

que se entiende que es la inteligencia. Prueba de ello es que se empieza a ganar terreno algunas teorías de la inteligencia que se intentaba comprenderla desde ópticas diferentes, como la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner, la teoría de Raymond Cattell que se explicaba las diferencias entre Inteligencia fluida y cristalizada, o la Inteligencia Emocional que popularizó Daniel Goleman.

Como puede derivarse, de los aportes precedentes, la inteligencia emocional tiene varias voces, teorías y conceptos, sin embargo, en casi todos se puede encontrar un acuerdo de tres factores:

- La capacidad de aprender
- La capacidad de comprender
- La capacidad de resolver problemas

Goleman (1996) menciona además que si se piensa detenidamente en la trascendencia de las emociones en la vida diaria se dará cuenta rápidamente que son muchas las ocasiones en que se influye decisivamente en la vida, aunque no se dé cuenta.

Para Fernández y Ramos (2002) la inteligencia emocional es: “la capacidad para reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás”. Es decir, implica una habilidad que discrimina tres procesos:

Percibir: es reconocer de forma consciente las emociones e identificar qué se siente y ser capaz de darle una etiqueta verbal.

Comprender: es integrar lo que se siente dentro del pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.

Regular: es dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz. (p. 14)

## **HABILIDADES EMOCIONALES**

Dentro de las habilidades relacionadas con la inteligencia emocional, se encuentran:

- Reconocer nuestros propios sentimientos, identificar, etiquetar y expresar nuestros sentimientos.
- Controlar los sentimientos. Evaluar su intensidad.
- Poder darse cuenta si son pensamientos o son los sentimientos los que están determinando una decisión.
- Controlar las emociones, comprender lo que hay detrás de un determinado sentimiento.
- Aprender formas de controlar la ansiedad, la ira, la tristeza, la cólera. (Gallego, 2000).

En tanto que Salovey (1990) propone que las habilidades de inteligencia emocional son:

- Conocer las propias emociones: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en ese sentido deja a merced de las emociones incontroladas.
- Manejar las emociones: a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia, o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales.
- Motivarse a sí mismo: una emoción tiende a impulsar una acción, por ello, las emociones y la motivación están íntimamente interrelacionadas. Encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, automotivarse, manejarse y realizar actividades creativas.
- Reconocer las emociones de los demás: el don de gentes fundamental es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. La empatía es el fundamento del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean. Esto las hace

apropiadas para las profesiones de ayuda y servicios en sentido amplio (profesores, orientadores, pedagogos, psicólogos, psicopedagogos, médicos, abogados, expertos en ventas).

- Establecer relaciones: consiste en el arte de establecer buenas relaciones con los demás, en gran medida, la habilidad de manejar emociones. La competencia social y las habilidades que conlleva, son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar en forma suave y efectiva con los demás.

A continuación, se amplía información sobre estas habilidades.

### **AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL**

Goleman (1996) concibe el autoconocimiento como el conocimiento de nuestros propios sentimientos y emociones y cómo se influye. Es importante reconocer la manera en que nuestro estado anímico afecta a nuestro comportamiento, cuáles son nuestras capacidades y cuáles son los puntos débiles. Mucha gente se sorprende de lo poco que se conocen a ellos mismos.

Por ejemplo, este aspecto se puede ayudar a no tomar decisiones cuando estamos en un estado psicológico poco equilibrado. Tanto si se encuentra demasiado alegre y excitado, como si está triste y melancólico, las decisiones que se toman estarán mediadas por la poca racionalidad. Así pues, lo mejor es esperar unas horas, o días, hasta que se vuelva a tener un estado mental relajado y sereno, con el que será más sencillo valorar la situación y tomar decisiones mucho más racionales.

Sánchez (2018) manifiesta que “ser consciente de uno mismo es ser consciente de nuestros estados de ánimo y de los pensamientos que tenemos acerca de esos estados de ánimo” Mayer (2016) habla de estilos diferentes en cuanto a la forma de atender o tratar las personas con sus emociones:

La persona consciente de sí misma: son personas que conocen bien las facetas de su personalidad, saben que están sintiendo y por qué, comprenden los vínculos

existentes entre sus sentimientos, pensamientos, palabras y acciones, conocen el modo en que sus emociones influyen en su rendimiento.

Las personas atrapadas en sus atenciones: son aquellas que se sienten desbordadas por sus emociones, por tanto, muy volubles a ellas y que en ocasiones sienten que no pueden controlar su vida emocional.

Las personas que aceptan resignadamente sus emociones: perciben con claridad lo que están sintiendo y aceptan sus estados de ánimo sin tratar de cambiarlos.

Pico (2011) considera que tratamos de entender a los demás cuando en realidad no nos entendemos ni a nosotros mismos. El primer paso para comprender a los demás es tomar autoconciencia y autoconocimiento personal. Estos son los pilares básicos del desarrollo de la inteligencia emocional: conocer nuestra propia personalidad, nuestras emociones y cómo las presentamos ante los demás. Sólo así podremos potenciar nuestra inteligencia emocional aprovechando los recursos y oportunidades porque seremos conscientes de ellas, porque seremos capaces de comprender nuestra propia realidad. La autoconciencia es la capacidad de reconocer nuestras propias emociones y como afectan a nuestro estado de ánimo y por consiguiente a como nos comportamos debido a ellas. Se trata de tomar perspectiva sobre nuestros propios actos y pensamientos de manera consciente, es el primer paso para poder cambiar o regular nuestro comportamiento y mejorar, regular o cambiar conductas inadecuadas o la expresión de las emociones.

1. Conocer qué tipo de emociones estás sintiendo y por qué las estás sintiendo.
2. Relacionar la emoción con el comportamiento y el pensamiento.
3. Percibir el modo en que tus sentimientos afectan a tu vida personal y laboral.
4. Ser consciente de tus valores y objetivos.

## ***ESCALA DE LA CONCIENCIA EMOCIONAL***

Pico (2011) argumenta que el proceso por el que entendemos las emociones y aprendemos a gestionarlas fue definido por Claude Steiner (2011) mediante la escala de la conciencia emocional que se resumen en 7 etapas:

**Embotamiento emocional:** en esta primera etapa la persona no parece sentir nada, aunque puede que los demás pueden percibir algo por las reacciones fisiológicas que comienzan a manifestarse en la persona.

**Sensaciones físicas:** la persona comienza a notar sus reacciones corporales, pero todavía no las asocia con una emoción concreta. Esta etapa y la anterior pueden dar lugar a situaciones de desconcierto ya que, al no percibir la propia emoción, la reacción puede no ser consecuente.

**Caos emocional:** la persona percibe la emoción de forma consciente, pero la percibe únicamente como un alto nivel de energía que no se comprende ni se puede expresar con palabras.

**Diferenciación:** la persona ya es consciente de las emociones básicas y de su intensidad.

**Causalidad:** la persona comprende la causa de sus emociones y los acontecimientos que las desencadenan.

**Empatía:** una vez superadas las fases anteriores, la persona es capaz de abrirse a los demás y comprenderlos.

**Interactividad:** en el último nivel es capaz de intuir cómo interactúan las emociones en su relación con los demás y consigo mismo.

## **AUTOCONTROL EMOCIONAL**

Zafrilla (2016) considera, en forma general, que “el autocontrol emocional es centrarse en aquello sobre lo que podemos actuar, sin evitar o bloquear emociones”. Goleman (1996) señala que el autocontrol emocional permite

reflexionar y dominar los sentimientos o emociones, para no dejarse llevar por ellos ciegamente. Consiste en saber detectar las dinámicas emocionales, saber cuáles son efímeras y cuáles son duraderas. No es raro que nos enfademos con la pareja, pero si se fuera esclavo de la emoción del momento se estaría continuamente actuando de forma irresponsable o impulsiva, y luego se arrepentiría. Este mismo autor refería que “La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso, se ha vuelto un aprendizaje crucial en la vida”. El autocontrol emocional conlleva a demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden.

Algunos autores prefieren utilizar el término autorregulación emocional. Shapiro (1997) la concibe como la identificación, expresión y regulación de las emociones positivas y negativas. Fox (1997) la define como la habilidad para modular un afecto, al servicio del respeto a normas definidas social y culturalmente. Serrano (2019), afirma que el autocontrol emocional es centrarse en aquello sobre lo que podemos actuar, sin evitar o bloquear emociones.

Para Merino (2008), el término autocontrol se compone de la unión de dos vocablos que provienen de idiomas diferentes. En primer lugar, se forma por la palabra “auto” la cual procede del griego autos y se traduce como “sí mismo”. En segundo lugar, se halla la palabra “control” que emana del francés y que es sinónimo de dominio y control. Por tanto, partiendo de dicho origen etimológico se podría subrayar que la definición literal del término que ahora ocupa es la de “control de sí mismo”. Autocontrol es un término que ha sido aceptado en forma reciente por la Real Academia Española (RAE). Se trata de un concepto que hace referencia al control de los propios impulsos y reacciones, y que supone una serie de técnicas de relajación. El autocontrol podría definirse como la capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria, con el objetivo de alcanzar un mayor equilibrio personal y relacional. Una persona con autocontrol puede manejar sus emociones y regular su comportamiento.

Merino (2208) argumenta que el autocontrol es una herramienta que permite, en momentos de crisis, distinguir entre lo más importante y lo que no es tan relevante. No obstante, también hay que subrayar que en muchas ocasiones el autocontrol que lleva a cabo una persona es visto como algo negativo y determina que sea considerada como “fría”. Los especialistas en técnicas de autocontrol recomiendan, siempre que sea posible, no forzar el cuerpo ni la mente. Cuando un individuo está relajado, sereno y descansado, se encuentra en mejores condiciones para enfrentar las dificultades. Por otra parte, el autocontrol necesita del diálogo sereno, para evitar que la confrontación derive en situaciones de violencia emocional o hasta física. La paciencia resulta una virtud clave a la hora de autocontrolarse. Los psicólogos enseñan a que una persona sepa perdonarse a sí misma por sus fallos y equivocaciones, lo que contribuye a su equilibrio interior y la prepara para aceptar las debilidades y errores de los demás.

Por último, Merino (2008) destaca que el principal enemigo del autocontrol son las ideas irracionales, que ocasionan una falta de autovaloración, inseguridad, dependencia psicológica y la necesidad de aprobación, por ejemplo. Estas ideas incluso pueden ocasionar depresión. Es necesario subrayar además que ante esas situaciones que pueden generarnos estrés y que consiguen hacernos perder los nervios existe una serie de técnicas de autocontrol que son recomendadas por los expertos en la materia. Se trata de un conjunto de pautas muy sencillas que lograrán que nos calmemos, que no nos dejemos guiar por nuestros impulsos y que no nos alteremos más de lo estrictamente necesario. En este sentido, entre las más significativas se encuentra, por ejemplo, el bostezar. Y es que el bostezo consigue calmar nuestra respiración y eso supone que nuestro organismo se relaje y tranquilice. Una acción esta que también se logrará eliminando la tensión de nuestra mente.

(Fernández R. D., 2016) argumenta que el autocontrol es la habilidad para tener control sobre uno mismo y sus acciones, bajo el dominio del cuerpo. Esta competencia potencia el resultado en el comportamiento del hombre. Los valores de la persona están determinados por las acciones buenas que realiza. Si lo trasladamos al ámbito de la vida, deseamos personas confiables, serenas y estables



al relacionarse con otros. El autocontrol, control emocional o autorregulación consiste en no dejarse llevar por los sentimientos del momento, es una habilidad de la inteligencia emocional, concepto estudiado por el psicólogo estadounidense Daniel Goleman. Este implica reconocer las emociones, controlarse, manejarse bien con los demás, gestionar adecuadamente los sentimientos impulsivos, mantener el equilibrio, ser positivos, pensar con claridad y permanecer concentrados frente a la presión y buscar ser empáticos; es decir, pensar en el otro para tener una vida más amable. El autocontrol nos permite controlarnos y afrontar con serenidad los contratiempos, tener paciencia y comprensión en las relaciones personales. Debe comprenderse como una actitud positiva que nos impulsa a cambiar nuestra personalidad con buena voluntad, siendo un modelo de entereza para los demás. Debe existir una fuerza interior, carácter, autodominio, y en algunos casos privarse de algunas situaciones ayuda a fortalecer nuestra anticipación a la reacción.

Fernández (2016) manifiesta que en la familia el autocontrol es indispensable para la convivencia porque implica aprender a tolerar y afrontar las tensiones, dando ejemplo de serenidad y comprensión, pues el autodominio nos lleva a ser más participativos en los quehaceres del hogar. En el terreno personal el autocontrol nos ayuda a ser reservados, discretos, maduros para no exagerar la crítica, el rumor u ofensa en contra de los demás, aun cuando el evento sea incompatible con nuestra forma de ser o pensar. En el campo del trabajo, el autocontrol ayuda a las buenas relaciones con los compañeros, a perfeccionar nuestros hábitos, a aprovechar mejor el tiempo y hacer esfuerzos suplementarios, dejando el conformismo. Para desarrollar el autodominio se recomienda aprender a escuchar, mostrar educación, buenos modales, respetar turnos para hablar, evitar comentarios imprudentes, cuidar de no dar consejos no solicitados, cuidar las relaciones personales, actuar reflexivamente en situaciones de fastidio y al dar respuestas. Una persona sin autocontrol puede convertirse en un ser falto de autonomía, débil y dependiente. La persona que aprende a autocontrolarse tiene la facilidad de vivir con satisfacción pues no se dejará llevar por disgustos y contratiempos. Actuará por el contrario con tranquilidad y tendrá excelentes relaciones, con buen trato y cordialidad.

## **AUTOMOTIVACION**

Goleman (1996) manifiesta que enfocar las emociones hacia objetivos y metas permite mantener la motivación y establecer la atención en las metas en vez de en los obstáculos. En este factor es imprescindible cierto grado de optimismo e iniciativa, de modo que se debe valorar el ser proactivos y actuar con tesón y de forma positiva ante los imprevistos.

## **RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES EN LOS DEMÁS**

Goleman (1996) refiere que las relaciones interpersonales se fundamentan en la correcta interpretación de las señales que los demás expresan de forma inconsciente, y que a menudo emiten de forma no verbal. La detección de estas emociones ajenas y sus sentimientos que pueden expresar mediante signos no estrictamente lingüísticos se puede ayudar a establecer vínculos más estrechos y duraderos con las personas con que se relaciona.

Además, el reconocer las emociones y sentimientos de los demás es el primer paso para comprender e identificarse con las personas que los expresan. Las personas empáticas son las que, tienen mayor habilidades y competencias relacionadas con la IE.

## **RELACIONES INTERPERSONALES**

Goleman (1996) afirma que una buena relación con los demás es una fuente imprescindible para nuestra felicidad personal e incluso, en muchos casos, para un buen desempeño laboral. Y esto pasa por saber tratar y comunicarse con las personas que resultan simpáticas o cercanas, pero también con personas que no sugieran muy buenas vibraciones; una de las claves de la Inteligencia Emocional.

Gracias a la Inteligencia Emocional va más allá de pensar en cómo hacen sentir a los demás, y tener en cuenta, además, que cualquier interacción entre seres humanos se lleva a cabo en un contexto determinado: quizás si alguien ha hecho un comentario despectivo sobre alguien es porque siente envidia, o porque simplemente necesita basar su influencia social en este tipo de comportamientos.

En definitiva, la Inteligencia Emocional ayuda a pensar en las causas que han desencadenado que otros se comporten de un modo que hace sentir de un modo determinado, en vez de empezar pensando en cómo se siente y a partir de ahí decidir cómo reaccionar ante lo que otros digan o hagan.

Operskalski (2015) expresa que hoy en día son muchas las corporaciones que invierten grandes sumas de dinero en formar a sus empleados en Inteligencia Emocional. La razón de esta apuesta estriba en que las empresas se han dado cuenta de que una de las claves del éxito comercial y de la venta de sus productos radica en el grado en que sus trabajadores son capaces de reconocer y controlar sus emociones, así como las de sus clientes. Es casi impensable concebir un comercial de ventas que carezca de habilidades en el trato con los clientes, un empresario sin motivación para la dirección de su compañía o un negociador que no sepa capaz de controlar sus impulsos y emociones. Todo el conocimiento técnico basado en la mejor relación entre estudios académicos y experiencia no será ninguna garantía para estas personas, porque tarde o temprano malograrán operaciones económicas por un deficiente conocimiento de las emociones.

De ahí se desprende, según señala García-Allen (2018) que las personas con alta Inteligencia Emocional resultan mucho más productivas.

Triglia, Regader y García-Allen (2018) manifiestan que el concepto de Inteligencia Emocional cuenta con evidencia empírica de dos tipos. Por un lado, se ha detectado las partes del encéfalo que intervienen en su aparición y no tanto en la de otro tipo de procesos mentales. Por el otro, al utilizar test estandarizados para su medición y analizar los datos obtenidos, se ha visto que la Inteligencia Emocional cuenta con su propia estructura factorial, de modo que correlaciona positivamente con las puntuaciones generales de CI, pero estadísticamente no se comporta exactamente igual que estas.

## **AUTOIMAGEN**

Fein (1997) manifiesta que la autoimagen es la imagen o representación mental que se obtiene de uno mismo y que no representa solamente los detalles que

pueden estar disponibles a la vista, sino también los elementos propios que se han aprendido acerca de sí mismo, ya sea por experiencias personales o por la internalización de los juicios de los demás. Una definición simple de lo que representa la auto-imagen de una persona es la respuesta a esta pregunta - "¿Qué es lo que cree o piensa la gente de usted?".

La autoimagen es esa fotografía interna, que se tiene de uno mismo y que está presente, cada vez que se dice o se piensa "yo soy" o "yo no soy" y es la responsable de decir "yo puedo" o "yo no puedo".

La autoimagen se puede clasificar en tres tipos:

- Autoimagen resultante de cómo el individuo se ve a sí mismo.
- Autoimagen resultante de la forma en que otros ven a la persona.
- Autoimagen resultante de la forma en que el individuo percibe lo que ven los demás de sí mismo.

## **INTELIGENCIA INTRAPERSONAL**

Para Torres (2017) la inteligencia intrapersonal es uno de los tipos de inteligencia propuestos en la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner, haciendo referencia al grado en el que se conoce los aspectos internos de la propia manera de pensar, sentir y actuar. En otras palabras, representa la habilidad a la hora de conocerse a uno mismo e intervenir sobre la propia psique, en un sentido amplio, reconociendo el repertorio de sentimientos que definen la propia manera de ser (y el tipo de estímulos que pueden inducir a cada uno de ellos), discriminando bien entre distintos estados de ánimo y aprovechando estos conocimientos para regular la conducta hacia objetivos determinados. De este modo, la inteligencia intrapersonal es la que hace posible que se pueda conocer los aspectos internos de nuestra mente y utilizar esta información favorablemente.

Torres (2017) ratifica que la inteligencia intrapersonal puede ser confundida fácilmente con la inteligencia emocional, un constructo teórico en el que han trabajado varios psicólogos y que no nace de la Teoría de las Inteligencias

Múltiples. Es cierto que ambos tipos de inteligencia enfatizan el autoconocimiento y la regulación de las emociones, pero la inteligencia emocional es un concepto más amplio. Así, la diferencia entre la inteligencia intrapersonal y la inteligencia emocional se halla básicamente en que la intrapersonal sólo da cuenta de algunos procesos que podrían compararse a lo que se mide al estudiar la segunda.

La inteligencia interpersonal está relacionada con la capacidad para relacionarnos con los demás y trabajar en equipo de manera óptima, mientras que la intrapersonal es de ámbito privado. Es decir, que la primera nos permite conocer a los demás e interactuar con ellos de manera útil y exitosa, mientras que la segunda nos permite hacer lo propio con nosotros mismos. Ambas, sin embargo, podrían tener muchos nexos de unión con lo que se entiende por inteligencia emocional.

## **INTELIGENCIA INTERPERSONAL**

Según Torres (2017) la inteligencia interpersonal faculta para adaptarse al entorno y a las interacciones con los demás de manera óptima. En concreto, la inteligencia interpersonal es aquella que explica el grado en el que son capaces de hacer una estimación aproximada sobre los estados mentales y de ánimo de los demás. Así, alguien con una buena inteligencia interpersonal es capaz de captar las intenciones de los demás, sus sentimientos, saber qué información les falta a los demás y, como consecuencia interactuará bien con estas personas, al adaptarse a ellas e incluso predecir ciertos aspectos de estas.

Esta capacidad o aptitud no se ciñe sólo a la manera de interpretar las palabras dichas por los demás, sino que se extiende también a la habilidad para leer expresiones faciales, movimientos e incluso patrones del comportamiento. Por lo tanto, no depende sólo de la información que la otra persona nos dé acerca de ella misma. La inteligencia interpersonal puede relacionarse con conceptos como las habilidades sociales o la inteligencia emocional. En definitiva, este tipo de inteligencia está relacionada con la manera de ajustarnos a la mente y los actos de los demás y con el modo de interactuar con las personas que nos define.

## **HABILIDADES SOCIALES**

Cuevas (2012) manifiesta que las habilidades sociales son un conjunto de conductas que se permite interactuar y relacionar con los demás de manera efectiva y satisfactoria. Un aspecto interesante sobre ellas es que se puede aprender, potenciar e ir desarrollando día a día con la práctica. Aunque bien es cierto que no siempre será sencillo debido al grado de complejidad que tienen algunas de ellas, tampoco es imposible conseguirlo. Un aspecto importante que se debe tener en cuenta es que la cultura y las variables sociodemográficas son imprescindibles para entrenar y evaluar las habilidades sociales, ya que dependiendo del lugar en el que se encuentre, los hábitos y formas de relacionarse cambian.

El mencionado autor, argumenta además que no solo es importante tener un buen repertorio de habilidades sociales, sino que hay que saber cuándo y dónde poner esas habilidades en práctica. Esto último se conoce como competencia social. Así, el hecho de poseerlas evita la ansiedad en situaciones sociales difíciles o novedosas, facilitando la comunicación emocional, la resolución de problemas y la relación con los demás, siempre y cuando se adecuen al contexto. Si se carece de ciertas habilidades sociales el afrontamiento de las situaciones será pasivo, evitándolas y accediendo a las exigencias de los demás. Pero también se puede caer en la agresividad, imponiendo criterios e infringiendo los derechos de los demás. Dentro de las habilidades sociales, las más importantes son: empatía, asertividad, autoestima.

## **EMPATIA**

Richaud (2017) define que La empatía es la capacidad de percibir, compartir y comprender lo que otro ser puede sentir. También es descrita como un sentimiento de participación afectiva de una persona cuando se afecta a otra. Dependiendo del enfoque, corriente o cosmovisión de la que se hable, la empatía, su origen y causas llegan a interpretarse de formas distintas. Esto tiene relación con las diversas creencias, hipótesis, teorías o especulaciones en torno al tema, algunas de las cuales se citan a continuación.

Aristóteles afirmaba que el ser humano era político, es decir, que es un ser social: vive en familias, clanes, grupos y manadas llamadas aldeas, pueblos, ciudades o naciones, y siente necesidad de juntarse con otros semejantes para poder realizarse como tal.

Desde inicios de la década de los setenta, varios autores veían este concepto de manera separada, no fue hasta 1983 cuando Davis consideró que este concepto es multidimensional e incluye componentes cognitivos y emocionales y cree que es componente de un conjunto de variables relacionadas con la sensibilidad hacia los otros.

Para el sociólogo estadounidense Jeremy Rifkin (2010) la empatía es un concepto único y relativamente nuevo en el vocabulario de cualquier lengua humana hasta ahora hablada, y se empieza a emplear dicho término, recién a inicios del siglo XX, aunque existen conceptos similares a la empatía como compasión o altruismo, ninguno de estos ofrece la significación precisa de lo que se quiere expresar cuando en la actualidad se emplea el término "empatía". Cuando se habla de empatía se hace referencia a una habilidad tanto cognitiva como emocional o afectiva del individuo, en la cual este es capaz de ponerse en la situación emocional de otro. Esto es muy diferente a ideas previamente empleadas como lo es la misma predecesora del término, la "simpatía", la cual se entiende en inglés como una sensación de lástima propia ante la situación desagradable de otra persona.

El surgimiento del concepto de empatía parece estar ligado al desarrollo de campos de la ciencia igualmente recientes, como lo es la psicología o la etología. Según algunas hipótesis de estos campos de estudio, esto se debe a que la capacidad de empatía depende en gran medida de un desarrollo de la conciencia del yo.

Según algunos investigadores, el propio historial emocional de las personas puede afectar o distorsionar qué emociones se perciben en los demás. La empatía no es un proceso automático que informe sobre los estados emocionales de otro individuo. Es una capacidad o destreza que se desarrolla paulatinamente a lo largo

de la vida, y que mejora cuanto mayor es el contacto que se tiene con la persona que uno empatiza.

## **ASERTIVIDAD**

Higuera (2009) menciona que la asertividad se define como: "la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás. Negociando con ellos su cumplimiento". Está en el tercer vértice de un triángulo en el que los otros dos son la pasividad y la agresividad. Situados en el vértice de la pasividad evitamos decir o pedir lo que queremos o nos gusta, en la agresividad lo hacemos de forma tan violenta que nos descalificamos nosotros mismos. Emplear la asertividad es saber pedir, saber negarse, negociar y ser flexible para poder conseguir lo que se quiere, respetando los derechos del otro y expresando nuestros sentimientos de forma clara. El asertividad consiste también en hacer y recibir cumplidos, y en hacer y aceptar quejas.

## **AUTOESTIMA**

Sánchez (2018) define que la autoestima es la percepción que tenemos de uno mismo. Abarca todos los aspectos de la vida, desde el físico hasta el interior, pasando por la valía o la competencia. Se trata de la valoración que se hace de uno mismo la cual no siempre se ajusta a la realidad. Esa valoración se forma a lo largo de toda la vida y bajo la influencia de los demás. Lo que los demás ven en uno o, más bien lo que uno piensa que los demás ven, es crucial para determinar el grado de autoestima. Se entra en el terreno de la seguridad y la confianza en una misma, minado por las influencias del exterior. Pero si hay algo que determina el estado de salud de la autoestima es la infancia. El refuerzo positivo o negativo con el que hayamos contado desde los primeros pasos de la vida va a ser fundamental para la seguridad emocional en el futuro. Es importante subrayar que no es lo mismo la autoestima que la autoconfianza. La autoconfianza está vinculada con aquellos objetivos y metas concretas que uno mismo se marca, mientras que la autoestima hace referencia a la valoración global que hace de uno mismo. Es decir, una persona puede pensar que es muy buena tocando el piano o jugando al



baloncesto, sin embargo, eso no quiere decir que esa persona no pueda tener una autoestima baja. Se trata de alguien que confía en su habilidad en esas áreas específicas, pero igual le gustaría ser más alto o tener mejor físico.

## **CONCIENCIA**

De acuerdo a Criado (2017) la conciencia, sirve para percibir la realidad. No es tan importante ser perfecto como ser consciente. La coherencia total es una ilusión dañina de la mente. No encuentra más equilibrio quien se abandona al deseo de lo perfecto que quien practica la acción consciente. Ser consciente de cada acto o juicio que se emite consiste en aceptar que la realidad es lo que es y no lo que gustaría que fuese. Por contra, la búsqueda de la perfección siembra el árbol de cuyo fruto se alimenta la ansiedad. Porque toda frustración viene dada por una percepción de la realidad, no por la propia realidad. Abandonar la pretensión de que alguien sea perfecto o demoler las continuas figuras idealizadas que se construye alrededor de los demás ayuda mucho a manejar discursos humanos y diálogos realistas. Si se comporta desde la exigencia moral a otros y se juzga a las personas por tan solo uno de sus actos, se estará alimentando el demonio de la decepción. Si se comporta desde la comprensión a otros y se juzga a sus actos concretos, se accederá al principio del diálogo y del entendimiento. Ser consciente consiste en aceptar que no hay otra cosa que el presente. Ser consciente consiste en aceptar que no se puede comprenderlo todo en su completa extensión y que es más útil focalizar la atención en lo que ocurre y vivirlo.

## **RESPONSABILIDAD**

Este valor es esencial para el desarrollo social, ya que sirve para saber qué papel se debe adoptar en esa realidad. Una buena política de selección de talento, se basa en el nivel de responsabilidad. La psicología social ha llegado a la conclusión de que en estas fases iniciales bien por atracción o bien por voluntad, se produce siempre una idealización de la persona seleccionada. A menudo en estas primeras etapas de la relación se suspende la capacidad crítica, supeditando los intereses reales a largo plazo a la conexión y deseo a corto plazo. Ser responsable con uno mismo significa hacer cargo de sus actos y sus juicios, con independencia de lo

que opinen otros. Ser responsable con los demás significa hacer cargo de las consecuencias de los actos y los juicios, con independencia de lo que opine uno. Ser responsable con uno mismo y con los demás no significa no hacerse daño o no hacer daño a otros, sino evaluar todas las opciones y elegir aquella que sea más efectiva y acorde con las intenciones. (Criado, 2017)

## **DIALOGO SERENO**

Ballenato (2005) manifiesta que muchos de los padres y profesores se preguntan si realmente es posible educar sin levantar la voz. Gritando se pretende en muchos casos imponer una autoridad que no se ha sabido ganar de otro modo. Los gritos revelan una gran distancia psicológica que contrasta con la escasa distancia física que separa a las personas. ¿Sirven de algo los sermones, las repeticiones constantes, los malos modos? Si acaso, de mal ejemplo. Los gritos impiden que se escuche el contenido. Aun llevando la razón, se acaba perdiendo por las formas. Poco autocontrol se puede enseñar si no se es capaz de mostrarlo. Intentemos tratar a los hijos, y en su caso a los alumnos, como si fuesen invitados. Seguro que a una visita no le diríamos a gritos: ¡ven a cenar de una vez! No es tan difícil mostrar serenidad y mantener la calma. El respeto es un valor inherente a la educación. La comunicación eficaz, tanto en el entorno familiar como en el escolar, probablemente sea la piedra de toque de la mejora en la educación. Implica un ejercicio continuado de escucha activa y un diálogo en positivo que ahonde más en las soluciones, las cualidades, el futuro, las alternativas.

## **VIOLENCIA**

Galtung (1995) asegura que la violencia es el tipo de interacción entre sujetos que se manifiesta en aquellas conductas o situaciones que, de forma deliberada, aprendida o imitada, provocan o amenazan con hacer daño, mal o sometimiento grave (físico, sexual, verbal o psicológico) a un individuo o a una colectividad, afectando a las personas violentadas de tal manera que sus potencialidades presentes o futuras se vean afectadas. Puede producirse a través de acciones y lenguajes, pero también de silencios e inacciones, y es valorada negativamente por la ética, la moral y el derecho, que atribuyen generalmente al Estado el

monopolio de la violencia. La violencia puede ser de carácter ofensivo o defensivo, habilitando en este último caso figuras de justificación ética de la violencia, como la legítima defensa y el derecho de resistencia contra la opresión. Se trata de un concepto complejo que admite diversas matizaciones y graduaciones según el punto de vista desde el que se trate; en ese sentido, su aplicación a la realidad depende en ocasiones de apreciaciones subjetivas.

El mismo autor manifiesta que la violencia es el uso inmoderado de la fuerza por parte del violento o agresor para lograr objetivos que van contra la voluntad del violentado o víctima. Pero la violencia puede proyectarse no solo contra personas, sino contra animales, plantas, objetos artísticos o religiosos o no y entornos naturales o medioambientales. Puede incitarse con diversos estímulos y puede manifestarse también de múltiples maneras asociada igualmente a los variados procedimientos de la humillación, la amenaza, el rechazo, el acoso o las agresiones verbales, emocionales, morales o físicas. La consecuencia puede ser y es casi en todos los casos la lesión o destrucción en parte o en todo de un ser o grupo humano, por un lado; de un animal o de una especie natural, por otro; o de objetos, bienes y propiedades raramente propios y más frecuentemente ajenos o comunes. Aparte de la violencia física, hay que mencionar también la violencia emocional independiente o que la suele acompañar, según la índole de la agresión. Es el daño en forma de desconfianza o miedo sobre el que se construyen algunas relaciones interpersonales insanas y se halla en el origen de problemas en las relaciones grupales bajo formas como la polarización, el resentimiento, el odio etcétera; algo, que, a su vez, ocultan, disimula y potencian las redes sociales en la tecnológica sociedad moderna. (Galtung, 1995)

Otro aspecto de la violencia para tener en cuenta es que no necesariamente se trata de algo consumado y confirmado; la violencia puede manifestarse también como una amenaza latente, sostenida y constante en el tiempo, que causa, sin embargo, daños psicológicos severos en quienes la padecen, así como repercusiones negativas sobre la sociedad. Pues, en efecto, la violencia posee también un componente social. En otro orden de cosas, cuando la violencia es la expresión contingente de algún conflicto social, puede darse de manera espontánea sin una

planificación previa minuciosa. La violencia puede además ser encubierta o abierta; estructural o individual. Es un comportamiento deliberado, que provoca, o puede provocar, daños físicos o psicológicos a otros seres, y se asocia, aunque no necesariamente, con la agresión física, ya que también puede ser psicológica, o maltrato emocional, la represión política o la intolerancia religiosa a través de amenazas, ofensas o acciones. Algunas formas de violencia son sancionadas por la ley o por la sociedad; otras son crímenes. Y distintas sociedades aplican también diversos estándares de tolerancia y castigo de la misma en cuanto a las formas de violencia que son o no son aceptadas. El individuo violento se impone por la fuerza. Existen varios tipos de violencia, incluyendo el abuso físico, el abuso psicológico y el abuso sexual. Sus causas pueden variar, las cuales dependen de diferentes condiciones. Se denomina estilización de la violencia a la estatización que de la violencia se hace en distintas expresiones del arte, la cultura y los medios de comunicación.

## **VIOLENCIA EMOCIONAL**

Para Escudero (1997) el maltrato emocional o psicológico se da en aquellas situaciones en las que los individuos significativos de quienes depende el sujeto lo descalifican, humillan, discriminan, someten su voluntad o lo subordinan en distintos aspectos de su existencia que inciden en su dignidad, autoestima e integridad psíquica y moral. Ejemplos de maltrato emocional son el abandono emocional, la falta de empatía, la descalificación, la violencia verbal, los insultos, las amenazas, el control excesivo, la extorsión afectiva, la culpabilización, la presión económica, los sarcasmos, la coerción, las críticas destructivas, el desprestigio de los vínculos del sujeto (descalificación de sus amistades, familiares o pareja), el aislamiento emocional, las burlas y cualquier tipo de castigo que no sea físico. El maltrato emocional puede venir acompañado de maltrato físico o no, pero cuando existe maltrato físico siempre se combina con el maltrato emocional.

Hirigoyen (1999) señala que las consecuencias pueden ser sentimientos de humillación, vergüenza o culpa, depresión, baja autoestima, inestabilidad del

sueño con pesadillas, automutilación, extrema dependencia afectiva, anorexia, bulimia y drogodependencia. Se puede llegar incluso a intentos de suicidio. En el caso de los niños y o adolescentes, el maltrato se da porque los adultos significativos de los que depende el niño, es decir, sus padres o sus maestros o profesores o tutores, no establecen un vínculo positivo que estimule al niño y le proporcione bienestar emocional y psicológico. El adolescente maltratado padece descuido por parte de dichas figuras adultas quienes no lo protegen y no lo estimulan adecuadamente ni responden a sus necesidades afectivas y psíquicas. Las consecuencias pueden ser retraso madurativo, accidentes frecuentes, trastornos de aprendizaje, trastornos psicósomáticos y depresión. Algunos síntomas del maltrato emocional en los niños pueden ser los tics, miedos, fobias, llantos excesivos, temores de salir o de ir a la casa o a la escuela, comerse las uñas, tartamudeo, falta de interés en la escuela o de curiosidad, abulia, excesiva pasividad o hipercinesia, agresividad y negativismo. El maltrato emocional puede darse tanto en la familia, violencia doméstica, como en la pareja, violencia de pareja, tanto en la escuela como en el trabajo.

## **EL CONTROL DE EMOCIONES**

García-Allen (2013) argumenta que poder controlar las emociones, quizás es uno de los aspectos más difíciles del autocontrol, debido a que los seres humanos son naturalmente emocionales. Y los sentimientos, en conjunto con nuestra predisposición en determinado instante, pueden hacer que se reacciona negativamente ante los sucesos. Tener emociones negativas y controlar los pensamientos que pasan por la mente es como todo, un hábito, y se puede empezar a controlar, analizándose día a día y viendo la manera cómo se reacciona ante los imprevistos y las “crisis” o “malos tiempos”.

## **CONTROLAR LA ACTITUD**

García-Allen (2013) asegura que el autocontrol, no solo se trata de estar bien cuando todo anda mal, también incluye el ser consistente con la actitud de manera tal que si hoy parece despreciable cierta conducta, mañana no tiene porqué ser diferente. En otras palabras, no cabe dentro de las posibilidades, el dejar

influenciar negativamente por unos, ni por la moda o la tendencia. El autocontrol en las personas busca mantener el equilibrio, o la armonía necesaria, para preservar tanto la personalidad, como el paso firme por el camino del éxito. Nunca desistir, es una de las ventajas que brinda el autocontrol.

### **CONTROLAR EL NERVIOSISMO**

García-Allen (2013) manifiesta que cuando se habla de controlarse a uno mismo, que mejor ejemplo que el de controlar los nervios. El nerviosismo es un patrón de comportamiento natural de las personas, pero puede ser pasado por alto, con algunas técnicas.

### **CONTROLAR LOS PROPIOS IMPULSOS**

Guerra (2011) refiere que a veces cómo que se siente una oleada de emociones que se apodera de uno antes de que se pueda reaccionar o meditar, simplemente esas emociones son tan fuertes, embriagantes, detonantes, poderosas, intensas, que ejercen una fuerza sin misericordia en uno. Y es así como se actúa mediante el enojo, los insultos, las venganzas, el daño hacia uno mismo, conductas dañinas y todo lo terrible que se pueda imaginar. No es necesario padecer ninguna patología para no saber regular las emociones, a veces son simplemente ciertas carencias o malos aprendizajes que se van sumando hasta convertirse en algo aparentemente más poderoso que la propia voluntad. El problema con reaccionar impulsivamente ante determinadas situaciones es que siempre se termina metiendo en un problema peor, sin importar que tan perturbadora fue la situación que desencadenó esa fuerza en uno, el reaccionar es la gota que colma el vaso y se termina arrepintiéndose, con vergüenza y sumamente culpables por lo descontrolado de los actos. Para evitar ser víctimas de los impulsos se tiene que trabajar activamente en mantenerse a raya, y es un trabajo que se debe perpetuar a lo largo de la vida para poder volver a ser los dueños del propio destino.

## **CONTROLAR LAS REACCIONES**

Bertrand (2016) expresa que la actitud es la manera que se tiene de actuar, es decir, las respuestas que se manifiesta ante determinadas situaciones, personas, lugares etc.; las reacciones o comportamientos. Está claro que hay muchas cosas que no dependen de uno, como por ejemplo una mala contestación de alguien, el tráfico que se encuentra de camino al trabajo, que se estropee el ordenador etc. Todo esto no depende de uno, por lo tanto, no se puede controlar, pero lo que sí se puede controlar es cómo se reacciona o cómo se tomamos las cosas. Se podría decir que la actitud con la que se vive determina las experiencias, es la que moldea la realidad; las cosas que se vive y se experimenta, la forma en que se reacciona. Es la que determina las decisiones, experiencias y reacciones.

El mencionado autor estima que no se trata que no importe ningún aspecto, pasar de todo o tragarse las cosas, sino dar la importancia justa a lo que sucede, y que no se estropee un día o unas horas de la vida, una relación con una persona u otro aspecto por una mala reacción. Todo esto, lo único que hace es gastar la energía y enfocarla en cosas que realmente no merecen la pena. Así que la mejor propuesta que ante determinadas situaciones que estresen o molesten, respirar hondo, relativizar las cosas y tomar control de las reacciones. (Bertrand, 2016)

## **PACIENCIA Y PERSISTENCIA**

La paciencia y la persistencia, quizás sean unas de las armas más poderosas para ayudar a lograr el autocontrol. Como bien se sabe, si se persevera, se vencerá. Si se cuenta con una actitud firme en el tiempo y nunca se rinde ante los problemas, tomar los fracasos como medios de aprendizaje, y levantarse luego de las caídas, se podrá decir que se domina a uno mismo, o lo que es lo mismo, se gozará de un gran autocontrol. (García-Allen, 2013).

Landaeta (2011) asegura que actualmente, la vida se desarrolla a un ritmo acelerado. A tal punto que todo pasa por hacer y llegar con rapidez, también para resolver los asuntos personales y del trabajo, surgiendo muchas veces roces con personas que a lo mejor se pueda evitar. Lo que ocurre es que todo lo que se

quiere tiene que ser “¡para ya!”, ocasionando que la vida cotidiana no tenga sensatez y uno sea menos amable hacia los demás. Tal es así, que todos están inmersos en una época denominada “prisa”. Aquí se debe detener y pensar un poco sobre el valor de la paciencia, ya que si no, se sentirá cada vez más molesto con esa carrera que se lleva, que es la vida, y que es única. La paciencia es el valor que hace como personas: tolerar, comprender, padecer y soportar los contratiempos y las advertencias con fortaleza y por ende sin lamentos; esto es posible porque uno aprende a actuar acorde a cada circunstancia, moderando las palabras y la conducta en esos momentos. La paciencia es un rasgo de carácter que permite pasar por situaciones caóticas sin derrumbarnos, permite educar a los hijos sin gritos y aceptar a los compañeros de trabajo sin deprimirnos, entre muchas otras cosas.

El mismo autor manifiesta que la paciencia es la cualidad de tolerar o soportar dolor o dificultades sin quejas. Por otra parte, el no detenerse a considerar las posibilidades reales de éxito, tiempo y esfuerzo que se necesitan para alcanzar un determinado fin, es el principal obstáculo del desarrollo de este valor y se denomina impaciencia; es así, que uno debe moderarse para evitar cargarse de demasiados compromisos que posiblemente no los podrán cumplir; sin embargo, se podría decir que el hecho de soportar y tolerar las contrariedades más inesperadas, también se construye retos, aunque de menor importancia pero que hacen al desarrollo de la paciencia. Tal es el caso de sobrellevar inclemencias del tiempo, ser comprensivos en la realización de tareas junto a otras personas, ante la falta de sus experiencias, conocimientos para realizarlas efectivamente, entre otras. Si en cualquiera de ellos, se obsesiona el resultado puede ser totalmente el opuesto al deseado, por lo que se recomienda la paciencia, ya que ella enseña la manera por la cual se debe hacer las cosas. (Landaeta, 2011)



## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Analizar la correlación entre inteligencia emocional y autocontrol en adolescentes de Décimo Grado de Educación Básica de la Unidad Educativa Mitad del Mundo de la ciudad de Quito en el 2018.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Evaluar el nivel de la inteligencia emocional en adolescentes de décimo grado de Educación Básica de la Unidad Educativa Mitad del Mundo de la ciudad de Quito en el 2018.

Analizar los factores que inciden en el autocontrol en adolescentes de décimo grado de Educación Básica de la Unidad Educativa Mitad del Mundo de la ciudad de Quito en el 2018.

Diseñar una propuesta que fortalezca y/o mantenga la inteligencia emocional y su autocontrol en los y las adolescentes.

### **HIPÓTESIS**

La hipótesis de trabajo sería la siguiente:

Existe una importante correlación entre la inteligencia emocional y el autocontrol en adolescentes de décimo grado de Educación General Básica en la Unidad Educativa “Mitad del Mundo” de la ciudad de Quito en el año 2018.

Estadísticamente las hipótesis serían las siguientes:

Ho: La inteligencia emocional y el autocontrol en los adolescentes investigados NO guardan relación.

H1: La inteligencia emocional y el autocontrol en los adolescentes investigados SI guardan relación.

## JUSTIFICACIÓN

Las habilidades emocionales se consideran predictivas de un mejor afrontamiento ante los sucesos vitales cotidianos y de mayores niveles de bienestar y ajuste psicológico (Salovey, Stroud, Woolery, y Epel, 2002). Existen evidencias, a su vez, de que la inteligencia emocional, definida como la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones propias y las de otras personas (Mayer y Salovey, 1997) juegan un papel importante como recurso de la persona para afrontar situaciones en el contexto académico y personal.

Por otro lado, la falta de autocontrol y su concomitante comportamiento impulsivo comprendidos como la tendencia a realizar acciones rápidas inesperadas, irreflexivas y desmedidas, pueden derivar en resultar peligrosos o amenazantes para una persona, además, según varios estudios, son un factor relevante en la explicación de su implicación con comportamientos disociales, conductas agresivas, ansiedad y estrés (Contreras, 2017). Según la OMS (2014) a nivel mundial la impulsividad es la causa de múltiples problemas sociales y trastornos, se menciona que en los últimos años se ha incrementado las conductas impulsivas, agresivas de los adolescentes y jóvenes, se estima que el 85% de conductas impulsivas se asocia con trastornos psiquiátricos y a una falta de desarrollo de la inteligencia emocional.

Es en este contexto que se ha planteado el presente tema, por lo que reviste una utilidad práctica, al abordar un problema real en un contexto determinado, adicionalmente se desarrollará una propuesta de solución para fortalecer las dimensiones de la inteligencia emocional y mejorar sus niveles de autocontrol, mediante actividades lúdicas. El aporte metodológico se deriva de la aplicación eficiente de los instrumentos de investigación, posibilitando su validez y confiabilidad en el medio ecuatoriano.

Mediante el proyecto de investigación se pretende además beneficiar a una comunidad meta, adolescentes de décimo año de educación básica de la Unidad Educativa Mitad del Mundo y en forma progresiva al entorno inmediato.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, por cuanto se utilizaron reactivos psicológicos con calificación numérica; de la misma manera, se empleó el programa software estadístico SPSS para el análisis de los datos.

El trabajo es exploratorio de campo puesto que la recolección de información, así como la aplicación de los test psicológicos se realizó de manera directa con la población.

#### **ÁREA DE ESTUDIO**

La presente investigación fue realizada tomando como base el campo de la Psicología Educativa.

#### **CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN**

La investigación se desarrollará en la Unidad Educativa “Mitad del Mundo”, de la ciudad de Quito, durante el 2018, contemplando a los estudiantes de décimo año de Educación General Básica.

#### **POBLACIÓN Y MUESTRA**

La población estuvo definida por todos los estudiantes que asisten regularmente al décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Mitad del Mundo”, que de acuerdo a información censal, entregada por la Secretaria del plantel, correspondió a 283 estudiantes (8 paralelos).

De esta población, por situaciones logísticas se analizaron 6 paralelos, que comprendieron un total de 202 estudiantes, a quienes se les pudo aplicar los dos instrumentos de investigación.

Adicionalmente, se consideró a la encargada del DECE, la licenciada Myriam González.

De los 202 casos analizados, 110 (54,5%) correspondieron a mujeres y 92 (45,5%) a varones, sin que existan distribución desigual entre grupos, además la variación de participación no afecta el propósito de la investigación, dado que no se relacionaron las variables con el sexo (compromiso ético).

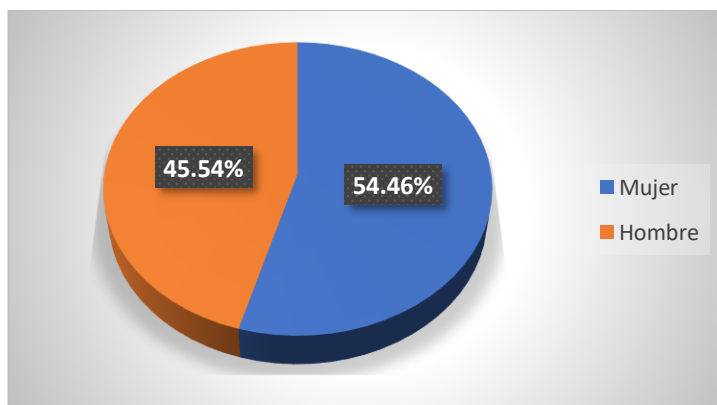
Tabla 1 Composición muestral por sexo del investigado

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Mujer	110	54,5
Hombre	92	45,5
Total	202	100,0

Fuente: base de datos del investigador

Elaboración: Eduardo Hernández Santander

Gráfica 1 Composición muestral por sexo del investigado



La edad de los participantes también fue homogénea con media de 14,1 años y desviación estándar de 0,9, de hecho, la mayoría (63,4%) se concentró alrededor de los 14 años.

## **CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN**

### Criterios de inclusión

Estudiantes matriculados en décimo año de educación básica en Unidad Educativa “Mitad del Mundo”.

Estudiantes que asistan con regularidad a la Unidad Educativa “Mitad del Mundo” en el periodo lectivo 2018-2019.

Estudiantes que hayan completado satisfactoriamente los dos test propuestos en esta investigación.

### **Criterios de exclusión**

Estudiantes que no se encuentren matriculados en décimo año de educación básica en la Unidad Educativa “Mitad del Mundo”.

Estudiantes que no asistan con regularidad a la Unidad Educativa “Mitad del Mundo” en el periodo lectivo 2018-2019.

Estudiantes que no hayan completado satisfactoriamente los dos test propuestos en esta investigación.

## **INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

La técnica empleada fue la encuesta a través de dos cuestionarios tipos test; el Baron ICE para valorar la inteligencia emocional y el CARAS para evaluar la atención.

### **Baron ICE: NA**

(Bar-On, 2004) El Baron ICE: NA Contiene 60 ítems distribuidos en 7 escalas. También incluye una escala que evalúa las respuestas inconsistentes (Índice de inconsistencia), que está diseñado para identificar las respuestas al azar.

El ICE Baron: NA usa una escala de tipo Likert de 4 puntos en la cual los evaluados responden a cada ítem según las siguientes opciones de respuestas: "muy rara vez", "rara vez", "a menudo" y "muy a menudo". Los puntajes altos del inventario indican niveles elevados de inteligencia emocional y social.

Mediciones contenidas en el ICE: NA - Forma Completa. Escalas: Inteligencia Emocional total, interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad, manejo del estrés, estado de ánimo general, impresión positiva, índice de inconsistencia.

### **CARAS-R**

Thurstone (2012), considera que el test CARAS-R en la actualidad integra la lista de test más utilizados para evaluar la atención y la aptitud para percibir, rápida y correctamente, semejanzas, diferencias y patrones estimulantes parcialmente ordenados. Como característica principal, el test de evaluación atencional consta de 60 bloques-estímulos, cada uno de ellos formado por tres dibujos esquemáticos de caras (con trazos elementales representando la boca, ojos, cejas y pelo), una de las cuales es distinta. La tarea consiste en determinar cuál es la cara diferente y tacharla. La prueba es aplicable a partir de los 6-7 años en adelante y en todos los niveles socio- económico-culturales. Al igual que el test, ambos indicadores (ICI y EA) han sido validados y ampliamente usados como parámetros de evaluación del CARAS-R.

Crespo-Eguílaz (2016), aseguran que actualmente, estos indicadores presentan las siguientes expresiones matemáticas:  $ICI = [(A - E)/(A + E)] \times 100$  y  $EA = A / (A + Eo + Ec)$ ; siendo (A) aciertos, (E) errores, (Eo) errores por omisión y (Ec) errores por comisión. El indicador ICI considera que un buen control de impulsividad implica la presencia de un número mínimo de errores, mientras que la falta de control conlleva la comisión de un alto número de errores y de aciertos por azar.

Por otro lado Ison (2011) agrega que la EA es un valor entre 0 y 1, que representa la probabilidad de acertar cada vez que se hace un intento. Por lo tanto, el valor 1 indica que el sujeto es competente en un 100% marcando correctamente la

totalidad de elementos, sin cometer errores de ningún tipo; por el contrario, la presencia de error disminuye dicha probabilidad.

En el caso de esta investigación, interesó específicamente el ICI (impulsividad).

## **PROCEDIMIENTO PARA OBTENCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS**

Toda vez que se realizó el trámite pertinente para conseguir que la autoridad del plantel aprobará la aplicación de los instrumentos, se mantuvo una reunión con la encargada del DECE y los estudiantes, a fin de establecer el consentimiento informado, en base a las normas éticas definidas para este tipo de proyecto investigativo. Contando con los permisos y el consentimiento informado, se procedió a realizar la aplicación de los test por paralelos en el mes de noviembre. Se programó con los señores tutores la visita al paralelo, y luego de explicar la forma de llenado de cada uno de los test, se procedió a su aplicación según instructivo de cada test.

A partir de dichos test se configuró una base de datos en Microsoft Excel, luego de codificación y depuración se procedió a exportar esta información como base de datos al programa estadístico SPSS v 25 en español IBM ®

Finalmente, se realizó el procesamiento estadístico, para dar cumplimiento a los objetivos y comprobar la hipótesis planteada.

Tabla 2 Actividades principales de la investigación de campo.

Actividad	Fecha	Responsable	Recursos
Solicitud del permiso	21/10/2018	Investigador	Oficio por triplicado
Consentimiento informado	28/10/2018 al 6/11/2018	Investigador  Encargado del DECE	Copias Xerox
Selección de la muestra y organización de la logística		Investigador  Inspector General	Horarios de clase y listado de estudiantes
Aplicación de los instrumentos		Investigador  Inspector General	Copias Xerox de los instrumentos
Elaboración de base de datos	23/02/2019	Investigador	Computador
Diseño estadístico	30/03/2019	Investigador	Computador
Informe de resultados	26/4/2019 al 22/5/2019	Investigador	Computador

Fuente: bitácora del investigador

Elaboración: Eduardo Hernández Santander



## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS DE RESULTADOS

De acuerdo al procedimiento descrito para la obtención de información de fuentes primarias, se procedió a diseñar una base de datos, primeramente en Microsoft Excel y luego de decodificación en SPSS IBM ® versión 25 en español, para operativizar el análisis estadístico.

Interesó evaluar la inteligencia emocional y el autocontrol, la valoración de estas variables para el grupo investigado fue la siguiente:

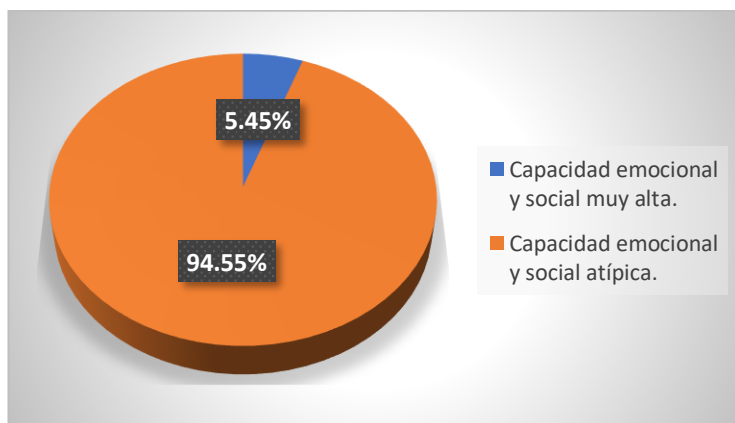
Tabla 3 Valoración de la inteligencia emocional

Valoración	Frecuencia	Porcentaje
Capacidad emocional y social muy alta.	11	5,4
Capacidad emocional y social atípica.	191	94,6
Total	202	100,0

Fuente: base de datos del investigador

Elaboración: Eduardo Hernández Santander

Gráfica 2 Valoración de la inteligencia emocional



Como puede observarse la gran mayoría (94,6%) se valoró como de capacidad emocional y social atípica, situación que obliga a ser más exhaustivo en el procedimiento estadístico.

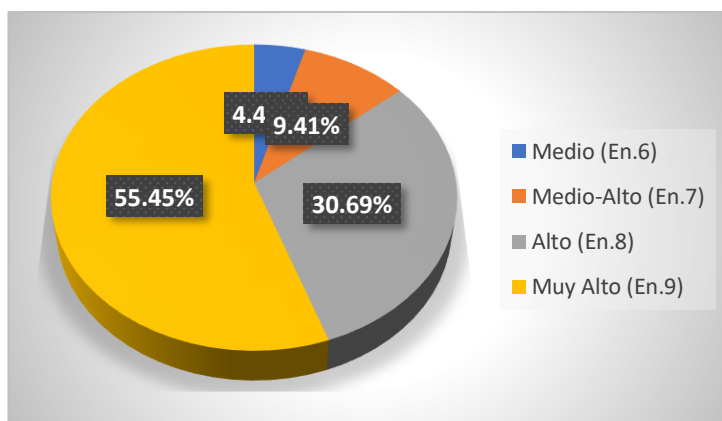
Tabla 4 Valoración del autocontrol

Valoración	Frecuencia	Porcentaje
Medio (En.6)	9	4,5
Medio-Alto (En.7)	19	9,4
Alto (En.8)	62	30,7
Muy Alto (En.9)	112	55,4
Total	202	100,0

Fuente: Base de datos del investigador

Elaboración: Eduardo Hernández Santander

Gráfica 3 Valoración del autocontrol



La mayoría (55,45%) se valoró como de autocontrol muy alto, el 30,69% como alto, el 9,41 como medio alto y el 4,46 como medio. En forma general podría decirse que esta dimensión era muy buena en el grupo.

En atención a los objetivos se realizó una valoración cuanti cualitativa de las dos variables de interés.

Tabla 5 Puntuación media de inteligencia emocional y autocontrol en el grupo

SEXO		INTELIGENCIA EMOCIONAL	AUTO CONTROL	p
Mujer	Media	159,5	88,9	0,313
	N	110,0	110,0	
	Desv. típ.	15,5	9,4	
Hombre	Media	157,2	89,1	0,871
	N	92,0	92,0	
	Desv. típ.	17,0	8,4	
Total	Media	158,4	89,0	
	N	202,0	202,0	
	Desv. típ.	16,2	8,9	

Fuente: base de datos del investigador

Elaboración: Eduardo Hernández Santander

Como se observa en la tabla no se evidencian diferencias en relación al género para ninguna de las variables ( $p > 0,05$ ) y los puntajes tanto para inteligencia emocional como para autocontrol son altos.

Se realizó una comparación de medias según T Student entre los dos grupos de inteligencia emocional y la puntuación media de autocontrol.

Tabla 6 Puntuación media y desviación típica de Autocontrol e inteligencia emocional por edad

EDAD		INTELIGENCIA	AUTOCONTROL
13 años	Media	161,2	89,3
	N	28	28
	Desv. típ.	18,3	7,1
14 años	Media	157,5	88,0
	N	128	128
	Desv. típ.	16,1	7,9
15 años	Media	160,5	88,4
	N	39	39
	Desv. típ.	14,9	8,5
16 años	Media	153,4	90,6
	N	7	7
	Desv. típ.	16,3	6,8

Fuente: base de datos del investigador

Elaboración: Eduardo Hernández Santander

No se observa una tendencia marcada de las puntuaciones brutas de inteligencia emocional y/o autocontrol en relación a la edad.

Tabla 7 Puntuación media y desviación típica de Autocontrol por nivel de inteligencia emocional

INTELIGENCIAEMOCIONAL	Media	N	Desv. típ.
Capacidad emocional y social muy alta.	89,1	11	8,76
Capacidad emocional y social atípica.	87,5	191	8,96
Total	88,97	202	8,93

Fuente: base de datos del investigador

Elaboración: Eduardo Hernández Santander

Se notó una puntuación media más alta para el grupo valorado como de capacidad emocional y social muy alta (89,1), respecto a quienes se valoraron como de capacidad emocional y social atípica (87,5) no obstante, dicha diferencia no fue significativa  $p = 0,75$ , situación que puede deberse al número de casos de quienes tenían capacidad emocional muy alta.

Se realizó además el coeficiente de correlación entre los puntajes brutos, obteniéndose los siguientes resultados:

Tabla 8 Correlación de Variables

		INTELIGENCIA	AUTOCONTROL
INTELIGENCIA	Correlación de Pearson	1	,475**
	Sig. (bilateral)		,03
	N	202	202
AUTOCONTROL	Correlación de Pearson	,475**	1
	Sig. (bilateral)	,03	
	N	202	202

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: base de datos del investigador

Elaboración: Eduardo Hernández Santander

El coeficiente es positivo, lo que indicaría una relación directa, es decir a mayor capacidad emocional, mejor autocontrol, dado que su valor es  $r = 0,475$ , se puede decir que es de mediana intensidad, y dado el valor de significancia  $p = 0,023$ , se infiere que es significativo ( $p < 0,05$ ), es decir la correlación entre las dos variables, no puede desestimarse.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **CONCLUSIONES**

- Se determinó que sí existe una correlación directamente proporcional y significativa entre el índice de control de impulsividad y la capacidad emocional y social, lo que indicaría que el autocontrol y la inteligencia emocional guardan una relación recíproca y directa, así quien tiene una alta inteligencia emocional tiende a ser más autocontrolado (o menos impulsivo) y por el contrario quienes presenta una inteligencia emocional bajo, tiende a tener más bajo su autocontrol (más impulsivo).
- Se especificó el nivel de capacidad emocional atípica en el 94,6% de los investigados, y solo 5,4% presentó una inteligencia emocional muy alta.
- En atención a los resultados de la aplicación del test de Baron ICE, se determinó que existió un alto grado de inconsistencia en las respuestas emitidas por los investigados.
- Se determinó que 14,4% de los evaluados, presentaban valores de impulsividad medio o medio alto; la gran mayoría fue valorada como de muy buen autocontrol.
- Se elaboró un plan de intervención, que consistió en una guía metodológica para fortalecer las capacidades sociales, emocionales y el control de la impulsividad en la comunidad meta.

## **RECOMENDACIONES**

- Generar alternativas de solución en forma integral, permitiendo el trabajo de autoridades, docentes, DECE y comunidad para fortalecer la inteligencia emocional de los adolescentes y el control de la impulsividad.
- Diseñar una propuesta (alternativa de solución) que permita que los adolescentes consoliden su inteligencia emocional y puedan prevenir conflictos debido a su alto nivel de impulsividad.

## DISCUSIÓN

En el presente estudio se determinó que solo el 5,4% de los adolescentes presenta un alto nivel de inteligencia emocional, similar al valor encontrado por Uggariza (2001) en una población adolescente de la ciudad de Lima. El hecho de que muy pocos adolescentes hayan logrado consolidar una alta inteligencia emocional, los hace más vulnerables a situaciones de riesgo.

La correlación entre autocontrol e inteligencia emocional ha sido valorada por varios investigadores; Pachecho (2017) considera que la falta de autocontrol y los niveles de impulsividad y de manejo emocional en los adolescentes aumenta un 25% las situaciones de conflicto social como, por ejemplo, una pelea entre dos alumnos.

Soria (2015) en estudio efectuado en adolescentes de planteles particulares de la provincia de Tungurahua (Ecuador), determinó que solo el 12,4% de los adolescentes presentaba una capacidad emocional alta y el 49,6% una capacidad emocional baja, además determinó que quienes presentaban una baja capacidad emocional eran más impulsivas y hasta con marcadas ideas acerca del suicidio.

En este sentido, es importante señalar que la inteligencia emocional permite en cualquier etapa del desarrollo contribuir al manejo emocional y formación de competencias emocionales que favorecen la resolución de un conflicto evitando que el adolescente sea impulsivo.

Fernández-Berrocal y Ruiz (2008) proponen la existencia de cuatro áreas fundamentales en las que una baja capacidad socio-emocional guarda relación con problemas conductuales en los adolescentes; estas son: la inteligencia emocional y las relaciones interpersonales: espacio en el cual los estudiantes son capaces de percibir, comprender y manejar sus emociones y las ajenas de manera efectiva; la inteligencia emocional y el bienestar psicológico: espacio en el cual los estudiantes con adecuadas habilidades en inteligencia emocional tienden a elaborar mejores estrategias para la resolución de conflictos, evitando situaciones de estrés, ansiedad e impulsividad; la inteligencia emocional y el rendimiento



académico: espacio en el cual los estudiantes con mayor nivel de inteligencia, experimentan con claridad los sentimientos y pueden reparar de mejor manera los estados de ánimo negativos que influyen sobre la salud mental y el equilibrio psicológico que a su vez se relaciona y afecta el rendimiento escolar y por último la inteligencia emocional y la aparición de conductas disruptivas: espacio en el que los adolescentes con mayor capacidad de manejo emocional afrontan la vida cotidiana con un mejor ajuste psicológico, aprendiendo a resolver sus conflictos en forma pacífica.

Extremera y Fernández - Berrocal (2008) en sus investigaciones, hallaron que los adolescentes con mejores habilidades emocionales presentan menores niveles de agresividad física y verbal, menor tendencia a la impulsividad y descontrol, así como también menor número de emociones relacionadas a la ira y hostilidad, por el contrario, los adolescentes con poco ajuste emocional muestran en mayor medida actitudes negativas, impulsivas y conflictivas.

Por otro lado, es importante mencionar que existen estudios que resaltan la eficacia de programas tendientes a potenciar las habilidades socio-emocionales en los adolescentes (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, & Schellinger, 2011); estos programas son conocidos como intervenciones en el aprendizaje socio emocional (ASE) y ofrecen importantes beneficios, incluyendo la reducción de los comportamientos agresivos, mejoramiento del autocontrol (disminución de la impulsividad) y el fortalecimiento de la salud mental. En cuanto a las iniciativas postuladas, estas se relacionan con el modelo de habilidades de inteligencia emocional (Mayer & Salovey, 1997). Estos estudios reportan que los adolescentes que han recibido instrucción en inteligencia emocional presentan mejor disposición en el aula y menos síntomas clínicos (incluyendo a la ansiedad, el estrés social y la depresión) en comparación a los estudiantes que no la recibieron (Rivers, Brackett, Reyes, Elbertson, & Salovey, 2012; Ruiz-Aranda, Castillo, Salguero, Cabello, Fernández-Berrocal & Balluerka, 2012; como se citó en Castillo et al., 2013)

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **TEMA**

Guía metodológica para el desarrollo de la inteligencia emocional y el autocontrol en adolescentes de décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Mitad del Mundo”.

#### **INTRODUCCIÓN**

La adolescencia es un periodo particularmente inestable, matizado por grandes cambios, de orden físico, psicológicos, cognitivo y emocional. La impulsividad, la angustia y la rebeldía propias de esta etapa son una continua manifestación frente a la dicotomía que supone dejar la niñez y acercarse al umbral de la vida adulta. (García, 2010)

La sociedad actual presenta nuevas pautas de comunicación y comportamientos, pero independientemente de ellas, siguen existiendo situaciones que direccionan el comportamiento del adolescente entre la libertad adulta y la protección infantil.

En este período de alternancia y rebeldía, el adolescente transcurre en medio de un vaivén emocional, experimentando sentimientos de vacío interior, de angustia profunda, de exaltación desmedida, de tristeza por la pérdida de privilegios de niños y felicidad por la consecución de pequeños logros adultos. Todos ellos, tal vez, en el mismo día, sencillamente porque siente, canaliza e improvisa: hace lo que puede y como puede. (García, 2010)

Habitualmente, cuando se mencionan herramientas para adolescentes, la asociación natural que se desprende del imaginario colectivo refiere a jóvenes con

problemas. No obstante, nada menos certero. Frente a una problemática particular (cualquiera sea), existirá un tratamiento o una solución específica, efectiva y bienvenida, por ello y a partir de los resultados obtenidos de la investigación en los que se determinó un nivel medio de desarrollo de la inteligencia emocional y del autocontrol, se optó por elaborar la guía metodológica con 5 talleres; para el trabajo de la inteligencia emocional y para el fortalecimiento del autocontrol.

Se trabajará en su autoconocimiento, lo cual implica reconocer los propios estados de ánimo, recursos, fortalezas, debilidades e intuiciones, en la conciencia emocional, la correcta autovaloración, la autoconfianza y en su autorregulación, con la finalidad de que aprendan a gestionar los propios estados anímicos, emociones perturbadoras e impulsos.

Por otro lado, aunque en forma integradora se trabajará el autocontrol. En relación a tres valores esenciales: responsabilidad, integridad y adaptabilidad.

En síntesis, gracias a los talleres los adolescentes de décimo año del contexto seleccionado, aprenderán a:

- Ejercer el control sobre sus vidas.
- Visualizar las metas en la mente.
- Aumentar los niveles de percepción emocional.
- Mejorar sus relaciones en todos sus entornos.
- Tomar mejores y más prudentes decisiones.
- Disminuir sus niveles de estrés social.
- Desarrollar su productividad personal.
- Potenciar su seguridad y su confianza.
- Lograr un mayor nivel de bienestar psicológico y social.

## **OBJETIVOS**

### **GENERAL**

Diseñar una guía metodológica con talleres que permitan fortalecer la inteligencia emocional y el autocontrol en adolescentes de Décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Mitad del Mundo”

### **ESPECÍFICOS**

Desarrollar las cuatro dimensiones de la inteligencia emocional a través de talleres grupales.

Seleccionar actividades de introspección que permitan trabajar el autoconocimiento y el control emocional de los estudiantes Décimo Grado de Educación Básica.

Emplear metodología lúdica para fortalecer las habilidades socio emocionales de los adolescentes.

## **ARGUMENTACIÓN TEÓRICA**

### **EL DESARROLLO SOCIO- EMOCIONAL**

Las habilidades socioemocionales representan el conjunto de conductas, actitudes y rasgos de personalidad que ayudan a las personas a “entender y manejar las emociones, establecer y alcanzar metas positivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones positivas y tomar decisiones responsables”. (Villaseñor, 2017)

Las habilidades socioemocionales determinan la manera en que las personas hacen las cosas. Algunos ejemplos de estas habilidades son la determinación, el auto control, el auto manejo, la comunicación efectiva, el comportamiento pro-social, entre otras.

A lo largo de su desarrollo social, muchos adolescentes pueden experimentar dificultades para vincularse con otras personas, debido esencialmente a las siguientes situaciones:

Tabla 9 Situaciones de desarrollo socio emocional inadecuado

<b>La falta de habilidades sociales</b>	<b>Emociones y procesos cognitivos</b>	<b>La forma de leer el ambiente</b>
Las habilidades sociales determinan comportamientos específicos y formas de pensar que facilitan las relaciones efectivas y satisfactorias con otras personas. No obstante, un adolescente puede que no haya desarrollada este tipo de habilidades lo que le dificulta relacionarse con los demás.	Es posible que un adolescente cuente con las habilidades sociales necesarias, pero no las pone en práctica porque la ansiedad, miedo, vergüenza, expectativas o creencias sobre las personas o situaciones, interfieren con su accionar.	Puede ocurrir también que el adolescente cuente con las habilidades socioemocionales necesarias, pero tenga dificultades para distinguir los momentos oportunos para manifestarlas (cuándo y con quién).

Fuente: Maya (2019). Desarrollo Humano Integral. 10. Quito.

Elaboración: Eduardo Hernández Santander

## EL CONDUCTISMO DE THORNDIKE

A inicios del siglo XX, se fue fraguando el modelo conductual, como un primer intento de la psicología de analizar y explicar ciertas variables o habilidades cognitivas como el pensamiento, el aprendizaje o la inteligencia. En 1921, Thorndike, cuestionaba el uso de los test para evaluar aspectos relativos a la alta o baja inteligencia (Gommis, 2016). Thorndike enfatizó las conexiones entre los estímulos y las respuestas; la mente se reducía a un conjunto de conexiones nerviosas entre situaciones y respuestas; debido a esto, su teoría recibió el nombre de conexionista.

Thorndike formuló la primera teoría del aprendizaje basada en el método experimental; esto lo situaba dentro de las coordenadas funcionalistas, dada la importancia del aprendizaje para la adaptación, sin embargo, su objetivismo científico

está más próximo al conductismo (de hecho fue él quien introdujo el esquema del estímulo y la respuesta en la psicología norteamericana). (Alvarez, 2012)

Esta teoría se conoce también como aprendizaje de “**ensayo y error**”. Consiste en establecer una conexión instrumental definitiva entre la conducta apropiada y la recompensa a la que conduce; es decir, se aprende una conducta que es un instrumento para obtener una recompensa. Thorndike desarrolló una investigación experimental colocando un gato en la “caja-problema”; de la cual no podía salir, a no ser que accionara un dispositivo mecánico que abría la puerta. El gato estaba hambriento y la comida estaba a la vista pero fuera de su alcance (fuera de la jaula). El animal buscaba de varios modos alcanzar el alimento, pero todos los intentos eran fallidos ya que no accionaba el dispositivo. Solo cuando, por casualidad logró accionarlo se abrió la puerta, y fue cuando pudo comer. Thorndike midió el tiempo en que el animal tardaba en abrir la puerta. Descubrió que había una estrecha correlación entre la cantidad de veces que el animal había escapado (número de ensayos) y el tiempo invertido en encontrar la solución para escapar (abrir la puerta). En otras palabras: a mayor número de ensayos, menor tiempo tardará en salir; el animal fue eliminando las respuestas inútiles y fue escogiendo la adecuada. La teoría nos lleva a aprender una conducta que es instrumental para obtener así, una recompensa.

En el escenario educativo se traduciría en el hecho de que repetir y repetir es una buena forma de aprender. Es decir, se presupone un aprendizaje repetitivo, si la acción que se repite es de orden cognitivo, como por ejemplo las tablas de multiplicar, ese aprendizaje se considerará como memorístico, si lo que se repite es una acción motora, por ejemplo, hacer cascaritas con un balón, ese aprendizaje es mecánico. (Túquerres, 2016)

Durante la primera Guerra Mundial, dirigió el análisis estadístico de los tests del ejército; en 1925 construyó el *test de inteligencia CAVD*, llamado así porque tenía cuatro subescalas: completamiento de frases (C), aritmética (A), vocabulario (V) y direcciones (D). Esta última contenía pruebas de comprensión de instrucciones para los niveles más elementales y de comprensión de sentencias para los superiores.

Contrario al factor general de Spearman, sostuvo una teoría multifactorial de la inteligencia.

Posteriormente, en el libro *Fundamentos del aprendizaje* (1932) presentó sus famosas leyes del aprendizaje.

De acuerdo con el principio del determinismo científico, el establecimiento de las conexiones nerviosas obedecía a leyes causales, entre las que destacan las siguientes:

1) *Ley del Efecto*. Llamada así porque hacía depender el aprendizaje de los efectos o consecuencias de la conducta; esta ley tenía dos partes, una positiva sobre las recompensas y otra negativa sobre los castigos. En la parte positiva se afirmaba que: de las muchas respuestas dadas a la misma situación, las que vayan acompañadas o inmediatamente seguidas de satisfacción para el animal, en igualdad de condiciones, se conectarán más firmemente con la situación; de manera que cuando ésta vuelva a presentarse, volverán a presentarse con toda probabilidad.

La parte negativa trataba de la debilitación de las conexiones nerviosas; según Thorndike, las respuestas que van seguidas de insatisfacción para el animal sufrirán un debilitamiento, de modo que cuando vuelva a darse la situación, dichas respuestas serán poco probables.

La satisfacción e insatisfacción fueron definidas en términos objetivos; el estado satisfactorio era el buscado o conservado por el animal y el insatisfactorio el evitado por el animal. Tales estados parecían relacionarse con la conservación y daño de las neuronas individuales, más que con la totalidad del organismo.

2) *Ley del ejercicio*. Equivalía a las leyes asociacionistas del uso y del desuso; la práctica fortalecía las conexiones y el desuso las debilitaba: toda respuesta a una situación, en igualdad de condiciones, se conectará más fuertemente a la situación en proporción al número de veces que ha sido conectada a esa situación, y al vigor y duración medios de las conexiones.

3) *Ley de la disposición*. En *Inteligencia animal* (1911), Thorndike explicó la ley de efecto con una hipótesis sobre la disposición o facilitación nerviosa. La conducción del impulso nervioso era placentera para las neuronas cuando éstas se hallaban dispuestas para la acción y displacentera cuando no lo estaban. Así, utilizó términos fisiológicos porque representaban el lenguaje de la ciencia objetiva, pero en realidad se refería a tendencias de tipo motivacional. Una buena disposición previa convertía la práctica en algo gratificante y con ello facilitaba el aprendizaje.

Por otro lado, Watson (1921) en dos de los doce capítulos de su obra “*Behaviorismo*”, propone un análisis de la vida emocional, de hecho este gran psicólogo de inicios del siglo XX distinguía en la personalidad tres hábitos: manuales, verbales y emocionales (Psicothema, 2012). Aunque Watson pensaba que las emociones eran reacciones viscerales, tenía la clara conciencia de que éstas se pueden manipular, restringir, controlar y hasta eliminar. Skinner se organiza en la misma línea, y para él, todo aquello que llamamos sentimientos y emociones no son más que cambios en nuestro cuerpo, que puede que predispongan la conducta de cierta manera, pero no la explican porque estos mismos son producto de cambios en el ambiente.

## **ESTRUCTURA TÉCNICA**

### **DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA**

La propuesta consiste en el desarrollo de 5 talleres con una duración de 80 minutos cada uno (dos horas escolares), acorde a lo reflejado en la siguiente tabla.

### **LOGÍSTICA**

Los talleres se prepararán para grupos de 40 estudiantes (tamaño de los paralelos de décimo año) y considerando la disponibilidad de dos periodos de clase (80 minutos) para cada grupo y taller.

Los talleres serán secuenciales, es decir necesariamente irán del taller 1 al 5.



Tabla 10 Desarrollo operativo

Taller	Nombre	Objetivo	Recursos	Tiempo
1	Así soy yo	Identificar las fortalezas y debilidades para emplearlas en la realización de tareas académicas y cotidianas.	Ficha de trabajo	80min
2	Cubo de emociones	Favorecer el control emocional, identificando las sensaciones y sentimientos de denota la comunicación no verbal.	Dados	80min
3	Sé algo bueno de ti	Favorecer el desarrollo de la empatía, como herramienta para armonizar la convivencia.	Papel y cinta	80min
4	Cuatro tierras	Realizar un análisis de los gustos y preferencias, favoreciendo el desarrollo de la automotivación.	Ficha de trabajo	80min
5	Arrugando papel	Favorecer el control emocional, aprendiendo a tomar decisiones en beneficio de la buena convivencia.	Papel periódico	80min

Fuente: Maya (2019). Desarrollo Humano Integral. 10. Quito.

Elaboración: Eduardo Hernández Santander

## DESARROLLO DE LA PROPUESTA

La propuesta se desarrollará en 5 talleres de acuerdo a lo especificado en la tabla 7, y operativizado en las siguientes planificaciones.

Tabla 11 Desarrollo del taller 1

	<b>TALLER No</b>	1		
	<b>TEMA:</b>	"Así soy yo"		
	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>RECURSO</b>	<b>TIEMPO</b>
Inicio	Dinámica rompe hielo: De la cintura para arriba.	Generar un clima de confianza y buen humor.	Cartulinas y cinta adhesiva	10 minutos
	Saludo y presentación de participantes.	Desarrollar formas creativas y respetuosas de saludar a los demás.	Ninguno	5 minutos

	Presentación del tema usando la técnica del ideograma con la palabra identidad.	Indagar la percepción de los asistentes sobre el tema identidad y personalidad.	Pizarra Marcadores	5 minutos
Desarrollo	Exposición exegética sobre las características de los adolescentes.	Analizar en forma comentada las distintas características adolescentes, especialmente en la dimensión de habilidades socio emocional.	Mapeo de características adolescentes	15 minutos
	Aplicación de la técnica de tríos para comprender la importancia del reconocimiento de habilidades, talentos y fortalezas.	Reconocer la importancia de las habilidades y talentos propios, así como de las debilidades.	Material bibliográfico.	15 minutos
	Elaboración del cuadro recíproco: habilidades y debilidades.	Reconceptualizar el término “debilidad” con el fin de que no limite el accionar adolescente.	Papelógrafos Marcadores Cinta adhesiva	15 minutos
Cierre	Construcción del escudo personal.	Diseñar creativamente un escudo personal que contenga las fortalezas (parte frontal) y las debilidades (parte trasera)	Cartulinas Marcadores	5 minutos

	Aplicación de la técnica del monigote.	Elaborar un monigote 3D, que permita reflexionar sobre “¿Quién soy yo?”, como una vía para la autoaceptación.	Material reciclable  Accesorios varios.	10 minutos
--	--	---	---	------------

Elaboración: Eduardo Hernández Santander

Tabla 12 Desarrollo del taller 2

<b>TALLER No</b>		2		
<b>TEMA:</b>		“Cubo de emociones”		
	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>RECURSO</b>	<b>TIEMPO</b>
Dinámica rompe hielo: Hoy me siento				
Inicio	Motivación: representación plástica de las emociones.	Reconocer el estado emocional en el que se encuentran los participantes.	Imágenes representativas de las seis emociones básicas.	5 minutos
	Uso del dado de las emociones.	Diferenciar sentimientos y emociones, reconociendo además las formas de su expresión.	Dos dados uno con las imágenes de las emociones y otro con los números 1 al 6	10 minutos
Desarrollo	Exposición comentada de contenidos sobre las emociones.	Analizar en forma comentada las distintas características de las seis emociones básicas.	2 Diapositivas  Computadora  Proyector	15 minutos
	Conformación de grupos (7 estudiantes) para denotar	Reconocer la importancia del control emocional en distintas situaciones cotidianas.	Material bibliográfico.  Pepelotes	15 minutos

	situaciones en que se presentan las distintas emociones.			
	Dramatización de situaciones cotidianas relacionadas con las emociones.	Establecer en forma reflexiva los comportamientos frente a situaciones adversas.	Accesorios varios	15 minutos
Cierre	Reflexión sobre lo aprendido.			5 minutos
	Dramatización de situaciones acordes a la ley 80/20.	Analizar la ley 80/20 y determinar su validez en el control de emociones.	Texto de Stephen Covey	15 minutos

Elaboración: Eduardo Hernández Santander

Tabla 13 Desarrollo del taller 3

	<b>TALLER No</b>	3		
	<b>TEMA:</b>	"Sé algo bueno de ti"		
	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>RECURSO</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>Inicio</b>	Rompe hielo: Yo tengo un TIC			
	Lectura motivadora "parecía un nerd"	Reflexionar sobre la importancia de reconocer las cualidades en los demás.	Texto	10 minutos.
	Lluvia de ideas sobre la empatía	Comprender desde las experiencias	Material bibliográfico	10 minutos

		previas la importancia de la empatía en el desarrollo de las habilidades socio-emocionales.		
Desarrollo	Exposición sistemática de las dimensiones de la inteligencia emocional.	Reconocer, analizar y valorar las dimensiones de la inteligencia emocional.	Diapositivas Computadora Proyector	20 minutos
	Reflexión sobre el caso del estudiante de Harvard	Comprender la diferencia en el accionar de la inteligencia racional y la inteligencia emocional.	Texto	20 minutos
Cierre	Dinámica “Se algo bueno de ti”.	Reconocer en nuestros compañeros sus habilidades y valores.	Tarjetas Cinta adhesiva	10 minutos
	Técnica de cierre	Re alimentar el tema, favoreciendo el compromiso para fortalecer las habilidades socio emocionales.	Tarjetas (escribir lo que me llevo del taller)	10 minutos

Elaboración: Eduardo Hernández Santander

Tabla 14 Desarrollo del taller 4

<b>TALLER No</b>		4		
<b>TEMA:</b>		"Cuatro tierras"		
	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>RECURSO</b>	<b>TIEMPO</b>
	Dinámica rompe hielo: El líder dice			
Inicio	Motivación: lectura del caso 2 chicas, 2 historias.	Reconocer la importancia de prepararse para tomar decisiones.	Texto (extraído del libro 6 decisiones más importantes de tu vida)	15 minutos
Desarrollo	Exposición comentada de contenidos sobre la importancia de la toma de decisiones.	Analizar en forma comentada las el proceso de toma de deciciosnes.	Diagrama	20 minutos
	Conformación de grupos (7 estudiantes) para denotar situaciones en que se presentan las distintas emociones.	Reconocer la importancia del las seis decisiones importantes	Material bibliográfico. Texto 6 decisiones importantes	20 minutos
Cierre	Reflexión sobre lo aprendido.			5 minutos
	Dramatización de la falta de toma de decisiones.		Texto de Stephen Covey	10 minutos
	Explicación de las características de cada una de las cuatro tierras	Descubrir los talentos, pasiones, necesidades y propósitos para	2 Diapositivas Gestual	10 minutos

		seleccionar una actividad a desarrollar en el futuro inmediato	Corporal Computadora Proyector	
--	--	--	--------------------------------------	--

Elaboración: Eduardo Hernández Santander

Tabla 15 Desarrollo del taller 5

<b>TALLER No</b>		5		
<b>TEMA:</b>		“Arrugando papel”		
	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>RECURSO</b>	<b>TIEMPO</b>
Dinámica rompe hielo: un saludo creativo				
Inicio	Motivación: lectura del caso los clavos del mal genio.	Reconocer la importancia de controlar la impulsividad en las relaciones sociales.	Texto	15 minutos
Desarrollo	Dinámica: arrugando papel	Desarrollar una actividad motora que requiera la persistencia en la tarea.	Papel periódico	20 minutos
	Lectura: Papel arrugado	Realizar una lectura grupal	Texto	10 minutos
	Exposición sistemática de contenidos sobre el control de la ira e impulsividad.	Analizar en forma comentada las distintas características de la impulsividad.	2 Diapositivas Proyector Computadora	10 minutos
Cierre	Reflexión sobre lo aprendido.			5 minutos
	Dramatización de situaciones que requieren el	Control de la impulsividad	Material del medio	10 minutos

	control de la impulsividad.			
	Cierre	Lo que más me gustó	Ficha	10 minutos

Elaboración: Eduardo Hernández Santander

## PRESUPUESTO DE LA PROPUESTA

Tabla 16 Presupuesto

No. Taller	Materiales	Valor
1	Cartulinas, cinta adhesiva, pizarra, marcadores, mapeo de características adolescentes, material bibliográfico, papelógrafos, material reciclable y accesorios varios. Computadora y proyector	\$75,00
2	Imágenes representativas, dos dados grandes, diapositivas, material bibliográfico, papelotes, accesorios varios, texto de Stephen Covey.	\$75,00
3	Texto, material bibliográfico, diapositivas, tarjetas, cinta adhesiva.	\$50,00
4	Texto, diagrama, material bibliográfico, texto de Stephen Covey.	\$50,00
5	Texto, papel periódico, diapositivas, material del medio, ficha.	\$50,00
	<b>Costo Responsable</b> (Eduardo Hernández)	\$0,00

**TOTAL: \$300,00**

Elaboración: Eduardo Hernández Santander



## ANEXOS

Quito, 05 de julio de 2018

DOCTORA

MARGARITA BENALCAZAR

RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MITAD DEL MUNDO

Presente.-

De mi consideración

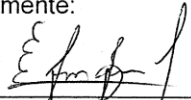
Permítame ser el portador de un saludo cordial y afectuoso, en representación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud de la Universidad Indoamérica, me dirijo a Usted muy cordialmente para solicitarle se sirva autorizar al Señor **Eduardo Miguel Hernández Santander**, con cédula de ciudadanía **172286100-0**, para la realización de la investigación llamada: **LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACION CON EL AUTOCONTROL EN ADOLESCENTES DE DÉCIMO GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA EN EL PLANTEL EDUCATIVO "UNIDAD EDUCATIVA TÉCNICA MITAD DEL MUNDO" DE LA CIUDAD DE QUITO PERÍODO 2018-2019**, misma investigación será realizada con dos tests que son:

1. Inventario de Inteligencia Emocional de BARON ICE: NA, en Niños y Adolescentes
2. Test de Percepción de Diferencias CARAS-R

La investigación es realizada solo con fines educativos y para finalizar la Carrera de Psicología, cabe recalcar que todo lo aplicado a los y a las estudiantes es totalmente confidencial, y si la institución requiere los resultados de los mismos, al final de la investigación se entregará a las autoridades de la Institución.

Por la atención que se sirva dar a la presente, le anticipo mi más sincero agradecimiento.

Atentamente:



Dr. Andrés Subía, M. Sc.

Decano de la Carrera de Psicología

Sede Quito



# CARAS

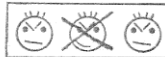
## TEST DE PERCEPCIÓN DE DIFERENCIAS

PD	
PC	
PT	
GN	

Apellidos y nombre: ..... Edad: ..... Sexo: .....  
 Empresa: ..... Categoría: .....  
 Centro de enseñanza: ..... Curso: .....

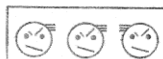
### INSTRUCCIONES

Observe la siguiente fila de caras. Una de las caras es distinta a las otras. La cara que es distinta está marcada.



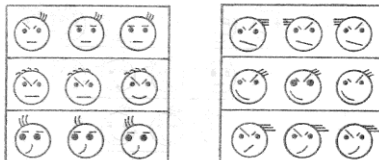
¿Ve Ud. el motivo por el cual la cara del medio está marcada? La boca es la parte distinta.

A continuación hay otra fila de caras. Mírelas y marque la que es diferente de las otras.




Deberá haber marcado la última cara.

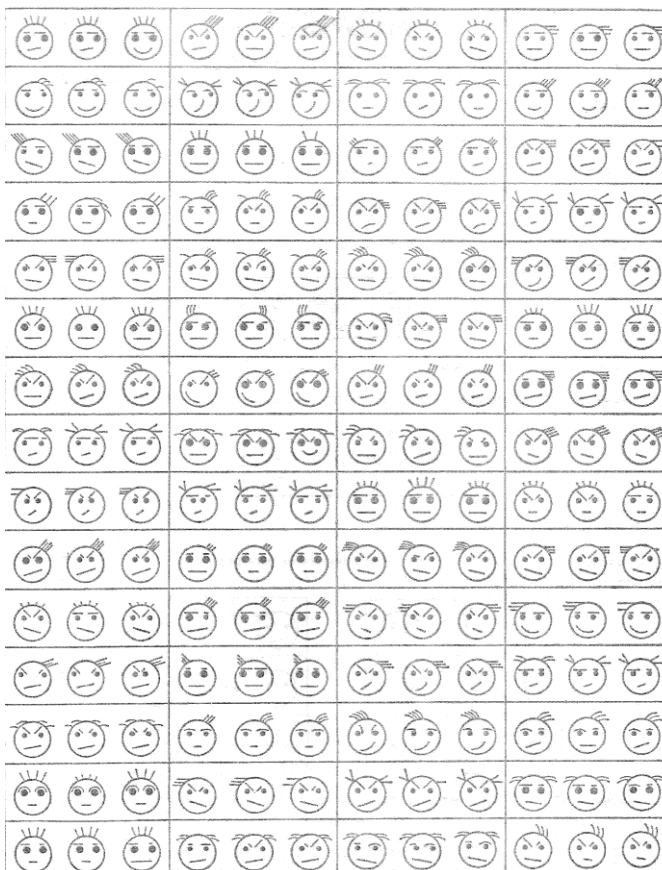
A continuación encontrará otros dibujos parecidos para practicar. En cada fila de tres figuras, marque la cara que es distinta de las otras.



Cuando se le indique, vuelva la hoja y marque las restantes caras en la misma forma. Trabaje rápidamente, pero trate de no cometer equivocaciones.

ESPERE LA SEÑAL DE COMIENZO

 Copyright © 1973 by TEA Ediciones, S.A. - Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 34; 28038 MADRID - Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados - Este ejemplar está impreso en tinta azul. Si lo presentas otro en tinta negra, es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión en el extranjero: NO LA UTILICE - Printed in Spain. Impreso en España por Aguirre Campaño, Caganzo, 15 dpto., 28002 MADRID - Depósito legal: M. 23497 - 1973.



Nombre : \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_  
 Colegio : \_\_\_\_\_ Estatad ( ) Particular ( )  
 Grado : \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

### INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA - Completo

**OBJETIVO:** El presente inventario tiene como objetivo determinar el nivel de desarrollo de la INTELIGENCIA EMOCIONAL de los estudiantes de la IE "Dos de Mayo"

#### INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1. Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2. Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3. Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4. Soy feliz.	1	2	3	4
5. Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6. Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7. Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8. Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9. Me siento seguro (a) de mí mismo (a).	1	2	3	4
10. Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11. Sé cómo mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12. Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13. Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14. Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15. Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16. Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18. Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19. Espero lo mejor.	1	2	3	4
20. Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21. Peleo con la gente.	1	2	3	4
22. Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23. Me agrada sonreír.	1	2	3	4

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24. Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25. No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26. Tengo mal genio.	1	2	3	4
27. Nada me molesta.	1	2	3	4
28. Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29. Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30. Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31. Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32. Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33. Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34. Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35. Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36. Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37. No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38. Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39. Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40. Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41. Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42. Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43. Para mí es fácil decirles a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44. Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45. Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46. Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47. Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48. Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49. Para mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50. Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51. Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52. No tengo días malos.	1	2	3	4
53. Me es difícil decirles a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54. Me disgusto fácilmente.	1	2	3	4
55. Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56. Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57. Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58. Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59. Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60. Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

Cuando era adolescente, mi carácter era a menudo descontrolado e impulsivo, con relativa facilidad estallaba en cólera. Sea que estuviera en el colegio o jugando con los vecinos en el parque.

Después de perder la cabeza y de haber ofendido a mis amigos o compañeros, me sentía avergonzado e intentaba justificar mi comportamiento o pedir disculpas poco sinceras a quien había ofendido.



Un día mi padre, observó una de esas explosiones de ira contra uno de los vecinos, con la mirada me dirigió hacia la casa, me pidió uno de mis cuadernos, arrancó una hoja de papel y me dijo:

— ¡Arrúgala! Yo lo miré con cierta sorpresa, lo obedecí, mi respiración aún estaba agitada, hice con el papel una bolita.

—Ahora —volvió a decirme mi padre— déjala como estaba antes.

Por supuesto que no pudo dejarla como estaba al inicio. Por más que traté, el papel siempre permanecía lleno de pliegues y de arrugas.

Fue entonces que mi padre, con su sabiduría habitual, remató diciendo:

—El corazón de las personas es como ese papel. La huella que dejas con tus ofensas será tan difícil de borrar como esas arrugas y esos pliegues.

Así aprendí a ser más comprensivo, tolerante y más paciente, recordando, cuando estoy a punto de estallar, el ejemplo del papel arrugado.

Es muy importante controlar la ira, aprender a gestionar nuestras emociones y expresar nuestro desacuerdo y enfado, pero con asertividad. No se trata de no enfadarse: sino de saber gestionar esas emociones negativas, y de saber expresar nuestro punto de vista sin atacar al otro, siempre desde el respeto, no recurrir nunca a la violencia pues es dañino tanto para los demás como para nosotros mismos.

El respeto es un valor fundamental en nuestra vida: gracias a este valor nos evitaremos ir por la vida arrugando papeles de las personas que son importantes en nuestra vida.

2. Juego y aprendo	<b>Arrugando papel</b>		
Objetivo:	Desarrollar una actividad psicomotora que nos permita relajarnos e identificar sentimientos y emociones.		
Lugar:	Aula	Tiempo:	15 minutos
Materiales:	Papel periódico Marcadores	Integrantes:	individual

## DESARROLLO

En primer lugar, se entregará a cada estudiante una hoja de periódico grande.

En la hoja de papel periódico cada estudiante escribirá entre tres y cinco palabras que denoten sentimientos negativos como la ira, cólera, odio, etc.

Los estudiantes se ubicarán en un círculo amplio de forma que cada uno pueda ver el trabajo de sus compañeros.

Tomarán con una sola mano la hoja de papel periódico y tratarán de ir enrollando para formar una bola de papel (ojo solo van a utilizar una mano).

Los dos primeros estudiantes que logren cumplir el reto de la formación de la bola de papel, mencionarán los sentimientos negativos que han escrito.

Los estudiantes que no hayan logrado formar la bolita de papel deberán dramatizar sentimientos y emociones negativas.

Ahora, se trata de desenrollar la bola de papel, de la misma forma (es decir con una sola mano).

El estudiante que logre cumplir la tarea solicitará a cualquiera de sus compañeros que recuerde el mensaje de la lectura “papel arrugado”.

El docente organizará una plenaria para hablar sobre la importancia de aprender a reconocer nuestro estado emocional y aprender a gestionar nuestras emociones y sentimientos.

Pensamiento de consideración

En grupos de cinco estudiantes, reflexionen sobre la siguiente frase:

“Cualquiera puede ponerse furioso...eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta... eso no es fácil.” Aristóteles, “Ética a Nicómaco”.

---

---

3. Juego y aprendo	<b>Cuatro tierras</b>		
Objetivo:	Descubrir los talentos, pasiones, necesidades y propósitos para seleccionar una actividad a desarrollar en el futuro inmediato.		
Lugar:	Patio y luego Aula	Tiempo:	15 minutos
Materiales:	Fichas de trabajo Pelota pequeña	Integrantes:	individual

## DESARROLLO

Este es un trabajo de desarrollo individual.

Tu docente explicará en qué consiste la “orientación vocacional”

Los estudiantes saldrán al patio, formarán un círculo y jugarán a la papa caliente.

El juego consiste en lo siguiente:

El docente entregará la pelota a un estudiante, este deberá pasarlo a su compañero de la derecha, diciendo –esta es la papa caliente-, el compañero que va a recibirla dirá –una qué- y el portador de la papa, dirá – una papa caliente, y la entregará al compañero, quien deberá repetir este diálogo con el siguiente compañero.

La rotación de la papa continuará hasta que el docente (que se encontraba vendado los ojos) diga –¡ya!-.

El estudiante que se quedó con la papa, deberá contrale al grupo qué le gustaría estudiar en la universidad o a qué le gustaría dedicarse.

Luego de esta dinámica, volverán al aula y en forma individual empezarán a contestar las preguntas planteadas en el “buscador de vocación”.

BUSCADOR DE VOCACIÓN (Adpatación de la propuesta de Sean Covey (2007))

### TIERRA DEL TALENTO

¿Para qué soy bueno?

¿Qué hago mejor que la mayoría?

Quienes me conocen bien, ¿cuáles dirían que son mis principales cualidades?

De los trabajos de la siguiente lista, subrayo los tres para los que sería el mejor

Abogado	Arquitecto	Ingeniero Civil	Músico
Bombero	Médico	Ingeniero Eléctrico	Empresario
Contador	Actor	Ingeniero Químico	Cirujano
Dentista	Guía turístico	Ingeniero en Sistemas	Cantante
Enfermero	Docente	Vendedor	Político
Psicólogo	Arqueólogo	Sociólogo	Policia

### TIERRA DE LA PASIÓN

¿Qué es lo que siempre me ha gustado hacer desde niño?

¿Qué es lo que más disfruto del colegio (“nada” no es respuesta)?

Si tuviera el dinero suficiente, ¿a qué me dedicaría?

Si algún día llegó a ser muy famoso, probablemente sería porque...

### TIERRA DE LA NECESIDAD

¿En qué lugar del mundo hay una necesidad que yo podría satisfacer?

¿Cuáles la mayor necesidad de mi familia ahora y cómo puedo ayudar?

De mis amigos, ¿quién está más necesitado ahora y cómo puedo ayudarlo?

Si las aptitudes pudieran comprarse, ¿qué compraría?

### TIERRA DE LA CONCIENCIA

¿Cómo puedo ayudar y servir mejor a los demás?

¿Qué me pide la vida?

¿Hay algo que siempre haya sentido que debo hacer, aunque haya ignorado hasta hoy esos pensamientos? ¿Qué es?

¿Cuál sería mi perdición si me descuido?



4. Cuento contigo:	No te metas en mi vida
--------------------	------------------------

Cierto sábado por la tarde, mientras me encontraba tendiendo la ropa junto con Laura, mi esposa, desde la casa de Luis, mi amigo y vecino, escuché a Matías, gritarle a su padre:

**- No te metas en mi vida.**

Ésta frase me dejó pensativo por un largo rato, que vino a mi mente un cuestionamiento: Si mi hija, María Paula, me gritara de esa manera y con esas duras palabras: “No te metas en mi vida”, ¿Qué debería hacer? ¿Cómo le respondería?

Pasé toda esa tarde pensando en una posible respuesta, fui a mi estudio y se me ocurrió un diálogo hipotético, tomé la laptop y empecé a escribir lo siguiente:

-Hija, un momento, no soy yo el que me meto en tu vida, tú te has metido en la mía.

Hace muchos años, gracias al profundo amor que mamá y yo nos tenemos, la vida permitió que llegaras a nuestras vidas, ocuparas todo nuestro tiempo y te llevarás todo nuestro amor. Antes de que nacieras, mamá se encontraba mal, no podía comer, y además debía guardar reposo, así que yo, tuve que encargarme de las tareas de la casa, además de mi trabajo.

Los últimos meses, antes de que llegaras a este mundo, mamá no podía dormir y tampoco me dejaba dormir a mí, las noches se hacían eternas, no dejabas de dar pataditas.

Antes de nacer los gastos aumentaron increíblemente, tanto que gran parte de nuestro salario lo consumía el maravilloso embarazo, el médico ginecólogo que atendía a mamá, vitaminas, medicamentos, exámenes y ecografías. Y, por su puesto la ropita, los biberones y juguetitos.

Mamá quería comprarte todo lo que veía para bebés, las mejores prendas, y lo más lindo, yo andaba igual de emocionado. Y tú, me dices:

- **No te metas en mi vida.**

Llegó el día en que naciste y desde la primera noche no dormimos. Cada tres horas como si fueras un reloj nos despertabas para que te diéramos de comer, otras veces te sentías mal y llorabas sin cesar, sin que nosotros supiéramos qué hacer, pues no sabíamos qué te sucedía y hasta llorábamos contigo.

Y tú, insistes en decir:

- **No te metas en mi vida.**

Comenzaste a dar los primeros pasos y tuvimos que estar detrás de ti todo el tiempo, ya no podíamos sentarnos tranquilos a leer el periódico, a ver una película, ni podía ver el partido de mi equipo favorito, porque para cuando menos lo esperaba, te perdías de mi vista y tenía que salir tras de ti para evitar que te lastimaras.

Todavía recuerdo el primer día que fuiste a la escuela. Tuve que llamar al trabajo y decir que no podía ir, porque quise acompañarte, estar contigo. Tú no querías entrar, llorabas y me pedías que no me fuera, tuve que pedirle a la maestra que me dejara estar a tu lado, hasta que tomaras confianza.

A las pocas semanas ya no me pedías que no me fuera, y unos pocos días más tarde, hasta te olvidabas de despedirte cuando bajabas del auto corriendo para encontrarte con tus amiguitos.

Seguiste creciendo y nos pedías que te lleváramos al lugar en que te reunías con tus compañeros, y que te dejáramos y te recogiéramos unas calles antes. Eras demasiado moderna y no querías que te vieran con tus “papitos”.

No querías llegar temprano a casa, te molestabas que te pusiéramos límites o reglas, no podíamos hacer comentarios acerca de tus amistades, sin que te volvieras contra nosotros, como si las conocieras de toda la vida y nosotros fuéramos unos "desconocidos" para ti.  
Y tú me dices:

- **No te metas en mi vida.**

Cada vez sé menos de ti, y lo que sé, es a través de los demás, ya no quieres hablar conmigo, no contestas mis llamadas, dices que siempre te estoy regañando. Todo lo que yo hago está mal y hasta te burlas de mí. Yo me pregunto, ¿Cómo con tantos defectos he podido darte todo lo que tienes? Mamá se queda despierta y no me deja dormir preguntándome si has llegado a casa, diciéndome que es muy tarde y que tu celular está desconectado.

Solo cuando te sentimos entrar en casa y cerrar la puerta de tu habitación, podemos dormir.  
Y tú, me dices:

- **No te metas en mi vida.**

Te aburre hablar con nosotros, dices que no entendemos el mundo de hoy, tal vez sea cierto, pero tú no te has tomado el tiempo o la molestia de explicarnos.

Cuando te quedas hasta altas horas de la noche con tu computador, y te pido que apagues las luces, que necesites descansar, tú, solo dices:

- **No te metas en mi vida.**

Como tus padres que somos nos preocupamos, por ti, sabemos que las redes sociales son peligrosas, y desconocemos si tú estás expuesta.

Cuando te pedimos que colabores con tareas mínimas en la casa, siempre contestas de mala manera, las haces con disgusto.

Cuando te pregunto sobre cómo te va en el colegio, vuelves con tu frase:

- **No te metas en mi vida.**

Yo digo, como no meterme, si la educación te abrirá las puertas en el futuro, me interesa que aproveches lo que te intentan enseñarte tus maestros, quieres que no me meta, pero me buscas cuando hay que pagar algo, cuando necesitas un vestido nuevo para alguna fiesta, o cuando debo asistir a justificar el incumplimiento de alguna tarea.

¡¡Hija, yo no me meto en tu vida... tú te has metido en la mía, y te aseguro que no me arrepiento de que lo hayas hecho y la hayas cambiado para siempre!!

Así que mientras esté vivo, me meteré en tu vida, para formarte, para amarte y para hacer de ti una persona de bien, para ayudarte a descubrir tus fortalezas, para ayudarte a aprender de los errores, para levantarte cuando tropieces, para alentarte y aplaudir tus logros hasta que me duelan las palmas.

Además, si no lo hago yo, otros se meterán en tu vida y esa es una responsabilidad que nos corresponde a nosotros, tus padres. No todo el que quiera estar presente en tu vida, querrá lo mejor para ti.

Meterme en tu vida, es mi forma de decir, aquí estoy, me importas ahora, me importarás siempre. Te amo hija mía.

### **Comprensión crítica**

1. La lectura anterior intenta:
  - a. Que los padres se sientan orgullosos por lo que hacen por sus hijos.
  - b. Que los hijos reflexionen sobre el sacrificio y entrega de sus padres.
  - c. Que las familias aprendan a comunicarse.
  - d. Que los jóvenes se porten bien y no contraríen a sus padres.

Justifica tu respuesta

---

---

2. ¿Cómo te imaginas que se sentiría Luis, al escuchar a su hijo decirle: - No te metas en mi vida?

3. Si tus padres, te contarían: todo el sacrificio que han hecho desde que naciste, lo mucho que les importas, y lo preocupados que se encuentran por tu bienestar, ¿qué les contestarías?
  4. ¿Crees que el papá de María Paula ha intentado ser un buen padre?
- 
- 

5. ¿Crees que hay tensión entre María Paula y sus padres?
6. ¿Por qué crees que Matías y María Paula han reaccionado contra sus padres, pidiéndoles que no se metan en sus vidas?
7. Escribe la reflexión que se deriva de la siguiente frase:  
“Por severo que sea un padre juzgando a su hijo, nunca es tan severo como un hijo juzgando a su padre.” (Enrique Jardiel Ponciela).

#### “PARECÍA UN NERD”

Cierto día en mi época de estudiante de secundaria, vi a un compañero de mí clase caminando de regreso a su casa. Se llamaba Daniel. Iba cargando todos sus libros y pensé: - ¿Por qué se estará llevando a su casa todos los libros el viernes? ¡Debe ser un nerd!

Yo ya tenía planes para todo el fin de semana: una fiestita el viernes y un partido de fútbol con mis amigos el sábado por la tarde, así que me encogí de hombros y seguí mi camino.

Mientras caminaba, vi a un montón de chicos corriendo hacia él, cuando lo alcanzaron, le tiraron todos sus libros y le hicieron una zancadilla que lo tiró al suelo. Pude ver que sus anteojos volaron y cayeron en el pasto como a tres metros de él. Alzó su mirada y pude ver una tremenda tristeza en sus ojos. Mi corazón se estremeció, así que corrí hacia él mientras gateaba buscando sus anteojos.

Vi lágrimas en sus ojos. Le acerqué a sus manos sus anteojos y le dije:

– ¡Esos chicos son unos tarados, no deberían hacer esto!

Me miró y me dio las gracias. Había una gran sonrisa en su cara; una de esas sonrisas que mostraban verdadera gratitud. En ese momento decidí ayudarlo con sus libros.

Le dije que mi nombre era Jorge, le comenté además que no lo había visto antes y me contó que se acababa de cambiar de ciudad, coincidentemente vivía ahora cerca de mi casa, así que caminamos juntos.

Mientras charlábamos, descubrí que era un buen chico.

Le pregunté si quería jugar al fútbol el sábado, conmigo y mis amigos, y aceptó. Estuvimos prácticamente juntos todo el fin de semana.

Mientras más conocía a Daniel, mejor me caía, con su sencillez incluso se ganó el aprecio de mis compañeros de equipo. Llegó el lunes por la mañana y ahí estaba Daniel con aquella enorme pila de libros de nuevo. Me paré y le dije:

– Hola, vas a sacar buenos músculos si cargas todos esos libros todos los días. Se rio y me dio la mitad para que le ayudara.

Durante los siguientes años, Daniel y yo nos convertimos en los mejores amigos.

Cuando ya estábamos por terminar la secundaria, Daniel decidió ir a una Universidad en el extranjero y yo iría a la estatal que se encontraba en la capital. Sabía que siempre seríamos amigos, que la distancia no sería un problema. Él estudiaría medicina y yo administración.

Los libros le ayudaron mucho a Daniel, ya que fue el mejor egresado de nuestra generación.

Yo lo cargaba todo el tiempo diciendo que era un “nerd”. Llegó el gran día de la graduación. Él preparó el discurso. Yo estaba feliz de no ser el que tenía que

hablar. Daniel se veía realmente bien. Se había convertido en una de esas personas que realmente se había encontrado a sí mismo durante la secundaria, había mejorado en todos los aspectos y se veía bien con sus anteojos.

¡Tenía más citas con chicas que yo y todas lo adoraban! ¡Caramba! Algunas veces hasta me sentía celoso...

Pude ver que él estaba nervioso por el discurso, así que, le di una palmadita en la espalda y le dije:

– Vas a ver que estarás genial, amigo.

Me miró con una de esas miradas realmente de agradecimiento (tan típicas de él) y me sonrió.

– Gracias me dijo.

Limpió su garganta y comenzó su discurso:

La graduación es un buen momento para dar gracias a todos aquellos que nos han ayudado a través de estos años difíciles: padres, maestros, hermanos, quizá algún entrenador... pero principalmente a los amigos.

Yo estoy aquí para decirles a ustedes, que ser amigo de alguien es el mejor regalo que podemos dar y recibir, y a propósito, les voy a contar una historia. Yo miraba a mi amigo incrédulo, cuando comenzó a contar la historia del primer día que nos conocimos. Aquel fin de semana él tenía planeado suicidarse. Habló de cómo limpió su armario y por qué llevaba todos sus libros con él, para que su mamá no tuviera que ir después a recogerlos al colegio. Me miraba fijamente y me sonreía.

– Afortunadamente fui salvado. Mi amigo me salvó de hacer algo irremediable.

Yo escuchaba con asombro como este singular chico contaba a todos ese momento de debilidad. Sus padres también me miraban y me sonreían con esa misma sonrisa de gratitud. Recién en ese momento me di cuenta de lo profundo de sus palabras, en especial del mensaje que nos dejó al final de su discurso: “Nunca

subestimen el poder de sus acciones: con un pequeño gesto, pueden cambiar la vida de otra persona, para bien o para mal”.

#### EL ESTUDIANTE DE HARVARD (Cuando lo inteligente es tonto)

Jason, brillante alumno de una escuela secundaria de Florida, estaba obsesionado con la idea de ingresar a la facultad de medicina de Harvard. Su promedio de notas en ese momento así lo permitía.

Pero Pologruto, su profesor de física le había dado una puntuación de ochenta en un examen.

Convencido de que la nota – apenas por debajo de la mejor – ponía en peligro su sueño, se enfrentó a su profesor de física y le clavó un chuchillo de cocina en el cuello.

Un juez declaró a Jason inocente tras diagnóstico psicológico de una psicosis en dicho momento.

Una puntuación perfecta para ingresar a Harvard como la que poseía Jason era de 4.0.

Dos años más tarde Jason se graduó con un 4.614.

#### LOS CLAVOS DEL MAL GENIO

Esta es la historia de un chico de entre trece y quince años que tenía muy mal carácter.

Cierto día, su padre le dio una bolsa de clavos y le dijo que cada vez que perdiera la paciencia, debería clavar un clavo detrás de la puerta.



Pronto la puerta se llenó de clavos. Pero, a medida que aprendía a controlar su genio, clavaba cada vez menos clavos detrás de la puerta. Descubrió que podía controlar su genio, pues el clavar le hacía reflexionar sobre su mala actitud.

Llegó el día en que pudo controlar su carácter y ya no tenía razón de clavar. Después de informar a su padre, éste le sugirió que retirara un clavo cada día que lograra controlar su carácter.

Los días pasaron y el joven pudo finalmente anunciar a su padre que no quedaban más clavos para retirar de la puerta. Era ciertamente un gran logro, pero su padre lo tomó de la mano, lo llevó hasta la puerta y le dijo: "has trabajado duro, hijo mío, pero mira todos esos hoyos en la puerta. Nunca más será la misma. Cada vez que tú pierdes la paciencia, dejas cicatrices exactamente como las que aquí ves. Tú puedes insultar a alguien y retirar lo dicho, pero la herida permanece y el mal se propaga. Una ofensa verbal es tan dañina como una ofensa física. Ahora hace falta trabajar mucho más para que la puerta quede como estaba. Hay que reparar cada agujero y muy difícilmente lograrás que quede como nueva."

## Bibliografía

- Goleman. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Vallès, A. y. (2000). *Inteligencia emocional: Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.
- Operskalski, O. T. (2015). *Lesión que traza la estructura de cuatro factores de la inteligencia emocional*. Hum: Neurosci.
- García-Allen, J. (1983). *¿Qué es la inteligencia? Del CI a las inteligencias múltiples*. Barcelona: EMSE EDAPP.
- Triglia, A., Regader, B., & y García-Allen, J. (2018). *¿Qué es la inteligencia? Del CI a las inteligencias múltiples*". EMSE Publishing.
- Bar-On, R. (2004). *ICE NA Inventario de la Inteligencia Emocional de BarOn (ICE)*. Toronto.
- Thurstone, L. &. (2012). *CARAS-R - Test de Percepción de Diferencias*. Madrid: TEA.
- Crespo-Eguílaz. (2016). *Test de Percepcion de Diferencias CARAS*. Infancia y Aprendizaje.
- Ison, M. &. (2011). *Evaluación de la eficacia atencional: Estudio normativo preliminar en escolares argentinos* . Argentina: RIPED.
- Fein, S. &. (1997). *Prejuicio como mantenimiento de autoimagen: Afirmación del yo a través de la derogación de otros*. Journal of Personality and Social Psychology.
- Florack, A. S. (2005). *Los efectos de la amenaza de imagen propia en el juicio de los objetivos fuera del grupo*. Swiss Journal of Psychology .
- Lawrence, M. (2004). *Como una astilla en tu mente*. The Philosophy Behind the Matrix .
- Rogers, T. K. (1977). *Autorreferencia y codificación de información personal*. Journal of Personality and Social Psychology.
- Braiker, H. B. (2006). *¿Quién está tirando de tus cuerdas? How to Break The Cycle of Manipulation*.
- Kum-Kum Bhavnani, A. P. (1994). *Cambiando Identidades, Cambiando Racismos*:. A Feminism & Psychology Reader.

- Stephen R. Lankton, C. H. (1986). *Encantamiento e Intervención*. Family Therapy.
- Cuevas, G. S. (2012). *¿Qué son las habilidades sociales?* Actualidad y Psicología
- Vercher, B. G. (2014). *6 pasos para educar en habilidades sociales*. Psicología .
- Torres, A. (2017). *Inteligencia interpersonal: definición y consejos para mejorarla*. Barcelona: Cognición e Inteligencia.
- Torres, A. (2017). *Inteligencia intrapersonal: ¿qué es y cómo se puede mejorar?* Barcelona: COGNICIÓN E INTELIGENCIA.
- Monzon, G. (2010). *COMUNICACION INTERPERSONAL E INTRAPERSONAL*. Guatemala.
- Díaz, D. (2013). *Comunicación intrapersonal, interpersonal, y grupal*. .
- Pico, I. (2011). *AUTOCONCIENCIA PERSONAL: CLAVES PARA CONOCERSE A UNO MISMO*. Sevilla: Educación Emocional.
- López, V. F. (2012). *Motivación, el motor de nuestros actos*. Madrid: WebConsultas.
- Richaud, L. M. (2017). *Construir validez y fiabilidad de un nuevo cuestionario de empatía española para niños y adolescentes precoces*. *Frontiers in psychology*.
- Borke. (1971). *Percepción interpersonal de niños pequeños: ¿egocentrismo o empatía?* *Developmental Psychology*.
- Farina, B. &. (2012). *Sentimiento y pensamiento de los demás: Empatía afectiva y cognitiva y comprensión emocional en preescolares prosociales / hostiles*. *Aggressive Behavior*.
- Osland, S. B. (2016). *Desarrollando Competencia de Diversidad Cultural*. Portland.
- Higuera, J. A. (2009). *Asertividad*. Madrid: Psicoterapias.com.
- Sánchez, T. (2018). *Los problemas de autoestima se observan en todos los ámbitos de la vida*. *Diario Femenino*.
- Merino, J. P. (2008). *Definición de autocontrol*. *Definicion.De*.

- García-Allen, J. (2013). *Autocontrol: 7 consejos psicológicos para mejorarlo*. Barcelona : Esta capacidad es fundamental para tener una buena calidad de vida.
- Guerra, M. A. (2011). *Cómo controlar los impulsos*. Uruguay : PSICOLOGÍA POSITIVA: TERAPIA INDIVIDUAL Y GRUPAL/EMPRESAS.
- Bertrand, C. (2016). *CÓMO PUEDES TOMAR EL CONTROL DE TUS REACCIONES? APLICA EL PRINCIPIO 90/10*. Salud y Psicología.
- Landaeta, A. M. (2011). *La Paciencia como Valor Humano*. Seryhumano.com.
- Guerra, M. (2006). *86 frases de equilibrio interior y emocional*. Psicoativa mujer y Hoy.
- Tierno, B. (2011). *Equilibrio interior*. Grupo Renacer.
- Pérez, C. (2014). *Reconocer los errores para crecer*. Desarrollo personal.
- Fernández, P. (2013). *El equilibrio personal y profesional, la clave de la eficiencia*. Live It.
- Criado, D. (2017). *La práctica del equilibrio en nuestras relaciones*. Desarrollo Personal .
- Ballenato, G. (2005). *HACIA UNA EDUCACIÓN DE CALIDAD*. Madrid: La esfera de los libros.
- Escudero, A. (1997). *Maltrato emocional o psicológico*. Madrid: Díaz de Santos.
- Hirigoyen, M.-F. (1999). *El acoso moral: el maltrato psicológico en la vida cotidiana*. Buenos Aires: Paidós.
- Galtung, J. (1995). *Investigaciones teóricas. Sociedad y cultura contemporáneas*. Madrid: Tecnos.
- Benjamin, W. (1998). *Para una crítica de la violencia y otros ensayos*. Madrid : Taurus.
- CIE-10. (1992). *Clasificación Multiaxial de los Trastornos Psiquiátricos en Niños y Adolescentes*. Editorial Medica Panamericana.
- DSM-V. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. Madrid: Médica Panamericana.
- Fernández, R. D. (2016). *Autocontrol: una habilidad de inteligencia emocional*. Universidad Privada del Norte.

